

Monatsprogramm

Juli 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 - 12:30 **Café GatHo - Internationales Langschläfer-Frühstück**
Interkulturelles Frühstücksangebot
Nächste Termine: **01. & 15.07.26**
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

Juli 2026

Donnerstag

10:00 - 11:00 **Fit im Kopf - Gehirnjogging**

Zwei Plätze frei! Melden Sie sich gerne an!

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: 24.07.2026

Samstag

ab 13:00 **Echo-Gruppe** jeden 1. & 3. Samstag im Monat, für weitere Infos melden Sie sich gerne.

ab 14:00 **Initiative: „Freie Wissensgemeinschaft“**

Offenes intellektuelles Projekt. Jeden 2. & 4. Samstag im Monat. Austausch von Wissen, Ideen und Erfahrungen.

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



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

Sommerfest

In Zusammenarbeit mit dem AWO Ortsverein Rath, laden wir Sie herzlich zu unserem diesjährigem Sommerfest im “zentrum plus” der AWO in Rath ein. Freuen Sie sich auf Würstchen vom Grill, verschiedene Salate und einen Eiskaffee zum Nachtisch.



Wann: Mittwoch, 22.07.26, ab 12 Uhr

Wo: “zentrum *plus*” / AWO in Rath

Eintritt: 7€ / 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

„zentrum plus“ /
AWO in Rath

Café Gatherho

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, 24.07.2026, 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



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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, 01. & 15.07.26, 11 - 12:30 Uhr
Wo: "zentrum *plus*" / AWO in Rath
Eintritt: 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

PASTA-PARTY

im *zentrum plus*



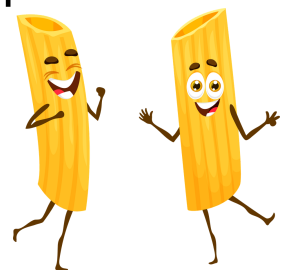
Um unser Programm um ein Highlight zu erweitern, bieten wir einmal im Monat ein Pizza- oder Pastaessen an.

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, 29.07.2026, 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



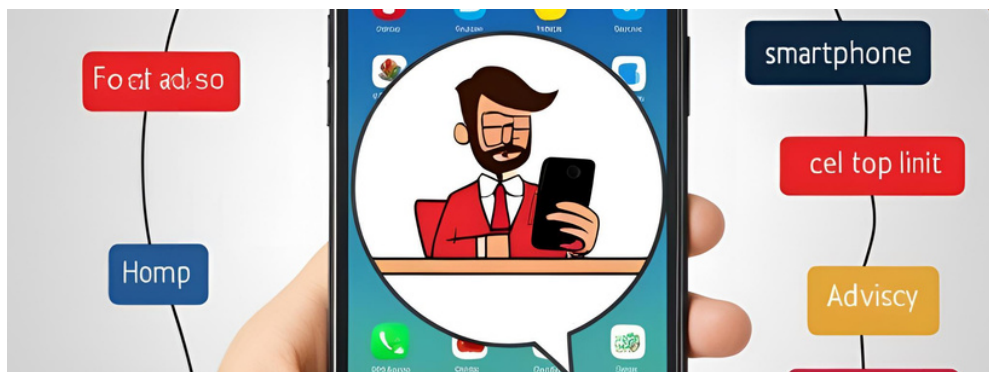
Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum plus

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, 01.07.26, 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



Am Gatherhof 23 - 25

Tel: 0211 60025585

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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, 09. & 23.07.26, 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



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, 17.07.2026
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



Arnavaz Rabiei

Ausstellung



Die Künstlerin Arnavaz Rabiei unterrichtet ehrenamtlich seit November 2025 einen Malkurs für alle Interessierten, mit und ohne Erfahrung, in unserem “zentrum plus” in Rath.

Ihre Bilder malt Arnavaz Rabiei am liebsten mit Ölfarben. Natürlich malt sie auch mit Acryl und Aquarelle. Für unsere Einrichtung hat Arnavaz Rabiei eine Ausstellung, aus ihren Gemälden, für Sie zusammengestellt.



Die Ausstellung können Sie ab sofort in unseren Räumen, zu den gewohnten Öffnungszeiten, besuchen. Entdecken Sie vielfältige Werke in angenehmer Atmosphäre.



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