

Monatsprogramm für April 2025

Die Angebote finden, sofern nicht anders angegeben, im Saal statt.

Montag

10:00 – 12:00 Uhr	Offene Malgruppe , <i>Kreativ am Wochenbeginn</i>	keine Kosten
14:00 - 18:00 Uhr	Bridgegruppe , <i>auf Anfrage</i>	keine Kosten
18:15 - 19:15 Uhr	Funktionsgymnastik	

Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr	Offene Beratung , <i>bei Mechthild Schmölders (Büro)</i>	keine Kosten
10:00 - 11:30 Uhr	Frauengesprächskreis über Kultur und Politik , VHS <ul style="list-style-type: none">• Wöchentlich vom 11.03. bis 17.06.2025• <i>Anmeldung über die VHS-Internetseite notwendig!</i>	60 €
14:00 - 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch	3,50 €
um 16:30 Uhr	FKK – Fahrrad Kultur Klönen <i>(ab 29.04.)</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>immer am letzten Dienstag im Monat</i>• <i>Treffpunkt: Gericcusplatz in Gerresheim</i>• <i>Keine Anmeldung notwendig</i>• <i>Bei Fragen an mechthild.schmoelders@awo-duesseldorf.de wenden</i>	keine Kosten
17:00 - 18:00 Uhr	Rehasport	mit Rezept
18:30 - 20:30 Uhr	Selbsthilfegruppe „Polaris“ , <i>für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>jeden 2. und 4. Dienstag im Monat</i>• <i>Kontakt: polaris-duesseldorf@gmx.de</i>	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe	keine Kosten

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik, Kraft-Balance-Entspannung	
09:00 - 12:00 Uhr	Nachbarschaftsfrühstück, Am Mergelsberg in Knittkuhl <ul style="list-style-type: none">• Jeden 2. Mittwoch im Monat• In Kooperation mit der evgl. und kath. Kirchengemeinde Knittkuhl	3,50 €
10:30 - 12:30 Uhr	Einstieg in die Nutzung des Smartphones	keine Kosten
13:00 - 14:00 Uhr	Französische Konversation <ul style="list-style-type: none">• Anmeldung unter: info@michaela-nickel.de	bitte erfragen
14:00 - 16:00 Uhr	WanderGespräche, Natur erleben, Gedanken teilen <ul style="list-style-type: none">• Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat• Start: Grafenberger Allee 404 am „Rund“	keine Kosten
14:15 - 15:15 Uhr	Seniorengymnastik	
18:15 - 22:00 Uhr	Tanzgruppe <ul style="list-style-type: none">• Jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat	
19:00 - 20:15 Uhr	Entdecke den Rhythmus Afrikas! (ab 23.04. wöchentlich), <ul style="list-style-type: none">• offen für alle, mit oder ohne Trommel.• Ort: Grafenberger Allee 404 „Rund“	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem <ul style="list-style-type: none">• Jeden 1. Mittwoch im Monat	keine Kosten

Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr	Aquarellieren (findet am 10.04. statt, weitere Termine erfragen)	bitte erfragen
14:00 - 15:00 Uhr	Offene Beratung, bei Linda Pawellek (Büro)	keine Kosten
15:30 - 16:30 Uhr	Gehirnjogging (fällt am 03.04 aus)	3,00 €
18:00 - 19:00 Uhr	Orthopädisches Training	
19:00 - 20:00 Uhr	Faszientraining	

Freitag

10:00 - 12:00 Uhr	Frühstückstreff, in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“	3,50 €
11:30 - 15:00 Uhr	Kochen und Genießen <i>Einmal monatlich, Termin bitte erfragen</i>	4,00 €
15:00 - 16:00 Uhr	Feldenkrais	3,00 €

Samstag

wechselnde Veranstaltungen

Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr	Sonntagsfrühstück (am 13.04. und weitere Termine bitte erfragen) • 1 x im Monat	3,50 €
15:00 - 17:00 Uhr	Schlagerparade • am 4. Sonntag im Monat	keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr	Zumba Fitness Tanz	7,00 €

Sonderveranstaltungen

29.04., 14:00 – 16:00 Uhr	Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf – Clever haushalten Findet im Rahmen des Kaffeeklatsches statt	keine Kosten
------------------------------	---	--------------

Vorankündigungen

25.05. 12:00 – 18:00 Uhr	Kunstmeile	
10.06. 14:00 – 16:00 Uhr	Modemobil Findet im Rahmen des Kaffeeklatsches statt	
12.06. 13:00 – 14:00 Uhr	Lachen verbindet – gemeinsam Freude erleben Erleben Sie eine fröhliche Stunde: Gemeinsam lachen, sich bewegen und atmen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.	keine Kosten
10.07. 14:00 – 15:00 Uhr		
14.06. 14:00 – 18:00 Uhr	Sommerfest „zentrum plus“ Ludenberg	
September	Themenmonat 04.09. Frühe Demenz, Dr. Lorrain 11.09. Patientenverfügung und Vorsorge, Hospizgruppe Gerresheim 18.09. Testament und digitales Erbe, N.N. 25.09. Bestattung, Firma Scheuvsen	keine Kosten