

Unser Programm im Monat August 2026

Montag	10.08.2026	19.00 - 21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	04.08.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	11.08.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	18.08.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	25.08.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	04.08.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	18.08.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
Mittwoch	05.08.2026	10.30 - 13.00	Frühstück Shahnaz, Shirn und Feryal
		15.00 - 17.00	SHG Parkinson
	12.08.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen Feryal, Shirin
	19.08.2026	10.30 - 13.00	Frühstück Varis
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	26.08.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen intern. Küche Varis
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

August 2026

Donnerstag	13.08.2026	14.00 – 18.00	Türkischer Kulturtreff
	27.08.2026	14.00 – 18.00	Türkischer Kulturtreff
	16.07.2026	17.00 – 18.30	SHG Ersttreffen
Freitag	28.08.2026	13.00 – 14.00	Mittagessen wechselnde Internationale Küche als Selfserviceangebot mit Mahnaz
		14.00 – 15.00	SHG Pustebblume

Wann: Freitag, 15.08.2026 Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Bitte melden sie sich unter: 021160025353 bei Anne Kühl, Petra Hoberg und Suzana Salmen an. Wer möchte kann eine kleine Spende hinterlassen.	Eiscafé im Garten Kommen Sie vorbei und genießen Sie kühle Getränke, Kaffee, Chai, Baklava, und leckere Eisspeisen in familiärer Atmosphäre.
Wann: Dienstag, 25.08.2026 Uhrzeit: 08.00 – 16.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Fragen und Anregungen richten sie bitte an Anne Kühl, Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211-60025353	„Pustebume“ Ausflug nach Cochem Das „MKF e. V.“ organisiert mit der SHG „Pustebume“ eine gemeinsame Tagesfahrt nach Cochem.
Wann: Freitag, 28.08.2026 Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Kosten: 10,00 Euro mit DP die Hälfte. Teilnahme ist nur mit Anmeldung möglich Fragen und Anregungen richten sie bitte an Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211-60025353	Internationales Selfservice Mittagsangebot Die Speisen werden von freiwillig engagierten im Vorfeld bestellt und anschließend gemeinsam verspeist. Bei besonderen Wünschen wie z. B. halal, veggi, vegan kontaktieren Sie bitte die Koordinator*innen. Sehr gerne werden wir dies beachten. Es ist uns wichtig, dass sich alle Menschen wohl und Willkommen fühlen😊.
Wann: Samstag, 29.08.2026 Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr Wo: „Nachbarschaftstreff Quartier Freiheit“ Amselstr.45, 40627 Düsseldorf Wenn Sie Interesse haben können Sie einen Tisch reservieren und Ihre Sachen verkaufen. Der Stand ist kostenfrei. Aufbau ab 13:00 Uhr Anmeldungen sind bis Mittwoch, 19. August 2026 bei Petra Valder unter 0157/33272920 möglich!!!	Gemeinsamer Indoor/-Outdoor Trödel & Flohmarkt der AWO Das *zentrum plu* Flingern-Süd und der *Nachbarschafts-Treff „Quartier Freiheit.“ (Amselstr. 45) laden alle Flohmarkt begeisterten und Flohmarkt neulinge zum trödeln, stöbern entdecken und handeln ein. Kommen Sie ganz zwanglos vorbei Getränke, Cafe´, Snacks und Würstchen stehen bereit 😊😊😊😊



Wann: Mittwoch 19. August 2026 Uhrzeit: 14.00 – 18.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Fragen und Anmeldungen richten sie bitte an Petra Hoberg, Anne Kühl und Suzana Salmen unter: 0211-60025353	*Dinner International - Das un*perfekte Freundschaftsdinner* Zusammen kochen und Freundschaft erleben: Unsere freiwillig Engagierten begleiten Sie bei der Zubereitung von Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Die Zutaten stellen wir bereit - und dann heißt es: kochen, lachen, genießen, einander kennenlernen und näher rücken😊😊😊
Die Veranstaltung ist kostenfrei😊	„Plus_mobil“ Aktionen im Rahmen von „plus_mobil“ im Stadtteil können Sie bei Suzana Salmen und Anne Kühl erfragen.

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen
dienstags	10.00 - 11.00	Deutschkurs für Fortgeschrittene / immer Anfragen Sommerpause vom 14.07.- 31.08.26
	11.00 - 12.00	Deutschkurs für Anfänger*innen (mit Vorkenntnissen) / immer Anfragen Sommerpause vom 14.07.- 31.08.26
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.

Wir freuen uns auf Sie ☺ Ihre Ansprechpartner*innen Petra Hoberg und Suzana Salmen.