

... und ein Ort der sozialen Kontakte.

Persönliche Kontakte aufbauen und
Lebensfreude gemeinsam genießen.

Aktiv sein oder werden, ehrenamtlich
Projekte entwickeln.

Wir bieten den Raum dafür.

**Überzeugen Sie sich selbst von
unserem vielseitigen Freizeit-
und anspruchsvollem
Bildungsangebot.**

Mitten in Refrath gelegen
mit guter Verkehrsanbindung und
ausreichenden kostenlosen

Parkmöglichkeiten.

Die Räume sind hell und freundlich und
laden zum Wohlfühlen ein.

Besonders ideal für Aktivitäten und
Festlichkeiten aller Art.

Theateraufführungen,
Kunstaussstellungen, interessante
Vorträge, Bustouren,
Foto/Exkursionen, (Mitsing-) Konzerte

Spiele aller Art wie:
Skat, Doppelkopf, Bridge,
Rummikup, Qwirkle, Skip-Bo...

Gemeinsames Frühstück und
Mittagessen
Cafeteria, Gesprächskreise,
Selbsthilfegruppen

Büchertausch

GEMEINSAM FEIERN

Karnevalssitzung, Osterbasar,
Sommerfest, Adventsbasar,
Weihnachts- und Geburtstagsfeiern

Der Refrather Treff

**Ein Ort der
Begegnung ...**

Steinbrecher Weg 2

**Telefon 02204 67814
info-treff@treff-refrath.de**

GESUNDHEIT - BEWEGUNG

LEBENSLANG - NEUES LERNEN

KUNST - KULTUR - KREATIVITÄT

Funktionsgymnastik
Sitzgymnastik
Wirbelsäulengymnastik
Rückenfitness
Wassergymnastik
Yoga
Qi Gong
Feldenkrais
Wandern
Liebscher und Bracht -Faszientraining
Beckenbodentraining
Schwimmerlernung für Kinder
Orientalischer Tanz
Folklore-Tanz
Line Dance

Sprachen
Vom Anfänger zur Konversation
Englisch, Französisch, Spanisch,
Italienisch
Neue Medien
Smartphone und Tablet
Digitale Kommunikation
Fotografie-Digitale Bildgestaltung
Gedächtnistraining
Seminare zur beruflichen Fort- und
Weiterbildung

Seminare:

Philosophie
Kunstgeschichte
Musikgeschichte
Literatur
Musikkreis, Flöte, Gitarre, Gesang
Chorsingen
Theaterspielen
Kreativ Gestalten/Basteln
Handarbeiten
Aquarellmalen
Kreative Maltechniken
Museums- und Theaterbesuche
wechselnde Kunstausstellungen
gemeinsames Kochen und Backen
Filmabende