

## Extra-Veranstaltungen

### „zentrum plus“ der AWO in Rath, September 2017

**Freitag, 01.09. Ein Walzer mit Dir – Tanzcafé für alle**  
Kaffee und Kuchen: 7,- € , Beginn: 14.30 Uhr, Anmeldefrist: 28.08.2017.

---

#### Unsere Veranstaltungen im Rahmen der 5. Rather Kulturwoche:

**Mittwoch, 06.09. Vernissage der Ausstellung „Mitten im Leben“**  
Zum 10-jährigen Jubiläum der „zentren plus“ der AWO präsentiert die Ausstellung einen Einblick in das agile und vielfältige Miteinander an allen acht Standorten. Beginn: 13.30 Uhr.

**Donnerstag, 14.09. Boule-Achse im Stadtbezirk 06 – Mitmachaktion für alle Bürgerinnen und Bürger ab 55 J.**

Bolzplatz am Bürgerbüro Rath, Münsterstraße 508, Start: 10.30 Uhr

**Donnerstag, 14.09. Games & Community – Brett- und Strategiespiele**  
Mitmachaktion für alle, die Ehrgeiz und Taktik mit Freude und Spaß zu verknüpfen verstehen und Kontakte in Stadtteil knüpfen wollen.  
Beginn: 17.30 Uhr

---

**Mittwoch, 13.09. Gemeinsam unterwegs**  
Führung durch die serbisch-orthodoxe Kirche des Hl. Sava in Lichtenbroich  
Treffpunkt: „zentrum plus“ der AWO in Rath, 16.00 Uhr.

**Freitag, 29.09. Rather Stadtteilbrunch für Ältere und Junggebliebene**  
Buffet: 5,- €. Wir bitten um Anmeldung bis zum 22.09.2017.

#### **Boule-Achse im Stadtbezirk 06**

#### **Wir lassen die Kugeln auf öffentlichen Plätzen rollen!**



Boule, Petanque, oder Boccia ... ist in Frankreich, Italien und auch hier zu Lande längst zum Kultspiel avanciert. Immer mehr Spielerinnen und Spieler jeden Alters betreiben diesen Bewegungs- und Ausgleichssport an der frischen Luft das ganze Jahr über, stärken damit ihren Kreislauf und das Immunsystem, verbessern ihre Kondition und Koordination. **Alle können kostenfrei**

**mitmachen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir spielen immer: montags, 10.30 – 12.00 Uhr und mittwochs, 10.00 – 12.00 Uhr auf dem Bolzplatz am Bürgerbüro Rath, Münsterstraße 508, dienstags, 10.30 – 12.00 Uhr und donnerstags, 10.00 – Ende offen im „zentrum plus“/Caritas Unterrath, Kürtenstraße 160 a. Neue, wöchentlich spielende Gruppen auf den Bolzplätzen an der St. Franziskusstraße in Rath und an der Ziegelstraße in Unterrath, sind im Aufbau! Nur mit Anmeldung!**

**Information und Anmeldung:**

AWO KV | **zentrum plus Rath**

Westfalenstraße 26 | 40472 Düsseldorf | Info: Susanne Gajewski | Tel.: 0211 60025-585  
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

# Regelmäßiges Programm „zentrum plus“ der AWO in Rath, 2017

In unserem Café begrüßen wir Sie herzlich von

Montag – Donnerstag von 09.30 bis 16.00 Uhr, Freitag von 09.30 bis 14.00 Uhr

## Montag

- 09.30-11.00 Uhr **Yoga - Für einen starken Rücken, Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.30-13.30 Uhr **Boule** auf dem Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte  
12.45-15.00 Uhr **Let's go** – Englisch für Anfänger\*innen mit Grundlagen  
13.00-16.00 Uhr **Kegeln**, 1x im Monat  
14.00-16.00 Uhr **Sozialberatung**  
15.00-16.00 Uhr **Fitness- und Balance-Training**

## Dienstag

- 08.45-12.45 Uhr **Integrationskurs Deutsch, Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.00-13.00 Uhr **Erlebnis Düsseldorf – Streifzüge durch die Stadt**  
Offene interkulturelle Gruppe, kostenfrei  
11.00-16.00 Uhr **Lasst uns zusammentreffen! -- Offener Treff** zu belegten  
Brötchen, Kuchen und Kaffee  
18.00-19.00 Uhr **Pilates – Fitness, Energie, Haltung und Balance**  
19.30-21.00 Uhr **After Work Yoga**

## Mittwoch

- 10.00-11.30 Uhr **Geh mit!** - Geh-Treff im Stadtteil, **Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.00-12.00 Uhr **Fit & aktiv ab 50** für türkische Frauen  
10.15-11.00 Uhr **Fitness - Gymnastik**, 2,- - € /Std.  
12.00 Uhr **Auf ein Bütterchen**, Brotzeit und Kaffee 4,- €

## Donnerstag

- 10.00-12.00 Uhr **Integrationsbegleitung** -Migrationsspezifische Sozialberatung,  
**Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.00-11.30 Uhr **Polizei-Sprechstunde** Rath/Mörsenbroich, 1. Do im Monat  
11.30-12.30 Uhr **Power Man - Fitness für Männer**  
10.00-11.00 Uhr **Gehirnjogging**  
11.00-13.00 Uhr **Deutschkurs I** für Frauen 50 plus aller Kulturkreise  
13.00-17.00 Uhr **Gemeinsam unterwegs - Spazieren Sie mit uns durch  
Düsseldorf**, 1x im Monat  
13.00-16.00 Uhr **Spiele-Treff** – Rummikub, Canasta, Rommé, eigene Spiele u.v.m.

## Freitag

- 08.45-12.45 Uhr **Integrationskurs Deutsch, Offenes Café** bis 14.00 Uhr  
09.30-12.00 Uhr **Rather Stadtteilbrunch**, 1x im Monat, 5,- €  
15.00-17.00 Uhr **Ein Walzer mit Dir – Tanzcafé für alle**, 1x monatlich, 7,- €

## Samstag

- 15.00- 20.00 Uhr **Echo - Treff der Russlanddeutschen** in Kooperation mit der  
Landsmannschaft, Ortsgruppe Düsseldorf  
ab 13.00 Uhr **Games & Community** - Brett- u. Strategiespiele usw. 2x monatl.

## Sonntag

- ab 13.00 Uhr **Games & Community** - Brett- u. Strategiespiele usw. 2x monatl.  
15.00- 18.00 Uhr **Kreativ-Treff für arabische Frauen** mit Oum el Banine e.V.

## Fußpflege:

Montag - Donnerstag, 08.30 - 14.30 Uhr und Hausbesuche,  
nach Terminvereinbarung, Tel.: 0171 - 11 45 022

AWO KV | **zentrum plus Rath**

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter



# Power Man - Fitness für Männer

**Donnerstag, 11.30 bis 12.30 Uhr**

Mit regelmäßigem Sport fördern Sie in diesem Kurs Ihre Beweglichkeit, Körperstabilität und Koordination.

Gezielte, gelenkschonende Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Kräftigung der gesamten Muskulatur und zur Steigerung der Ausdauer sind Schwerpunkte des ausgewogenen Ganzkörpertrainings.

Erleben Sie die positiven Auswirkungen der körperlichen Fitness auf Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Kursgebühr: 3,-- € pro Sportstunde

Anmeldung und Information:

AWO KV | **zentrum plus** Rath

Westfalenstraße 26 | 40472 Düsseldorf | Info: Susanne Gajewski | Tel.: 0211 60025-585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter