

# Programm JANUAR 2025

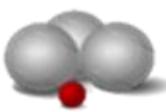


	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	<b>Handy Sprechstunde</b>	montags dienstags mittwochs	15.00 – 15.45 15.50 – 16.35  2 x 45 Min. Einzelgespräch	Bengt Sondermann	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich  Tel. 600 25 573

## Veranstaltungen Mo. – So.

	<b>Seniorenrat Sprechstunde</b>	Tag noch nicht veröffentlicht	Uhrzeit noch nicht veröffentlicht	Lothar Jansen oder Norbert Zeitz	Ort noch nicht veröffentlicht siehe: <a href="http://www.duesseldorf.de/seniorenrat">www.duesseldorf.de/seniorenrat</a>  <a href="mailto:lothar.jansen@duesseldorf.de">lothar.jansen@duesseldorf.de</a> <a href="mailto:norbert.zeitz@duesseldorf.de">norbert.zeitz@duesseldorf.de</a>
	<b>Tauschring Düsseldorf und Umgebung</b>	Montag <b>06.01.25</b>	10.30 – 13.00	Margret L.	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Café du Kräh   Krahestr. 20 Frühstück <a href="http://www.tauschring-duesseldorf.de">www.tauschring-duesseldorf.de</a> Info unter 0211 4228301
	<b>Kartenspiele</b> Ortsverein Altstadt	Montag <b>13.01.25</b>	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
	<b>Ortsverein Oberkassel mit Vortrag</b>	Montag <b>27.01.25</b>	14.30 – 16.30	Herr Schmidt	Anmeldung Tel. 600 25 573 Vortrag von Natalie Buzov zur Pflegeversicherung [monatlich, montags]
	<b>Magic Monday</b> Theaterkurs	Montag <b>13.01.25</b> <b>20.01.25</b> <b>27.01.25</b>	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning  Arnd vom Felde	vomfelde brüning Schauspiel GbR Theaterpäd. Theater+Tanzpädagogin Infos unter: <a href="http://www.schauspielwerkstatt.fun">www.schauspielwerkstatt.fun</a> <a href="http://www.konstanzebrueuning.de">www.konstanzebrueuning.de</a>
	<b>Burnout Café</b>  online mit ZOOM	Dienstag <b>07.01.25</b>	19.00 – 21.00	Liso	<b>online mit zoom</b> Thema noch nicht veröffentlicht <a href="http://anderes-burnout-cafe.de/duesseldorf">anderes-burnout-cafe.de/duesseldorf</a> <a href="mailto:duesseldorf@anderes-burnout-cafe.de">duesseldorf@anderes-burnout-cafe.de</a> [jeden 1. Dienstag des Monats]
	Raum für <b>Queerness Behinderung Alter</b>	Dienstag <b>07.01.25</b> <b>21.01.25</b>	17.00 – 19.00	Bernd Plöger	Anmeldung: <a href="mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de">bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de</a> Ältere queere Menschen mit Behinderung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.

# Programm JANUAR 2025

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	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
	Ortsverein Altstadt	Mittwoch 08.01.25	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Anmeldung Tel. 600 25 573 Interessierte sind willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	NS-Erzählcafé	Mittwoch 15.01.25	14.00 – 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung Infos unter <a href="http://www.nsberatung.de">www.nsberatung.de</a> [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats]
	Gedächtnis- training	mittwochs	10.30 – 12.00	Rita Meißner	7,50 € für 90 Min. <b>Anmeldung</b> erforderlich Tel. 34 08 98
	Bridge	donnerstags	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	Boule am Rhein	donnerstags <i>Winterpause</i>	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> KIT [Kunst im Tunnel] Mannesmannufer 1 b
	Gay + Grey	freitags	18.00 – 21.00	Bernd Plöger kommissarisch	03.01. Vortrag "Die kleine Meer- jungfrau" [zp] 10.01. Spieleabend [zp] 17.01. Filmabend [zp] 24.01. Lesung mit Sven [zp] 31.01. Gesprächsabend [zp]
	Pro Retina Selbsthilfegruppe	Samstag 25.01.25	13.00 – 17.00	Ulrich Kanders	Kontakt <a href="mailto:ulrich.kanders@pro-retina.de">ulrich.kanders@pro-retina.de</a>

# Programm JANUAR 2025

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	<b>Lesbenfrühstück</b> in Kooperation mit "Altern unterm Regenbogen"	Sonntag 12.01.25	11.00 – 13.00  2 Brötchen Butter  Marmelade Käse 1 Ei Wasser Tee Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz  leckere Mitbringsel – gerne   Ankündigung nicht nötig	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof   Bruchstr. 12 [jeden 2. Sonntag des Monats]
	<b>Tauschring Düsseldorf und Umgebung</b>	Sonntag 19.01.25	15.00 – 18.00	Margret L.	<b>außerhalb zp Stadtmitte</b> Café du Kräh   Krahestr. 20 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	<b>Sonntagsfrühstück</b>  <b>fällt aus</b>	Sonntag 19.01.25	10.00 – 12.30	Liesel Antel	<b>Anmeldung Tel. 600 25 573</b> zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden 3. Sonntag des Monats]
	<b>Männerfrühstück</b>	Sonntag 26.01.25	10.00 – 12.30	Claus + Karl	Anmeldung Tel. 600 25 573 zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden letzten Sonntag des Monats]

Liebe Besucherinnen und Besucher,

wir wünschen allen eine friedliche Zeit, viel Glück und Gesundheit im neuen Jahr.  
Wir freuen uns, Sie bald wohlbehalten wiederzusehen.



Ihr -Team



Das Zentrum plus Stadtmitte ist **ab Sa. 21.12.2024 geschlossen**.  
Am Mo. **06.01.2025** sind wir **wieder** für Sie da.

In dringenden Fällen wenden Sie sich an das Zentrum plus Lierenfeld, Tel. 0211 60025-576

Sozialberatung der AWO für Senior\*innen

Nutzen Sie unsere kostenlose, individuelle Beratung in Lebens- und Alltagsfragen sowie rund ums Thema Pflege, Wohnformen im Alter, soziale Angelegenheiten, Hilfe bei Anträgen usw. Hausbesuche sind möglich.

**Bitte Termin vereinbaren: Natalie Buzov, Tel. 0172 44 84 380**

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