

Unser Programm im Juni 1 x monatlich

Mittwoch	03.06.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	17.06.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	24.06.2026	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 Juni

Donnerstag	04.06.2026	11.00 Uhr	Familienfest des Kreises Düsseldorfer Muslim*innen Erleben Sie das 12. KDDM Cup Sommer-Fest in Düsseldorf – ein interkulturelles Highlight für die ganze Familie! Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm mit Fußballturnier, Bühnenprogramm, Food Court und zahlreichen Ständen aus der Stadtgesellschaft. Alle sind herzlich willkommen!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kosten richten sich nach dem Verzehr. Das Fest findet auf dem Bezirkssportgelände Benrath statt. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Ab Donnerstag	04.06.2026	15.00 Uhr	Christopher Street Day (CSD) Vom 4. bis 7. Juni findet der Düsseldorfer CSD unter dem Motto „Wir bleiben bunt und laut!“ statt. Seien Sie beim Straßenfest auf dem Johannes-Rau-Platz und der Demonstration durch die Innenstadt mit dabei. Alle sind herzlich willkommen☺
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Freitag	05.06.2026	15.00 Uhr	Kreativ-Café Gemeinsam Wunderschönes, Zauberhaftes und Außergewöhnliches gestalten :) Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie! Alle sind herzlich willkommen!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Dienstag	09.06.2026 23.06.2026	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	10.06.2026	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.			

... siehe nächste Seite

Mittwoch	10.06.2026 24.06.2026	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	14.06.2026	15.00 Uhr	Sommerlicher Sonntag Gemeinsam möchten wir einen zauberhaften sommerlichen Sonntagnachmittag verbringen. Freuen Sie sich auf leckere, frische Köstlichkeiten, anregende Gespräche und interkulturelle Musik, die uns einen schönen Nachmittag erleben und einander näherkommen lässt. Alle* sind herzlich willkommen – wir freuen uns auf Sie!
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			
Mittwoch	17.06.2026	14.00 Uhr	Vortrag: So schützen Sie sich im Alter vor Kriminalität Birgit Schwertfechter informiert: Wie können Sie sich vor Betrugsaschen, Trickdiebstahl oder Telefonbetrug schützen? In diesem informativen Vortrag erhalten Sie hilfreiche Tipps und praktische Hinweise, wie Sie Gefahren frühzeitig erkennen und sich im Alltag sicherer fühlen können. Gemeinsam sprechen wir über aktuelle Betrugsformen und Möglichkeiten, sich wirksam zu schützen. Alle sind herzlich willkommen☺
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Veranstaltung ist kostenfrei.			
Montag	22.06.2026	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.			
Mittwoch	24.06.2026	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.			
Freitag	26.06.2026	10.30 Uhr	Körpergymnastik mit Andrea (1. Termin) Mit gezielten Bewegungs- und Dehnübungen stärken wir gemeinsam Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden. Die Übungen werden achtsam und in

... siehe nächste Seite

Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Kosten belaufen sich auf 4 Euro pro Termin. Inhaber*innen eines Düsseldorfspasses zahlen 2 Euro.			angenehmer Atmosphäre durchgeführt – alle sind herzlich willkommen mitzumachen.
Samstag	27.06.2026	12.00 Uhr	Sommerfest der Vielfalt im Pestalozzi-Haus Musik, Tanz und mehr – seien Sie dabei! Alle sind herzlich willkommen☺
Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Veranstaltung findet auf der Grafenberger Alle 186, 40237 Düsseldorf statt. Für Rückfragen melden Sie sich gerne bei Suzana Salmen und Anne Kühl.			
Samstag	27.06.2026	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.			
Sonntag	28.06.2026	13.00 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Anne Kühl und Suzana Salmen.			
Die Veranstaltung ist kostenfrei.			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.



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

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im Juni 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 mit Andrea
	12.00 - 14.00	Digitale Sprechstunde - Teil 2
	16.00 - 17.00	Fitnessgruppe (pausiert momentan)
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😊