Monatsprogramm Mai 2025

Montag

10:00 - 11:30 **Yoga - Für einen starken Rücken**
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin Angelika Dörenberg 0211 6416285

12:00 - 16:00 **Gut beraten durch die zweite Lebenshälfte**
Mit Terminvereinbarung! Rufen Sie uns gerne an!

15:00 - 16:00 **Fitness- & Balance**
Mit Anmeldung, **3€ pro Termin**

18:00 - 19:30 **Stressbewältigung mit Yoga**
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin Angelika Dörenberg 0211 6416285

Dienstag

10:00 - 12:00 **Integrationsberatung, auch in türkischer Sprache**
Bei Terminwunsch melden Sie sich gerne bei uns!

10:00 - 13:00 **Erlebnis Düsseldorf - Urbane Natur, Kunst und Kultur**
Bitte um telefonische Anfrage hinsichtlich Termin

14:00 - 15:30 **Bingo OV Rath**
Mit Anmeldung bei Herrn Seidel unter 0211 651981

Mittwoch

09:45 - 10:45 **Qi Gong mit Yoga-Elementen**
Anmeldung unter 0211 60025110 oder
https://www.awo-duesseldorf.de/awo-kurse

10:30 - 12:00 **Café GatHo “Internationales Langschläfer-Frühstück”-**
interkulturelles Frühstücksangebot. Mit Anmeldung!

11:00 - 14:00 **Smartphone - Sprechstunde**
Am 1. & 3. Mittwoch im Monat; mit Anmeldung!

13:00 - 17:00 **Integrationsberatung, auch in russischer Sprache**

14:00 - 16:00 **Café GatHo - Kreativtreff;** geschlossene Gruppe

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Monatsprogramm Mai 2025

Donnerstag

10:00 - 11:00 **Fit im Kopf - Gehirnjogging**
Leider ausgebucht - Warteliste!

11:30 - 12:30 **Power Man - Fitness für Männer**
Mit Anmeldung, 3€ pro Termin

14:00 - 16:00 **Café GatHo - Kaffeeklatsch**
Mit Anmeldung

14:00 - 16:00 **Sprechstunde mit dem Finanzlotsen Werner Mertens, in Kooperation mit der AWO Schuldnerberatung**
Mit Anmeldung, jeden 2. & 4. Donnerstag im Monat

Ab 17:00 **Brettspielgruppe “BAD”**
Spieleabend in gemütlicher und entspannter Atmosphäre. Nur mit Anmeldung! Für Beitritt zur Gruppe oder Gast- bzw. Schnupperteilnahme freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Freitag

10:00 - 12:00 **Café GatHo - Frühstückstreff “Bütterchen”**
Einmal monatlich. Mit Anmeldung!
Nächster Termin: 16.05.2025

Samstag

ab 13:00 **Echo-Gruppe**
jeden 1. & 3. Samstag im Monat, für weitere Infos melden Sie sich gerne!

Sonntag

14:00 - 22:00 **Brett vorm Kopf - Spieletreff**
Ob Familien-, Gelegenheits-, Viel-, Kenner- oder ExpertenspielerInnen, alle sind herzlich Willkommen! Weitere Infos unter: www.brettspieletreff-40472.de

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

Bütterchen

Der Frühstückstreff

Wir laden Sie herzlich zu unserem Frühstückstreff “Bütterchen” ein. Tauschen Sie sich mit anderen BesucherInnen bei einem gemütlichen Frühstück mit Kaffee, Brötchen und Co. aus.

Wann: Freitag, 16.05.25, 10 - 12 Uhr

Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath

Eintritt: 5€

3€ mit Düsselpass

Eine Anmeldung ist bis zum Mittwoch vor dem Frühstück in unserer Einrichtung oder telefonisch unter: 0211/60025585

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

In Kooperation mit der

AWO Schuldnerberatungsstelle

Sprechstunde des Finanzlotsen Werner Mertens

Als Finanzlotse unterstützt er Sie bei finanziellen u.o. wirschaftlichen Fragen wie

- Schriftverkehr mit Behörden und Gläubigern
- Prüfung von Forderungen
- Hilfe bei Vergleichen
- Fragen zu: Versicherungen, Nebenkostenabrechnung, Renteneintritt

Wann: donnerstags, 15.05.25, 14 - 16 Uhr
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Eintritt: kostenlos

Bei Interesse , freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: 0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo.de

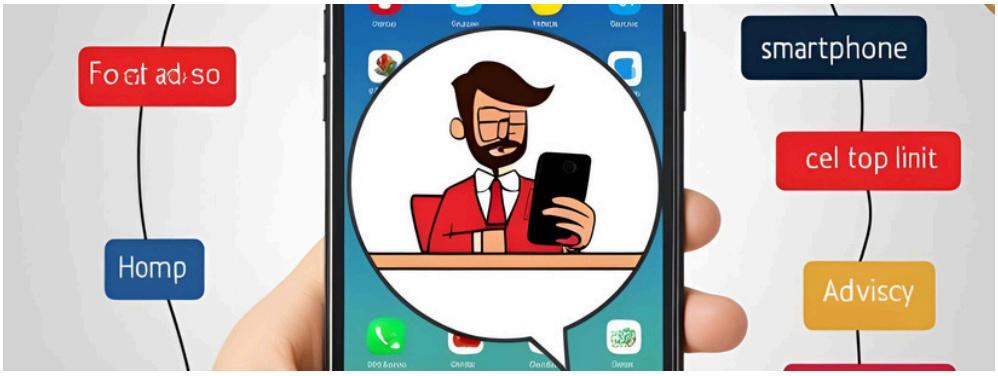
Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

Persönliche Smartphone & Handy Sprechstunde



Heutzutage besitzen viele Menschen ein Smartphone oder Handy. Jedoch kommt es hin und wieder vor, dass man nicht weiß, wie man...

... die Mailbox abhören kann.
... erhaltene SMS Nachrichten löscht.
... Fotos machen kann.
... mit der Familie chattet.

Diese und weitere Fragen beantwortet Ihnen Jacqueline Erdel gerne in ihrer persönlichen Smartphone und Handy Sprechstunde.

Wann: mittwochs, 07. & 21.05.25, 11 - 14 Uhr
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Eintritt: kostenlos

Bei Interesse , freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: 0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo.de

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Cafe GatHo – Internationales Langschläfer-Frühstück

Wir laden Sie herzlich zu unserem interkulturellen Frühstücksangebot ein.

Das Café GatHo ist für alle da, die den Vormittag in guter Gesellschaft verbringen möchten - sei es zum lockeren Austausch oder zur gezielten Unterstützung. Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Sie sich wohl und willkommen fühlen können!

Wann: mittwochs, 14.& 28.05.25, 11 - 12:30 Uhr,
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Eintritt: 5€/3€ mit Düsselpass

Bei Interesse , freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: 0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo.de

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

YOGA -
Für einen starken Rücken

Übungen für einen starken Rücken

Angelika Dörenberg lädt Sie ein, Körper und Geist beweglich zu halten und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern.
Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und fortgeschrittene TeilnehmerInnen.

Wann: montags, 10 - 11:30 Uhr
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Kosten: 6 x 90 Minuten, 90€

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet!

Anmeldung erforderlich bei Angelika Dörenberg unter:
0211 641 62 85

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

Stressbewältigung mit YOGA

Übungen für Körper und Geist
Angelika Dörenberg lädt Sie ein, Körper und Geist beweglich zu halten und damit Ihr Wohlbefinden zu steigern.
Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und fortgeschrittene TeilnehmerInnen.

Wann: montags, 18 - 19:30 Uhr
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Kosten: 6 x 90 Minuten, 90€

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet!

Anmeldung erforderlich bei Angelika Dörenberg unter:
0211 641 62 85

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

Qi Gong
mit Yoga-Elementen

Übungen für Geist und Seele

Lernen Sie mit Hilfe des Atems, der Konzentration und mit leichten Körperübungen Ihre Lebensenergie zu spüren und zu verstärken. Außerdem kann der Körper gekräftigt werden.
Der Kurs eignet sich für AnfängerInnen und fortgeschrittene TeilnehmerInnen.

Wann: mittwochs, 09:45 - 10:45 Uhr
Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath
Kosten: 6€/Termin

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.
Die Kosten werden entsprechend direkt mit der Kursleiterin verrechnet!

Anmeldung erforderlich unter:
0211 60025 110 oder
https://www.awo-duesseldorf.de/awo-kurse

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrum plus“ /
AWO in **Rath**

Werden Sie

"QuartiersfreundIn"

... und engagieren Sie sich ehrenamtlich in Ihrem “zentrum *plus*”

SIE möchten sich in Ihrem Quartier einbringen, dieses aktiv mitgestalten?
SIE haben Interesse sich in einem Haus voller Begegnung, mit einem lebensfrohen und lebendigem Team, zu engagieren?
SIE sind gerne mit Menschen zusammen und/oder *telefonieren gerne
*haben Spaß im Umgang mit Lebensmitteln
*möchten bestehende Gruppen begleiten
*haben eigene Ideen und möchten diese einbringen
*möchten uns bei Festivitäten unterstützen?

Dann freuen wir uns auf IHREN Anruf unter:
0211 60025 585

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Cafe GatHo – Kultur

Gönnen Sie sich eine “kunstvolle Pause” vom Alltag...
... besuchen Sie unsere Räumlichkeiten und genießen Sie die Ausstellung von dem Düsseldorfer Maler Ferdinand Paethel.

Verschiedene Kunstwerke, mit Ölfarben gemalt, laden Sie zum träumen ein...
... immer zu unseren regulären Öffnungszeiten!

Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf