

Unser Programm im Mai 1 x monatlich

Mittwoch	08.05.2024	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	15.05.2024	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	29.05.2024	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"

Liebe Wanderfreunde,
die Gruppe wird derzeit ausgesetzt. Fragen Sie gerne nach dem aktuellen Stand bei
Anne Kühl und Suzana Salmen.

Unsere Extra-Termine im Mai

Mittwoch	01.05.2024	13.00 Uhr	Tag der Arbeit DGB <i>„Mehr Lohn, mehr Freizeit, mehr Sicherheit“.</i> Internationales Familienfest mit Begrüßung durch Sigrid Wolf (Vorsitzende DGB Düsseldorf) und Grußwort unseres Oberbürgermeisters Dr. Stephan Keller. Im Anschluss Livemusik mit den „Akustic Soulmates“
Die Veranstaltung findet am Johannes-Rau- Platz/ der Apollowiese statt.			
Freitag	03.05.2024 17.05.2024	14.00 Uhr	„Kreativtreff“ Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei			
Mittwoch	08.05.2024	10.00 Uhr	„Zugehende Arbeit“ Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Beratung ist kostenfrei.			Die Beratung findet im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Sonntag	12.05.2024	14.00 Uhr	Harfenworkshop für Mütter <i>Musizieren, Bewegen, Lachen, Plaudern</i> Gemeinsam entspannt auf unterschiedlichen Instrumenten musizieren, miteinander tanzen und bewegen, sich kennenlernen, näher rücken und zusammen lachen. Der Nachmittag wird begleitet durch die Harfenistin Claudia Conen.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenlos.			
Dienstag	14.05.2024 28.05.2024	17.00 Uhr	„Foto-AG“ Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.			
Mittwoch	15.05.2024 29.05.2024	17.00 Uhr	Internationaler Frauen-(Näh-)Treff Zusammenkommen, gemeinsam Tolles gestalten / nähen, sich kennenlernen, austauschen, einander Näherrücken und gemeinsam eine schöne Zeit erleben.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei.			

... siehe nächste Seite

Samstag	18.05.2024	13.00 Uhr	BBQ mit Frühlingszauber Köstlichkeiten von Grill und erfrischende Getränke laden zu einem zwanglosen Nachmittag ein. Hier können Sie sich kennenlernen, miteinander reden und einander näher rücken. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 7,00 Euro.
Sonntag	19.05.2024	13.30 Uhr	„Wollengel e.V.“ Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach. Weitere Informationen erhalten Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl.
Donnerstag	23.05.2024	10.00 Uhr	Frühstück - Im Gespräch mit der Polizei In entspannter Atmosphäre mit der Polizei ins Gespräch kommen. Fragen stellen, informieren und gemeinsam diskutieren. Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.
Freitag	24.05.2024	14.00 Uhr	Tag der Nachbarschaft Gemütliches Miteinander unter Nachbar*innen. Einander kennenlernen, sich austauschen, zusammen köstliche Waffeln genießen und tolle Stunden verbringen. Alle sind herzlich willkommen! Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.
Samstag	25.05.2024	14.30 Uhr	Manuels Kitchen Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne. Alle sind herzlich willkommen :) Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 4,50 Euro.
Sonntag	26.05.2024	15.00 Uhr	Lesetag für Groß und Klein in türkischer Sprache In Kooperation mit der Integrationsagentur der AWO kommen verschiedene Generationen zusammen und lesen gemeinsam aus türkischen Kinderbüchern vor. Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.
Donnerstag	30.05.2024		KDDM-Cup Der Kreis der Düsseldorfer Muslime (kurz: KDDM) lädt zu einem interreligiösen Fest mit Programm für die ganze Familie ein. Muslimische, christliche und jüdische Geistliche spielen Fußball gegen- und miteinander, für die kleinen Gäste wird ein eigener Spielbereich aufgebaut und neben dem Bühnenprogramm können verschiedene Stände aus der Düsseldorfer Zivilgesellschaft besucht werden. ALLE sind herzlich willkommen! Der KDDM-Cup findet auf den Gelände des VfL Benrath 06 (Bayreuther Straße 31, 40597 Düsseldorf) statt.

Für Düsseldorfpassinhaber*innen betragen die Kosten jeweils die Hälfte.

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Mai 1x wöchentlich

montags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Feldenkrais
	10.30 - 11.30	Fitness für Männer
	13.00 - 16.00	Kreativrunde* - Handarbeiten in geselliger Runde
	18.30 - 19.30	Feldenkrais - Wohltuende Übungen gegen Verspannungen
dienstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Frühstückstreff für Frauen
	10.30 - 12.00	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 16.30	Cafétreff Freundeskreis Leuthenstraße
mittwochs	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Yoga
	10.00 - 11.00	Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen
	13.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde
donnerstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	Frühstückstreff
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining
freitags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Tanzen - Gruppentänze zu unterschiedlicher Musik
	10.30 - 12.00	Körpergymnastik (pausiert momentan)
	14.00 - 16.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 17.00	Fitnessgruppe
samstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	13.00 - 14.00	"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"
sonntags	11.00 - 12.00	"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)

In den "zentren plus" gibt es momentan keine gesetzlichen Hygienevorschriften mehr. Bitte nehmen Sie trotz alledem Rücksicht aufeinander und kurieren Sie sich bei Erkrankungen aus. In diesen Situationen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Ehrenamtliche Tätigkeit? Sprechen Sie uns an.

Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchten und welche Ideen Sie haben, die wir mit Ihnen zusammen weiter entwickeln können.

Beratung*:

Wir **beraten** Sie individuell und qualifiziert zu Fragen rund ums Alter. Wir zeigen Ihnen Wege, auch mit Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können. Wir **informieren** über Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche und **beraten** zu speziellen Themen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung, Demenz, Pflegegrad etc.

Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns.

Es beraten Sie: Anne Kühl und Suzana Salmen

Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!