

Unser Programm im Juni 1x monatlich

Mittwoch	08.06.2022	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	15.06.2022	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	29.06.2022	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"
Samstag	25.06.2022		Wanderung im Juni Wunderschöne Wanderung durch den "Mettmaner Stadtwald" nach Bibelskirch [ca. 6,5 Km] 09.00 Uhr Treffen am "zentrum plus" / AWO in Lierenfeld

Unsere Extra-Termine im Juni

Donnerstag	02.06.2022	17.00 Uhr	Foto AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
	23.06.2022		Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahmegebühr beträgt 4,50 Euro.
Samstag	04.06.2022	14.00 Uhr	Netzwerk gegen Einsamkeit "Zuhören draußen" Die Veranstaltung findet auf dem Burgplatz statt. Für Rückfragen melden Sie sich sehr gerne.
Sonntag	05.06.2022	15.00 Uhr	Gemütliches Treffen von Nachbar*innen Nachbar*innen gestalten ein gemütliches Miteinander im "zentrum plus", wobei die Begegnung, der Austausch und tolle Stunden im Fokus stehen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Mittwoch	08.06.2022	18.00 Uhr	Internationaler (Frauen-) Nähtrreff - mit Nadel und Faden im Quartier Frauen laden zum nachbarschaftlichen Nähkurs ein. Gemeinsam mit einer erfahrenen Schneiderin wollen wir kreativ werden und Hinreißendes gestalten. Alle sind herzlich willkommen! Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Freitag	10.06.2022	14.00 Uhr	Kreativtreff Gemeinsam wollen wir kreativ werden und unsere künstlerische Ader ausleben. Dabei werden Wünsche mitberücksichtigt! Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine Spende freuen wir uns.

... siehe auch nächste Seite

Fortsetzung Extra Termine im Juni

Samstag	11.06.2022	16.00 Uhr	Männergruppe Sport, Kochen, Sky, Musik, Film Literatur? Was auch immer! Wir bieten Zeit und Raum, um sich auszutauschen, eigene Interessen wahrzunehmen und selbstständig zu planen. Der erste Termin dient der Orientierung. Alle sind herzlich willkommen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende.
Sonntag	12.06.2022	15.00 Uhr	Gemütlicher Sonntag Gemeinsam wollen wir einen gemütlichen Nachmittag verbringen, uns unterhalten, einander näher kommen, lachen und gemeinsam eine tolle Zeit verbringen. Alle sind herzlich willkommen.
Dienstag	14.06.2022	18.30 Uhr	Austauschgruppe für Angehörige von MmD Austausch, Vernetzung, Beratung - In der Austauschgruppe lernen Sie weitere An- und Zugehörige kennen und können intensiv zur Begleitung und Betreuung ins Gespräch kommen. Aufbauend unterstützen wir Sie mit professioneller Beratung.
Feitag	17.06.2022	09.30 Uhr	Intergenerativer Oasentag Es soll ein Tag voller Bewegung, Entspannung und bereichernder Dialoge werden. Es gibt Köstlichkeiten & Wellness für Körper & Geist. Alle sind herzlich willkommen. Um eine Anmeldung wird gebeten.
Samstag	18.06.2022	11.00 Uhr	Workshop - Bauplan für den Ruhestand
Sonntag	19.06.2022	11.00 Uhr	Der Eintritt in den Ruhestand ist eine große Umstellung. Häufig tauchen verschiedene Fragen sowie Themen und viel Zeit auf. Der Workshop möchte mit Ihnen zusammen den Fragen & Themen auf kreative Art und Weise begegnen & einen bereichernden Austausch initiieren.

... siehe auch nächste Seite

Fortsetzung Extra Termine im Juni

Donnerstag	23.06.2022	17.00 Uhr	"Wir holen den Frühling ins Haus" Gemeinsam cyceln wir up und werden kreativ: Es entstehen wunderschöne Kleinigkeiten zum Frühlingsanfang. Sophie Voets-Hahne wird uns auf der kreativen Reise begleiten. Alle sind herzlich willkommen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Über eine kleine Spende freuen wir uns.
Freitag	24.06.2022	14.00 Uhr	Intergenerativer Kreativtreff Wir möchten an diesem Tag die Generationen vermischen. Jung und alt sind herzlich eingeladen dazu. Gemeinsam wollen wir uns kreativ ausleben. Es gibt einen Mal-Workshop, bestehend aus Mandalas, Leinwänden bemalen, Malen nach Zahlen, usw.
Sonntag	26.06.2022	13.00 Uhr	"Wollengel e.V." Treffen des "Wollengel e.V." zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten.

Unser regelmäßiges Programm im Juni 1x wöchentlich

montags	10.00 - 12.30	Büroöffnungszeit
	08.45 - 09.45	Feldenkrais
	10.30 - 11.30	Fitness für Männer
	13.00 - 16.00	Kreativrunde* - Handarbeiten in geselliger Runde
	18.15 - 19.15	Feldenkrais Wohltuende Übungen gegen Verspannungen
dienstags	10.00 - 12.30	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Frühstückstreff für Frauen
	10.00 - 11.30	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 16.30	Cafétreff Freundeskreis Leuthenstraße
mittwochs	14.00 - 16.30	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Yoga
	13.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde
	10.00 - 11.00	Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen
donnerstags	10.00 - 12.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	Frühstückstreff
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining

... siehe auch nächste Seite

AWO KV | zentrum plus Lierenfeld

Leuthenstraße 36 | 40231 Düsseldorf | Info: Anne Kühl | Tel.: 0211 60025-576
zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Fortsetzung regelmäßiges Programm im Juni

freitags	10.00 - 12.30	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Tanzen - Gruppentänze zu unterschiedlicher Musik
	11.00 - 13.00	Körpergymnastik
	14.00 - 16.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 18.00	Fitnessgruppe
samstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	13.00 - 14.00	"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"
sonntags	10.00 - 12.00	Fitnesskurs für Frauen
Aufgrund der Corona-Pandemie und der damit in Zusammenhang stehenden Regelungen, welche sich immer wieder einmal ändern, bitten wir Sie sich voranzumelden und sich telefonisch zu den aktuellen Bedingungen zu erkundigen. In den "zentren plus" der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V. gilt eine "2G-Regelung". Für Beratungen setzen wir eine "3G-Regelung" um.		
Ehrenamtliche Tätigkeit? Informieren Sie uns. Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchten und welche Ideen Sie haben, die wir mit Ihnen zusammen weiter entwickeln können.		
<u>Beratung*:</u> Wir beraten Sie individuell und qualifiziert zu Fragen rund ums Alter. Wir zeigen Ihnen Wege auf, auch mit Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können. Wir informieren über Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche und beraten zu speziellen Themen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Demenz, Pflegegrade etc. Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns. Es beraten Sie: Suzana Salmen und Anne Kühl		

Wir freuen uns auf Sie!

Bis dahin senden wir liebe Grüße sowie viel Gesundheit!