

Unser Programm im Monat September 2026

Montag	14.09.2026	19.00 -21.00	SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf
Dienstag	01.09.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	08.09.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	15.09.2026	12.00 - 14.00	Gedächtnistraining in Farsi
	22.09.2026	16.00 - 17.00	Wirbelsäulengymnastik
	01.09.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	15.09.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
	29.09.2026	13.00 - 14.30	Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining
Mittwoch	02.09.2026	10.30 - 13.00	Frühstück Varis Gruppe B
		15. 00 - 17.00	SHG Parkinson
	09.09.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen Varis Gruppe C
	16.09.2026	10.30 - 13.00	Frühstück Feryal Gruppe D
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna
	23.09.2026	13.00 - 14.00	Mittagessen Feryal Gruppe A
		14.30 - 17.00	Bingo/ Dabellna



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Programm September 2026

Donnerstag	10.09.2026	14.00 – 18.00	Türkischer Kulturtreff
	24.09.2026	14.00 – 18.00	Türkischer Kulturtreff
	17.09.2026	17.00 – 18.30	SHG Treffen
Freitag	18.09.2026	13.00 – 14.00	Pustablume SHG
	25.09.2026	13.00 – 14.00	Mittagessen wechselnde Internationale Küche als Selfserviceangebot mit Varis

Wann: Mittwoch 02. 09. 2026 Uhrzeit: 15.00 bis 16.30 Uhr Wo: Platz der Diakonie, Düsseldorf Fragen richten sie bitte an Suzana Salmen und Petra Hoberg unter: 0211-60025353	Zuhör.Bank Flingern Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu. Komm Sie gerne vorbei ☺ und erleben Sie ganz unkomplizierte Begegnungen im Stadtbezirk 02.
Wann: Samstag, 05.09.2026 Uhrzeit: 17.00 – 21.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld, Leuthenstr. 36, 40233 Düsseldorf Bitte melden sie sich unter: 021160025353 bei Anne Kühl, Petra Hoberg und Suzana Salmen an. Wer möchte kann eine kleine Spende hinterlassen.	Sommerfest Kommen Sie vorbei und genießen unser gemeinsames Sommerfest der zentren plus / AWO in Lierenfeld und Flingern – Süd. Lassen Sie uns gemeinsam feiern zu internationaler Musik mit Prof. Schulz und Djane NassrinPatroon. Zudem gibt es gegrilltes und kühle Getränke. Wir freuen uns sehr auf Sie!
Wann: Mittwoch 09.09. 2026 Uhrzeit: 11.00 Uhr Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf Fragen und Anmeldungen richten sie bitte an Anne Kühl, Suzana Salmen und Petra Hoberg unter: 0211-60025353	Schutz vor Kriminalität im Alter Eine Veranstaltung der Polizei Nordrhein-Westfalen Düsseldorf. Kommen Sie gerne vorbei und nehmen Sie das Vortragsangebot der Seniorenprävention an.
Wann: Samstag, 19. 09. 2026 Uhrzeit: 14.00 – 16.00 Uhr Wo: Hofgarten „Musikpavillion“ Goltsteinstraße 21 · 40211 Düsseldorf Fragen und Anregungen richten sie bitte an Anne Kühl, Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211-60025353	Hofgartenfest der Caritas Düsseldorf Informationen rund ums Alter. Genuss für gross und klein. Kommen Sie vorbei und erleben Sie eine schöne Zeit mit musikalischem Angebot.
Wann: Samstag, 19. 09. 2026 Uhrzeit: 13.00 – 18.00 Uhr Wo: Shadowplatz, 40212 Düsseldorf	Düsseldorfer Gesundheitstag Erleben Sie einen informativen und interaktiven Tag – Es wird ein vielfältiges Programm für jede Altersgruppe angeboten.

Wann: Freitag, 25.09.2026 Uhrzeit: 18.00 – 21.00 Uhr Wo: Pestalozzihaus „zentrum plus“ / Diakonie, Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldungen bitte an Anne Kühl und Suzana Salmen unter: 021160025576	Abschlussveranstaltung des Interkulturellen Netzwerks Alter, Pflege und Demenz Genießen sie eine stimmungsvolle Abendveranstaltung mit DJane PatroonNasrin und ihr interkulturelles Musikangebot. Zudem bieten wir Bürek und Pljeskavice an. Unser Angebot ist für ALLE Menschen und somit bieten wir halal und veganes Essen an.
Wann: Freitag, 25.09.2026 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☺.
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
	11.00 - 12.00	Deutschkurs für Anfänger*innen (mit Vorkenntnissen) / immer Anfragen
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.