



„zentrum *plus*“
Derendorf-Golzheim
Programm
Januar bis März 2025

Diakonie  Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter


Evangelische Kirchengemeinde
DÜSSELDORF-MITTE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Information	5
Standort Klever Straße 75	
Regelmäßige Angebote	11
Besondere Angebote	13
Beratung	35
Sprachen	36
Männergruppe	37
Internetcafé	39
Standort Tersteegenplatz 1 in Golzheim	
Regelmäßige Angebote	42
Internetcafé Golzheim	44
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte	46
Hinweise	50
Wir für Sie	51

Vorwort

„Das ganze Leben besteht aus einem ständigen Neubeginn“

Hugo von Hoffmannsthal

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,

das neue Jahr bringt viele weltpolitische Veränderungen mit sich. Am 20. Januar findet die Amtseinführung des neuen Präsidenten der Vereinigten Staaten statt, für den 23. Februar sind die vorgezogenen Wahlen des Deutschen Bundestages vorgesehen. Wir müssen mit den neuen politischen Verhältnissen und deren Konsequenzen auch für unser Leben umgehen lernen. Darüber hinaus kennen wir natürlich alle die Chancen und Herausforderungen, die kleine oder große Veränderungen in unserem privaten Leben für uns persönlich bedeuten. Der Eintritt ins Rentenalter, Abschied oder Aufbau von Beziehungen und Freundschaften, der Umzug in ein anderes Wohnumfeld oder die Begegnung mit anderen Lebensentwürfen und Kulturen. Das Leben lässt sich nicht planen und überrascht uns immer wieder. Wir möchten Sie einladen, sich auch mit uns auf Neues einzulassen, auf neue Begegnungen, auf neue Erlebnisse. Ob Sie sich beim **Theaterclown Schnuppertag** ausprobieren und vielleicht eine unbekannte Seite an sich entdecken oder sich in der **Nachhaltigkeitsgruppe** mit den Themen Ressourcenschonung und Umweltschutz beschäftigen. Ob Sie sich über das neue Angebot **„Tagespflege Vielfalt“ der Diakonie Düsseldorf** - ausgerichtet auf die spezifischen Bedürfnisse von LGBTQIA+ Seniorinnen und Senioren - informieren, oder in der **Schulung zum Thema „Altersdepressionen“** Neues lernen wollen: Sie erwarten spannende und inspirierende Veranstaltungen. Natürlich bieten wir auch jede Menge „gut Bewährtes“, Gemeinschaft und Geselligkeit. Blättern Sie gerne unser Programm durch und schauen, ob Ihnen ein Angebot gefällt. Wir freuen uns auf Sie!

Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde und Silke Sperling

Information

Märchenhafter Jahresbeginn „Es war einmal...“

Sie hören Märchen von weisen Tieren und starken Menschen, gelesen von Margret Luther. Anschließend möchten wir mit Ihnen auf einen guten Start ins neue Jahr anstoßen.

Termin: 13. Januar

Vorstellung des Seniorenrates mit Lothar Jansen

im Rahmen der „Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbbling und Renate Jastrzembki. Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken. Anschließend steht Herr Jansen für individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung.

Termin: 07. Januar

Zusätzliche Handysprechstunden!

NEU!

Wöchentliche Handysprechstunden unserer beiden Praktikanten Nilofar Noori und Nils Englisch im Monat Januar.

Termine: 06., 13., 20. und 27. Januar, jeweils 4 mal 30 Minuten

Versichertenberatung

NEU!

Die ehrenamtliche Versichertenberaterin der Deutschen Rentenversicherung Eva Ringertz-Polaskova unterstützt Sie kostenfrei bei Fragen rund um das Thema Rente und Antragshilfe.

Termine: 20. Januar, 17. Februar und 17. März

Schnuppertag „Nase auf und los...“

NEU!

Entdecke die Freiheit eines Clowns in Dir!“

Spielfreude und Improvisation entdecken und erforschen mit Michael Piater. Theaterclowning Workshops für Erwachsene sind ein Angebot, die Welt der Clowns kennenzulernen. Clowns sind spontan, offen und herzlich. Sie haben keine Pläne und genießen alles, was Ihnen auf dem Weg begegnet - auch das "Scheitern!"... und die Freude daran.

Termin: 22. März

Bei Interesse können Sie sich für den Theaterclowning-Workshop anmelden. Termine: 5., 12., 19. + 26. April 2025

Information

Thema Nachhaltigkeit

- **Vortrag „Reparieren-Na klar“**
mit Ewa Westermann-Schutzki der Verbraucherzentrale NRW
Termin: 24. Februar
- **Kleidertausch - Tauschen statt Kaufen**
Die Nachhaltigkeitsgruppe lädt herzlich zu einem Kleider-
tauschvormittag ein. Bringen Sie drei gut erhaltene Stücke
aus Ihrem Kleiderschrank mit und wählen nach Herzenslust
neue Stücke aus. Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen.
Termin: 08. März

Führungen

- **Führung durch das Schumann-Haus**
begleitet von Gisela Dorp
Termin: 29. Januar
- **Führung durch die Ausstellung Katharina Sieverding**
begleitet von Gisela Dorp
Termin: 19. Februar
- **Besuch des Museums für Kaffeetechnik**
mit Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein
Termin: 05. März

Kleine Wanderungen

- **Wanderung vom Botanischen Garten in Krefeld, durch den
Schönwasserpark nach Burg Linn** mit der Wanderführerin
Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.
Termin: 22. Februar

Information

„Experten vor Ort“

- **Wie funktioniert Online-Banking?**
Herr Tola-Edel der Stadtsparkasse Düsseldorf erklärt anschaulich, wie Sie Ihr Konto digital verwalten können.
Termin: 16. Januar
- **Depressionen im Alter, Teil 1 + 2**
Informationsschulung für Angehörige und Interessierte. Dr. Barbara Höft beantwortet Fragen und informiert anhand einer Online-Schulung der deutschen Stiftung Depressionshilfe über die Themen:
Was ist eine Depression? Wie kann ich Betroffene unterstützen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?
Bitte planen Sie bei Interesse beide Termine ein.
Termine: 06. Februar (Folgetermin: 13. Februar)
- **Besser Hören mit Hörunterstützungen**
mit Mitarbeitenden eines Hörakustikgeschäftes
Kathrin Kluge des Caritasverbandes informiert über mobile Tonübertragungsanlagen und Schallabsorber.
Termin: 06. März
- **Vorstellung der Tagespflegen der Diakonie Düsseldorf und der neuen Tagespflege Vielfalt 55 plus.**
mit Kevin Dölle und Dietmar Saxler
Die Tagespflege Vielfalt 55 plus bietet insbesondere Senior*innen mit verschiedenen Geschlechteridentitäten und sexuellen Orientierungen einen inklusiven geschützten Raum. Das multiprofessionelle Team ist sensibilisiert und geschult, um die spezifischen Bedürfnisse zu verstehen und zu respektieren.
Termin: 27. März

Information

Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten des „zentrum plus“. Termine: 30. Januar und 13. März

**Hygieneschulung (online) im „zentrum plus“
für alle ehrenamtlich Mitarbeitende**

Im Anschluss wird Ihnen ein Zertifikat ausgehändigt.

Termin: 21. Januar

Kleine praktische Hilfestellungen im Haushalt

Die Männergruppe „MenPower“ hilft bei Reparaturen, die so klein sind, dass kein Handwerker dafür kommt (z.B. Wechseln von Glühbirnen etc.). In solchen Fällen können sich die Besucherinnen und Besucher unseres „zentrum plus“ donnerstags (10 bis 12 Uhr) an Frau Gößling wenden.

