

Unser Programm im Monat Juni 2026

Montag	08.06.2026	19.00 - 21.00	S HG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	02.06.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	09.06.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	16.06.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	23.06.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	09.06.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	23.06.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
Mittwoch	03.06.2026	10.30 - 13.00	Frühstück
		15.00 - 17.00	SHG Parkinson
	17.06.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen persische Köstlichkeiten
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	24.06.2026	10.30 - 13.00	Frühstück
Donnerstag	11.06.2026	14.00 - 18.00	Türkischer Kulturtreff
	25.06.2026	14.00 - 18.00	Türkischer Kulturtreff
Freitag	19.06.2026	10.30 - 13.00	Wechselnde internationale Kochgruppe
		14.00 - 15.00	SHG Pustablume

Unsere Extra Juni 2026

<p>Wann: Mittwoch, 03.06.2026 Uhrzeit: 10.30 – 13.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p>	<p>Tausch – und Flohmarkt Während des Frühstücksangebot können Sie bestimmt etwas schönes zu einem kleinen Preis erwerben oder Tauschen. Kommen Sie gerne vorbei.</p>
<p>Wann: Donnerstag, 04.06.2026 Uhrzeit: ab 11.00 Uhr Wo: VfL Benrath, Bayreutherstr. 32, 40597 Düsseldorf</p> <p>Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Kosten richten sich nach dem Verzehr. Das Fest findet auf dem Bezirkssportgelände Benrath statt.</p> <p>Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.</p>	<p>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!</p>
<p>Wann: Ab Donnerstag, 04.- 07.06.2026 Uhrzeit: 11.00 – 13.00 Uhr Wo: Johannes-Rau-Platz1, 40231 Düsseldorf</p> <p>Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen wenden Sie sich gerne an Suzana Salmen und Anne Kühl.</p>	<p>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☺</p>
<p>Wann: Mittwoch, 10.06.+24.06.2026 Uhrzeit: 14.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flinger - Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos.</p> <p>Um eine Anmeldung bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter 021160025353 wird gebeten.</p>	<p>Schulungsreihe zu queersensiblen Themen Die Schulungsreihe richtet sich an freiwillig engagierte Personen sowie weitere Interessierte. Gemeinsam möchten wir uns zu queersensiblen Themen austauschen, unser Wissen erweitern und unsere demokratische, offene Haltung weiter stärken. Alle* sind herzlich willkommen☺.</p>

<p>Wann: Samstag, 27.06.2026 Uhrzeit: 12.00 – 16.00 Uhr Wo: „Pestalozzihaus Diakonie“, Grafenbergerallee 186, 40237 Düsseldorf</p> <p>Keine Anmeldung nötig. Keine Kosten.</p>	<p>Bunte, inklusive Begegnungen- Fest des Friedens, der Kulturen und Generationen des Stadtbezirks 02 Kommen Sie vorbei und erleben Sie ein friedliches Zusammenkommen mit Vorträgen, Musik, Spiel und Spaß für alle Altersgruppen. Für Essen und Trinken ist gesorgt. Das Fleischangebot ist Halal.</p>
<p>Wann: Dienstag, 30.06.2026 Uhrzeit: Bitte anfragen Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flinger - Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos. Um eine Anmeldung bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter 0211 60025353 wird gebeten.</p>	<p>Herzsprechstunde mit Karin Nell Dieses Angebot wird in Kooperation mit den „zentren plus“ des Stadtbezirks 02 Diakonie Flingern Düsseldorf, Caritas Flingern und AWO Flingern – Süd gemeinsam angeboten. Kommen Sie vorbei und erhalten Sie Einblick über „Dinge die das Herzberühren“ wir laden Sie ein, innezuhalten, zu lauschen und zu fühlen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Momente, die das Herz berühren – ehrlich, und voller Wärme. Manchmal sind es kleine Gesten, ein offenes Wort oder ein stilles Verständnis. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen zu hören, zu teilen und zu verbinden.</p>
<p>Die Veranstaltung ist kostenfrei☺</p>	<p>„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.</p>

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen
dienstags	10.00 - 10.45	Deutschkurs (bitte vorher Anfragen☺!!!) für Fortgeschrittene
	10.45 - 11.30	Deutschkurs für Anfänger*innen
	11.30 - 12.15	Deutschkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnisse
donnerstags	10.00 - 13.00	Interkulturelle BEAtE-Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen / Entlastungsangebot
	14.00 - 16.00	Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)
freitags	10.30 - 11.30	Latin Dance
	16.00 - 19.00	Muttersprachlicher Unterricht Generationsübergreifendes Angebot für Kinder und Jugendliche aus Eritrea
Samstags	09.30 - 11.30	Internationales Sprachcafé für Männer mit Leitung
	13.00 - 15.30	Daaf Kurs - Rahmentrommel, dieser Kurs findet in den Räumen der AWO KiTa „Sternschnuppe“ Ronsdorferstr. 138 Anmeldung erfolgt über das „zp“ / AWO in Flingern - Süd.
Sonntag	13.00 - 15.00	Schach (im Aufbau)
	15.00 - 16.00	Wirbelsäulengymnastik

„Plus_mobil“

Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Petra Hoberg, 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!