

## Unser Programm im Monat Dezember 2025

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

## Unsere Extra November 2025

<p><b>Wann:</b> mittwochs 03.12., 10.12., 17.12. 2025 <b>Uhrzeit:</b> 15.00 – 16.30 Uhr <b>Wo:</b> Zuhörbank. Flingern „Platz der Diakonie“</p>	<p><b>Zuhören.Draussen</b> Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu. Kommen Sie gerne vorbei ☺ und erleben Sie ganz unkomplizierte Begegnungen im Stadtbezirk 02.</p>
<p><b>Wann:</b> Mittwoch, 10.12. 2025 <b>Uhrzeit:</b> 10.30 – 13.00 Uhr <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Flingern –Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p> <p>Um eine Anmeldung wird gebeten bei Feryal unter: 015785524922 Das Weihnachtsfrühstück ist kostenfrei.</p>	<p><b>Weihnachtsbrunch</b> 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><b>Wann:</b> Freitag, 12.11.2025 <b>Uhrzeit:</b> 12.00 – 13.00 Uhr <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Flingern –Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p>	<p><b>„BELL_ Projekt“ MKF e. V.</b> <b>(Bildung und Engagement ein Leben lang)</b> Die Kolleg*innen stellen sich vor und bieten u. a. Beratung und Schulungen von Multiplikator*innen ab 60 J. mit Zuwanderungsgeschichte.</p>
<p><b>Wann:</b> Samstag, 13.12.2025 <b>Uhrzeit:</b> ab 10.00 Uhr <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld 36, 40231 Düsseldorf</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenfrei.</p>	<p><b>Weihnachtsbasar</b> 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

<b>montags</b>	14.30 - 15.30	<b>Yoga im Sitzen</b>
<b>dienstags</b>	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00	<b>Deutschkurs</b> für Fortgeschrittene <b>Deutschkurs</b> für Anfänger*innen
<b>mittwochs</b>	12.00 - 14.00	<b>Strick - und Häkelkurs</b>
<b>donnerstags</b>	10.00 - 13.00 14.00 - 16.00	<b>BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot</b> <b>Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)</b>
<b>freitags</b>	10.30 - 11.30 16.00 - 19.00	<b>Latin Dance</b> <b>Muttersprachlicher Unterricht</b> Generationsübergreifendes Angebot für Kinder und Jugendliche aus Eritrea
<b>Samstags</b>	13.00 - 15.30	<b>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.</b>
<b>Sonntags</b>	10.30 - 16.30	<b>Treff von türkischstämmigen Menschen zu geschichtlichen Themen mit Ismail Cayir - pausiert</b> <b>„Plus_mobil“</b> 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