

Unser regelmäßiges Programm 2025

Montag

- 13:30 – 14:30 „**Spaß am Singen!**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Für alle, die gern singen (auch für jene, die „aus der Übung“ sind 😊) jeweils am 2. & 4. Montag im Monat. Kostenloses Angebot.
- 13:30 – 14:30 „**Cafe Elan**“ Kaffee & Mineralwasser auf Anfrage (kleinste Preise)
- 15:45 – 16:45 „**Englisch für Neulinge**“ – **Gruppe 2** "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis **Englisch für Anfänger*innen mit etwas Vorkenntnis**. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs mit Kursgebühr 4,- € je Termin. Anmeldung und Infos auf Anfrage.

Dienstag

- 11:30 – 13:00 „**Wie geht's?**“ – Frauen lernen Deutsch im Spiel! Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & spielerische Sprachförderung für Frauen 55+ & russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Kostenloses Angebot! **!Das Angebot pausiert zurzeit!**
- 13:15 – 14:15 „**Fitness & Balance**“ – zielgerichtetes Bewegungsangebot mit qualifizierter Anleitung. Nur mit Anmeldung. Kostenpauschale je Termin: 3,-€
- Anschließend:*
- ab 14:30 „**Cafe Rummikub**“ mit Kaffee & Kuchen (kleinste Preise). Gemütliches Beisammensein & gemeinsames Spielen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.

Mittwoch

- 10:00 – 11:30 „**Gemeinschaft**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & unterhaltsame Sprachförderung für 55+ Frauen & Männer russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.
- 13:15 – 14:15 „**Smartphone Training**“ mit qualifizierter Gruppenleitung. In Gemeinschaft die vielen Funktionen des Smartphones kennenlernen & bei Bedarf individuelle Fragen stellen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.
- 14:30 – 15:30 „**Englisch für Neulinge**“ – **Gruppe 1** "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis **Englisch für Anfänger*innen**. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs für Interessierte mit & ohne erste Grundkenntnisse. Kursgebühr 4,- € je Termin. Anmeldung & Infos auf Anfrage.
- 14:30 – 17:00 „**Lasst uns Zusammentreffen**“ – mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Geselliges Miteinander bei Kaffee & Kuchen oder zu Ausflügen. Für alle 55+, jeweils am 1. & 3. Mittwoch im Monat. Neu Interessierte bitten wir, sich zu einem Vorgespräch an das "zentrum plus" / AWO in Eller zu wenden.

! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *



! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

Donnerstag

- 12:15 – 14:15 **Geselligkeit für Senior*innen mit und ohne somatischer oder psychischer Behinderung.** Mit qualifizierter Gruppenleitung. Kontakt, Beratung & Unterstützung für alle Teilnehmenden. In Kooperation mit dem AWO Sozialpsychiatrischen Zentrum Düsseldorf-Süd. Mit monatlich wechselndem Programm. Kostenloses Angebot mit Anmeldung in den Räumen des SPZ, Haus 12 A.
- 14:00 – 17:00 **„O.K.?!“ - Geselliger Kulturtreff** für Düsseldorfer*innen russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Mit russischsprachiger Gruppenleitung. Kostenloses Angebot.
- 18:00 – 20:30 **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Abend zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten u.v.m. unter der Leitung von Pastor Wuchinger der Pfingstgemeinde. Für Menschen aller Nationalitäten und Religionen! Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.

Freitag

- 12:00 – 14:00 **„Virtuelles Kegeln mit der Wii-Konsole“** mit Anleitung durch ehrenamtliche Gruppenleitung. Incl. gemütlichem Beisammensitzen. Heiße & kalte Getränke auf Anfrage.
- 12:00 – 15:30 **„Sozialberatung auf Russisch & Deutsch“**- Beratung auf zwei Sprachen für Düsseldorfer*innen, die russisch und / oder Deutsch sprechen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung

Samstag

- 18:00 – 20:00 **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert. Nur mit Anmeldung.

Sonntag

- 09:00 – 11:00 **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert.
- 12:00 – 14:30 **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Mittag zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten, siehe gleiches Angebot am Donnerstag

! Mit ihrer Anmeldung können wir gut planen! *



Auch die allgemeine Sozialberatung findet nur nach Terminvereinbarung statt.

*Bitte rufen Sie uns an
oder schreiben Sie eine E-Mail
Büro- und Sprechzeiten:

 **0211 60025 833**
 zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de
montags bis freitags von 11.00 – 17.00 Uhr

Nutzung unserer Kreativangebote

Die Kreativangebote des "zentrum plus"/AWO in Eller stehen allen Besuchenden **kostenlos** offen und können nach **Absprache** mit allen Geräten und vielen Materialien genutzt werden. Aktuell zur Verfügung stehen Nähmaschinen, Bohrmaschine, elektrische Säge, Akkuschauber u.v.m. Bastelmaterialien und unterschiedliche Farben zum Malen und Gestalten können ebenfalls nach Absprache kostenlos benutzt werden. Bitte sprechen Sie uns auf einen ersten Termin zur der Nutzung an.

Eigene Ideen und **Projekte** können in der Regel **kostenlos** und nach **Absprache** mit **Unterstützung der Fachkräfte** umgesetzt werden.

Sehen Sie ein besonderes Beispiel für eigenständige Projekte mit einem Film zum 100jährigem AWO Jubiläum unter folgendem **QR-Code**:

Sehen Sie als besonderes Beispiel für eigenständige Projekte zum 100jährigem AWO Jubiläum

einen **Film mit Hintergrundinfo** unter folgendem **QR-Code**:



oder

ohne Hintergrundinfos direkt zum Film unter diesem QR-Code



Adresse	"zentrum plus"/AWO in Eller, Schloßallee 12 <u>C</u> 40229 Düsseldorf
Raum	3. Haus , Parterre
Verkehrsanbindung:	Endhaltestelle "Vennhauser Allee"
Straßenbahn:	701
U-Bahn:	U75
Bus:	722, 724, 730, 731, 732, 735, 815, NE6, M1
Beispiel:	14 Min. vom HBF Düsseldorf mit U75, Fußweg 2 Min.
Parkplätze:	kostenlos, so lange die Plätze reichen!

Spaß am Singen!



Das "zentrum plus" / AWO in Eller lädt Sie herzlich ein
zum ***Singen*** in fröhlicher Runde:

**jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 13.30 bis 14.30 Uhr.**

Unter der **ehrenamtlichen Leitung von
Angelika Glage und Angelika Wenzl** können Sie
auch ohne Vorkenntnisse die Jahreszeiten
mit munteren Melodien besingen.

(Selbst wer meint, "aus der Übung" zu sein, ist herzlich willkommen! 😊)

Termine 2025:

Januar: 13. und 27.	Juli: 14. und 28.
Februar: 10. und 24.	August: 11. und 25.
März: 10. und 24.	September: 08. und 22.
April: 14. und 28.	Oktober: 13. und 27.
Mai: 12. und 26.	November: 10. und 24.
Juni: 23.	Dezember: 08. und 22.?

Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

Fitness & Balance

Ob ohne oder mit Beeinträchtigung beim Gehen – diese Übungen sind leicht zu erlernen und auszuführen, um damit auch daheim in Schwung zu kommen!

Unser Motto:

Bewegung muss kein Kraftakt sein!

jeweils dienstags: 13.15 – 14.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 3,00 € je Einheit



Nutzen Sie gerne eine kostenlose

Schnupperstunde zum Ausprobieren!

Anschließend besteht Gelegenheit, in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen zu kleinsten Preisen zu genießen - natürlich auch ohne Verzehr sind alle herzlich willkommen!

Wer mag, kann gern danach an unserem Spielenachmittag teilnehmen. Wie wärs mit 1-2-3 ... Runden „Rummicup?“

Der Spielenachmittag ist kostenlos!

Anmeldung erforderlich!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus** Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Smartphone Training

Smartphone!?

Alle haben das!

Brauche ich das?

Will ich das?

Wie funktioniert das?



Das Smartphone scheint ungezählte Geheimnisse zu bergen –
lernt man damit nie aus?!

Mit unserem kostenlosen Smartphone Training in gemütlicher
Runde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zu den Funktionen Ihr-
res Smartphones

(fast) immer mittwochs von 13.15 -14.15 Uhr

Getränke werden zu sehr günstigen Preisen angeboten!



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

Мы вместе!

Auf Deutsch: Wir sind zusammen!

Интеграционная ориентация

Auf Deutsch: Integrationsorientierung



**Открытая встреча для русскоязычных и
немецкоязычных**

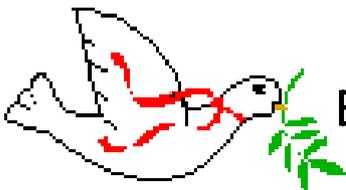
**Жители Дюссельдорфа из стран бывшего СССР 55+
каждый четверг с 14:00 до 16:30.**

Читаем друг другу, поём вместе, тренируемся
Немецкий язык, игральные карты и многое другое.

Мы говорим о тогда и сейчас, отсюда и оттуда...

Просто приходи!

Ваше контактное лицо: Кати Мататов.



Auf Deutsch:

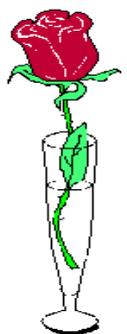
**Offener Treff für Russisch- und oder Deutschsprachige
Düsseldorfer*innen aus der ehemaligen Sowjetunion 55+
immer donnerstags von 14.00 – 16.30 Uhr**

Wir lesen uns vor, singen gemeinsam, üben die
deutsche Sprache, spielen Karten und vieles mehr.

Wir erzählen von früher und heute, von hier und von da

Kommen Sie einfach dazu!

Ihre Ansprechpartnerin ist **Frau Kati Matatov**



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus** Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Lust auf Kegeln?

Egal bei welchem Wetter!

Ob es regnet oder schneit, draußen kalt ist oder heiß - das "zentrum plus" / AWO in Eller bietet auch Kegeln für Sie.



Ja - Kegeln! Nicht auf der Kegelbahn, nicht in der Gastwirtschaft, sondern direkt bei uns **auf der Leinwand!** Das macht mindestens gleich viel Spaß, doch mit wesentlich weniger Gewicht an der Hand!

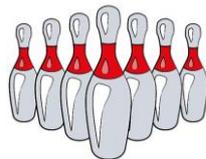
Wie geht das?

Das Kegeln auf der Leinwand ist "virtuell" und funktioniert mit einer elektronischen "Wii" Spielekonsole. Jede Wurfbewegung wird auf die Leinwandkugel übertragen. Deshalb wirkt sich das Werfen von den Spielenden ebenso wie auf eine reale Kugel aus. Nur keine Scheu – von unserem **ehrenamtlichen Spieleleiter wird alles in Ruhe erklärt und gezeigt!**

Wann?

Immer **freitags ab 13.00 – 15.00 Uhr** (doch manchmal auch länger 😊)

Getränkeangebot zu günstigsten Preisen - ohne Verzehrpflicht.



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info: