

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Jahresstart liegt hinter uns, Karneval ist gefeiert und auch der Valentinstag hat für schöne Momente gesorgt. Jetzt richten wir den Blick nach vorn – auf den Frühling 🌷 und auf viele besondere Tage, die wir gemeinsam mit Ihnen erleben möchten.

🌿 07. März 2026 – Tag der gesunden Ernährung

Gesund genießen – bewusst leben.

Dieser Tag erinnert uns daran, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung für unser Wohlbefinden ist. Vielleicht entdecken Sie neue Lieblingszutaten oder probieren etwas aus, das schon lange auf Ihrer Liste steht? Unsere Mitarbeiter unterstützen Sie gern dabei, diesen Tag genussvoll und gesund zu gestalten.

🌸 08. März – Weltfrauentag

Ein Tag, um Danke zu sagen.

Ob Mutter, Schwester, Freundin, Kollegin oder Partnerin – heute stehen die starken Frauen in unserem Leben im Mittelpunkt. Kleine Gesten, herzliche Worte oder ein gemeinsamer Moment der Wertschätzung machen diesen Tag besonders.

🍷 19. März 2026 – Highlight des Monats - Ausflug zu Peters Schokowelt

Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Tag in Lippstadt! Uns erwartet Besuch von einer SchokoFee und beim SchokoBingo winken tolle Gewinne. Ein süßes Erlebnis, das garantiert in Erinnerung bleibt!

🌷 Frühlingsanfang – Wir begrüßen die neue Jahreszeit! 🌷

Am **20. März** ist kalendarischer Frühlingsanfang – die Tage werden heller, die Natur erwacht und wir starten gemeinsam in eine frische, lebendige Jahreszeit.

Der Frühling steht für Neubeginn, Bewegung und gute Laune – genau das möchten wir auch in unseren Gruppenangeboten aufgreifen.

🐣 04.–06. April 2026 – Osterfest

Ostern steht für Hoffnung, Zusammenhalt und das Erwachen des Lebens. Traditionen wie das Ostereiersuchen, ein gemütliches Frühstück mit Hefezopf oder kleine Überraschungen gehören einfach dazu. Wir laden Sie herzlich ein:

- gemeinsam Hefezöpfe zu backen
- kreative Ostergeschenke zu basteln

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffeetrinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €

Aktuelles, Termine & Gruppenprogramm



📅 18. April 2026 – Tag der offenen Tür

Zum ersten Mal öffnen wir unsere Türen für alle Interessierten!

Lernen Sie unser Team, unsere Arbeit und unsere Angebote in entspannter Atmosphäre kennen. Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch und den persönlichen Austausch.

Freut Euch auf aktivierende Übungen, gesellige Stunden, kleine Ausflüge und viele schöne gemeinsame Momente. Lasst uns den Frühling gemeinsam willkommen heißen! 🌻🌻

🍺 23. April 2026 – Tag des deutschen Bieres

Passend zu diesem besonderen Anlass führt uns unser Highlight-Ausflug in ein gemütliches Gasthaus. Freuen Sie sich auf gesellige Stunden – wir begleiten Sie gern!

🔄 Änderungen bei unseren Gruppenangeboten

Bewegung am Montag

Damit alles weiterhin gut organisiert bleibt, mussten wir den Rhythmus der Montagsgruppen noch einmal anpassen. Bitte beachten Sie hierzu die aktuellen Termine – vielen Dank für Ihr Verständnis!

Offener SeniorenTreff

Auf Wunsch unserer Gäste gibt es beim „zweiten“ Frühstück des Tages künftig kein Buffet mehr, sondern liebevoll belegte Brote.

Gleichzeitig wurde der Wunsch nach einem warmen Mittagessen geäußert – diesem kommen wir sehr gern nach.

Daraus ergeben sich folgende Preise:

- **Frühstück:** 3,50 €
- **Mittagessen:** 6,00–9,00 €

Diese Preise gelten auch für alle anderen Gruppen. Bei eigener An- und Abreise besteht selbstverständlich keine Verpflichtung, am Essen teilzunehmen.

