Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Unser Programm im Monat November 2026

Montag	**03.11.2026**	12.00 – 14.00	**Gedächtnistraining in Farsi**
	17.11.2026	12.00 -14.00	**Gedächtnistraining in Farsi**
	10.11.2026	19.00 -21.00	**SHG Erwachsene Geschwister Düsseldorf**
Dienstag	**03.11.2026**	13.00 - 14.30	**Club der digitalen Silberperlen** – Digitaltraining
	17.11.2026	13.00 – 14.30	**Club der digitalen Silberperlen** – Digitaltraining
Mittwoch	**04.11.2026**	10.30 - 13.00	**Frühstück Varis**
	04.11.2026	15.00 – 17.00	**Selbsthilfe Gruppe Parkinson**
	11.11.2026	13.00 - 14.00	**Mittagessen Varis**
	18.11.2026	10.30 - 13.00	**Frühstück Feryal**
		14.30 - 17.00	**Bingo/ Dabellna**
	25.11.2026	10.30 - 13.00	**Mittagessen Feryal**
		15.30 - 16.00	**Bingo/ Dabellna**
Donnerstag	**12.11.2026**	14.00 – 18.00	**SHG Türkische Frauen**
	26.11.2026	14.00 – 18.00	**SHG Türkische Frauen**
Freitag	**20.11.2026**	14.00 – 15.30	**SHG Pusteblume**

AWO KV | zentrum plus Flingern-Süd
Ronsdorfer Straße 126 | 40233 Düsseldorf | Info: Suzana Salmen, Petra Hoberg | Tel.: 0211 60025-353
zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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

Unsere Extra Termine im November 2026

Wann: Donnerstag, den **05.11., 12.11, 26.11.2026** **Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr** **Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern - Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf** Anmeldung bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter. 021160025353 Das Angebot ist kostenfrei.	**Kunst Kultur und Teilhabe – gefördert vom Kulturamt Düsseldorf** **Bildende Kunst- Malzeit- Kreatives Arbeiten auf Leinwand** Im „zp“ Flingern – Süd findet ein offener Malworkshop für Menschen ab 55 J. statt. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Arbeiten auf Leinwand in dem eigene Ideen, Erinnerungen und Gefühle in Farbe umgesetzt werden. Ziel ist kreative Ausdruckmöglichkeiten zu stärken, kulturelle Begegnung zu fördern und die Freude am Malen in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre zu unterstützen.
Wann: Donnerstag **05. 11. und 26. 11. 2026** **Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr** **Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf** **Terminvereinbarung** bei Sylvia Sievers unter: • Telefon / WhatsApp: 0160 - 413 69 82 • **E-Mail:** systemische@beratung.vision Das Angebot ist kostenfrei und vertraulich.	**Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz** **SpAZ-Projekt, Düsseldorf** **Einfach mal reden:** **Zeit für Ihre Sorgen & Fragen** Manchmal gibt es Schwierigkeiten im Leben, für die es kein Formular und kein Amt gibt. Egal ob Stress in der Familie, Überforderung oder persönliche Sorgen: Im Alltag fehlt oft die Zeit für ein gutes Gespräch. Hier finden Sie Raum dafür. Als Sozialarbeiterin (B.A.) und Systemische Beraterin biete ich Ihnen einen geschützten Raum für Ihre ganz persönlichen Themen.
Wann: Mittwoch, 11. 11. 2026 **Uhrzeit: 15.00 Uhr** **Wo: Zentral „BIB“ KAP Stadtfenster** Anmeldung bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter. 021160025353 Das Angebot ist kostenfrei.	**„Begegnung schafft Vielfalt – Begegnungscafé unterm Regenbogen“** Die „zentren plus“ / AWO KV Düsseldorf e. V. laden ältere LSBTIQ*-Personen sowie alle Interessierten zu Begegnung, Austausch und Sichtbarkeit ein. Kommen Sie vorbei und genießen Sie eine offene Gesellschaft und lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen.

Wann: Samstag, 14.11.2026 **Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr** **Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf** Anmeldung bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211 60025 353 Die Veranstaltung ist kostenfrei, wer möchte kann eine Spende abgeben.	**Wir laden Sie herzlich zur Vernissage „Faszination Meer“ ein.** Mit seinen eindrucksvollen Fotografien nimmt uns der Fotograf Klaus-Uwe mit auf eine Reise in die faszinierende Welt des Meeres. Seine Werke, die in unserer Einrichtung ausgestellt werden, eröffnen besondere Einblicke in die Schönheit, Vielfalt und Magie des Meeres. Im Rahmen der Vernissage begleitet er uns persönlich durch die Ausstellung, gibt spannende Einblicke in seine fotografische Arbeit und lässt uns an seinem kreativen Prozess sowie an der Entstehung der Ausstellung teilhaben. Freuen Sie sich auf inspirierende Eindrücke, interessante Gespräche und einen besonderen Blick auf die Faszination Meer. Zudem gibt es eine herbstliche Kaffeetafel für Alle☺.
Wann: Freitag, 27.11. 2026 **Uhrzeit: 16.00 Uhr** **Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf** Anmeldung bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211 60025 353 Die Veranstaltung ist kostenfrei, wer möchte kann eine Spende abgeben.	**Die Weltansicht des Omar Chayyam** Ein persisch – deutscher Abend über die Gedankenwelt des Omar Chayyam. Mit persischen Köstlichkeiten, einem Glas Wein, Musik, Tanz und Raum für Begegnung und Austausch.
Wann: Montag, 30.11.2026 **Uhrzeit: 15.00 – 18.30 Uhr** **Wo: Gerhart-Hauptmann-Haus Eichendorff-Saal Bismarckstraße 90 40210 Düsseldorf** Anmeldung bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter: 0211 60025 353 Die Veranstaltung ist kostenfrei,	**Wenn sich Perspektiven verändern - Älterwerden in Vielfalt** Der Fachtag richtet sich an alle Interessierte, insbesondere an diejenigen, die Angebote mit oder für ältere Menschen auf- oder ausbauen möchten.

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	**Yoga im Sitzen**
dienstags	10.00 - 11.00	**Deutschkurs** für Fortgeschrittene
	11.00 - 12.00	**Deutschkurs** für Anfänger*innen
	16.30 – 18.00	**Gesichtsbehandlung (vorherige Anmeldung nötig)**
mittwochs	15.30 – 16.30	**Wirbelsäulengymnastik**
donnerstags	10.00 – 13.00	**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**
	13.00 – 15.30	**Daaf Kurs – Rahmentrommel, dieser Kurs findet hier statt: AWO KiTa „Sternschnuppe“ Ronsdorferstr. 138, 40233 Düsseldorf. Anmeldung erfolgt über das „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd.**
Sonntag	15.30 - 16.30	**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 mit uns.
Es beraten Sie: Petra Hoberg und Suzana Salmen
Wir freuen uns auf Sie!

AWO KV | zentrum plus Flingern-Süd
Ronsdorfer Straße 126 | 40233 Düsseldorf | Info: Suzana Salmen, Petra Hoberg | Tel.: 0211 60025-353
zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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