

Unser Programm im Monat März 2026

Montag	10.03.2026	19.00 - 21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	03.03.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	17.03.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	03.03.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	17.03.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	31.03.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
Mittwoch	04.03.2026	11.00 - 13.00	Frühstück
	11.03.2026	14.00 - 16.00	Kaffeeklatsch
		16.30 - 18.00	Bingo/ Dabellna
	18.03.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen persische Köstlichkeiten
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	25.03.2026	10.30 - 13.00	Osterfrühstück intern. Kochgruppe
Donnerstag	12.03.2026	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen
	26.03.2026	14.00 - 18.00	SHG Türkische Frauen
Freitag	13.03.2026	13.00 - 15.00	Wechselnde internationale Kochgruppe
	27.02.2026	14.00 - 15.00	Pustablume SHG

Unsere Extra März 2026

Wann: Dienstag 10.03.2026 Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Wo: „Multikulturelles Forum“, Erkratherstr. 347, 40231 Düsseldorf Um eine Anmeldung bei Feryal unter 015785524922 wird gebeten.	Nouruz - Haft sin Es findet ein gemeinsamer Austausch über die Tradition des „Haft sin“ statt. Es wird dazu Eingeladen/ Raum gegeben sich auf das „Neue Jahr – Nouruz“ einstimmen zu können.
Wann: Freitag, 13.03.2026 Uhrzeit: 13.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Um eine Anmeldung bei Varis unter 017621354082 wird gebeten. Die Kosten liegen bei 10,00 € Mit DP die Hälfte.	Internationales Mittagessen Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein leckeres Mittagessen in gemütlicher Atmosphäre.
Wann: Samstag 14.03.2026 Uhrzeit: 10.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36, 40231 Düsseldorf Um eine Anmeldung bei Anne Kühl und Suzana Salmen wird gebeten unter 021160025576 Die Veranstaltung ist kostenfrei.	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!
Wann: Samstag 21.03.2026 Uhrzeit: 15.00 – 20.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Kosten: 30,00 Euro Mit DP die Hälfte. Um eine Anmeldung bei Feryal unter 015785524922 wird gebeten.	Wir laden Sie herzlich zu „Nouruz“ dem „Persischen Neujahrsfest“ ins „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd ein. Gemeinsam möchten wir einen schönen sowie bereichernden Nachmittag mit kulinarischen Köstlichkeiten sowie Musik aus dem Iran erleben. (Auf Livemusik wird aufgrund der Situation im Iran dieses Jahr verzichtet).
Die Veranstaltung ist kostenfrei☺	„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen
dienstags	10.00 - 11.00 11.00 - 12.00	Deutschkurs für Fortgeschrittene Deutschkurs für Anfänger*innen
mittwochs	12.00 - 14.00	Strick - und Häkelkurs
donnerstags	10.00 - 13.00 14.00 - 16.00	BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)
freitags	10.30 - 11.30 16.00 - 19.00	Latin Dance 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.
Sonntag	13.00 - 15.00 15.00 - 16.00	Schach (im Aufbau) Wirbelsäulengymnastik

„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.

Es beraten Sie: Petra Hoberg und Suzana Salmen

Wir freuen uns auf Sie!