



„zentrum *plus*“  
Derendorf-Golzheim  
*Programm*  
*Oktober bis Dezember 2024*

Diakonie  Düsseldorf

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

 Evangelische Kirchengemeinde  
**DÜSSELDORF-MITTE**



# *Inhaltsverzeichnis*

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 4  |
| Information .....  | 5  |
| Standort Klever Straße 75                                  |    |
| Regelmäßige Angebote .....                                 | 10 |
| Besondere Angebote .....                                   | 12 |
| Beratung .....   | 30 |
| Sprachen .....   | 31 |
| Männergruppe .....   | 32 |
| Internetcafé .....   | 34 |
| Standort Tersteegenplatz 1 in Golzheim                     |    |
| Regelmäßige Angebote .....                                 | 36 |
| Internetcafé Golzheim .....                                | 39 |
| Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte ..... | 41 |
| Hinweise .....   | 44 |
| Wir für Sie .....  | 47 |

# Vorwort

„Viele verschiedene Blumen ergeben einen Strauß“

Altes Sprichwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,

die „zentren *plus*“ sind Orte, die von vielen Menschen besucht werden, jede und jeder einzigartig mit eigener Lebenserfahrung und in unterschiedlichsten Lebensumständen. Manche möchten sich mit ihren Interessen und Kompetenzen ehrenamtlich engagieren, Andere gezielte Angebote nutzen oder Neues für sich entdecken. Was uns alle eint, ist die Sehnsucht, mit unserer Persönlichkeit anerkannt und wertgeschätzt zu werden. So ist es uns sehr wichtig, dass wir uns gemeinsam für Respekt und Wertschätzung einsetzen. Denn die „zentren *plus*“ sind immer auch Orte, in denen Begegnung und Geselligkeit stattfinden: ob wir gemeinsam feiern, voneinander lernen, uns austauschen und miteinander diskutieren. Ein besonderes Fest feiern wir am 28. November, um uns bei den vielen Menschen zu bedanken, die sich in vielfältigster Weise für das „zentrum *plus*“ ehrenamtlich engagieren. Freuen Sie sich auf Musik mit dem Kantor der Ev. Kreuzkirche Dirk Ströter und anschließender fröhlicher Feier im „zentrum *plus*“. Vielfältig ist auch unsere Angebotspalette zum Thema Gesundheit. Neben den bewährten Angeboten wie Gymnastik und Tanz, Lachyoga und Qigong, laden wir Sie am 4. November ein, „Progressives Muskeltraining“ in einer Schnupperstunde auszuprobieren. Was auch immer Ihnen zusagt, ob Sie Interessantes in unseren Vorträgen und Führungen entdecken oder Sie sich kreativ im Rahmen eines Workshops in der Aquarellmalerei ausprobieren wollen: Sie sind herzlich willkommen, den bunten Blumenstrauß, der unser „zentrum *plus*“ ausmacht, mit Ihrer Person und Ihren Interessen zu bereichern.

Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde und Silke Sperling

# *Information*

## Vorträge & Führungen

- Führung durch den Benrather Schlosspark mit Almuth Spelberg, begleitet von Lis Dieterich  
Termin: 01. Oktober
- Zwischen Bodensee und Frankenland - Kulturgeschichtliche Aspekte der Region Baden mit Karl-Heinz Beier  
Termin: 07. November
- Experten vor Ort: Mein Geldkompass - Energieverbrauch und Geld sparen mit der Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf  
Termin: 14. November
- Besichtigung des Duftmuseums im Farina Haus (4711) mit historischer Führung und Bummel durch Köln mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs  
Termin: 17. November
- Führung durch die Ausstellung Gerhard Richter (Verborgene Schätze) im Kunstpalast, begleitet von Gisela Dorp  
Termin: 19. November

## Kunst & Musik

- NEU! Workshop Aquarellmalerei für Einsteiger\*innen mit Lea Moldenhauer  
Termine: 10., 24., und 31. Oktober
- Konzert für Klavier und Mundharmonika, mit Eugenia Bielowa und Paul Feder.  
Eine Veranstaltung des Fördervereins  
Termin: 09. November

# *Information*

## Kleine Wanderungen

- Wanderung durch den Ratinger Stadtwald mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.  
Termin: 13. Oktober
- Wanderung durch den Bayer-Park in Erkrath zum Weihnachtsmarkt im Lokschuppen in Hochdahl mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.  
Termin: 08. Dezember

## Gesundheitsangebote

- Progressive Muskelentspannung      SCHNUPPERTERMIN  
Entspannung durch Anspannung und Lockerung der Muskelgruppen, mit Monika Westerfeld  
Termin: 04. November
- NEU! Stark durch den Alltag – Gesprächskreis für Frauen  
Austausch in einem geschützten Rahmen über Themen, die uns bewegen, mit Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde  
Termin: 14. November
- Lachen macht Freude  
Mit Atem- und Lachübungen Stresshormone abbauen und das Immunsystem stärken, mit Verena Trilling  
Termine: 24. Oktober, 07. November und 19. Dezember
- Selbsthilfegruppe Mut.macher –  
Trotz *chronischer Schmerzen* Lebensmut mit Heike Schultes  
Termine: 07. November und 05. Dezember

