

## Unser Programm im Monat Mai 2026

|                   |                   |                |  |
|-------------------|-------------------|----------------|--|
| <b>Montag</b>     | <b>11.05.2026</b> | 19.00 -21.00   | <b>SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf</b>             |
| <b>Dienstag</b>   | <b>05.05.2026</b> | 12.00 - 14.00  | <b>Gedächtnistraining in Farsi</b>                       |
|                   | <b>19.05.2026</b> | 12.00 - 14.00  | <b>Gedächtnistraining in Farsi</b>                       |
|                   | <b>12.05.2026</b> | 13.00 - 14.30  | <b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b> |
|                   | <b>26.05.2026</b> | 13.00 - 14.30  | <b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b> |
| <b>Mittwoch</b>   | <b>06.05.2026</b> | 10.30 - 13.00  | <b>Frühlingsbrunch</b>                                   |
|                   |                   | 15. 00 - 17.00 | <b>SHG Parkinson</b>                                     |
|                   |                   | 16.00 - 17.00  | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                             |
|                   | <b>13.05.2026</b> | 14.00 - 16.00  | <b>Kaffeeklatsch</b>                                     |
|                   |                   | 16.00 - 18.00  | <b>Bingo/ Dabellna</b>                                   |
|                   | <b>20.05.2026</b> | 13.00 - 14.00  | <b>Mittagessen persische Köstlichkeiten</b>              |
|                   |                   | 14.30 - 17.00  | <b>Bingo/ Dabellna</b>                                   |
|                   | <b>27.05.2026</b> | 10.30 - 13.00  | <b>Frühstück</b>   |
|                   |                   | 14.00 - 16.00  | <b>Wirbelsäulengymnastik</b>                             |
| <b>Donnerstag</b> | <b>14.05.2026</b> | 14.00 - 18.00  | <b>Türkischer Kulturtreff</b>                            |
|                   | <b>28.05.2026</b> | 14.00 - 18.00  | <b>Türkischer Kulturtreff</b>                            |
| <b>Freitag</b>    | <b>15.05.2026</b> | 10.30 - 13.00  | <b>Wechselnde internationale Kochgruppe</b>              |
|                   |                   | 14.00 - 15.00  | <b>SHG Pustebume</b>                                     |

## Unsere Extra Mai 2026

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Wann: Mittwoch, 06.05.2026</b><br/> <b>Uhrzeit:</b> 11.00 – 13.00 Uhr<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf<br/>         Um eine Anfrage bei Varis wird gebeten unter: 017621354082<br/>         Die Kosten liegen bei 5,00 €<br/>         Mit DP die Hälfte.</p>       | <p><b>Frühlingsbrunch</b><br/>         Kommen Sie gerne vorbei und genießen Sie köstliche Frühlingspeisen in freundlicher Atmosphäre.</p>   |
| <p><b>Wann:</b> Freitag, 15.05.2026<br/> <b>Uhrzeit:</b> 10.30 – 13.00 Uhr<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf<br/><br/>         Um eine Anmeldung bei Varis unter 017621354082 wird gebeten.<br/>         Die Kosten liegen bei 5,00 €<br/>         Mit DP die Hälfte.</p> | <p><b>Internationale Kochgruppe - Frühstück</b><br/>         Kommen Sie vorbei und genießen Sie ein leckeres Frühstück in gemütlicher Atmosphäre.</p>   |
| <p><b>Wann: Di + Mit, 19. + 20.05.2026</b><br/> <b>Uhrzeit:</b> 09.00 – 16.30 Uhr<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36, 40231 Düsseldorf<br/>         Die Schulung ist kostenfrei.<br/>         Anmeldung bitte bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter 0211 60025576.</p>                               | <p><b>Grundkurs Integrative Validation nach Richard® (IVA)</b><br/>         Ein Kommunikations- und Begleitansatz für Menschen mit Demenz -<br/>         Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen</p>   |
| <p><b>Wann:</b> Freitag, 22.05.2026<br/> <b>Uhrzeit:</b> 12.00 – 13.30 Uhr<br/> <b>Wo:</b> „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36, 40231 Düsseldorf<br/><br/>         Anmeldung bitte bei Anne Kühl und Suzana Salmen unter 0211 60025576.</p>   | <p><b>Buchvorstellung - Einfach Kunst Machen</b><br/>         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!</p> |



|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Die Veranstaltung ist kostenfrei☺ | „Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei 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!**

## Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

|                    |               |   |
|--------------------|---------------|---|
| <b>montags</b>     | 14.30 - 15.30 | <b>Yoga im Sitzen</b>   |
| <b>dienstags</b>   | 10.00 - 10.45 | <b>Deutschkurs</b> (bitte vorher Anfragen☺!!!)<br>für Fortgeschrittene  |
|                    | 10.45 - 11.30 | für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse   |
|                    | 11.30 - 12.15 | für Anfänger*innen mit Vorkenntniss   |
| <b>mittwochs</b>   | 12.00 - 14.00 | <b>Strick - und Häkelkurs</b>   |
| <b>donnerstags</b> | 10.00 - 13.00 | <b>Interkulturelle BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit<br/>demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot</b>  |
|                    | 14.00 - 16.00 | <b>Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)</b>  |
| <b>freitags</b>    | 10.30 - 11.30 | <b>Latin Dance</b>  |
|                    | 16.00 - 19.00 | <b>Muttersprachlicher Unterricht</b><br>Generationsübergreifendes Angebot<br>für Kinder und Jugendliche aus <b>Eritrea</b>  |
| <b>Samstags</b>    | 09.30 - 11.30 | <b>Internationales Sprachcafé für Männer</b>  |
|                    | 13.00 - 15.30 | <b>Daaf Kurs - Rahmentrommel findet in den Räumen der AWO<br/>KiTa „Sternschnuppe“ Ronsdorferstr. 138, statt. Die<br/>Anmeldung erfolgt über das „zp“ / AWO in Flingern - Süd</b>         |
| <b>Sonntag</b>     | 13.00 - 15.00 | <b>Schach (im Aufbau)</b>   |
|                    | 15.00 - 16.00 | <b>Wirbelsäulengymnastik (im Aufbau)</b><br><b>„Plus_mobil“</b><br>Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie<br>bei Petra Hoberg, Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen. |



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

**AWO KV | zentrum plus Flingern-Süd**  
Ronsdorfer Straße 126 | 40233 Düsseldorf | Info: Suzana Salmen, Petra Hoberg | Tel.: 0211 60025-353  
zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**zentrum *plus***  
**gemeinsam aktiv für das Alter**

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf