

Unser Programm im Mai 1 x monatlich

Mittwoch	06.05.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	20.05.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	27.05.2026	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 Mai

Freitag	01.05.2026	11.00 Uhr	DGB: Interkulturelles Familienfest und Kundgebung Das interkulturelle Familienfest des DGB zum 1. Mai 2026 findet rund um den Johannes-Rau-Platz am Rheinufer statt. Auch die Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V. ist mit einem Stand vertreten. Alle* sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Für Rück- und Nachfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Sonntag Samstag	03.05.2026 23.05.2026	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.			
Dienstag	12.05.2026 26.05.2026	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	13.05.2026	10.00 Uhr	Zugehende Arbeit Beratung von Senior*innen, welche eine Zuwanderungsgeschichte aufweisen. Die Beratung findet u.a. im „Multikulturellen Forum e.V.“ auf der Posener Str. 2 in 40231 Düsseldorf statt.
Für Informationen zu den Terminen sowie zur Anmeldung wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Mittwoch	13.05.2026 27.05.2026	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.			
Sonntag	17.05.2026	15.00 Uhr	Frühlingszauber am Sonntag Gemeinsam möchten wir einen zauberhaften, frühlingshaften Sonntagnachmittag verbringen. Freuen Sie sich auf leckere, frische Köstlichkeiten, anregende

... siehe nächste Seite

Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			Gespräche und interkulturelle Musik, die uns einen schönen Nachmittag erleben und einander näherkommen lässt. Alle* sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf Sie!
Montag	18.05.2026	18.30 Uhr	Klangreise mit Daniela Rupp Herzlich laden wir Sie zur Klangreise mit Daniela Rupp ein. Erleben Sie eine einzigartige Entspannungsmethode – eine Gelegenheit, abzuschalten, zur Ruhe zu kommen und den Alltag einmal hinter sich zu lassen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – alle* sind herzlich willkommen.
Um eine Anmeldung wird gebeten. Bezüglich der Kosten wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Dienstag Mittwoch	19.05.2026 20.05.2026	09.00 Uhr	Workshop Einführung in die Integrative Validation (Nicole Richard) Im Grundkurs zur Integrativen Validation erhalten Sie eine Einführung in die Methode nach Nicole Richard zur Begleitung von Menschen mit demenziellen Veränderungen. Referentin Sonja Steinbock vermittelt an zwei Workshoptagen praxisnahe Grundlagen und hilfreiche Ansätze für den Alltag. Der Kurs findet am Standort Düsseldorf Flingern-Süd (Ronsdorfer Str. 126, 40233 Düsseldorf) statt. Alle* sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Workshoptage sind kostenfrei.			
Freitag	22.05.2026	12.00 Uhr	Book-Release „Einfach Kunst machen“ mit Sophie Voets-Hahne und Jutta Schmidt Wir laden Sie herzlich zum Book-Release von „Einfach Kunst machen“ von Sophie Voets-Hahne und Jutta Schmidt ein! Das Buch richtet sich insbesondere an Begleitpersonen von Menschen mit demenziellen Veränderungen sowie an alle Interessierten. Freuen Sie sich auf inspirierende Einblicke in kreative Prozesse, wertvolle Impulse für die Praxis und die Möglichkeit, mit den Autorinnen ins Gespräch zu kommen. Lassen Sie sich ermutigen, selbst künstlerisch aktiv zu werden – ganz nach dem Motto: einfach machen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Mittwoch	27.05.2026	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.			
Donnerstag	28.05.2026	10.30 Uhr	Besuch zum wöchentlichen Frühstück Im Rahmen unseres wöchentlichen Frühstücks begrüßen wir Natalie Buzov, Seniorinnenberaterin der „Offenen Seniorinnenhilfe“ / AWO KV Düsseldorf e.V. Sie

... siehe nächste Seite

Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			gibt einen Überblick zu den Leistungen der Pflegeversicherung und steht im Anschluss für Fragen sowie einen gemeinsamen Austausch zur Verfügung. Alle* sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf Sie!
Donnerstag	28.05.2026	16.30 Uhr	Auftaktveranstaltung: Vielfalt auf Sommertour Die Auftaktveranstaltung zur „Vielfalt auf Sommertour“ findet im Stadtfenster der Zentralbibliothek am Hauptbahnhof statt. Alle* sind herzlich willkommen! Das Gesamtprogramm der „Vielfalt auf Sommertour“ erhalten Sie ab Mitte Mai an den verschiedenen Standorten der „zentren plus“ sowie in den Beratungsstellen. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Sonntag	31.05.2026	13.00 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.
Der Kreativtreff pausiert momentan. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			Kreativtreff Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!



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

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Mai 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😊