

Monatsprogramm

Dezember 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**
- 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

Mittwoch

- 09:45 - 10:45 **Qi Gong mit Yoga-Elementen ab 03.09.25**
Anmeldung unter 0211 60025110 oder
<https://www.awo-duesseldorf.de/awo-kurse>
- 10:30 - 12:00 **Café GatHo „Internationales Langschläfer-Frühstück“-**
Frühstücksangebot. Nächste Termine: **03.12.25.** 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

Dezember 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: 23.01.2026

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





Make it Yours



★ SCHMUCK WORKSHOP ★

DEIN PERSÖNLICHES WEIHNACHTSGESCHENK

DER WORKSHOP WIRD VON DER SCHMUCKDESIGNERIN UND ARCHITEKTIN ESRA COŞKUNCAY GELEITET.

SEIT 2013 WIDMET SIE SICH LEIDENSCHAFTLICH DEM SCHMUCKDESIGN. NEBEN IHREN KREATIONEN AUS 925ER STERLINGSILBER EXPERIMENTIERT SIE SEIT EINIGEN JAHREN AUCH MIT ALTERNATIVEN MATERIALIEN WIE POLYMER, HARZ UND PAPIER. IHRE KREATIVEN DESIGNS ÜBERZEUGEN DURCH EINEN HOHEN TRACEKOMFORT UND EIGNEN SICH SOMIT PERFEKT FÜR DEN TÄGLICHEN LOOK.

IN DIESEM BESONDEREN WORKSHOP ERWARTET DIE TEILNEHMER EIN FEST DER KREATIVITÄT, EIN WAHRES SPEKTAKEL, IN DEM FARBEN UND FORMEN MITEINANDER TANZEN. UNTER ESRAS FACHKUNDIGER ANLEITUNG ENTSTEHEN EINZIGARTIGE SCHMUCKSTÜCKE, DIE NICHT NUR SCHÖN ANZUSEHEN SIND, SONDERN AUCH DIE PERSÖNLICHKEIT IHRER DESIGNER WIDERSPIEGELN.

OB ZARTE OHRRINGE, VERSPIELTE ACCESSOIRES ODER AUFFÄLLIGE DESIGNS – JEDER HAT DIE MÖGLICHKEIT, SEINE EIGENEN IDEEN EINZUBRINGEN UND AM ENDE EIN EINZIGARTIGES, INDIVIDUELLES STÜCK MIT NACH HAUSE ZU NEHMEN.

AUF ANFRAGE KÖNNEN DIE WORKSHOPS AUF DEUTSCH, ENGLISCH, TÜRKISCH ODER ITALIENISCH DURCHGEFÜHRT WERDEN.

Wann: Mittwoch, 10.12.2025, 12 - 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/AWO in Rath

Kosten: kostenlos

Bei Interesse, freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: 0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

Gefördert im Rahmen des
Programms „Kunst,
Kultur und Teilhabe“ der
Landeshauptstadt
Düsseldorf des
Kulturredamtes

 Landeshauptstadt Düsseldorf
Kulturredamt



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum plus



Malkurs für Alle



**Malerin Arnavaz Rabiee
unterrichtet Sie in unserem
“zentrum plus”/AWO in Rath**



Wir laden Sie herzlich zu einem professionellen
Malkurs unter Leitung von Malerin Arnavaz Rabiee
ein.

Freuen Sie sich auf eine entspannte Atmosphäre in
einer kleinen Gruppe. Lernen Sie die Grundlagen
der Farben und der verschiedenen
Gestaltungsmöglichkeiten kennen und anwenden.
Der Kurs richtet sich an Anfänger, Fortgeschrittene
und Interessierte.

Wann: ab Freitag, 05. & 19.12.25, 10 - 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/AWO in Rath

Eintritt: 2,50€ pro Termin

Bei Interesse, freuen wir uns über Ihre
Anmeldung unter: 0211 60025 585
oder Email an:
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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: Mittwoch, 03.12.25, 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-duesseldorf.de

Weihnachtlicher Winterball

Wir laden Sie herzlich zu unserem
weihnachtlichen Winterball ein.

Lassen Sie sich vom Zauber der Weihnacht in den Bann ziehen. Freuen Sie sich auf einen wunderbaren Mittag mit einer musikalischen Überraschung und der Möglichkeit zu stimmungsvoller Weihnachtsmusik zu tanzen.

Mit Kaffee, Torte und Gebäck wird Ihr ganzer Besuch zu einem Verwöhnprogramm.

Wann: Mittwoch, 17.12.2025, 13 - 16 Uhr

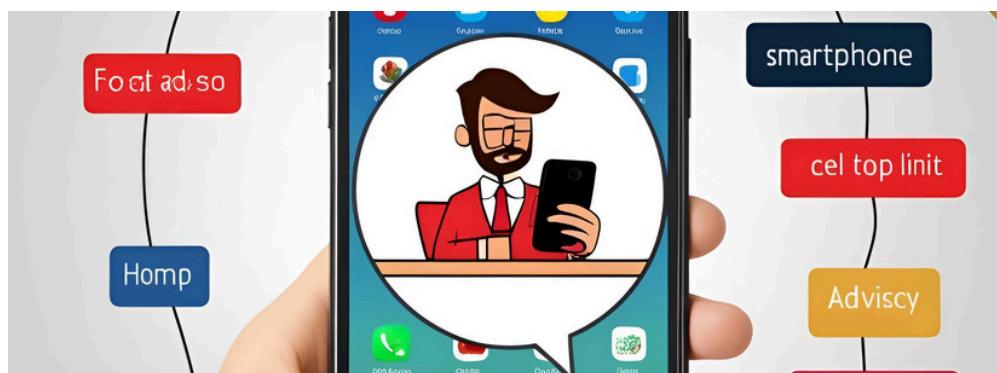
Wo: „zentrum *plus*“/AWO in Rath

Kosten: **kostenlos**

Bei Interesse, freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter:
0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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, 03.12.25, 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-duesseldorf.de

In Kooperation mit der **AWO Schuldnerberatungsstelle** **Sprechstunde des Finanzlotzen** **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, 11.12.25, 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-duesseldorf.de

Tanzt mit uns!

Einladung zum Frauen-Tanzen



Was erwartet Sie?

- Musik für jeden Geschmack
- Eine entspannte und freundliche Atmosphäre
- Lernen Sie neue Frauen kennen
 - Tanzen und Spaß!

Wann: Freitag, 29.12.2025

19.00 - 21.00 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-duesseldorf.de

Café Gatho- Kunst & Kultur



Josef Triesch Ausstellung

Der Hobby-Künstler **Josef Triesch** war bis zu seinem beruflichen Ausscheiden als Dipl.-Ing. im Maschinenbau tätig. Schon in seiner Jugend entdeckte er seine Liebe zur Malerei. Seit 2005 erweitert er seine Kenntnisse mit verschiedenen Mal- und Zeichentechniken, mit Acryl, Öl, Pastellkreide und Aquarell, in der experimentellen Malwerkstatt in Unterrath.

Besuchen Sie unsere Räumlichkeiten und genießen Sie die Ausstellung.
Immer zu unseren regulären Öffnungszeiten:
Montag - Donnerstag von 10 - 16 Uhr
Freitag von 10 - 14 Uhr



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

Spiele treff am Sonntag



Zu unserem Brettspieltreffen möchten wir Sie herzlich einladen. Willkommen ist jede/-r, der Spaß an allerhand verschiedener Spiele hat. Ob Anfänger oder bereits erfahren, jung oder alt, groß oder klein!

Wann: sonntags, 14 - 22 Uhr
Wo: „zentrum plus“/ AWO in Rath
Eintritt: kostenlos

Informationen erhalten sie im Internet:
<https://www.brettspiele treff-40472.de>



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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



Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

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: ab Mittwoch, 03.09.2025, 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>

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