

# Programm JANUAR 2026



„zentrum plus“ /  
AWO in Stadtmitte

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	<b>Handy Sprechstunde</b>  Einzelgespräche	montags <small>Termine bei Bengt zurzeit ausgesetzt</small>	15.00 – 16.30	Bengt Sondermann <small>nur "apple"</small>	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich  Tel. 600 25 573
		donnerstags	11.00 – 11.45 11.50 – 12.35	Stephan Bode	

## Veranstaltungen Mo. – So.

	<b>Tauschring Düsseldorf und Umgebung</b>	Montag <b>05.01.26</b>	10.30 – 13.00	Margret L.	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Café du Kräh   Krahestr. 20 Frühstück <a href="http://www.tauschring-duesseldorf.de">www.tauschring-duesseldorf.de</a> Info unter 0211 4228301
	<b>Kartenspiele</b>  Ortsverein Altstadt	Montag <b>12.01.26</b>	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Interessierte sind willkommen  [jeden 2. Montag des Monats]
	<b>Seniorenrat</b>  Sprechstunde	Montag <b>12.01.26</b>	14.30 – 16.00	Lothar Jansen  Tel 0173 5850888	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Diakonie zp Derendorf-Golzheim Kleverstr. 75  Im Rahmen des Neujahrsempfangs + Einzelgespräche
	<b>Ortsverein Oberkassel</b>	<b>nicht im Jan.</b>  Montag <b>02.02.26</b>	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573  [einmal monatlich montags]
	<b>Magic Monday</b>  Theaterkurs	Montag <b>12.01.26</b> <b>19.01.26</b> <b>26.01.26</b>	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning  Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: <a href="http://www.schauspielwerkstatt.fun">www.schauspielwerkstatt.fun</a> <a href="http://www.konstanzebruening.de">www.konstanzebruening.de</a>
	<b>Ungehindert Queer</b>	Dienstag <b>06.01.26</b> <b>20.01.26</b>	17.00 – 19.00	Bernd Plöger	Anmeldung: <a href="mailto:ungehindertqueer@queerhandicap.de">ungehindertqueer@queerhandicap.de</a> Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.
	<b>Haus der Geschichte</b>  Bonn	Dienstag <b>20.01.26</b>	9.30 h Treffen Info Hbf Df. ab RE5 9.58 h an Bonn 10.59 h	Barbara Svitelana  <small>Bitte kurz anmelden Tel oder Email s.u.</small>	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> <b>Alle sind herzlich willkommen</b> Kurzer Weg zwischen Bahnhof Bonn UN Campus und Museum Eintritt frei – barrierefrei Restaurant im Haus  Wenn die Finanzierung des Ausflugs problematisch ist, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Svitelana Stefanac.

AWO KV | zentrum plus Stadtmitte

Mintropstraße 20-22 | 40215 Düsseldorf | Info: Svitelana Stefanac | Tel.: 0211 60025-573  
[zentrumplus-stadtmitte@wo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-stadtmitte@wo-duesseldorf.de) | [www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

# Programm JANUAR 2026

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Tanzen	dienstags & freitags	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min. <b>nicht</b> am Di. 06.01. + Fr. 09.01.
	Schach	dienstags	14.00 – 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung und Info Tel. 600 25 573
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 07.01.26	14.00 – 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats] Infos unter <a href="http://www.nsberatung.de">www.nsberatung.de</a>
	Gedächtnis-training	Mittwoch 14.01.26	10.30 – 12.00	Rita Meißner	8,50 € für 90 Min.
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 14.01.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind herzlich willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	Bridge	donnerstags	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	Boule am Rhein	donnerstags <i>Winterpause</i>	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> KIT [Kunst im Tunnel] Mannesmannufer 1 b
	Gay + Grey	freitags	18.00 – 21.00	Bernd Plöger kommissarisch	09.01. offener Abend 16.01. Spieleabend 23.01. Filmabend 30.01. Gesprächsabend
	Pro Retina Selbsthilfegruppe	Samstag 31.01.26	13.00 – 17.30	Ulrich Kanders	Kontakt <a href="mailto:ulrich.kanders@pro-retina.de">ulrich.kanders@pro-retina.de</a>

# Programm JANUAR 2026

	<b>Was</b>	<b>Wann</b>	<b>Zeit</b>	<b>Wer</b>	<b>Bitte beachten</b>
	<b>Lesbenfrühstück</b> in Kooperation mit "Queer im Alter"	Sonntag <b>11.01.26</b>	11.00 – 13.00 2 Brötchen Butter  Marmelade Käse 1 Ei Wasser Tee Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz leckere Mitbringsel – gerne   Ankündigung nicht nötig	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof   Bruchstr. 12 [jeden 2. Sonntag des Monats]
	<b>Sonntagsfrühstück</b>	<b>nicht im Jan.</b> wg. AWO Karnevals- sitzung in Rhein- terasse  Sonntag <b>15.02.26</b>	10.00 – 12.30	Liesel Antel	<b>Anmeldung Tel. 600 25 573</b> zentrumplus-stadtmitte@awo- duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden 3. Sonntag des Monats]
	<b>Tauschring Düsseldorf</b> und Umgebung	Sonntag <b>18.01.26</b>	15.00 – 18.00	Margret L.	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Café du Kräh   Krahestr. 20 SonntagsCafé www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	<b>Männer- frühstück</b>	Sonntag <b>25.01.26</b>	10.00 – 12.30	Claus + Karl	<b>Anmeldung Tel. 600 25 573</b> zentrumplus-stadtmitte@awo- duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden letzten Sonntag des Monats]
	<b>iranischer Freundeskreis</b>	Sonntag <b>04.01.26</b> <b>11.01.26</b> <b>18.01.26</b> <b>25.01.26</b>	13.00 – 17.00 13.00 – 17.00 13.00 – 17.00 15.00 – 19.00	H. Shirazi	Anmeldung <a href="mailto:iran.freundeskreis@gmail.com">iran.freundeskreis@gmail.com</a>

## Sozialberatung der AWO für Senior\*innen



Nutzen Sie unsere kostenlose, individuelle Beratung in Lebens- und Alltagsfragen sowie rund ums Thema Pflege, Wohnformen im Alter, soziale Angelegenheiten, Hilfe bei Anträgen usw. Hausbesuche sind möglich.

**Bitte Termin vereinbaren: Natalie Buzov, Tel. 0172 44 84 380**