

Begegnungsstätte „Heidehaus“
In Trägerschaft der AWO Rostock
Warnemünder Str. 03
18046 Rostock
Tel.: 0381 66 94 10



Rostock

Monatsplan Februar

Markgrafenheide



Mo. 02.02.26



14.00 Uhr

Fußpflege

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Di. 03.02.26



08.30 Uhr

09.30 Uhr

13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück

Morgengymnastik mit Marianne

Kaffeezeit

Mi. 04.02.26



12.00 Uhr

13.00 Uhr

13.30 Uhr

16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Ältestenrat

**Kaffeeklatsch wie zu
Opa's Zeiten**

mit Hörbuch aus Omas Zeiten
(Jeder bringt eine Sammeltasse
mit und es gibt Kuchen nach
altem Hausrezept)

Jeder kann zeichnen

Zeichenkurs mit Martin

Do. 05.02.26

14.00 Uhr

17.00 Uhr

18.30 Uhr

Friseurtag

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Yoga mit Elisabeth

Yoga mit Elisabeth

Fr. 06.02.26

14.00 Uhr



Lesestunde bei Kaffee

und Plätzchen mit Anke

Mo. 09.02.26

14.00 Uhr

18.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Anwohnerstammtisch



Di. 10.02.26



08.30 Uhr

09.30 Uhr

13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück

Morgengymnastik mit Marianne

Kaffeezeit

Mi. 11.02.26



12.00 Uhr
13.30 Uhr
14.00 Uhr
16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
Kaffeeklatsch
Bingo mit Bernd
Jeder kann zeichnen
Zeichenkurs mit Martin

Do. 12.02.26



14.00 Uhr
17.00 Uhr
18.30 Uhr

Tanztee mit Steven
Yoga mit Elisabeth
Yoga mit Elisabeth



Fr. 13.02.26



09.30 Uhr
groot- en kleinFrohjahr
gustumzaterdag
Plattdeutsch
"driedatvörmiddags
14.00 Uhr
schooldagen
eetenschoolmaand

Platt is Plietsch
mit Frühstück & Bernd
Lesestunde bei Kaffee
und Plätzchen mit Anke

Mo. 16.02.26

14.00 Uhr

Fußpflege
Kaffeeklatsch und Kartenspiele



Di. 17.02.26



08.30 Uhr
09.30 Uhr
13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück
Morgengymnastik mit Marianne
Kaffeezeit

Mi. 18.02.26



12.00 Uhr
13.30 Uhr
16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
Faschingsfeier
Jeder kann zeichnen
Zeichenkurs mit Martin

Do. 19.02.26



11.30 Uhr
13.00 Uhr
14.00 Uhr
17.00 Uhr
18.30 Uhr

Suppengeruss
Handysprechstunde
Kaffeeklatsch und Kartenspiele
Yoga mit Elisabeth
Yoga mit Elisabeth





Fr. 20.02.26

14.00 Uhr Osterbasteln mit Liane

Wir gestalten Tontöpfe mit Schablonier Technik

Mo. 23.02.26

14.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele



Di. 24.02.26



08.30 Uhr

09.30 Uhr

13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück

Morgengymnastik mit Marianne

Kaffeezeit

Mi. 25.02.26

12.00 Uhr Gemeinsames Mittagessen

13.30 Uhr Kaffeeklatsch und

anschließend ein Spaziergang „Auf den Spuren
des Landschaftsmalers Carl Malchin“ in
Markgrafenheide

16.30 Uhr Jeder kann zeichnen

Zeichenkurs mit Martin

Do. 26.02.26



14.00 Uhr

Kaffeestunde

17.00 Uhr Yoga mit Elisabeth



18.30 Uhr Yoga mit Elisabeth

Fr. 27.02.26

09.00 Uhr

Markgrafenheide on tour

Details erhalten Sie im Treff.

Plan unter Vorbehalt - Änderungen sind möglich. **Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen an.** Schauen Sie bei uns rein. Jeder ist willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

Highlights März 2026

11.03.2026

Frauentagsfeier

18.03.2026

Das MODEMOBIL ist wieder da