









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	

Veranstaltungen Mo. – So.

	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Montag 06.07.26	10.30 – 13.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Café du Kräh Krahestr. 20 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Ortsverein Oberkassel	Montag 06.07.26	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573 [einmal monatlich montags]
	Kartenspiele Ortsverein Altstadt	Montag 13.07.26	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	Senioren in Bewegung für alle geeignet	montags fällt aus 20.07.	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 Düsselpass und bei geringer Rente/Einkommen. Bitte wenden Sie sich an das Team des zentrum plus Stadtmitte.
	Ungehindert Queer	Dienstag 07.07.26 21.07.26	17.00 – 19.00	Ralf + Lothar	Anmeldung: ungehindertqueer@queerhandicap.de Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.
	Tanzen	dienstags & freitags	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min. wg Urlaubs: Termine nur am Fr. 24.07. + Di. 21.07 + Fr. 31.07.
	Schach	dienstags & donnerstags	14.00 – 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung und Info Tel. 600 25 573

Programm JULI 2026

„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
 <p>Kooperation mit café creativ der Diakonie</p>	kunstaktiv im Atelier	dienstags ab 21.07.	14.00 – 17.00 Svijetlana Stefanac	außerhalb zp Stadtmitte Ideen erarbeiten + realisieren im Atelier des café creativ Fürstenwall 100 (Schulgebäude) Eingang über Toreinfahrt Florastraße Voraussetzung: Lust auf kreativ, Lust auf Leute Leitung Svijetlana Stefanac
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 01.07.26	14.00 – 16.00 Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats] Infos unter www.nsberatung.de
	Gedächtnistraining	Mittwoch 08.07.26	10.30 – 12.00 Rita Meißner	8,50 € für 90 Min.
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 08.07.26	14.00 – 16.30 Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind herzlich willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	Sommerfest Ortsverein Altstadt + zp Stadtmitte	Mittwoch 22.07.26	14.00 – 17.00 Liesel Antel Svijetlana Stefanac	Live Musik, gute Laune + Spießbraten und verschiedene Salate + der bekannte Getränkeverkauf  Kartenverkauf im zp p.P. 8 €
	Kunstgespräch Yoyoi Kusama	Mittwoch 29.07.26	14.00 – 16.00 Sophie Voets-Hahne	Die vielseitig aktive japanische Künstlerin (*1929), die seit 1977 freiwillig in einer psychiatrischen Klinik lebt, hat sich intensiv mit Unendlichkeit beschäftigt. So trägt ihre Autobiographie den Titel "Infinity Net" . Es werden Werke der Künstlerin vorgestellt.
	Eiscafé auf dem Mintropplatz	Donnerstag 09.07.26	14.00 – 16.00 Café pur zp Stadtmitte L'Oréal sozialer Einsatz	außerhalb zp Stadtmitte Alle sind herzlich eingeladen zum EisEssen auf dem Mintropplatz! Bei Extrem-Wetter im Café pur.
	Bridge	donnerstags fällt aus 02.07. und 09.07.	11.00 – 14.00 Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537

Programm JULI 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
	Bühnenkunst in den 1920er Jahren Theatermuseum Düsseldorf	Freitag 17.07.26	10.30 ~ 15.00 Treffen 11.30 h vor dem Eingang Jägerhofstr. 1 Alles weitere wird vor Ort entschieden.	Barbara, Luca, Miriam, Svijetlana bitten um kurze tel. Anmeldung 600 25 573	außerhalb zp Stadtmitte Nach dem Museum geht es durch den Hofgarten, dann Kaffee trinken in der Nähe. Eintrittspreis 4 €, ermäßigt 2 € Geschichte von Theater und Kostüm Entwicklung vom Handwerk zur Kunst theatermuseum.de/ausstellungen/buehnenkunst 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	03.07. Gesprächsabend [zp] 10.07. Treffen im Café Vielfalt Karlstr. 11 17.07. Filmabend [zp] 24.07. Spieleabend [zp] 31.07. Gesprächsabend [zp] IT und Datenschutz
	Queeres Zentrum Düsseldorf	Sonntag 05.07.26	11.00 – 14.00	Finn Schmidt	Open House Brunch [jeden 1. So. des Monats, auch anderenorts] Kontakt Anmeldung info@queereszentrum.org
	Lesbenfrühstück in Kooperation mit "Queer im Alter"	Sonntag 12.07.26	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]
	Sonntagsfrühstück	Sonntag 19.07.26 fällt aus Sommerfest 22.07.	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 19.07.26	15.00 – 18.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Café du Kräh Krahestr. 20 SonntagsCafé www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301

Programm JULI 2026

„zentrum plus“ /
AWO in Stadtmitte

Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
 Frühstück unterm Regenbogen Männerfrühstück mit Gästen	Sonntag 26.07.26	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 05.07.26 12.07.26 19.07.26 26.07.26	15.00 - 19.00 13.00 - 17.00 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