

Unsere Extra-Veranstaltungen im November 2017

Donnerstag, 9.11. St. Martinscafé

Zum St. Martinsfest laden wir Sie herzlich ein ins „zentrum plus“ Rath zum gemeinsamen Singen in gemütlicher Runde mit gutem Kaffee und leckeren Weckmännern. Gerne Eine ideale Gelegenheit Freunde und Bekannte wiederzusehen und neue Leute aus dem Viertel kennenzulernen!

Beginn: 14.00 Uhr. Eintritt: 5,- € . Anmeldung bis 03.11.2017

Mittwoch, 15.11. Sprechstunde des Seniorenrates

Herr Jungbluth, Vertreter des Seniorenrates für den Stadtbezirk 6, beantwortet gerne Ihre Fragen rund um das Thema Älterwerden, 10.00-12.30 Uhr.

Donnerstag, 16.11. Gemeinsam unterwegs

Wir besuchen das Uhrenmuseum in Bilk, das eine umfangreiche Sammlung von Wand- und Standuhren aus den letzten drei Jahrhunderten beherbergt. Danach kehren wir in einem Café ein. Treffpunkt: „zentrum plus“ der AWO Rath, 13.00 Uhr. Kosten nach eigenem Verzehr.

Freitag, 17.11. Ein Walzer mit Dir – Tanzcafé für alle

Es spielt und singt für Sie live Martin Herzberg. Beginn: 14.30 Uhr, Kaffee und Kuchen 7,- €, Anmeldefrist: 10.11.2017.

Freitag, 24.11. Rather Stadtteilbrunch für Ältere und Junggebliebene

Buffet: 5,- € . Wir bitten um Anmeldung bis zum 17.11.2017.

Dienstag, Erlebnis Düsseldorf – Streifzüge durch die Stadt

Auf unseren Streifzügen erkunden wir die verschiedenen Stadtteile und grüne Oasen Düsseldorfs, Sehenswürdigkeiten, Kunst und Kultur. Hier finden Sie Abwechslung und Entspannung sowie reichlich Gelegenheit zu interessanten Gesprächen. Alle, die sich gerne an der frischen Luft bewegen, neues entdecken und miterleben wollen laden wir zu Spaziergängen unserer offenen interkulturellen Gruppe ein. Immer 10.00 - 13.00Uhr. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, Deutsch im Alltag

Sie wohnen schon länger in Deutschland, aber Ihnen fehlt die Möglichkeit, Ihre Deutschkenntnisse anzuwenden? In diesem Kurs steht das Sprechen im Vordergrund. Alltagssituationen werden geübt, vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und erweitert. Von 11.00 bis 14.00 Uhr

Samstag/Sonntag Games & Community – Brett- und Strategiespiele

für alle, die Ehrgeiz und Taktik mit Freude und Spaß zu verknüpfen verstehen und Kontakte in Stadtteil knüpfen wollen. Termine: So, 05.11., Sa, 11.11., So, 19.11, Sa, 25.11., Beginn: 13.00 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



Boule-Achse im Stadtbezirk 06

Wir lassen die Kugeln auf öffentlichen Plätzen rollen!

Immer **dienstags, 10.30–12 Uhr**, „zentrum plus“ der Caritas Unterrath, Kürtenstraße 160A, 40472 Düsseldorf und

mittwochs, 10–12 Uhr, Bolzplatz am Bürgerbüro Rath, Münsterstraße 508, 40472 Düsseldorf

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. Lassen Sie sich von der Spielfreude anstecken! Schieben Sie mit uns unter der Anleitung eines Trainers eine ruhige Kugel!

Alle können kostenfrei mitmachen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neue, wöchentlich spielende Gruppen mit Anleitung auf den Bolzplätzen an der Sankt-Franziskusstraße in Rath und an der Ziegelstraße in Unterrath sind im Aufbau!

Information und Anmeldung:



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Caritasverband
Düsseldorf



„zentrum **plus**“/AWO Rath
Westfalenstraße 26, 40472 Düsseldorf
Tel.: 0211 60025-585

„zentrum **plus**“/Caritas Unterrath
Kürtenstraße 160A, 40472 Düsseldorf
Tel.: 0211 419537

„zentrum **plus**“/DRK Unterrath
Eckenerstraße 1, 40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 4230295

Unser regelmäßiges Programm

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.
11.00-14.00 Uhr **Deutsch im Alltag** – interkultureller Gesprächskreis
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**
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