

Besondere Veranstaltungen im Mai

- Di., 05.05.26, 12.30 Uhr Matjesessen
Fr., 08.05.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
Di., 12.05.26, 14.30 Uhr Bingo-Nachmittag
Di., 19.05.26, 16.00 Uhr Vortrag: "Ernährung im Alter" mit Oecotrophologin Gudrun Tischner-Krause
Mi., 20.05.26, 13.00 Uhr Sprechstunde mit dem Seniorenrat
Fr., 22.05.26, 10.30 Uhr Gemeinsames Kochen -
"Vielfalt schmeckt"
Di., 26.05.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
Fr., 29.05.26, 10.30 Uhr Vorlese-Café

Vorschau Juni:

- 02.06.26, 12.30 Uhr Spargelessen
05.06.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine
09.06.26, 14.30 Uhr Sing doch einfach mit!
12.06.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
16.06.26, 15.00 Uhr Vortrag "Elastisch bleiben im Alltag"
mit Physiotherapeutin Kerstin Michel
24.06.26., 17.00 Uhr WM-Party/Grillabend
30.06.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe

Wöchentliche 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 (Voranmeldung 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, Voranmeldung nötig)
17.30 Uhr Yoga
19.00 Uhr Yoga

Freitag

- 10.00 Uhr Digitalsprechstunde (Voranmeldung 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

Mai



Kontaktdaten

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!



Gemeinnützige Stiftung für
Seniorenbetreuung Angermund e.V.

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



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

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