

Monatsprogramm

März 2026

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**
Bei Interesse melden Sie sich gerne bei der Dozentin
Angelika Dörenberg unter 0211 6416285
- 11:00 - 13:00 **Café GatHo “Internationales Langschläfer-Frühstück”**- Frühstücksangebot. Nächste Termine: **08. & 22.04.2026**. 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

März 2026

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: 20.03.2026

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



Malkurs für Alle



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



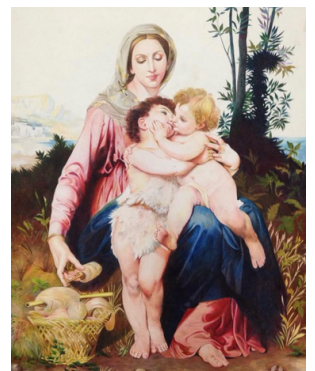
Wir laden Sie herzlich zu einem professionellen Malkurs unter Leitung von Malerin Arnavaz Rabiee ein.

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: Freitag, 13.03.2026, 10 - 14 Uhr

Wo: “zentrum **plus”/AWO in Rath**

Eintritt: 3€ pro Termin



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



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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, 20.03.26, 10 - 12 Uhr

Wo: “zentrum *plus*”/AWO in Rath

Eintritt: 6€ / 4€ mit Düsselpass

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



PASTA-PARTY

im *zentrum plus*



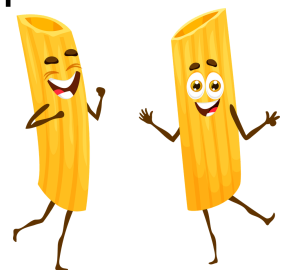
Um unser Programm um ein Highlight zu erweitern, bieten wir einmal im Monat ein Pizza- oder Pastaessen an.

Freuen Sie sich auf selbstgemachte Pastagerichte und ein Softgetränk in einer gemütlichen Atmosphäre. Wenn auch Sie Lust haben, einen Mittag in Gesellschaft zu verbringen, melden Sie sich gerne an. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

Wann: Mittwoch, 25.03.2026, 12 - 14 Uhr

Wo: „zentrum *plus*“/AWO in Rath

Kosten: 6€/ 4€ mit Düsseldorfpass



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



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



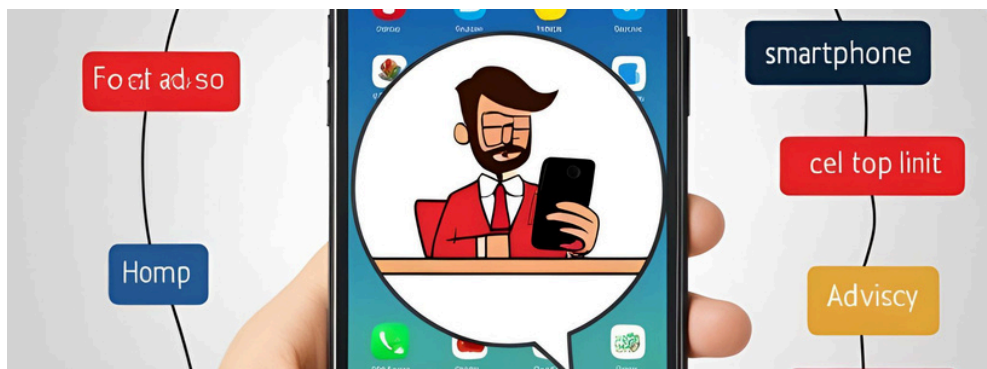
Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum plus

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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, 04. & 18.03.26, 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 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, 12. & 26.03.26, 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

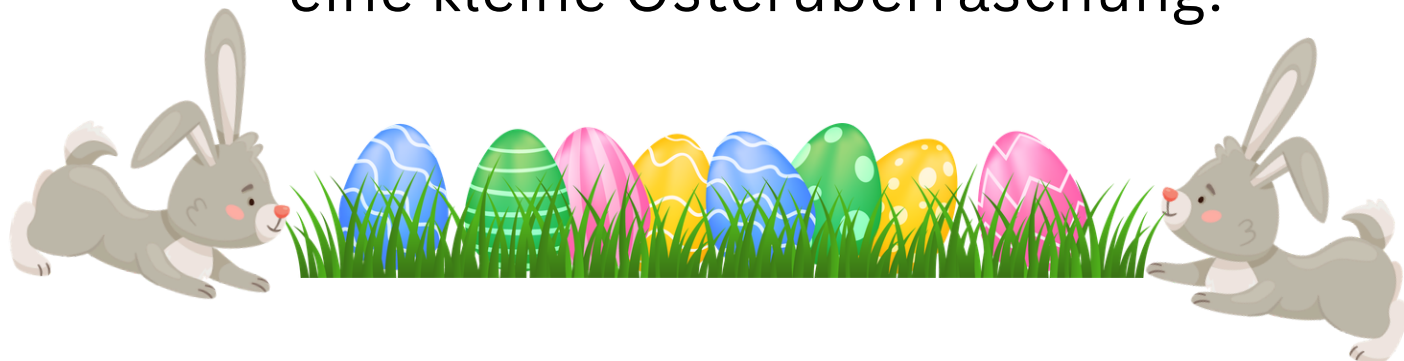


Osterkaffee



Genießen Sie den frühen Mittag mit
Kaffee und einem frischgebackenem
Quarkhäschen.

Lauschen Sie einer witzigen
Ostergeschichte und freuen Sie sich auf
eine kleine Osterüberraschung!



Wann: Mittwoch, **01.04.2026**, 12 - 14 Uhr

Wo: „zentrum *plus*“/ AWO in Rath

Eintritt: 5€/ 3€ mit Düsseldorfpass

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, **08. & 22.04.26**, 11 - 12:30 Uhr,
Wo: „zentrum *plus*“/AWO in Rath
Eintritt: 6€/4€ mit Düsselpass

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



Am Gatherhof 23 - 25
Tel: 0211 60025585
zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf

Café Gatherhof- 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 noch bis zum **06.03.2026**.

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

Spieletreff am Sonntag

Deine Veranstaltung



BRETTSPIEL TREFFEN

一緒に遊びましょう

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.brettspieletreff-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**



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf

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**



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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 bei Angelika Dörenberg unter:
0211 641 62 85**



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**



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf