

## Unser Programm im Februar 1 x monatlich

<b>Mittwoch</b>	<b>05.02.2025</b>	14.30 Uhr	<b>Spieletreff</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>19.02.2025</b>	14.30 Uhr	<b>Treffen der Gewerkschaft NGG</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>26.02.2025</b>	15.00 Uhr	<b>Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"</b>

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 Februar

<b>Sonntag</b>	02.02.2025	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Sonntag</b>  Gemeinsam wollen wir einen gemütlichen Nachmittag verbringen, uns unterhalten, einander näherkommen, lachen und gemeinsam eine tolle Zeit verbringen. Zur Erfrischung stehen kleine Köstlichkeiten bereit. Alle sind herzlich willkommen!
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei.		
<b>Dienstag</b>	04.02.2025 18.02.2025	17.00 Uhr	<b>Foto-AG</b>  Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.		
<b>Mittwoch</b>	05.02.2025 19.02.2025	17.00 Uhr	<b>Internationaler-(Frauen-)Nähtreff</b>  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.		
<b>Donnerstag</b>	06.02.2025	10.00 Uhr	<b>Frühstückstreff - Vorstellung SOS- ID Notfallarmband</b>  Auszug aus der Website: „Unfallgefahren gibt es überall: Im Beruf, im Haushalt, im Straßenverkehr, bei Sport und Freizeitaktivitäten. Zwei Drittel aller Unfällen sind Freizeitunfälle.  Notfallrelevante Informationen wie Krankheiten, Medikationen, Allergien liegen den Ersthelfern sehr häufig nicht vor.“  Hier können die SOS-ID Notfallarmbänder helfen. Diese möchten wir kurz vorstellen. Zudem gibt es für Interessierte einen Rabattcode.
	Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.		
<b>Freitag</b>	07.02.2025 21.02.2025	14.00 Uhr	<b>Kreativtreff</b>  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.		

... siehe nächste Seite

<b>Mittwoch</b>	12.02.2025	10.00 Uhr	<b>Zugehende Arbeit</b>  Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen.  Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Beratung ist kostenfrei.	Die Beratung findet im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
<b>Donnerstag</b>	06.02.2025	10.00 Uhr	<b>Frühstückstreff mit Christina Leikom</b>  Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.	In der AWO Vita gGmbH gibt es verschiedene stationäre und ambulante Hilfsangebote für Senior*innen sowie Menschen mit Behinderungen.  Christina Leikom möchte Ihnen hierzu die Angebote der Tagespflege der AWO Vita gGmbH Niederkassel vorstellen.
<b>Samstag</b>	15.02.2025	11.00 Uhr	<b>Karnevalsfeier 200 Jahr - Hütt on wie et wor</b>  Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 7,00 Euro.	Gemeinsam möchten wir uns verkleiden, zusammen lachen und die närrische Zeit genießen. Alle sind herzlich willkommen! Ein dreifach donnerndes: Helau! Helau! Helau!
<b>Donnerstag</b>	20.02.2025	18.00 Uhr	<b>Workshop - „Vier Pfoten für Sie“ Der Hundebesuchsdienst</b>  Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.	Das Konzept wurde von der Altenpflegerin und Sozialarbeiterin Anne Türke entwickelt. Sie sagt: „Hunde helfen Menschen mit Demenz, indem sie etwas Fröhlichkeit in den Alltag bringen und zu Bewegung animieren, die die erkrankten Personen sonst gar nicht mehr machen.“
<b>Samstag</b>	22.02.2025	13.00 Uhr	<b>Gespräche mit Herz</b>  Um eine Anmeldung wird gebeten.	Das Angebot richtet sich an ehrenamtliche Helfer*innen der BEAtE-Gruppen sowie der „zentren plus“. Gemeinsam mit Silke Jeromin von der „Hospizgruppe Gerresheim“ können verschiedene Themen gemeinsam beleuchtet und besprochen werden.
<b>Samstag</b>	22.02.2025	14.30 Uhr	<b>Manuels Kitchen</b>  Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 4,50 Euro.	Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne. Alle sind herzlich willkommen :)
<b>Sonntag</b>	23.02.2025	14.00 Uhr	<b>Wollengel e.V.</b>  Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.	Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.

... siehe nächste Seite

<b>Mittwoch</b>	26.02.2025	18.30 Uhr	<b>Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz</b>  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.			
<b>Donnerstag</b>	27.02.2025	10.00 Uhr	<b>Jecker Frühstückstreff☺</b>  Gemeinsam möchten wir ein närrisches Frühstück und leckere Berliner genießen. Alle sind herzlich willkommen! Helau!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.			
			<b>„Plus_mobil“</b>  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](https://linktr.ee/awo_duesseldorf)



Wichtig!



Events!



...wirkt!



Mach mit!



@awo\_duesseldorf

... siehe nächste Seite

Scan mich!

## Unser regelmäßiges Programm im Februar 1x wöchentlich

<b>montags</b>	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	<b>Feldenkrais</b>
	10.30 - 11.30	<b>Fitness für Männer</b>
	13.00 - 16.00	<b>Kreativrunde*</b> - Handarbeiten in geselliger Runde
	18.30 - 19.30	<b>Feldenkrais</b> - Wohltuende Übungen gegen Verspannungen
<b>dienstags</b>	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.15	<b>Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen</b>
	10.30 - 12.00	<b>Kraft- und Balance-Training</b>
	14.00 - 17.00	<b>„Kaffee Talk“</b>
<b>mittwochs</b>	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	<b>Yoga</b>
	10.00 - 11.00	<b>Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen</b>
	13.00 - 14.00	<b>Digitale Sprechstunde</b>
<b>donnerstags</b>	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	<b>Frühstückstreff</b>
	14.30 - 16.00	<b>Gedächtnistraining</b>
<b>freitags</b>	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	<b>Latin Dance“</b>
	10.30 - 12.00	<b>Körpergymnastik (pausiert momentan)</b>
	12.00 - 14.00	<b>Digitale Sprechstunde - Teil 2</b>
	16.00 - 17.00	<b>Fitnessgruppe</b>
<b>samstags</b>	10.00 - 13.00	<b>BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot</b>
	13.00 - 14.00	<b>"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"</b>
<b>sonntags</b>	11.00 - 12.00	<b>"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)</b>

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!**