

Unser regelmäßiges Programm 2025

Montag

- 13:30 – 14:30 „**Spaß am Singen!**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Für alle, die gern singen (auch für jene, die „aus der Übung“ sind ☺) jeweils am 2. & 4. Montag im Monat. Kostenloses Angebot.
- 13:30 – 14:30 „**Cafe Elan**“ Kaffee & Mineralwasser auf Anfrage (kleinste Preise)
- 16:00 – 17:00 **In Planung:** Ein Treff für Großeltern mit ihren Enkelkindern! (Demnächst mehr!)

Dienstag

- 11:30 – 13:00 „**Wie geht's?**“ – Frauen lernen Deutsch im Spiel! Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & spielerische Sprachförderung für Frauen 55+ & russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Kostenloses Angebot! **!Das Angebot pausiert zurzeit!**
- 13:15 – 14:15 „**Fitness & Balance**“ – zielgerichtetes Bewegungsangebot mit qualifizierter Anleitung. Nur mit Anmeldung. Kostenpauschale je Termin: 3,-€
- Anschließend:*
- ab 14:30 „**Cafe Rummikub**“ mit Kaffee & Kuchen (kleinste Preise). Gemütliches Beisammensein & gemeinsames Spielen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.

Mittwoch

- 10:00 – 11:30 „**Gemeinschaft**“ Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & unterhaltsame Sprachförderung für 55+ Frauen & Männer russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.
- 13:15 – 14:15 „**Smartphone Training**“ mit qualifizierter Gruppenleitung. In Gemeinschaft die vielen Funktionen des Smartphones kennenlernen & bei Bedarf individuelle Fragen stellen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.
- 14:30 – 17:00 „**Lasst uns Zusammentreffen**“ – mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Geselliges Miteinander bei Kaffee & Kuchen oder zu Ausflügen. Für alle 55+, jeweils am 1. & 3. Mittwoch im Monat. Neu Interessierte bitten wir, sich zu einem Vorgespräch an das "zentrum plus" / AWO in Eller zu wenden.

Donnerstag

- 12:15 – 14:15 **Seniorentreff im SPZ! Geselligkeit für Senior*innen mit und ohne somatische oder psychische Behinderung.** Mit qualifizierter Gruppenleitung. Kontakt, Beratung & Unterstützung für alle Teilnehmenden. In Kooperation mit dem AWO Sozialpsychiatrischen Zentrum Düsseldorf-Süd. Mit monatlich wechselndem Programm. Kostenloses Angebot mit Anmeldung in den Räumen des SPZ, Haus 12 A.

! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

Weiteres am Donnerstag

14:00 – 17:00

„Wir sind zusammen!“ - Geselliger Kulturtreff für Düsseldorfer*innen russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Mit russischsprachiger Gruppenleitung. Kostenloses Angebot mit Anmeldung.

18:00 – 20:30

„Einladung in Gemeinschaft“ Gemeinsamer Abend zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten u.v.m. unter der Leitung von Pastor Wuchinger der Pfingstgemeinde. Für Menschen aller Nationalitäten und Religionen! Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte.

Freitag

13:30 – 16:30

„Virtuelles Bowling mit der Wii-Konsole“ mit Anleitung durch ehrenamtliche Gruppenleitung. Incl. gemütlichem Beisammensitzen. Heiße & kalte Getränke auf Anfrage.

13:30 – 15:30

„Sozialberatung auf Russisch & Deutsch“- zweisprachige Beratung. Kostenloses Angebot **nach Terminabsprache**

14:00 – 15:00

„Englisch für Neulinge“ – Gruppe "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis Englisch für Anfänger*innen. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs für Interessierte mit & ohne erste Grundkenntnisse. Kursgebühr 4,- € je Termin wird monatlich erhoben. Anmeldung & Infos auf Anfrage.

