

Regelmäßiges Programm

Montag

- 10:00-12:00 Uhr **Kreativ am Wochenbeginn**
Malen und Zeichnen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
- 14:00-18:30 Uhr **Bridgegruppe**
- 18:30-19:30 Uhr **Funktionsgymnastik**
Fußpflege, Blanckertzstr.26, nur nach tel. Vereinbarung
Telefon-Nr. 0151 173 766 37

Dienstag

- 10:00-11:30 Uhr **Frauengesprächskreis**
- 14:00-16:00 Uhr **Kaffeeklatsch**
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe „Der harte Cut“ (Abbruch Elternkontakt)**
Jeden 1.Dienstag im Monat
- 18:30-20:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Polaris“ für Menschen mit bipolarer Disposition und Depression**, 2. und 4. Dienstag im Monat-nach Absprache 3.Dienstag im Monat möglich, polaris-duesseldorf@gmx.de
Fußpflege, Blanckertzstr.26, nur nach tel. Vereinbarung
Telefon-Nr. 0151 173 766 37

Mittwoch

- 09:00-10:00 Uhr **Gymnastik Kraft-Balance-Entspannung**
- 10:30-12:30 Uhr **Einstieg in die Nutzung des Smartphones**
- 13:00-14:30 Uhr **Französische Konversation** offener Kreis für Liebhaber*innen der französischen Sprache
Teilnahmegebühr bitte erfragen
- 15:00-16:00 Uhr **Seniorengymnastik**
- 17:00-18:00 Uhr **Gymnastik**
- 18:15-22:00 Uhr **Tanzgruppe** jeden 2. bis 4. Mittwoch im Monat
- 19:00-21:00 Uhr **Selbsthilfegruppe Lip-Lymphödem**, jeden 1.Mittwoch im Monat

Donnerstag

- 10:00-12:00 Uhr **Kreativwerkstatt**
- 10:30-11:30 Uhr **Beratungsstunde für Senior*innen**
- 12:00-14:00 Uhr **Unterstützung bei der Handhabung digitaler Medien**
- 12:00-13:00 Uhr **Beratung Blanckertzstr. 26, App.6 und nach Terminabsprache**
- 15:30-16:30 Uhr **Gehirnjogging** Teilnahmegebühr: 3,00 Euro
- 18:00-19:00 Uhr **Orthopädisches Training**
- 19:00-20:00 Uhr **Faszientraining**

Freitag

- 10:00-12:00 Uhr **Frühstückstreff** in Kooperation mit dem „AWO-Ortsverein Gerresheim“ Frühstückspreis: 3,50 Euro
- 11:30-15:00 Uhr **Kochen und Genießen**, einmal monatlich, Termine bitte erfragen
Teilnahmegebühr 4,00 Euro
- 15:00-16:00 Uhr **Feldenkrais**, Teilnahmegebühr 3,00 Euro
- 18:00-20:00 Uhr **Theatergruppe**

AWO KV | **zentrum plus Ludenberg**

Benderstraße 129c | 40625 Düsseldorf | Info: Elisabeth Lange | Tel.: 0211 60025-579
zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Samstag

Kochgruppe einmal monatlich, Termine und Uhrzeit bitte erfragen

Sonntag

10:00-12:00 Uhr **Sonntagsfrühstück** am 2. Sonntag im Monat

15:00-17:00 Uhr **Schlagerparade** am 4. Sonntag im Monat

15:00-16:30 Uhr **Selbsthilfegruppe „Die Lichtkrieger“ (für Menschen mit Depressionen)** jeden 1. und 3. Sonntag im Monat

18:00-19:30 Uhr **Zumba Fitness Tanz**, Teilnahmegebühr 5,00 Euro

Ein guter Start in den Tag Sonntagsfrühstück

Am 2. Sonntag im Monat von
10.00 bis 12.00 Uhr
12. Mai, 09. Juni, 14. Juli



Kaffee, Tee, Brötchen, Marmelade, Wurst, Käse
nette Gespräche, herzliches Miteinander

3,50 Euro

Wir bitten um Anmeldung.

„zentrum plus“/AWO in Ludenberg, Benderstr. 129c

Wir freuen uns auf Sie.