

WOCHENPROGRAMM DER STÄDT.SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTEN 2025

Stand: Oktober 2025

OST

☎ 550 5075

Montag

09.15 Das Tanzbein schwingen
10.30 Lese-Café
11.00 Freies Malen/Gestalten
13.30 Bingo
14.00 Doppelkopf
14.00 Kaffee und Klönen

Dienstag

09.30 Seniorengymnastik
10.00 Smartphonehilfe
13.30 Yoga auf und mit dem Stuhl
13.30 Kartenspiele/Doppelkopf
15.00 Yoga auf und mit dem Stuhl
17.00 Herrengymnastik VHS

Mittwoch

10.00 Quartiersspaziergang 2.
10.00 gem. Frühstück 1x Monat
laut Aushang
13.30 Bausteine der Erinnerung
14.00 Kartenspiele/Skat
15.00 Bausteine der Erinnerung
15.00 Café Ost

Donnerstag

09.00 Qigong VHS
10.15 Singkreis 1.+3.
13.30 Kartenspiele & Co
14.00 Theatergruppe
"heiter bis wolkig"
15.00 Spielenachmittag/
Rummikub
17.00 Treffen Freiwilligenbörse –
unregelmäßige Termine

Freitag

Offener Treff-Trau Dich herein
09.30 Englisch Anfänger VHS
10.00 Golden Hula Girls
14.00 Klön-Tag 4.

Rentenberatung/nur mit Termin

1./2./3./4. jeden 1./2./3./4.im Monat

SÜD

☎ 550 5085

Montag

10.00 Strickzauber & Kaffeetassen
14.00 Muskelaufbau & Koordination
14.45 Kraftquelle Meditation
15.00 Café Sonnenschein

Dienstag

Offener Treff-Trau Dich herein
punktuelle Angebote lt. Aushang
17.00 Selbsthilfegruppe für
pflegende Angehörige 4.
19.00 Spieletreff VHS

Mittwoch

10.00 Gedächtnis-Akrobatik
10.00 Die Skatprofis
14.00 Kartenspiele & Co
15.00 Café Sonnenschein
19.00 Theatergruppe Raterger Ram-
penlichter

Donnerstag

09.30 Muskelaufbau & Koordination
10.30 Kraftquelle Meditation
10.30 DIGITALPATEN 2.+ 4.
14.00 Yoga auf dem Stuhl VHS
15.00 Café Sonnenschein

Freitag

10.30 Hula-Hoop
14.00 Bingo-Café
14.00 Kartenspiele & Co
19.00 Nähtreff VHS

MITTE

☎ 550 5070

Montag

09.30 Gedächtnistraining
09.50 Gymnastik
10.50 Gymnastik
13.00 Spiel, Spaß und Spannung
14.00 Klön-/Kulturkreis 1.
14.00 Zauberharfenkeis
16.30 Gymnastik fit

Dienstag

10.00 Freies Malen
10.00 Englisch
14.00 Skat, Doppelkopf
14.00 Bingo
17.00 Selbsthilfegruppe für
pflegende Angehörige 4.
18.00 Gemshorn 1.+3.
18.00 SoVD 2.

Mittwoch

10.00 Nordic Walking
13.00 Schach
14.30 Minoritenchor

Donnerstag

10.00 Gedächtnistraining
10.00 Kreativkreis 2.+3.+4.
10.00 Frühstück 1.
13.00 Rummikup, Kartenspiele & Co
14.00 Smartphonehilfe
14.30 DIGITALPATEN 2.
14.30 Filmnachmittag lt. Aushang
15.00 Literaturkreis 1.+ 3.

Freitag

Offener Treff-Trau Dich herein
punktuelle Angebote lt. Aushang

Die grün gedruckten Angebote sind externe Raumvergaben oder Ko-
operationen. Beachten Sie für Workshops und Einzelangebote die Aus-
hänge in den Einrichtungen oder nutzen den Veranstaltungskalender
der Stadt Ratingen.

WEST

☎ 550 5080

Montag

10.00 Smartphonehilfe
11.00 Senioren yoga
14.00 Bingo 1.
14.00 Wort-Bingo 3.
15.00 Englisch

Dienstag

11.00 Gymnastik mit russischer Seele
13.30 Kreativ-Gruppe
15.00 Karaoke 50 Plus (ab 10.06.)
16.00 Rückengymnastik

Mittwoch

10.00 Gymnastik mit dem Stuhl
10.00 Deutsch Kreativ-Kultur-
Kommunikation (VHS)
13.00 Gemeinsames Mittagessen
13.30 Spielenachmittag
14.00 Spielraum60+Reif fürs Theater

Donnerstag

Offener Treff-Trau Dich herein
punktuelle Angebote lt. Aushang
14.00 Selbsthilfegruppe für
pflegende Angehörige 2.
14.00 Offener Plaudertreff

Freitag

10.30 Yoga im Sitzen
10.30 Smartphone-Hilfe
13.00 Spielenachmittag

TIEFENBROICH

☎ 550 5095

Montag

09.30 Smartphonehilfe
11.00 Seniorengymnastik
13.30 Spiel, Spaß und Spannung
14.00 Workshop KreaTief (im Herbst)
15.00 Singkreis Fidelia
17.00 Bridgeclub Ratingen

Dienstag

09.15 Wollstübchen
10.00 Golden Hula Girls
09.30 Englisch Anfänger VHS
10.45 Englisch Konversation VHS
13.00 Kartenspiele & Co
13.00 Spanisch für den Urlaub VHS
14.00 Sitzgymnastik
15.00 Bingo 3.

Mittwoch

09.30 Gedächtnistraining
10.30 Gymnastik
10.30 Workshop Farbenfroh
13.00 Skat & Co
14.00 Bridge Club Ratingen
15.00 Café im Foyer

Donnerstag

10.45 Qigong
13.00 Spiel, Spaß, Spannung
13.00 Gemeinsames Mittagessen
14.00 DIGITALPATEN 1.
14.00 Herzcafé 2.
14.00 Tanzen und Café 4.
siehe Aushang

Freitag

10.00 Frühstück lt. Aushang
Offener Treff-Trau Dich herein
14.00 Kulturgruppe 1.oder 3.
14.00 Selbsthilfegruppe für
pflegende Angehörige 1.

Tägl. Boulen möglich