



Liebe Mieter*innen und Mieter,

in diesem Jahr haben wir uns den Frühling wirklich mehr als verdient und nun steht er endlich vor der Tür! Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich immer häufiger und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf.

Am 26. März stellen wir die Uhren auf Sommerzeit um – mehr Tageslicht für gemütliche Spaziergänge und gesellige Stunden im Freien. Wir freuen wir uns auf einen abwechslungsreichen Monat u. a. mit einem schönen Mieter*innenfrühstück und einem besonderen musikalischen Highlight und einem tollen Diavortrag über den Rhein– im März ist für jeden etwas dabei. Lassen Sie uns gemeinsam den Frühling und das längere Tageslicht genießen!

Aktuelles:

1. Bitte halten Sie das **Tor zum Wilhelm-Carstens-Weg** immer geschlossen. Das Tor ist für unsere Mieter*innen gedacht und nicht als Durchgang für Jedermann. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.



2. Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass wir ab März das **Zumba Gold** Angebot mit Celeste fortsetzen können. An zwei Donnerstagen pro Monat (jeweils um 16:30 Uhr im Saal) tanzen wir zu fröhlicher Musik mit einfachen, schwungvollen Bewegungen, die sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden können. Zumba Gold ist eine sanfte Möglichkeit, die Beweglichkeit, Koordination und Balance zu fördern, Muskeln und Gelenke zu stärken – und dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz! Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tabelle auf der nächsten Seite oder den Schaukästen in den Treppenhäusern.

Unsere Veranstaltungen im März:

1. Am **Freitag, dem 6.3.26 um 15 Uhr** wird die **Modediele** im Saal ihr Frühjahrsortiment präsentieren. Vielleicht ist auch etwas Schönes für den Frühling für Sie dabei!? Zu einer schönen Tasse Kaffee und einem leckeren Stück Kuchen von Frau Klee werden Sie bestimmt nicht „Nein“ sagen können.

2. Auf unserer letzten Weihnachtsfeier ist die **Band „Larissa & Norbert“** sehr gut angekommen!

Daher haben wir sie für **Samstag, den 7.3.26 von 15-17 Uhr** noch einmal eingeladen. Zu ihrem Repertoire gehören u.a. zeitlose Partyhits, Oldies, Country, Rock 'n' Roll, Schlager, Disco, Rock u.v.m.. Genießen Sie einen

schönen musikalischen Nachmittag und erfreuen Sie sich an leckeren Köstlichkeiten von Frau Klee, die schon ab 14:30 Uhr für Sie da ist.



3. Am **Donnerstag, den 12.3.26 um 9:30 Uhr** möchten wir Ihnen ein „**leckerer Frühstück satt**“ anbieten. Für eine Umlage von 5 Euro können Sie sich von 9:30-11:30 Uhr an reich gedeckten Frühstückstischen verwöhnen lassen. **Bitte melden Sie sich im Büro an und zahlen Sie direkt bei Anmeldung!**

4. Zum **Osterbingo** laden wir Sie herzlich am **Mittwoch, den 18.4.26 um 14 Uhr** ein!
Bitte melden Sie sich an





5. Am **Mittwoch, den 25. März 2026, um 15 Uhr** wird es etwas ruhiger. Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise an den Rhein. In einem schönen, entspannenden **Diavortrag** wird Frau Clamer uns erzählen: „**Warum ist es am Rhein so schön?**“

(Dieser Vortrag ist ein literarisch-unterhaltsamer Spaziergang entlang der Rheinufer, bei dem die Promis von einst zu Wort kommen.)

6. Zum nächsten **Spielenachmittag** laden wir (in Zusammenarbeit mit Vitacurare) am **Dienstag, den 31.3.26 um 15 Uhr** in den Saal ein.

Unsere Veranstaltungen im März:

<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Was</u>	<u>Wo</u>
Freitag, 6.3.26	15 Uhr	Modediele	Saal
Samstag, 7.3.26	15 – 17 Uhr Ab 14:30 Kaffee Kuchen	„Norbert & Larissa“, Musikveranstaltung	Saal
Donnerstag, 12.3.26	9:30-11:30 Uhr	Mieterfrühstück, ANMELDEN!	Saal
Mittwoch, 18.3.26	14 Uhr	Osterbingo, ANMELDEN!	Saal
Mittwoch, 25.3.26	15 Uhr	Dia Vortrag „Rhein“	Saal

Unsere regelmäßigen Angebote:

<u>Wochentag</u>	<u>Was</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Wo</u>
jeden Montag	Dehnfreunde (Yoga)	10 - 11 Uhr	Saal
jeden Dienstag (außer 10.3.!)	„Bleib fit mit Spiel, Spaß u. Bewegung“	10 – 11 Uhr	Saal
Dienstag, den 3.3.26 und 17.3.26	Gedächtnistraining	15:30 –17 Uhr	Saal
Dienstag, den 31.3.26	Spielenachmittag Vita Curare	15 - 17 Uhr	Saal
Dienstag, den 10.3.26	Andacht	14 – 14:45 Uhr	Saal
jeden Donnerstag	Flohmarkt	14 – 16 Uhr	altes Haus- meisterhaus
Donnerstag, den 5.3.26 und 19.3.26	Zumba	16:30-17:30 Uhr	Saal
jeden Freitag	Bewegungsgruppe	10– 11 Uhr	Saal
Freitag, den 6.3.26 und 20.3.26	Bastelgruppe	14 -16 Uhr	Saal

Bei Fragen oder Anliegen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Herzliche Grüße und einen schönen März

wünscht Ihr Betreuungsteam

Bilder pixabay

