



Kurs- und Veranstaltungsprogramm August, September, Oktober 2025

zentrum *plus* Flingern, Flurstr. 57c, 40235 Düsseldorf
Telefon: 0211 66 00 60, zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Aktuelle Wochenübersicht

MITTAGSTISCH:

Montag bis Freitag von 12 bis 13 Uhr (nur mit Vorbestellung)

Montag

Anmeldung erforderlich

10:00 – 12:00
und 14:00 –
16:00 Uhr

Offenes Café

09.30 – 10.15
Uhr

Sturzprävention u. Balance I

10.30 – 11.15
Uhr

Sturzprävention u. Balance II

11.45 – 13.15
Uhr

„Denk Mal“, Gedächtnistraining

14.00 – 16.00
Uhr

Sprechstunde „Ganz Ohr“ (1. Montag im
Monat außer an Feiertagen)

14.00 – 17.00
Uhr

„Café Lilli Marleen“ (Betreuungsnachmittag
für Menschen mit einem Pflegegrad, nach Ab-
sprache mit Fahrdienst)

14.00 – 15.00
Uhr

Yoga auf dem Stuhl

15.15 – 16.15
Uhr

Yin Yoga

19.00 – 21.00
Uhr

Theatergruppe (deutsch/russisch)

Netzwerk Flingern/Düsseltal:

10.00 – 12.00
Uhr

Netzwerktreff, Flurstraße 57a

Dienstag

09:30 -11 Uhr

Italienisch für den Urlaub

10:00 – 12:00
Uhr und 14:00 –
16:00 Uhr

Offenes Café

Mit Kuchen, Kaffee und Tee

14.00 – 16.00
Uhr

„Smartphone Café“ (jeden 2. und
4. Dienstag, nur mit Anmeldung)

14:30 – 16.00
Uhr

Frauengesprächskreis (ca. 1x monatlich)

18.00 – 20.30
Uhr

Line Dance (fortgeschritten)

18.00 – 19:30
Uhr

Selbsthilfe Gruppe „Stabil in Flingern“

Mittwoch

10:00 – 12:00 Uhr **Offenes Café**

10:00 – 11:00 Uhr **Gymnastik und Entspannung**

14.00 – 17:00 Uhr **Kegelgruppe, 14-tägig**

14:30 – 16:00 Uhr **Gesprächskreis „Hören und Verstehen“**
(1. und 3. Mittwoch im Monat)

16.00 – 19.00 Uhr **Kultur- und Gesundheit, Kooperation
mit der Landsmannschaft der
Deutschen aus Russland e.V.**

18:30 – 20:00 Uhr **Achtsam Leben OHne Alkohol**
(3. Mittwoch im Monat)

Netzwerk Flingern/Düsseltal

14:00 – 17:00 Uhr **Spieletreff** (wöchentlich)

Ab 19:00 Uhr **Düsselbeginnen:** 2. Mittwoch im Monat: Treffen im Netzerkraum, Flurstr. 57a

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr **Offenes Café**

10:00 – 11:45 Uhr **Digital - und Smartphone - Kurs**

10.00 – 13.00 Uhr **Kochgruppe** (wöchentlich)

15:00 – 17:00 Uhr **Strickgruppe** für Anfänger und Fortgeschrittene (wöchentlich)

17.00 – 19.00 Uhr **Lesekreis** (2. u. 4. Do. im Monat)

18.00 – 20.00 Uhr **Moderiertes Treffen für Angehörige in der Begleitung von Menschen mit Demenz**, 1x monatlich, mit Anmeldung

18.00 - 20.00 Uhr **Selbsthilfegruppe "HSS Information Circle"**
NEU 3. Donnerstag im Monat ab dem 15.5.2025
(Näheres siehe Selbsthilfegruppen)

Freitag

09.00 – 11.00 Uhr **Reichhaltiges Frühstücksbuffet** (wöchentlich, geringe Kosten)

17.00 – 19 Uhr **"Gesellige Runde", ab 50 Jahre**, ab dem 02. Mai – näheres siehe INFO
NEU

Samstag

Treffen des DSB (deutsche Schwerhörigenbund)

Sonntag

14.30 – 16.30 Uhr

Sonntags – Café (in der Regel letzter
Sonntag im Monat, teilweise mit Trödel)

Treffen verschiedener Gruppen

Veranstaltungen - Infos

August

Nachtrag Juli

Montag 28.07..

