



Foto: AWO

# November 2025

## Begegnungs- und Servicezentrum im Bürgerhaus Hedelfingen

**Do, 06.11.**  
14.30 Uhr

**Singkreis mit Walter Etzel**  
Wir singen altbekannte und beliebte Volkslieder und auch den einen oder anderen Schlager in geselliger Runde

**Do, 13.11.**  
14.30 Uhr

**„Geschichten und Gespräche“  
Erzählzeit mit Christin Razman** von der Pop-up-Bibliothek Hedelfingen

**Do, 20.11.**  
14.30 Uhr

**Monatsgeburtstagsfeier  
für September bis November**  
Musik zum Mitsingen und Tanzen mit **Adrian Schön**. Herzliche Einladung, auch wenn Sie nicht Geburtstag hatten

**Di, 25.11.**  
14.30 Uhr

**Digitalcafé, Thema:  
"Was ist Phishing und wie schütze ich mich davor?"**  
mit **Bernhard Dierolf**  
Selbstverständlich ist auch Raum für Ihre Fragen und Anliegen zu digitalen Medien

**Do, 27.11.**  
14.30 Uhr

**Adventsgestecke basteln**  
Bitte bringen Sie Dekorationsmaterial mit (Unkostenbeitrag für Zweige 4,00 €)

**Am Donnerstag, 20.11. eröffnen wir den Bazar unserer Handarbeiterinnen und Näherinnen. Taschen, Socken, Schals und viele weitere selbstgenähte und selbstgemachte Überraschungen warten auf Sie.**

## Regelmäßige Angebote

Wir würden uns über eine vorhergehende Anmeldung freuen

### Montag-Freitag

11.30-13.00 Uhr **Mittagstisch** (Voranmeldung bis 10.30 Uhr)  
Genießen Sie Ihr Mittagessen in Gesellschaft in der Begegnungsstätte

### Montags

14.30 Uhr **Gedächtnistraining** - für Menschen mit und ohne Gedächtnisprobleme(n)  
Es gibt wieder freie Plätze!

### Dienstags

9.30 Uhr **Gruppe 1 Seniorengymnastik (nicht 04.11.)**  
10.45 Uhr **Gruppe 2 Sitzgymnastik (nicht 04.11.)**  
Kosten 4,00 € pro Teilnahme  
Es gibt wieder freie Plätze!  
17.30-18.15 Uhr **Qi Gong (neue Gruppe)**  
Kosten 6,00 € pro Teilnahme

### Mittwochs

10.30 Uhr **Stadtteilspaziergang (nicht im November)**  
mit und ohne Rollator  
13.00 Uhr **Nähcafé für Jung und Alt**  
14.30 Uhr **Spielenachmittag**  
14.30 Uhr **Spielend Deutsch sprechen**  
Internationaler Spielertreff in deutscher Sprache

### Donnerstags

11.00-11.45 Uhr **Qi Gong**  
Kosten 6,00 € pro Teilnahme

### Freitags

10.30 Uhr **Tischtennis, neue Spieler und Spielerinnen sind herzlich willkommen**  
14.30 Uhr **Handarbeitsgruppe**  
Hier können Sie sich ausprobieren. Es wird gehäkelt, gestrickt und gebastelt