

WOCHENPROGRAMM DER STÄDTISCHEN BEGEGNUNGSSTÄTTEN 2024

Stand: 7.3.2024

WEST

montags

- 11:00 Yoga für Senioren
- 14:00 **1** Bingo
- 14:00 **3** Wort-Bingo
- 15:00 Englisch

dienstags

- 10:00 Qigong
- 11:00 Gymnastik mit russischer Seele
- 14:00 Kreativ-Gruppe
- 14:00 Handarbeitsgruppe
- 16:00 Rückengymnastik

mittwochs

- 10:00 Gymnastik mit dem Stuhl
- 13:00 gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Spielesachmittag
- 14:00 Kreativ-Gruppe

donnerstags

- Offener Treff:**
Trau-Dich-herein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

freitags

- 10:30 Yoga im Sitzen
- 13:00 Spielesachmittag

TIEFENBROICH

montags

- 9:30 Smartphonehilfe
- 11:00 Seniorengymnastik
- 13:30 Spiel, Spaß und Spannung
- 14:00 Workshop KreaTief
- 15:00 Boule
- 17:30 Ratinger Bridge Club

dienstags

- 9:15 Wollstübchen
- 10:00 Golden Hula Girls
- 13:00 Kartenspiele & Co.
- 14:00 Sitzgymnastik

mittwochs

- 9:30 Gedächtnistraining
- 10:30 Gymnastik
- 13:00 Kartenspiele & Co.
- 14:30 Ratinger Bridge Club
- 15:00 Chor

donnerstags

- 10:00 Frühstück **laut Aushang**
- 10:45 Qigong
- 13:00 gemeinsames Mittagessen
- 13:00 Spiel, Spaß und Spannung
- 14:00 Boule
- 14:00 **1** Filmnachmittag
- 14:00 **2+4** Sing mit – AkTief

freitags

- Offener Treff:**
Trau-Dich-herein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

MITTE

montags

- 9:30 Gedächtnistraining
- 9:50 Seniorengymnastik
- 10:50 Seniorengymnastik
- 13:00 Spiel, Spaß und Spannung
- 13:00 **➔** Klön-Kulturkreis
- 16:00 Squaredance

dienstags

- 10:00 Freies Malen mit Musik
- 10:00 Englisch
- 14:00 Skat, Doppelkopf
- 14:00 Bingo
- 18:00 **1+3** Gemshorn

mittwochs

- 10:00 Nordic Walking
- 13:00 Skat, Schach
- 14:30 Minoritenchor
- 17:15 Yoga
- 19:00 Volkssolidarität Ratingen

donnerstags

- 10:00 Gedächtnistraining
- 10:00 **außer 1:** Kreativkreis
- 10:00 **1** Frühstück
- 13:00 Rummikub, Kartenspiele etc.
- 14:00 Smartphonehilfe
- 14:30 **2** Digital-Sprechstunde
- 14:30 **4** Filmnachmittag
- 15:00 **1+3** Literaturkreis

freitags

- Offener Treff:**
Trau-Dich-herein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**

SÜD

montags

- 9:30 **1** Kochen und Backen
- 9:30 **2** Frühstück / Erzählcafé
- 10:30 Singkreis
- 14:00 Gymnastik auf dem Stuhl
- 15:00 Café Süd

dienstags

- Offener Treff:**
Trau-Dich-herein-Tag
+ Angebote **laut Aushang**
- 19:00 VHS Spieletreff

mittwochs

- 10:00 Gedächtnistraining
- 14:00 Kartenspiele & Co.
- 15:00 Café Süd

donnerstags

- 9:30 »Fit für 100« Gymnastik
- 10:30 Smartphonehilfe
- 14:00 VHS Yoga auf dem Stuhl
- 15:00 Café Süd

freitags

- 9:30 **3** Filz-Workshop
mit **Anmeldung, ab 15:30:**
Bingo
- 14:00 Kartenspiele & Co.
- 19:00 VHS Kleiner Nähtreff

OST

montags

- 10:00 Das Tanzbein schwingen
- 11:00 Freies Malen mit Musik
- 13:30 Bingo
- 14:00 Kafee und Klönen

dienstags

- 9:30 Seniorengymnastik
- 10:00 Smartphonehilfe
- 13:30 Yoga auf dem Stuhl
- 13:30 Kartenspiele / Doppelkopf
- 17:00 Herrengymnastik

mittwochs

- 10:00 **2** Quartiersspaziergang
- 10:00 **3** gemeinsames Einkaufen
- 10:00 **4** gemeinsames Frühstück
- 13:30 Bausteine der Erinnerung
- 14:00 Kartenspielen / Skat
- 15:00 Bausteine der Erinnerung 2
- 15:00 Aber bitte mit Sahne (Café Ost)

donnerstags

- 10:00 **1** »The Voice« Singen in Ost
- 13:30 Kartenspiele / Skat
- 14:30 Theatergruppe
- 15:00 Rummikub / Spielesachmittag
- 17:00 Treffen der Freiwilligenbörse

freitags

- Offener Treff:**
Trau-Dich-herein-Tag



RATINGEN

1/2/3/4/➔ = jeden 1./2./3./4./letzten im Monat