

## STÄNDIG IM PROGRAMM

### Montag

- 10:00 - 12:00 Seniorentanzkreis  
14:30 - 16:00 Volksliedersingen  
17:00 - 19:00 Yoga (14 tägig)

### Dienstag

- 08:30 - 09:30 Seniorengymnastik VII  
10:00 - 11:00 Seniorengymnastik VI  
10:00 - 11:00 Musikal.Ged.Training (14-täg)  
11:30 - 12:30 Seniorengymnastik III  
13:30 - 14:30 Seniorengymnastik I  
14:00 - 16:00 PC- Gruppe (14-täg)  
15:00 - 16:30 Kaffeestunde  
15:30 - 18:30 Schach  
13:00 - 17:00 Spiele - Nachmittag  
17:00 - 20:00 Qigong (siehe Flyer)

### Mittwoch

- 08:00 - 09:00 Seniorengymnastik IV  
10:00 - 12:00 Malen und Zeichnen  
11:00 - 12:30 Chor  
15:00 - 17:00 Klöppeln

### Donnerstag

- 09:00 - 10:00 Seniorengymnastik V  
09:30 - 12:00 Malgruppe  
10:00 - 12:00 Skat am Vormittag  
10:00 - 12:00 Englisch / Fortgeschr.  
13:30 - 14:30 Seniorengymnastik II  
15:00 - 17:00 Tanzkurs III  
17:30 - 19:30 Tanzkurs IV

### Freitag

BEACHTEN SIE UNSEREN EINLEGER !!!

**NEU: SCHÖNES WOCHENENDE:  
FREITAGVORMITTAG BEI UNS:**

**9:30 Fit und mobil am Morgen  
mit Dr. Nele Lehmann**

**10:30 Frauen- Frühstück**

- 10:45 - 13:30 Tanzkurs I /II  
09:00 - 12:30 Englisch II und III

## GEBURTSTAGSFEIERN

Einmal im Monat laden die Sozialkommission des Bezirksamtes und die Gruppen der Volkssolidarität zur Feier der Geburtstage des Vormonats ein. Andere Gäste – auch Hausbewohner – sind nach Anmeldung und gegen Unkostenbeitrag zu einer gemütlichen Kaffeetafel mit Musikprogramm willkommen. Termine: **12.Jan. 09.Feb. 09.März**, Beginn immer **15 Uhr**.

Selbsthilfegruppe „**Schwerhörige**“ Treff am **14. Jan., 11. Feb. und 11. März** - immer von **18 bis 20 Uhr**.

Gern helfen wir nach individueller Absprache bei der **Arbeit am PC**.

Wir bitten herzlich immer um **rechtzeitige Voranmeldungen** für unsere Veranstaltungen ( in der Regel immer zwei Wochen im Voraus).

**Neue Angebote für Sie:  
Unser Freitagsprogramm ab 16.1.  
Schönes Wochenende mit  
Fit und mobil am Morgen  
und Frauenfrühstück**

**Bürozeiten:** montags bis donnerstags  
9.30 bis 16.30 Uhr, freitags bis 13 Uhr

**Ansprechpartnerinnen:**  
Rotraud Engelschalt, Sabine Domke

**Anschrift:** Zum Wuhleblick 50,  
12555 Berlin

**Telefon:** 652 7271

**Info:** [www.1000fuessler-frauen.de](http://www.1000fuessler-frauen.de)

**Mail:** [wuhletreff@1000fuessler-frauen.de](mailto:wuhletreff@1000fuessler-frauen.de)

## WUHLETREFF

Begegnungsstätte für Senioren  
und jüngere Generationen

Unsere Veranstaltungen  
im I. Quartal 2009



Träger „Tausendfüßler“ e.V.  
Vereinigung Fraueninitiativen und Sozialprojekte  
Köpenick

## JANUAR

Mittwoch, 07.01., 14.30 Uhr  
**Rückblick und Vorschau** - Gemütlicher  
Kaffeemittag mit vielen Bildern - Eintritt 2€

Samstag, 10.01., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Angelika**  
Vortrag, Kaffee und Tee, Eintritt 2,50 €

Mittwoch, 14.01., 14.30 Uhr  
**Tanz ins Neue Jahr** - mit **Manne Menzel**,  
Kaffeetafel, kleiner Abendimbiss - Eintritt 2,50 €

Sonntag, 18.01., 11 Uhr  
**NEUJAHRSKONZERT: JUST FOUR CELLOS**  
Musik für vier Celli von Barock bis Pop  
Eintritt mit Brunch 13,50 €

Montag, 19.01., 14.30 Uhr  
**Gesundheitsberatung „Alles gegen  
Schlafprobleme“** – Frau Umbreit - Eintritt 1 €

