

Monatsprogramm für September 2025

Montag

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

Dienstag

10:00 - 11:30 Uhr	Offene Beratung, <i>bei Mechthild Schmolders (Büro)</i>	keine Kosten
	Frauengesprächskreis über Kultur und Politik, VHS	
10:00 – 11:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Wöchentlich vom 16.09. bis 16.12.</i> • <i>Anmeldung über die VHS-Internetseite!</i> 	60 €
14:00 - 16:00 Uhr	Kaffeeklatsch	3,50 €
	FKK – Fahrrad Kultur Klönen	
um 16:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • <i>immer am letzten Dienstag im Monat</i> • <i>Treffpunkt: Gericusplatz in Gerresheim</i> • <i>Keine Anmeldung notwendig</i> 	keine Kosten
17:00 - 18:00 Uhr	Rehasport, <i>Freie Schwimmer</i>	mit Rezept
	Selbsthilfegruppe „Polaris“, für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression	
18:30 - 20:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • <i>jeden 2. und 4. Dienstag im Monat</i> • <i>Kontakt: polaris-duesseldorf@gmx.de</i> 	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe	keine Kosten

Mittwoch

09:00 - 10:00 Uhr	Gymnastik, <i>Kraft-Balance-Entspannung</i>	
	Nachbarschaftsfrühstück, Am Mergelsberg in Knittkuhl	
09:00 - 12:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jeden 2. Mittwoch im Monat</i> • <i>In Kooperation mit der evgl. und kath. Kirchengemeinde Knittkuhl</i> 	3,50 €
10:30 – 12:30 Uhr	Einstieg in die Nutzung des Smartphones	keine Kosten
	(wöchentlich ab 10.09.)	
13:00 - 14:00 Uhr	Französische Konversation <i>Anmeldung unter: info@michaela-nickel.de</i>	bitte erfragen
14:15 - 15:15 Uhr	Seniorengymnastik	
	Tanzgruppe	
18:15 - 22:00 Uhr	<i>Jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat</i>	
19:00 – 20:30 Uhr	Trommeln – Entdecke den Rhythmus Afrikas!	
	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Offen für alle, mit oder ohne Trommel.</i> - <i>Ort: Grafenberger Allee 404 im „RUND“ (Haltestelle Staufenbergplatz)</i> 	keine Kosten
19:00 - 21:00 Uhr	Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem <i>Jeden 1. Mittwoch im Monat</i>	keine Kosten



Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr	Aquarellieren-Kurs (11.09., 25.09., 09.10.)	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! (findet am 04.09. und 11.09.)	4,00 €
15:30 - 16:30 Uhr	Gehirnjogging	3,00 €

Freitag

10:00 - 12:00 Uhr	Frühstückstreff, in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“	3,50 €
11:30 - 15:00 Uhr	Kochen und Genießen (findet am 12.09. statt) Einmal monatlich	4,00 €
15:00 - 16:00 Uhr	Feldenkrais	3,00 €

Samstag

wechselnde Veranstaltungen

Sonntag

10:00 - 12:00 Uhr	Sonntagsfrühstück 1 x im Monat, Termin bitte erfragen	3,50 €
14:30 - 16:30 Uhr	Schlagerparade 28.09.	keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr	Zumba Fitness Tanz	7,00 €

Sonderveranstaltungen

Jeweils	Themenmonat „HEUTE AN MORGEN DENKEN – Vorsorge für ein selbstbestimmtes Leben“ 04.09. Frühe Demenz, Dr. Lorrain 11.09. Patientenverfügung und Vorsorge, Hospizgruppe Gerresheim 23.09. Sorgende Gemeinschaft werden, Karin Nell 25.09. Bestattungen, Firma Scheuvers	keine Kosten
18:00 – 19:30 Uhr		
19.09.	Lachyoga – Lachen verbindet, gemeinsam Freude erleben! Im Rahmen des „Weg der Freundschaft im Stadtbezirk 7“	keine Kosten
15:00 – 15:30 Uhr		

Vorankündigungen

23.10.		
11:00 – 12:00 Uhr	Lachyoga – Lachen verbindet, gemeinsam Freude erleben!	keine Kosten

WEG DER FREUNDSCHAFT

Wir laden Sie ganz herzlich ein, mit uns auf Entdeckungstour zu gehen – auf einem besonderen Spaziergang der Begegnungen im Stadtbezirk 7. Unter dem Motto „Weg der Freundschaft“ erwarten Sie zwischen 11 und 18 Uhr insgesamt acht verschieden gestaltete Stationen, an denen Sie Menschen aus der Nachbarschaft treffen, ins Gespräch kommen und neue Freundschaften schließen können.

