

Unser Programm im Januar 1 x monatlich

Mittwoch	08.01.2025	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	15.01.2025	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	29.01.2025	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 Januar

Freitag	03.01.2025 17.01.2025	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.			
Dienstag	07.01.2025 21.01.2025	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	08.01.2025	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	08.01.2025 22.01.2025	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.			
Samstag	11.01.2025	11.00 Uhr	Interkultureller Neujahrsbrunch Gemeinsam möchten wir gemütliche Stunden bei Kaffee, Chai-Tee und leckeren Köstlichkeiten verbringen und auf das neue Jahr anstoßen. ALLE sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns sehr freuen.			
Sonntag	19.01.2025	13.44 Uhr	200 Jahr - Hütt on wie et wor Die AWO lädt zum Karneval mit der Tonnengarde Niederkassel in den Radschlägersaal der Rheinterrasse ein. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei über einen Aufzug zugänglich. Ein barrierefreies WC befindet sich im UG und ist mit dem Aufzug zu reichen. Ein Behindertenparkplatz befindet sich unmittelbar am Gebäude.
Veranstaltungsort: Radschlägersaal der Rheinterrasse, Joseph-Beuys-Ufer 33, 40479 Düsseldorf Einlass ab 13.15 Uhr, Beginn: 13.44 Uhr Eintritt (inkl. Kaffeegedeck und Garderobe): AWO-Mitglieder: 13,00 Euro Nicht-Mitglieder: 23,00 Euro			

... siehe nächste Seite

Samstag	25.01.2025	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	26.01.2025	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.			
Mittwoch	29.01.2025	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.			
„Plus_mobil“			Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne 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



Scan mich!

@awo_duesseldorf

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Januar 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!