

TREFFPUNKT

Tanz-Café im Wuppertaler Hof

Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr

Im großen Saal, bei Live Musik. Hier können Sie nicht nur das Tanzbein schwingen, sondern auch nette Menschen kennen lernen und Freundschaften schließen. Dabei können Sie Kaffee, Kuchen, belegte Brötchen und Kaltgetränke genießen. Auch wenn Sie nicht tanzen möchten, sondern nur gerne Musik hören, Sie sind herzlich willkommen!

Termine und besondere Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den gesonderten Aushängen.

Informationen unter Telefon: 0202 / 563 24 27

Treff der ZWAR-Gruppe Barmen

Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr im „Bierkeller“

ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) ist ein Angebot für Menschen ab 50 Jahren, die sich engagiert mit der nachberuflichen und nachfamiliären Lebensphase auseinandersetzen möchten. Ziel ist die Förderung und der Erhalt von Eigeninitiative, Selbstorganisation und Selbsthilfe. Natürlich kommt der Spaß bei den vielen gemeinsamen Aktivitäten, vom Frühstück bis zum Kegeln, nicht zu kurz.

Informationen unter Telefon: 0202 / 50 77 83

Treff der Gehörlosen

Donnerstag 14.00 - 18.00 Uhr im Großen Saal

In Zusammenarbeit mit dem Stadtverband der Gehörlosenvereine Wuppertal treffen sich hier regelmäßig gehörlose jüngere Menschen und Senioren zum gemütlichen Beisammensein.

Informationen unter Telefon: 0202 / 871 14

3. Donnerstag im Monat

18.00 - 20.00 Uhr

„Frauentreff der Gehörlosen“ im „Zwischenstock“

WISSENSWERTES



Der „Wuppertaler Hof“ ist in den 1920er Jahren als Barmer Innenstadthotel erbaut worden.

Seit den 1970er Jahren wird ein Teil des historischen Gebäudes als Altenheim und ein anderer Teil als integratives Zentrum für Menschen der dritten Lebensphase genutzt. Gemeinsam sind wir das „Altenzentrum Wuppertaler Hof“.

Zentral in Wuppertal-Barmen, gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, liegt der Wuppertaler Hof gegenüber des Barmer Bahnhofes in unmittelbarer Nähe des Opernhauses.

Verschiedene Gruppen treffen sich regelmäßig und finden Gelegenheit ihren vielfältigen Interessen und Hobbies nachzugehen.

In den Bereichen Bewegung und Kommunikation werden kostenpflichtige Kurse angeboten.

Sie erreichen uns:

„Senioren & Freizeit“
Winklerstraße 5
42283 Wuppertal

Montag – Donnerstag
8.30 Uhr – 15.00 Uhr



SENI und FREIZEIT REN



City Haus

**Freizeitangebote im
Altenzentrum
Wuppertaler Hof**

BEWEGUNG

IG „Tanz einfach mit“

Montag 10.00 - 11.30 Uhr im Großen Saal

Bewegung im Rhythmus der Musik beschwingt und macht Freude. Wir tanzen in der Gruppe, so brauchen Sie keine/n PartnerIn. Zum unverbindlichen „Schnuppern“ sind Sie herzlich eingeladen. Einstieg jederzeit möglich

Informationen unter Telefon: 0202 / 71 30 17

Fitness für den Alltag/Seniorengymnastik

Montag 13.30 - 14.30 Uhr

Donnerstag 9.30 - 10.30 Uhr

Dieser Kurs wendet sich an alle, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern möchten. Die Beweglichkeit und Koordination werden trainiert, die Haltung verbessert. Musik und gute Laune tragen darüber hinaus dazu bei, körperlich und geistig fit zu bleiben. Im Jahr bieten wir mehrere kostenpflichtige Kurse an, zu denen Sie sich unter **0202 / 563 24 27** anmelden können.

Tai Chi Chuan für Einsteiger und Fortgeschrittene

Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr

Tai Chi Chuan ist ein traditionelles ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper, Geist und Psyche. Der ruhige, fließende Bewegungsablauf trainiert Beweglichkeit, Kraft, tiefe Atmung, Koordination und Konzentration. Im Jahr bieten wir mehrere Kurse an, zu denen Sie sich unter **0202 / 563 24 27** anmelden können.

Übungs-Tanzparty

Freitag 10.00 - 11.30 Uhr, Raum: Großer Saal

Wollen Sie in geselliger Runde Ihre Tanzschritt-Kombinationen auffrischen oder neu erlernen? Dann haben Sie hier unter professioneller Anleitung die Möglichkeit dazu. Zu einer unverbindlichen Probestunde sind Sie herzlich eingeladen. Einstieg jederzeit möglich.

Informationen / Kosten unter Telefon: 0202 / 55 02 34

KOMMUNIKATION



IG „Englisch Konversation“

Montag 15.00 - 16.30 Uhr, Raum: Zwischenstock

Grundlage der menschlichen Kommunikation ist die Sprache. Unsere heutige Umgangssprache ist mit englischen Worten gespickt. Nutzen Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre, Ihr Englisch aufzufrischen. Einstieg jederzeit möglich

Informationen unter Telefon: 0202 / 563 24 27

IG „Gemeinsam musizieren“

Mittwoch 10.30 - 12.00 Uhr, Raum: Zwischenstock

Sie haben Interesse an volkstümlicher Musik und spielen bereits ein Instrument. Gerne würden Sie mal wieder zusammen mit Gleichgesinnten musizieren. Hier haben Sie die Möglichkeit, auch wenn einiges ein wenig „eingerostet“ ist. Es gibt keine „Leitung“ und keine großen Anforderungen an Ihr Können. Die Interessengemeinschaft „gemeinsam musizieren“ erwartet Sie gern.

Informationen unter Telefon: 0202 / 841 79

Geistig fit bleiben

**Freitag alle 14 Tage 10.30 - 12.00 Uhr
oder 14.00 - 15.30 Uhr**

Raum: Gruppenraum 1. Etage Altbau (Aufzug)

Systematisches Gedächtnistraining verbessert die Gehirndurchblutung, Wortfindung, Konzentration und Merkfähigkeit. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit den PHW Senioren Aktiv statt. Es werden in jedem Jahr mehrere kostenpflichtige Kurse angeboten.

Informationen: Telefon 0202 / 242 25 72

KREATIVITÄT

IG Treff der „Briefmarkenfreunde“

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

von 8.00 - 12.00 Uhr, Raum: Zwischenstock

Der Treff der Briefmarkenfreunde ist Anlaufstelle für Informationen, Unterhaltung, Begutachtungen, Beratungen, Schätzungen und Vermittlungen aus der Welt der Philatelie im Raum Wuppertal für Interessierte.

Informationen unter Telefon: 0202 / 74 43 03

Treff der Skat spielenden Senioren

1. Dienstag im Monat 14.00 - 18.00 Uhr,

Raum: Bierkeller

Hier wird Skat / Preisskat gespielt. Kommen Sie vorbei und spielen mit.

Informationen unter Telefon: 0163 / 272 06 76

IG „Malen und Zeichnen“

Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr, Raum: Zwischenstock

Es wird gemalt: in Aquarell, Öl, Kreide und vieles mehr. Nur Mut, es macht Spaß in der Gemeinschaft zu malen, gemeinsam Bilder zu beurteilen und auch über sie zu diskutieren.

Informationen unter Telefon: 0202 / 55 09 36

IG „Treff der Fotofreunde“

Donnerstag 13.30 - 17.30 Uhr,

Raum: Zwischenstock

Das Motto dieser Gemeinschaft lautet: „Aktiv sein im Alter“. Hier treffen sich Damen und Herren, die sich die Fotografie zum Hobby erkoren haben. Die sehenswerten Ergebnisse konnte die Gruppe bereits mit Erfolg, auf Veranstaltungen, Messen und bei diversen Ausstellungen präsentieren.

**Und am 2. + 4. Donnerstag im Monat
von 19.30 – 22.00 Uhr**

Informationen unter Telefon:

0202 / 52 56 60 oder 0202 / 64 05 77