Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Stand 10.2026

# Unser regelmäßiges Programm 2026

**Montag**

| | |
|---|---|
| 13:30 – 14:30 | **„Spaß am Singen!“** Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Für alle, die gern singen (auch für jene, die „aus der Übung“ sind ☺) jeweils am 2. & 4. Montag im Monat. Kostenloses Angebot. |
| 13:30 - 14:30 | **„Cafe Elan“** Kaffee & Mineralwasser auf Anfrage (kleinste Preise) |
| 16:00 - 17:00 | **In Planung:** Ein Treff für Großeltern mit ihren Enkelkindern! (Demnächst mehr!) |

**Dienstag**

| | |
|---|---|
| 11:30 – 13:00 | **„Wie geht’s?“** – Frauen lernen Deutsch im Spiel! Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Mündliche & spielerische Sprachförderung für Frauen 55+ & russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Kostenloses Angebot! ! Das Angebot pausiert zurzeit! |
| 13:15 – 14:15 | **„Fitness & Balance“** – zielgerichtetes Bewegungsangebot mit qualifizierter Anleitung. Nur mit Anmeldung. Kostenpauschale je Termin: 3,-€ |
| | *Anschließend:* |
| ab 14:30 | **„Cafe Rummikub“** mit Kaffee & Kuchen (kleinste Preise). Gemütliches Beisammensein & gemeinsames Spielen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung. |

**Mittwoch**

| | |
|---|---|
| 10:00 – 11:30 | **„Gemeinschaft“** Mit ehrenamtlicher Gruppenleitung.<br>Mündliche & unterhaltsame Sprachförderung für 55+ Frauen & Männer russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.)<br>Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte. |
| 13:15 – 14:15 | **„Smartphone Training“** mit qualifizierter Gruppenleitung. In Gemeinschaft die vielen Funktionen des Smartphones kennenlernen & bei Bedarf individuelle Fragen stellen. Kostenloses Angebot mit Anmeldung. |
| ab 14:15 – Ende offen | „**Virtuelles Bowling mit der Wii-Konsole“** mit Anleitung durch ehrenamtliche Gruppenleitung. Incl. gemütlichem Beisammensitzen.<br>Heiße & kalte Getränke auf Anfrage. |
| 14:30 – 17:00 | **„Lasst uns Zusammentreffen“** – mit ehrenamtlicher Gruppenleitung. Geselliges Miteinander bei Kaffee & Kuchen oder zu Ausflügen. Für alle 55 +, jeweils am 1. & 3. Mittwoch im Monat. Neu Interessierte bitten wir, sich zu einem Vorgespräch an das "zentrum plus" / AWO in Eller zu wenden. |

**! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! ***

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

**! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! ***

**Donnerstag**

| | |
|---|---|
| 12:15 – 14:15 | **Seniorentreff im SPZ! Geselligkeit für Senior*innen mit und ohne mit und ohne Beeinträchtigung.** Mit qualifizierter Gruppenleitung. Kontakt, Beratung & Unterstützung für alle Teilnehmenden. In Kooperation mit dem AWO Sozialpsychiatrischen Zentrum Düsseldorf-Süd. Mit monatlich wechselndem Programm. Kostenloses Angebot mit Anmeldung in den Räumen des SPZ, Haus 12 A. |
| 14:00 – 17:00 | **„Wir sind zusammen!“ - Geselliger Kulturtreff** für Düsseldorfer*innen russischsprachiger Herkunft (Ukraine, Aserbaidschan, Russland, Belarus etc.) Mit russischsprachiger Gruppenleitung. Kostenloses Angebot mit Anmeldung. |
| 18:00 – 20:30 | **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Abend zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten u.v.m. unter der Leitung von Pastor Wuchinger der Pfingstgemeinde. Für Menschen aller Nationalitäten und Religionen! Kostenloses Angebot mit Anmeldung für Neu-Interessierte. |

**Freitag**

| | |
|---|---|
| 13:30 – 15:30 | **„Sozialberatung auf Russisch & Deutsch“**- zweisprachige Beratung. Kostenloses Angebot **nach Terminabsprache** |
| 14:00 – 15:00 | **„Englisch für Neulinge“** – Gruppe "Probieren geht über Studieren!" Gesprächskreis Englisch für Anfänger*innen. Mit qualifizierter Gruppenleitung. Fortlaufender Kurs für Interessierte mit & ohne erste Grundkenntnisse. Kursgebühr 5,- € je Termin wird monatlich erhoben. Anmeldung & Infos auf Anfrage. |
| 13:30 – 15:30 | **"Ein Knäuelchen für ein Stündchen"** (Russischsprachige Redewendung ☺) Handarbeitstreff mit zweisprachiger Gruppenleitung für Düsseldorfer*innen auf zwei Sprachen: russisch und /oder Deutsch. Kostenloses Angebot mit Anmeldung |

**Samstag**

| | |
|---|---|
| 18:00 – 20:00 | **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert. Nur mit Anmeldung. |

**Sonntag**

| | |
|---|---|
| 09:00 – 11:00 | **YOGA** – es wird in russischer Sprache moderiert. |
| 12:00 – 14:30 | **„Einladung in Gemeinschaft“** Gemeinsamer Mittag zum Singen, Beten, Austausch über biblische Geschichten, siehe gleiches Angebot am Donnerstag |

**! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! ***

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

**Auch die allgemeine Sozialberatung findet nur nach Terminvereinbarung statt.**

## Zur Anmeldung – unsere Kontaktdaten:

| | |
|---|---|
| *Bitte rufen Sie uns an | ☎ **0211 60025 833** |
| oder schreiben Sie eine E-Mail | ✉ zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de |
| Büro- und Sprechzeiten: | **montags bis freitags von 11.00 – 17.00 Uhr** |

**Nutzung unserer Kreativangebote**

**Die Kreativangebote** des "zentrum plus"/AWO in Eller stehen allen Besuchenden **kostenlos** offen und können **nur nach Absprache** mit vielen Geräten und Materialien genutzt werden. Aktuell zur Verfügung stehen Nähmaschinen, Akkuschrauber u.v.m. Bastelmaterialien und Malfarben können auch kostenlos benutzt werden. **Bitte sprechen Sie uns auf einen ersten Termin zur Nutzung an.**

**Eigene Ideen** und **Projekte** können in der Regel **kostenlos** und **nach Absprache** mit **Unterstützung der Fachkräfte** umgesetzt werden.

**Sehen Sie als besonderes Beispiel** für eigenständige Projekte zum 100jährigem AWO Jubiläum

**Film mit Hintergrundinfo** "Wir sind AWO": Theaterstück als Film | AWO Düsseldorf (awo-duesseldorf.de)

**Link direkt zum Film** Wir sind AWO - YouTube

| | |
|---|---|
| **Unsere Adresse** | "zentrum plus"/AWO in Eller, Schloßallee 12 **C** |
| | 40229 Düsseldorf |
| **Raum** | **Erdgeschoss im 3. Haus** |
| **Verkehrsanbindung**: | Endhaltestelle "Vennhauser Allee" |
| Straßenbahn: | 701 |
| U-Bahn: | U75 |
| Bus: | 722, 724, 730, 731, 732, 735, 815, NE6, M1 |
| Beispiel: | U75:14 Min. vom HBF Düsseldorf, Fußweg 2 Min. |

**! Mit Ihrer Anmeldung können wir gut planen! ***

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

# Spaß am Singen!



Das "zentrum plus" / AWO in Eller lädt Sie herzlich ein zum
***Singen* in fröhlicher Runde:**

**jeden 2. & 4. Montag im Monat von 13.30 bis 14.30 Uhr.**

Unter der **ehrenamtlichen Leitung von**
**Angelika Glage und Angelika Wenzl** können Sie
***auch ohne Vorkenntnisse*** die Jahreszeiten
mit munteren Melodien besingen.

(Selbst wer meint, "aus der Übung" zu sein, ist herzlich willkommen! ☺)

**Termine in 2026:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Januar: | 12. und 26. | Juli: | 13. und 27. |
| Februar: | 09. und 23. | August: | 10. und 24. |
| März: | 09. und 23. | September: | 14. und 28. |
| April: | 13. und 27. | Oktober: | 12. und 26. |
| Mai: | 11. | November: | 09. und 23. |
| Juni: | 08. und 22. | Dezember: | 07. |

**Mit Anmeldung**: Eintritt frei!

**Weitere Info:**

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

# Fitness & Balance

**Ob ohne oder mit Beeinträchtigung beim Gehen** –
diese **Übungen sind leicht zu erlernen** und auszuführen,
um damit **auch daheim** in Schwung zu kommen!

Unser Motto:

**Bewegung muss kein Kraftakt sein!**



**jeweils dienstags: 13.15 – 14.15 Uhr**

**Teilnahmegebühr: 3,00 € je Einheit**

**Nutzen Sie gerne eine kostenlose**
**Schnupperstunde zum Ausprobieren!**

**Anschließend** besteht Gelegenheit, in **gemütlicher Runde Kaffee und Kuchen zu kleinsten Preisen** zu genießen - **natürlich auch ohne Verzehr sind alle herzlich willkommen!**

**Wer mag, kann gern danach** an unserem **Spielenachmittag** teilnehmen. Wie wärs mit 1-2-3 … Runden „**Rummicup?**“
Der **Spielenachmittag** ist **kostenlos!**

## Anmeldung erforderlich!

**Weitere Info:**

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

# Smartphone Training



**Smartphone!?**

Alle haben eins!

Will ich das auch?

Kann ich das überhaupt?

Wie funktioniert das denn alles?

**Das Smartphone** scheint ungezählte Geheimnisse zu bergen – lernt man damit nie aus?!

**Mit unserem kostenlosen Smartphone Training** in gemütlicher Runde erhalten Sie Antworten auf Ihre Fragen zu den Funktionen Ihres Smartphones

## (fast) immer **mittwochs von 13.15 -14.15 Uhr**

Getränke werden zu sehr günstigen Preisen angeboten!



## Mit Anmeldung: Eintritt frei!

### Weitere Info:

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

# Мы вместе!

Auf Deutsch: Wir sind zusammen!



## Интеграционная ориентация

Auf Deutsch: Integrationsorientierung

**Открытая встреча для русскоязычных и немецкоязычных**

**Жители Дюссельдорфа из стран бывшего СССР 55+**

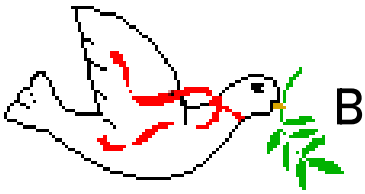
**каждый четверг с 14:00 до 16:30.**

Читаем друг другу, поём вместе, тренируемся

Немецкий язык, игральные карты и многое другое.

Мы говорим о тогда и сейчас, отсюда и оттуда...

Просто приходи!



Ваше контактное лицо: **Кати Мататов.**

Auf Deutsch:

**Offener Treff für Russisch- und oder Deutsch**sprachige Düsseldorfer*innen aus der ehemaligen Sowjetunion 55+

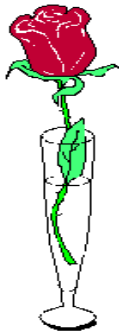
**immer donnerstags von 14.00 – 16.30 Uhr**

Wir lesen uns vor, singen gemeinsam, üben die deutsche Sprache, spielen Karten und vieles mehr.

Wir erzählen von früher und heute, von hier und von da ….

Kommen Sie einfach dazu!

Ihre Ansprechpartnerin ist **Frau Kati Matatov**



**Mit Anmeldung**: Eintritt frei!

**Weitere Info:**

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

AWO Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Düsseldorf e.V.

# Probieren geht über Studieren!

## Englisch für Neulinge 55+ (Level A1)

Sie haben in Ihrem Leben **viele Erfahrungen gesammelt**,
doch **für Englisch war nie Zeit**?

**Damit sind Sie nicht allein!** Unser Kurs ist für Teilnehmende,
die noch keine Zeit zum Englisch lernen hatten
oder deren früheren Kenntnisse "verschüttet" sind.

**Mit viel Spaß, praktischen Übungen &**
**ohne Leistungsdruck** können Sie bei uns lernen, wie z. B. die
Verständigung im Auslandsurlaub auf Englisch klappen kann.

**(fast) immer freitags**

**14.00 -15.00 Uhr**

**Gebühr**: 5,- € p.P. je Termin




**weitere Info & Anmeldung:**

AWO KV | zentrum plus Eller
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

**AWO KV | zentrum plus Eller**
Schloßallee 12c | 40229 Düsseldorf | Info: Susanne Kersten-Stein | Tel.: 0211 60025-833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
**gemeinsam aktiv für das Alter**

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf