

**Café Miteinander: geöffnet mittwochs von 14:00 bis 16:00 Uhr**



## I. Quartal 2024

### Montag

- **Bingo – Nachmittag**  
16:00 – 17:30 Uhr

### Dienstag

- **Yoga für Anfänger**  
10:00 – 11:00 Uhr
- **Evangelischer Gottesdienst**  
10:30 – 11:15 Uhr  
Jeden 1. Dienstag im Monat
- **Katholischer Gottesdienst**  
10:30 – 11:15 Uhr  
Jeden 3. Dienstag im Monat
- **Spanisch (für Anfänger mit geringen Kenntnissen)**  
ONLINE - Kurs  
16:00 – 17:30 Uhr

### Mittwoch

- **Smartphone - Treff**  
09:30 – 11:30 Uhr
- **Senioren – Nachmittag der Gemeinde Niestetal**  
14:00 – 16:00 Uhr

### Donnerstag

- **Präventive Rückengymnastik**  
08:30 - 09:30 Uhr
- **Präventive Rückengymnastik**  
09:30 - 10:30 Uhr
- **Senioren – Sitzgymnastik (aktiv)**  
10:30 – 11:30 Uhr

### Freitag

- **SimA (Selbständig im Alter)**  
09:30 - 11:00 Uhr  
im 14 – tägigen Rhythmus
- **„Sternenzauber und Frühchenwunder“ (Strickkreis)**  
14:00 – 16:00 Uhr  
im 14 – tägigen Rhythmus
- **Barrierefreies Kino für alle**  
16:00 – 17:30 Uhr

Informationen und Kursanmeldungen erhalten Sie bei Frau Kalinowski: Tel. **0170 1281700**

E-Mail: elena.kalinowski@awo-nordhessen.de - dienstags von 11:00 bis 14:00 Uhr

Ein Angebot der AWO – Nordhessen in Kooperation mit der Gemeinde Niestetal