

Besondere Veranstaltungen im Februar

- Di., 03.02.26, 14.30 Uhr Vortrag: Clever Energie und Bares Geld sparen
- Fr., 06.02.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine
- So., 08.02.26, 15.11 Uhr Karnevalistischer Kaffeeklatsch mit De 11 Pille im Pfarrheim St. Agnes
- Fr., 13.02.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
- Di., 17.02.26, 14.30 Uhr Apfelstrudel
- Di., 24.02.26, 14.30 Uhr Offener Spieletreff
- Fr., 27.02.26, 10.30 Uhr Vorlese-Café

Vorschau März:

- 03.03.26, 14.30 Uhr Sing doch einfach mit
- 06.03.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine
- 10.03.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
- 13.03.26, 16.00 Uhr Letzte Hilfe Kurs (mit Anmeldung)
- 17.03.26, 14.30 Uhr Schlagerparty
- 18.03.26, 13.00 Uhr Offene Sprechstunde mit Hr. Müller vom Seniorenrat
- 20.03.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
- 24.03.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
- 25.03.26, 17.00 Uhr Vortrag Bestattungsvorsorge (im zentrum plus Kaiserswerth)
- 27.03.26, 10.30 Uhr Vorlese-Café

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!**

Hinweis: Am 10.03. startet unsere **neue Kochgruppe für Männer!** Wir treffen uns jeweils dienstags um 16 Uhr (14-tägig, 4 Termine). Sprechen Sie uns bei Interesse an (0203 740489)!

zentrum plus Angermund

Monatsprogramm

Februar



Kontakt Daten

zentrum plus / Seniorenstiftung Angermund

Graf-Engelbert-Str. 47

40489 Düsseldorf

Tel: 0203/ 740489

Mail: zentrum.plus.angermund@seniorenstiftungangermund.de

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!



Gemeinnützige Stiftung für
Seniorenbetreuung Angermund e.V.
Graf-Engelbert-Str.47, 40489 Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter
Tel. 0203/740489



Gemeinnützige Stiftung für
Seniorenbetreuung Angermund e.V.
Graf-Engelbert-Str.47, 40489 Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter
Tel. 0203/740489