



## Unser Programm im Monat November 2024

<b>Montag</b>	<b>25.11.2024</b>	15.00 - 20.00	<b>Iranischer Kulturtreff</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>06.11.2024</b>	11.00 - 14.00	<b>Kaffee Klatsch</b>
		15.00 - 17.00	<b>Parkinson SHG</b>
	<b>13.11.2024</b>	10.30 - 13.00	<b>Frühstück</b>
		15.30 - 16.00	<b>Bingo/ Dabellna</b>
		18.00 - 20.00	<b>Daaf – Rahmentrommel</b>
	<b>20.11.2024</b>	13.00 - 14.00	<b>Mittagessen persische Köstlichkeiten</b>
		14.30 - 17.00	<b>Bingo/ Dabellna</b>
	<b>27.11.2024</b>	10.30 - 13.00	<b>Frühstück</b>
		13.00 - 15.00	<b>Geburtstagskaffee</b> Kostenloses Angebot für Besucher*innen, welche im November geboren wurden.
		18.00 - 20.00	<b>Daaf – Rahmentrommel</b>

## Unser Programm im Monat November 2024

<b>Freitag</b>	<b>08.11.2024</b>	13.00 - 14.30	<b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b>
	<b>15.11.2024</b>	13.00 - 14.30	<b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b>
	<b>22.11.2024</b>	10.00 - 15.00	<b>SHG Pusteblyume</b>
	<b>29.11.2024</b>	13.00 - 14.30	<b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b>
<b>Sonntag</b>	<b>03.11.2024</b>	15.00 - 16.30	<b>SHG 55+ Frauen aus der Türkei</b>
		17.00 - 20.00	<b>Frauentreff Frauen aus der Türkei</b>
	<b>24.11.2024</b>	15.00 - 16.30	<b>SHG 55+ Frauen aus der Türkei</b>
		17.00 - 20.00	<b>Frauentreff Frauen aus der Türkei</b>

## Unsere Extra Termine im November 2024

<p><b>Montag 18.11. 2024 18.00 -20.00</b> <b>Wo: KIT (KUNST IM TUNNEL)</b></p> <p>Kosten: nach eigenem Verzehr</p> <p>Es ist schön, wenn Ihr Euch anmeldet, aber auch spontane Besuche sind herzlich willkommen!</p>	<p><b>EHRENAMTLICHEN STAMMTISCH</b></p> <p>Jeden dritten Montag im Monat trifft sich die Initiative „ZUHÖREN. DRAUSSEN“ mit allen Ehrenamtler*innen, die Lust haben sich besser kennen zu lernen und gemeinsam Zeit verbringen möchten.</p>
<p><b>MITTWOCH, 6. +13. + 20. + 27. 11. 2024</b></p> <p><b>Wann: 15.00 - 16.30 Uhr</b></p> <p><b>Wo: FLINGERN, PLATZ DER DIAKONIE 40233 Düsseldorf</b></p>	<p><b>ZUHÖR.BANK FLINGERN</b></p> <p>Ehrenamtliche sind vor Ort und hören zu. Komm Sie gerne vorbei 😊 und erleben Sie ganz unkomplizierte Begegnungen im Stadtbezirk 02.</p> <p>Wer gemeinsam mit uns starten will: 14.30 Uhr Treffpunkt „zentrum plus“ / AWO Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</p>
<p><b>Donnerstag, 21.11.2024 15.00 – 17.00</b></p> <p><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd, Ronsdorferstr.126, 40233 Düsseldorf</b></p> <p>Kosten: 3,50 € Anmeldungen bitte unter 0211 60025353 oder bei Feryal</p>	<p><b>Einstimmung auf den Herbst</b></p> <p>Gemeinsam einen gemütlichen Nachmittag mit Zwiebelkuchen und Federweißer genießen. Kommen Sie gerne vorbei - Alle sind herzlich Willkommen.</p>
<p><b>Freitag, 22.11.2024 10.00 – 15.00</b></p> <p><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</b></p> <p>Geschlossene Gruppe</p>	<p><b>SHG „Pustebume“ Resilienz Workshop</b> mit Dipl. Künstlerin Dipl. Kreativ Therapeutin Fia Biba</p>

## Unsere Extra Termine im November

<p><b>Termin wird zeitnah in einem gesonderten Flyer bekanntgegeben</b> <b>Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr</b></p> <p><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</b></p> <p>Kosten: Keine</p> <p>Anmeldungen bitte unter 0211 60025353 oder bei Feryal</p>	<p><b>Vernissage</b></p> <p><b>„Ehrenamtler*innen zeigen Gesicht“</b> Diese Ausstellung wurde von ehrenamtlichen Besucher*innen der Foto AG des „zentrum plus“ / AWO in Lierenfeld entwickelt. Anhand von aufwendig gestaltenden Interviews in Verbindung mit Fotoshootings, sind eindrucksvolle Momente entstanden die fotografisch festgehalten wurden. Sie sind herzlich eingeladen diese vor Ort zu besichtigen. Nach der Vernissage melden Sie sich bitte kurz telefonisch bei uns, um die Sichtung der Ausstellung zu ermöglichen.</p>
---	--

## Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

montags	14.30 - 15.30	Yoga im Sitzen
	17.30 - 19.30	Saz Gruppe (pausiert momentan)
dienstags	10.00 - 11.00	Deutschkurs für Fortgeschrittene
	11.00 - 12.00	Deutschkurs für Anfänger*innen
	14.00 - 15.00	Gedächtnistraining in persischer Sprache
	15.00 - 16.00	Mal- und Zeichenkurs (pausiert momentan)
donnerstags	13.00 - 14.00	Handysprechstunde (vorherige Anmeldung)
	11.00 - 13.00	Strick - und Häkelkurs
	15.30 - 17.30	Gitarrenkurs im Aufbau
freitags	10.30 - 11.30	Latin Dance
	16.00 - 19.00	Muttersprachlicher Unterricht Generationsübergreifendes Angebot für Kinder und Jugendliche aus Eritrea
samstags	11.00 - 13.00	Daaf Kurs

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.**

### 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.**

**Es beraten Sie: Petra Hoberg und Suzana Salmen**

**Wir freuen uns auf Sie! Bleiben Sie gesund!**