

## Unsere Extra-Veranstaltungen

**Freitag, 4.05. Ein Walzer mit Dir – Tanzcafé für Menschen mit und ohne Demenz**

Lassen Sie sich von der Musik mitreißen und schwingen in ausgelassener Runde als Paar oder solo übers Parkett. Martin Herzberg spielt und singt für Sie live berühmte Hits von heute und gestern. Herzlich eingeladen sind Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Kaffee und Kuchen 7,- € , Eintritt kostenfrei. Beginn: 14.30 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung.**

**Sonntag, 06.05. Streifzüge durch die Stadt - Am Rhein entlang**

Auf unseren Streifzügen erkunden wir Düsseldorfs Stadtteile und grünen Oasen, Sehenswürdigkeiten, Kunst und Kultur. Hier finden Sie Abwechslung, Entspannung und reichlich Gelegenheit zu interessanten Gesprächen. Alle, die sich nicht gern alleine, sondern gemeinsam an der frischen Luft bewegen und Neues entdecken wollen, laden wir zum Mitmachen in der neuen und offenen Gruppe ein. 10 bis 13 Uhr, Treffpunkt: Hauptbahnhof, am Blumenladen. **Anmeldung bis 03.05.2018.**

**Dienstag, 15.5.**

**Vortrag Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen -**

**Kooperationspartner: Amt für Wohnungswesen der Stadt Düsseldorf**

Im Rahmen der Aktionswochen „Zukunft: Altersgerechtes Wohnen - Machen Sie sich mit uns auf den Weg“ der „zentren *plus*“ der AWO. Beginn: 13.30 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung bis 11.05.2018**

**Donnerstag, 17.05. Gemeinsam Unterwegs**

Wir besuchen das Bonsai-Museum in Düsseldorf-Hamm. Danach spazieren wir durch den dörflich geprägten Stadtteil und kehren in einem Lokal ein. Eintritt Bonsai-Museum 3,- EUR und Kosten nach eigenem Verzehr. Treffpunkt: „zentrum *plus*“ der AWO Rath, 13.00 Uhr. **Wir bitten um Anmeldung.**

**Freitag, 25.05. Rather Stadtteilbrunch für Junggebliebene**

Ausgiebig frühstücken, mit Freunden und Nachbarn plaudern, viele Menschen kennenlernen – zum Brunch im Stadtteil ist jeder herzlich willkommen! Ab 09.30 Uhr können Sie beim leckeren Frühstücksbuffet und heißem Kaffee gemütlich in den Tag starten! 5,- €, **mit Anmeldung.**

**Wieder freie Plätze**

**Jeden Montag: Fitness- und Balance**

Ein gezieltes Sportangebot zur Förderung von Kraft, Koordination und Balance. Mit leichten, aber regelmäßigen sportlichen Aktivitäten trainieren Sie Ihre Muskulatur, stärken das Herz-Kreislauf-System, steigern die Ausdauer, fördern die Leistungsfähigkeit und ihr Gleichgewicht. 15.00 bis 16.00 Uhr.

**Jeden Donnerstag: Power Man – Fitness für Männer**

Hier fördern Sie Ihre Fitness - Beweglichkeit, Körperstabilität, Koordination und Ausdauer. Gelenkschonende Übungen zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der gesamten Muskulatur und Steigerung der Kondition sind Schwerpunkte des Trainings. Immer von 11.30 bis 12.30 Uhr

AWO KV | **zentrum plus Rath**

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

# Regelmäßiges Programm

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**, Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte, kostenfrei  
14.00-16.00 Uhr **Sozialberatung** nach Terminvereinbarung  
15.00-16.00 Uhr **Fitness- und Balance - Training**, 3,- € / Std.

## Dienstag

08.45-12.45 Uhr **Integrationskurs Deutsch, Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.00-13.00 Uhr **Erlebnis Düsseldorf - Urbane Natur, Kunst und Kultur**  
Offene interkulturelle Spaziergruppe, wöchentlich, 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  
10.30-13.30 Uhr **Boule**, Bolzplatz an der S-Bahn Haltestelle Rath Mitte, kostenfrei  
10.15-11.00 Uhr **Fitness - Gymnastik**, 3,- € /Std.  
12.00 Uhr **Auf ein Bütterchen**, eine Brotzeit mit Kaffee, 4,- €  
11.00 Uhr **Traumkino im Ufa-Palast**, 4. Mittwoch im Monat, 5,50 €

## Donnerstag

10.00-12.00 Uhr **Integrationsbegleitung** - Migrationsspezifische Unterstützung  
zu sozialen Themen, Demenz, **Offenes Café** bis 16.00 Uhr  
10.00-11.30 Uhr **Polizei-Sprechstunde** Rath/Mörsenbroich, am 1. Do im Monat  
11.30-12.30 Uhr **Power Man - Fitness für Männer**  
10.30-11.30 Uhr **Gehirnjogging**  
11.30-13.00 Uhr **Deutsch im Alltag** - interkultureller Gesprächskreis, kostenfrei  
13.00-17.00 Uhr **Gemeinsam unterwegs - Spazieren Sie mit uns durch  
Düsseldorf**, 1x im Monat, kostenfrei  
13.00-16.00 Uhr **Spiele - Treff für alle** - Rummikub, Canasta, Rommé, 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** in Kooperation mit der  
Landsmannschaft, Ortsgruppe Düsseldorf  
ab 13.00 Uhr **Games & Community-** Brett- u. Strategiespiele usw. 2x monatl.

## Sonntag

10-13 Uhr **Streifzüge durch die Stadt - Spaziergruppe**, am 1. Sonntag im  
Monat, bei Feiertagen am 2. Sonntag im Monat, kostenfrei  
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