

Unser Düsseldorfer Team

Alex Ritter	0176 56974993
Anja Markutzik	0157 34105008
Aysel Öztürk	0176 42792346
Benedikt Müller	0176 57737980
Christina Dirks	0155 66446240
Christina London-Stein	0155 66446241
Claudia Schiefer	0176 45933171
Dirk Nudel	0176 89090072
Elise Jaster	0157 34105007
Gianna Esser	0176 57910265
Ida Jallow	0176 56613375
Ikbal Marangoz	0157 72117059
Ilka Dee	0155 63103014
Ines Eisermann	0176 13429547
Julia Ruby	0176 45809223
Jörn Quade	0177 3887756
Klaus Stöcker	0176 56833587
Lena Medick	0157 58188115
Marc Goßen	0176 45879398
Marcus Horzella	0155 60768963
Maria Abadia	01590 4814049
Michelle Spickenagel	0163 5193560
Migle Witte	0157 58211130
Mike Duda	0176 34630077
Sahin Özgen	0157 58218694
Samya Baumann	0176 45902876
Samantha Böhm	0155 66446243
Sarah Niesmann	0157 30225509
Stephanie Kruse	0157 74004416
Büro Emma-Str. (Sabine Möseler)	0211 50948489
Büro Merowingerstr. (Agnieszka Sujka-Link)	0211 46862915
Verwaltung Merowingerstr.	0211 46862916



BeWo-AuXilio Alexander Ritter

Freizeitflyer Düsseldorf März 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
3 Spaziergang (15:00 Uhr)	4 Wir machen Theater (16:00 Uhr)	5 Bistro (12:00 Uhr) Freiraum (14:00 Uhr) Sportsalat (15:00 Uhr)	6 Kochen mit Leichtigkeit (10:00 Uhr)	7 Brunch (11:00 Uhr) Tischtennis (13:00 Uhr)	
10 Musiktreff (14:00 Uhr)	11 Freizeitfrühstück (10:00 Uhr)	12 Bistro (12:00 Uhr) Sportsalat (15:00 Uhr) Schaupielhaus/ After Work Yoga (17:00 Uhr)	13 Kochen mit Leichtigkeit (10:00 Uhr)	14 Brunch (11:00 Uhr) Tischtennis (13:00 Uhr)	15
17 Spiele spielen Rummikup und co. (15:00 Uhr)	18 Ideenreich (16:00 Uhr)	19 Bistro (12:00 Uhr) Freiraum (14:00 Uhr) Sportsalat (15:00 Uhr)	20 Kochen mit Leichtigkeit (10:00 Uhr) Fahrradtour (13:00 Uhr)	21 Brunch (11:00 Uhr) Tischtennis (13:00 Uhr)	22
24 Musiktreff (14:00 Uhr)	25 Vorbereitung Für den Trödel am 27.03 (16:00 Uhr)	26 Bistro (12:00 Uhr) Sportsalat (15:00 Uhr) Schaupielhaus/ After Work Yoga (17:00 Uhr)	27 Kochen mit Leichtigkeit (10:00 Uhr) Trödel Tag (14:00 Uhr)	28 Frauenbrunch (11:00 Uhr) Tischtennis (13:00 Uhr)	29
31					Eselspazieren Bei Interesse bei Frau Esser oder Frau Böhm melden! Termin noch nicht bekannt

Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!
Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.
(Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)

Tischtennis & Kicker

Freitags, den 07.03., 14.03., 21.03. & 28.03.

von 13:00-15:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-----mit M. Goßen-----

Sportsalat

Mittwoch, den 05.03., 12.03., 19.03. & 26.03.

von 15:00-16:30 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-----mit M. Horzella-----

Freizeitfrühstück

Dienstag, den 11.03.

von 10:00- 12:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

-Eigenanteil 2€-

-----mit S. Kruse-----

Musiktreff

Montag, den 10.03. & 24.03.

von 14:00- 16:00 Uhr

Wo: In der Halle Emmastraße

-----mit J. Quade-----

„Freiraum“- Selbsthilfegruppe

Mittwochs, den 05.03. & 19.03.

um 14:00-16:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-----mit S. Kruse-----

Wir machen Theater

von Sprüchen, Wortspielen,
zum Rollenspiel

Dienstag, den 04.03.

von 16:00-18:00 Uhr

Wo: In der Halle Emmastraße

-----mit M. Abadia-----

Vorbereitung für den Trödel

Dienstag, den 25.03.

von 16:00 – 18:00 Uhr

Wo: In der Halle der Emmastraße

-----mit M. Abadia-----

Trödel Tag Mit Waffelstand

Donnerstag, den 27.03.

von 14:00 – 17:00 Uhr

Wo: In der Halle der Emmastraße

-Eigenanteil 2€-

-----mit M. Abadia-----

Ideenreich

(kreatives Gestalten)

Bringt viele Ideen mit!

Dienstag, den 18.03.

von 16:00-18:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

-----mit M. Abadia-----

Spiele spielen Rummikup und co

Montag, den 17.03.

von 15:00-16:30 Uhr

Wo: Auf der Merowingerstraße

-----mit S. Baumann-----

Spaziergang

Montag, den 03.03.

von 15:00-16:00 Uhr

Wo: Treffen an der Emmastraße

-----mit S. Baumann-----

Schauspielhaus/After Work Yoga

Sportkleidung und Yogamatte
mitnehmen

Mittwoch, den 12.03. & 26.03.

ab 20:00 Uhr

Wo: Eingang Schauspielhaus

-----mit A. Markutzik-----

Kochen mit Leichtigkeit

Gemeinsam kochen, gemeinsam essen,
gemeinsam aufräumen

Donnerstags, den 06.03., 13.03.,

20.03. & 27.03

von 10:00-14:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße

-Eigenanteil 1,50€ bis 2,50€-

---mit K. Geppert, M. Abadia, M. Hozella, M. Goßen, ---

Fahrradtour

Donnerstag, den 20.03.

von 13:00-15:00 Uhr

Wo: In der Emmastraße mit eigenem
Rad

-----mit M. Goßen-----

Frauenbrunch

Freitag, den 28.03.

von 11:00-14:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

-Eigenanteil 2,5€-

----mit S. Böhm----

Brunch

Freitag, den 07.03., 14.03. & 21.03.

von 11:00-14:00 Uhr

Wo: In der Merowingerstraße

-Eigenanteil 2,5€-

----mit I. Eisermann, S. Niesmann, S. Böhm----