

Unser Programm im Monat Februar 2026

Montag	09.02.2026	19.00 -21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	03.02.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
		12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	24.02.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen – Digitaltraining
	17.02.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen – Digitaltraining
Mittwoch	04.02.2026	11.00 - 13.00	Kaffeeklatsch
	11.02.2026	10.30 - 13.00	Frühstück
		15.30 - 16.00	Bingo/ Dabellna
	18.02.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen persische Köstlichkeiten
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	25.02.2026	10.30 - 13.00	Frühstück
Donnerstag	12.02.2026	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen
	26.02.2026	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen
Freitag	20.02.2026	14.00 - 15.00	SHG Pusteblume
	27.02.2026	13.00 - 15.00	Wechselnde internationale Küche

Unsere Extra Februar 2026

<p>Wann: 09.02.2026 Uhrzeit: 13.00 Uhr</p> <p>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p> <p>Um eine Anmeldung bei Varis unter 017621354082 wird gebeten.</p> <p>Die Kosten liegen bei 13,00 € Mit DP die Hälfte.</p>	<p>Selfservice Mittagessen Gemeinsames Mittagessen im „zentrum plus“ / AWO in Flingern Süd. Einfach zusammenkommen und nix kochen- Wir lassen das Essen von „Rezas Street Food“ liefern.</p>
<p>Wann: Samstag, 14.02.2026 Uhrzeit: 10.00 Uhr</p> <p>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36</p> <p>Um eine Anmeldung bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter 0211 60025576 wird gebeten.</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenfrei.</p>	<p>Karnevalsfeier im „zentrum plus Lierenfeld“ Mer blieve bunt ejal wat küt Feiert mit uns eine fröhliche interkulturelle Karnevalsfeier 😊 Freut euch auf gute Stimmung, jecke Musik, bunte Kostüme und ein herzliches Miteinander. Kommt vorbei, lacht, schunkelt und feiert mit – denn zusammen bleiben wir bunt! Alle* sind herzlich willkommen.</p>
<p>Wann: Freitag, 20.02.2026 Uhrzeit: 10.30 Uhr</p> <p>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p> <p>Um eine Anmeldung bei Varis unter 017621354082 wird gebeten.</p> <p>Die Kosten liegen bei 7,00 € Mit DP die Hälfte.</p>	<p>Warmes iranisches Frühstück Kommen Sie vorbei und genießen Sie authentisches persisches Frühstück.</p>
<p>Die Veranstaltung ist kostenfrei ist kostenfrei.</p>	<p>„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.</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-flingersued@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf