

Monatsprogramm

Mai 2024

Montag

- 10:00 – 11:30 **YOGA- Für einen starken Rücken**, ab 27.05.24, immer montags; bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin Angelika Dörenberg 0211 641 62 85
- 14:00 – 16:00 **Gut beraten durch die zweite Lebenshälfte**
Mit Terminvereinbarung! Rufen Sie uns gerne an ☺
- 15:00 – 16:00 **Fitness- und Balance**, pro Termin 3€, **mit Anmeldung**
- 18:00 – 19:30 **Stressbewältigung mit YOGA**, ab 27.05.24, immer montags; bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin Angelika Dörenberg 0211 641 62 85

Dienstag

- 10:00 – 12:00 **Integrationsberatung, auch in türkischer Sprache**, bei Terminwunsch melden Sie sich gerne bei uns ☺
- 10:00 – 13:00 **Erlebnis Düsseldorf – Urbane Natur, Kunst und Kultur** mit der Bitte um telefonische Anfrage hinsichtlich Termin, **mit Anmeldung**
- 14:30 – 15:30 **Bingo OV Rath**
Mit Anmeldung bei Herrn Seidel unter 0211 651 981 ☺

Mittwoch

- 10:00 – 12:00 **Café GatHo**
- 11:00 – 14:00 **Handysprechstunde** mit Jacqueline Erdel. **Mit Anmeldung**
- 13:00 – 16:00 **Cafe Gatho Kreativ-Treff:** Korbflechten mit Tülin und Fatma am 08. & 22.05.24; geschlossene Gruppe
- 13:00 – 17:00 **Integrationsberatung, auch in russischer Sprache**



Donnerstag

- 10:00 – 11:00 **Fit im Kopf – Gehirnjogging**
Leider ausgebucht- Warteliste.
- 11:30 – 12:30 **Power Man - Fitness für Männer Gruppe**
Mit Anmeldung ☺, 3€ pro Termin
- 13:00 **Gemeinsam unterwegs – Spazieren Sie mit uns durch Düsseldorf- pausiert.** Mit der Bitte um telefonische Anfrage hinsichtlich nächstem Termin, **mit Anmeldung**
- 14:00 – 16:00 **Café GatHo**
- 14:00 – 16:00 **Sprechstunde mit dem Finanzlotsen Werner Mertens, in Kooperation mit der AWO Schuldnerberatung, jeden 2. und 4.Do. i.M. mit Anmeldung**
- Ab 17:00 **Die Brettspielegruppe BAD (= Brettspiele Abend Donnerstag)**
Spieleabend in gemütlicher und entspannter Atmosphäre.
Nur mit Anmeldung.
Für Beitritt zur Gruppe oder Gast- bzw. Schnupperteilnahme freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Freitag

- 10:00 – 12:00 **Cafe ´ Gatho – Frühstückstreff „Bütterchen“**
Am 17.05.24 mit Elfriede Ohlsen und Jacqueline Erdel, bitte beachten Sie aktuellen Handzettel, **mit Anmeldung** ☺

Samstag

Echo-Gruppe, jeden 1. und 3. Samstag im Monat, für weitere Infos melden Sie sich gerne ☺

Sonntag

- Der Spiele-Treff **BRETT VORM KOPF** lädt ein zum Brettspiele-Nachmittag
- 14:00 – 22:00 **Ob Familien-, Gelegenheits-, Viel-, Kenner- oder Expertenspieler*innen** ALLE sind herzlich willkommen.
Weitere Infos hierzu unter www.brettspieletreff-40472.de/

Für Anmeldungen, Programmfragen,-anregungen und/ oder die Lust ein eigenes Angebot zu initiieren, kontaktieren Sie uns gerne unter 0211 60025 585 oder unter zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de
Unsere Öffnungszeiten: Mo, Di, 10-16Uhr, Mi, Do 09-16Uhr, Fr, 10-14Uhr

YOGA – Für einen starken Rücken



Übungen für einen starken Rücken

Angelika Dörenberg lädt Sie ein, Körper und Geist beweglich zu halten und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und fortgeschrittene Teilnehmer*innen.

Wann: ab 27.05.2024, 10 – 11:30 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Kosten: 6 x 90 Minuten, 90 €

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

Anmeldung erforderlich bei Angelika Dörenberg unter:

0211 641 62 85

Stressbewältigung mit YOGA



Übungen für Körper und Geist

Angelika Dörenberg lädt Sie ein, Körper und Geist beweglich zu halten und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und fortgeschrittene Teilnehmer*innen.

Wann: ab 27.05.2024, 18 – 19:30 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Kosten: 6 x 90 Minuten, 90 €

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

**Anmeldung erforderlich bei Angelika Dörenberg unter:
0211 641 62 85**

Altes neu entdecken

Unser ehemaliger Frühstückstreff „**Bütterchen**“ ist endlich zurück!



Wir laden Sie herzlich zu unserem Frühstückstreff „**Bütterchen**“ ein. Tauschen Sie sich mit anderen Besuchern bei einem gemütlichen Frühstück mit Kaffee, Brötchen und Co. aus.