Unterstützung in Behördenangelegenheiten

Sie wünschen sich Unterstützung bei einer Behördenangelegenheit oder Begleitung bei einem Behördentermin? Dann sprechen Sie uns gerne an! Ulrich Woodroffe und Martina Strecker nehmen sich Zeit für Sie.

**Beantragung oder Verlängerung von Ausweisdokumenten
im „zentrum plus“ – Ein Angebot der Bürgerbüros**

Das Einwohnermeldeamt der Stadt Düsseldorf bietet insbesondere für mobilitätseingeschränkte Menschen Serviceleistungen der Bürgerbüros in Kooperation mit den „zentren plus“ an. Auch in unserem „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim wird dieser Außer-Haus-Service an einzelnen, mit dem Einwohnermeldeamt abgesprochenen Terminen, vormittags angeboten. Dazu sammeln wir im Vorfeld von Ihnen angemeldete Anfragen und leiten Sie an das Amt weiter. Zu den Serviceleistungen gehören u.a. die Beantragung von Ausweisdokumenten, Befreiungen sowie Ummeldungen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an, wir informieren Sie über die Details der Antragstellung.

Information

Spendenaktion - Unterstützung in schwierigen Zeiten

Um Menschen in schwieriger finanzieller Situation zu helfen, geben wir einmal im Monat eine Tüte „Kleine Freude“ und einen Einkaufsgutschein aus. Vielleicht möchten Sie diese Aktion mit einer Spende haltbarer und original verpackter Lebensmittel oder Drogerieartikel unterstützen. Eine Sammelkiste steht im „zentrum *plus*“ bereit. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.

Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“

Termine: 23. Januar, 20. Februar und 20. März

jeweils 10:30 – 12:30 Uhr

VFF

Der **Verein der Freunde und Förderer (VFF)** des „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim, Klever Straße 75, unterstützt uns finanziell und ideell bei unserer Arbeit und steht uns mit Rat und Tat zur Seite. Er bereichert unser Programm mit vielen besonderen Veranstaltungen und hilft uns bei der Finanzierung von Anschaffungen. Dafür danken wir herzlich! Gerne verraten wir an dieser Stelle auch, dass der Verein sich über jedes neue Mitglied freut. Der Jahresförderbeitrag beträgt 30 €.

Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

Weitere Informationen, Beitrittserklärungen und die Vereinsatzung erhalten Sie beim Vorstand des VFF.

Sprechen Sie uns gerne an.

VFF Jahreshauptversammlung (nur für Mitglieder)

Termin: 15. März

Information

Bitte beachten Sie unsere neuen Anmeldekriterien !!!

- **Anmeldung Veranstaltungen**

Aus Kapazitätsgründen können wir nach Erscheinen des jeweils neuen Programms zuerst die Anmeldungen bearbeiten, die persönlich an unserer Informationstheke aufgegeben werden. Wenn Sie sich telefonisch anmelden wollen, rufen Sie bitte zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an, wenn Sie die Mitarbeiterin darum bittet. Es erfolgt kein Rückruf.

Anmeldungen per Mail gelten erst, wenn Sie die Bestätigung per Mail oder telefonisch über einen sicheren Platz erhalten haben.

- **Anmeldung Handysprechstunden**

Um möglichst vielen Interessierten die Möglichkeit zu geben, die Beratung durch eine Handysprechstunde in Anspruch zu nehmen, können Sie sich nur noch jeweils für einen Monat anmelden.

Das Foto auf der Umschlagseite unseres Programms hat uns Erwin Krüger zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!

Montag

10:30-12:00	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Karin Breuer (14-tägig)
10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
12:00-15:30	Canasta	Renate Umbach
17:30-19:00	Literatur/Philosophie Bücher: „Ziemlich beste Freunde“, Lesekreis	Dorothee Göring-Weitz (14-tägig nach Absprache, Telefon 464316)

Dienstag

10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
10:30-12:00	Spanisch	Mechthild Thomas
16:00-17:30	Sprachzirkel	Bärbel Wolmeyer
14:00-16:00	Bridge	Günter Bender
14:00-17:00	Café Vertellekes	Maike Keske

Mittwoch

10:00-11:30	Gedächtnistraining	Karin von Kleist-Dobos
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:30-16:30	Skat	
14:00-16:00	Malgruppe	Leah Moldenhauer 3. + 4. Mittwoch
14:30-16:00	Tanzen	Beate Hluchnik
19:00-22:00	Spielgruppe	Beatrix Hanff

Donnerstag

10:00-12:00	Computermäuse	Heinz Rieger
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:00-16:30	Canasta	
18:30-20:00	Yoga	Gabi Mirwald

Freitag

10:00-11:30	Gedächtnistraining	Gisela Dorp
09:30-12:00	Bridge	Günter Bender
10:30-12:30	Chatzchen	Team Internetcafé
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:45-14:45	Sturzprävention	Silke Wahl
15:00-16:00	Sturzprävention	Silke Wahl
14:00-16:30	Canasta	Christa Krosch
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:30-15:30	Französisch für Fortgeschrittene	Traudel Müller (14-tägig)

Samstag

14:30-16:30	Handarbeitsgruppe	Carin Becker
-------------	-------------------	--------------

Plätze frei!!

Die **Handarbeitsgruppe** (Samstag) freut sich über Verstärkung. Interessierte können sich bei Carin Becker samstags von 14-16 Uhr im „zentrum *plus*“ melden!

Das **Gedächtnistraining** am Mittwochnachmittag muss vorerst entfallen. Wir bemühen uns um eine neue Leitung.

<p>Montag 06.01.2025 10:00-12:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Nilofar Noori und Nils Englisch Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 06.01.2025 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Fotoschule, interner Workshop- Foto des Monats
<p>Montag 06.01.2025 14:30-15:30</p>	<p>Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich) Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 06.01.2025 15:00-16:30</p> 	<p>Nachhaltigkeitsgruppe mit Ellen Kreutz und Inge Gößling Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Dienstag 07.01.2025 11:00 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besuch der Ausstellung Lars Eidinger im K21 Treffpunkt: 11 Uhr vor Ort am Eingang (wer möchte, kann eigene Fotos von den Fotografien machen).
Dienstag 07.01.2025 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Gößling und Renate Jastrzembski und Vorstellung des Seniorenrates mit Lothar Jansen Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken. Anschließend steht Herr Jansen für individuelle Beratungsgespräche zur Verfügung.
Mittwoch 08.01.2025 10:30-12:30 	Kulturhappchen Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Carin Becker das Leben des Malerpaars Marianne von Werefkin und Alexej von Jawlensky vor, das in München Mitgründer der Künstlergruppe „Blaue Reiter“ wurde. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 09.01.2025 11:00-12:00	Stark durch den Alltag – Gesprächskreis für Frauen Austausch in einem geschützten Rahmen über Themen, die uns bewegen, mit Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 09.01.2025 14:30-16:00	Waffelbäckerei Nilofar Noori und Nils Englisch verwöhnen Sie mit leckeren frischgebackenen Waffeln. ▶ Bitte anmelden!

<p>Freitag 10.01.2025 12:00-13:30</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Kartoffelsuppe mit Einlage und einen leckeren Nachtisch. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 13.01.2025 10:00-12:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Nilofar Noori und Nils Englisch Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 13.01.2025 14:30-16:00</p>	<p>„Es war einmal...“ Wir laden Sie zu einem märchenhaften Jahresbeginn mit Kaffee und Kuchen ein. Sie hören Märchen von weisen Tieren und starken Menschen, gelesen von Margret Luther. Anschließend möchten wir mit Ihnen auf einen guten Start ins neue Jahr anstoßen. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 14.01.2025 10:00-12:00</p>	<p>Schreibwerkstatt Märchen mit Iris Moldenhauer Gemeinsam schauen wir uns die Hauptmerkmale der Grimmschen Märchen an und versuchen anschließend, eigene Werke zu Papier zu bringen. 2. Termin: 21.01.2025, 10 bis 12 Uhr</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Dienstag

14.01.2025

14:00-16:00



Handysprechstunde

mit Wolfgang Goebel

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.

30-minütige Termine pro Interessent:in

► Bitte anmelden!

Mittwoch

15.01.2025

14:00-16:00

Neustart Malgruppe

mit Leah Moldenhauer

Entdecken Sie Ihre eigenen kreativen Fähigkeiten. Egal, ob Sie Anfänger oder bereits erfahren sind - in der Malgruppe ist jeder herzlich willkommen. In einer inspirierenden und kreativen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Techniken kennenzulernen und Ihren persönlichen Stil zu entwickeln - ganz nach Ihren Wünschen mit selbst mitgebrachtem Material. Bei Interesse können Sie jederzeit neu einsteigen und mitmachen.

jeden 3. + 4. Mittwoch im Monat, 14 - 16 Uhr

(15. + 22. Jan., 19. + 26. Febr., 19. + 26. März)

Kosten: 5 € pro Termin

► Bitte anmelden!

Mittwoch

15.01.2025

14:00-15:00

Bewegung nach Musik

mit Beate Hluchnik

► Bitte anmelden!

Mittwoch

15.01.2025

17:30-19:00



Literaturentreff

mit Gabriele Bock

Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Stay away from Gretchen“ von Susanne Abel.

► Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 16.01.2025 11:00-12:00</p>	<p>Entspannung mit Qigong (neuer Kurs) Monika Westerfeld lädt ein zu Atemübungen, Körperwahrnehmung, Dehnübungen und Entspannung bei Musik. Weitere Termine: 20. Febr., 13. März, 17. April., 15. Mai + 12. Juni 2025 Kosten: 30 €</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 16.01.2025 14:30-16:00</p>	<p>„Experten vor Ort“ Online-Banking Mitarbeitende der Stadtsparkasse Düsseldorf erklären das Online-Banking und stehen für Rückfragen zur Verfügung.</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Freitag 17.01.2025 13:00-14:30</p>	<p>Plauderstunde „Digitale Themen“ Neues kennenlernen und gemeinsam diskutieren (neuer Kurs) mit Tobias Thrun Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde bei Kaffee und belegten Brötchen über Handys, Tablets, Nutzung von Gesundheitsdiensten, Sicherheit im Netz u.v.m. Weitere Termine: 21. Febr. + 21. März 2025 Kosten: 15 €</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Samstag 18.01.2025 14:00-17:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>

Montag

20.01.2025

10:00-12:00



Handysprechstunde

mit Nilofar Noori und Nils Englisch
Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?
Hier ist die Möglichkeit, sich über die
Nutzung Ihres Handys zu informieren.
30-minütige Termine pro Interessent/in
▶ Bitte anmelden!

Montag

20.01.2025

12:15-14:15



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske
Besprechung der Exkursion im K2

Montag

20.01.2025

14:00-15:30

BINGO

Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit
Margret Luther drei Runden
des beliebten Lotteriespiels.

▶ Bitte anmelden!

Montag

20.01.2025

14:00-15:00

Versichertenberatung

Die ehrenamtliche Versichertenberaterin der
Deutschen Rentenversicherung Eva Ringertz-
Polaskova unterstützt Sie kostenfrei bei Fragen,
Anliegen und Antragshilfe rund um das Thema
Rente

Weitere Termine: 17. Februar und 17. März

Jeweils 2 mal 30 Minuten

▶ Bitte anmelden!

Dienstag

21.01.2025

15:00-16:00

Hygieneschulung (online) im „zentrum plus“ für
alle ehrenamtlich Mitarbeitenden.
Teilnahmebescheinigungen werden von uns
ausgestellt.

▶ Bitte anmelden!

Donnerstag 23.01.2025 10:30-12:30	Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“ Weitere Termine: 20.02. und 20.03.
Donnerstag 23.01.2025 14:30-16:00	Bettine von Arnim und ihre Zeit Vortrag und moderiertes Gespräch mit Dorothee Göring-Weitz Bettine von Arnim ist eine Persönlichkeit, die polarisiert: Die vielseitig begabte junge Frau ist exaltiert und überspringt Konventionen. Sie widmet sich leidenschaftlich literarischer und sozialpolitischer Arbeit. Ihr besonderes Engagement gilt ihrem Einsatz für Sozialreformen. ▶ Bitte anmelden!
Montag 27.01.2025 10:00-12:00 	Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Göbbling ▶ Bitte anmelden!
Montag 27.01.2025 10:00-12:00 	Handysprechstunde mit Nilofar Noori Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ▶ Bitte anmelden!
Montag 27.01.2025 14:30-16:30	Alte Worte in alter Schrift Schreibwerkstatt Sütterlin mit Iris Moldenhauer ▶ Bitte anmelden!

Dienstag 28.01.2025 10:30-12:00	„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen. ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 29.01.2025 14:15-15:30 	Führung durch das Schumann-Haus begleitet von Gisela Dorp Kosten: 7 € (Eintritt und Führung) Treffpunkt: 14:15 Uhr Schumann-Haus, Bilker Straße 15 ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 29.01.2025 14:30	„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ... Ein Nachmittag, der Leib und Seele erfreuen soll, im kleinen Saal des Gemeindezentrums. ▶ Bitte anmelden im „zentrum <i>plus</i> “ oder im Gemeindebüro
Donnerstag 30.01.2025 11:00-12:00	„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 30.01.2025 14:00-15:30	Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten im „zentrum <i>plus</i>“ ▶ Bitte anmelden!

Sonntag

02.02.2025

15:00-17:00



Immer wieder sonntags

„Auf den Spuren der Heideklöster“

Nach einer gemütlichen Kaffeerunde nimmt Sie Monika Leinhos mit auf einen Rundgang durch die Heideklöster in Worten und Bildern.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

▶ Bitte anmelden!

Montag

03.02.2025

12:15-14:15



Fotogruppe „Blende“

mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska

- Fotografieren zu einem Thema
- Fotoschule, interner Workshop
- Foto des Monats

Montag

03.02.2025

14:30-15:30

Singkreis mit Uschi Ecke

(Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)

Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger

▶ Bitte anmelden!

Montag

03.02.2025

15:00-16:30



Nachhaltigkeitsgruppe

mit Ellen Kreutz und Inge Gößling

Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

▶ Bitte anmelden!

Dienstag 04.02.2025 11:00 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Treffpunkt: 11 Uhr Parkplatz am „Trotzkopf“ Grafenberger Wald Thema: Licht und Schatten
Dienstag 04.02.2025 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbbling und Renate Jastrzembski Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken.
Mittwoch 05.02.2025 10:30-12:30 	Kulturhäppchen „Wenn so einer eine Reise tut...erzählt man noch 250 Jahre später davon“ Nach dem gemeinsamen Frühstück können Sie Goethe nach Italien folgen! mit Jutta Konner und Gerhard Werner Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 06.02.2025 14:30-16:00	„Experten vor Ort“ Vielfältige Angebote für vielfältige Lebenslagen Depressionen im Alter, Teil 1 Dipl. Psych. Dr. Barbara Höft informiert an zwei Nachmittagen pflegende Angehörige und Interessierte anhand einer Online-Schulung der deutschen Stiftung Depressionshilfe über die Themen: Was ist eine Depression? Wie unterstütze ich Betroffene? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? (Folgetermin: 13. Febr.) ▶ Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 06.02.2025 18:00-19:30</p>	<p>Selbsthilfegruppe Mut.macher - Trotz <i>chronischer Schmerzen</i> Lebensmut mit Heike Schultes ▶ Bitte anmelden per E-Mail: info@mutmacher.nrw Weitere Termin: 6. März</p>
<p>Freitag 07.02.2025 12:00-13:30</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Heringsstipp mit Pellkartoffel und einen leckeren Nachtisch. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten. ▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 10.02.2025 14:00-15:30</p>	<p>BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels. ▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 11.02.2025 14:00-16:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Wolfgang Goebel Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 12.02.2025 10:30-12:30</p> 	<p>Kulturhäppchen „Wenn so einer eine Reise tut...erzählt man noch 250 Jahre später davon“ Nach dem gemeinsamen Frühstück können Sie mit Jutta Konner und Gerhard Werner Goethe nach Italien folgen! Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!</p>

Donnerstag 13.02.2025 11:00-12:00	„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 13.02.2025 14:30-16:00	„Experten vor Ort“ Vielfältige Angebote für vielfältige Lebenslagen - Depressionen im Alter, Teil 2 mit Dr. Barbara Höft (siehe Termin 6. Febr.)
Freitag 14.02.2025 12:00	"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Ev. Kir- chengemeinde Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter. Anschließend laden wir zu Kaffee und Gebäck ein.
Montag 17.02.2025 12:15-14:15 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung der Exkursion Licht und Schatten
Montag 17.02.2025 14:00 -15.00	Versichertenberatung bei Fragen, Anliegen und Antragshilfe rund um das Thema Rente, mit Eva Ringertz-Polaskova Weiterer Termin: 17. März Jeweils 2 mal 30 Minuten ▶ Bitte anmelden!

Dienstag

18.02.2025

14:00-16:00

Bastel-Workshop

„Die ersten Frühlingsboten!“

mit Beatrix Hanff

Wir lassen bunte Papierblumen sprießen und fertigen kleine Schmetterlinge aus farbigem Papier. Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Schere, Kleber, Schaschlikspieße, Perlen und evtl. Tacker

► Bitte anmelden!

Mittwoch

19.02.2025

14:15-15:30



Führung durch die Ausstellung

Katharina Sieverding,

begleitet von Gisela Dorp

Diese Ausstellung gibt einen Überblick über das Werk der international anerkannten und in Düsseldorf lebenden Fotopionierin (*1941 in Prag). Die vielfach ausgezeichnete Künstlerin stellt mit ihren Arbeiten grundsätzliche Fragen zu Identität, Gender und Race, aber auch nach der Macht der Bilder und der damit verbundenen gesellschaftlichen Verantwortung. Ihre Arbeiten sind letztlich immer mit einem politischen Statement verbunden. Erstmals wird auch ihr umfassendes Archiv in die Schau einbezogen. Kosten: 19 € für Führung und Eintritt (mit Artcard 5 €)
Treffpunkt: **14:15 Uhr** Kasse K21, Ständehaus, Ständehausstr. 1

► Bitte anmelden!

Mittwoch

19.02.2025

14:00-15:00

Bewegung nach Musik

mit Beate Hluchnik

► Bitte anmelden!

Mittwoch

19.02.2025

17:30-19:00



Literaturettreff

mit Gabriele Bock

Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Zur See“ von Dörte Hansen.

► Bitte anmelden!

Donnerstag

20.02.2025

16:30-17:30

Stark durch den Alltag – Gesprächskreis für Frauen

Austausch in einem geschützten Rahmen über Themen, die uns bewegen, mit Dipl. Psych. Michelle Spix, Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde

► Bitte anmelden!

Samstag

22.02.2025

14:00-17:00



Handysprechstunde

mit Tobias Thrun

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Samstag

22.02.2025



Wanderung vom Botanischen Garten in Krefeld, durch den Schönwasserpark nach Burg Linn

mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.

Ca. 7 km, Schlusseinkehr.

Kosten: Gastgebergebühr 3 Euro.

Treffpunkt: **10:45 Uhr** am D-Hbf. unter der großen Anzeigetafel (Abfahrt um 11:08 Uhr mit RE10 bis Krefeld Hbf., weiter mit Strb.)

Anmelden bei Rosa-Maria Ludigs,
Telefon 0151-64322437

Montag 24.02.2025 10:00-12:00 	Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Göbling ▶ Bitte anmelden!
Montag 24.02.2025 14:30-16:00	Vortrag „Reparieren-Na klar“ mit Ewa Westermann-Schutzki von der Verbraucherzentrale NRW In einer Welt, in der Konsumgüter immer schneller ausgetauscht werden, wird aufgezeigt, warum Reparatur eine lohnende Alternative ist – für den Geldbeutel und für die Umwelt. Oftmals können kaputte Geräte mit wenig Aufwand wieder funktionsstüchtig gemacht werden, was nicht nur die Ressourcen schont, sondern auch Abfall reduziert. Gleichzeitig gibt die Nachhaltigkeitsgruppe einen Überblick über Repaircafés in unserem Quartier. ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 25.02.2025 14:00-15:30	Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz. ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 27.02.2025 15:11	Weiberfastnacht im Collenbachsaal „200 Jahr - Hütt on wie et wor“ Unter dem Motto wird auch in diesem Jahr wieder im Collenbach-Saal miteinander Karneval gefeiert. Eintrittskarten gibt es zum Preis von 8 € ab dem 20. Januar im Gemeindebüro an der Kreuzkirche und im „zentrum plus“.
Dienstag 04.03.2025 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbling und Renate Jastrzembki Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken.

Mittwoch

05.03.2025

10:30-12:30



Kulturhäppchen "Bitte lächeln"

Der Alltag hat mehr Humorvolles zu bieten, als man auf den ersten Blick denkt.

Nach dem gemeinsamen Frühstück lesen Autorinnen der Gruppe Schreiblust ihre selbstverfassten Texte.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Mittwoch

05.03.2025

09:00

Besuch des Museums für Kaffeetechnik

Dort erfahren Sie im Rahmen einer Röstvorführung bei Kaffee und Keksen Wissenswertes über die Geschichte des Kaffees.

Treffpunkt: **9 Uhr** Düsseldorf-Hbf. unter der großen Anzeigetafel. Abf. 09:26 Uhr mit RE19 bis Emmerich. Laufstrecke 4 km, Einkehr.

Führung ca. 2 Std. incl. 1 Getränk.

Bei Anmeldung bis 18. Febr. 6 € und 3 € Gastgebühr für den Sauerländischen Gebirgsverein im „zentrum plus“ bezahlen.

Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs,

Tel.: 0151-643 22437

Donnerstag

06.03.2025

14:30-16:00

„Experten vor Ort“

Vielfältige Angebote für vielfältige Lebenslagen

Besser Hören mit Hörunterstützungen

mit Mitarbeitende eines Hörakustikgeschäftes und Kathrin Kluge des Caritasverbandes informieren über technische Hörunterstützungen wie

Hörgeräte und Schallabsorber

► Bitte anmelden!

Freitag

07.03.2025

12:00-13:30



„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“

Wir servieren Grüne Bohnensuppe und einen leckeren Nachtisch.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

► Bitte anmelden!

Samstag

08.03.2025

11:00-13:00



Kleidertausch

Tauschen statt Kaufen

Die Nachhaltigkeitsgruppe lädt herzlich zu einem Kleidertauschvormittag ein.

Wer kennt es nicht, im Schrank hängen Sachen, die selten getragen werden, weil sie nicht mehr gut gefallen? Da wollen wir Abhilfe schaffen!

So funktioniert es:

Sie bringen drei gut erhaltene Stücke aus Ihrem Kleiderschrank mit und wählen nach Herzenslust neue Stücke aus.

Dazu reichen wir Kaffee und Kuchen.

► Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Montag

10.03.2025

12:15-14:15



Fotogruppe „Blende“

mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska

- Fotografieren zu einem Thema
- Fotoschule, interner Workshop
- Foto des Monats

Montag

10.03.2025

14:30-16:30



Kulturcafé „Wir sind so frei“

Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken bieten Ihnen Margret Luther und Wolfgang Hilscher ein Kaleidoskop aus Prosa und Lyrik des kritischen und humorvollen Chronisten Erich Kästner.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Dienstag

11.03.2025



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske
Thema Stillleben in der Innenstadt, jeder für sich. Anschließend Treffen **13 Uhr** „Extrablatt“

Dienstag

11.03.2025

14:00-16:00



Handysprechstunde

mit Wolfgang Goebel
Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?
Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.
30-minütige Termine pro Interessent/in
► Bitte anmelden!

Mittwoch

12.03.2025

10:30-12:30



Kulturhappchen “Bitte lächeln“

Der Alltag hat mehr Humorvolles zu bieten, als man auf den ersten Blick denkt.

Nach dem gemeinsamen Frühstück lesen Autorinnen der Gruppe Schreiblust ihre selbstverfassten Texte.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Donnerstag

13.03.2025

10:30-12:00



Projektgruppe „Lesen“

Planung neuer Vorlese-Ideen
mit Inge Gößling.

Donnerstag

13.03.2025

16:30-17:30

Stark durch den Alltag – Gesprächskreis für Frauen

mit Dipl. Psych. Michelle Spix
Austausch in einem geschützten Rahmen über Themen, die uns bewegen.

► Bitte anmelden!

Donnerstag 13.03.2025 13:00-14:30	Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten im „zentrum plus“ ▶ Bitte anmelden!
Samstag 15.03.2025 11 Uhr	VFF Jahreshauptversammlung (nur für Mitglieder). Im Anschluss Austausch bei Brötchen und Kaffee ▶ Bitte anmelden!
Montag 17.03.2025 12:15-14:15 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung der Exkursion Stilleben
Montag 17.03.2025 14:00-15:30	BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels. ▶ Bitte anmelden!
Montag 17.03.2025 14:00-15:00	Versichertenberatung bei Fragen, Anliegen und Antragshilfe rund um das Thema Rente, mit Eva Ringertz-Polaskova ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 18.03.2025 10:30-12:00	„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen. ▶ Bitte anmelden!

Mittwoch 19.03.2025 14:00-15:00	Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 19.03.2025 17:30-19:00 	Literaturettreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Die Enkelin“ von Bernhard Schlink. ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 20.03.2025 11:00-12:00	„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 20.03.2025 14:30-17:00	Besuch des Modemobils im „zentrum plus“ Im Rahmen einer kleinen Modenschau haben Sie die Möglichkeit, ausgewählte Kleidung zu bestaunen und wenn gewünscht, zu erwerben. ▶ Bitte anmelden!
Freitag 21.03.2025 12:00	"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter. Anschließend laden wir zu Kaffee und Gebäck ein.
Samstag 22.03.2025 14:00-17:00 	Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ▶ Bitte anmelden!

<p>Samstag 22.03.2025 11:00-11:45</p>	<p>Schnuppertag „Nase auf und los... Entdecke die Freiheit eines Clowns in Dir!“ Es ist eine Einladung, Spielfreude und Improvisation zu entdecken und zu erforschen. Theaterclowning Workshops für Erwachsene sind ein Angebot, sich mutig auf der Bühne auszuprobieren und die Welt der Clowns kennenzulernen. Clowns sind spontan, offen und herzlich. Sie haben keine Pläne und genießen alles was Ihnen auf dem Weg begegnet - auch das "Scheitern!"... und die Freude daran.</p> <p>► Bitte anmelden! Bei Interesse können Sie sich für den Theaterclowning-Workshop anmelden. Termine: 5., 12., 19. + 26. April 2025, 11 - 12:30 Uhr, Kursgebühr 60 € incl. Material</p>
<p>Montag 24.03.2025 14:30-16:30</p>	<p>„Weiße Rose“ Erinnerung an Sophie Scholl (1921 -1943) von Ingrid Ernst im Rahmen des Internationalen Frauentages Wie war der Werdegang der jungen Frau, die sich zur entschiedenen Gegnerin des NS-Regimes entwickelte und als Ikone der deutschen Geschichte gilt? Als Mitglied der Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ sorgte sie tatkräftig und mutig für die Verbreitung von Flugblättern, die den mörderischen Krieg und den NS-Unrechtstaat anpranger-ten. Vortrag und Kaffeetafel</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Dienstag 25.03.2025 14:00-15:30	Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz. ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 26.03.2025 14:30	„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ... Ein Nachmittag, der Leib und Seele erfreuen soll, im kleinen Saal des Gemeindezentrums. ▶ Bitte anmelden im „zentrum plus“ oder im Gemeindebüro
Donnerstag 27.03.2025 14:30-16:00	Experten vor Ort Vielfältige Angebote für vielfältige Lebenslagen Vorstellung der Tagespflegen der Diakonie Düsseldorf insbesondere der neuen Tagespflege Vielfalt 55 plus mit Kevin Dölle und Dietmar Saxler ▶ Bitte anmelden!
Sonntag 30.03.2025 15:00-17:00 	Immer wieder sonntags Nach einer gemütlichen Kaffeerunde erzählt Monika Leinhos die bewegende Geschichte der Sklavin und Fluchthelferin Harriet Tubman. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten. ▶ Bitte anmelden!
Montag 31.03.2025 10:00-11:30 	Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Göbling. ▶ Bitte anmelden!

Wenn Sie einen Rat brauchen
oder ein Gegenüber zum Gespräch,
wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann
und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Wir sind für Sie da!

Bitte vereinbaren Sie mit Frau Göbbling und
Frau Schulte-Frohlinde einen individuellen Termin.
(Kontakt im zentrum *plus*, siehe letzte Seite)

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu
kommen, können Sie von Frau Schulte-Frohlinde auch zu Hause
besucht werden.

Ergänzend zu unseren Sprechzeiten stehen Ihnen folgende
Personen/Institutionen beratend zur Seite:

- **Seniorenrat im Stadtbezirk 1**
Lothar Jansen, Telefon: 0173 58 50 888
Norbert Zeit, Telefon: 0160 958 70 517
- **Ev. Fachberatung Demenz**
Frau Keske, Telefon: 948 27 40
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)
- **Versichertenberatung**
Frau Eva Ringertz Polaskova
(Termine: jeder dritte Montag von 14 bis 15 Uhr,
nach telefonischer Vereinbarung im zentrum *plus* unter:
Tel: 87 52 82 59)

★ **Konversation Spanisch (Fortgeschrittene)**

Info: Mechthild Thomas
Dienstag 10:30 bis 12 Uhr

★ **Französisch für leicht Fortgeschrittene**

Info: Karin Breuer
Montag 10:30 bis 12:00 Uhr
14-tägig in den ungeraden Kalenderwochen

★ **Konversation Französisch (Fortgeschrittene)**

Jede(r) Teilnehmer:in sollte über eine Mail-Adresse verfügen und die Möglichkeit haben, die Texte selbst auszudrucken, denn die Texte mit Vokabelangaben werden ein paar Tage vor dem Treffen elektronisch zugeschickt. Der gedruckte Text wird nur denjenigen Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt, die zum ersten Mal am Konversationskurs teilnehmen.

Info: Traudel Müller
Freitag 14:30 bis 16 Uhr
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
(Termine: 10.01.+ 24.01., 14.02. + 28.02., 14.03. + 28.03.)

★ **Sprachzirkel**

Hilfestellung bei der Verbesserung von Deutschkenntnissen. In Alltagsgesprächen, bei Spielen oder anderen Aktivitäten wird Gelerntes vertieft und neue Kontakte werden geknüpft.