10 -12 Uhr



Mit der **Verkehrssicherheit der Polizei Herrn Knapke und der Rheinbahn** darf ganz praktisch der Ein- und Ausstieg in den Rheinbahnbus geprobt werden – mit Rollator, Rollstuhl oder auch ohne Hilfsmittel sicher im ÖPNV. Die Rheinbahn stellt den Bus für diesen Vormittag zur Verfügung - mit vielen Tipps und der Möglichkeit zu einem regen Austausch. Bitte anmelden - Begrenzte Teilnehmerzahl



Nachtrag Juli

Montag 28.07.

14 Uhr



„Fotos mit Accessoires zum Thema Freundschaft“ - mit kleinen Impulsen, mit Audio Guide, bei Kaffee und Kuchen– bitte anmelden, keine Kosten.



Montag 04.08.

13 bis 16 Uhr



Grill- und Nachbarschaftsfest des zentrum plus Flingern

Wir freuen uns auf ein gelingendes Fest, hoffentlich unter freiem Himmel. Neben unseren Besuchern würden wir uns freuen, wenn auch Sie liebe Nachbarn teilnehmen. Unter anderem wird auch die „Hörspielwerkstatt“ mit einem kleinen Vortrag überraschen und es wird gezaubert....für Essen und Trinken zahlen Sie 7,- € (incl. Allem). Wir bitten für unsere Planung um Anmeldung im zentrum plus Flingern.

Donnerstag 07.08.

18 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Mittwoch 13.08.
ganztägig



Oasentag für sorgende Angehörige und Menschen mit Betreuungsbedarf - „Was die Natur uns gibt – Ausflug in einen klösterlichen Kräutergarten mit einer Führung durch die Klosterkirche - auch für das leibliche Wohl ist gesorgt“. Nur mit Anmeldung!



Dienstag 26.08.
14 Uhr



Herrn Knapke von der Verkehrssicherheit der Polizei, gibt nützliche Tipps zum Verhalten im Straßenverkehr in der dunklen Jahreszeit. Dabei kann Kaffee und Kuchen zu kleinen Preisen genossen werden. Bringen Sie gerne Ihre Fragen und Anmerkungen mit – herzlich Willkommen!



Samstag 30.08.
13 bis 18 Uhr

**Wir sind dabei!
Sie sind herzlichst eingeladen mit uns zu feiern!**

Sommerfest im Quartier Märchenland - für Alt und Nachbarschafts- und Jung



30.08.2025

13-18 UHR

DORNRÖSCHENWEG 4

SOMMERFEST

Komm vorbei und genieße:

- Live Musik
- Getränke, Kuchen und Hotdogs
- Buttons, Fußballbillard, Hüpfburg, Spiel und Spaß



SWD
WFD
Sleepin
DuBS EG
Kuno e.V.
Mietbüro
Flin Familie
Stadtteilladen
GGS Flurstraße
Jugendclub Info
Elternbesuchsdienst
zentrum plus Flügern
Stadtteilliberei Flügern
Aufsuchende Seniorenhilfe
EV Emmaus Kirchengemeinde
Familienzentrum St. Hildegard
In der Gemeinde leben gGmbH
i-Punkt Arbeit Oberbilk/Flügern
EV Familienzentrum Daimlerstraße

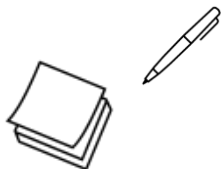
Sonntag 31.08.
14 Uhr

„**Sonntags Café**“ – gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten



September

Dienstag 02.09.
09:30 – 11:30 Uhr



Kursbeginn Italienisch für den Urlaub – erstes Basiswissen für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Die Teilnehmer lernen in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt diese wohlklingende Sprache und beschäftigen sich zugleich mit Land, Leuten und der italienischen Kultur. Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin geleitet und umfasst 12 Einheiten à zwei Unterrichtsstunden, Kosten: 119,- €, Lehrwerk: „Italienisch für den Urlaub – Klett Verlag“, bitte anmelden, begrenzte Teilnehmerzahl.

Donnerstag 04.09.
10 – 12 Uhr



Start Digital- und Smartphone Kurs:

Sich zurecht finden in der digitalen Welt - Wie kaufe ich z.B. online ein, buche Kinotickets, rufe Verkehrsverbindungen auf, fotografiere? Wie kommunizieren über Email, Kurznachrichten? Frau Wackernagel und Herr Malambre vermitteln kostenfrei Kenntnisse zur Digitalität und zur Handhabung des Smartphones. Interessierte bitte anmelden!

Donnerstag 04.09.
18 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Dienstag 09.09.
14 Uhr



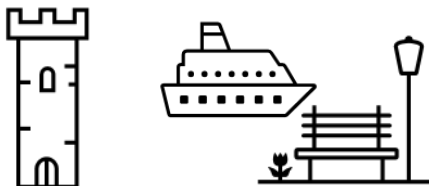
♥-lich Willkommen zum Waffeleessen in gemütlicher und geselliger Atmosphäre (*Waffel mit Puderzucker: 2 €, Waffel mit Sahne: 2,50 €, Waffel mit Kirschen: 2,50 € * Waffel mit Kirschen und Sahne: 3 €*).

Wir bitten um kurze Anmeldung, damit genug für Alle da ist 😊

Dienstag 16.09.
11 Uhr



Altstadtführung Düsseldorf, mit Dr. Sabine Prüfer, anschließende Einkehr – spannende und genussvolle Stunden, den Verzehr bezahlt jede/jeder selbst... keine weiteren Kosten. Nur mit Anmeldung!



Sonntag 28.09..25
14:00-16:30 Uhr



„**Sonntags Café**“ – **plus** - gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten... **plus Indoor Trödel (Kleider, Schuhe, Schmuck und mehr)** im Zentrum plus Flingern, auf der Flurstraße 57c.

Gebrauchtes und Geliehenes nutzen - nachhaltig und preiswert – einfach vorbei kommen



Montags
10 – 12 Uhr
Netzwerk Flin-
gern/Düsseltal
Flurstraße 57a

Jeden Montag trifft sich das Netzwerk Flingern/Düsseltal, selbst organisiert wird gespielt, gerätselt und sich ausgetauscht. Interessierte sind immer ♥-lich Willkommen!

Oktober

Donnerstag 02.10.
18 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Dienstag 07.10.
14:30 – 16 Uhr



„**Berufliche Perspektiven von Frauen ab 1932 – Teil I** - Bilder-Vortrag mit Frau Helga Maaßen, anschließend ist Zeit für Austausch und Gespräch, Veranstaltungsort: Netzwerkraum, Flurstraße 57a, wir bitten um Anmeldung!



Donnerstag 09.10.
17 Uhr



Lesekreis des Netzwerkes und zentrum plus Flingern trifft sich in der Stadtbücherei zum Thema „Freundschaft“ – Interessierte sind herzlich willkommen! Stadtbücherei Flingern, Hoffeldstraße 69, Anmeldung im zentrum plus



Dienstag 14.10.

14 Uhr Waffeln

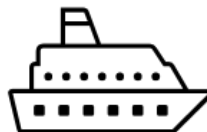
Danach gemeinsames singen



Herbstlieder – Singen für Alt und Jung mit Sabine Prüfer und ihrem Trio. Voraussetzung ist einfach nur Spaß am gemeinsamen singen. Zuvor, ab 14 Uhr bieten wir leckere Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne an.

Mittwoch 15.10.
ganztägig

Oasentag IV – für sorgende Angehörige und die zu Betreuenden - „Ahoi – unterwegs mit dem Schiff“ – auch eine wärmende Mahlzeit wird an dem Tag angeboten.



Ablauf: 10:00 Uhr Begrüßung und Austausch im zentrum plus Flingern, weiter geht es zum Baldeneysee, auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Um ca. 17 Uhr sind wir zurück in Flingern.

Kosten: Die Kosten für die Oasentage können über den Entlastungsbetrag oder die Verhinderungspflege bei der Pflegekasse beantragt werden.

Information und Anmeldung: zentrum *plus* Flingern, Mary Zander, Tel: 0211 / 66 00 60
E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de,
Kerstin Strey, Standortverantwortliche-Demenz, Tel.: 0160 90117156,
E-Mail: Kerstin.Strey@caritas-duesseldorf.de

Sonntag 26.10..
14 Uhr



„Sonntags Café“ – gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten



Montag 27.10.
17 Uhr



Planungstreffen: ♥-lich Willkommen!

Unter Anderem stellen wir unsere Planungen für das Jahr 2026 vor! Dazu gehören auch Möglichkeiten sich zu engagieren oder Ideen und Anregungen einzubringen. Interessierte melden sich bitte in unserem zentrum plus in Flingern an. Wir freuen uns auf einen regen Austausch!

Selbsthilfe - Gruppen

Mittwoch
(1x monatlich, 3.
Mi. im Monat)
18.30 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe ALOHA

Abhängigkeit von Alkohol ist ein gesellschaftliches Problem.

Bei ALOHA glauben wir, dass nicht du das Problem bist, sondern der Umgang mit Alkohol. Gemeinsam entwickeln wir Wege, um mit unangenehmen Gefühlen und Situationen ohne Alkohol umzugehen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus. Anmeldung im Zentrum plus, gerne leiten wir Ihr Interesse weiter.

Dienstag 18:30 –
19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Stabil in Flingern“

Düsseldorf – Beschreibung der Gruppe:

Unsere Gruppenmitglieder sind alle von einer bipolaren Störung betroffen. Wir helfen uns gegenseitig, die Balance zu halten, tauschen Wissen und Erfahrungen rund um die Erkrankung aus (Therapien, Kliniken, Medikamente, psychosoziale Folgen etc.). In unseren unseren Treffen sprechen wir darüber, wie es uns gerade geht, privat oder beruflich, wenn gewünscht, geben wir uns konkrete Hilfestellung für den Alltag.

Wir sind eine herzliche Gruppe mit großem Verständnis für "Brüche im Leben" aller Art und fangen uns gegenseitig auch in Krisen auf. Uns gibt es seit Mitte 2023 und wir freuen uns sehr über Zuwachs.

Voraussetzung Gruppenteilnahme:

diagnostizierte bipolare Störung

Schlagworte: Bipolare Störung

Gruppen-E-Mail: info@stabil-flingern.de

Düsselbeginen e.V. - Frauenkultur in Düsseldorf

Wie möchte ich wohnen und leben im Alter?
Realisierung eines Wohnprojektes für Frauen
in Düsseldorf bei gelebter Nachbarschaft mit
Toleranz, Solidarität und gegenseitiger Zu-
gewandtheit.



Ziel ist der "Beginenhof Düsseldorf". Die Mit-
glieder der Düsselbeginen e.V. treffen sich 2x
im Monat im Netzwerkraum auf der Flurstra-
ße 57a.

Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die als
ordentliche Mitglieder sich aktiv für die Wie-
derbelebung der Beginenkultur einsetzen und
die am gemeinschaftlichen Leben der Düs-
selbeginen teilnehmen möchten. Als Mitglied
sind sie auf den Mitgliederversammlungen
stimmberechtigt und erhalten Zugang zum
Mitgliederbereich der Webseite.

Sie können an den gemeinschaftlichen Frei-
zeitaktivitäten teilnehmen und sich für eine
Wohnung im geplanten Beginenhof bewer-
ben. Gewünscht ist ehrenamtliches Geben
und Nehmen.

Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten,
können Sie uns unter
www.duesselbeginen.de im Internet finden.

