

## Monatsprogramm

### Januar 2025

#### 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

- 09:45 – 10:45 **NEU: Qi Gong mit Yoga-Elementen**  
Bitte anmelden unter Telefon 0211/ 600 25 110 oder <https://www.awo-duesseldorf.de/awo-kurse>
- 10:30 – 12:00 **NEU: Café GatHo – Kaffeeklatsch!** Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei ☺!
- 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 – 14:00

### 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/](http://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](mailto:zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de)  
Unsere Öffnungszeiten: Mo – Do von 10-16Uhr, Fr von 10-14

AWO KV | **zentrum plus** Rath

Am Gatherhof 25 | 40472 Düsseldorf | Tel.: 0211 60025-585  
[zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de) | [www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

# „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:** **Freitags, bitte auf die Handzettel achten!**

**Wo:** „zentrum plus“ / AWO in Rath

# 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**

**NEU:**

**Qi Gong**

**mit Yoga-Elementen**

Übungen für Geist und Seele - Lernen Sie mit Hilfe des Atems, der Konzentration und mit leichten Körperübungen Ihre Lebensenergie zu spüren und zu verstärken! Außerdem kann der Körper gekräftigt werden.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Wann:** ab 15.01.2025, 9:45 – 10:45 Uhr

**Wo:** „zentrum plus“/ AWO in Rath

**Kosten:** 8 x 60 Minuten, € 78,00

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet.

**Anmeldungen unter Telefon 0211/ 600 25 110  
oder unter <https://www.awo-duesseldorf.de/awo-kurse>.**

# 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.



**NEU:**

## **Café GatHo – Kaffeeklatsch!**



Wir laden Sie herzlich ein, unser neues Kaffeeangebot kennenzulernen:

**Wann:** Jeden Mittwoch von 10:30 bis 12:00 Uhr

**Wo:** „zentrum plus“/ AWO in Rath

Das Café GatHo ist für alle da, die den Vormittag in guter Gesellschaft verbringen möchten – sei es zum lockeren Austausch oder zur gezielten Unterstützung.

Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Sie sich wohl und willkommen fühlen können.

Kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

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

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

## 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, 10.01. und 24.01.25, 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](mailto: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](http://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](mailto:zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de)