

Monatsprogramm für Juli 2025

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

Montag

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

Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr	Offene Beratung , <i>bei Anna Rygol (Büro)</i>	keine Kosten
14:00 - 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch	3,50 €
um 16:30 Uhr	FKK – Fahrrad Kultur Klönen <ul style="list-style-type: none">• immer am letzten Dienstag im Monat• Treffpunkt: Gericusplatz in Gerresheim• Keine Anmeldung notwendig	keine Kosten
17:00 - 18:00 Uhr	Rehasport	mit Rezept
18:30 - 20:30 Uhr	Selbsthilfegruppe „Polaris“ , für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression <ul style="list-style-type: none">• jeden 2. und 4. Dienstag im Monat• Kontakt: polaris-duesseldorf@gmx.de	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe	keine Kosten

Mittwoch

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

Donnerstag

10:00 - 12:00 Uhr	Aquarellieren-Kurs (31.07., 14.08., 28.08)	Insgesamt 15,00 €
14:00 - 15:00 Uhr	Offene Beratung, bei Linda Pawellek (Büro)	keine Kosten
12:00 - 13:00 Uhr	Küchenklatsch am Donnerstag - Gemeinsam Mittagessen, mit Anmeldung!	4,00 €
15:30 - 16:30 Uhr	Gehirnjogging	3,00 €
18:00 - 19:00 Uhr	Orthopädisches Training	
19:00 - 20:00 Uhr	Faszientraining	

Freitag

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



Samstag

wechselnde Veranstaltungen

Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr	Sonntagsfrühstück 1 x im Monat (bitte Termine erfragen)	3,50 €
14:30 - 16:30 Uhr	Schlagerparade 06.07.	keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr	Zumba Fitness Tanz	7,00 €

Sonderveranstaltungen

10.07.	Lachen verbindet – gemeinsam Freude erleben	keine Kosten
14:00 – 15:00 Uhr	Erleben Sie eine fröhliche Stunde: Gemeinsam lachen, sich bewegen und atmen – für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.	
25.07.	Klönrrunde mit AWO-Ortsverein Gerresheim	3,50 €
17:00 – 20:00 Uhr		

Vorankündigungen

September	Themenmonat	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	