

# Freizeitflyer Düsseldorf

## Januar 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
2	3	4 Freizeit Frühstück (10:00)	5 Schwimmen (10:00)	6 Brunch (11:00)	7
9 Spaziergang mit Frieda (14:30)	10	11 Frühstück (10:00) ----- Selbsthilfe- gruppe (14:00)	12 Schwimmen (10:00)	13 Brunch (11:00)	14
16 Kreativwerk- statt (14:00)	17 Filzen (11:00)	11 Frühstück (10:00)	19 Schwimmen (10:00)	20 Kochen (15:00)	21
23 Backen (15:00)	24 Makramee basteln (15:00)	25 Frühstück (10:00) ----- Selbsthilfe- gruppe (14:00)	26 Schwimmen (10:00)	27 Grillen (14:30)	28
30	31 Mit Leib und Seele (11:00)				

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

<p><b>Freizeit Frühstück</b>  <b>Wann:</b> Mittwoch, den 4.1. um 10 Uhr  mit Frau Kruse</p> <p>-----</p> <p><b>Frühstück</b>  <b>Wann:</b> Mittwoch, den 11.1. um 10 Uhr  mit Frau Jaster</p> <p>-----</p> <p><b>Frühstück</b>  <b>Wann:</b> Mittwoch, den 18.1. um 10 Uhr  mit Herr Müller</p> <p>-----</p> <p><b>Frühstück</b>  <b>Wann:</b> Mittwoch, den 25.1. um 10 Uhr  mit Frau Jallow</p> <p>-----</p> <p><b>Wo:</b> In der Merowingerstraße</p>	<p><b>Backen</b>  <b>Wann:</b> Donnerstag, den 23.1. um 15 Uhr</p> <p>-----mit Frau Spickenagel-----  ---</p> <p><b>Mit Leib und Seele</b></p> <p><b>Entspannungsübung &amp; Kleine Stärkung</b></p> <p><b>Wann:</b> Dienstag, den 31.10 von 11-13 Uhr</p> <p>mit Herr Nudel und Frau Abadia</p> <p><b>Wo:</b> In der Merowingerstraße</p>	<p><b>Unterstützung von Selbsthilfeinitiativen für Betroffene, Freunde und Partner &amp; Kaffee und Kuchen</b></p> <p><b>Wann:</b>  Mittwoch, den 11.1. &amp; 25.1. von 14-16 Uhr</p> <p><b>Wo:</b> In der Emmastraße</p> <p>-----mit Frau Kruse-----  ---</p> <p><b>Spaziergang mit Frida</b>  <b>Wann:</b> Montag, den 16.01 um 14:30 Uhr</p> <p><b>Wo:</b> Treffen auf der Emmastraße</p> <p>-----mit Frau Esser-----</p>	<p><b>Kochen</b>  <b>Wann:</b> Freitag, den 20.1. um 15 Uhr</p> <p>-----mit Frau Öztürk-----  ---</p> <p><b>Nunofilzen</b></p> <p><i>mit Wolle &amp; Seide zum kleinen Kunstwerk</i></p> <p><b>Wann:</b> Dienstag, den 17.01. von 11-13 Uhr</p> <p>---mit Frau Abadia---</p> <p><b>Wo:</b> In der Merowingerstraße</p>
<p><b>Schwimmen</b>  <b>Wann:</b> Donnerstags, den 5.1., 12.1., 19.1. &amp; 26.1.</p> <p>jeweils um 10:00 Uhr</p> <p><b>3.- Euro Eigenanteil</b></p> <p><b>Wo:</b> Wir treffen uns am Eingang vom Düsseldorfstrand</p> <p>-----mit Frau Markutzik-----</p>	<p><b>Grillen</b>  <b>Wann:</b> Freitag, den 27.1. um 14:30 Uhr</p> <p>mit Frau Öztürk, Frau Spickenagel, u. Frau Siozou  ---</p> <p><b>Kreativwerkstatt</b></p> <p><b>Wann:</b> Montag, den 16.01 um 14 Uhr</p> <p>-mit Frau Markutzik und Frau Jallow-</p> <p><b>Wo:</b> In der Merowingerstraße</p>	<p><b>Brunch</b>  <b>Wann:</b> Freitags, den 6.1. (Herr Müller) &amp; den 13.1. (Frau Spickenagel)</p> <p><b>Wann:</b> von 11-14h  ---</p> <p><b>Makramee basteln</b></p> <p><b>Wann:</b> Dienstag, den 24.01. um 15 Uhr</p> <p>----- mit Frau Markutzik-----</p> <p><b>Wo:</b> In der Merowingerstraße</p>	<p><b>NRW-Forum Wonderwalls</b></p> <p><b>Eigenanteil ca. 5,- Euro</b></p> <p><b>Wann:</b> Datum und Uhrzeit wird noch bekannt gegeben</p> <p><b>Wo:</b> Treffen auf der Merowingerstraße</p> <p>---mit Frau Öztürk---</p>