

## Unser Programm im Dezember 1 x monatlich

|                 |                   |                  |                                            |
|-----------------|-------------------|------------------|--------------------------------------------|
| <b>Mittwoch</b> | <b>03.12.2025</b> | <b>14.30 Uhr</b> | <b>Spieletreff</b>                         |
| <b>Mittwoch</b> | <b>17.12.2025</b> | <b>14.30 Uhr</b> | <b>Treffen der Gewerkschaft NGG</b>        |
| <b>Mittwoch</b> | <b>31.12.2025</b> | <b>15.00 Uhr</b> | <b>Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"</b> |

Liebe Wanderfreunde,  
für aktuelle Informationen zu der nächsten Wanderung wenden Sie sich bitte an  
Suzana Salmen und Anne Kühl.

Inhaber\*innen des Düsseldorfpasses  
zahlen jeweils die Hälfte.

## Unsere Extra-Termine im Dezember

|                   |                                        |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Donnerstag</b> | <b>04.12.2025</b>                      | <b>15.00 Uhr</b>                     | <p><b>Herzenssprechstunde</b><br/> <b>Multiplikator*innenschulung mit Karin Nell und der „Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim e.V.“</b><br/> Das Angebot richtet sich an alle Interessierten, welche Lust und Zeit haben die Herzenssprechstunde zu unterstützen. Gemeinsam mit Karin Nell und Silke Jeromin („Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim e.V.“) können Themen, welche von den Teilnehmer*innen eingebracht werden geplant und kreativ umgesetzt werden. Zudem finden Herzensthemen sowie Zeit für einen intensiven Austausch statt.<br/> Die „Caring Community“ spielt dabei eine besondere Rolle. Alles kann, nichts muss.</p> <p>Für Informationen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl unter <a href="mailto:zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de">zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de</a>, alternativ per Telefon: 0211/60025-576)</p> <p>Die Teilnahme ist kostenfrei.<br/>Um eine Anmeldung wird gebeten.</p> |
| <b>Freitag</b>    | <b>05.12.2025</b>                      | <b>11.00 Uhr</b>                     | <p><b>Informationen in der Weihnachtshütte</b><br/> Auf dem Weihnachtsmarkt der Landeshauptstadt Düsseldorf – auf dem Rathausplatz – sind die „zentren plus“ am genannten Datum mit einer gemütlichen Weihnachtshütte vertreten.</p> <p>Freuen Sie sich auf Begegnung, Austausch und Informationen rund um unsere Angebote☺</p> <p>Kommen Sie gerne vorbei – wir freuen uns auf Sie!<br/>Alle sind herzlich willkommen.</p> <p>Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl unter <a href="mailto:zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de">zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de</a>, alternativ per Telefon: 0211/60025-576)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Freitag</b>    | <b>05.12.2025</b><br><b>19.12.2025</b> | <b>14.00 Uhr</b><br><b>14.00 Uhr</b> | <p><b>Kreativtreff</b><br/> Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie!<br/>Alle sind herzlich willkommen!</p> <p>Um eine Anmeldung wird gebeten.<br/>Die Teilnahme ist kostenfrei.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

... siehe nächste Seite

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Samstag</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | 06.12.2025               | 14.30 Uhr | <b>Manuels Kitchen</b><br>Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne.<br>Alle sind herzlich willkommen :)                                                                                                                                                                                                           |
| Um eine Anmeldung wird gebeten.<br>Die Kosten betragen 4,50 Euro.                                                                                                                                                                                                  |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Dienstag</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 09.12.2025<br>23.12.2025 | 17.00 Uhr | <b>Foto-AG</b><br>Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Um eine Anmeldung wird gebeten.<br>Die Kosten betragen 5,00 Euro.                                                                                                                                                                                                  |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Mittwoch</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 10.12.2025               | 10.00 Uhr | <b>Zugehende Arbeit</b><br>Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen.<br><br><b>Die Beratung findet u.a. im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.</b>                                                                                                                                                                |
| Für Informationen zu den Terminen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl unter <a href="mailto:zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de">zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de</a> , alternativ per Telefon: 0211/60025-576 |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Mittwoch</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | 10.12.2025               | 17.00 Uhr | <b>Mit Nadel und Faden im Quartier</b><br><i>Interkulturelle Nähgruppe</i><br>Gemeinsam möchten wir an der Nähmaschine kreativ werden und Hinreißendes aus wunderschönen Stoffen gestalten. Zudem möchten wir ins Gespräch kommen, uns austauschen, miteinander lachen und so eine bereichernde Zeit verbringen und uns näher rücken. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen! |
| Um eine Anmeldung wird gebeten.<br>Die Teilnahme ist kostenfrei.                                                                                                                                                                                                   |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Samstag</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | 13.12.2025               | 10.00 Uhr | <b>Gemütliches Weihnachtsmärktchen</b><br>Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns gemeinsam eine besinnliche Vorweihnachtszeit erleben. Genießen sie kulinarische Köstlichkeiten, Tausch -und Flohmarkt, Weihnachtsmusik mit Akkordeon Begleitung und Lieder zum Mitsingen. Zudem sind Handwerkskunst, Schmuck und Geschenke zu erwerben.                                                       |
| Für Informationen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl unter <a href="mailto:zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de">zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de</a> , alternativ per Telefon: 0211/60025-576                 |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Sonntag</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | 14.12.2025               | 15.00 Uhr | <b>Einfach Kunst machen</b><br>Menschen mit demenziellen Veränderungen erleben eine fortschreitende Einschränkung in ihrer Wahrnehmung, Kommunikation und Selbständigkeit. Kunst und gestalterische Methoden bieten hier eine wertvolle Brücke, um Ressourcen zu aktivieren und die Lebensqualität zu verbessern.                                                                            |
| Für Informationen zu den Terminen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl unter                                                                                                                                                   |                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

