

## Unser Programm im Monat Juni 2025

|                   |                   |                      |                                                              |
|-------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Montag</b>     | <b>09.06.2025</b> | <b>19.00 - 21.00</b> | <b>SHG<br/>Erwachsene Geschwister Düsseldorf</b>             |
| <b>Dienstag</b>   | <b>10.06.2025</b> | <b>13.00 - 14.30</b> | <b>Club der digitalen Silberperlen -<br/>Digitaltraining</b> |
|                   | <b>24.06.2025</b> | <b>13.00 - 14.30</b> | <b>Club der digitalen Silberperlen -<br/>Digitaltraining</b> |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>11.06.2025</b> | <b>10.30 - 13.00</b> | <b>Frühstück</b>                                             |
|                   |                   | <b>15.30 - 16.00</b> | <b>Bingo/ Dabellna</b>                                       |
|                   | <b>18.06.2025</b> | <b>13.00 - 14.00</b> | <b>Mittagessen persische Köstlichkeiten</b>                  |
|                   |                   | <b>14.30 - 17.00</b> | <b>Bingo/ Dabellna</b>                                       |
|                   | <b>25.06.2025</b> | <b>10.30 - 13.00</b> | <b>Frühstück</b>                                             |
|                   | <b>04.06.2025</b> | <b>18.00 - 20.00</b> | <b>Daaf - Rahmentrommel <u>pausiert</u></b>                  |
|                   | <b>18.06.2025</b> | <b>18.00 - 20.00</b> | <b>Daaf - Rahmentrommel <u>pausiert</u></b>                  |
| <b>Donnerstag</b> | <b>11.06.2025</b> | <b>14.00 - 18.00</b> | <b>SHG Türkische Frauen</b>                                  |
|                   | <b>25.06.2025</b> | <b>14.00 - 18.00</b> | <b>SHG Türkische Frauen</b>                                  |



## Unser Programm im Monat Juni 2025

|                |                          |                            |                                                 |
|----------------|--------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Freitag</b> | <b>20.06.2025</b>        | <b>14.00 – 15.30</b>       | <b>SHG Pustebblume</b>                          |
| <b>Samstag</b> | <b>14.06.2025</b>        | <b>10.30 – 15.00</b>       | <b>Wechselnde Internationale Küche pausiert</b> |
|                | <b>28.06.2025</b>        | <b>10.30 – 15.00</b>       | <b>Wechselnde Internationale Küche pausiert</b> |
|                | <b>14.06.2025</b>        | <b>11.00 -13.00</b>        | <b>Daaf – Rahmentrommel <u>pausiert</u></b>     |
|                | <b><u>28.06.2025</u></b> | <b><u>11.00 -13.00</u></b> | <b>Daaf – Rahmentrommel <u>pausiert</u></b>     |

## Unsere Extra Termine im Juni 2025

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Wann:</b> Mittwoch 04.06.2025<br/> <b>Uhrzeit:</b> 10.00 Uhr - 14.30 Uhr statt.<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Flingern - Süd</p> <p>Um eine Anmeldung wird gebeten:<br/>         „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd<br/>         Tel: 0211 60025353</p>                                                     | <p><b>Abschluss Veranstaltung zum Workshop Vielfalt verbindet</b><br/>         Unter der Anleitung von Kreativtherapeutin Fia Biba haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, „vielfältige Gesichter“ zu gestalten. Vorkenntnisse sind hierfür nicht erforderlich.<br/>         Alle sind herzlich willkommen.</p> <p>Die entstandenen Werke im Mär21 werden am 04.06.2025 im „zentrum plus“ AWO Flingern-Süd ausgestellt.</p>                                                      |
| <p><b>Mittwoch, 21.06.2025</b><br/> <b>Uhrzeit:</b> 13.30 – 16.00 Uhr<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld 40231 Düsseldorf</p> <p>Diese Veranstaltung ist kostenfrei.<br/>         Anmeldungen bitte bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter: 0211 6002576</p>                                                     | <p><b>Gespräche mit Herz</b><br/>         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><b>Wann:</b> Mittwoch, 07.05. – 08.07.2025<br/> <b>Uhrzeit:</b> 10.00 – 13.00 Uhr<br/> <b>Wo:</b> 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<br/> <b>Die Schulung ist kostenfrei</b></p> | <p><b>Projekt Brückenbauer*innen</b><br/>         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 Juni 2025

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Freitag 06. und 20. 06. 2025</b><br/><b>Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr</b></p> <p><b>Wo: ZUHÖR.BANK Düsseldorf/ Zoopark</b><br/><b>Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr</b></p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos.<br/>Keine Anmeldung nötig.</p> | <p><b>ZUHÖR.BANK Düsseldorf/Zoo</b></p> <p>Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu.<br/>Komm Sie gerne vorbei ☺ und erleben Sie<br/>ganz unkomplizierte Begegnungen im<br/>Stadtbezirk 02.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

|             |               |                                                                                                              |
|-------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| montags     | 12.00 – 14.00 | Gedächtnistraining in persischer Sprache                                                                     |
|             | 14.30 – 15.30 | Yoga im Sitzen                                                                                               |
| dienstags   | 10.00 – 11.00 | Deutschkurs für Fortgeschrittene                                                                             |
|             | 11.00 – 12.00 | Deutschkurs für Anfänger*innen                                                                               |
|             | 15.00 – 16.00 | Mal- und Zeichenkurs (pausiert momentan)                                                                     |
| donnerstags | 10.00 – 13.00 | BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot                      |
|             | 11.00 – 13.00 | Strick - und Häkelkurs                                                                                       |
|             | 14.00 – 16.00 | Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)                                                                      |
| freitags    | 10.30 – 11.30 | Latin Dance pausiert / z. Zt. Bewegungsangebot ohne Musik                                                    |
|             | 16.00 – 19.00 | Muttersprachlicher Unterricht<br>Generationsübergreifendes Angebot<br>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!**