Info: Bärbel Wolmeyer
dienstags 16:15 bis 17:30 Uhr

Im „zentrum plus“ an der Klever Straße gibt es schon seit über 10 Jahren eine reine Männergruppe unter dem Namen "MenPower". Sie trifft sich zu Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen und Exkursionen, aber auch schon mal zu Grillwurst und Bier. Die Organisation unserer Aktionen wird immer von einem oder mehreren aus unserer Mitte übernommen. Wenn Sie Interesse haben, die Gruppe kennenzulernen, dann kommen Sie doch einfach zu unserem nächsten Gruppentreffen oder nehmen Sie an einer unserer Aktivitäten teil.

Der nächste Termin dafür ist am 15. Januar 2025 hier im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim.

Diese Unternehmungen sind bereits für das 1.Quartal 2025 geplant bzw. in Planung:

Männer auf Tour

Im 1. Quartal 2025 (letzter Mittwoch im Monat) sind weitere Wanderungen mit Klaus Wietschorke geplant. Die Wanderziele und Wandertermine werden vom Wanderführer Klaus Wietschorke per Mail der Wandergruppe bekanntgegeben.

Termine: **29. Jan., 26. Febr. und 26. März 2025**

Mittwoch
15.01.2025
10:00-12:00

MenPower

mit Wolfgang Hilscher
Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten.
Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher

► Bitte anmelden!

<p>Mittwoch 05.02.2025 11:15-13:00</p>	<p>Männer auf Tour Führung durch das Film-Museum Düsseldorf mit Klaus Schunk Treffpunkt: direkt im Vorraum des Filmmuseums in der Düsseldorfer Altstadt, Schulstr.4 Beginn der Führung: 11:30 Uhr Kosten: 2,50 € Eintritt p.P./artcard frei + Führungskosten. Anschließend Einkehr: im Uerige, Reservierung erledigt der Organisator</p>
<p>Mittwoch 12.3.2025</p>	<p>. Auf den Spuren der Bonner Republik mit Wolfgang Hilscher Diese Tour folgt der Bonner Demokratie. Es geht u.a. zum BUNDESRAT, BUNDESKANZLERAMT, MUSEUM KOENIG und Innenbesichtigung der VILLA HAMMERSCHMIDT (nur nicht, wenn da grad der Bundespräsident weilt). Anmeldung der Führung hat mit Angabe persönlicher Daten zu erfolgen und muss spätestens 3 Wochen vor dem gewünschten Termin erfolgen. Ein gültiger Personalausweis ist mitzuführen. Anfahrt: Düsseldorf Hbf mit RE bis Bonn Hbf, weiter per Tram 66 bis Adenauer-Platz (voraussichtlich 8:58 Uhr ab Hbf, Adenauer-Platz an 10:14 Uhr). Fahrkarte: ohne D-Ticket ist das NRW-Ticket sinnvoll (max. bis zu 5 Personen) Treffpunkt: wird noch bekanntgegeben Einkehr: Salvator Brauhaus nahe am Hbf Bonn, Rückkehr: ca. 17 Uhr Düsseldorf Hbf an</p>
<p>Mittwoch 19.03.2025 10:00-12:00</p>	<p>MenPower mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher ▶ Bitte anmelden!</p>

Ihr Computer und Ihr Smartphone, die unbekanntenen Wesen?

Für viele ist der Computer nach wie vor ein seltsames Wesen, und egal, in welcher Form es auftritt, – ob als PC, Notebook, Tablet oder Smartphone – suchen wir gemeinsam nach Lösungen und Antworten:

- Sie möchten Ihre Computerkenntnisse erweitern?
- Sie wollen ins Internet und haben kein eigenes Gerät?
- Sie suchen nach Angeboten oder Informationen über Ihr Urlaubshotel, Bahnverbindungen, nach Koch- und Backideen, zu aktuellen Nachrichten und vieles mehr?

(keine Hardware-Reparaturen, keine System- oder Software-Wiederherstellungen!)

Das Internetcafé im „zentrum *plus*“ kann Ihnen Unterstützung bei den unterschiedlichen Fragen anbieten. Dazu haben wir in der Woche an vier Tagen jeweils zwei Stunden zur Verfügung, die von den beiden Computergruppen und von unseren Besuchern genutzt werden können.

Darüber hinaus möchten wir insbesondere die Personen aus den Gruppen des „zentrum *plus*“ unterstützen, die bisher noch keinen Zugang zu Computer, Internet und E-Mail-Austausch gefunden haben: in Gruppen oder in persönlicher Einzelbetreuung und nach Absprache zeitnah und individuell.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für einen entsprechenden Termin an. Nutzen Sie dann einen unserer Desktop-Computer, unser Notebook/Laptop oder unsere Tablets einschließlich Drucker/Scanner, oder bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (dazu bitte Netzkabel oder Ladekabel nicht vergessen).

Das „**Begleitete Surfen**“ findet in den Räumen des Internetcafés in der 1. Etage statt:

- Dienstag 10:30 bis 12:30 Uhr
- Mittwoch 10:30 bis 12:30 Uhr
- Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr
(nur für die Gruppe Computermäuse)
- Freitag 10:30 bis 12:30 Uhr

mit den Mitgliedern des Internetcafé-Teams:

Dieter Claas, Sigrid Grafflage, Wolfgang Goebel, Werner Leinhos, Wolfgang Mäsichig, Christiane Pietsch, Ulrike Raschat-Notz, Heinz Rieger, Robert Scharpf und Regine Wagner – in enger Zusammenarbeit mit den Trainern der Handysprechstunden.



Infos und Rückfragen zum Internetcafé und Team:
Inge Gößling Tel. 87 52 82 59

Wir freuen uns, Sie an unserem
STANDORT GOLZHEIM
begrüßen zu dürfen.

Der Standort Golzheim ist dem „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim der Diakonie Düsseldorf zugehörig, doch sind die Teilnehmenden in den Räumen der Ev. Tersteegengemeinde aktiv. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ideen zur Freizeitgestaltung umzusetzen, sich von Neuem inspirieren zu lassen und Ihre Kompetenzen einzubringen. Wollen Sie kreative Ideen ausprobieren oder vermitteln? Sind Sie kulturinteressiert? Oder möchten Sie einfach die Gesellschaft von netten Menschen genießen und sich gemeinsam austauschen? Wir freuen uns über Ihr Mitwirken und gesellige Momente. Seien Sie herzlich willkommen!

**Ort: Ev. Tersteegengemeinde
Tersteegenplatz 1
40474 Düsseldorf – Golzheim.
(U78, U79, Haltestelle „Reeser Platz“)**

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an
Kirsten Schulte-Frohlinde

Di von 10 bis 13:30 Uhr unter Tel: 0162/24 62 147
oder

Mo, Mi, Do und Fr unter Tel: 0211/ 87 52 82 59
(„zentrum *plus*“)

E-Mail:
kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Kultur & Kaffee am Dienstag

Wir tauschen uns miteinander aus, lachen, diskutieren, philosophieren und lassen uns von mitgebrachten Texten, Themen und allerlei Wissenswertem inspirieren.

07.01.	„Bräuche, Mythen und Rituale“ mit Georg Huber
14.01.	„Meine Kindheit im Nationalsozialismus“ Erinnerungen von Hildegard Feja
21.01.	„Aktuelles Zeitgeschehen“ mit Waltraud Roßberg
28.01.	„Meine Zeit in Frankreich, Normandie“ Bildvortrag von Manfred Kuhnen
04.02.	„Wahrung unserer Heimatsprache - die rheinische Mundart“ mit Peter H. Paumen
11.02.	„Byzantinische Kunst“ Vortrag von Gabriela Ostrowska
18.02.	Gemeinsamer Austausch - gerne Themen, Texte und Ideen mit- und einbringen
25.02..	„Aktuelles Zeitgeschehen“ mit Waltraud Roßberg
04.03.	„Alle Vögel sind schon da“, Vortrag über Vögel von Hildegard Feja
11.03.	Besuch der griechisch-orthodoxen Kirche Heiliger Andreas, Am Schönenkamp 1 in D-Eller Führung: 10 Uhr. Bitte anmelden (s.S. 41)
18.03.	„Meine Zeit in Frankreich“ Bildvortrag von Manfred Kuhnen
25.03.	„Foto-Quiz“, mit Gabriela Ostrowska

Termine: dienstags von 10 bis 11:30 Uhr, Raum „Lukas“ (EG)

Doppelkopf: freitags von 14 bis 17 Uhr, Raum „Lydia“ (EG)

Tischtennis: donnerstags 11 bis ca. 13 Uhr, (Flur im UG)

Bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen!

Ansprechpartnerin: Dorothee Göring-Weitz, Telefon: 46 43 16

Beratung

Wenn Sie Fragen haben, beispielsweise zum Thema Älterwerden und den damit verbundenen Unterstützungsmöglichkeiten, oder Gesprächsbedarf zu anderen persönlichen Angelegenheiten, steht Ihnen als Begleitung des Standortes Golzheim

Kirsten Schulte-Frohlinde der Diakonie Düsseldorf gerne dienstags vor Ort in der Ev. Tersteegengemeinde beratend zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin (Kontakt s. S. 41)

Rund um Computer, Tablet und Handy

In unserem Internetcafé im Raum „Maria“ stehen drei PCs mit Windows 10 für Ihre ersten und weiteren Schritte ins Internet bereit. Oder Sie bringen einfach Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit.

Wir unterstützen Sie beim Mailen und Briefeschreiben, beim Erstellen von Tabellen und Grafiken, wir zeigen Ihnen, wie Sie Fotos auf Ihrem PC bearbeiten und verwalten können und vieles mehr in unseren offenen Treffen, in Kursen und Workshops. Information dazu:

- Shabir Khokhar, Tel. 454 32 46
- Susanne Stöger, Tel. 290239
- Waltraud Hoffmann, Tel. 40 44 31

Offene Treffen ohne Voranmeldung

Hier können Sie reinschnuppern, Fragen stellen, Erlerntes vertiefen, sich über neue Entwicklungen informieren oder einfach Kontakte knüpfen und pflegen. Wir helfen Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme mit PC, Tablet oder Smartphone und freuen uns auf Sie.

- **dienstags, 15 bis 18 Uhr**
Trainer: Shabir Khokhar, Susanne Stöger
- **mittwochs, 10 bis 13 Uhr**
Trainer: Shabir Khokhar, Waltraud Hoffmann

Bei großen Problemen (z.B. Virusbefall, Systemwiederherstellung oder bei der Installation und Einrichtung eines neuen PCs, Tablets oder Smartphones) bitten wir um Voranmeldung (s. Info)

Kurse

- **Briefe schreiben mit Word**
Referent und Anmeldung: Shabir Khokhar
Telefon 454 32 46
- **Tabellen erstellen mit Excel**
Referent und Anmeldung: Waltraud Hoffmann
Telefon 40 44 31

Workshops (mit Voranmeldung)

Bitte bei den Trainern anmelden.

- **Digitale Bildbearbeitung und Einführung in Photoshop**
Jeden ersten Donnerstag im Monat, 10 bis 12 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar
- **Startmenü, Infocenter, Apps, Sicherheit und mehr**
Jeden dritten Donnerstag im Monat, 12 bis 14 Uhr
Trainerin: Waltraud Hoffmann
- **Was tun, wenn das Internet streikt?**
Termine und Teilnehmerliste an der Infotafel im
Internetcafé
Trainerin: Waltraud Hoffmann

Neue PC-Trainer herzlich willkommen! Sprechen Sie uns an!

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz

Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ...
Wäre das etwas für Sie? Dann sind Sie herzlich eingeladen,
zu einem Nachmittag, der Leib und Seele erfreuen soll!

Die nächsten beiden Veranstaltungen finden statt am
29. Januar und 26. März 2025 um 14:30 Uhr im kleinen Saal des
Gemeindezentrums, Collenbachstraße 10 (1. Etage). Ein Aufzug
ist vorhanden. Bitte melden Sie sich zur Erleichterung unserer
Planung im „zentrum *plus*“ oder im Gemeindebüro an.

Wir freuen uns auf Sie!

Maika Keske, Ursula Mülhoff und Dirk Ströter

„Café Vertellekes“ - Betreuungsgruppe

Das Angebot der Fachberatung Demenz richtet sich an alle
Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten und findet
1x wöchentlich dienstags von 14 - 17 Uhr statt. Im Mittelpunkt des
Nachmittages steht das Erleben von Gemeinschaft, die Anregung
aller Sinne und ein Bewegungsangebot in fröhlicher Atmosphäre.
Im geschützten Rahmen können eigene Stärken neu entdeckt
werden. Der ritualisierte Ablauf hilft bei der Orientierung und bie-
tet Sicherheit.

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.

Kosten: 31,50 € pro Nachmittag, inklusive Kaffee und Kuchen,
sowie Material für die Aktivierungsangebote. Eine Kostenerstat-
tung durch die Pflegekasse ist ab Pflegegrad 1 möglich.

Information: Ursula Mülhoff, Mail: ursula.muelhoff@ekir.de
Tel: 0178-689 03 17 (Mo 10 -12 Uhr)

Gerne können Sie mir auch beim Telefondienst des „zentrum
plus“ eine Nachricht und eine Rückrufnummer hinterlassen.

Ich melde mich bei Ihnen.

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Evangelische Fachberatung Demenz

Vergesslichkeit macht unsicher. Es kann schwierig sein, mit der Vergesslichkeit anderer umzugehen, und erschreckend, wenn man sie an sich selbst bemerkt. Vergesslichkeit wirft Fragen auf. Wie kann ich die Nachbarin unterstützen, die sich immer schlechter orientieren kann? Ist das Nachlassen meines Gedächtnisses noch altersgerecht oder werde ich dement? Gerne stehe ich Ihnen zu diesem Thema zum Gespräch zur Verfügung. Der Austausch darüber ist ein erster wichtiger Schritt, und ich unterstütze Sie gerne dabei, für sich selbst u./o. für andere Betroffene einen guten Weg zu finden.

Sie erreichen mich telefonisch unter der Rufnummer. 0211 948 27 40, am Besten dienstags zwischen 12 und 14 Uhr. Wenn ich im Gespräch bin, springt der Anrufbeantworter an. Bitte nennen Sie mir Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, dann melde ich mich bei Ihnen. Sie können mir auch beim Telefondienst im „zentrum *plus*“ eine Nachricht hinterlassen oder mir eine Mail schreiben (maike.keske@ekir.de).

Als Ergänzung zur Beratung habe ich viele Informationen gesammelt, die bei der Begleitung eines erkrankten Menschen hilfreich sein könnten, und diese im „Angehörigen-Navi“ im Internet für Sie zur Verfügung gestellt. Auch zu den Themen Vorsorge, Selbstsorge und Demenz werden Sie dort fündig.

www.angehoerigen-navi.de

Schauen Sie mal rein, auch wenn Sie gerade niemanden begleiten oder pflegen. Denn auch Wissen weitergeben kann sehr hilfreich sein!

Mit herzlichen Grüßen

Maike Keske

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Musikalische Angebote in der Kreuzkirche

Ich habe genug – Diese wunderbare Kantate Nr. 82 von Johann Sebastian Bach für Solo-Bass und Orchester wird im Gottesdienst am Sonntag, dem 2. Februar, dem Fest „Mariä Lichtmess“, um 10.30 Uhr in der Kreuzkirche erklingen. Sie hören Thomas Laske (Bass) und das Kantatenorchester der Kreuzkirche unter der Leitung von Dirk Ströter.

Chor-/Orchesterkonzert zur Passionszeit – Am Sonntag, dem 6. April um 17 Uhr findet in der Kreuzkirche ein großes Konzert mit Solisten, Chor und Orchester statt. Auf dem Programm stehen die „Maurerische Trauermusik“ von Mozart, die Choralkantate „O Haupt voll Blut und Wunden“, sowie „Die Sieben Worte Jesu am Kreuz“ von César Franck. Der Kartenvorverkauf für das Konzert beginnt am Dienstag, dem 18. Februar um 10 Uhr im Gemeindebüro.

Zeit am Mittag

Auch im neuen Jahr lädt Kantor Dirk Ströter wieder zur „Zeit am Mittag“ mit Musik und Texten in die Kreuzkirche ein. „Zeit am Mittag“ soll Zeit sein, um innezuhalten, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen – Zeit sich selbst etwas Gutes zu tun...

Die „Zeit am Mittag“ beginnt um 12 Uhr und dauert etwa 30 Minuten.

Anschließend gibt es im Zentrum *plus* die Gelegenheit zum Gespräch bei Kaffee und Tee.

Die Termine in diesem Quartal sind der 14. Februar und der 21. März.

Der Eintritt ist frei.

Wir freuen uns auf Sie!

**Herzliche Einladung zur
großen Karnevalsfeier**

**Düsseldorf Helau: 200 Jahr –
Hütt on wie et wor**

am 27. Februar 2025

um 15.11 Uhr

im Collenbach-Saal

an der Ev. Kreuzkirche

Einlass: ab 14.11 Uhr

Eintritt: 8,- €



Im Preis inbegriffen sind pro Person:

- 1 Sitzplatz in einem gut geheizten Raum
- 1 Berliner Ballen (gut abgehangen)
- 3,5 Tassen Kaffee
- Wasser zum Trinken, Waschen und Lassen...
- gesetzlich vorgeschriebene
Vergnügungssteuer (1,11 €)

**Kartenvorverkauf ab 20. 1. 2025:
Gemeindebüro und zentrum plus**

Haftungsausschluss

Bei Ausfall von Veranstaltungen, Führungen, Ausflügen etc. wegen höherer Gewalt übernehmen wir keine Haftung und erstatten keine gezahlten Kosten.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Kartenverkauf für Veranstaltungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Kartenverkauf für bestimmte Veranstaltungen nur zu festgelegten Zeiten stattfinden kann. Sie erleichtern damit die Verwaltung und die sichere Verwahrung der eingenommenen Gelder.

Kartenverkauf **Kultur am Rhein** (artcard) wird **nicht** mehr angeboten!

Kartenverkauf **externe Veranstaltungen** (z. B. Oper) beim Telefondienst – täglich 10 bis 12 Uhr

Kulturliste Düsseldorf

Die Kulturliste ist eine gemeinnützige Initiative und ermöglicht Düsseldorfern mit geringem Einkommen die Teilnahme am kulturellen Leben. Die teilnehmenden Kulturinstitute stellen der Kulturliste Düsseldorf Kartenkontingente für ihre Veranstaltungen zur Verfügung. Bei Interesse wenden Sie sich an uns.

Das „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf.

Info: Inge Göbbling

Wir für Sie

„zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

Inge Gößling: Sprechzeiten nach Absprache

E-Mail: inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlinde: Sprechzeiten nach Absprache

E-Mail: kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Anschrift Klever Straße 75
40477 Düsseldorf

Telefon 0211 / 87 52 82 59

Internet www.zentrum-plus-diakonie.de

Öffnungszeiten

Montag- Freitag **09:30 bis 16:30 Uhr** und
abends nach Angebot

Samstag **14 bis 16 Uhr** (nach Angebot)

Sonntag (nach Angebot)

Es stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeitende als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen:

Mo bis Fr **10 bis 16:30 Uhr**

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im „zentrum plus“.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Maike Keske Demenzberatung Tel: 9 48 27 40

Sprechzeiten nach Vereinbarung

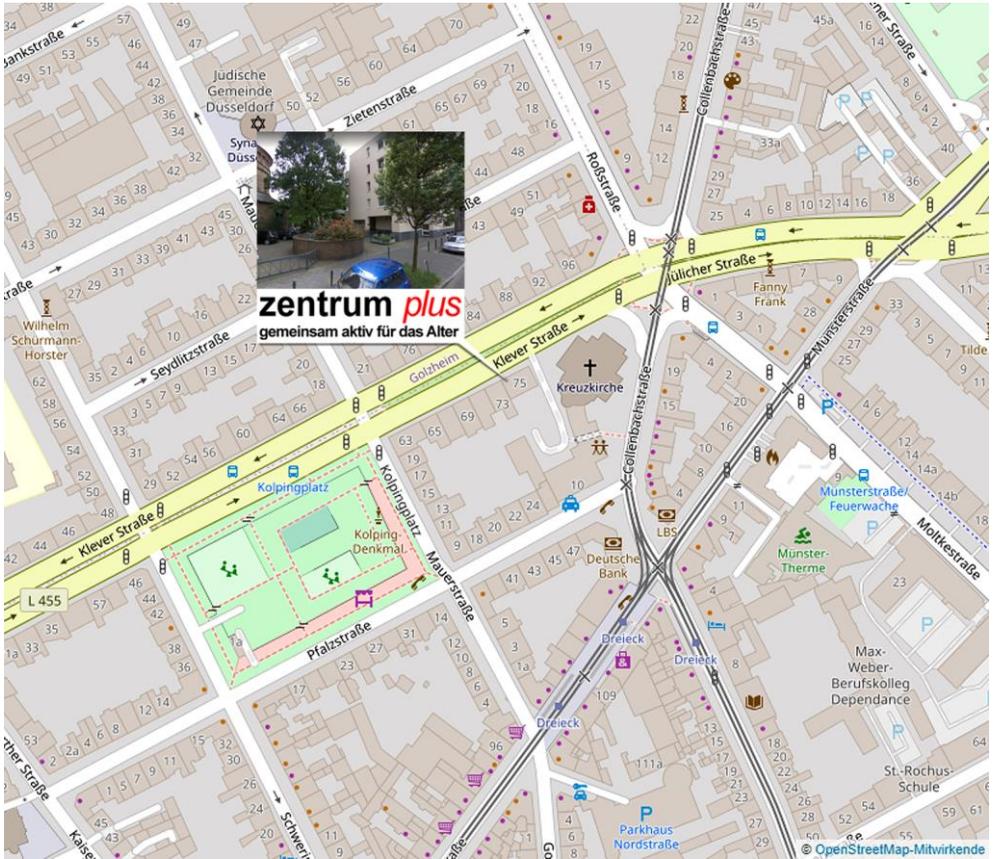
Diakonie-Spendenkonto bei der
Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57 BIC: DUSSDE DDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

„zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

Klever Straße 75
40477 Düsseldorf



Quelle: Basiskarte und Daten von OpenStreetMap und OpenStreetMap Foundation

U-Bahn: U78 und U79, Haltestelle Klever Straße, Fußweg 7 Minuten

Straßenbahn: 701, 705 und 707 Haltestelle Dreieck, Fußweg 3 Minuten

Bus: 721, Haltestelle Münsterstraße/Feuerwache, Fußweg 8 Minuten

Bus: 722, Haltestelle Kolpingplatz, Fußweg 3 Minuten