Wann: Freitag, 17.05.2024, 10 - 12 Uhr

Wo: „zentrum plus“ / AWO in Rath

Eintritt: 4,00€ p. Person

**Eine Anmeldung ist bis zum Mittwoch vor dem Frühstück
unter 60025585 erforderlich!**

Café GatHo Kultur

Gönnen Sie sich eine „kunstvolle Pause“ vom Alltag...
... besuchen Sie unsere Räumlichkeiten und genießen Sie die
Ausstellung von dem Düsseldorfer Maler **Ferdinand Paethel**.
Verschiedene Kunstwerke, mit Ölfarben gemalt, laden uns
zum Träumen ein...
...immer zu unseren regulären Öffnungszeiten.



Werden Sie „Quartiersfreund*in“



**...und engagieren Sie sich ehrenamtlich in
Ihrem „zentrum *plus*“**

SIE möchten sich in Ihrem Quartier einbringen,
dieses aktiv mitgestalten?

SIE haben Interesse sich in einem Haus voller
Begegnung, mit einem lebensfrohen, kreativen und
lebendigen Team, zu engagieren?

SIE sind gerne mit Menschen zusammen und/oder
*telefonieren gerne

*haben Spaß im Umgang mit Lebensmitteln

*möchten bestehende Gruppen begleiten

*haben eigene Ideen und möchten diese einbringen

*möchten uns bei Festivitäten unterstützen?

**Dann freuen wir uns auf
IHREN Anruf unter**

AWO KV | **zentrum plus** Rath

Am Gatherhof 25 | 40472 Düsseldorf | Tel.: 0211 60025-585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

0211 600 25 585

In Kooperation mit der AWO Schuldnerberatungsstelle

**Sprechstunde des Finanzlotsen
Werner Mertens**
der AWO Schuldnerberatungsstelle



Ihr Ansprechpartner für finanzielle Fragen ist der **Finanzlotse** der AWO Schuldnerberatungsstelle Düsseldorf: Werner Mertens.

Als Finanzlotse unterstützt er Sie bei finanziellen u. o. wirtschaftlichen Fragen wie:

- Schriftverkehr mit Behörden und Gläubigern
- Prüfung von Forderungen
- Hilfe bei Vergleichen
- Fragen zu: Versicherungen, Nebenkostenabrechnung, Renten-eintritt

Wann: donnerstags, 23.05.24, 14:00 – 16:00 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Eintritt: kostenlos

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter

0211 600 25 585 oder zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO KV | **zentrum plus** Rath

Am Gatherhof 25 | 40472 Düsseldorf | Tel.: 0211 60025-585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Smartphone- SPRECHSTUNDE

„Wie chatte ich mit meiner Familie?“

„Was bedeutet W-LAN?“

„Wie mache ich Fotos?“

.....

Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen
Jacqueline Erdel gerne in ihrer persönlichen
„Handy- Sprechstunde“.

Wann: 1. und 3. Mittwoch im Monat, 11 - 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Eintritt: kostenlos

Anmeldung erforderlich!

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre
Anmeldung unter **0211 600 25 585** oder
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



„Kein Kuchen ist auch keine Lösung...“

Café GatHo

Besuchen Sie uns sehr gerne in unserer Einrichtung. Genießen Sie ihren Nachmittag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen.

Wann: jeden Donnerstag, 14 – 16 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Eintritt: 2,00€ p. Person

**Anmeldung erforderlich unter 0211 600 25 585
bis jeweils donnerstags 10 Uhr!**

Bei Fragen können Sie sich gerne melden unter
0211 60025585 oder

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO KV | **zentrum plus Rath**

Am Gatherhof 25 | 40472 Düsseldorf | Tel.: 0211 60025-585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Wichtige Informationen hinsichtlich der Coronapandemie

Liebe Besucher*innen des „zentrum *plus*“ der AWO in Rath ☺,

bitte beachten Sie, dass wir das Tragen einer medizinischen Maske weiterhin empfehlen und Sie bitten, bei einer eigenen Corona-Symptomatik, oder als Kontaktperson zu einer erkrankten Person im eigenen Hausstand, Ihren Besuch bei uns zu verschieben. Kontaktieren Sie uns in diesen Fällen gerne telefonisch!

Weiterhin sind wir darauf bedacht, Kontaktflächen zu desinfizieren, regelmäßig zu Lüften und bitten Sie auf eine entsprechende Handhygiene zu achten (Händewaschen und/oder -desinfizieren beim Betreten des Hauses).

Ebenfalls empfehlen wir das Einhalten von Mindestabständen.

Bitte beachten Sie, dass unser Veranstaltungsprogramm den aktuellen Corona-Verordnungen unterliegt und nach jeweiliger Entwicklung der Gesamtsituation angepasst werden kann. Achten Sie daher immer auf aktuelle Bekanntgaben und/oder rufen Sie uns gerne an und erkundigen Sie sich nach dem jeweils aktuellen Stand ☺

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an und vielen Dank für Ihr Verständnis!

**Bleiben Sie gesund und optimistisch,
Ihr Team des „zentrum *plus*“
der AWO in Rath ☺**



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

AWO KV | zentrum plus Rath
Am Gatherhof 25 | 40472 Düsseldorf | Tel.: 0211 60025-585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf