

● WOCHENPROGRAMM DER STÄDT. SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTEN 2026 ● Stand: Mai 2026

OST ☎ 550 5075	SÜD ☎ 550 5085	MITTE ☎ 550 5070	WEST ☎ 550 5080	TIEFENBROICH ☎ 550 5095
Montag 09.15 Das Tanzbein schwingen 10.30 Lese-Café 10.30 Sitzgymnastik 11.00 Freies Malen 13.30 Bingo 14.00 Doppelkopf 16.00 Angehörigengruppe Demenz 4.(5.)	Montag 10:00 Strickzauber & Kaffeetassen 14:00 Muskelaufbau & Koordination 14.45 Kraftquelle Meditation 15:00 Café Sonnenschein	Montag 09:30 Gedächtnistraining 09:50 Gymnastik 10:50 Gymnastik 13:00 Spiel, Spaß und Spannung 13.30 Offenes Ohr für pfleg. Angeh. 3. 14.00 Klön-/Kulturkreis 1. 14:00 Zauberharfenkreis	Montag 10.00 Smartphonehilfe 11:00 Yoga für Senioren und Seniorinnen 14:00 Bingo (Wortbingo 3.) 15:00 Englisch-Kurs	Montag 09:30 Smartphonehilfe 11:00 Seniorengymnastik 13:30 Spiel, Spaß und Spannung 14.30 Singkreis Fidelia 17:00 Bridgeclub Ratingen
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	Dienstag Offener Treff-Trau Dich herein punktuelle Angebote lt. Aushang 13.00 Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige 4. 19:00 Spieletreff / Doppelkopf VHS	Dienstag 10:00 Freies Malen 10:00 Englisch 14.00 Skat, Doppelkopf 14:00 Bingo 18:00 SoVD 2.	Dienstag 11:00 Gymnastik mit russischer Seele 12.30 Spielraum60+Reif fürs Theater 13:30 Kreativ-Gruppe 15.00 Karaoke 50 Plus 16:00 Rückengymnastik	Dienstag 09:15 Wollstübchen 09:00 Englisch Stufe A2 VHS 10:00 Golden Hula Girls 10.00 Englisch Stufe B1 VHS 11:00 Urlaubsspanisch Stufe A1 VHS 13:00 Kartenspiele & Co 14:00 Sitzgymnastik 15:00 Bingo 3. 17.00 Hawaiianischer Kulturverein 1
Mittwoch 10:00 Quartiersspaziergang 2. 10:00 gem. Frühstück 1. (Aushang) 10.00 Sprechzeit 4. 13:30 Bausteine der Erinnerung 14:00 Kartenspiele/Skat 15:00 Bausteine der Erinnerung 15:00 Café Ost 19.00 QiGong VHS	Mittwoch 10:00 Gedächtnis-Akrobatik 10:00 Die Skatprofis 14:00 Kartenspiele & Co 15:00 Café Sonnenschein 19.00 Theatergruppe Ratinger Rampenlichter	Mittwoch 10:00 Nordic Walking 13:00 Skat, Schach 13.00 Klangreisen 14:30 Minoritenchor	Mittwoch 10:00 Gymnastik mit dem Stuhl 10.00 Kreativ-Kultur- Kommunikation (VHS) 13:00 Mittagessen 13:30 Spielenachmittag	Mittwoch 09:30 Gedächtnistraining 10:30 Gymnastik 10.00 Farbenfroh Malen 13:00 Skat & Co 14:00 Bridge Club Ratingen 15:00 Café im Foyer
Donnerstag 09:00 QiGong VHS 10:15 Singkreis 1.+3. 13:30 Kartenspiele & Co 14:00 Theatergruppe "heiter bis wolzig" 15:00 Spielenachmittag/ Rummikub	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	Donnerstag 10:00 Gedächtnistraining 10:00 Kreativkreis 2.+3.+4. 10:00 Frühstück 1. 13:00 Rummikub, Kartenspiele & Co 14:00 Smartphonehilfe 14.30 DIGITALPATEN 2. 14:00 Offene Bühne Klang Café 4. 15:00 Literaturkreis 1.+ 3.	Donnerstag Offener Treff-Trau Dich herein 14.00 Offener Plaudertreff (Gedächtnistraining nach Aushang)	Donnerstag 10.00 Gartengruppe Obsttraum 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.(Aushang) 18:00 Bürgerverein TB —unregelmäßige Termine
Freitag Offener Treff-Trau Dich herein 09:00 Englisch Stufe A1 VHS 10:00 Golden Hula Girls 14:00 Klön-Tag 4.	Freitag 10:30 Hula-Hoop 14:00 Bingo-Café 14:00 Kartenspiele & Co 19:00 Nähtreff VHS	Freitag Offener Treff-Trau Dich herein punktuelle Angebote lt. Aushang	Freitag 10.30 Smartphone-Hilfe 13:00 Spielenachmittag	Freitag 10:00 Frühstück lt. Aushang Offener Treff-Trau Dich herein 14:00 Kulturgruppe 1.oder 3.

Die grün gedruckten Angebote sind externe Raumvergaben oder Kooperationen. Workshops und Einzelveranstaltungen werden über Aushänge, dem digitalen Veranstaltungskalender der Stadt oder in der Presse veröffentlicht.

Versicherungsberatung(Rente) - nur mit Termin **1./2./3./4. jeden 1./2./3./4.im Monat**

Boule-Platz

