

# Regelmäßiges Programm

## AWO Nachbarschaftstreff Freiheit/ „Amsel-sch(a)enke“

**Montag**

12.30-13.30 Uhr  
14.00-15.00 Uhr

**Mittagstisch:** 5,50 € pro Person, mit Anmeldung  
**Sitzgymnastik:** 4,-€ pro Termin

**Dienstag**

09.30- 11.30 Uhr

**Planungsfrühstück:** für alle die die Angebote und das Programm an der Amselstraße mit gestalten möchten (jeden 1. Dienstag im Monat)

ab 14 Uhr

**Café Treff am Dienstag:** Spiele, Klönen, Kaffee und Kuchen

17.30-19.30 Uhr

**Treffen der MS Selbsthilfegruppe** (am zweiten Dienstag im Monat)

**Mittwoch**

12.30-13.30 Uhr  
14.00-17.00 Uhr

**Mittagstisch:** 5,50 € pro Person, mit Anmeldung  
**Seniorenclub**

**Donnerstag**

12.30-13.30 Uhr  
15.00-16.30 Uhr  
18.30-21:30 Uhr

**Mittagstisch:** 5,50 € pro Person, mit Anmeldung  
**Treffen des Wanderclubs Naturfreunde Düsseldorf** (einmal im Quartal)  
**Nähkurs**

**Freitag**

10:15-11:45 Uhr  
12.30-13.30 Uhr

**Seniorentanzen mit Herrn Pietsch:** 4 € pro Termin  
**Mittagstisch:** 5,50 € pro Person, mit Anmeldung

**Sonntag**

15.00-17.00 Uhr

**Amselsch(a)enke:** jeden letzten Sonntag im Monat (siehe Extra Aushang)

Unsere Extra- Termine, z.B. Informationsveranstaltungen und jahreszeitliche Feste, können Sie unseren gesonderten Aushängen entnehmen.