

Monatsprogramm

Dezember 2024

Montag

- 10:00 - 11:30 **YOGA- Für einen starken Rücken**
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin Angelika Dörenberg 0211 641 62 85
- 12:00 - 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**
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 – Mit Anmeldung**
- 11:00 - 14:00 **Handysprechstunde** - mit Jacqueline Erdel, am 1. & 3. Mittwoch im Monat; bitte beachten Sie aktuellen Handzettel. **Mit Anmeldung**
- 13:00 - 16:00 **Cafe Gatho Kreativ-Treff**: 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**
Mit Anmeldung 😊, 3€ pro Termin
- 14:00 – 16:00 **Café GatHo- Kaffeeklatsch, mit Anmeldung**
- 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 **Café Gatho – Frühstückstreff „Bütterchen“**
Am **13.12.24**, 10 – 12 Uhr 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

- 14:00 – 22:00 Der Spiele-Treff **BRETT VORM KOPF** lädt ein zum Brettspiele-Nachmittag
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 – DO von 10-16Uhr, FR von 10-14Uhr

„Bütterchen“

Der Frühstückstreff am Freitag



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, 13.12.2024, 10 - 12 Uhr

Wo: „zentrum plus“ / AWO in Rath

Eintritt: 4,00€ p. Person

2,50€ mit Düsseldorfpass

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

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

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: montags, 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

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

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: montags, 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**

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
0211 600 25 585**

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

In Kooperation mit der AWO Schuldnerberatungsstelle

Sprechstunde des Finanzlotsen

Werner Mertens

der AWO Schuldnerberatungsstelle



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, Renteneintritt

Wann: donnerstags, 12.12.24, 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

Handy- & Smartphone SPRECHSTUNDE

Viele Menschen haben ein Smartphone oder ein Handy.
Jedoch kommt es hin und wieder vor, dass man nicht weiß,
wie man...

- ... die Mailbox abhören kann.
- ... erhaltene SMS Nachrichten löscht.
- ... mit der Familie chattet.
- ... Fotos machen kann.

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

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

„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 021160025585 bis jeweils donnerstags 10 Uhr!

Liebe BesucherInnen

★ Wir wünschen Ihnen und ihren Familien, schöne und besinnliche Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2025! ★

Bitte beachten Sie, dass das Zentrum plus/ AWO in Rath

vom **23.12.2024 bis 01.01.2025**

geschlossen ist!

Ab dem **02.01.2025** werden wir wieder für Sie vor Ort sein!

Im Bedarfsfall, wenden Sie sich bitte an:

Zentrum plus/ AWO in Lierenfeld

Leuthenstraße 36

40231 Düsseldorf

Telefon: 0211/60025576