

# Monatsprogramm für Juni 2025

Die Angebote finden, sofern nicht anders angegeben, im Saal statt.

## Montag

10:00 – 12:00 Uhr	<b>Offene Malgruppe, Kreativ am Wochenbeginn</b>	keine Kosten
14:00 - 18:00 Uhr	<b>Bridgegruppe, auf Anfrage</b>	keine Kosten
18:15 - 19:15 Uhr	<b>Funktionsgymnastik</b>	

## Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr	<b>Offene Beratung, bei Mechthild Schmölders (Büro)</b>	keine Kosten
10:00 - 11:30 Uhr	<b>Frauengesprächskreis über Kultur und Politik, VHS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wöchentlich vom 11.03. bis 17.06.2025</li><li>• Anmeldung über die VHS-Internetseite notwendig!</li></ul>	60 €
14:00 - 16:00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>	3,50 €
um 16:30 Uhr	<b>FKK – Fahrrad Kultur Klönen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• immer am letzten Dienstag im Monat</li><li>• Treffpunkt: Gericcusplatz in Gerresheim</li><li>• Keine Anmeldung notwendig</li><li>• Bei Fragen an <a href="mailto:mechthild.schmoelders@awo-duesseldorf.de">mechthild.schmoelders@awo-duesseldorf.de</a> wenden</li></ul>	keine Kosten
17:00 - 18:00 Uhr	<b>Rehasport</b>	mit Rezept
18:30 - 20:30 Uhr	<b>Selbsthilfegruppe „Polaris“, für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• jeden 2. und 4. Dienstag im Monat</li><li>• Kontakt: <a href="mailto:polaris-duesseldorf@gmx.de">polaris-duesseldorf@gmx.de</a></li></ul>	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	<b>Selbsthilfegruppe</b>	keine Kosten

### Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr	<b>Gymnastik, Kraft-Balance-Entspannung</b>	
09:00 - 12:00 Uhr	<b>Nachbarschaftsfrühstück, Am Mergelsberg in Knittkuhl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeden 2. Mittwoch im Monat</li> <li>• In Kooperation mit der evgl. und kath. Kirchengemeinde Knittkuhl</li> </ul>	3,50 €
13:00 - 14:00 Uhr	<b>Französische Konversation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anmeldung unter: <a href="mailto:info@michaela-nickel.de">info@michaela-nickel.de</a></li> </ul>	bitte erfragen
14:00 - 16:00 Uhr	<b>WanderGespräche, Natur erleben, Gedanken teilen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat</li> <li>• Start: Grafenberger Allee 404 am „Rund“</li> </ul>	keine Kosten
14:15 - 15:15 Uhr	<b>Senioren-gymnastik</b>	
16:30 - 18:00 Uhr	<b>Tänze rund um die Welt, „Verein Freie Schwimmer“ (ab 18.06.)</b>	Kosten auf Anfrage
18:15 - 22:00 Uhr	<b>Tanzgruppe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat</li> </ul>	
19:00 - 20:15 Uhr	<b>Entdecke den Rhythmus Afrikas! (bis 18.06.)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• offen für alle, mit oder ohne Trommel.</li> <li>• Ort: Grafenberger Allee 404 „Rund“</li> </ul>	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	<b>Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeden 1. Mittwoch im Monat</li> </ul>	keine Kosten

### Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr	<b>Aquarellieren-Kurs (05.06. und 26.06)</b>	bitte erfragen
14:00 - 15:00 Uhr	<b>Offene Beratung, bei Linda Pawellek (Büro)</b>	keine Kosten
12:00 - 13:00 Uhr	<b>Küchenklatsch am Donnerstag - Gemeinsam Mittagessen, mit Anmeldung!</b>	4,00 €
13:00 - 14:00 Uhr	<b>Lachen verbindet – gemeinsam Freude erleben</b> Erleben Sie eine fröhliche Stunde: Gemeinsam lachen, sich bewegen und atmen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.	keine Kosten
15:30 - 16:30 Uhr	<b>Gehirnjogging</b>	3,00 €
18:00 - 19:00 Uhr	<b>Orthopädisches Training</b>	
19:00 - 20:00 Uhr	<b>Faszientraining</b>	

### Freitag

10:00 - 12:00 Uhr	<b>Frühstückstreff, in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“</b>	3,50 €
11:30 - 15:00 Uhr	<b>Kochen und Genießen</b> Einmal monatlich, Termin bitte erfragen	4,00 €
15:00 - 16:00 Uhr	<b>Feldenkrais</b>	3,00 €

### Samstag

#### wechselnde Veranstaltungen

### Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr	<b>Sonntagsfrühstück</b> 1 x im Monat (bitte Termine erfragen)	3,50 €
15:00 - 17:00 Uhr	<b>Schlagerparade</b> 01.06. und 22.06.	keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr	<b>Zumba Fitness Tanz</b>	7,00 €

### Sonderveranstaltungen

10.06.	<b>Modemobil</b>	
14:00 – 16:00 Uhr	Findet im Rahmen des Kaffeeklatsches statt	
12.06.	<b>Lachen verbindet – gemeinsam Freude erleben</b>	keine Kosten
13:00 – 14:00 Uhr	Erleben Sie eine fröhliche Stunde: Gemeinsam lachen, sich bewegen und atmen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.	
14.06.	<b>Sommerfest „zentrum plus“ Ludenberg</b>	
14:00 – 18:00 Uhr		
27.06.	<b>Klönrunde</b> mit AWO-Ortsverein Gerresheim	3,50 €
17:00 – 20:00 Uhr		

### Vorankündigungen

September	<b>Themenmonat</b>	keine Kosten
	04.09. Frühe Demenz, Dr. Lorrain	
	11.09. Patientenverfügung und Vorsorge, Hospizgruppe Gerresheim	
	18.09. Testament und digitales Erbe, N.N.	
	25.09. Bestattung, Firma Scheuven	