



Einladung zum Kaffee mit dem neu gewählten Seniorenrat Klaus Backhaus!

Liebe Besuchende, liebe neu Interessierte,
gern laden wir Sie ein zum Kaffee mit dem neuge-
wählten Seniorenratsmitglied Klaus Backhaus, am

Montag, 24.6.24
14.30 Uhr

direkt *nach* unserem Angebot „Spaß am Singen“.
Herr Backhaus beantwortet gern Ihre Fragen und
tauscht sich mit Ihnen über aktuelle Themen aus.
Alle sind herzlich willkommen!

Neu Interessierte
können zuvor gern auch an unserem
kostenlosen Angebot „Spaß am Singen“
teilnehmen! (Ebenso „Un-geübte“ oder wer meint,
nicht singen zu können, ist herzlich willkommen 😊)!!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Weitere Info unter:

Unser regelmäßiges Programm 2024

Montag

- 13:30 - 14:30 „**Spaß am Singen!**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Für alle, die gern singen (auch für jene, die „aus der Übung“ sind ☺) jeweils am 2. & 4. Montag im Monat. Kostenloses Angebot.
- 13:30 - 14:30 „**Cafe Elan**“ Kaffee & Mineralwasser auf Anfrage (kleinste Preise)
- 14:30 - 15:30 „**Englisch für Neulinge**“ – **Gruppe 1** "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis **Englisch für Anfänger*innen**. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs für Interessierte mit & ohne erste Grundkenntnisse. Kursgebühr 4,- € je Termin. Anmeldung & Infos auf Anfrage.
- 15:45 - 16:45 „**Englisch für Neulinge**“ – **Gruppe 2** "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis **Englisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnis**. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs mit Kursgebühr 4,- € je Termin. Anmeldung und Infos auf Anfrage.

Dienstag

- 11:30 - 13:00 „**Wie geht's?**“ – Frauen lernen Deutsch im Spiel! Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & spielerische Sprachförderung für Frauen 55+ & russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.)
Kostenloses Angebot! !Das Angebot pausiert zurzeit!
- 13:15 - 14:15 „**Fitness & Balance**“ – zielgerichtetes Bewegungsangebot mit qualifizierter Anleitung. Nur mit Anmeldung. Kostenpauschale je Termin: 3,-€
- Anschließend:*
- ab 14:30 „**Cafe Rummikub**“ mit Kaffee & Kuchen (kleinste Preise). Gemütliches Beisammensein & gemeinsames Spielen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.

Mittwoch

- 10:00 - 11:30 „**Gemeinschaft**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & unterhaltsame Sprachförderung für 55+ Frauen & Männer russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.)
Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.
- 13:15 - 14:15 „**Smartphone Training**“ mit qualifizierter Gruppenleitung. In Gemeinschaft die vielen Funktionen des Smartphones kennenlernen & bei Bedarf individuelle Fragen stellen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.
- 14:30 - 17:00 „**Lasst uns Zusammentreffen**“ – mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Geselliges Miteinander bei Kaffee & Kuchen oder zu Ausflügen. Für alle 55+, jeweils am 1. & 3. Mittwoch im Monat. Neu Interessierte bitten wir, sich zu einem Vorgespräch an das "zentrum plus" / AWO in Eller zu wenden.

! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

Donnerstag

- 12:15 – 14:15 **Geselligkeit für Senior*innen mit und ohne somatischer oder psychischer Behinderung.** Mit qualifizierter Gruppenleitung. Kontakt, Beratung & Unterstützung für alle Teilnehmenden. In Kooperation mit dem AWO Sozialpsychiatrischen Zentrum Düsseldorf-Süd. Mit monatlich wechselndem Programm. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.
- 14:00 – 17:00 **„O.K.?!“ - Geselliger Kulturtreff** für Düsseldorfer*innen russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Mit russischsprachiger Gruppenleitung. Kostenloses Angebot.
- 18:00 – 20:30 **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Abend zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten u.v.m. unter der Leitung von Pastor Wuchinger der Pfingstgemeinde. Für Menschen aller Nationalitäten und Religionen! Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.

