

Unser Programm im August 1 x monatlich

Mittwoch	05.08.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	19.08.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	26.08.2026	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 August

Dienstag	04.08.2026 18.08.2026	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	05.08.2026 19.08.2026	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.			
Freitag	07.08.2026	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.			
Montag	10.08.2026	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.			
Sonntag	16.08.2026 30.08.2026	15.00 Uhr 15.00 Uhr	Sommerliche Sonntage 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.			

... siehe nächste Seite

Sonntag	23.08.2026	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.
Mittwoch	26.08.2026	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.
Mittwoch	26.08.2026	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.
Samstag	29.08.2026	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.
			„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil könne Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen. Die Veranstaltung ist kostenfrei.



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

Hinweise:

Unser jährliches Sommerfest findet in diesem Jahr am 05.09.2026 statt.

Für Rückfragen zu Veranstaltungen im Rahmen der „Vielfalt auf Sommertour“ sowie der Freundschaftswochen stehen Suzana Salmen und Anne Kühl jederzeit sehr gerne zur Verfügung.

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im August 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😊