

Unser Programm im Juli 1 x monatlich

Mittwoch	02.07.2025	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	16.07.2025	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	30.07.2025	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 Düsseldorfspasses
zahlen jeweils die Hälfte.

Infos:

Manuels Kitchen pausiert in diesem Monat. Im August 2025 geht es wieder weiter.

Auch der Internationale-(Frauen-) Nähreff verabschiedet sich in eine kleine Sommerpause.
Wir informieren Sie, sobald es wieder los geht.

Unser Sommerfest findet in diesem Jahr am 15.08.2025 um 14.00 Uhr statt. Weitere Informationen folgen.

Unsere Extra-Termine im Juli

Freitag	04.07.2025 18.07.2025	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.			
Dienstag	08.07.2025 22.07.2025	17.00 Uhr	Foto-AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.			
Dienstag	08.07.2025	17.15 Uhr	Zertifikatsverleihung Projekt „Brücken bauen“ Zum erfolgreichen Abschluss der Workshop-Reihe „Brücken bauen“ erhalten die Teilnehmer*innen in der Moschee der Union der Roma (Posener Str. 209, 40231 Düsseldorf) ihr Zertifikat.
Mittwoch	09.07.2025	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen. Die Beratung findet im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Beratung ist kostenfrei.			
Donnerstag	10.07.2025 24.07.2025	18.00 Uhr	Anonyme Selbsthilfegruppe Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.

... siehe nächste Seite

„Plus_mobil“

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.



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!

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Juli 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.

Freiwillige 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** zu 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!