

# Programm APRIL 2026



„zentrum plus“ /  
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
 <b>Handy Sprechstunde</b> Einzelgespräche	montags	15.00 – 16.30	Bengt Sondermann	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich Tel. 600 25 573
	<b>Termine bei Bengt zurzeit ausgesetzt</b>		Stephan Bode	
	donnerstags	11.00 – 11.45 11.50 – 12.35		
	neu samstags	10.00 – 10.45 10.50 – 11.35	Cem Yörük	









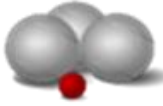
Veranstaltungen Mo. – So.

Karfreitag 03.04. + Ostermontag 06.04. geschlossen

	<b>Tauschring Düsseldorf</b> und Umgebung	Montag <b>13.04.26</b>	10.30 – 13.00	Margret L.	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> ZACK   Fichtenstr. 40 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	<b>Kartenspiele</b> Ortsverein Altstadt	Montag <b>13.04.26</b>	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	<b>Ortsverein Oberkassel</b>	Montag <b>27.04.26</b>	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573 [einmal monatlich montags]
	<b>Magic Monday</b> Theaterkurs	Montag <b>13.04.26</b> <b>20.04.26</b> <b>27.04.26</b>	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: www.schauspielwerkstatt.fun www.konstanzebruening.de
	<b>Senioren in Bewegung</b> für alle geeignet	montags	10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Bitte anmelden für 10 od. 11 h Tel. 60025 573	Karoline Haller	Für Ihre Fitness + Beweglichkeit: abwechslungsreiche, bedarfsorientierte Übungen für Herz + Kreislauf, Gleichgewicht und Muskulatur. Im Sitzen + Stehen. Unter professioneller Anleitung. Einstieg jederzeit möglich. Kosten pro Stunde 4 € Kostenfrei: mit Düsselpass und bei geringer Rente/Einkommen. Bitten wenden Sie sich an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	<b>Seniorenrat Sprechstunde</b>	Dienstag <b>07.04.26</b>	14.00 – 15.30	Norbert Zeitz 0160 95870517	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Diakonie zentrum plus Derendorf-Golzheim Kleverstr. 75 im Rahmen der Plauderstunde + Einzelgespräche

# Programm APRIL 2026

„zentrum plus“ /  
AWO in Stadtmitte

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	<b>Ungehindert Queer</b>	Dienstag 14.04.26 28.04.26	17.00 – 19.00	Bernd Plöger	Anmeldung: ungehindertqueer@queerhandicap.de Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.
	<b>Tanzen</b>	dienstags & freitags	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min. fällt aus (Osterferien) am Di. 07.04. und Fr. 10.04.
	<b>Schach</b>	dienstags	14.00 – 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung und Info Tel. 600 25 573
	<b>NS-Erzählcafé</b>	Mittwoch 01.04.26	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>
	<b>Gedächtnis- training</b>	Mittwoch 11.03.26	10.30 – 12.00	Rita Meißner	8,50 € für 90 Min.
	<b>Ortsverein Altstadt</b>	Mittwoch 11.03.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind herzlich willkommen  [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	<b>7.000 Jahre Schmuck- kunst</b> im MAKK Museum für angewandte Kunst, Köln	Donnerstag 09.04.26	10.25 ~ 15.30  <b>Treffen 10.25 InfoPoint Hbf</b>  Abfahrt 10.14 h mit RE 1 Ankunft 11.11 h Rückfahrt wird vor Ort entschieden.	Barbara, Luca, Miriam, Svjetlana  bitten um kurze telefonische Anmeldung <b>600 25 573</b>	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> "Kunst + Design im Dialog" Preis: 6 €, ermäßigt 3,50 € Sonderausstellung "Von Louise Bourgeois bis Yoko Ono. Schmuck von Künstlerinnen" Preis 7 €, erm. 4 € Kombiticket: 12 €, ermäßigt 6,50 € alle Ausstellungen <b>Kultur ist für alle da!</b> Wenn die Finan- zierung des Angebots problematisch ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	<b>Bridge</b>	donnerstags	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	<b>Boule am Rhein</b>	donnerstags  bei Spiel-Wetter	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> KIT [Kunst im Tunnel]  Mannesmannufer 1 b

# Programm APRIL 2026

„zentrum plus“ /  
AWO in Stadtmitte

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Gay + Grey	freitags	18.00 – 21.00	Bernd Plöger kommissarisch	<b>10.04.</b> Filmabend [zp] <b>17.04.</b> Spieleabend [zp] <b>24.04.</b> Gesprächsabend [zp] <b>01.05.</b> Treffen im Café Vielfalt   Karlstr. 11
  <small>Kooperation DRK zp Friedrichstadt AWO zp Stadtmitte Sophie Voets-Hahne gefördert durch Stadt Df.</small>	<b>WDR</b> <b>Düsseldorf</b> Studio Lokalzeit mit <b>Gabi Luigs</b> Künstlerin + Kunstvermittlung [gabiluigs.de]	Samstag <b>18.04.26</b>	14.00 – 18.00  Treffpunkt 14.00 h WDR Stromstr. 24	Sophie Voets-Hahne zp Friedrichstadt zp Stadtmitte  <b>Bitte anmelden</b> <b>Tel. 600 25 573</b> <b>zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de</b>	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> <b>Alle sind herzlich eingeladen</b> Gabi Luigs zeigt uns die <b>Studios der Lokalzeit</b> und nimmt uns mit zu <b>Kunst- orten im Medienhafen.</b> Anschließend gibt es Gelegenheit zum gemein- samen (wer es mag) Urban Sketching.
	Queeres Zentrum Düsseldorf	Sonntag <b>12.04.26</b>	11.00 – 14.00	Frank Schuster Finn Schmidt	<b>Open House Brunch</b> <small>[jeden 1. So. des Monats, auch anderenorts]</small>  Kontakt   Anmeldung <b>info@queereszentrum.org</b>
	Lesben- frühstück <small>in Kooperation mit "Queer im Alter"</small>	Sonntag <b>12.04.26</b>	11.00 – 13.00  2 Brötchen Butter  Marmelade Käse 1 Ei Wasser Tee Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz  leckere Mitbringsel – gerne   Anündigung nicht nötig	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof   Bruchstr. 12  <small>[jeden 2. Sonntag des Monats]</small>
	Sonntags- frühstück	Sonntag <b>19.04.26</b>	10.00 – 12.30	Liesel Antel	<b>Anmeldung Tel. 600 25 573</b> zentrumplus-stadtmitte@awo- duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 €  <small>[jeden 3. Sonntag des Monats]</small>
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Sonntag <b>19.04.26</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
	Männer- frühstück	Sonntag <b>26.04.26</b>	10.00 – 12.30	Das Frühstück wird liebevoll gestaltet von Claus + Karl + Norman + Karlheinz	<b>Anmeldung Tel. 600 25 573</b> zentrumplus-stadtmitte@awo- duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 €  <small>[jeden letzten Sonntag des Monats]</small>

# Programm APRIL 2026

„zentrum plus“ /  
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten	
	iranischer Freundeskreis	Sonntag <b>05.04.26</b> <b>12.04.26</b> <b>19.04.26</b> <b>26.04.26</b>	13.00 – 17.00 15.00 – 19.00 15.00 – 19.00 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**