

Unser Programm im Dezember 1 x monatlich

Mittwoch	04.12.2024	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	18.12.2024	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Entfällt diesen Monat!			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 Dezember

Sonntag	01.12.2024 08.12.2024	12.00 - 18.00 Uhr	AWO Integrationsagentur: Bildungsarbeit für Männer Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Anne Kühl und Suzana Salmen unter 0211/60025-576.
Freitag	06.12.2024 20.12.2024	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!
Dienstag	10.12.2024	17.00 Uhr	Foto-AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Mittwoch	11.12.2024	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.
Mittwoch	11.12.2024	17.00 Uhr	Internationaler-(Frauen-)Nähtreff Zusammenkommen, gemeinsam Tolles gestalten / nähen, sich kennenlernen, austauschen, einander Näherrücken und gemeinsam eine schöne Zeit erleben.
Freitag	13.12.2024	14.00 Uhr	Vortrag in russischer Sprache zum Thema „Wo sind meine Augen?“ Ein Vortrag von Kati Matatov in russischer Sprache mit dem Schwerpunkt Demenz und Validation und anschließender Gesprächsrunde. Erfahren Sie mehr über Verständigungsmethoden für den Umgang mit Menschen mit demenziellen Veränderungen.

... siehe nächste Seite

Sonntag	15.12.2024	14.00 Uhr	Besinnlicher Sonntag Gemeinsam gemütliche Stunden bei leckerem Gebäck und Weihnachtsliedern verbringen. Hierbei wollen wir einander kennen lernen und zusammen eine besinnliche Vorweihnachtszeit genießen. Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.			
Mittwoch	18.12.2024	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	19.12.2024	11.00 Uhr	Weihnachtsfrühstück mit Basar Gemütliches Adventsfrühstück mit: ✦ Leckere Köstlichkeiten aus verschiedenen Kulturen, 🎵 bezaubernde Klängen aus aller Welt, 🎁 handgemachte Geschenke, weihnachtliche Leckereien und liebevoll gestaltete Artikel. Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.			
Sonntag	22.12.2024	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.			
Dienstag	24.12.2024	10 Uhr	Weihnachtskaffee Eine kleine Zusammenkunft bei Kaffee und Plätzchen. Alle sind herzlich willkommen! Frohe Weihnachten ✦
Um eine Anmeldung wird gebeten. 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



Wichtig!



Events!



...wirkt!



Mach mit!



Scan mich!

@awo_duesseldorf

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Dezember 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	K“örpergymnastik (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!