

# WOCHENPROGRAMM DER STÄDT.SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTEN 2025

Stand: April 2025

## OST

### 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  
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  
10:45 Englisch Konversation VHS  
14:00 Klön-Tag 4.

Rentenberatung/nur mit Termin

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

## SÜD

### Montag

10:00 Strickzauber & Kaffeetassen  
14:00 Muskelaufbau & Koordination  
14.45 Kraftquelle Meditation  
15:00 Café Sonnenschein

### Dienstag

10:00 Frühstück für die Seele 1.  
10:30 Hula-Hoop  
Offener Treff-Trau Dich herein  
punktuelle Angebote lt. Aushang  
13:00 Selbsthilfegruppe für  
pflegende Angehörige 4.  
19:00 Spieletreff VHS

### Mittwoch

10:00 Gedächtnis-Akrobatik  
10:00 Die Skatprofis  
13:00 Gemeinsames Mittagessen 3.  
14:00 Kartenspiele & Co  
15:00 Café Sonnenschein

### 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 Nähreff VHS

## MITTE

### 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  
10:00 Schach  
14:30 Minoritenchor  
17:15 Yoga

### 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 Filmmachmittag lt. Aushang  
15:00 Literaturkreis 1.+ 3.

### Freitag

Offener Treff-Trau Dich herein  
punktuelle Angebote lt. Aushang

## WEST

### Montag

10.00 Smartphonehilfe  
11:00 Seniorenyoga  
14:00 Bingo 1.  
14:00 Wort-Bingo 3.  
15:00 Englisch

### Dienstag

10:00 Qigong  
11:00 Gymnastik mit russischer Seele  
14:00 Kreativnachmittag  
14:00 Handarbeitsgruppe  
16:00 Rückengymnastik

### Mittwoch

10:00 Gymnastik mit dem Stuhl  
10.00 Deutsch Kreativ  
13:00 Gemeinsames Mittagessen  
13:30 Spielenachmittag  
14:00 Kreativgruppe

### Donnerstag

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

### Freitag

10:30 Yoga im Sitzen  
10.30 Smartphone-Hilfe  
13:00 Kartenspiele &Co

## TIEFENBROICH

### Montag

09:30 Smartphonehilfe  
11:00 Seniorengymnastik  
13:30 Spiel, Spaß und Spannung  
14:00 Workshop KreaTief  
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

10:00 Walken im TB Wald  
10.45 Qigong  
13:00 Spiel, Spaß, Spannung  
13:00 Gemeinsames Mittagessen  
14:00 DIGITALPATEN 1.  
14:00 Herzcafé 2.  
14:00 Filmmachmittag 3.  
14:00 Tanzen und Café 4.  
siehe Aushang

### Freitag

10:00 Frühstück lt. Aushang  
Offener Treff-Trau Dich herein  
14:00 Kulturgruppe 1.+3.  
14:00 Selbsthilfegruppe für  
pflegende Angehörige 1.

Tägl. Boulen möglich

Die violett gedruckten Angebote sind externe Raumvergaben/  
Kooperationen. Beachten Sie für workshops und Einzelangebote  
die Aushänge in den Einrichtungen.