

## Programmseite Mai 2023

**Bitte beachten Sie: wenn keine anderen Treffpunkte bei dem jeweiligen Programmpunkt vermerkt sind, findet das Treffen in unseren Vereinsräumen in der Renzstraße 1 statt.**

Keine Lust am 1. Mai eine Wanderung zu machen oder auf eine Demonstration zu gehen? Dann kommen Sie doch zum Canasta in den Frauenring. **Montags am 1.5. 15.5. und 29.5. jeweils um 14.00 Uhr** treffen sich Frauen, die gerne **Canasta** spielen. Rückfragen gern an Frau Heinle (Tel. MA 20295)

Kaffee trinken, vielleicht eine Kleinigkeit naschen und neue Menschen kennenlernen, ... Das können Sie beim **Kaffee-Stammtisch** am **Dienstag, 2.5.** um **15.00 Uhr** bei der Bäckerei Döringer in der Mannheimer Oststadt. Wie bereits im Anschreiben angekündigt, treffen sich Frauen des Frauenrings und Mitglieder des Seniorenrats e.V.

Sie möchten Ihren Körper spüren und in Bewegung bleiben? Beim **körperbewussten Training** steht genau das im Vordergrund. Das Gleichgewicht kann trainiert werden und mit anderen Frauen Übungen machen, fällt oft leichter als alleine. Frau Schmidt (Tel. MA 7625321) bietet jeweils **donnerstags 4.5./11.5./25.5. jeweils um 10.00 Uhr** das körperbewusste Training an. Denken Sie bitte an: bequeme Kleidung, Schlappchen und eine Trinkflasche.

Beim **Spielenachmittag** sind alle Frauen herzlich willkommen, die gerne Gesellschaftsspiele spielen. Klassiker und unbekanntere Spiele stehen zur Verfügung. Nach Lust und Laune wird entschieden, welches Spiel gespielt wird. Die Gruppe, die gerne etwas größer werden darf, trifft sich am **Dienstag, 9.5.** um **15.00 Uhr**. Falls Sie Fragen hierzu haben, können Sie diese gerne an Frau Münch (Tel. MA 7273566) richten.

Wir konnten eine erfahrene Referentin für einen Nachmittag zum Thema „Smartphone“ gewinnen. In einer kleinen überschaubaren Gruppe (mindesten 4 Teilnehmerinnen; höchstens 6 Teilnehmerinnen) können Fragen rund ums Smartphone geklärt werden. Es geht um allgemeine Tipps und Tricks, Bearbeitung und Nutzung von Fotos und den Gebrauch von Messengerdiensten wie WhatsApp und Telegram.

Der **Smartphone-Kurs** findet am **Dienstag, 16.5.** um **15.00 Uhr** statt und dauert ca. 1 1/2 Stunden.

Bitte beachten Sie folgende **Hinweise**: Sie sollten bereits ein bis zwei Jahre mit Ihrem Smartphone vertraut sein und dieses regelmäßig nutzen. Es muss sich um ein Android-Smartphone handeln – Apple-IPhones sind nicht möglich. **Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich**, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Begleiten wird diesen Kurs Frau Ehret (Tel: MA 1503665). Bei Ihr erfolgt auch die Anmeldung. Um einen Teil der Kosten decken zu können, erheben wir eine Teilnehmergebühr von 10,00 Euro pro Teilnehmerin.

Wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist, erhalten Sie eine Information und die damit verbundene Bitte, dann die Teilnehmergebühr auf unser Vereinskonto zu überweisen.

**Anmeldeschluss** ist Dienstag, 2.5.

Die Bundesgartenschau (BUGA23) wirft in unserer Stadt ihre Schatten voraus und wird bald öffnen. Am **Mittwoch, 17.5.** um **15.00 Uhr** lade ich Sie zu einem **gemeinsamen Spaziergang** ein.

Der Treffpunkt ist an der Gondelbahn im Luisenpark. Hier steigen wir in die Gondelbahn ein und fahren über den Neckar ins neue BUGA-Gelände. Auf der anderen Seite angekommen, lassen wir uns treiben und genießen die bunten Blumenbeete, gemeinsame Gespräche und neue Einblicke. Sicherlich führt uns der Weg auch an einer kleinen Einkehrmöglichkeit vorbei. Die Kosten für diesen Nachmittag trägt jede Frau selbst.

Denken Sie bitte an gutes Schuhwerk, da wir auch einige Wege laufen werden.

Frau Münch (bei Rückfragen Tel. MA 7273566) würde sich sehr freuen, wenn Sie an diesem gemeinsamen Spaziergang teilnehmen.

Sie lesen gerne und möchten sich auch gerne über das Gelesene austauschen? Dann sind Sie beim **Literaturkreis** genau richtig. Frau Ehret leitet diese lebendige Gruppe und bespricht gerne die unterschiedlichen Gesichtspunkte. Der Literaturkreis trifft sich am **Donnerstag, 25.5.** um **15.00 Uhr** und tauscht sich über das Werk „Die Diplomatin“ von Lucy Fricke aus.