

Unser Programm im Monat Dezember 2025

Montag	01.12.2025	12.00 -14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	15.12.2025	12.00 -14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	08.12.2025	13.00 – 15.00	Wechselnde internationale Küche
	08.12.2025	19.00 -21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	09.12.2025	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen – Digitaltraining
	16.12.2025	13.00 – 14.30	Club der digitalen Silberperlen – Digitaltraining
Mittwoch	03.12.2025	11.00 - 13.00	Kaffeeklatsch
	10.12.2025	10.30 - 13.00	Weihnachtsfrühstück
		15.30 - 16.00	Bingo/ Dabellna
	17.12.2025	13.00 - 14.00	Mittagessen persische Köstlichkeiten
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	24.12.2025	10.30 - 13.00	Frühstück
Donnerstag	11.12.2025	14.00 – 18.00	SHG Türkische Frauen
	12.12.2025	14.00 – 15.30	SHG Pusteblume
	25.12.2025	14.00 – 18.00	SHG Türkische Frauen

Unsere Extra November 2025

<p>Wann: mittwochs 03.12., 10.12., 17.12. 2025 Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr Wo: Zuhörbank. Flingern „Platz der Diakonie“</p>	<p>Zuhören.Draussen Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu. Kommen Sie gerne vorbei ☺ und erleben Sie ganz unkomplizierte Begegnungen im Stadtbezirk 02.</p>
<p>Wann: Mittwoch, 10.12. 2025 Uhrzeit: 10.30 – 13.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern –Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Um eine Anmeldung wird gebeten bei Feryal unter: 015785524922 Das Weihnachtsfrühstück ist kostenfrei.</p>	<p>Weihnachtsbrunch Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich mit Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern verwöhnen. Außerdem bieten wir Raum für Begegnung und Austausch – alle Menschen sind herzlich willkommen.</p>
<p>Wann: Freitag, 12.11.2025 Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern –Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p>	<p>„BELL_ Projekt“ MKF e. V. (Bildung und Engagement ein Leben lang) Die Kolleg*innen stellen sich vor und bieten u. a. Beratung und Schulungen von Multiplikator*innen ab 60 J. mit Zuwanderungsgeschichte.</p>
<p>Wann: Samstag, 13.12.2025 Uhrzeit: ab 10.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld 36, 40231 Düsseldorf Die Veranstaltung ist kostenfrei.</p>	<p>Weihnachtsbasar Gemeinsam möchten wir mit Ihnen einen besinnlichen Tag verbringen mit weihnachtlichen Klängen und Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern. Zudem hätten Sie Gelegenheit Weihnachtsgeschenke auf unseren Floh – und Tauschmarkt zu erwerben.</p>

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen
dienstags	10.00 - 11.00	Deutschkurs für Fortgeschrittene
	11.00 - 12.00	Deutschkurs für Anfänger*innen
mittwochs	12.00 - 14.00	Strick - und Häkelkurs
donnerstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	14.00 - 16.00	Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)
freitags	10.30 - 11.30	Latin Dance
	16.00 - 19.00	Muttersprachlicher Unterricht Generationsübergreifendes Angebot für Kinder und Jugendliche aus Eritrea
Samstags	13.00 - 15.30	Daaf Kurs – Rahmentrommel, dieser Kurs findet hier statt: Awo KiTa „Sternschnuppe“ Ronsdorferstr. 138, 40233 Düsseldorf. Anmeldung erfolgt über das „zentrum plus“ / Awo in Flingern – Süd.
Sonntags	10.30 - 16.30	Treff von türkischstämmigen Menschen zu geschichtlichen Themen mit Ismail Cayir - pausiert „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.

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!

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