

Extra-Veranstaltungen im Januar 2018

Freitag, 12.01. Ein Walzer mit Dir – Tanzcafé für Menschen mit u. ohne Demenz
Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und schwingen mit uns in ausgelassener Runde als Paar oder solo zu berühmten Hits von heute und gestern übers Parkett. Martin Herzberg spielt und singt live für Sie. Herzlich eingeladen sind auch Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Kaffee und Kuchen 7,- € , Eintritt kostenfrei. Beginn: 14.30 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung.**

Dienstag, 16.1. Neujahrsempfang

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam im „zentrum plus“ der AWO Rath das neue Jahr zu begrüßen. Bei Kaffee und Kuchen verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit Freunden, Bekannten und Nachbarn aus dem Stadtteil. Es erwartet Sie ein beschwingter und unterhaltsamer Start ins Jahr 2018! Treffpunkt: „zentrum plus“ der AWO Rath, 14.00 Uhr. Eintritt: 5 € inklusive Kaffee und Kuchen. **Wir bitten um Anmeldung.**

Mittwoch, 17.01. Vortrag über Augen- und Gehirn-Vitalität

Die Gesunderhaltung der Augen und des Gehirns sind wichtige, um bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig zu bleiben. In einem kurzen Vortrag stellt die Beraterin für Augenvitalität A. Dörenberg die aktuellsten, wissenschaftlich basierten Lösungen vor, die den Alterungsprozess optimieren und Alters- abhängigen Krankheiten vorbeugen können. Beginn 13.30 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung bis 15.01.2017**

Donnerstag, 18.01. Gemeinsam unterwegs

Im Rahmen des ersten Ausflugs im neuen Jahr besichtigen wir das Haus des Karnevals in der Altstadt und stimmen uns auf die Tollen Tage ein. Im Anschluss gibt es eine Gelegenheit zur gemeinsamen Einkehr. Treffpunkt: „zentrum plus“ der AWO Rath, 13.00 Uhr, Eintritt 3,- € und Kosten nach eigenem Verzehr. **Wir bitten um Anmeldung.**

Freitag, 26.01. Rather Stadtteilbrunch für Ältere und Junggebliebene

Ausgiebig frühstücken, mit Freunden und Nachbarn angeregt plaudern, viele Menschen kennenlernen – zum Brunch im Stadtteil ist jeder herzlich willkommen! Im „zentrum plus“ Rath können Sie ab 09.30 Uhr beim leckeren Frühstücksbuffet, heißem Kaffee und Musik gemütlich in den Tag starten! Eintritt: 5,- €. **Wir bitten um Anmeldung.**

Wieder Plätze frei!

Jeden Montag: Fitness- und Balance-Training in der 2. Lebenshälfte

Es erwartet Sie ein gezieltes Sportangebot zur Förderung von Kraft, Koordination und Balance. Regelmäßige sportliche Aktivität und funktionelle Übungen kräftigen Ihre Muskulatur, stärken das Herz-Kreislauf-System, steigern die Ausdauer und fördern Ihre Leistungsfähigkeit. Sie erfahren die positive Auswirkung der Bewegung auf Ihre Lebensqualität. Von 15.00 – 16.00 Uhr.

Samstag/Sonntag Games & Community – Brett- und Strategiespiele für alle, die Ehrgeiz und Taktik mit Freude und Spaß zu verknüpfen verstehen und Kontakte im Stadtteil knüpfen wollen. **Termine: So, 07.01., So, 04.02., Sa, 10.02., So, 04.03., Sa, 10.03., So, 18.03.2018**, Beginn: 13.00 Uhr.

Information und Anmeldung:

Regelmäßiges Programm im Januar 2018

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, 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** nach Terminvereinbarung
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 **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
10.30-13.30 Uhr **Boule** auf dem Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte
10.15-11.00 Uhr **Fitness - Gymnastik**, 2,- € /Std.
11.00-14.00 Uhr **Deutsch im Alltag** – interkultureller Gesprächskreis
12.00 Uhr **Auf ein Bütterchen**, Brotzeit mit 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**
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 im Monat, 7,- €

Samstag

15.00- 20.00 Uhr **Echo - Treff der Russlanddeutschen**
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