

Extra-Veranstaltungen

„zentrum *plus*“ der AWO Rath, April 2019

Dienstag, 02.04. Kreativnachmittag

Im „zentrum *plus*“ in Rath wird gebastelt. Diesmal falten wir Servietten zu wundervollen Origami Figuren. Sie suchen Anregungen für Ihre Kaffeetafel oder einfach Zerstreuung und möchten andere Bastelinteressierte kennenlernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Beginn: 13.30 Uhr, Materialkostenumlage von 1,- € , inklusive einer Tasse Kaffee.

Wir bitten um Anmeldung.

Freitag, 05.04. Tanzcafé

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und schwingen in ausgelassener Runde als Paar oder solo übers Parkett. Wie immer spielt und singt für Sie live Martin Herzberg. Kaffee und Kuchen 7,- €, Eintritt kostenfrei, 14.30 Uhr .

Wir bitten um Anmeldung.

Mittwoch, 10.04. Osterfeier

Gemeinsam stimmen wir uns auf die Ostertage und den nahenden Frühling ein. In gemütlicher Runde bei vielen Tischgesprächen genießen wir Kaffee und Kuchenbuffet. Des Weiteren erwartet Sie eine kleine Osterüberraschung. 7,- €, Beginn: 14.00 Uhr. **Anmeldefrist: 04.04.2018**

Donnerstag, 18.04. Gemeinsam unterwegs

Gemeinsam geht es mit der Bahn nach Hellerhof, von dort spaziert die Gruppe zum, Schloß Garath. Mit anschließender Einkehr. Kommen Sie mit! Treffpunkt: „zentrum *plus*“ der AWO Rath, 13.00 Uhr, Kosten nach eigenem Verzehr. **Wir bitten um Anmeldung.**

Donnerstag, 25.04. Nordic-Waldbaden – Bewegung und Begegnung im Aaper Wald

Erster Termin in 2019! Genießen Sie den Wald bei Bewegung in kleiner Gruppe an der frischen Frühlingsluft. Greifen Sie sich Ihre Nordic-Walking-Stöcke und walken Sie mit. Treffpunkt um 10 Uhr im „zentrum *plus*“ AWO Rath. **Wir bitten um Anmeldung.**

Freitag, 26.04. Rather Stadtteilbrunch

Ausgiebig genießen, Freunde und Nachbarn treffen, angeregt plaudern und viele Menschen kennenlernen können Sie beim leckeren Frühstücksbuffet und heißem Kaffee. Beginn: 09.30 Uhr, Eintritt: 5,- €. **Wir bitten um Anmeldung.**

Samstag/Sonntag Games & Community – Brett- und Strategie-spiele

Ein Spiele-Treff für alle, die Ehrgeiz und Taktik mit Freude und Spaß zu verknüpfen verstehen und Kontakte im Stadtteil knüpfen wollen. **Termine: Sa, 6.04.; So, 14.04.;** Beginn: 12.30 Uhr.

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, 2019

In unserem Offenen Café begrüßen wir Sie herzlich von
Montag bis 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**, 6 Termine: 90,-- €
Offenes Café
10.30-13.30 Uhr **Boule**, Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte, kostenfrei
11:15-13:30 Uhr **Englischkurs** für fortgeschrittene Anfänger
14.00-16.00 Uhr **Sozialberatung**, nur nach Terminvereinbarung
15.00-16.00 Uhr **Fitness- und Balance - Training**, pro Termin 3,-- €

Dienstag

- 10.00-13.00 Uhr **Erlebnis Düsseldorf - Urbane Natur, Kunst und Kultur**
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**, Kursgebühr
19.30-21.00 Uhr **After Work Yoga**, 6 Termine: 90,-- €

Mittwoch

- 10.00-11.30 Uhr **Geh mit!** - Geh-Treff im Stadtteil, kostenfrei, **Offenes Café**
10.00-12.00 Uhr **Fit & aktiv ab 50** für türkische Frauen
10.00-12.30 Uhr **Deutsch im Alltag** - interkultureller Gesprächskreis, kostenfrei
10.30-13.30 Uhr **Boule**, Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte, kostenfrei
12.00 Uhr **Auf ein Bütterchen**, Brotzeit mit Kaffee, 4,-- €

Donnerstag

- 10.00-12.00 Uhr **Integrationsbegleitung** - Migrationsspezifische Unterstützung
Offenes Café
10.00-11.30 Uhr **Polizei-Sprechstunde** Rath/Mörsenbroich, am 1. Do im Monat
11.30-12.30 Uhr **Power Man - Fitness für Männer**, pro Termin 3,-- €
10.00-11.00 Uhr **Gehirnjogging**, Kursgebühr
13.00-17.00 Uhr **Gemeinsam unterwegs - Spazieren Sie mit uns durch Düsseldorf**, 1x im Monat
13.00-16.00 Uhr **Spiele -Treff für alle** - Rummikub, Canasta, Rommé, eigene Spiele u.v.m., kostenfrei

Freitag

- 09.00 Uhr **Offenes Café**
09.30-12.00 Uhr **Rather Stadtteilbrunch**, 1x im Monat, 5,-- €
15.00-17.00 Uhr **Ein Walzer mit Dir - Tanzcafé für alle**, 1x monatl., 7,-- €

Samstag

- 15.00- 20.00 Uhr **Echo - Treff der Russlanddeutschen** in Kooperation mit der Landsmannschaft, Ortsgruppe Düsseldorf, 2x monatl.
Ab 13 Uhr **Games & Community-** Brett- u. Strategiespiele usw. 2x monatl.

Sonntag

- Ab 13 Uhr **Games & Community-** Brett- u. Strategiespiele usw. 1x 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,
nur nach Terminvereinbarung, Tel.: 0171 - 11 45 022

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