

<b>Freizeitgruppe für Alleinstehende</b>	<b>Gemeinsam geht´s besser! Seit 1983</b>
<b>Geschäftsstelle +Clubanschrift:</b>	<b>Club Aktiv Rhein-Ruhr e.V., Viehofer Str. 13, 45127 Essen, Tel.:</b> _____ <u>0201 2487010</u> <b>Fahrtenhandy:</b> _____ <u>0176 51016826</u> <b>Fax:</b> _____ <u>0201 2487011</u>
	Email: <a href="mailto:clubaktivrr@gmx.de">clubaktivrr@gmx.de</a> Internet: <a href="http://www.club-aktiv-rhein-ruhr.de">http://www.club-aktiv-rhein-ruhr.de</a>
<b>Vorsitzende:</b>	Kirsten Brockmeyer, Heidmannsbusch 7 45133 Essen
<b>Programm August 2020</b>	
<b>Stammtische und Stammtischleitung:</b>	
<b>Essen</b> Montag 19:00 Uhr	<b>“Kleine Krone”</b> , Viehofer Str. 39, Tel. 0201 225430 Stammtischleitung: Rosemarie Grönig
<b>Essen</b> Dienstag 17:00 Uhr	<b>“Hudson`s- Metropolitan Bar &amp; Dining”</b> , Giradetstr. 2, Tel. 0201 54505270 Stammtischleitung: Elke Salaw
<b>Essen</b> Donnerstag 19:00 Uhr	<b>“Holsterhauser Hof“</b> , Robert-Koch-Str. 2, Essen, Tel. 0201 744671 Stammtischleitung: Marianne Quaing
<b>Bochum</b> Dienstag 18:00 Uhr	<b>“Femlinde“</b> , Liebfrauenstr./Ecke Freigrafendamm Tel. 0234 356766 Stammtischleitung: Birgit Kassens
<b>Dortmund</b> Donnerstag <b>18:00 Uhr</b>	<b>Café + Restaurant im “Wilhelm-Hansmann-Haus“</b> , Märkische Str. 21, Tel. 0231 529892 Stammtischleitung: Anne Schubert
<b>Duisburg</b> Dienstag 18:00 Uhr	<b>“Café – Restaurant Bella”</b> , Kammerstr. 5, Tel. 0203 2899752 Stammtischleitung: Anne Bruckmann
<b>Gelsenk´n</b> Mittwoch 18:00 Uhr	<b>“Haus Löken“</b> , Ecke Neustadtplatz/Stolzeinstr., Tel. 0209 23519 Stammtischleitung: Annegret Scholl
<b>Mülheim</b> Dienstag 18:00 Uhr	<b>“Mülheimer Tennis-Club Am Kahlenberg Gastronomie“</b> , Jahnstr. 6, Tel. 0208 36138 Stammtischleitung: Christel Ebeling
<b>Oberhausen</b> Mittwoch 18:00 Uhr	<b>“Haus Union”</b> , Schenkendorfstr. 13, Tel. 0208 8808088 Stammtischleitung: Friedel Telge
<b>Monatsprogramm</b> <b>Informationen zu den Programmpunkten:</b> <b>Geschäftsstelle, Tel. 0201 2487010</b> <b>Die Programmpunkte sind nur für unsere Mitglieder vorgesehen.</b>	

Geändert am: 07.08.2020 12:04 Uhr

Unsere Reisen werden zum Teil mit namhaften Reiseunternehmen durchgeführt, und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.



# Achtung!

**z. Z. finden wieder die Stammtischtreffen statt,  
natürlich unter Berücksichtigung der  
Hygienevorschriften, Abstandhaltung und  
Mund-Nasenschutzpflicht**

## **ab September 2020**

Sonntag, 06.09.2020 – Sonntag, 13.09.2020 **Abgesagt!** 2009061  
Reise nach Tirol

Sonntag, 29. November 2020 2011291  
Weihnachtsfeier im Kolpinghaus - weitere Informationen folgen

Samstag, 12. Dezember 2020 2012121  
Tagesfahrt nach Blomberg - weitere Informationen folgen  
Information: \*Elke Salaw

## **Nicht vergessen:**

### **Abstandsgebot**

grundsätzlich ein Mindestabstand von 1,5 Meter einzuhalten



### **Mund-Nase-Bedeckung**

### **Husten und Niesen in die Armbeuge oder das Taschentuch**

Taschentuch anschließend entsorgen

### **Hände richtig waschen:**

- 1. Nass machen** Hände unter fließendes Wasser halten
- 2. Rundum einseifen** Hände von allen Seiten einschäumen sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Denkt auch an die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen (besonders in öffentlichen Waschräume)
- 3. Zeit lassen** gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden
- 4. Gründlich abspülen** Hände unter fließendem Wasser abwaschen  
Verwendet in öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen.
- 5. Sorgfältig abtrocknen** Hände mit einem sauberen Tuch trocknen  
Auch in den Fingerzwischenräume. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.

**Bleibt gesund**

