

Unser Programm im September 1 x monatlich

Mittwoch	02.09.2026	14.30 Uhr	Spieletreff
Mittwoch	16.09.2026	14.30 Uhr	Treffen der Gewerkschaft NGG
Mittwoch	30.09.2026	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 September

Dienstag	01.09.2026	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	02.09.2026 16.09.2026 30.09.2026	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!
Freitag	04.09.2026	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!
Samstag	05.09.2026	17.00 Uhr	Sommerfest für Alle* Bei unserem Sommerfest für Alle* erwartet die Besucher*innen ein vielfältiges interkulturelles Speisenangebot sowie ein abwechslungsreiches Programm mit tollen Beiträgen unterschiedlicher Künstler*innen. Mit dabei sind unter anderem Dr. Alfred Schulz sowie die DJane Parton.Shaika, die mit ihren Beiträgen ebenfalls für ein interkulturelles und buntes musikalisches Erlebnis sorgen werden. Darüber hinaus dürfen sich die Besucher*innen auf weitere besondere Programmpunkte und einige Überraschungen freuen. Verschiedene Informationsstände laden dazu ein, sich zu informieren, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Impulse mitzunehmen. Wir freuen uns auf alle*, die mit dabei sein werden, und auf ein buntes, vielfältiges und bereicherndes Sommerfest für alle*J

... siehe nächste Seite

Samstag	12.09.2026	15.00 Uhr	Wellness-Tag für Frauen Gönn dir heute eine Auszeit nur für dich. Lass Stress und Routine los, räume dir Raum zum Atmen, Entspannen und Verwöhnen. Nimm dir Zeit, deine eigenen Bedürfnisse zu spüren und ihnen Aufmerksamkeit zu schenken. Sammle neue Kräfte, lasse los, was dich belastet, und kehre gestärkt, ruhiger und zentrierter zurück. Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Samstag	19.09.2026	13.00 Uhr	Gesundheitstag auf dem Shadowplatz Wir laden herzlich zum Düsseldorfer Gesundheitstag 2026 ein! Gemeinsam mit den Mitgliedern der Düsseldorfer Gesundheitskonferenz sowie weiteren Akteur*innen wird Ihnen ein vielfältiges Programm angeboten. Erleben Sie einen informativen und interaktiven Tag. Wir sind am Stand des „Demenznetz Düsseldorf“ verortet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Samstag	19.09.2026	14.00 Uhr	Hofgartenfest der Caritas Düsseldorf – Zusammen geht was Informationen rund um das Alter, Kreative Aktionen, Genuss für Groß und Klein, Basement Band und vieles mehr☺ Alle* sind herzlich willkommen☺ Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei.
Sonntag	20.09.2026	15.00 Uhr	Spätsommerliche Sonntage Gemeinsam möchten wir einen zauberhaften spätsommerlichen 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.
Montag	21.09.2026	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	23.09.2026	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.
Freitag	25.09.2026	18.00 Uhr	Let`s Dance – Das Interkulturelle Netzwerk feiert die Vielfalt Zur Abschlussveranstaltung der Veranstaltungsreihe „Vielfalt auf Sommertour“ lädt das Interkulturelle

... siehe nächste Seite

Um eine Anmeldung wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei.			Netzwerk Alter, Pflege und Demenz zur Disco mit Djane Parto.Shaika ein. Tanz, Imbiss, Überraschungen und das schöne Miteinander bestimmen den Abend. Wir freuen uns auf Sie! Ein Gemeinschaftsprojekt des Interkulturellen Netzwerks Alter, Pflege und Demenz in Düsseldorf.
Samstag	26.09.2026	10.00 Uhr	Schreibwerkstatt – für Menschen mit demenziellen Veränderungen Willkommen zur Schreibwerkstatt für Menschen mit demenziellen Veränderungen, geleitet von Sophie Voets-Hahne. In einer ruhigen, unterstützenden Atmosphäre erforschen wir Erinnerungen, Gefühle und Alltagsmomente durch einfache, kreative Schreibimpulse. Gemeinsam finden wir Worte, Bilder und Geschichten – unabhängig vom Erinnerungsstand. Es geht um Freude am Ausdruck, Gemeinschaft und Selbstbestimmung. Materialien werden gestellt; bringe einfach Lust am Schreiben mit.
Samstag	26.09.2026	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 :)
Sonntag	27.09.2026	13.00 Uhr	Wollengel e.V. Treffen des „Wollengel e.V.“ zum gemeinsamen Stricken für Menschen ohne Obdach.
Mittwoch	30.09.2026	10.00 Uhr	Tag der älteren Generation– Begegnung schafft Vielfalt – Kennenlernen und Lesung unterm Regenbogen Die „zentren plus“ / AWO KV Düsseldorf e. V. laden ältere LSBTIQ*-Personen sowie alle Interessierten zu Begegnung, Austausch und Sichtbarkeit ein. Nach einem lockeren Kennenlernen in Form eines moderierten Speeddatings haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Im Anschluss liest Vera Ruhrus Auszüge aus ihren aktuellen Interviewprojekt „Das Trotzdem habe ich mir bewahrt“, das einen Einblick in die Lebenswelten von älteren Lesben, Schwulen und trans* Personen in NRW gibt und eröffnet Raum für Austausch und Diskussion. Die Veranstaltung setzt ein Zeichen für Vielfalt, gegenseitigen Respekt und ein gutes Miteinander im Alter. Die „zentren plus“ / AWO KV Düsseldorf e.V. möchten damit verdeutlichen – wir sind / schaffen einen Raum für alle*. Die Veranstaltung findet im

Um eine Anmeldung wird gebeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um eine Anmeldung wird gebeten.
Die Kosten betragen 4,50 Euro.

Weitere Informationen erhalten Sie bei
Anne Kühl und Suzana Salmen.

Um eine Anmeldung wird gebeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

... siehe nächste Seite

			"Reallabor" ("KAP", Konrad Adenauer-Platz 1, 40210 Düsseldorf) statt.
Mittwoch	30.09.2026	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.			
			„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:

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

... siehe nächste Seite

Unser regelmäßiges Programm im September 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😊