

Besondere Veranstaltungen im April

- Di., 07.04.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
Fr., 10.04.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
Di., 14.04.26, 14.30 Uhr Frühlingsfest
Fr., 17.04.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man
weniger alleine
Di., 21.04.26, 14.30 Uhr Vorlese-Café
Di., 28.04.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe

Vorschau Mai:

- 05.05.26, 12.30 Uhr Matjesessen
08.05.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
12.05.26, 14.30 Uhr Bingo-Nachmittag
19.05.26, 16.00 Uhr Vortrag: "Ernährung im Alter", mit Ernährungs-
wissenschaftlerin Gudrun Tischner-Krause
20.05.26, 13.00 Uhr Sprechstunde mit Hr. Müller vom Seniorenrat
22.05.26, 10.30 Uhr Gemeinsames Kochen: "Vielfalt schmeckt"

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

- 09.00 Uhr Yoga
09.30 Uhr Walking-Treff
10.50 Uhr Yoga
15.00 Uhr Gedächtnistraining
15.00 Uhr Sträkeltreffen (jeden 2. und 4. Montag
im Monat)

Dienstag

- 09.30 Uhr Fit und aktiv im Alter (Sturzprophylaxe)
10.30 Uhr Literatur am Vormittag
18.30 Uhr Sport - Fitness und Kraft in Balance

Mittwoch

- 08.30 Uhr Yoga
10.30 Uhr Sport - Bodyworkout
12.00 Uhr Gemeinsamer Mittagstisch (Vor Anmeldung nötig)
15.00 Uhr Schach-Treff
15.00 Uhr Gymnastik

Donnerstag

- 10.00 Uhr Sturzpräventionsgymnastik
14.00 Uhr Café Rosengarten (Betreuungsgruppe für
Menschen mit Demenz, Vor Anmeldung nötig)
17.30 Uhr Yoga
19.00 Uhr Yoga

Freitag

- 10.00 Uhr Digitalsprechstunde (Vor Anmeldung nötig)

Wir freuen uns über neue Gäste und Teilnehmer in unseren Gruppen! Sie erleichtern unsere Planung, wenn Sie sich vorab telefonisch oder per Mail anmelden.

Vielen Dank!

zentrum plus Angermund

Monatsprogramm

April



Kontakt Daten

zentrum plus Angermund
Graf-Engelbert-Str. 47
40489 Düsseldorf
Tel: 0203/ 740489

Mail: zentrum.plus.angermund@seniorenstiftungangermund.de

Ansprechpartnerin: Frau Fiebig

Parkmöglichkeit

“Freiheitshagen” (gegenüber vom Sportplatz),
Zugang zum zentrum plus durch den Garten

Aktuelle Informationen

finden Sie auch auf unserer Website:

www.seniorenstiftungangermund.de

Das zentrum plus ist ein Treffpunkt für alle ab 55 Jahren in Angermund und Umgebung. Schauen Sie für Informationen zu unseren Veranstaltungen und Kursen gerne in unser Monatsprogramm!

Wir beraten Sie und/oder Ihre Angehörigen kostenlos zu allen Fragen rund ums Älterwerden - sprechen Sie uns einfach an!
