

Unser Programm im März 1 x monatlich

Mittwoch	04.03.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	18.03.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	25.03.2026	15.00 Uhr	Chor der Lierenfelder "AWO-Lerchen"

Liebe Wanderfreunde,
für aktuelle Informationen zu der nächsten Wanderung wenden Sie sich bitte an
Suzana Salmen und Anne Kühl.

Inhaber*innen des Düsseldorfpasses
zahlen jeweils die Hälfte.

Unsere Extra-Termine im März

Dienstag	03.03.2026 17.03.2026 31.03.2026	17.00 Uhr	Foto-AG Kreative Umsetzung eigener Ideen mittels des Mediums der Fotografie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 5,00 Euro.			
Mittwoch	04.03.2026 18.03.2026	17.00 Uhr	Mit Nadel und Faden im Quartier Interkulturelle Nähgruppe Gemeinsam möchten wir an der Nähmaschine kreativ werden und Hinreißendes aus wunderschönen Stoffen gestalten. Zudem möchten wir ins Gespräch kommen, uns austauschen, miteinander lachen und so eine bereichernde Zeit verbringen und uns näher rücken. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Donnerstag	05.03.2026	18.00 Uhr	„4 Pfoten für Sie“ Treffen der freiwillig engagierten Kolleg*innen 4 Pfoten für Sie“ ist ein ehrenamtlicher Hundebesuchsdienst für Menschen mit demenziellen Veränderungen, der ihnen den Kontakt und Aktivitäten mit Hunden weiterhin ermöglicht. Dieser begünstigt insgesamt die Anregung der Mobilität und bewirkt eine Stimmungsaufhellung bei Menschen mit demenziellen Veränderungen. Durch die tiergestützten Besuche wird die Einsamkeit reduziert und gleichzeitig wird der Alltag durch eine freudige, gesellige Abwechslung bereichert.
Freitag	06.03.2026 20.03.2026	14.00 Uhr 14.00 Uhr	Kreativtreff Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			

... siehe nächste Seite

Samstag	07.03.2026	14.00 Uhr	Feldenkrais Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die sanfte Kraft der Feldenkrais-Methode. Beim Feldenkrais-Nachmittag mit Heinke Aschemann-Guellai sind Sie herzlich eingeladen, vorbeizukommen, zu entspannen und neue Bewegungsimpulse kennenzulernen. Ob Sie diese besondere Entspannungsmethode bereits schätzen oder sie ganz neu für sich entdecken möchten – alle sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Bei Fragen bezüglich der Kosten können Sie sich an Suzana Salmen und Anne Kühl wenden.			
Samstag	14.03.2026	10.00 Uhr	Internationaler Frauentag Workshop „Energie in Balance“ Du bist viel für andere da. Für Familie, Partner*innen, Kinder, Eltern, Freund*innen. Oft auch beruflich – und meist mit großem Herzen. Dabei bleibt eines leicht auf der Strecke: du selbst. Dieser Workshop lädt dich ein, innezuhalten, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. Alle* sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Mittwoch	18.03.2026	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen.
Für Informationen zu den Terminen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			Die Beratung findet u.a. im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Donnerstag	19.03.2026	10.30 Uhr	Zum wöchentlichen Frühstück Vorstellung des Wandervereins „Eifelverein“ durch das Ehepaar Burger
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Sonntag	22.03.2026	13.00 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.			
Mittwoch	25.03.2026	18.30 Uhr	Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz Sich austauschen, vernetzen, einander zuhören, einander unterstützen - die Austauschgruppe bietet einen geschützten Rahmen hierzu und wird professionell begleitet. Alle sind herzlich willkommen.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Samstag	28.03.2026	14.30 Uhr	Manuels Kitchen Kocht ihr gerne oder möchtet in einer internationalen Männergruppe das Kochen erlernen? Dann meldet euch sehr gerne. Alle sind herzlich willkommen :)
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten betragen 4,50 Euro.			

... siehe nächste Seite

Sonntag 29.03.2026 15.00 Uhr

Österlicher gemütlicher Sonntag

Um eine Anmeldung wird gebeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Verbringen Sie mit uns einen entspannten
Sonntagnachmittag in stimmungsvoller, österlicher
Atmosphäre. Genießen Sie die gemeinsame Zeit, nette
Gespräche und eine gemütliche Auszeit vom Alltag.
Kommen Sie vorbei – alle* sind herzlich willkommen!
Wir freuen uns auf Sie!

„Plus_mobil“

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne
Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.



Weitere tolle Angebote finden Sie
im „zentrum plus“ Flingern-Süd
(Ronsdorfer Straße 126, 40233
Düsseldorf).

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im März 1x wöchentlich

montags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.30 - 11.30	Fitness für Männer
	13.00 - 16.00	Kreativrunde* - Handarbeiten in geselliger Runde
	08.30 - 09.30	Feldenkrais (pausiert momentan)
	18.30 - 19.30	Feldenkrais (pausiert momentan)
dienstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.15	Frühstückstreff + Lateinamerikanischer Tanz für Frauen
	10.30 - 12.00	Kraft- und Balance-Training
	14.00 - 17.00	„Kaffee Talk“
mittwochs	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 09.30	Yoga
	10.00 - 11.00	Bewegung mit Musik - Tanzen im Sitzen
	13.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde
donnerstags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	10.00 - 12.00	Frühstückstreff
	14.30 - 16.00	Gedächtnistraining
	17.00 - 20.00	Anonyme Selbsthilfegruppe
freitags	11.00 - 17.00	Büroöffnungszeit
	08.30 - 10.00	Latin Dance“
	10.30 - 12.00	Körpergymnastik (pausiert momentan)
	12.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 17.00	Fitnessgruppe
samstags	10.00 - 13.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	13.00 - 14.00	"PME" im Wechsel mit "Nordic Walking"
sonntags	11.00 - 12.00	"Gynetixx" für Frauen (pausiert momentan)

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.

Freiwilligenengagement? 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.

Beratung*:

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 (Suzana Salmen und Anne Kühl). Wir freuen uns auf Sie😊