

Unser Programm im April 1 x monatlich

Mittwoch	02.04.2025	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	16.04.2025	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	30.04.2025	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"

Liebe Wanderfreunde,
für aktuelle Informationen zu der nächsten Wanderung wenden Sie sich bitte an
Anne Kühl oder Suzana Salmen.

Inhaber*innen des Düsseldorfpasses
zahlen jeweils die Hälfte.

Unsere Extra-Termine im April

Dienstag	01.04.2025 15.04.2025	17.00 Uhr 29.04.2025	Foto-AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.			
Mittwoch	02.04.2025 16.04.2025	17.00 Uhr 30.04.2025	Internationaler-(Frauen-)Nähtreff Zusammenkommen, gemeinsam Tolles gestalten / nähen, sich kennenlernen, austauschen, einander Näherrücken und gemeinsam eine schöne Zeit erleben.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Donnerstag	03.04.2025 17.04.2025	18.00 Uhr	anonyme Selbsthilfegruppe Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.
Freitag	04.04.2025 18.04.2025	14.00 Uhr	Kreativtreff Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Samstag	05.04.2025	10.00 Uhr- 14.30 Uhr	Malworkshop „Wachsen und Werden“ - künstlerisches Projekte mit Aischa Sabbouh-Eggert In diesem kreativen Workshop wird das Thema „Entstehen und Werden“ durch Kunst und Natur erkundet. Beim Zeichnen und Malen von zum Beispiel Knospen, Blättern und Blüten können sich die Teilnehmenden unter Anleitung von Künstlerin Aischa Sabbouh-Eggert mit dem Kreislauf des Lebens auseinandersetzen – dies sowohl individuell als auch global. Ein gemeinsamer Besuch der Ausstellung „Mama“ am 12.04.2025 (11.00 Uhr bis 15.30 Uhr) im Kunstpalast, gibt weitere Inspirationen, die Kraft und Energie des Wachsens zu erforschen. Mit verschiedenen künstlerischen Techniken bringen die Teilnehmenden ihre Eindrücke auf Papier und starten damit gemeinsam voller Kreativität in den Frühling.
Der Workshop findet an mehreren Terminen in der Zeit vom 05.04.2025 bis 15.06.2025 statt. Die genauen Daten werden beim ersten Treffen mitgeteilt. Die Termine finden, mit Ausnahme des Museumsbesuchs, in der Zeit von 10.00 Uhr bis 14.30 Uhr statt. Dieses Projekt wird im Rahmen des Programms „Kunst, Kultur und Teilhabe“ des Kulturamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			

... siehe nächste Seite

Sonntag	06.04.2025	15.00 Uhr	Gemütlicher Sonntag Gemeinsam wollen wir einen gemütlichen Nachmittag verbringen, uns unterhalten, einander näherkommen, lachen und gemeinsam eine tolle Zeit verbringen. Zur Erfrischung stehen kleine Köstlichkeiten bereit. Alle sind herzlich willkommen! Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.
Mittwoch	09.04.2025	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Beratung ist kostenfrei. Die Beratung findet im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Sonntag	13.04.2025	11.00 Uhr	Osterbrunch Zusammenkommen, miteinander sprechen und zugleich einen köstlichen vorösterlichen Vormittag mit traditionellen und internationalen Köstlichkeiten genießen. Alle sind herzlich willkommen:) Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Über eine kleine Spende würden wir uns freuen.
Samstag	26.04.2025	14.30 Uhr	Manuels Kitchen Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne. Alle sind herzlich willkommen :) Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 4,50 Euro.
Sonntag	27.04.2025	13.30 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach. Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.
Mittwoch	30.04.2025	18.30 Uhr	Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Sich austauschen, vernetzen, einander zuhören, einander unterstützen - die Austauschgruppe bietet einen geschützten Rahmen hierzu und wird professionell begleitet. Alle sind herzlich willkommen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

... siehe nächste Seite



Weitere tolle Angebote finden Sie im „zentrum plus“ Flingern-Süd (Ronsdorfer Straße 126, 40233 Düsseldorf).

Durch Scannen des QR-Codes gelangen Sie direkt zum dortigen Monatsprogramm.

Sie möchten an einer Veranstaltung teilnehmen oder haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei Anne Kühl und Suzana Salmen für weitere Informationen.

„zentren plus“ go Social Media



awo_duesseldorf

Folgen

Nachricht senden

...

436 Beiträge

1.355 Follower

119 Gefolgt

AWO Kreisverband Düsseldorf

Aus Düsseldorf für Düsseldorf Wir sind ein sozialpolitisch engagierter Verband mit 2.000 Mitarbeitenden in über 150... mehr
@linktr.ee/awo_duesseldorf



Wichtig!



Events!



...wirkt!



Mach mit!



@awo_duesseldorf

Scan mich!

Auszug aus der Website www.lebensretter.shop: „Unfallgefahren gibt es überall: Im Beruf, im Haushalt, im Straßenverkehr, bei Sport und Freizeitaktivitäten. Zwei Drittel aller Unfällen sind Freizeitunfälle.“

Notfallrelevante Informationen wie Krankheiten, Medikationen, Allergien liegen den Ersthelfern sehr häufig nicht vor.“

Hier können die SOS-ID Notfallprodukte helfen.



Mit dem Code

AW010

10% sparen!

Der Code ist gültig bis zum 31.05.2025 ab einem Bestellwert von 29,95€.

So könnte ein Notfallprofil aussehen:



Hier geht's zum Shop:



Sie brauchen Hilfe beim Einscannen, Einrichten, Kaufen oder haben Fragen?
Wenden Sie sich gerne an Anne Kühl und Annika Gerbe.

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im April 1x wöchentlich

montags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Feldenkrais
	10.30 - 11.30	Fitness für Männer
	13.00 - 16.00	Kreativrunde* - Handarbeiten in geselliger Runde
	18.30 - 19.30	Feldenkrais - Wohltuende Übungen gegen Verspannungen
dienstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.15	Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen
	10.30 - 12.00	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 17.00	„Kaffee Talk“
mittwochs	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Yoga
	10.00 - 11.00	Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen
	13.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde
donnerstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	Frühstückstreff
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining
freitags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Latin Dance“
	10.30 - 12.00	Körpergymnastik (pausiert momentan)
	12.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 17.00	Fitnessgruppe
samstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	13.00 - 14.00	"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"
sonntags	11.00 - 12.00	"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)

In den "zentren plus" gibt es momentan keine gesetzlichen Hygienevorschriften mehr. Bitte nehmen Sie trotz alledem Rücksicht aufeinander und kurieren Sie sich bei Erkrankungen auf. In diesen Situationen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Ehrenamtliche Tätigkeit? Sprechen Sie uns an.

Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchte und welche Ideen Sie haben, die wir mit Ihnen zusammen weiter entwickeln können.

Beratung*:

Wir **beraten** Sie individuell und qualifiziert zu Fragen rund ums Alter. Wir zeigen Ihnen Wege, auch mit Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können. Wir **informieren** über Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche und **beraten** : speziellen Themen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung, Demenz Pflegegrad etc.

Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns.
Es beraten Sie: Anne Kühl und Suzana Salmen

Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!