

Monatsprogramm Dezember

Bitte bei Erstbesuch vorab anfragen, ob der Kurs stattfindet.

Im Dezember pausieren einige Gruppen.

montags

10:00 - 12:00 Uhr: **Offene Malgruppe** | keine Kosten

17:30 - 18:30 Uhr: **Funktionsgymnastik** (Achtung, neue Uhrzeit)

dienstags

10:00 - 11:30 Uhr: **Frauengesprächskreis** über die VHS | vom 16.09. bis 16.12. | 60 €

13:00 - 14:00 Uhr: **Offene Beratung** | bei Mechthild Schmölders | keine Kosten

14:00 - 16:00 Uhr: **Kaffeeklatsch** | 3,50 €

17:00 - 18:00 Uhr: **Rehasport** | Freie Schwimmer | mit Rezept

18:30 - 20:30 Uhr (jeden 2. und 4. im Monat): **Selbsthilfegruppe Polaris** |

Anmeldung über polaris-duesseldorf@gmx.de | keine Kosten

19:00 - 21:00 Uhr: geschlossene Selbsthilfegruppe

mittwochs

09:00 - 10:00 Uhr: **Gymnastik** (Kraft-Balance-Entspannung)

09:00 - 12:00 Uhr (jeden 2. im Monat): **Nachbarschaftsfrühstück** | Am Mergelsberg in Knittkuhl | 3,50 €

10:30 - 12:30 Uhr: **Einstieg in die Nutzung des Smartphones** | keine Kosten

13:00 - 14:00 Uhr: **Französische Konservation** | Anmeldung unter info@michaela-nickel.de | Kosten bitte erfragen

14:30 - 15:30 Uhr: **Seniorengymnastik** | Kosten erfragen

16:45 - 18:00 Uhr (jeden 1. im Monat): **Bewegung mit Musik** | keine Kosten

18:15 - 22:00 Uhr (jeden 2., 3. und 4. im Monat): **Tanzgruppe**

19:00 - 21:00 Uhr (jeden 1. im Monat): **Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem** | keine Kosten

19:00 - 20:30 Uhr: **Trommeln im das.Rund** | Grafenberger Allee 404)

Monatsprogramm Dezember

donnerstags

- 14:00 - 15:00 Uhr: **Offene Beratung** | bei Linda Pawellek | keine Kosten
12:00 - 13:00 Uhr: **Küchenklatsch (gemeinsames Mittagessen) am 04.12. und 11.12.** | Anmeldung beim Mittagstisch eine Woche vorher | 4 €
15:30 - 16:30 Uhr: **Gehirnjogging** | 3 €

freitags

- 10:00 - 12:00 Uhr: **Frühstückstreff** | in Kooperation mit dem "AWO-Ortsverein Gerresheim" | 3,50 €
11:30 - 15:00 (einmal im Monat): **Kochen und Genießen am 12.12.** | 4 €
15:00 - 16:00 Uhr: **Feldenkrais** | 3 €

samstags

wechselnde Veranstaltungen

sonntags

- 10:00 - 12:00 Uhr (einmal im Monat): **Sonntagsfrühstück** | 3,50 €
14:30 - 16:30 Uhr: **Schlagerparade** | 21.12. | keine Kosten
18:00 - 19:30 Uhr: Zumba Fitness Tanz | 7 €

Sonderveranstaltungen im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders

- 10.12., 18:00 - 18:45 Uhr: **Trommeln im das.Rund** | Grafenberger Allee 404)
18.12., 15:00 - 18:00 Uhr: **Weihnachtsdörfchen im "zentrum plus" Ludenberg**



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf

Afrikanischen Trommeln

Im Rahmen des Lebendigen Adventskalenders laden wir euch herzlich zu einem rhythmischen Adventsmoment ein. Wir trommeln zusammen – ganz unkompliziert. Wer eine Trommel hat, kann sie gerne mitbringen. Wir haben aber auch genügend Trommeln vor Ort.

Freut euch auf Rhythmus, Gemeinschaft und einen lebendigen Moment in der Vorweihnachtszeit.

Wir freuen uns auf euch!

**10.12.2025 von 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
im das.RUND, Grafenberger Allee 404
(Haltestelle Staufenplatz)**

Das Angebot ist kostenfrei!



Weihnachtsdörfchen im „zentrum plus“ Ludenberg

nachbarschaftlich. persönlich. liebevoll.

Donnerstag, 18.12.2025
von 15:00 - 18:00 Uhr

Freuen Sie sich auf Herzhaftes & Heißes, Verkaufsstände mit liebevollen Kleinigkeiten, gemeinsames Singen und verbindenden Mitmachaktionen.

Ein Ort zum Genießen, Begegnen und Verweilen –
wir freuen uns auf Sie!

Essen & Getränke auf Spendenbasis

Kommen Sie einfach vorbei – eine Anmeldung ist nicht notwendig!