

Programm MAI 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	
	samstags	10.00 – 10.45 10.50 – 11.35	Cem Yörük	











**geschlossen: Fr. 01.05. Tag der Arbeit
Do. 14.05. Chr. Himmelf. | Mo. 25.05. Pfingsten**

Veranstaltungen Mo. – So.

	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Montag 04.05.26	10.30 – 13.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte ZAKK Fichtenstr. 40 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Magic Monday Theaterkurs	Montag 04.05.26 11.05.26 18.05.26	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: www.schauspielwerkstatt.fun www.konstanzebruening.de
	Kartenspiele Ortsverein Altstadt	Montag 11.05.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	Ortsverein Oberkassel	nicht im Mai Montag 08.06.26	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573 [einmal monatlich montags]
	Senioren in Bewegung für alle geeignet	montags	10.00 – 11.00 und 11.00 – 12.00 Bitte anmelden für 10 od. 11 h Tel. 600 25 573	Karoline Haller	Abwechslungsreiche, bedarfsorientierte Übungen für Herz + Kreislauf, Gleichgewicht und Muskulatur. Im Sitzen + Stehen. Unter professioneller Anleitung. Einstieg jederzeit möglich. Kosten pro Stunde 4 € Kostenfrei: mit Düsseldorfpass und bei geringer Rente/Einkommen. Bitte wenden Sie sich an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	Ungehindert Queer	Dienstag 12.05.26 26.05.26	17.00 – 19.00	Bernd Plöger	Anmeldung: ungehindertqueer@queerhandicap.de Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.

Programm MAI 2026

„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Tanzen	dienstags & freitags	10.00 - 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min.
	Schach	dienstags & donnerstags	14.00 - 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung und Info Tel. 600 25 573
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 06.05.26	14.00 - 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats] Infos unter www.nsberatung.de
	Gedächtnis- training	Mittwoch 13.05.26	10.30 - 12.00	Rita Meißner	8,50 € für 90 Min.
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 13.05.26	14.00 - 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind herzlich willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
Theodor Mintrop  	außn Kaffee mit Theo Gespräche + Informationen auf dem Mintropplatz	Mittwoch 20.05.26	15.00 - 16.30	zp Stadtmitte Café Pur Arbeit + Leben	außerhalb zp Stadtmitte Alle sind herzlich eingeladen! zu Kaffee und Kuchen , Gesprächen + Informationen. Für Sie da sind Vertreter von Arbeit + Leben, Café Pur, zentrum plus Stadtmitte.
	Seniorenrat Sprechstunde	Donnerstag 07.05.26	09.30 - 11.00	Lothar Jansen 0173 5850888	außerhalb zp Stadtmitte DRK zentrum plus Derendorf-Nord Blumenthalstr. 2 im Rahmen des Stadtteilfrühstücks + Einzelgespräche
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Donnerstag 28.05.26	17.30 - 21.00	Margret L.	Monatstreffen AWO zentrum plus Stadtmitte www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Bridge	donnerstags	11.00 - 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537


Programm MAI 2026

„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Boule am Rhein	donnerstags	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	außerhalb zp Stadtmitte KIT [Kunst im Tunnel] Mannesmannufer 1 b
	Visionen der Moderne August Macke & Max Ernst im Museum August Macke Haus Bonn	Freitag 15.05.26	09.40 ~ 15.30 Treffen 9.40 h InfoPoint Hbf Abfahrt 9.58 h, RE5 bis Bonn Hbf, Fahrtzeit ~ 1 Std., weiter mit Bus (5 Min.-Takt) Rückfahrt wird vor Ort entschieden.	Barbara, Luca, Miriam, Svijetlana bitten um kurze telefonische Anmeldung 600 25 573	außerhalb zp Stadtmitte Besuch des Künstlerhauses und der Sonderausstellung Preis: 12 €, ermäßigt 9 € Im Haus gibt es ein Café. Der Maler August Macke (1887–1914) förderte den jungen Max Ernst (1891–1976) und integrierte ihn in den rheinischen Expressionismus. Beide verband eine Faszination für Bildwitz und Kunstgeschichte. Kultur ist für alle da! Wenn die Finanzierung des Angebots problematisch ist, wenden Sie sich vertrauensvoll an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	Gay + Grey	freitags	18.00 – 21.00	Claus + Holger zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de	01.05. Treffen im Café Vielfalt Karlstr. 11 08.05. Filmabend [zp] 15.05. Queer Theatertreffen im Schauspielhaus 22.05. Spieleabend [zp] 29.05. Gesprächsabend [zp]
	Pro Retina Selbsthilfegruppe	Samstag 30.05.26	13.00 – 17.30	Ulrich Kanders	Kontakt ulrich.kanders@pro-retina.de
	Lesben-frühstück in Kooperation mit "Queer im Alter"	Sonntag 10.05.26	11.00 – 13.00 2 Brötchen Butter Marmelade Käse 1 Ei Wasser Tee Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz leckere Mitbringsel – gerne Ankündigung nicht nötig	außerhalb zp Stadtmitte Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof Bruchstr. 12 [jeden 2. Sonntag des Monats]
	Sonntags-frühstück	Sonntag 17.05.26	10.00 – 13.00	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden 3. Sonntag des Monats]
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Sonntag 17.05.26	15.00 – 18.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Café du Kräh Krahestr. 20 SonntagsCafé www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301

Programm MAI 2026

„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten	
	Männer- frühstück	Sonntag 31.05.26	10.00 – 13.00	Das Frühstück wird liebevoll gestaltet von Claus + Karl + Norman + Karlheinz	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden letzten Sonntag des Monats]
	iranischer Freundeskreis	Sonntag 03.05.26 10.05.26 17.05.26 24.05.26 31.05.26	13.00 – 17.00 13.00 – 17.00 15.00 – 19.00 13.00 – 17.00 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