Anmeldungen sind möglich:

- persönlich über die Betreuerinnen und Betreuer vor Ort
- telefonisch unter 0 52 42 / 41 29 080
- über die jeweilige WhatsApp-Gruppe

Wir freuen uns, unser Angebot noch stärker an Ihren Bedürfnissen auszurichten und Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Ihr Team der SeniorenAssistenz Wichmann 🌸

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffee trinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €

Aktuelles, Termine & Gruppenprogramm



Termine im März 2026 (KW 10-14)

Montag, 02.03.26	14:30-17:30 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 03.03.26	10:00-13:00 Uhr	Yoga & Atemtraining
Mittwoch, 04.03.26	10:00-14:00 Uhr	Offener SeniorenTreff (Spiel & Spaß, Bewegung, Fit im Kopf)
Donnerstag, 05.03.26	09:30-12:30 Uhr	(Sekt-)Frühstück im Cafe Linde Fahrtkosten 4,00 € & Frühstück ca. 18 €

Montag, 09.03.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 10.03.26	10:00-14:00 Uhr	Offener SeniorenTreff inkl. Spaziergang Yoga, Fit im Kopf, Gesellschaftsspiele (Wellness & Massagen sowie Fußpflege vor Ort – Bitte vorher anmelden.)
Mittwoch, 11.03.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 1)
!!!NEU!!!		
Donnerstag, 12.03.26	14:30-17:30 Uhr	Begegnungscafe & Kreativtreff

🌸🍵 Herzlich willkommen zum ersten Begegnungscafé für Senioren! 🌸🍵

Wir laden Euch ganz herzlich zu unserem **ersten Begegnungscafé** ein – einem gemütlichen Treffpunkt für schöne Gespräche, fröhliches Miteinander und kreative Frühlingsstimmung.

Freut Euch auf:

- 🍰 duftenden Kaffee und leckeren Kuchen
- 🎵 gemeinsames Singen bekannter Lieder
- ✂️ ein kreatives Bastelangebot für liebevolle Osterdekorationen – perfekt für den Osterzweig
- 💬 oder einfach Zeit für nette Gespräche in entspannter Atmosphäre

Ob aktiv beim Basteln und Singen oder ganz gemütlich bei einer Tasse Kaffee – hier ist jede und jeder herzlich willkommen. Kommt vorbei, bringt gute Laune mit und genießt einen fröhlichen Nachmittag in Gemeinschaft!

Wir freuen uns sehr auf Euch und holen Euch gern auch ab! 🌻✨

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffeetrinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €

Aktuelles, Termine & Gruppenprogramm

Montag, 16.03.26	14:30-17:30 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 17.03.26	10:00-13:00 Uhr	Yoga & Atemtraining
Mittwoch, 18.03.26	10:00-14:00 Uhr	Offener Senioren Treff (Spiel & Spaß, Bewegung, Fit im Kopf)
Donnerstag, 19.03.26	13:30-17:30 Uhr	Ausflug nach Lippstadt unter dem Motto Lust auf süße Spannung & zarten Genuss?

Dann komm mit zu Peter's Schokowelt nach Lippstadt zum
Schoko Bingo im Hutmacher Café – wo Genuss auf Glück trifft.



Auf uns wartet ein 1- 1,5 Stunden langes Erlebnis voller Spiel, feiner Leckereien und schokoladiger Überraschungen, begleitet von einer charmanten Schoko Fee, die durchs Programm führt.

Freu dich auf ein ausgewähltes Törtchen und deine Lieblings-Kaffee- oder Teespezialität, während du mitfieberst und vielleicht sogar den Hauptgewinn abräumst.

Im Preis von 21,00 € sind die Fahrtkosten, der Eintritt sowie ein Getränk & ein Stück Kuchen inklusive.

Selbstverständlich haben wir auch ausreichend Zeit eingeplant für einen Einkaufsbummel in Peters Confiserie.

Montag, 23.03.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 24.03.26	10:00-14:00 Uhr	Offener SeniorenTreff Yoga, Fit im Kopf, Gesellschaftsspiele (Wellness & Massagen sowie Fußpflege vor Ort – Bitte vorher anmelden.)
Mittwoch, 25.03.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 1)
Donnerstag, 26.03.26	14:30-17:30 Uhr	Offener SeniorenNachmittag (bei gutem Wetter: Spaziergang in der Flora mit Besuch der Eisdiele; sonst Spielenachmittag & Fit im Kopf)

Montag, 30.03.26	14:30-17:30 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 31.03.26	10:00-13:00 Uhr	Yoga & Atemtraining

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffeetrinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €

Aktuelles, Termine & Gruppenprogramm



Termine im April 2026 (KW 14-18)

Mittwoch, 01.04.26 10:00-14:00 Uhr **Backaktion zu Ostern mit Tanja**
Wir backen ein Osterlamm fürs Brunch-
Buffet & Osterzöpfe zum Mitnehmen.
Unkostenbeitrag: 5,00 € p.P.
plus 3,50 € für Kaffee & Kuchen vor Ort

Donnerstag, 02.04.26 09:30-12:30 Uhr **Oster-Brunch in der SeniorenAssistenz**
Ein Angebot für Mitarbeiter & Kunden
Kosten für das Essen: 10 € pro Person
Bitte vorher anmelden!

Karfreitag, den 03.04.2026 bis Ostermontag, den 06.04.26 haben unsere Mitarbeiter frei.

„Möge Dein Korb voller bunter Ostereier und dein Herz voller Liebe und Freude sein.“

*Das Team der SeniorenAssistenz wünscht
allen Kunden & Ihren Familien fröhliche und sonnige Ostertage.*

Dienstag, 07.04.26 10:00-14:00 Uhr **Offener Senioren Treff**
Yoga, Fit im Kopf, Gesellschaftsspiele
(Wellness & Massagen sowie Fußpflege
vor Ort – Bitte vorher anmelden.)

Mittwoch, 08.04.26 10:00-13:00 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Donnerstag, 09.04.26 14:30-17:30 Uhr **Ausflug:**
Palmenhauscafe im Botanischen Garten
Gütersloh mit Spaziergang

Montag, 13.04.26 14:30-17:30 Uhr **Bewegung für Körper & Geist mit Natalie**
(Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)

Dienstag, 14.04.26 10:00-13:00 Uhr **Yoga & Atemtraining**

Mittwoch, 15.04.26 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel & Spaß, Bewegung, Fit im Kopf)

Donnerstag, 16.04.26 14:30-17:30 Uhr **Kaffeeklatsch im Seecafe Wiedenbrück**
mit Spaziergang um den Emssee

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffeetrinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €

Aktuelles, Termine & Gruppenprogramm



Tag der offenen Tür in der SeniorenAssistenz Wichmann

 **Samstag, 18.04.2026**

 **11:00 – 15:00 Uhr**

Wir öffnen unsere Türen und laden **Euch, Eure Freunde, Nachbarn und Familie** herzlich ein!

Was Euch erwartet:

 Sportliche Aktivitäten

 Infos rund um unsere Arbeit

 Gemeinsames Grillen

 Kaffee & Kuchen

Kommt vorbei, schaut Euch um, lernt uns kennen und verbringt einen schönen Tag mit uns!
Die offizielle Einladung gibt's bald – **merkt Euch den Termin schon mal vor!**

Montag, 20.04.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 21.04.26	10:00-14:00 Uhr	Senioren Treff mit Stefanie & Antje Bewegung mal anders, Fit im Kopf, Gesellschaftsspiele (Wellness & Massagen sowie Fußpflege vor Ort – Bitte vorher anmelden.)
Mittwoch, 22.04.26	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)
Donnerstag, 23.04.26	14:30-19:00 Uhr	Ausflug am „Tag des deutschen Bieres“ Treff ist um 15:00 Uhr in Oelde (Landesgartenschau) mit einem Spaziergang (Abholung zw. 14:00-14:30 Uhr). Zum Abschluss kehren wir im Potts Brauhaus zum Abendessen ein. Kosten für Fahrt & Eintritt: 17,50 € zzgl. eigene Verzehrkosten

Montag, 27.04.26	14:30-17:30 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Sitzgymnastik & Fit im Kopf – Level 2)
Dienstag, 28.04.26	10:00-13:00 Uhr	Yoga & Atemtraining
Mittwoch, 29.04.26	10:00-14:00 Uhr	Offener Senioren Treff (Spiel & Spaß, Bewegung, Fit im Kopf)

Am Freitag, den 01.05.2026 ist ein Feiertag (Tag der Arbeit).

Bitte beachten Sie, dass unsere Mitarbeite an den Feiertagen frei haben.

Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Betreuer über einen Ausweichtermin.

Anmeldung unter Tel. 05242/4129 080 oder 0176/21238730

Kosten für Frühstück / Kaffeetrinken 3,50 € Kosten für Mittagessen 6,00-9,00 €