„zentrum plus“ /
AWO in **Stadtmitte**

Programm APRIL 2025

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Handy Sprechstunde montags-donnerstags jeweils 2 x 45 min. Einzelgespräch	montags dienstags mittwochs donnerstags	15.00 – 15.45 15.50 – 16.35 11.00 – 11.45 11.50 – 12.35	Bengt Sondermann Stephan Bode	Anmeldung + Termin wg. individueller Beratung erforderlich Tel. 600 25 573

Veranstaltungen Mo. – So. — **Karfreitag 18.04. + Ostermontag 21.04. geschlossen**

	Tauschring Düsseldorf und Umgebung	Montag **07.04.25**	10.30 – 13.00	Margret L.	außerhalb zp Stadtmitte ZAKK | Fichtenstr. 40 Frühstück www.tauschring-duesseldorf.de Info unter 0211 4228301
	Magic Monday Theaterkurs	Montag **07.04.25**	18.45 – 21.45	Konstanze Brüning Arnd vom Felde	vomfelde|brüning Schauspiel GbR Theaterpäd.|Theater+Tanzpädagogin Infos unter: www.schauspielwerkstatt.fun ww.konstanzebruening.de
	Kartenspiele Ortsverein Altstadt	Montag **14.04.25**	14.00 – 16.30	Liesel Antel	Anmeldung Tel. 600 25 573 Interessierte sind willkommen [jeden 2. Montag des Monats]
 In den 60er Jahren um die die Welt	**Stefan Linke** **die 60er in Polen** **Kooperation DRK zp Friedrichstadt AWO zp Stadtmitte Sophie Voets-Hahne**	Montag **14.04.25**	14.00 – 16.30	Sophie Voets-Hahne	**In den 60ger Jahren um die Welt** Projekt-Tag mit Stefan Linke, geboren und aufgewachsen in Polen, in der ersten Lebenshälfte Grafik-Designer, in der zweiten leidenschaftlicher kreativer Töpfer, der seine Kunst in Kursen weitergibt. **Interessierte sind herzlich eingeladen. Tel. 600 25 573**
AWO	**Ortsverein Oberkassel**	Montag **28.04.25**	14.30 – 16.30	Helga Brückner	Anmeldung Tel. 600 25 573 [monatlich, montags]
ABC Anderes Burnout Café	**Burnout Café** online mit ZOOM	Dienstag **01.04.25**	19.00 – 21.00	Liso	online mit zoom **Geschlossene Gruppe bis Mai 2025 mit eigenem Zugang** anderes-burnout-cafe.de/duesseldorf **duesseldorf@anderes-burnout-cafe.de** [jeden 1. Dienstag des Monats]

https://us02web.zoom.us/j/805791047

AWO KV | zentrum plus Stadtmitte
Mintropstraße 20–22 | 40215 Düsseldorf | Info: Svijetlana 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

„zentrum plus“ /
AWO in **Stadtmitte**

Programm
APRIL 2025

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Raum für **Queerness Behinderung Alter**	Dienstag **01.04.25 15.04.25 29.04.25**	17.00 – 19.00	Bernd Plöger	Anmeldung: **bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de** Ältere queere Menschen mit Behin-derung können sich im geschützten Rahmen austauschen und vernetzen.
	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
BUNDESVERBAND INFORMATION & BERATUNG FÜR NS-VERFOLGTE	**NS-Erzählcafé**	Mittwoch **02.04.25**	14.00 – 16.00	Svetlana Fourer	Geschlossene Veranstaltung Infos unter www.nsberatung.de [in der Regel jeden 1. Mittwoch des Monats]
AWO	**Ortsverein Altstadt**	Mittwoch **09.04.25**	14.00 – 16.30	Liesel Antel Vorsitzende	Interessierte sind willkommen [jeden 2. Mittwoch des Monats]
	Gedächtnis-training	**mittwochs**	10.30 – 12.00	Rita Meißner	7,50 € für 90 Min. **Anmeldung** erforderlich Tel. 34 08 98
	Bridge	**donnerstags**	11.00 – 14.00	Marianne Dengler	Anmeldung Tel. 600 25 537
	Boule am Rhein	**donnerstags**	15.00 – 18.00	Ada Hartmann	außerhalb zp Stadtmitte KIT [Kunst im Tunnel] Mannesmannufer 1 b
	Seniorenrat Sprechstunde	Freitag **04.04.25**	12.00 – 13.30	Norbert Zeitz	außerhalb zp Stadtmitte zentrum plus Diakonie Derendorf Golzheim **Kleverstr. 75** im Rahmen des Mittagsessens + Einzelgespräche

AWO KV | zentrum plus Stadtmitte
Mintropstraße 20–22 | 40215 Düsseldorf | Info: Svijetlana 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

„zentrum plus“ /
AWO in **Stadtmitte**

Programm
APRIL 2025

	Was	Wann	Zeit	Wer	Bitte beachten
	Gay + Grey	**freitags**	18.00 – 21.00	Bernd Plöger kommissarisch	**04.04.** Themenabend “Schwule im Hochadel“ mit Detlef [zp] **11.04.** Spieleabend [zp] **18.04.** geschlossen (Karfreitag) **25.04.** Filmabend [zp]
	Queeres Zentrum Düsseldorf	Sonntag **06.04.25**	11.00 – 14.00	Frank Schuster Fin Schmidt	**Open House Brunch** [jeden 1. So. des Monats, auch anderenorts] Kontakt | Anmeldung **info@queereszentrum.org**
	Lesben-frühstück in Kooperation mit "Leben unterm Regenbogen"	Sonntag **13.04.25**	11.00 – 13.00 2 Brötchen|Butter|Marmelade|Käse|1 Ei Wasser|Tee|Kaffee Kosten: 6 €	Helga Gölitz leckere Mitbringsel – gerne | Ankündigung nicht nötig	außerhalb zp Stadtmitte Anmeldung: helgagoelitz@web.de AWO Kürtenhof | Bruchstr. 12 [jeden 2. Sonntag des Monats]
	Sonntags-frühstück	Sonntag **20.04.25** **fällt aus**	10.00 – 12.30	Liesel Antel	**Anmeldung Tel. 600 25 573** zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden 3. Sonntag des Monats]
	Männer-frühstück	Sonntag **27.04.25**	10.00 – 12.30	Claus + Karl	**Anmeldung Tel. 600 25 573** zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de Kostenbeitrag 7,00 € [jeden letzten Sonntag des Monats]

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

NEU im MAI

	YOGA **Bleiben Sie beweglich!** **Schnuppertag**	Donnerstag **08.05.25**	**16.00 – 16.45 zp Stadtmitte** 17.00 – 17.45 Café pur	Nina Domke zertifizierte Sportgymnastik- + Yoga-Lehrerin	**kostenfreies Schnupperangebot** - bequeme Alltagskleidung - Yogamatten & Stühle vorhanden - alle [eingeschränkten] Fähigkeiten werden berücksichtigt **Anmeldung Tel. 600 25 573**

AWO KV | zentrum plus Stadtmitte
Mintropstraße 20–22 | 40215 Düsseldorf | Info: Svijetlana 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