

Monatsprogramm

Juli 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, PAUSIERT!**
- 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”-**
Frühstücksangebot am 04. und 18.06. 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**



Monatsprogramm

Juli 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: 18.07.2025

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 - Spielertreff**
Ob Familien-, Gelegenheits-, Viel-, Kenner- oder ExpertenspielerInnen, alle sind herzlich Willkommen!
Weitere Infos unter: www.brettspieletreff-40472.de



Freundschaft verbindet - Ein Tag für uns im Quartier

Frühstücksbrunch

An Tischen und Tafeln, zeitgleich mit Nachbarinnen und Nachbarn sowie Freundinnen und Freunden im Stadtbezirk, feiern und entwickeln wir unsere Quartiersfreundschaft in Rath und Umgebung.

Wann: Freitag, 04.07.25, ab 11 Uhr

Wo: „zentrum **plus**“ AWO in Rath

Eintritt: 5 €

3 € mit Düsselpass



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum **plus**

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Vorsorge treffen!

Was passiert, wenn Sie plötzlich nicht mehr selbst entscheiden können – sei es wegen eines Unfalls, einer Krankheit oder bei Pflegebedürftigkeit? Wer darf für Sie handeln? Was genau ist eine gesetzliche Betreuung?

Antworten darauf gibt es bei unserer Veranstaltungsreihe – verständlich und praxisnah durch die Betreuungsbehörde des Amtes für Soziales und Jugend. Wir freuen uns auf Sie!

Wann: Donnerstag, 10.07.2025, 10 - 12 Uhr

Wo: „zentrum *plus*“ / AWO in Rath

Eintritt: kostenlos

**Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter
021160025585 oder direkt vor Ort!**



Gut haushalten in Krisenzeiten



Wir möchten Sie herzlich zu dem Vortrag:
“**Gut haushalten in Krisenzeiten**” einladen.

Katharina Schäffler (Fachberatung Schuldenprävention Verbraucherzentrale NRW) wird in Zusammenarbeit mit dem Finanzlotsen **Werner Mertens** (AWO Schuldnerberatung) einen Vortrag halten zu den Themen:

- **Wo kann man Geld sparen? Wo stecken die Geldfresser?**
- **Was sind die wichtigsten Bezahlungen?**
- **Haushaltsbuch führen und langfristige Budgetplanung**



Wann: Donnerstag, 10.07.2025, 15:30 Uhr

Wo: „zentrum *plus*“ / AWO in Rath

Eintritt: kostenlos

Bei Interesse freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter
021160025585 oder direkt vor Ort!

Café 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, 02.& 16.07.25, 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



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, 18.07.25, 10 - 12 Uhr

Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath

Eintritt: 5€

3€ mit Düsseldorfpass

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



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, 02. & 16.07.25, 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



In Kooperation mit der
AWO Schuldnerberatungsstelle
Sprechstunde des Finanzlotsen
Werner Mertens



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

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

Wann: donnerstags, 10. & 24.07.25, 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



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**



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**



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



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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**



Cafe Gatherhof - 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!**

