

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



Rostock

Monatsplan September *Markgrafenheide*



Di. 01.09.26



08.30 Uhr
09.30 Uhr
13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück
Morgengymnastik mit Marianne
Kaffeezeit

Mi. 02.09.26



12.00 Uhr
13.30 Uhr
14.00 Uhr

16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
Gemütliches Kaffeetrinken
Nachmittag der Sinne
fühlen, riechen schmecken
Zeichnen mit Martin

Do. 03.09.26



14.00 Uhr
17.00 Uhr
18.30 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele
Yoga mit Elisabeth Gruppe 1
Yoga mit Elisabeth Gruppe 2

Fr. 04.09.26



09.30 Uhr
14.00 Uhr

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



Sa. 05.09.26

Waldnacht in Wiethagen/Köhlerhof

Mo. 07.09.26



14.00 Uhr
18.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele
Anwohnerstammtisch



Di. 08.09.26



08.30 Uhr
09.30 Uhr
13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück
Morgengymnastik mit Marianne
Kaffeezeit



Mi. 09.09.26



12.00 Uhr
13.00 Uhr
13.30 Uhr
14.00 Uhr
16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
Ältestenrat
Kaffeezeit
Reisevortrag Hr. Steinke
Zeichnen mit Martin

Do. 10.09.26

NEU! 10.00 Uhr



14.00 Uhr
17.00 Uhr
18.30 Uhr

*Treff zum Boulespielen
vor dem Heidehaus*

Kaffeezeit
Yoga mit Elisabeth Gruppe 1
Yoga mit Elisabeth Gruppe 2

Fr. 11.09.26

14.00 Uhr

Lesestunde mit Anke.



Mo. 14.09.26



14.00 Uhr

Fußpflege

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Di. 15.09.26



08.30 Uhr

09.30 Uhr

13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück

Morgengymnastik mit Marianne

Kaffeezeit

Mi. 16.09.26



12.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Führung durch die

Pilzmanufaktur in

Markgrafenheide

Kaffeetrinken im Hofcafé

Do. 17.09.26



14.00 Uhr

17.00 Uhr

18.30 Uhr

Friseurtag

Karaoke und Tanztee mit Steven

Yoga mit Elisabeth Gruppe 1

Yoga mit Elisabeth Gruppe 2

Fr. 18.09.26

14.00 Uhr

Lesestunde mit Anke.



Mo. 21.09.26



14.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Di. 22.09.26



08.30 Uhr

09.30 Uhr

13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück

Morgengymnastik mit Marianne

Kaffeezeit

Mi. 23.09.26

12.00 Uhr

13.30 Uhr

14.00 Uhr

16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

Kaffeezeit

Bei uns zu Gast:

Das MODEMOBIL

Jeder kann zeichnen!

Zeichenkurs mit Martin

MODEMOBIL
Mode, die zu Ihnen kommt



Do. 24.09.26 **NEU! 10.00 Uhr**



12.30 Uhr
13.00 Uhr
14.00 Uhr
17.00 Uhr
18.30 Uhr

**Treff zum Boulespielen
vor dem Heidehaus**

**Suppentag
Handysprechstunde**



Kaffeestunde und Kartenspiele
Yoga mit Elisabeth Gruppe 1
Yoga mit Elisabeth Gruppe 2

Fr. 25.09.26

AWO on Tour

Sa. 26.09.26

11.00 Uhr

**Deichspaziergang, anschl.
mit einem kleinen Imbiss im
Treff**

Mo. 28.09.26



14.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Kartenspiele

Di. 29.09.26



08.30 Uhr
09.30 Uhr
13.30 Uhr

Dienstagsfrühstück
Morgengymnastik mit Marianne
Kaffeezeit

Mi. 30.09.26



12.00 Uhr
13.30 Uhr
14.00 Uhr
16.30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen
Kaffeezeit
Bingo mit Bernd
Zeichnen mit Martin

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

Highlights Oktober 2026

- ❖ **Der OV lädt ein zur Geburtstagsfeier des III. Quartals mit den Kiddis aus dem „Dünnennest“**
- ❖ **Marmeladenverkostung**
- ❖ **Herbstbasteln mit Liane**
- ❖ **Lesung mit Burkhard Bartsch aus seinem Buch „Hermann & Dorothea reloaded“**