

EXTRAS IM OKTOBER

Tagesausflug Monschau

Dienstag, 7.10., Abfahrt 9:30 Uhr
Unbedingt anmelden!

Schreibcafé:

In gemütlicher Runde kreativ werden.
Mittwoch 15.10, 12.11. und 10.12. von
10:30 bis 12:00 Uhr

Singnachmittag mit Susan und Norbert:

Dienstag 21.10. von 15:00 bis 16:30 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch: „Suppentag“

Mittwoch, 22.10. um 12:30
Erbsensuppe mit Wursteinlage + Kuchen

KI-Sprechstunde

Freitag, 17.10.2025 um 15:00 Uhr
Workshop zum Umgang mit den KI-Apps

Führung Melatenfriedhof

Dienstag, den 28.10.2025 um 14:00 Uhr
Gemeinsame Bahnfahrt 13:00 Uhr ab
Bahnhaltstelle Refrath
Unbedingt anmelden!

Aquagymnastik

**Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags**

Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

01.10.2025:

Wanderung in Bergisch Gladbach, Mittag im
Restaurant Zur Quelle der Strunde,
Abfahrt um 09:58 Uhr von der Bushaltestelle
Steinbreche Richtung BGL, ca. 13 km

08.10.2025:

Wanderung nach Forsbach, Mittag im
Restaurant Altvolberger Hof, Aufbruch um
10:00 Uhr von der Bushaltestelle
Neufeldweg, ca. 16 km

15.10.2025:

Wanderung in Worringen, Mittag im
Restaurant Zur Fähre, Abfahrt um 09:57 Uhr
von der Haltestelle Refrath Linie 1 Richtung
Köln, ca. 12 km

21.10.2025:

15 Uhr WanderTreff im Refrather Treff

22.10.2025:

Wanderung nach Dellbrück, Mittag im
Brauhaus, Aufbruch um 10:00 Uhr vom
Refrather Treff, ca. 13 km

29.10.2025:

Wanderung nach Bensberg, Mittag im
Restaurant Italia, Aufbruch um 10 Uhr vom
Refrather Treff, ca. 13 km

**Es kann Änderungen im Programm geben
– bitte ggf. dienstags im Treff nachfragen**

**Willkommen
im**

Refrather Treff

**PROGRAMM
OKTOBER 2025**

Steinbrecher Weg 2
51427 Refrath
Telefon: 02204 67814
info@treff-refrath.de

Wir bitten um Anmeldung

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **06.10.** (nä. 03.11.)
10:00 Gymnastik
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
11:00 Qi Gong
12:00 Qi Gong
11:45 Spanisch: Fortgeschrittene/Konversation
15:00 Geselliges Tanzen
15:00 Spielenachmittag
15:00 KunstTreff
15:00 Schach – **alle 14 Tage**
15:00 Näh-Treff
17:00 Yoga (Z)
18:30 Yoga (Z)

Dienstag

09:20 Gymnastik
10:00 Ganzheitliches Gedächtnistraining
10:30 Englisch für Fortgeschrittene (B1)
10:30 Französisch: Initiation à la conversation
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
12:15 Spanisch: Aufbau und Wiedereinsteiger
12:00 REHA-Sport
13:00 REHA-Sport
14:00 REHA-Sport
14:00 Bridge
14:00 Spaziergang bei Wind und Wetter
17:00 Spätlese
17:15 Wirbelsäulengymnastik
18:20 Wirbelsäulengymnastik
19:30 Biodanza

Mittwoch

09:00 Denkwerkstatt
09:00 Yoga (Z)
10:00 Wandergruppe:
Treffpunkte siehe Rückseite
10:00 Kreatives Gestalten
10:30 Qi Gong
10:45 Denkwerkstatt
11:30 Büchertausch
14:00 Skat und Doppelkopf
17:00 Literaturkreis: **22.10.2025**
Peter Huth „Der Honigmann“
17:00 Kunstgeschichte: **8.10., 22.10., 5.11.**

Ausblick

Reinhard Mey: Seine Musik, sein Leben
Dr. Norbert Dolle singt live und erzählt aus dem Leben des Musikers,
Mittwoch 12.11.2025 von 15:00 bis 17:30
Uhr – unbedingt anmelden!

ADVENTSBASAR

Dekoratives und Geschenkartikel der Kreativgruppe, frische Adventskränze, Kekse, Marmeladen, Tombola. Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen.

Sonntag, 23.11.2025

10:00 bis 17:00 Uhr

Donnerstag

09:15 REHA-Sport
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband
15:00 Erzählcafé **30.10.2025**
17:30 TaiJi

Freitag

09:15: Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:00 Aquarell Malen
11:45 Integrale Sitzgymnastik
15:00 Spielenachmittag
15:00 Zeit für Fragen rund um Handy, Tablet und PC für Android und Apple **10.10. und 24.10.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

Sonntag

15:00 Boule

(Z) Zertifizierte Angebote sind Angebote, die von der Krankenkasse bezuschusst werden.