



Programm Januar 2025

Montag

- 10:00-12:00 Uhr **Kreativ am Wochenbeginn**
Offene Malgruppe für Interessierte
- 14:00-18:00 Uhr **Bridgegruppe**
- 18:30-19:30 Uhr **Funktionsgymnastik**

Dienstag

- 10.00-11.30 Uhr **Offene Beratung** Mechthild Schmölders
- 14:00-16:00 Uhr **Kaffeeklatsch**
- 17.00-18.00 Uhr **Rehasport**
- 18:30-20:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Polaris“ für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression**, 2. und 4. Dienstag im Monat-nach Absprache 3.Dienstag im Monat möglich, polaris-duesseldorf@gmx.de
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe** jeden 1.Dienstag im Monat

Fußpflege, Blanckertzstr.26, nur nach tel. Vereinbarung
Telefon-Nr. 0151 173 766 37

Mittwoch

- 09:00-10:00 Uhr **Gymnastik Kraft-Balance-Entspannung**
- 09.00-12.00 Uhr **Nachbarschaftsfrühstück Am Mergelsberg, Knittkuhl**
Jeden 2. Mittwoch im Monat in Koop. mit der evgl. und kath. Kirchengemeinde Knittkuhl
- 10:30-12:30 Uhr **Einstieg in die Nutzung des Smartphones**
- 14.00-16.30 Uhr **BRAWO** Begegnung und Rat der AWO im „Rund“ jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat, Grafenberger Allee 404
- 14:15-15:15 Uhr **Seniorengymnastik**
- 18:15-22:00 Uhr **Tanzgruppe** jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem**, jeden 1.Mittwoch im Monat

Donnerstag

- 10:00-12.00 Uhr **Aquarellieren 9.1./23.1./6.2./20.2.25** Kursgebühr 20,00 €
Anmeldung erforderlich
- 11.00-12:00 Uhr **Ich bin ganz Ohr**, jeden 3. Donnerstag im Monat,
Blankertzstr.26, App.6 und nach Terminabsprache



- 13.00-14.00 Uhr **Französische Konversation** offener Kreis für Liebhaber*innen der französischen Sprache Teilnahmegebühr bitte erfragen
15.00-16.00 Uhr **Offene Beratung** Linda Pawellek
15:30-16:30 Uhr **Gehirnjogging** Teilnahmegebühr: 3,00 Euro
18:00-19:00 Uhr **Orthopädisches Training**
19:00-20:00 Uhr **Faszientraining**

Freitag

- 10:00-12:00 Uhr **Frühstückstreff** in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“ Frühstückspreis: 3,50 Euro
11:30-15:00 Uhr **Kochen und Genießen**, einmal monatlich, Termine bitte erfragen Teilnahmegebühr 4,00 Euro
15:00-16:00 Uhr **Feldenkrais**, Teilnahmegebühr 3,00 Euro

Samstag

- 18.01.25 **Generation „Junge Senior*innen“** Ausflug ins Visiodrom Wuppertal Leonardo da Vinci. Nähere Informationen bei Anmeldung bis 9.1.25
Kochgruppe einmal monatlich, Termine und Uhrzeit bitte erfragen

Sonntag

- 10:00-12:00 Uhr **Sonntagsfrühstück** am 2. Sonntag im Monat
15:00-17:00 Uhr **Schlagerparade** am 4. Sonntag im Monat
15:00-16:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Die Lichtkrieger“ (für Menschen mit Depressionen)** 14-tägig, Termine bitte erfragen
18:00-19:30 Uhr **Zumba Fitness Tanz**, Teilnahmegebühr 5,00 Euro

Vorankündigungen:

- 11.02. **Danielle July** + Partner singen für Sie
17.02. **Schauen wir mal** Heimkino Generation "Junge Senior*innen"
22.02. **Vernissage** Fotoarbeiten von Bernd Verfürth
25.02. **Karneval** im „zentrum plus Ludenberg“