

Unser Programm im November 1 x monatlich

Mittwoch	06.11.2024	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	20.11.2024	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	27.11.2024	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"

Liebe Wanderfreunde,
für aktuelle Informationen zu der nächsten Wanderung wenden Sie sich bitte an
Anne Kühl oder Suzana Salmen.

Inhaber*innen des Düsseldorfspasses
zahlen jeweils die Hälfte.

Unsere Extra-Termine im November

Freitag	01.11.2024 15.11.2024	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.			
Montag	04.11.2024	9.00-16.00 Uhr	Annahme für den „Gabentisch Weihnachtsdekoration“ Haben auch Sie ungenutzten Weihnachtsschmuck im Schrank? Dann schenken Sie ihm ein zweites Leben! Geben Sie Ihre aussortierte Weihnachtsdekoration für den Gabentisch am 07.11.2024 einfach in den „zentren plus“ Eller, Lierenfeld, Unterbach oder Vennhausen ab.
Dienstag	05.11.2024	12.00-16.00 Uhr	
Donnerstag	07.11.2024	15.00 - 17.00 Uhr	„Gabentisch Weihnachtsdekoration“ Geben und Nehmen statt neu kaufen! Jede*r ist herzlich eingeladen, durch die Weihnachtsdekoration zu stöbern und diese bei Gefallen einfach mitzunehmen.
Die Veranstaltung findet im großen Raum des „zentrum plus“ AWO Vennhausen, Sandträgerweg 101, 40627 Düsseldorf statt.			
Freitag	08.11.2024	9.00 - 14.00 Uhr	Fach- und Vernetzungstag „Altern unterm Regenbogen“ Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an die ältere queere Community sowie Fachkräfte im Sektor Senior*innenarbeit. Jede*r ist herzlich eingeladen sich zu vernetzen und neue Verbindungen zu knüpfen. Herr Heiko Gerlach (systemischer Therapeut) wird einen Fachvortrag halten. Zudem gibt es einen Austausch im Rahmen des „Welt-Cafés“ sowie den „Markt der Möglichkeiten“, bei welchem verschiedene Angebote und Initiativen zum Thema Queerness vorgestellt werden.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung findet im „zentrum plus“ AWO Unterbilk, Siegstr. 2, 40219 Düsseldorf statt.			

... siehe nächste Seite

Sonntag	10.11.2024	15.00 Uhr	Herbstliches Harfenkonzert mit Lesung Gemeinsam möchten wir uns auf den Herbst einstimmen und hierfür den wundervollen Klängen der Harfe, gespielt von Harfenistin Claudia Konen, sowie verschiedenen Herbstgedichten lauschen. Jede*r ist herzlich willkommen.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.		
Dienstag	12.11.2024 26.11.2024	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	13.11.2024	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen. Die Beratung findet im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Beratung ist kostenfrei.		
Mittwoch	13.11.2024 27.11.2024	17.00 Uhr	Internationaler-(Frauen-)Nähtreff Zusammenkommen, gemeinsam Tolles gestalten / nähen, sich kennenlernen, austauschen, einander Näherrücken und gemeinsam eine schöne Zeit erleben.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.		
Sonntag	17.11.2024	14.00 Uhr	Gemütlicher Sonntag Gemeinsam wollen wir einen gemütlichen Nachmittag verbringen, uns unterhalten, einander näherkommen, lachen und gemeinsam eine tolle Zeit verbringen. Zur Erfrischung stehen kleine Köstlichkeiten bereit. Alle sind herzlich willkommen!
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.		
Mittwoch	20.11.2024	18.30 Uhr	Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Sich austauschen, vernetzen, einander zuhören, einander unterstützen - die Austauschgruppe bietet einen geschützten Rahmen hierzu und wird professionell begleitet. Alle sind herzlich willkommen.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.		
Donnerstag	21.11.2024	10.00 Uhr	Frühstückstreff mit Vortrag - Betrug? - nicht mit mir! - Trickbetrüger werden immer kreativer und sind dadurch schwer auszumachen. Wie kann ich also betrügerische Anrufe erkennen? Und wie sollte ich mich dann verhalten? Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen Frau Polizeihauptkommissarin Birgit Schwertfechter.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.		

... siehe nächste Seite

Samstag	23.11.2024	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	24.11.2024	13.30 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.			
Freitag	29.11.2024	10.00 - 16.30 Uhr	Workshop mit Karin Nell Neues freiwilligen Engagement Die Veranstaltung richtet sich an Unterstützer*innen der Quartiersarbeit zur Unterstützung sowie Entwicklung des ehrenamtlichen Engagements. Für Rückfragen sowie Interesse wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Die Veranstaltung findet im „Stadtfenster“ statt.			
			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.			



Weitere tolle Angebote finden Sie im „zentrum plus“ Flingern-Süd (Ronsdorfer Straße 126, 40233 Düsseldorf).

Durch Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt zum dortigen Monatsprogramm.

Sie möchten an einer Veranstaltung teilnehmen oder haben Fragen?
Melden Sie sich gerne bei Anne Kühl und Suzana Salmen für weitere Informationen.

„zentren plus“ go Social Media



awo_duesseldorf Folgen Nachricht senden ...

436 Beiträge 1.355 Follower 119 Gefolgt

AWO Kreisverband Düsseldorf
Aus Düsseldorf für Düsseldorf ❤️ Wir sind ein sozialpolitisch engagierter Verband mit 2.000 Mitarbeitenden in über 150... mehr
🌐 linktr.ee/awo_duesseldorf



... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im November 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 - 10.15	Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen
	10.30 - 12.00	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 17.00	„Kaffee Talk“
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	Latin Dance“
	10.30 - 12.00	Körpergymnastik (pausiert momentan)
	12.00 - 14.00	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 auf. In diesen Situationen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Ehrenamtliche Tätigkeit? Sprechen Sie uns an.

Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchte 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** : 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!