Selbsthilfegruppe "HSS Information Circle"

HSS Information Circle ist eine Gruppe von hochsensitiven Menschen. Diese Menschen sind ein Sonderfall unter den Hochsensitiven. Entweder sind sie extrem intro- oder extrovertiert. Es ist eine ständige Gradwanderung zwischen den Pools. Für diese Menschen wollen wir ein Sprachrohr sein. Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr, ab dem 15.5.2025. Treffpunkt im Zentrum Plus Flingern, Flurstraße 57c, 40235 Düsseldorf. Anschrift: HSS Information Circle, Postfach 103310, 40024 Düsseldorf. Handy 0152-34665636.

Gesprächskreis Hören und Verstehen Leben mit Hörbehinderung

**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von
14:30-16:00 Uhr**

Hören und Verstehen sind wichtige Grundlagen des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Durch eine Hörbehinderung können diese Grundlagen der Kommunikation ins Wanken kommen – Betroffene müssen sich oft neu orientieren und vorher Gewohntes neu erlernen. Gemeinsam möchten wir uns dabei unterstützen und wieder ein erfülltes Leben in der Gesellschaft führen. Um ein gutes Verstehen zu ermöglichen, wird ein Audioguide (FM-Anlage) bereitgestellt.

Kontakt über: **Telefon:** 0211/66 00 60

E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Ansprechpartner*in: Marlies Damaschke

Interessantes

aus der Stadtbücherei Flingern
Hoffeldstraße 69, 40235 Düsseldorf
0211 - 8924114

21.08.2025

14 - 17 Uhr

Beratungsangebot, i-Punkt Arbeit in Flingern stellt sich vor: Sie suchen Arbeit? Sie sind älter als 25 Jahre? Sie sind beim Jobcenter gemeldet und beziehen ALG II? Dann sind Sie bei uns richtig! Der „i-Punkt Arbeit Oberbilk / Flingern“, vom Caritasverband Düsseldorf e.V. ist an folgenden Terminen zur *Vor Ort Beratung* in der Bücherei Flingern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

20.08.2025

18 Uhr

Rainer Maria Rilke, Portraitgemälde von Leonid Pasternak - Hiersein ist herrlich...

Texte und Gedichte über die Liebe, Freude und tiefes seelisches Erleben Rainer Maria Rilke, Dichter der Tiefe und Zartheit, lotet in seinen Gedichten und Texten Seelenräume aus und schafft es auf zauberhafte Weise dort anzurühren, wo kein Verstand hinreicht. So findet an diesem Abend alles seinen Platz - von Gefühlsüberschwang, über sorgsame Beobachtung bis hin zum feinsten Lauschen auf tief im Innern verborgenes Leben...Josef Schoenen liest, spielt und begleitet das feinfühliges Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson. Er ist als professioneller Sprecher und Musiker tätig. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon: 0211 - 8924114, E-Mail: stbflingern@cduesseldorf.de

01.08.2025

Onleihe, Pressreader, Filmfriends & Co.

Digitale Angebote

05.09.2025

Bücherei Digital

10.10.2025

In dieser Sprechstunde stellen wir das Online-Angebot der Stadtbüchereien Düsseldorf vor.

von 15 Uhr bis 17
Uhr

Eine Fülle an Online-Angeboten steht Ihnen mit der Anmeldung bei den Büchereien zur Verfügung. Doch kennen Sie alle? Lernen Sie die Onleihe mit tausenden E-Medien kennen und erfahren Sie, wie diese

ausgeliehen werden können. Stöbern Sie im umfangreichen Angebot der Zeitschriften- und Zeitungsportals "Pressreader". Musikfans kommen bei den Angeboten von "Naxos" und "medici.tv" auf ihre Kosten, während Filmfreunde wiederum bei "filmfreund" fündig werden können.

07.08.2025

Sprachtreff in Flingern - Deutsch sprechen & Menschen treffen

04.09.2025

Lockere Gespräche auf Deutsch – Talk in German language. Für Menschen aus allen Ländern und jeden Alters. For people from all countries and of all ages. kostenlos und ohne Anmeldung! No fees, no inscription!

14 - 16 Uhr

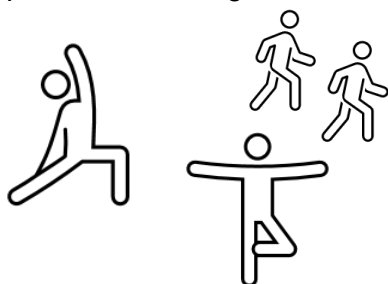
In Zusammenarbeit mit der *GoAcademy Sprachschule*

Smartphone Café – individuelle Beratung nach Terminabsprache - Nur mit Anmeldung!

Der Lesekreis freut sich über weitere Interessenten, jeden 2. und 4. Donnerstag um 17 Uhr, bitte sprechen Sie uns an!



In allen Sportgruppen sind noch einzelne Plätze frei – sprechen Sie uns gerne an!



Donnerstags 9:30 - 12:30 Uhr



Kochgruppe – noch Plätze frei: zwei Hobby-Köchinnen möchten zusammen mit anderen kochen, gemeinsam zubereiten, kochen und zusammen das zubereitete Mahl verzehren.

Interessen oder Hobbys einbringen - Gerne unterstützen wir auch selbst organisierte Gruppen.



Haben Sie Interesse am Wandern, organisieren sie gerne Ausflüge, reparieren



Sie gerne Dinge oder möchten Sie gerne gemeinsam



mit anderen malen? Wir setzen uns gerne mit Ihnen zusammen und überlegen wie wir Ihre Ideen gemeinsam mit Ihnen umsetzen können Sprechen Sie uns gerne an!

NEU: Kontakt-Gruppe "Gesellige Runde Düsseldorf"

Die "Gesellige Runde", ab 50 Jahre, trifft sich zum Reden, Klönen und Kommunizieren. Wir verabreden uns und unternehmen etwas zusammen, diskutieren über einen Film. Unser Schwerpunkt liegt in der Kultur. Wir besuchen Literaturlesungen, Poetry-Slam, klassische Musik und Kunsthallen. Treffpunkt jeweils Freitag von 17.00 - 19.00 Uhr, ab 2.5.2025. Im Zentrum Plus Flingern, Flurstr. 57c, 40235 Düsseldorf. Anschrift: Gesellige Runde, Postfach 103310, 40024 Düsseldorf. Handy 0152 - 34665636

Retro – Kegelbahn Im zentrum plus Flingern



Nutzen Sie unsere Kegelbahn –
mit Freunden, regelmäßig oder
zu besonderen Anlässen –
weitere Informationen erhalten
Sie im zentrum plus Flingern

+++++

Im Café Lilli Marleen sind wieder Plätze frei.

Das Lilli Marleen richtet sich an
Menschen mit einem Pflegegrad,
Jeden Montagnachmittag von 14 bis
17 Uhr erwartet die Gäste ein ab-
wechslungsreiches Programm, mit
Bewegungseinheiten,



Aus-
flügen, moderierten Gesprächs- und
Spielrunden. Fachliche Begleitung,
Beratung der Angehörigen und ein
Fahrdienst gehören zum
Angebot des Lilli Marleens.



Die Kosten für das Angebot können
über den Entlastungsbetrag oder die
Verhinderungspflege bei der Pflege-
kasse beantragt werden. Kontakt,
Information und Anmeldung bei
Kerstin Strey,
Tel.: 0160 90117156,
E-Mail: Kerstin.Strey@caritas-
duesseldorf.de, erste Informationen
auch über Mary Zander im zentrum
plus Flingern,
Tel: 0211 66 00 60.

Frühstücksbuffet

Jeden Freitag um 09:00 Uhr



Anmeldung erwünscht! Geringe Kosten

Wir freuen uns über neue „Mitstreiter“ – mit oder ohne Vorwissen.



Donnerstags 15 – 17 Uhr
Stricken und Häkeln:

Geselliges Beisammen-Sein, Stricken und Häkeln, bei Bedarf mit fachlicher Anleitung – für einen guten Zweck oder für sich selbst – von Socken für Groß und Klein bis zu individuellen Feinstrick...



♥- lich Willkommen! Bitte anmelden!

Vorschau auf November, Dezember

- **Mittwoch, den 05.11., 14 – 17 Uhr – Vorstellung des-zentrum plus Flingern in der Stadtbücherei – Fragen und Antworten rund um das „Älterwerden“**
- **Mittwoch, den 05.11., 17.00 bis 18.30 Uhr
Kulturherbst mit Jürgen Ambros: "Flug in die Freiheit - Eine mitreißende Geschichte über Spiritualität, Reinkarnation und die Evolution des Bewusstseins" – in der Stadtbücherei Flingern, Anmeldung zentrum plus, keine Kosten.**
- **Montag, den 10.11. 15 Uhr – Fragen und Antworten zum Thema „Begleitung von Menschen mit Pflege-oder/und Betreuungsbedarf“, im zentrum plus Flingern, Flurstr. 57c**
- **Montag, den 24.11., 14 – 17 Uhr – „Kreatives aus Alltagsgegenständen herstellen – Schachteln und Gefäße, gerne alte, gründlich gespülte Milchtüten und Kalenderblätter mitbringen.**
- **Dienstag 25.11., 14:30 Uhr – Impuls-Vortrag und Gespräch „Haftpflicht, Sterbegeld und Co – Welche Versicherungen sind wirklich nötig? -**
- **Montag, den 01.12., 14 -17 Uhr – „ Kaffee und Gebäck beim Weihnachtsgeschenke-Trödel“ – mit kleinen Überraschungen...**

- **Dienstag, den 02.12., 14:30 – 16 Uhr – Kulturherbst mit Helga Maaßen: Impuls Vortrag – Teil II - Berufliche Perspektiven von Frauen in der Nachkriegszeit** - anschließend Zeit für Gespräch
- **Dienstag, den 02.12., 14 – 17 Uhr – Modenschau mit Mode Mobil** – bei Kaffee und Kuchen
- **Montag 08.12., 14 – 17 Uhr – Kreativ, adventliches Gestalten von Umschlägen und Geschenketüten mit Papier** – gerne alte Kalender mitbringen
- **Dienstag 09.12., 14 Uhr Kaffee und Waffeln, 15 Uhr „Adventlieder-Singen“ mit Sabine Prüfer und Ihren Chor Trio**
- **Dienstag 16.12., 14 – 17 Uhr – „Adventfeier“ für alle Besucher*innen, Nachbar*innen und Interessierte des zentrum plus Flingern**
- **Dienstag, den 20.01.2026, 15 – 16:30 Uhr -Kulturherbst mit Dr. Sabine Prüfer: “Literary Yorkshire - From Robin Hood to Dracula”** - Come and discover beautiful Yorkshire - and the many great authors and stories it has inspired! In this richly illustrated talk in easy English, we will meet a wide range of authors and characters, from the Bronte sisters to Count Dracula, and from Robin Hood to James Herriot – *in der Stadtbücherei, Anmeldung zentrum plus Flingern*

Für **individuelle Beratungen zu Fragen rund um das Alter** vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns!

Wir unterstützen Sie beispielsweise bei Anträgen oder auch bei der Organisation Ihres Pflege – Alltags.
Gerne stehen wir auch für ein Gespräch zur Verfügung!

zentrum *plus* Flingern, Flurstraße 57c, 40235 Düsseldorf
(im Innenhof, links, Schelle rechts neben der Türe)

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi.: 9 bis 17 Uhr

Do.: 9 bis 16 Uhr

Fr.: 9 bis 13 Uhr



Verkehrsverbindung zum zentrum plus Flingern:

Straßenbahn 709, Haltestelle Hoffeldstraße / 2 Min. Fußweg

S-Bahn S 8, S 28 S-Bahnhof Flingern / 10 Min Fußweg

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die zentren plus werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf