

Die Träger



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Arbeiter-Samariter-Bund
Region Düsseldorf e.V.



Caritasverband
Düsseldorf



Deutsches
Rotes
Kreuz

Diakonie  Düsseldorf



Die „zentren *plus*“ werden vom
Amt für Soziales und Jugend finanziert.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales und Jugend
Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Stephan Glaremin

VI/25-5.
www.duesseldorf.de

Freundschaftswochen 2025
in den „zentren *plus*“

Freund schafts wochen

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



iStock™
Credit: Prostock-Studio

„Freundschaft ist das Einzige auf der Welt, über dessen Nutzen sich alle Menschen einig sind.“

Marcus Tullius Cicero, römischer Redner und Staatsmann



Zeit mit anderen Menschen zu verbringen, tut gut. Noch besser ist es, Zeit mit Freund*innen zu verbringen. Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Bekanntschaften schließen, aus denen sich später vielleicht sogar Freundschaften entwickeln oder Zeit mit lieben Menschen verbringen, die Sie schon kennen? Seit inzwischen 18 Jahren bringen die 32 „zentren *plus*“ bei ihren vielfältigen Freizeitangeboten Menschen ab 55 Jahren zusammen. Denn gemeinsam älter werden heißt, gesünder und zufriedener älter zu werden! Deshalb veranstalten die „zentren *plus*“ in Düsseldorf in den Sommermonaten Juli, August und September 2025 die Freundschaftswochen und Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Die „zentren *plus*“ bieten viele verschiedene Freizeitaktivitäten an und beraten zu allen Fragen rund um das Älterwerden und Altsein. Sie helfen, neue Kontakte aufzubauen und zeigen Wege auf, trotz Einschränkungen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben. Dabei richten sich die Angebote nicht nur an hochaltrige Senior*innen. Mit zeitgemäßen Angeboten und Veranstaltungen ist auch für Menschen, die bald in den Ruhestand gehen oder sich nach dem Ende des Arbeitslebens neu orientieren möchten, immer etwas dabei – egal, ob sie sich ehrenamtlich engagieren oder die Freizeit- und Beratungsangebote nutzen möchten.

Die Freundschaftswochen bieten Ihnen die Gelegenheit, die „zentren *plus*“ ganz neu oder näher kennenzulernen. Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos. Suchen Sie sich ein oder mehrere Angebote aus. Wenn Sie möchten, können Sie auch an einer Verlosung teilnehmen. Die Lose erhalten Sie, nachdem Sie eine Veranstaltung im jeweiligen „zentrum *plus*“ besucht haben. Verlost werden zum Beispiel Tablets, *Art:Cards* und Gutscheine für verschiedene Angebote der „zentren *plus*“.

Machen Sie mit und kommen Sie vorbei – gerne mit Bekannten, Freund*innen oder Nachbar*innen, die die „zentren *plus*“ noch nicht kennen. Die „zentren *plus*“ freuen sich auf Ihren Besuch!

Freitag, 4. Juli, 11 bis 14 Uhr

Freundschaft verbindet **Ein Tag für uns im Quartier**

Wir planen einen Frühstücksbrunch auf der Sommerterrasse unseres „zentrum *plus*“ in Rath. An Tischen und Tafeln, zeitgleich mit Nachbar*innen und Freund*innen im Stadtbezirk, feiern und entwickeln wir unsere Quartiersfreundschaft in Rath und Umgebung.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Arbeiterwohlfahrt in Rath
Am Gather Hof 25

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025585
achim.schnegule@awo-duesseldorf.de

Montag, 7. Juli, 14 bis 15 Uhr

Gemeinsam unterwegs – **Freundschaft auf Schritt und Tritt**

Ob alte Freund*innen oder neue Bekanntschaften – beim Wandern kommen wir ins Gespräch, teilen Geschichten und stärken unsere Gemeinschaft. Gemeinsam die frische Luft genießen und die Schönheit der Umgebung entdecken, macht nicht nur Spaß, sondern verbindet auch!

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Arbeiterwohlfahrt in Unterbach
Gerresheimer Landstraße 101

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

Mittwoch, 9. Juli, 14.30 bis 16 Uhr

Tag der Freundschaft **Einladung zum Erzähl-Café**

Was verbindet Sie mit Ihrer Freundin und mit Ihrem besten Freund? Was schätzen Sie besonders an Ihrer Freundschaft? Erzählen Sie die Geschichte Ihres Kennenlernens in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Caritasverband in Hassels
Am Schönenkamp 146

Anmeldung und Information

Telefon 0211 746711
zp.hassels@caritas-duesseldorf.de

Mittwoch, 9. Juli, 11 bis 13 Uhr
Freundschaftsportraits
Fotoaktion

Ein professioneller Fotograf (Michael Englert) macht Freundschaftsportraits von Ihnen und einer Freundin oder einem Freund oder von kleinen Freundeskreisen. Die Portraitierten berichten von ihrer Freundschaft.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Caritasverband in Stockum
Lönsstraße 5 a

Anmeldung und Information

Telefon 0211 4576336
udo.glasmacher@caritas-duesseldorf.de

Montag, 14. Juli, 14 bis 17 Uhr
Eine andere Perspektive
Lichtbildschau Freundschaften

Bei Kaffee und Kuchen zeigen wir Ihnen Fotos zum Thema Freundschaft. Dabei gibt es kleine Impulse zum Thema. Der Nachmittag findet in Kooperation mit dem Café Lilli Marleen und dem Projekt Beethoven statt. Audioguides sind vorhanden.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Caritasverband in Flingern
Flurstraße 57 c

Anmeldung und Information

Telefon 0211 660060
zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Dienstag, 22. Juli, 16 bis 19 Uhr
Boßeln für den guten Draht
Kultsport mit Spaß und Teamgeist

Kontakte knüpfen und in Bewegung sein – das vereint *Boßeln für den guten Draht*. Wir boßeln auf einer Strecke von circa 4 bis 6 Kilometern. Egal ob mit (alten) Bekannten oder neuen Gesichtern – den guten Draht zueinander zu stärken, das ist das Ziel dieser Aktion.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Arbeiter-Samariter-Bund
in Holthausen, Henkelstraße 15

Anmeldung und Information

Telefon 0211 9303144
info@zentrumplus-holthausen.de

Freitag, 25. Juli, 16 bis 18.30 Uhr
Die einfachen Dinge
Kinonachmittag

In dieser berührenden Geschichte treffen der gestresste Tech-Champion Vincent und der zurückgezogene Selbstversorger Pierre aufeinander. Anschließend laden wir Sie zu einem offenen Austausch über den Film und das Thema Freundschaft ein.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Benrath
Calvinstraße 14

Anmeldung und Information

Telefon 0211 9963931
zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

Dienstag, 29. Juli, 14.30 bis 16.30 Uhr

Freundschaften beginnen hier **Ein Platz am Spieletisch**

Gemeinsam lachen, spielen und neue Leute kennenlernen – ob Klassiker wie *Mensch ärgere dich nicht*, Bingo oder Kartenspiele: Hier ist für alle etwas dabei, auch für Sie! Getränke und Kuchen gegen Spende. Kommen Sie vorbei – mit oder ohne Spielpartner*in!

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Kaiserswerth
Fliedner Straße 23

Anmeldung und Information

Telefon 0211 47954108
franziska.schlukat@diakonie-duesseldorf.de

Dienstag, 29. Juli, 15 bis 17 Uhr

Geschichten bewahren **Ein Hörspiel über Freundschaft**

Gemeinsam nehmen wir Geschichten, Gedanken und Texte auf. Die Aufnahmen werden bearbeitet, mit Musik unterlegt und zusammengeschnitten. So entsteht ein persönliches Hörspiel beziehungsweise ein Podcast.

Insgesamt gibt es vier Termine: 29. Juli, 30. Juli, 5. August und 6. August.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Deutsches Rotes Kreuz
in Friedrichstadt, Jahnstraße 47

Anmeldung und Information

Telefon 0211 3849199
zentrumplus.friedrichstadt@drk-duesseldorf.de

Mittwoch, 30. Juli, 13 bis 16 Uhr

Kulinarische Brücken **Kochen für Menschen mit und ohne Demenz**

Am internationalen Tag der Freundschaft laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Kochevent ins „zentrum plus“ Mörsenbroich ein. Gemeinsam kochen und genießen wir traditionelle Gerichte aus der Ukraine.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Caritasverband in Mörsenbroich
Eugen-Richter-Straße 10

Anmeldung und Information

Telefon 0211 6504172
zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

Donnerstag, 7. August, 15 bis 19 Uhr

Dinner International

Das *un*perfekte Freundschaftsdinner

Zusammen kochen und Freundschaft erleben: Unsere engagierten Ehrenamtlichen begleiten Sie bei der Zubereitung von Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Die Zutaten stellen wir bereit – und dann heißt es: kochen, lachen, genießen, einander kennenlernen und näher rücken.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Arbeiterwohlfahrt
in Flingern-Süd, Ronsdorfer Straße 126

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025353
zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de

Freitag, 8. August, 17 Uhr bis Ende offen

Dolce Vita

Gemeinsam tafeln wie in Italien

Das Außengelände des „zentrum plus“ Vennhausen wird zur italienischen Piazza: An einer langen Tafel essen, plaudern und singen wir gemeinsam – ganz im Zeichen der nachbarschaftlichen Freundschaft. Essen und Trinken bringen Sie alle bitte selbst mit.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Vennhausen
Sandträger Weg 101

Anmeldung und Information

Telefon 0211 91318677
zentrum-plus.vennhausen@
diakonie-duesseldorf.de



„Man grinset immer, wenn man neue Bekanntschaften macht.“

Johann Nepomuk Nestroy (1801 – 1862), österreichischer Dramatiker, Schauspieler und Bühnenautor

Montag, 11. August, 13.30 bis 14.30 Uhr

Spaß am Singen – mit Liedern über die Freundschaft

Alle Stimmen sind willkommen!

Gemeinsames Singen alter Schlager, Volks- oder auch Quatschlieder zu verschiedenen Themen: Am 2. und 4. Montag im Monat treffen sich Menschen, weil sie Spaß am Singen haben – egal, wie ihre Stimmen klingen! Wenn Sie mögen, können Sie Empfehlungen zur großen Liedersammlung an die zwei ehrenamtlichen Gruppenleitungen weitergeben.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Arbeiterwohlfahrt in Eller
Schlossallee 12 c

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025833
zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de

Mittwoch, 13. August, 16 bis 18 Uhr

Ein Hauch von Frankreich Freundschaftsnachmittag

Lassen Sie uns zusammenkommen und legen Sie Grundsteine für neue Freundschaften. Gemeinsam genießen wir bei *Petits* (kleinen Speisen) und Getränken den Nachmittag mit musikalischer Untermalung.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Deutsches Rotes Kreuz
in Unterrath, Eckener Straße 1

Anmeldung und Information

Telefon 0211 4230295
zentrumplus.unterrath@drk-duesseldorf.de

Dienstag, 19. August, 14 bis 17 Uhr

Gut, euch zu sehen Ein Freundschaftsnachmittag

Es dreht sich um das, was im Leben wirklich zählt: Freundschaft, gute Gespräche und echte Begegnungen. Freuen Sie sich auf nette Leute, spannende Impulse und kleine Aktionen, die einfach guttun. Schön, wenn Sie dabei sind!

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Diakonie in Lichtenbroich
Matthiaskirchweg 14

Anmeldung und Information

Telefon 0211 59876048
zentrum-plus.lichtenbroich@
diakonie-duesseldorf.de

Donnerstag, 21. August, 14.30 bis 16 Uhr

Neue Freundschaften finden Speed-Dating

Wir laden Sie herzlich ein, neue Kontakte zu knüpfen und mit Gleichgesinnten erste Verabredungen für Kinobesuche, Theaterbesuche oder andere Aktivitäten zu treffen.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Derendorf-Golzheim
Kleber Straße 75

Anmeldung und Information

Telefon 0211 87528259
zentrumplus.derendorf@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstag, 28. August, 15 bis 16.45 Uhr

Gesprächsformat: Begegnung und Vernetzung Speed-Dating

Das Speed-Dating-Event besteht aus mehreren kurzen Gesprächsrunden, in denen Sie als Bald- und Neu-Ruheständler*innen Gelegenheit haben, sich in einem freundlichen und entspannten Umfeld kennenzulernen und auszutauschen. Jede Runde dauert circa 8 Minuten.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Oberkassel
Gemünder Straße 5

Anmeldung und Information

Telefon 0211 58677116
zentrum-plus.oberkassel@diakonie-duesseldorf.de

Freitag, 29. August, 14 bis 18 Uhr

Freunde im Quartier Sommerfest in Derendorf

Begegnung, Austausch und gute Laune mitten im Quartier! Kommen Sie vorbei – lernen Sie Menschen aus Ihrer Nachbarschaft kennen und gestalten Sie mit uns einen bunten Nachmittag voller Ideen, Aktionen und mit einem Trödelmarkt!

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Deutsches Rotes Kreuz
in Derendorf-Nord, Blumenthalstraße 2

Information

Telefon 0211 56685182
zentrumplus.derendorf@drk-duesseldorf.de

Anmeldung

Nicht erforderlich

Freitag, 29. August, 18.30 bis 21.30 Uhr

Freundschaft geht durch den Magen Kochangebot

Ein interkulturelles Kochangebot mit der *MTO Shahmaghsoudi*, das Generationen verbindet. Gemeinsam kochen und genießen wir mit Ihnen persische und deutsche Gerichte für kleines Geld, tauschen Geschichten, Rezepte und Kulturen aus.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Caritasverband in Wersten
Liebfrauenstraße 30

Anmeldung und Information

Telefon 0211 762207
zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Dienstag, 9. September, 10 bis 12 Uhr

Freundschaft bewegt Tanz verbindet

Ein Vormittag mit Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Bringen Sie Ihre Freund*innen und Nachbar*innen mit – gemeinsam tanzen, lachen und feiern wir. Wir freuen uns auf Sie!

Ein weiterer Termin ist am Freitag, 12. September, von 10 bis 12 Uhr.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Arbeiterwohlfahrt in Stadtmitte
Mintropstraße 20-22

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025573
zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de

Mittwoch, 10. September, 14.30 bis 16 Uhr

Auf besondere Art miteinander verbunden Weltberühmte Freundschaften

Wir können mit ihnen über alles reden und lieben sie – auch wenn sie uns manchmal auf die Nerven gehen: Gute Freunde sind unbezahlbar! Seit 2011 ist der 30. Juli Freundschaftstag. In einer Lesung stellen wir Ihnen acht besondere Freundschaften vor.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Diakonie in Flingern-Düsseltal
Grafenberger Allee 186

Anmeldung und Information

Telefon 0211 666787
zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstag, 11. September, 15 bis 17 Uhr

Freundschaft Erzählcafé

Freundschaften sind vielfältig. Ob seit der Kindheit oder erst seit kurzem, sie bereichern unser Leben. Doch die Frage bleibt: Was macht Freundschaften so einzigartig und besonders? Freuen Sie sich auf Erzählungen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Seniorenstiftung Angermund in Angermund, Graf-Engelbert-Straße 47

Anmeldung und Information

Telefon 0203 740489
zentrum.plus.angermund@seniorenstiftungangermund.de

Sonntag, 14. September, 14 bis 16 Uhr

Zu Gast bei Freund*innen Sonntagscafé

Gemeinschaftliches Kaffeetrinken lädt dazu ein, neue Kontakte zu knüpfen. Im gemütlichen Beisammensein von neuen Gästen und Freund*innen des Hauses hören wir außerdem Texte über das Thema *Freundschaft*.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Arbeiterwohlfahrt in Unterbilk
Siegstraße 2

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025251
zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de

Mittwoch, 17. September, 14 bis 16 Uhr

Generationenfreundschaften Ein Nachmittag für Jung und Alt

Wir laden zu einem Nachmittag ein, an dem Generationen aufeinandertreffen und schöne Momente erleben. Es erwartet Sie ein Programm, das Spaß, Gemeinschaft und neue Freundschaften verspricht!

Veranstaltungsort

Gesamtschule Aldekerkstraße
Aldekerkstraße 21-23

Anmeldung und Information

Telefon 0211 503129
zentrum-plus.heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Mittwoch, 17. September, 15 bis 18 Uhr

Herzenssprechstunde für alle Multiplikator*innenschulung

Die Herzenssprechstunde bietet eine nachhaltige Möglichkeit, Menschen zu erreichen, soziale Netzwerke zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen. Möchten Sie mitwirken? Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort

„zentrum plus“/Arbeiterwohlfahrt in Lierenfeld
Leuthenstraße 36

Anmeldung und Information

Telefon 0211 60025576
zentrumplus-lierenfeld@awo-duesseldorf.de



**„Ein wahrer Freund ist ein
Geschenk des Himmels.“**

*Friedrich II. der Große (1712 – 1786),
preußischer König*

Freitag, 19. September, 11 bis 19 Uhr

Weg der Freundschaft durch den Stadtbezirk 7

Zu Fuß, mit dem Rad oder der Bahn machen wir uns gemeinsam auf den Weg durch den Stadtbezirk. An 8 Stationen zum Thema Freundschaft können wir pausieren, uns kennenlernen, informieren und an Aktionen teilnehmen. Auch Teilstrecken und Einzelbesuche sind möglich. Für mehr Informationen wenden Sie sich bitte an eines der genannten „zentren *plus*“.

Veranstaltungsorte

„zentrum *plus*“/Arbeiterwohlfahrt in Ludenberg
Benderstraße 129 c
Telefon 0211 60025579
zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de

„zentrum *plus*“/Diakonie in Gerresheim
Am Wallgraben 34
Telefon 0211 296528
zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de

Anmeldung

Nicht erforderlich

Dienstag, 23. September, 16 Uhr

Reisepartner*in gesucht? Gemeinsam reisen statt alleine

Sie haben Fernweh, aber Sie möchten nicht alleine verreisen? Wir bieten Ihnen die Gelegenheit, andere reiselustige Menschen kennenzulernen und die ideale Reisebegleitung zu finden. Ganz egal ob Städetrip, Museumsbesuch oder Aktivurlaub.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Diakonie in Garath
Fritz-Erler-Straße 21

Anmeldung und Information

Telefon 0211 6025481
zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Mittwoch, 24. September, 14.30 bis 17 Uhr

Schön, dass wir befreundet sind ... Kartenausstellung

Zusammen mit anderen Menschen gestalten Sie persönliche Freundschaftskarten, um die Bedeutung von Freundschaft zu unterstreichen und den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Die Karten werden in einer Ausstellung während eines gemeinsamen Kaffeetrinkens präsentiert.

Veranstaltungsort

„zentrum *plus*“/Deutsches Rotes Kreuz
in Unterrath, Eckener Straße 1

Anmeldung und Information

Telefon 0211 419537
zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

