WOCHENPLAN

November 2026

	Zeit	Beschreibung	Preis
Montag	9³⁰ – 10³⁰	Englisch 1 - Konversation	**Plätze frei!**
	9³⁰ - 11⁰⁰	Spanisch Fortgeschrittene	
	11⁰⁰ - 12⁰⁰	Englisch 2	**Plätze frei!**
	11⁰⁰ – 12³⁰	Gedächtnistraining	auf Anfrage
	12³⁰ – 13³⁰	Englisch 3	**Plätze frei!**
	10¹⁵ – 13⁴⁵	Malen und Zeichnen.	150€ im Quartal
	14³⁰ – 16³⁰	Schreib-Café	**ab 16.11.**
	14³⁰	Doppel-Kopf	
	18⁰⁰	Qi Gong	auf Anfrage
Dienstag	9³⁰	Qi Gong	
	10⁴⁵ - 14¹⁵	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	11⁰⁰ – 12³⁰	Englisch Konversation	auf Anfrage
	14⁰⁰ -17⁰⁰	Boules	Offener Treff
Mittwoch	11⁰⁰-12⁰⁰	Fit in den Tag - Gymnastik	2€
	12¹⁵-13⁴⁵	Gedächtnistraining 3	
	14⁰⁰ -17⁰⁰	Boules	Offener Treff
	14⁰⁰	Spielen und Kreatives	
	17⁴⁵	Tai Chi	10 Treffen: 70€
Donnerstag	10⁰⁰ -11⁰⁰	Yoga für Senior*innen	
	11⁰⁰ -12⁰⁰	Yoga auf dem Stuhl	**NEU!**
	10⁰⁰ -12⁰⁰	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	Offener Treff - Spende erbeten!
	14⁰⁰ -17⁰⁰	Boules	
	14³⁰ – 16⁰⁰	Gedächtnistraining 1	
	14⁰⁰ -17³⁰	Skat	
Freitag	10⁰⁰-12⁰⁰	Walking mit Aufwärmtraining	
	09³⁰-12⁰⁰	Bridge - Anfängerkurs	auf Anfrage!
	13³⁰-15⁰⁰	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14⁰⁰ -17⁰⁰	Doppel-Kopf	

Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf

Montag, 09./23. November – 15.00 Uhr Spieletreff

Freitag, 06./20. November - Seniorentreff jeweils Manstedter Weg 29 im Quartiersbüro

---

Dienstag, 03. November – 15.00 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre

Mittwoch, 04. November – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT

Donnerstag, 12. November – ab 11.30 Uhr – Eintopftag (1x mtl. von November- März) Anmeldung erforderlich, siehe Aushang – Kosten: 6,50€ p.P.

Montag, 16. November - Beginn des neuen Schreib-Cafés unter der Leitung von Thomas Dahl (Journalist) zum Leitgedanken "Anfänge/Beginnings/Les Débuts" – Biographisches Schreiben - 14.30 Uhr – 10 Einheiten à zwei Stunden und eine öffentliche Lesung im Anschluss. Kosten für den gesamten Kurs: 80 Euro – Anmeldung erbeten!

Dienstag, 17. November – 10.45 Uhr- Tanzen mit Heidi Mattheis – einfach erlernbare (Kreis-) Tänze – Bewegung mit Musik und Spaß – Kosten: 3.-€ - **Bleiben Sie fit!!!**

Donnerstag, 19. November - 14.00 Uhr - Frauenstammtisch – von Frauen,für Frauen!

Donnerstag, 19. November – MS-Gruppe – 18.00 Uhr mit Fr. Siebel

Montag, 23. November – 14.30 Uhr – Das Buch für die Stadt „Ein Mann der Kunst“ von Kristof Magnusson – multimediale Lesung mit Live Musik und Imbiss im Anschluss – die Veranstaltung ist kostenfrei – Anmeldung und Spende erbeten!

Dienstag, 24. November – ab 10.00 Uhr Fußpflege – Anmeldung siehe Aushang

Mittwoch, 25. November - Tagesfahrt - Gänse- bzw. Wild-Essen im Haus Vorst in Tönisforst mit anschließendem Besuch des Weihnachtsmarktes in Ratingen
Abfahrt: 11.15 Uhr - Kosten Busfahrt: **20 Euro** – (bei Anmeldung zu entrichten!)

Montag, 30. November, Spiele-Nachmittag – 14.30 Uhr Fr. Siebel; in netter Runde Skipo und Rummi-Cup spielen – offenes Angebot – kostenfrei

Angebote alle vierzehn Tage:

Dienstag, 03./17. November **Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr**

Dienstag, 17. November **Offenes Singen – 13.00 Uhr (Anfangszeit geändert)**

Sonntag, 01./15./29. November **Bridgegruppe - 14.00 Uhr** – Hr. Mauthe

Auch in diesem Jahr unterstützen wir die **Weihnachts-Paketaktion** für die Bedürftigen in unserer Stadt, die durch die **Kölner Tafel** organisiert wird. Ab sofort können **bis zum 8. Dezember 2026** Weihnachtspakete gepackt und in der AT Dr. Schaefer-Ismer abgegeben werden. Bitte nur Lebensmittel, die gut verpackt und lange haltbar sind, Kaffee, Tee, Konserven, Süßigkeiten, Körperpflegemittel etc. – **Bitte KEINE Kleidungsstücke!** Wir wurden durch die Mitarbeiter der Tafel gebeten, dass die Pakete nur in einem verschlossenen Karton abgegeben werden – wir hoffen auf rege Beteiligung! Im Jahr 2025 konnten der Tafel 120 Pakete übergeben werden.