Freitag

- 12:00 – 14:00 **„Virtuelles Kegeln mit der Wii-Konsole“** mit Anleitung durch ehrenamtliche Gruppenleitung. Incl. gemütlichem Beisammensitzen. Heiße & kalte Getränke auf Anfrage.
- 12:00 – 15:30 **„Sozialberatung auf Russisch & Deutsch“**- Beratung auf zwei Sprachen für Düsseldorfer*innen, die russisch und / oder Deutsch sprechen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung

Samstag

- 18:00 – 20:00 **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert. Nur mit Anmeldung.

Sonntag

- 09:00 – 11:00 **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert.
- 12:00 – 14:30 **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Mittag zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten, siehe gleiches Angebot am Donnerstag

! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *



Auch die allgemeine Sozialberatung findet nur nach Terminvereinbarung statt.

*Bitte rufen Sie uns an
oder schreiben Sie eine E-Mail
Büro- und Sprechzeiten:

 **0211 60025 833**
 zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de
montags bis freitags von 11.00 – 17.00 Uhr

Nutzung unserer Kreativangebote

Die Kreativangebote des "zentrum plus"/AWO in Eller stehen allen Besuchenden **kostenlos** offen und können nach **Absprache** mit allen Geräten und vielen Materialien genutzt werden. Aktuell zur Verfügung stehen Nähmaschinen, Bohrmaschine, elektrische Säge, Akkuschauber u.v.m. Bastelmaterialien und unterschiedliche Farben zum Malen und Gestalten können ebenfalls nach Absprache kostenlos benutzt werden. Bitte sprechen Sie uns auf einen ersten Termin zur der Nutzung an.

Eigene Ideen und Projekte können in der Regel **kostenlos** und nach **Absprache** mit **Unterstützung der Fachkräfte** umgesetzt werden.

Sehen Sie als besonderes Beispiel für eigenständige Projekte zum 100jährigem AWO Jubiläum **einen Film mit Hintergrundinfo** ["Wir sind AWO": Theaterstück als Film | AWO Düsseldorf \(awo-duesseldorf.de\)](#)

oder

den Film ohne Hintergrundinfo [Wir sind AWO - YouTube](#)

Adresse	"zentrum plus"/AWO in Eller, Schloßallee 12 <u>C</u> 40229 Düsseldorf
Raum	3. Haus , Parterre
Verkehrsanbindung:	Endhaltestelle "Vennhauser Allee"
Straßenbahn:	701
U-Bahn:	U75
Bus:	722, 724, 730, 731, 732, 735, 815, NE6, M1
Beispiel:	14 Min. vom HBF Düsseldorf mit U75, Fußweg 2 Min.
Parkplätze:	kostenlos, so lange die Plätze reichen!

Spaß am Singen!



Das "zentrum plus" / AWO in Eller lädt Sie herzlich ein
zum *Singen* in fröhlicher Runde:

**jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 13.30 bis 14.30 Uhr.**

Unter der **ehrenamtlichen Leitung von
Angelika Glage und Angelika Wenzl** können Sie *auch
ohne Vorkenntnisse* die Jahreszeiten
mit munteren Melodien besingen.

(Selbst wer meint, "aus der Übung" zu sein, ist herzlich willkommen! ☺)

Termine in 2024:

Januar:	08. und 22.	Juli:	08. und 22.
Februar:	26.	August:	12. und 26.
März:	11. und 25.	September:	09. und 23.
April:	08. und 22.	Oktober:	14. und 28.
Mai:	13. und 27.	November:	11. und 25.
Juni:	10. und 24.	Dezember:	09.

Weitere Info:

Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

AWO KV | **zentrum plus Eller**

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



Smartphone Training

Smartphone!?

Was ist das?

Brauch ich das?

Will ich das?

Wie funktioniert das?



Das Smartphone scheint ungezählte Geheimnisse zu bergen –
lernt man damit nie aus?!

Mit unserem **kostenlosen Smartphone Training** in gemütlichen
Runde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zu den Funktionen Ih-
res Smartphones

(fast) immer mittwochs von 13.15-14.15 Uhr

Getränke werden zu sehr günstigen Preisen angeboten!



Eintritt mit Anmeldung frei!

Weitere Info:



AWO KV | **zentrum plus** Eller

Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Fitness und Balance

Sportprogramm für Menschen 55+

Ein ausgewogenes Bewegungsangebot
zur Förderung von
Kraft, Ausdauer und Balance.

(fast) immer dienstags
13.15 bis 14.15 Uhr

Mit gezielten Übungen wird die gesamte Muskulatur trainiert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Kursgebühr: 3,00 € je Einheit

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus Eller**
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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