

Besondere Veranstaltungen im März

- Di., 03.03.26, 14.30 Uhr Sing doch einfach mit
Fr., 06.03.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine
Di., 10.03.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
Fr., 13.03.26, 16.00 Uhr Letzte Hilfe Kurs (Anmeldung erforderlich!)
Di., 17.03.26, 14.30 Uhr Schlagerparty
Mi., 18.03.26, 13.00 Uhr Sprechstunde mit dem Seniorenrat
Fr., 20.03.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
Di., 24.03.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
Mi., 25.03.26, 17.00 Uhr Vortrag Bestattungsvorsorge (im zentrum plus Kaiserswerth)
Di., 31.03.26, 14.30 Uhr Vorlese-Café

Vorschau April:

- 07.04.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
10.04.26, 09.30 Uhr Stadtteilfrühstück
14.04.26, 14.30 Uhr Frühlingsfest
17.04.26, 10.30 Uhr Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger allein
21.04.26, 16.00 Uhr Männerkochgruppe
28.04.26, 12.30 Uhr Matjesessen

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)!

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

zentrum plus Angermund

Monatsprogramm

März



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