... siehe nächste Seite

|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <a href="mailto:zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de"><u>zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de</u></a> ,<br>alternativ per Telefon: 0211/60025-576                                     | Unter Einsatz von Alltagsmaterialien werden künstlerische Inhalte und Methoden vorgestellt und direkt ausprobiert.<br>Der Workshop findet unter fachlicher Anleitung von Frau Sophie Voets-Hahne statt. Zudem setzen wir einen Ausflug in den „Kunstpalaſt Düsseldorf“ um.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mittwoch      24.12.2025    13.00 Uhr<br><br><br><br><br>Damit wir gut planen können, bitten wir um eine kurze Anmeldung unter 0211 60025-577 oder an zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de | <b>Miteinander gemeinsam Weihnachten erleben - Gemeinsames Weihnachtssessen</b><br>Bei gutem Essen, netten Geſprächen und einer warmen, feſtlichen Atmosphäre möchten wir gemeinsam eine ſchöne Zeit erleben.<br>Alle* ſind herzlich willkommen, den Tag mit uns zu feiern, ſich zu begegnen, ſich kennenzulernen und ſich auszutauſchen.<br><br>Freuen Sie ſich auf:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• ein feſtliches ſowie köſtliches Eſſen aus verſchiedenen Kulturen,</li> <li>• Muſik und kleine Überraschungen</li> <li>• ſowie Begegnungen und Gemeinschaft.</li> </ul> Wir freuen uns auf einen herzlichen, bereichernden ſowie feſtlichen Heiligabend mit Ihnen! |
| Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.                                                                                                                             | <b>Wollengel e.V.</b><br>Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menſchen ohne Obdach.<br><br><b>Das nächste Treffen findet im Januar 2026 ſtatt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Um eine Anmeldung wird gebeten.<br>Die Teilnahme iſt koſtenfrei.                                                                                                                                | <b>Austauschgruppe für Angehörige von Menſchen mit Demenz</b><br>Sich austauſchen, vernetzen, einander zuhören, einander unterſtützen - die Austauschgruppe bietet einen geſchützten Rahmen hierzu und wird profeſſionell begleitet.<br>Alle ſind herzlich willkommen.<br><br><b>Das nächste Treffen findet im Januar 2026 ſtatt.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Die Veranstaltung iſt koſtenfrei.                                                                                                                                                               | <b>„Plus_mobil“</b><br>Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

... siehe nächste Seite

## Unser regelmäßiges Programm im Dezember 1x wöchentlich

|                    |               |                                                                                                |
|--------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>montags</b>     | 11.00 - 17.00 | Büroöffnungszeit                                                                               |
|                    | 10.30 - 11.30 | <b>Fitness für Männer</b>                                                                      |
|                    | 13.00 - 16.00 | <b>Kreativrunde*</b> - Handarbeiten in geselliger Runde                                        |
|                    | 17.00 - 18.00 | <b>Feldenkrais</b> - Wohltuende Übungen gegen Verspannungen                                    |
|                    | 18.30 - 19.30 | <b>Feldenkrais</b>                                                                             |
| <b>dienstags</b>   | 11.00 - 17.00 | Büroöffnungszeit                                                                               |
|                    | 08.30 - 10.15 | <b>Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen</b>                                  |
|                    | 10.30 - 12.00 | <b>Kraft- und Balance-Training</b>                                                             |
|                    | 14.00 - 17.00 | <b>„Kaffee Talk“</b>                                                                           |
| <b>mittwochs</b>   | 11.00 - 17.00 | Büroöffnungszeit                                                                               |
|                    | 08.30 - 09.30 | <b>Yoga</b>                                                                                    |
|                    | 10.00 - 11.00 | <b>Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen</b>                                                   |
|                    | 13.00 - 14.00 | <b>Digitale Sprechstunde</b>                                                                   |
| <b>donnerstags</b> | 11.00 - 17.00 | Büroöffnungszeit                                                                               |
|                    | 10.00 - 12.00 | <b>Frühstückstreff</b>                                                                         |
|                    | 14.30 - 16.00 | <b>Gedächtnistraining</b>                                                                      |
|                    | 17.00 - 20.00 | <b>Anonyme Selbsthilfegruppe</b>                                                               |
| <b>freitags</b>    | 11.00 - 17.00 | Büroöffnungszeit                                                                               |
|                    | 08.30 - 10.00 | <b>Latin Dance</b>                                                                             |
|                    | 10.30 - 12.00 | <b>Körpergymnastik (pausiert momentan)</b>                                                     |
|                    | 12.00 - 14.00 | <b>Digitale Sprechstunde - Teil 2</b>                                                          |
|                    | 16.00 - 17.00 | <b>Fitnessgruppe</b>                                                                           |
| <b>samstags</b>    | 10.00 - 13.00 | <b>BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot</b> |
|                    | 13.00 - 14.00 | <b>"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"</b>                                                   |
| <b>sonntags</b>    | 11.00 - 12.00 | <b>"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)</b>                                               |

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 (Suzana Salmen und Anne Kühl). Wir freuen uns auf Sie😊**



Weitere tolle Angebote finden Sie  
im „zentrum plus“ Flingern-Süd  
(Ronsdorfer Straße 126, 40233  
Düsseldorf).