Mittwoch, 21.01., 14.30 Uhr  
**„Um der Seele Kraft und der Liebe ein  
Gesicht zu geben“**  
Musikalisch-Literarischer Nachmittag mit  
René Carsten, Adina u. Norina - Eintritt 4 €

Samstag, 24.01., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Esche**  
Vortrag, Kaffee und Tee, Eintritt 2,50 €

Montag, 26.01., 11.30 Uhr  
**Kulinarische Reise durch die Jahreszeiten** –  
Kleiner geselliger Mittagstisch mit dem Gericht  
der Saison - Eintritt mit Imbiß 5 €

Montag, 26.01., 14.30 Uhr  
**Tupper- Empfehlungen** – Eintritt 1€

Mittwoch, 28.01., 14.30 Uhr  
**Tanz am Mittwoch** - mit dem **Duo M&B**  
Kaffeetafel, kleiner Abendimbiss - Eintritt 2,50 €

Donnerstag, 29.01., 10.30 Uhr  
**Kintopp und Kaffeepott**  
Der Wunschfilm des Monats - Eintritt 2 €

## FEBRUAR

Mittwoch, 04.02., 14.30 Uhr  
**„Narr des Glücks“** – Aus ihrer Heine-  
Biografie liest die Autorin Kerstin Decker  
Eintritt 5 €

Samstag, 07.02., 14.30 Uhr  
**Swingende Kaffeestunde** Musikalischer  
Nachmittag mit Robert Dinges und Norina Buder  
- Eintritt mit Kaffeegedeck 5 €

Mittwoch, 11.02., 14.30 Uhr  
**Tanz am Mittwoch** - mit **Detlef Daemke**,  
Kaffeetafel, kl. Abendimbiss - Eintritt 2,50 €

Samstag, 14.02., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Baldrian**  
Vortrag, Kaffee und Tee, Eintritt 2,50 €

Montag, 16.02., 11.30 Uhr  
**Kulinarische Reise durch die Jahreszeiten** –  
Kleiner geselliger Mittagstisch mit dem Gericht  
der Saison - Eintritt mit Imbiß 5 €

Mittwoch, 18.02., 14.30 Uhr  
**Das Reisecafé** Der Reiseclub empfiehlt  
Eintritt mit Kaffeegedeck 2,75 €

Freitag, 20.02., 17.00 Uhr  
**Leseabend: Köpenicker Sagen** - Eintritt 4 €

Mittwoch, 25.02., 14.30 Uhr  
**Tanz am Aschermittwoch** - mit der Kaiser-  
Disco, Kaffeetafel, kleiner Abendimbiss –  
Eintritt 3,50 €

Donnerstag, 26.02., 10.30 Uhr  
**Kintopp und Kaffeepott** - Eintritt 2 €

Samstag, 28.02., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Huflattich...**  
Vortrag, Kaffee und Tee, Eintritt 2,50 €

## MÄRZ

Mittwoch, 04.03., 14.30 Uhr  
**Buntes Programm zum Frauentag**  
Eintritt 4 €

Freitag, 06.03., 17.00 Uhr  
**Meine Reiseabenteuer...**  
Ein Abend mit landestypischen Spezialitäten  
Eintritt mit Imbiß 5,50 €

Mittwoch, 11.03., 14.30 Uhr  
**Tanz am Mittwoch** - mit **B. Schwerdtfeger**  
Kaffeetafel, kl. Abendimbiss - Eintritt 2,50 €

Samstag, 14.03., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Bärlauch, Knoblauch...**  
Vortrag, Kaffee, Tee, Eintritt 2,50 €

Montag, 16.03., 14.30 Uhr  
**Schmuckideen von Pierre Lang** Eintritt 1 €

Mittwoch, 18.03., 14.30 Uhr  
**Der „Singende Tausendfüßler“ im Frühling**  
Chorprogramm - Eintritt mit Kaffeegedeck 2,75 €

Montag, 23.03., 11.30 Uhr  
**Kulinarische Reise durch die Jahreszeiten** –  
Eintritt mit Imbiß 5 €

Mittwoch, 25.03., 14.30 Uhr  
**Tanz am Mittwoch** - mit **G. Polley**  
Kaffeetafel, kl. Abendimbiss - Eintritt 2,50 €

Donnerstag, 26.02., 10.30 Uhr  
**Kintopp und Kaffeepott** - Eintritt 2 €

Samstag, 28.03., 14.30 Uhr  
**Heilkräuterentdeckungen: Weißdorn...**  
Vortrag, Kaffee und Tee, Eintritt 2,50 €

Montag, 30.03., 14.30 Uhr  
**„Mode-Service Berlin“ präsentiert die aktuelle  
Frühjahrsmode**  
Eintritt mit Kaffeegedeck 2,75 €