

Programm NOVEMBER 2024



	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Handy Sprechstunde	montags dienstags mittwochs	15.00 – 15.45 15.50 – 16.35 2 x 45 Min. Einzelgespräch	Bengt Sondermann	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich Tel. 600 25 573

Veranstaltungen Mo. – So.

	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Montag 04.11.24	10.30 – 13.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte ZACK Fichtenstr. 40 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Seniorenrat Sprechstunde	Donnerstag 04.11.24	14.00 – 15.30	Lothar Jansen oder Norbert Zeitz	außerhalb zp Stadtmitte DRK zentrum plus Derendorf Blumenthalstr. 2 Klön-Café + Einzelgespräche
	Gemeinsam Tanzen	Montag 04.11.24	11.00 – 12.30	Hanna Jenet	Sie sind herzlich eingeladen zum Schnupperkurs Tanzen Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de
	Chorverband Düsseldorf e.V.	Montag 04.11.24	16.30 – 19.00	Christel Paschke-Sander 1. Vorsitzende	Vorstandssitzung
	Kartenspiele Ortsverein Altstadt	Montag 11.11.24	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	Tanzen Im Sitzen	Montag 18.11.24	11.00 – 12.30	Hanna Jenet	Sie sind herzlich eingeladen zum Schnupperkurs Tanzen Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de
	Magic Monday Theaterkurs	Montag 04.11.24 11.11.24 18.11.24 25.11.24	19.00 – 22.00	Konstanze Brüning Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: www.schauspielwerkstatt.fun www.konstanzebrueuning.de









AWO KV | zentrum plus Stadtmitte

Mintropstraße 20–22 | 40215 Düsseldorf | Info: Svjetlana Stefanac | Tel.: 0211 60025-573
zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de




zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf







Programm NOVEMBER 2024

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Burnout Café online mit ZOOM	Dienstag 05.11.24 https://us02web.zoom.us/j/805791047	19.00 – 21.00	Liso	online mit zoom Thema: Motivation duesseldorf@anderes-burnout-cafe.de [jeden 1. Dienstag des Monats]
	Raum für Queerness Behinderung Alter	Dienstag 12.11.24 25.11.24	17.00 – 19.00	Bernd Plöger "Altern unterm Regenbogen"	Anmeldung: bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.
	Tanzen um den Weihnachts- baum	Dienstag 10.12.24	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	Sie sind herzlich eingeladen zum Schnupperkurs Tanzen Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de
	Tanzen	dienstags & freitags	10.00 – 11.30	Hanna Jenet	5,00 € für 90 Min.
	Schach	dienstags	14.00 – 17.00	Christoph Meißner	Anmeldung erforderlich Tel. 0211 34 08 98
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 06.11.24	14.00 – 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung Infos unter www.nsberatung.de [jeden 1. Mittwoch des Monats]
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 13.11.24	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte Gäste sind herzlich willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	Reise in den Kaukasus Abchasien Kooperation DRK zp Friedrichstadt AWO zp Stadtmitte Sophie Voets-Hahne	Mittwoch 27.11.24	14.00 – 16.30	zp Stadtmitte Anmeldung Tel 600 25 573	In den 60er Jahren um die Welt ProjektTag: Musik und Tanz aus dem Kaukasus / Abchasien Zara, die Kindheit und Jugend in Abchasien verbracht hat, wird die außergewöhnlichen Tänze und Musik vorstellen und zum Mitsingen einladen.

Programm NOVEMBER 2024

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Gedächtnis-training	mittwochs	10.30 – 12.00	Rita Meißner	7,50 € für 90 Min. Anmeldung erforderlich Tel. 34 08 98
	Spume (Gischt) Mix aus Orient, Balkan, Desert-Sounds und Funk'n'Rockgrooves	Donnerstag 14.11.24	19.00 – 21.00 Eintritt frei Einlass 19.00 h Beginn 19.30 h	Jassin Eghbal Bass Jörn Quade Guitar, Vocals Guests: Rastu Percussion Jerome Djembé	außerhalb zp Stadtmitte Table Dance Bar Tropical Nights Mintropstraße 26 
	Bridge	donnerstags	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	Boule am Rhein	donnerstags <i>schlechtes Wetter Winterpause</i>	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	außerhalb zp Stadtmitte KIT [Kunst im Tunnel] Mannesmannufer 1 b
	Gay + Grey	freitags	18.00 – 21.00	Bernd Plöger kommissarisch	01.11. Lesung mit Sven [zp] 08.11. Spieleabend [zp] 15.11. Überraschungsfilm mit queerem Thema [zp] 22.11. Vortrag: Reiseimpressionen Seidenstraße (Eintritt 3 €) zp Unterbilk Siegstr. 2 29.11. Treffen ohne Leitung Aroma Bar Bunsenstr. 2
	Werkstatt Tisch im zp Stadtmitte	Samstag 23.11.23	11.00 – 14.00	Gila Becker Bernd Plöger Svijetlana Stefanac	Anmeldung Tel. 600 25 573 Interessierte sind herzlich eingeladen, uns kennenzulernen. Wir wollen Angebote entwickeln, die das zp Stadtmitte im Kiez bekannt und interessant machen.
	Pro Retina Selbsthilfegruppe	Samstag 30.11.23	13.00 – 17.00	Ulrich Kanders	Kontakt ulrich.kanders@pro-retina.de
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Samstag 30.11.23	18.00 – 21.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Diakonie zentrum plus Gerresheim Am Wallgraben 34 Monatstreffen www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301

Programm NOVEMBER 2024

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
 WERKSTATT TISCH geht ins Theater ALS DELFINTRAINERIN91 MICH AUSLACHTE	Werkstatt Tisch geht ins Theater	Sonntag 03.11.24	19.00 – 21.00	Interessierte melden sich bitte unter Tel. 600 25 573	außerhalb zp Stadtmitte Theaterfabrik Düsseldorf e.V. Luisenstr. 120 Treffen vor der Tür 18.30 h Ermäßigter Eintrittspreis 10 € Wer kann, darf auch 15 € bezahlen. Die Theaterfabrik finanziert sich ausschließlich aus Eintrittsgeldern und Workshops.
	Queeres Zentrum Düsseldorf	Sonntag 03.11.24	11.00 – 14.00	Frank Schuster	Open House Brunch [jeden 1. Sonntag des Monats] Kontakt Anmeldung info@queereszentrum.org
	Lesbenfrühstück in Kooperation mit "Altern unterm Regenbogen"	Sonntag 10.11.24	11.00 – 13.00	Helga Gölitz leckere Mitbringsel – gerne Ankündigung nicht nötig	außerhalb zp Stadtmitte Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO im Kürtenhof Bruchstr. 12 [jeden 2. Sonntag des Monats]
	Sonntagsfrühstück	Sonntag 17.11.24	10.00 – 12.30	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden 3. Sonntag des Monats]
	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Sonntag 17.11.24	15.00 – 18.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte Café du Kräh Krahestr. 20 SonntagsCafé www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Männerfrühstück	Sonntag 24.11.24	10.00 – 12.30	Claus + Karl	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden letzten Sonntag des Monats]