

Übersicht regelmäßiges Programm 2020

Montags bis Freitags:

Montags: 10.00-11.00 Uhr

täglich wechselnder Mittagstisch 11.30 Uhr
(Anmeldung erforderlich)

Fit in den Morgen (fortlaufender Kurs)

Ganzheitlich gesundheitsorientierte Gymnastik
mit Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik

Mo. 14.00- 17.00

1. Montag im Monat

15.00 -17.00 Uhr

2. Montag im Monat

14.45 -16:30 Uhr

19 - 21Uhr

Stricken und Quatschen

Folkloretanz für Junggebliebene

Gesellschaftsspiele mit den Kindern der OGS der
Grundschule St. Suitbertus

Theatergruppe ZWAR Verspielt

Dienstags: 10- 11.30Uhr, Vormittag
13.30- 15 Uhr, Nachmittag

Ganzheitliches Gedächtnistraining (fortlaufender Kurs)

Ganzheitliches Gedächtnistraining (fortlaufender Kurs)

Di. 14.30-15.15 Uhr

Sitzgymnastik rund um den Stuhl

anschl. gemütl. Beisammensein mit Kaffee/Kuchen

Di. 14tägig (gerade Kalenderwoche)

19.00 – 21.00 Uhr

Basisgruppentreffen Zwar

Mittwochs: 14tägig (ungerade Kalenderwoche)

8.15 – 9.30 Uhr

Mittwochsfrühstück

Mi. 14.15-15.45 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

1. Mittwoch im Monat

15 Uhr- 17 Uhr

Seniorenachmittag der Pfarrgemeinde

St. Ludgerus mi Kaffeetrinken

3. Mittwoch im Monat

15.00 Uhr – 16.30 Uhr

Bingo

Donnerstags: 9.30 Uhr – 11Uhr

Sanftes Yoga auf dem Stuhl (fortlaufender Kurs)

1. und 3. Donnerstag im Monat

15- 17 Uhr

17- 19.30 Uhr

Skat mit Zwar

Doppelkopf mit Zwar

2. und 4. Donnerstag. im Monat

18.30- 19.30 Uhr

19.30- 21.00 Uhr

Square Dance, mit Zwar

ZWAR- Theatergruppe

Freitags: 9.30-11.30 Uhr

Freitags „ZEIT“,

Betreuung und Förderung von Menschen mit Demenz,
anschl. Angebot zum gemeinsamen Mittagstisch

(Anmeldung erforderlich)

1. Freitag im Monat

Angehörigen Frühstück in gemütlicher Atmosphäre
mit Gelegenheit zum Gespräch.