

EXTRAS IM NOVEMBER

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!

Schreibcafé

Montag
17.11.2025, 10:15 Uhr

ADVENTSBASAR

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

Sonntag, 23.11.2025

10:00 bis 17:00 Uhr

KI Sprechstunde

Dienstag, 25.11.2025, 15:00 Uhr

Blutspende

Donnerstag
27.11.2025 ab 15:00 Uhr

Aquagymnastik
Schwimmerlernung für Kinder
montags und freitags

Wandertermine Treffen immer 15 Minuten vor Abfahrt/Aufbruch

05.11.2025

Wanderung in Königswinter, Mittag im Restaurant Klosterstube Heisterbach, Abfahrt um 09:07 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1 Richtung Köln, ca. 10 km

12.11.2025

Wanderung in Overath, anschließend Essen im Restaurant Steinhof, Abfahrt um 09:47 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1, Richtung Bensberg, ca. 8 km am Stück! – nach dem Restaurant fährt die Gruppe nach Hause, Wanderstöcke empfohlen

19.11.2025

Wanderung im Kupfersiefer Tal, Mittag im Restaurant Brauhäuschen
Abfahrt um 09:27 Uhr von der Haltestelle Refrath Linie 1, Richtung Bensberg, ca. 12 km

26.11.2025

Wanderung nach Rath, Mittag im Restaurant Jägerhof, Aufbruch um 10:00 Uhr von der Bushaltestelle Neufeldweg, ca. 13 km

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

**Willkommen
im**

Refrather Treff

**PROGRAMM
NOVEMBER 2025**

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

Wir bitten um Anmeldung

Montag

09:00 Gymnastik
09:30 FrühstücksTreff **03.11.** (nä. 01.12.)
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 Chor 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: **26.11.2025**
Caroline Peters „Ein anderes Leben“

Ausblick

Märchenhafte Chreesdaachsick

Weihnachtliche Erzählchen und Lieder.
Vorgetragen von den Fründinnen
Rheinischer Mundart
Mittwoch, 03.12.2025 15:00 Uhr

Pflegeberatung des Rheinisch Bergischen Kreises

11.12.2025 ab 09:00 Uhr
Anmeldung obligatorisch

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 **20.11.2025**
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 **14.11. und 28.11.**
15:00 Tänze aus aller Welt
17:00 Yoga auf dem Stuhl (Z)
18:00 Yoga (Z)
19:45 Zen Meditation

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