UNSER BERATUNGSANGEBOT

Wir beraten Sie und/oder Ihre Angehörigen kostenfrei zu allen Themen rund um's Älterwerden, vermitteln individuelle Hilfe-möglichkeiten 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
gemeinsam aktiv für das Alter

Gemeinnützige Stiftung für Seniorenbetreuung Angermund e.V.

ZENTRUM PLUS ANGERMUND

Monatsprogramm Oktober 2026



OFFENER TREFFPUNKT UND BERATUNGSSTELLE FÜR ALLE AB 55 JAHREN

FREIZEIT-, GESUNDHEITS-, KULTUR- UND BILDUNGSANGEBOTE

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Gemeinnützige Stiftung für Seniorenbetreuung Angermund e.V.

EINZELVERANSTALTUNGEN IM OKTOBER

Fr., 02.10.26, 10.30 Uhr:
Kochen - gemeinsam is(s)t man weniger alleine

Di., 06.10.26, 16.00 Uhr:
Vortrag der Wohnberatung zum Thema „Zuhause wohnen bleiben" (individuelle Wohnraumanpassung)

Fr., 09.10.26, 09.30 Uhr:
Stadtteilfrühstück

Di., 13.10.26, 14.30 Uhr:
Oktoberfest mit Live-Musik

Fr. 16.10.26, 15.00 - 16.30 Uhr:
Workshop: Mit der Hand schreiben - Erinnerungen, Gedanken und kleine Geschichten zu Papier bringen

Di., 20.10.26, 15.30 Uhr:
Offener Spielenachmittag

Fr., 23.10.26, 10.30 Uhr:
Vorlese-Café

Di., 27.10.26, 15.30 Uhr:
Männerkochgruppe

Fr., 30.10.26, 10.30 Uhr:
Ein Vormittag der Generationen: St. Martin mit der Kita Angeraue

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

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

Donnerstag

10.00 Uhr	Gymnastik (Sturzpropylaxe)
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 NOVEMBER

03.11.26, 15.00 Uhr	Vortrag der Polizei zum Thema Einbruchschutz
13.11.26, 09.30 Uhr	Stadtteilfrühstück
17.11.26, 15.30 Uhr	Männerkochgruppe
18.11.26, 13.00 Uhr	Sprechstunde mit Herrn Müller vom Seniorenrat
24.11.26, 14.30 Uhr	In der Weihnachtsbäckerei - gemeinsames Backen
27.11.26, 10.30 Uhr	Vorlese-Café
28.11.26, ab 12.00 Uhr	Nikolausmarkt in der Graf-Engelbert-Straße