

UNSER BERATUNGSANGEBOT

Wir beraten Sie und/oder Ihre Angehörigen kostenfrei zu allen Themen rund um's Älterwerden, vermitteln individuelle Hilfsmöglichkeiten und helfen z. B. beim Ausfüllen von Antragsformularen. Auf Wunsch können wir auch Hausbesuche durchführen.
Bitte vereinbaren Sie einen Termin, damit wir die nötige Zeit für Sie haben. Das Angebot gilt auch in Wittlaer und Einbrungen.

UNSER FREIZEITANGEBOT

Das zentrum plus ist ein offener Treffpunkt für alle ab 55 Jahren in Angermund und Umgebung. Wir freuen uns, Sie bei einer unserer zahlreichen Gruppenangebote oder Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Viele unsere Angebote sind kostenfrei oder mit nur einem geringen Kostenbeitrag verbunden. Sprechen Sie uns einfach an!

Die zentren plus werden vom Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.

IHR KONTAKT ZU UNS

Kontaktdaten

zentrum plus Angermund/
Seniorenstiftung Angermund
Graf-Engelbert-Str. 47
40489 Düsseldorf

Telefon: 0203 740489
E-Mail: zentrum.plus.angermund@seniorenstiftungangermund.de

Ansprechpartnerin: Frau Fiebig

Parkmöglichkeit

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

Aktuelle Informationen

erhalten Sie auch auf unserer Website:
www.seniorenstiftungangermund.de

ZENTRUM PLUS ANGERMUND

Monatsprogramm August 2026



OFFENER TREFFPUNKT UND BERATUNGSSTELLE FÜR ALLE AB 55 JAHREN

FREIZEIT-, GESUNDHEITS-, KULTUR-
UND BILDUNGSANGEBOTE

EINZELVERANSTALTUNGEN IM AUGUST

Di., 04.08.26, 15.00 Uhr:

Rheinbahn-Workshop zum neuen
Ticketsystem „Calo“

Fr., 07.08.26, 10.30 Uhr:

Kochen - gemeinsam is(s)t man
weniger alleine

Di., 11.08.26, 10.30 Uhr:

Fahrradtour (Nachholtermin)

Fr., 14.08.26, 09.30 Uhr:

Stadtteilfrühstück

Di., 18.08.26, 14.30 Uhr:

Lesung mit Josef Schoenen:
„In paradiesischen Gärten“

Fr., 21.08.26, 10.30 Uhr:

Vorlese-Café

Di., 25.08.26, 15.30 Uhr:

Männerkochgruppe

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!**

UNSER REGELMÄSSIGES WOCHENPROGRAMM

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/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 Mittagstisch
(Voranmeldung nötig)

15.00 Uhr Schach-Treff

15.00 Uhr Gymnastik

UNSER REGELMÄSSIGES WOCHENPROGRAMM

Donnerstag

10.00 Uhr Gymnastik
(Sturzprophylaxe)

14.00 Uhr Café Rosengarten
(Betreuungsgruppe für
Menschen mit Demenz,
Voranmeldung nötig)

17.30 Uhr Yoga

19.00 Uhr Yoga

Freitag

09.30 Uhr Digitalsprechstunde
(Voranmeldung nötig)

VORSCHAU SEPTEMBER

01.09.26, 16.00 Uhr	Cocktailnachmittag
08.09.26, ganztags	Ausflug zur Landesgarten- schau nach Neuss
11.09.26, 09.30 Uhr	Stadtteilfrühstück
15.09.26, 14.30 Uhr	Sing doch einfach mit!
16.09.26, 13.00 Uhr	Sprechstunde mit Hr. Müller vom Seniorenrat
18.09.26, 10.30 Uhr	Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine
22.09.26, 14.30 Uhr	Bingo-Nachmittag
25.09.26, 10.30 Uhr	Vorlese-Café
29.09.26, 15.30 Uhr	Männerkochgruppe