

Programm APRIL 2026



„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
 Handy Sprechstunde Einzelgespräche	montags	15.00 – 16.30	Bengt Sondermann nur "apple"	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich Tel. 600 25 573
	donnerstags	11.00 – 11.45 11.50 – 12.35	Stephan Bode	
	neu samstags	10.00 – 10.45 10.50 – 11.35	Cem Yörük	










Veranstaltungen Mo. – So.

Karfreitag 03.04. + Ostermontag 06.04. geschlossen

	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Montag 13.04.26	10.30 – 13.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte ZACK Fichtenstr. 40 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Kartenspiele Ortsverein Altstadt	Montag 13.04.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	Ortsverein Oberkassel	Montag 27.04.26	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573 [einmal monatlich montags]
	Magic Monday Theaterkurs	Montag 13.04.26 20.04.26 27.04.26	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: www.schauspielwerkstatt.fun www.konstanzebrueuning.de
	Senioren in Bewegung 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.
	Seniorenrat Sprechstunde	Dienstag 07.04.26	14.00 – 15.30	Norbert Zeitz 0160 95870517	außerhalb zp Stadtmitte 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
	Ungehindert Queer	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.
	Tanzen	dienstags & freitags	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min. fällt aus (Osterferien) am Di. 07.04. und Fr. 10.04.
	Schach	dienstags	14.00 – 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung und Info Tel. 600 25 573
	Gedächtnis-training	Mittwoch 08.04.26	10.30 – 12.00	Rita Meißner	8,50 € für 90 Min.
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 08.04.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind herzlich willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 15.04.26	14.00 – 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats] Infos unter www.nsberatung.de
	7.000 Jahre Schmuck-kunst im MAKK Museum für angewandte Kunst, Köln	Donnerstag 09.04.26	10.25 ~ 15.30 Treffen 10.25 InfoPoint Hbf 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 600 25 573	außerhalb zp Stadtmitte "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 Kultur ist für alle da! Wenn die Finanzierung des Angebots problematisch ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	Bridge	donnerstags	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	Boule am Rhein	donnerstags	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	außerhalb zp Stadtmitte 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	10.04. Filmabend [zp] 17.04. Spieleabend [zp] 24.04. Gesprächsabend [zp] 01.05. Treffen im Café Vielfalt Karlstr. 11
 <small>Kooperation DRK zp Friedrichstadt AWO zp Stadtmitte Sophie Voets-Hahne gefördert durch Stadt Df.</small>	WDR Düsseldorf Studio Lokalzeit mit Gabi Luigs Künstlerin + Kunstvermittlung [gabiluigs.de]	Samstag 18.04.26	14.00 – 18.00 Treffpunkt 14.00 h WDR Stromstr. 24	Sophie Voets-Hahne zp Friedrichstadt zp Stadtmitte Bitte anmelden Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de	außerhalb zp Stadtmitte Alle sind herzlich eingeladen Gabi Luigs zeigt uns die Studios der Lokalzeit und nimmt uns mit zu Kunst- orten im Medienhafen. Anschließend gibt es Gelegenheit zum gemein- samen (wer es mag) Urban Sketching.
	Queeres Zentrum Düsseldorf	Sonntag 12.04.26	11.00 – 14.00	Frank Schuster Finn Schmidt	Open House Brunch <small>[jeden 1. So. des Monats, auch anderenorts]</small> Kontakt Anmeldung info@queereszentrum.org
	Lesben- frühstück <small>in Kooperation mit "Queer im Alter"</small>	Sonntag 12.04.26	11.00 – 13.00 2 Brötchen Butter Marmelade Käse 1 Ei Wasser Tee Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz leckere Mitbringsel – gerne Anündigung nicht nötig	außerhalb zp Stadtmitte Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof Bruchstr. 12 <small>[jeden 2. Sonntag des Monats]</small>
	Sonntags- frühstück	Sonntag 19.04.26	10.00 – 12.30	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo- duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € <small>[jeden 3. Sonntag des Monats]</small>
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Sonntag 19.04.26	15.00 – 18.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Café du Kräh Krahestr. 20 SonntagsCafé www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Männer- frühstück	Sonntag 26.04.26	10.00 – 12.30	Das Frühstück wird liebevoll gestaltet von Claus + Karl + Norman + Karlheinz	Anmeldung Tel. 600 25 573 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 05.04.26 12.04.26 19.04.26 26.04.26	13.00 – 17.00 15.00 – 19.00 15.00 – 19.00 15.00 – 19.00	H. Shirazi	Anmeldung iran.freundeskreis@gmail.com



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