Ob beim Trommeln, Malen, Kartenschreiben oder gemeinsamen Singen – an jeder Station gibt es etwas zu erleben, auszuprobieren und zu teilen. Sie können den Weg in aller Ruhe mit uns gemeinsam gehen oder sich einzelne Stationen anschauen, die Sie besonders ansprechen.

Freuen Sie sich auf einen Tag voller Gespräche, gemeinsamer Erlebnisse und herzlicher Momente – für ein lebendiges Miteinander in unserem Stadtbezirk.

In Vertretung für den Stadtbezirk 7

Mechthild Schmölders

GEWINNSPIEL

Im Rahmen der Freundschaftswochen 2025 veranstaltet die Stadt Düsseldorf ein Gewinnspiel, an dem jede/r teilnehmen kann. Verlost werden zum Beispiel Tablets, Art:Cards und Gutscheine für verschiedene Angebote der „zentren plus“.

LOSE sind an den einzelnen Stationen des Freundschaftsweges erhältlich.



evangelisch
IN GERRESHEIM

Ökumenische
Hospizgruppe
Gerresheim e.V.

AWO

GERRESHEIM
NACHHALTIG

Diakonie Düsseldorf



Landeshauptstadt
Düsseldorf



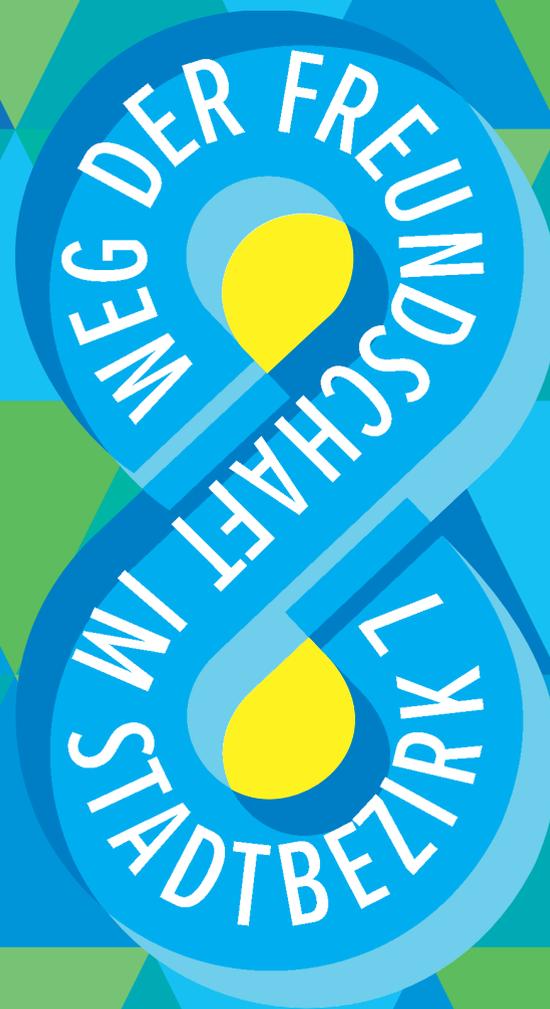
ZUVERSICHT vererben
GenerationsDialog

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

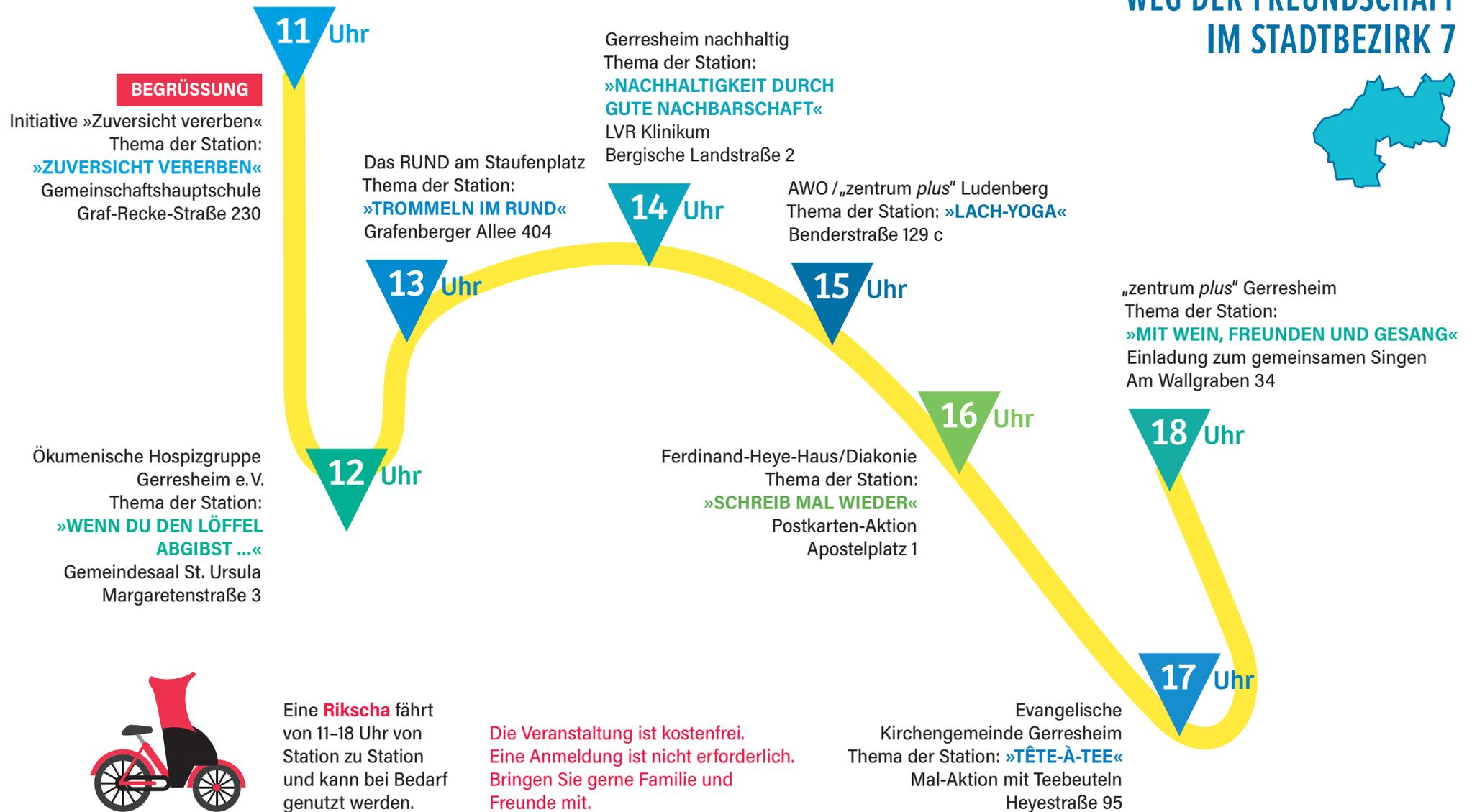
Design: www.a-osche.de

8 Stationen
zum Miteinander

19.09.2025



WEG DER FREUNDSCHAFT IM STADTBEZIRK 7



HEUTE AN MORGEN

DENKEN-

Vorsorge für ein Selbstbestimmtes Leben

Ein Themenmonat des "zentrum plus" Ludenberg

Thema:
Frühe Demenz,
Dr. Lorrain

am 04.09.25

Thema:
Patientenverfügung
und Vorsorge,
Hospizgruppe
Gerresheim

am 11.09.25

Thema:
Sorgende
Gemeinschaft
werden,
Karin Nell

am 23.09.25

Thema:
Bestattungen,
Firma Scheuven

am 25.09.25

Alle Veranstaltungen finden im Rahmen des
"zentrum plus" Ludenberg
auf der Benderstraße 129c im Saal
von 18:00 Uhr - 19:30 Uhr statt.

Bei Fragen melden Sie sich gerne
unter 0211 60025 - 579



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf