

## Unser Programm im Monat Februar 2026

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

## Unsere Extra Februar 2026

<p><b>Wann:</b> 09.02.2026 <b>Uhrzeit:</b> 13.00 Uhr</p> <p><b>Wo:</b> „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><b>Selfservice Mittagessen</b> 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><b>Wann:</b> Samstag, 14.02.2026 <b>Uhrzeit:</b> 10.00 Uhr <b>Wo:</b> „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><b>Karnevalsfeier im „zentrum plus Lierenfeld“</b> 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><b>Wann:</b> Freitag, 20.02.2026 <b>Uhrzeit:</b> 10.30 Uhr <b>Wo:</b> „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><b>Warmes iranisches Frühstück</b> 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

<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