

## Unser Programm im Januar 2025

|                 |                   |               |   |
|-----------------|-------------------|---------------|---|
| <b>Montag</b>   | <b>13.01.2025</b> | 19.00 -21.00  | <b>SHG<br/>Erwachsene Geschwister Düsseldorf</b>  |
| <b>Mittwoch</b> | <b>08.01.2025</b> | 10.30 - 13.00 | <b>Neujahrsfrühstück</b>  |
|                 |                   | 15.30 - 16.00 | <b>Bingo/ Dabellna</b>  |
|                 |                   | 18.00 - 20.00 | <b>Daaf - Rahmentrommel</b>   |
|                 | <b>15.01.2025</b> | 13.00 - 14.00 | <b>Mittagessen</b> persische Köstlichkeiten   |
|                 |                   | 14.30 - 17.00 | <b>Bingo/ Dabellna</b>  |
|                 | <b>22.01.2025</b> | 10.30 - 13.00 | <b>Frühstück</b>  |
|                 | <b>29.01.2025</b> | 13.00 - 15.00 | <b>Geburtstagskaffee</b><br>Kostenloses Angebot für Besucher*innen,<br>welche im November geboren wurden. |
|                 |                   | 18.00 - 20.00 | <b>Daaf - Rahmentrommel</b>   |

## Unser Programm im Monat Januar 2025

|                |                   |               |   |
|----------------|-------------------|---------------|---|
| <b>Freitag</b> | <b>10.01.2025</b> | 13.00 - 14.30 | <b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b>  |
|                | <b>24.01.2025</b> | 13.00 - 14.30 | <b>Club der digitalen Silberperlen - Digitaltraining</b>  |
|                | <b>17.01.2025</b> | 14.00 - 15.30 | <b>SHG Pustablume</b>   |
| <b>Samstag</b> | <b>18.01.2025</b> | 15.00 - 20.00 | <b>Iranischer Kulturtreff nur mit Anmeldung<br/>Tel.: 0176-87997077 Frau Mahin- Bano<br/>Naghash-Thaherpour</b> |
| <b>Sonntag</b> | <b>12.01.2025</b> | 15.00 - 16.30 | <b>SHG 55+<br/>Frauen aus der Türkei</b>  |
|                |                   | 17.00 - 20.00 | <b>Frauentreff<br/>Frauen aus der Türkei</b>  |
|                | <b>26.01.2025</b> | 15.00 - 16.30 | <b>SHG 55+<br/>Frauen aus der Türkei</b>  |
|                |                   | 17.00 - 20.00 | <b>Frauentreff<br/>Frauen aus der Türkei</b>  |

## Unsere Extra Termine im Januar 2025

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MITTWOCH, 08. 01. 2025</b></p> <p><b>Wann: 10.00 – 13.00</b></p> <p><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd</b></p> <p>Die Veranstaltung kostet 5,00 Euro.</p> <p>Anmeldungen bitte bei bei Feryal.</p>  | <p><b>Neujahrsfrühstück</b></p> <p>In gemütlicher Atmosphäre und festlicher Stimmung wollen wir das „Neue Jahr“ miteinander einstimmen. Alle sind herzlich eingeladen.</p>  |
| <p><b>MITTWOCH, 08. 01. 2025</b></p> <p><b>Wann: 15.00 - 16.30 Uhr</b></p> <p><b>Wo: FLINGERN, PLATZ DER DIAKONIE 40233 Düsseldorf</b></p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos.</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:<br/>14.30 Uhr Treffpunkt<br/>„zentrum plus“ / AWO<br/>Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126,<br/>40233 Düsseldorf</p>  |
| <p><b>Montag 15. 01. 2025 12.00 – 14.00</b></p> <p><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO Flingern – Süd, Ronsdorferstr. 126, 40233 Düsseldorf</b></p> <p>Die Veranstaltung ist kostenlos.</p> <p>Anmeldungen bitte bei Petra Hoberg und Suzana Salmen unter:021160025576</p> | <p><b>Clever Energie sparen</b></p> <p>Die Kosten schießen in die Höhe, Ressourcen werden immer knapper. Energiesparen ist in aller Munde. Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Tipps, wie Sie mit teils ungewöhnlichen Methoden bares Geld einsparen können. Die ein oder andere bisher unbekannt Information ist mit Sicherheit auch für Sie dabei. Ebenso bekommen Sie Hinweise zur Bezuschussung von Kühlschränken (einkommensabhängig, kein Rechtsanspruch).</p> <p>Veranstalter: Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf.</p> |



## Unsere Extra Termine im Januar 2025

|  |   |
|--|---|
| <p><b>MITTWOCH, 29. 01.2025,</b></p> <p><b>Wann: 13.00 – 15.00</b><br/><b>Wo: „zentrum plus“ / AWO in Flingern – Süd</b></p> <p>Die Veranstaltung kostet 5,00 Euro.</p> <p>Anmeldungen bitte bei<br/>Feryal unter:015785524922</p> | <p><b>Feuerfest- Das persische“ Sadeh“ – Fest</b></p> <p>Die Hochachtung des Feuers und des Lichtes. Mit dem Fest wird die Bedeutung des Feuers für den Menschen, aber auch der Sieg des Lichts über die Dunkelheit gefeiert. Feiern Sie mit uns.</p> |
|  |   |

## Unser regelmäßiges Programm 1x wöchentlich

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

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

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!**