13:30 – 15:30

"Ein Knäuel für ein Stündchen" (Russischsprachige Redewendung ☺) Handarbeitstreff mit zweisprachiger Gruppenleitung für Düsseldorfer*innen auf zwei Sprachen: russisch und /oder Deutsch. Kostenloses Angebot mit Anmeldung

Samstag

18:00 – 20:00

YOGA – es wird in russischer Sprache moderiert. Nur mit Anmeldung.

Sonntag

09:00 – 11:00

YOGA – es wird in russischer Sprache moderiert.

12:00 – 14:30

„Einladung in Gemeinschaft“ Gemeinsamer Mittag zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten, siehe gleiches Angebot am Donnerstag

! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! *

Auch die allgemeine Sozialberatung findet nur nach Terminvereinbarung statt.

Zur Anmeldung – unsere Kontaktdaten:

*Bitte rufen Sie uns an

 **0211 60025 833**

oder schreiben Sie eine E-Mail

 zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de

Büro- und Sprechzeiten:

montags bis freitags von 11.00 – 17.00 Uhr

Nutzung unserer Kreativangebote

Die Kreativangebote des "zentrum plus"/AWO in Eller stehen allen Besuchenden **kostenlos** offen und können **nur nach Absprache** mit vielen Geräten und Materialien genutzt werden. Aktuell zur Verfügung stehen Nähmaschinen, Akkuschauber u.v.m. Bastelmaterialien und Malfarben können auch kostenlos benutzt werden. **Bitte sprechen Sie uns auf einen ersten Termin zur Nutzung an.**

Eigene Ideen und Projekte können in der Regel **kostenlos** und **nach Absprache** mit **Unterstützung der Fachkräfte** umgesetzt werden.

Sehen Sie als besonderes Beispiel für eigenständige Projekte zum 100jährigem AWO Jubiläum

Film mit Hintergrundinfo

["Wir sind AWO": Theaterstück als Film | AWO Düsseldorf \(awo-duesseldorf.de\)](#)

Link direkt zum Film

[Wir sind AWO – YouTube](#)

Unsere Adresse

"zentrum plus"/AWO in Eller, Schloßallee 12 C
40229 Düsseldorf

Raum

Erdgeschoss im 3. Haus

Verkehrsanbindung:

Endhaltestelle "Vennhauser Allee"

Straßenbahn:

701

U-Bahn:

U75

Bus:

722, 724, 730, 731, 732, 735, 815, NE6, M1

Beispiel:

14 Min. vom HBF Düsseldorf mit U75, Fußweg 2 Min.

Spaß am Singen!



Das "zentrum plus" / AWO in Eller lädt Sie herzlich ein
zum ***Singen*** in fröhlicher Runde:

**jeden 2. und 4. Montag im Monat
von 13.30 bis 14.30 Uhr.**

Unter der **ehrenamtlichen Leitung von
Angelika Glage und Angelika Wenzl** können Sie
auch ohne Vorkenntnisse die Jahreszeiten
mit munteren Melodien besingen.

(Selbst wer meint, "aus der Übung" zu sein, ist herzlich willkommen! ☺)

Termine 2025:

Januar:	13. und 27.	Juli:	14. und 28.
Februar:	10. und 24.	August:	11. und 25.
März:	10. und 24.	September:	08. und 22.
April:	14. und 28.	Oktober:	13. und 27.
Mai:	12. und 26.	November:	10. und 24.
Juni:	23.	Dezember:	08. und 22.?

Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus Eller**
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Fitness & Balance

Ob ohne oder mit Beeinträchtigung beim Gehen – diese Übungen sind leicht zu erlernen und auszuführen, um damit auch daheim in Schwung zu kommen!

Unser Motto:

Bewegung muss kein Kraftakt sein!



jeweils dienstags: 13.15 – 14.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 3,00 € je Einheit

**Nutzen Sie gerne eine kostenlose
Schnupperstunde zum Ausprobieren!**

Anschließend besteht Gelegenheit, in gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen zu kleinsten Preisen zu genießen - natürlich auch ohne Verzehr sind alle herzlich willkommen!

Wer mag, kann gern danach an unserem Spielenachmittag teilnehmen. Wie wärs mit 1-2-3 ... Runden „Rummicup?“

Der Spielenachmittag ist kostenlos!

Anmeldung erforderlich!

Weitere Info:

AWO KV | zentrum plus Eller

Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Smartphone Training

Smartphone!?

Alle haben eins!

Will ich das auch?

Kann ich das überhaupt?

Wie funktioniert das denn alles?



Das Smartphone scheint ungezählte Geheimnisse zu bergen –
lernt man damit nie aus?!

Mit unserem kostenlosen Smartphone Training in gemütlicher
Runde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zu den Funktionen Ihr-
es Smartphones

(fast) immer mittwochs von 13.15 -14.15 Uhr

Getränke werden zu sehr günstigen Preisen angeboten!



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus** Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Мы вместе!

Auf Deutsch: Wir sind zusammen!

Интеграционная ориентация

Auf Deutsch: Integrationsorientierung



**Открытая встреча для русскоязычных и
немецкоязычных**

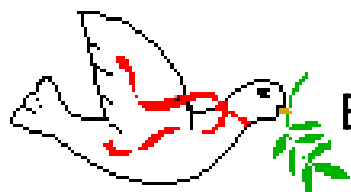
**Жители Дюссельдорфа из стран бывшего СССР 55+
каждый четверг с 14:00 до 16:30.**

Читаем друг другу, поём вместе, тренируемся
Немецкий язык, игральные карты и многое другое.

Мы говорим о тогда и сейчас, отсюда и оттуда...

Просто приходи!

Ваше контактное лицо: Кати Мататов.



Auf Deutsch:

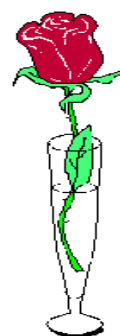
**Offener Treff für Russisch- und oder Deutschsprachige
Düsseldorfer*innen aus der ehemaligen Sowjetunion 55+
immer donnerstags von 14.00 – 16.30 Uhr**

Wir lesen uns vor, singen gemeinsam, üben die
deutsche Sprache, spielen Karten und vieles mehr.

Wir erzählen von früher und heute, von hier und von da

Kommen Sie einfach dazu!

Ihre Ansprechpartnerin ist **Frau Kati Matatov**



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus Eller**

Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Lust auf Bowling?



Ob es regnet oder schneit, draußen kalt ist oder heiß -
das "zentrum plus" / AWO in Eller bietet das Richtige für Sie.
Bowling! Nicht auf der Bowlingbahn, nicht in der Gastwirtschaft,
sondern **bei uns auf der Leinwand!**

Das macht mindestens gleich viel Spaß und ist **kostenlos!**

Wie geht das?

Virtuelles Bowling funktioniert mit einer der
elektronischen **"Wii" - Spielekonsole.**

Nur keine Scheu – von unserer **ehrenamtlichen Spieleleiterin**
wird alles in Ruhe erklärt und gezeigt!

Ohne Verzehrpflicht werden Kaffee und Mineralwasser
zu sehr günstigen Preisen angeboten.

Immer freitags ab 13.30 – 15.30 Uhr (und
öfter auch länger 😊)



Mit Anmeldung: Eintritt frei!

Weitere Info:

AWO KV | **zentrum plus Eller**
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Probieren geht über Studieren!

Englisch für Neulinge 55+ (Level A1)

Sie haben in Ihrem Leben **viele Erfahrungen gesammelt**,
doch für **Englisch** war nie Zeit?

Damit sind Sie nicht allein! Unser Kurs ist für Teilnehmende,
die noch keine Zeit zum Englisch lernen hatten
oder deren früheren Kenntnisse "verschüttet" sind.

**Mit viel Spaß, praktischen Übungen &
ohne Leistungsdruck** können Sie bei uns lernen, wie z. B. die
Verständigung im Auslandsurlaub auf Englisch klappen kann.

Ab November 2025 immer freitags

14.00 -15.00 Uhr

Gebühr: 4,- € p.P. je Termin



weitere Info & Anmeldung:

AWO KV | **zentrum plus** Eller

Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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