Extras im November

Waffeln am Sonntag
Sonntag, 1.11.2026, 14:30 Uhr

Gemeinsam Handarbeiten
In geselliger Runde stricken, häkeln etc.
Donnerstag, 5. und 19.11.2026
Jeweils 15:00 Uhr

Reparaturcafé
Samstag, 7.11.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr
Bitte anmelden!

Märchen für Erwachsene
Freitag, 20.11.2026, 14:30 Uhr

Adventsbasar
Kreativmarkt mit Dekorationen, Geschenkideen, Cafeteria und Mittagstisch
Sonntag, 22.11.2026 ab 10:00 Uhr

Fründinne Rheinischer Mundart
„Sitten und Gebräuche von Juli bis Dezember“
Mittwoch, 25.11.2026, 15:00 Uhr

Blutspende DRK
Donnerstag, 26.11.2026

Tagesfahrt nach Valkenburg
Montag, 30.11.2026

Wandertermine
Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

04.11.2026
Wanderung „Bensberger Schlossweg“ (Bergischer Streifzug 13), 10 km am Stück mit anschließendem Essen im Restaurant Italia in Bensberg, Abfahrt um 09:47 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1

11.11.2026
Wanderung nach Rösrath, Mittag im Restaurant Gourmet, Aufbruch um 10 Uhr von der Bushaltestelle Neufeldweg, ca. 16 km

18.11.2026
Wanderung zur Flora und über Mülheim nach Deutz, Mittag im Restaurant Zucchini, Abfahrt um 09:47 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1, ca. 12 km

25.11.2026
Wanderung nach Merheim/Höhenberg, Mittag im Restaurant Vera. Aufbruch um 10:00 vom Refrather Treff, ca. 14 km

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

Deutsches Rotes Kreuz Refrather Treff

Willkommen im Refrather Treff

Programm
November 2026

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

Wir bitten um Anmeldung

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **2.11. (nä. 7.12.)**
10:00 Gymnastik
10:15 Schreibcafé, **16.11.2026**
10:30 Englisch: fortgeschrittene Anfänger (A2)
11:00 Qi Gong
12:00 Qi Gong
15:00 Geselliges Tanzen
15:00 Spielenachmittag
15:00 KunstTreff
15:00 Schach, **alle 14 Tage (09. + 23.11.)**
15:00 Näh-Treff
16:30 RückenFit
18:00 Yoga (Z)

Dienstag

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

Mittwoch

09:30 Denkwerkstatt
09:00 Yoga (Z)
10:00 Wandergruppe:
Treffpunkte siehe Rückseite
10:00 Kreatives Gestalten
10:30 Qi Gong
11:15 Denkwerkstatt
11:30 Büchertausch
14:00 Skat und Doppelkopf
14:00 Zeit für Fragen rund um Technik, Handy, Tablet und PC, **nur mit Termin**
17:00 Literaturkreis:
„Ein ganz besonderes Jahr“ von Thomas Montasser, **04.11.**

Ausblick Dezember

Reparaturcafé

Samstag, 5.12.2026, 10:00 bis 13:00 Uhr
Bitte anmelden!

Männerwirtschaft

Donnerstag, 10.12.2026 um 17:00 Uhr

GehZeit

Donnerstag, 10.12.2026 um 10:00 Uhr

Außerdem: Aquagymnastik und Schwimmerlernung für Kinder freitags

Donnerstag

09:00 Malgruppe
09:30 Gedächtnistraining “light”
09:15 REHA-Sport
10:00 GehZeit**, 12.11. NEU!**
10:15 REHA-Sport
10:30 English Conversation
10:30 English Conversation Advanced
11:00 XiXiHu: Gehmeditation im Wald
11:15 Sitzgymnastik
15:00 Chor Stimmband
15:00 Gemeinsam Handarbeiten **05. + 19.11.**
15:00 Erzählcafé **19.11.**
17:30 TaiJi

Freitag

09:15 Italienisch Aufbau und Wiedereinsteiger
10:00 Feldenkrais
10:00 Französisch Aufbau und Wiedereinsteiger
11:00 Aquarell Malen
11:00 Spanisch Anfänger (Kurs 11)
11:45 Sitzgymnastik
13:00 Spanisch Anfänger (Kurs 13)
15:00 Spielenachmittag
15:00 Zeit für Fragen rund um Technik, Handy, Tablet und PC **13. und 27.11., nur mit Termin**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation