



sich ständig wiederholende Termine siehe Kalender auf rekis.sozialpark.de zu aktuellen Hinweisen:

Montag	●	09:00 – 10:00 Uhr	Sportgruppe
	●	10:30 – 11:30 Uhr	Englisch Mittelstufe
	●	13:30 – 14:30 Uhr	Englisch Anfänger
Dienstag	●	10:00 – 11:00 Uhr	Qigong Kreativkreis Ariadne mit Austausch über dies und das (Nadelarbeiten (z.B. Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen, Patchwork und Quilten) Filzen, Mandala ausmalen, Makramee knoten, Zentangel (kreatives Kritzeln), Saisonales Basteln wie Ostern oder Weihnachten oder bringen Sie Ihr eigenes Projekt mit)
	●	10:00 – 12:00 Uhr	
	●	12:05 – 12:45 Uhr	Walking – bewegte Mittagspause ob mit oder ohne Stöcke, wir laufen an der frischen Luft in den Wald, ideal auch für Home Office Arbeitende
	●	14:00 – 17:00 Uhr	Dienstagstreff offenes Begegnungscafé mit Unternehmungen, Informationen, Bastel-/ Spielenachmittage, „Quassel“-Stunden
Mittwoch	●	09:00 – 09:45 Uhr	"Sport, Bewegung und Austausch mit chronischen Erkrankungen" – Sportgruppe -am 1. und letzten Mittwoch im Monat
	●	10:00 – 10:45 Uhr	"Sport, Bewegung und Austausch mit chronischen Erkrankungen" – Sportgruppe -am 1. und letzten Mittwoch im Monat
	●	10:30 – 11:30 Uhr	Trommelgruppe „Die fröhlichen Kochlöffelklopfer“
	●	15:00 – 16:15 Uhr	Yin Yoga 07.02., 21.02.
Donnerstag	●	10:00 – 11:30 Uhr	„Männer Frühstücksrunde“ 22.02. -1x im Monat
	●	16:30 – 17:30 Uhr	Sportgruppe
Freitag	●	14:00 – 16:00 Uhr	Kinonachmittag (private Filmvorführung, nicht kommerzielle Veranstaltung) -1x im Monat Film Feb: "Andreas Schlüter" 16.02.

bei Interesse **immer** per Mail oder telefonisch beim Kursleiter oder in der Rekis unter Tel. 03341 / 471381 oder per Mail sozialpark@web.de anmelden!

Fehlt Ihnen was? Stellen Sie ihre Idee gerne vor.



Jahresplan und Projekte:

bei Interesse per Mail oder telefonisch **anmelden!** Fehlt Ihnen was? Stellen Sie ihre Idee gerne vor

Februar 2024	07.02.24	15:00 – 16:15 Uhr	Yin Yoga - Ein entspannender, ruhiger, passiver Yoga-Stil der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird und auch für Anfänger sehr gut geeignet ist. Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen, bequeme, warme, kuschelige Kleidung. Kosten 10 € Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg , Am Annatal 57
	15.02.24	14:00 – 16:30 Uhr	Sprechtage REKIS in Seelow (offene Sprechzeit oder möglich mit Terminvergabe) im "Das Nest" Berliner Straße 6, 15306 Seelow
	16.02.24	14:00 – 16:00 Uhr	Kinonachmittag bei Kaffee und Kuchen (private Filmvorführung, nicht kommerzielle Veranstaltung) Teilnahmegebühr 3-4 € Film: "Andreas Schlüter" Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)
	21.02.24	10:00 – 13:00 Uhr	Wanderangebot in Eggersdorf von der Demenzberatung Strausberg. Anmeldung unter Tel.: 03341/ 4908062 Mo. 13:30 – 17:30 Uhr, Do.: 08:30 – 12:30 Uhr, sonst deutlich auf AB sprechen, per Mail: strausberg@alzheimers-brandenburg.de
	21.02.24	15:00 – 16:15 Uhr	Yin Yoga Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen, bequeme, warme, kuschelige Kleidung. Teilnahmegebühr 10€ Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)
	21.02.24	17:00 – 19:00 Uhr	„Leben mit dem Krebs“ Buchvorstellung als Power-Point-Vortrag und anschließender Frage- und Diskussionsrunde mit dem Autor Sebastian Stranz Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)
	22.02.24	10:00 – 11:30 Uhr	„Männer Frühstücksrunde“ - Austausch und Genießen (Brötchen, Kaffee, Tee, Eier, Süßes und Herzhaftes) Kosten: maximal 5 € Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)



**Vorschau
März 2024**

06.03.24	15:00 – 16:15 Uhr	Yin Yoga - Ein entspannender, ruhiger, passiver Yoga-Stil der größtenteils im Liegen oder Sitzen praktiziert wird und auch für Anfänger sehr gut geeignet ist. Mitzubringen sind eine Matte, Decke, Kissen, bequeme, warme, kuschelige Kleidung. Kosten 10 € Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg , Am Annatal 57
15.03.24	14:00 – 16:00 Uhr	Kinonachmittag bei Kaffee und Kuchen (private Filmvorführung, nicht kommerzielle Veranstaltung) Teilnahmegebühr 3-4 € Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)
20.03.24	10:00 – 13:00 Uhr	Wanderangebot in Eggersdorf von der Demenzberatung Strausberg Anmeldung unter Tel.: 03341/ 4908062 Mo. 13:30 – 17:30 Uhr, Do.: 08:30 – 12:30 Uhr, sonst deutlich auf AB sprechen, per Mail: strausberg@alzheimers-brandenburg.de
28.03.24	10:00 – 11:30 Uhr	„Männer Frühstücksrunde“ - Austausch und Genießen (Brötchen, Kaffee, Tee, Eier, Süßes und Herzhaftes) Kosten: maximal 5 € Anmeldung per Mail sozialpark@web.de oder Telefon 03341- 47 13 81 REKIS Strausberg (im Sozialpark, Am Annatal 57)