

Monatsprogramm

Februar 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 – 12:00 **Café Gatho – Frühstückstreff „Bütterchen“**
Am **14.02.25**, 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/

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
Unsere Öffnungszeiten: Mo – DO von 10-16Uhr, FR von 10-14Uhr

„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: Freitag, 14.02.2025, 10 - 12 Uhr

Wo: „zentrum plus“ / AWO in Rath

Eintritt: 4,00€ p. Person

2,50€ mit Düsseldorfpass

**Eine Anmeldung ist bis zum Mittwoch vor dem Frühstück
unter 60025585 erforderlich!**

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



Karneval

...ein dreifaches „zentrum plus“ HELAU...

Freut euch gemeinsam mit uns auf unsere jecke
Karnevalsveranstaltung!

Dieses Jahr haben wir eine besondere Überraschung für
euch organisiert:

Wir spielen nicht nur Musik nach euren Wünschen,
zusätzlich kommt extra ein Büttenredner in unser
„zentrum plus“!

Lachen, Tanzen, Singen und natürlich Essen,
dass haben wir alles nicht vergessen!

Kommt kostümiert, so wie ihr wollt,
bevor ihr allein zuhause schmolzt!



Wann: Mittwoch, 26.02.25, 12 – 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/AWO in Rath

Kosten: 7,00€

5,00€ mit Düsseldorfpass

**Anmeldung bis zum 21.02.2025, unter 021160025585
oder direkt vor Ort!**

Flower-Power zum Weltfrauentag

Kreativer Bastelworkshop



Zum diesjährigen Weltfrauentag lädt das „zentrum plus“ der AWO in Rath herzlich zu einem kreativen Bastelvormittag ein.

„Vielfalt erleben und Ressourcen schonen“:

Sie haben die Möglichkeit, einen ganz persönlichen Blumenstrauß zu gestalten, aus Materialien, die nie verwelken und keinen Wasserbedarf haben.

Jeder Mensch ist einzigartig, genauso wie jede Blume. Feiern Sie mit uns die Schönheit der Vielfalt und lassen Sie uns zusammen ein farbenfrohes Zeichen für ein respektvolles Miteinander setzen – voller Kreativität, Austausch und Inspiration!

Wann: Mittwoch, 05.03.2025, 11 – 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Eintritt: 3€ p.P.

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter 0211 60025585 oder direkt vor Ort!

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



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/awokurse](https://www.awo-duesseldorf.de/awokurse)**

NEU:

Café GatHo - Kaffeeklatsch!

Wir laden Sie herzlich ein, unser neues
Kaffeangebot kennenzulernen:



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.

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

Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath

Kosten: 0,80€ pro Getränk

Kommen Sie einfach vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

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**

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.



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, 13.02.25, 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

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



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

„Kein Kuchen ist auch keine Lösung...“

Café GatHo



Besuchen Sie uns sehr gerne in unserer Einrichtung. Genießen Sie ihren Nachmittag bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen.

Wann: jeden Donnerstag, 14 – 16 Uhr

Wo: „zentrum plus“ / AWO in Rath

Eintritt: 2,00€ p. Person

**Anmeldung erforderlich unter 021160025585
bis jeweils donnerstags 10 Uhr!**