

Unser Programm im Monat Mai 2025

Montag	12.05.2025	19.00 -21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	13.05.2025	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	27.05.2025	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
Mittwoch	14.05.2025	10.30 - 13.00	Frühstück
		15.30 - 16.00	Bingo/ Dabellna
	21.05.2025	13.00 - 14.00	Mittagessen persische Köstlichkeiten
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	28.05.2025	10.30 - 13.00	Frühstück
	28.05.2025	13.00 - 15.00	Geburtstagskaffee Kostenloses Angebot für Besucher*innen, welche im Mai geboren wurden.
	07.05.2025	18.00 - 20.00	Daaf - Rahmentrommel <u>pausiert</u>
	21.05.2025	18.00 - 20.00	Daaf - Rahmentrommel <u>pausiert</u>
Donnerstag	08.05.2025	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen
	22.05.2025	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen



Unser Programm im Monat Mai 2025

Freitag	16.05.2025	14.00 – 15.30	SHG Pusteblume
Samstag	10.05.2025	10.30 – 15.00	Wechselnde Internationale Küche
	24.05.2025	10.30 – 15.00	Wechselnde Internationale Küche
	10.05.2025	11.00 -13.00	Daaf – Rahmentrommel <u>pausiert</u>
	<u>24.05.2025</u>	<u>11.00 -13.00</u>	Daaf – Rahmentrommel <u>pausiert</u>

Unsere Extra Termine im Mai 2025

<p>Der Workshop findet an mehreren Terminen in der Zeit vom Wann: 05.04.2025 bis 15.06.2025 statt.</p> <p>Die genauen Daten werden beim ersten Treffen mitgeteilt. Die Termine finden, mit Ausnahme des Museumsbesuchs, in der Zeit von</p> <p>Uhrzeit: 10.00 Uhr - 14.30 Uhr statt.</p> <p>Dieses Projekt wird im Rahmen des Programms „Kunst, Kultur und Teilhabe“ des Kulturamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert. Um eine Anmeldung wird gebeten: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld Tel: 0211 60025576 oder „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd Tel: 0211 60025353</p>	<p>Malworkshop „Wachsen und Werden“ - künstlerische Projekte mit Aischa Sabbouh-Eggert</p> <p>In diesem kreativen Workshop wird das Thema „Entstehen und Werden“ durch Kunst und Natur erkundet. Beim Zeichnen und Malen von zum Beispiel Knospen, Blättern und Blüten können sich die Teilnehmenden unter Anleitung von Künstlerin Aischa Sabbouh-Eggert mit dem Kreislauf des Lebens auseinandersetzen – dies sowohl individuell als auch global. Ein gemeinsamer Besuch der Ausstellung „Mama“ am 12.04.2025 (11.00 Uhr bis 15.30 Uhr) im Kunstpalast, gibt weitere Inspirationen, die Kraft und Energie des Wachsens zu erforschen. Mit verschiedenen künstlerischen Techniken bringen die Teilnehmenden ihre Eindrücke auf Papier und starten damit gemeinsam voller Kreativität in den Frühling.</p>
<p>Mittwoch, 03.05.2025 Uhrzeit: 13.00 – 16.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld 40231 Düsseldorf</p> <p>Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldungen bitte bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter: 0211 6002576</p>	<p>Gespräche mit Herz</p> <p>Das Angebot richtet sich an ehrenamtliche Helfer*innen der BEAtE-Gruppen sowie der „zentren plus“. Gemeinsam mit Silke Jeromin von der „Hospizgruppe Gerresheim“ können verschiedene Themen gemeinsam beleuchtet und besprochen werden.</p>
<p>Wann: Mittwoch, 07.05. – 08.07.2025 Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr Wo: Einführungstreffen findet im „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36, 40231 Düsseldorf</p> <p>Anmeldungen bitte bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter 0211 60025576 Die Schulung ist kostenfrei</p>	<p>Projekt Brückenbauer*innen</p> <p>Ehrenamtliche Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für Anliegen älterer Menschen mit internationaler Familiengeschichte in der Gemeinde, im Stadtteil oder in einer Gemeinschaft. Sprechen die gleiche Sprache, geben erste Informationen und Vermitteln in bestehende Angebote in der Stadt Düsseldorf. Nehmen an einer Schulung teil und werden alle zwei Monate zum Austausch und zu weiteren Fortbildungen eingeladen.</p>

Unsere Extra Termine im Mai

<p>Mittwoch, 09. und 23. 05. 2025 Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Wo: ZUHÖR.BANK Düsseldorf, Zoopark Mittwoch, 09. und 23. 05. 2025 Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos. Keine Anmeldung nötig.</p>	<p>ZUHÖR.BANK FLINGERN</p> <p>Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu. Komm Sie gerne vorbei 😊 und erleben Sie ganz unkomplizierte Begegnungen im Stadtbezirk 02.</p>
<p>Mittwoch, 14.05.2025 Uhrzeit:10.30 – 13.00</p> <p>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern - Süd</p> <p>Um eine Anmeldung wird gebeten. Kosten je nach Verzehr.</p>	<p>Frühstückstreff - Vorstellung SOS- ID Notfallarmband Auszug aus der Website: „Unfallgefahren gibt es überall: Im Beruf, im Haushalt, im Straßenverkehr, bei Sport und Freizeitaktivitäten. Zwei Drittel aller Unfällen sind Freizeitunfälle.“</p> <p>Notfallrelevante Informationen wie Krankheiten, Medikationen, Allergien liegen den Ersthelfern sehr häufig nicht vor.“</p> <p>Hier können die SOS-ID Notfallarmbänder helfen. Diese möchten wir kurz vorstellen. Zudem gibt es für Interessierte einen Rabattcode</p>

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	12.00 – 14.00 14.30 - 15.30	Gedächtnistraining in persischer Sprache Yoga im Sitzen
dienstags	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00 15.00 - 16.00	Deutschkurs für Fortgeschrittene Deutschkurs für Anfänger*innen Mal- und Zeichenkurs (pausiert momentan)
donnerstags	10.00 – 13.00 11.00 – 13.00 14.00 – 16.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot Strick - und Häkelkurs Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)
freitags	10.30 - 11.30 16.00 - 19.00	Latin Dance pausiert / z. Zt. Bewegungsangebot ohne Musik Muttersprachlicher Unterricht Generationsübergreifendes Angebot für Kinder und Jugendliche aus Eritrea
Samstags	11.00 – 13.00	Daaf Kurs – Rahmentrommel pausiert
Sonntags	10.30 – 16.30	Treff von türkischstämmigen Menschen zu geschichtlichen Themen mit Ismail Cayir

Die
Veranstaltung ist
kostenfrei.

„Plus_mobil“

Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Petra Hoberg, Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.

In den "zentren plus" gibt es momentan keine gesetzlichen Hygienevorschriften mehr. Bitte nehmen Sie trotz alledem Rücksicht aufeinander und kurieren Sie sich bei Erkrankungen aus. In diesen Situationen unterstützen wir Sie sehr gerne.

Ehrenamtliche Tätigkeit? Sprechen Sie uns an.

Wir sind interessiert, welche Aktivitäten Sie zu unserem Programm beitragen möchten und welche Ideen Sie haben, die wir mit Ihnen zusammen weiter entwickeln können.

Beratung*:

Wir **beraten** Sie individuell und qualifiziert zu Fragen rund ums Alter. Wir zeigen Ihnen Wege, auch mit Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben zu können. Wir **informieren** über Unterstützungsmöglichkeiten und Leistungsansprüche und **beraten** zu speziellen Themen wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- oder Patientenverfügung, Demenz, Pflegegrad etc.

Bitte sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit uns.

Es beraten Sie: Petra Hoberg und Suzana Salmen

Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

AWO KV | zentrum plus Flingern-Süd
Ronsdorfer Straße 126 | 40233 Düsseldorf | Info: Suzana Salmen, Petra Hoberg | Tel.: 0211 60025-353
zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf