

## Wochenprogramm

### MONTAG

Wandergruppe > Treffpunkt AWO – Treff < 14.00 – 15.00  
M. Müller

gemütliche Kaffeerunde 14.00

### DIENSTAG

Gedächtnistraining 09.45 – 10.45

Inge Theis, Sabine Sieger  
10.03. + 24.03.  
>nur mit Anmeldung<

Gymnastik Gruppe 1 10.00 – 10.45  
H. Theuerkauf

Gymnastik Gruppe 2 11.00 – 11.45  
H. Theuerkauf

Der Kummerkasten 13.30 – 14.30  
Sprechstunde der AWO – Leiterin  
S. Dietz nicht am 03.03.

Handarbeits- und Kreativgruppe 14.00

gemütliche Kaffeerunde 14.00

Rommé, Canasta und andere Spiele 14.30

Spaziergang Treffpunkt > AWO – Treff < 14.30  
anschließend Kaffeeklatsch im AWO – Treff  
G. Ufermann

### MITTWOCH

Gymnastik Gruppe 1 10.00 – 10.45  
H. Theuerkauf

Gymnastik Gruppe 2 11.00 – 11.45  
leichte Gymnastik, nur im Sitzen  
Es sind noch Plätze frei  
H. Theuerkauf

Damen- und Herrenskat 13.00

gemütliche Kaffeerunde 14.00

Rommé, Canasta und andere Spiele 14.30

Skatclub „Kreuz Ass“ 15.00

## Wochenprogramm

### DONNERSTAG

„ErlebniSTanz“ 10.00 – 11.30

Musik und Rhythmus wecken unsere  
Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen  
– und das in jedem Lebensalter. Mit der  
Tanzart „ErlebniSTanz“ wird ein Stück  
wertvolle Lebensqualität in den Alltag älterer  
Menschen zurückgebracht  
S. Bause (Bundesverband Seniorentanz e.V.)

Gemeinsames Mittagessen 12.00  
> Bitte anmelden <

Sprechstunde – Beratung – Tagesfahrten 14.00 – 17.00  
S. Dietz nicht am 05.03.

gemütliche Kaffeerunde 14.00

Hardanger - Stickerei 14.00  
G. Lingnau  
12.03. + 26.03.

Romme´, Canasta und andere Spiele 14.30

Singkreis >Freude am Gesang in froher  
Runde< 14.30 – 16.00

### FREITAG

Nordic – Walking – Gruppe 10.00 – 11.30  
Treffpunkt Kellertor  
P. Pfromm

gemütliche Kaffeerunde 14.00

Rollatorensparzierganggruppe 15.00  
Treffpunkt AWO – Treff  
anschließend gemütliche Kaffeerunde  
M.Lanfer

## Angebote 1 x monatlich

Ideenmitbringfrühstück 10.00 – 12.00

Montag 09.03.  
Einbringen eigener Ideen

Bingo 14.30 – 16.00

Freitag 13.03.  
Renate Lettini

Heiteres Gedächtnistraining 15.00 – 16.30

Montag 16.03.  
Inge Theis  
>nur mit Anmeldung<

Literaturkreis 15.00

Dienstag 31.03.  
L. Eschrich

Cafe ´miteinander 10.00 - 12.00

Freitag 13.03.  
Erfahrungsaustausch, Angebote für Menschen  
mit Demenz und ihre Angehörigen

Kindergarten in den Birken 14.00 – 15.00

Lese-und Bastelstunde im AWO-Treff  
Donnerstag 19.03.  
G.Ufermann, I.Zollner, L.Weyand

Rentenberatung 14.00 – 17.00  
20.03.

Interessenten können auch auf Wunsch  
weitergeleitet werden  
Rentenberatung Sprechstunde des  
Versichertenältesten der DRV  
>Bitte anmelden<  
W. Röhrich

Sonntagsthemencafé 14.00 – 17.00

Sonntag 15.03.  
-Frühlingsbasar-

## Sonderveranstaltungen

### Sonntag 15.03. 14.00 – 17.00 Uhr

Frühlingsbasar

### Freitag 20.03. um 14.30 Uhr

Informationsveranstaltung zum Thema:

Finanzielle Sicherung im Alter

- Grundrente
- Grundsicherung

Ist die geplante Grundrente ein wirksames Mittel gegen Altersarmut?

Ist die Grundsicherung eine Alternative?

Welche Leistungen kann man erwarten?

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Arbeitsgemeinschaft der Verbraucher im Kreis

Mettmann e.V.

Referent: Werner Siepe

### Montag 30.03. um 14.30 Uhr

Gemeinsamer Osternachmittag

>nur mit Anmeldung<

Seit dem 22.01. findet in unseren Räumlichkeiten ein **Yoga-Kurs** jeweils mittwochs von 18.45 – 20.00 Uhr in Kooperation mit der VHS statt.

## ZWAR-Gruppen/Termine

### Montag 09.03. + 23.03. um 18.30

Treffen der ZWAR Basisgruppe

### Montag 02.03., 16.03., 30.03. um 19.00 Uhr

Treffen der ZWAR Fotogruppe

### Dienstag 17.03. um 17.00 Uhr

Treffen der ZWAR Gesprächsgruppe

„Älter werden für Fortgeschrittene“

### Mittwoch 18.03. um 17.30 Uhr

Treffen der ZWAR Kulturgruppe

### Mittwoch 04.03. + 18.03.

von 10.00 – 12.00 Uhr

Treffen der ZWAR Malgruppe

### Donnerstag 12.03. + 26.03. um 16.00 Uhr

Treffen der ZWAR Gruppe „tea time“

Englische Konversation



## AWO – Treff Hochdahl Bürgerhaus

---

### PROGRAMM März 2020

---

Allen März  
– Geborenen  
ein gesundes neues Lebensjahr

---

AWO – Treff Hochdahl Bürgerhaus  
Sedentaler Str. 105  
40699 Erkrath  
Tel. 02104 / 948698  
Fax. 02104 / 977046

e-mail: [awo-treff.hochdahl@t-online.de](mailto:awo-treff.hochdahl@t-online.de)  
Internet : [www.awo-hochdahl.de](http://www.awo-hochdahl.de)

Öffnungszeiten : montags – freitags  
09.30 – 17.00 Uhr  
und nach Absprache  
Leiterin : Silke Dietz

#### Achtung:

Montags und freitags teilweise erst ab 13.00 Uhr  
geöffnet. Bitte achten Sie auf die Aushänge!!!!

Änderungen im Programm vorbehalten