## *Information*

### Handarbeitsgruppe & Adventszeit

- Sockenbasar der Handarbeitsgruppe des „zentrum *plus*“  
Termin: 16. Oktober
- Adventsbasar der Handarbeitsgruppe des „zentrum *plus*“  
Termin: 13. November
- Kulturhäppchen „O Tannenbaum“  
mit adventlichen Geschichten und Gedichten  
Termin: 04. Dezember  
(Bitte beachten Sie: Im Dezember findet nur ein Kulturhäppchen statt)
- "Dat Chrestking es vor de Dör am stonn", Dönekes, Jedichtches  
on Leedches em Advent  
Düsseldorfer Mundart mit Manfred Hebenstreit  
Termin: 05. Dezember
- Ein literarisch-musikalischer Nachmittag mit Texten und  
Saxophonmusik,  
mit Birgit Aldefeld und Klaus Wietschorke  
Termin: 09. Dezember
- Tagestour „Nostalgischer Weihnachtsmarkt Hattingen“ ,  
begleitet von Jutta Konner und Renate Jastrzembski  
Termin: 12. Dezember
- Adventsfeier im „zentrum *plus*“  
mit Literatur, Musik und festlicher Kaffeetafel  
Termin: 16. Dezember

## *Information*

Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten des „zentrum *plus*“  
Termin: 21. November

Ehrenamts Dankesfeier

Mit Musik des Kantors der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter und einem fröhlichen Fest wollen wir uns bei den Menschen, die sich ehrenamtlich für unser „zentrum *plus*“ engagieren, bedanken.

Termin: 28. November

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.

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: 17. Oktober, 21. November, 19. Dezember  
jeweils von 10:30 - 12:30 Uhr

## *Information*

### Unterstützung in Behördenangelegenheiten

Sie wünschen sich Unterstützung bei einer Behördenangelegenheit oder Begleitung bei einem Behördentermin? Dann sprechen Sie uns gerne an! Herr Woodroffe nimmt sich Zeit für Sie!

### 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.

### 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.

### Schließzeiten des „zentrum *plus*“

Von Samstag, 21. Dezember.2024 bis Sonntag, 05. Januar 2025, ist das „zentrum *plus*“ geschlossen.

Ab Montag, 06. Januar 2025, sind wir wieder für Sie da!

Das Foto auf der Umschlagseite unseres Programms hat uns Gabriela Ostrowska 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<br>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               |                        |
| 14:30-16:00 | 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<br>für Fortgeschrittene      | Traudel Müller<br>(14-tägig) |
| 15:00-16:30 | Internationale Frauengruppe<br>(14tägig) | Team<br>welcome point        |

**Samstag**

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

Plätze frei!!

Sowohl die Handarbeitsgruppe (Samstag) als auch der Spanischkurs für Fortgeschrittene (Dienstag) haben noch Plätze frei und freuen sich über weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Interesse melden Sie sich gerne im „zentrum *plus*“.

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

|   |   |
|---|---|
| <p>Dienstag<br/><b>01.10.2024</b><br/>14:45-16:30</p>   | <p>Führung durch den Benrather Schlosspark mit Almuth Spelberg, begleitet von Lis Dieterich<br/>Der Architekt Nicolas de Pigage entwarf für den Kurfürsten Carl Theodor das Schloss Benrath und den Schlosspark. Es entstand ein Gesamtkunstwerk von europäischem Rang. Auf dem geführten Rundgang wird die Geschichte und die Gestaltung des Schlossparks erläutert und auf die engen wechselseitigen Bezüge zwischen Schloss und Park eingegangen.<br/>Kosten für die Führung: 7 €<br/>Treffpunkt: 14:45 Uhr vor dem Schloss</p> <p>► Bitte anmelden!</p> |
| <p>Freitag<br/><b>04.10.2024</b><br/>12:00-13:30</p>   | <p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“<br/>Wir servieren Chili con Carne und einen leckeren Nachtisch.<br/>Kosten:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Montag<br/><b>07.10.2024</b><br/>10:00-11:30</p>  | <p>Kultur-Werkstatt<br/>Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Gößling.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Montag<br/><b>07.10.2024</b><br/>12:15-14:15</p>  | <p>Fotogruppe „Blende“<br/>mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fotografieren zu einem Thema</li><li>- Analyse der eingereichten Fotos</li><li>- Fotoschule, interner Workshop</li><li>- Foto des Monats</li></ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Montag<br/><b>07.10.2024</b><br/>14:30-15:30</p>   | <p>Singkreis mit Uschi Ecke<br/>(Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)<br/>Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger<br/>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Dienstag<br/><b>08.10.2024</b><br/>11:00</p>          | <p>Fotogruppe „imfocus“<br/>mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske<br/>Exkursion: Insel Hombroich<br/>Treffpunkt: 11 Uhr Insel Hombroich</p>  |
| <p>Dienstag<br/><b>08.10.2024</b><br/>14:00-16:00</p>    | <p>Handysprechstunde<br/>mit Wolfgang Goebel<br/>Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?<br/>Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.<br/>30-minütige Termine pro Interessent/in<br/>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Dienstag<br/><b>08.10.2024</b><br/>14:00-16:00</p>   | <p>„Plauderstunde“ (feste Gruppe)<br/>mit Inge Gößling und Renate Jastrzembski<br/>Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken.</p>  |
| <p>Mittwoch<br/><b>09.10.2024</b><br/>10:30-12:30</p>  | <p>Kulturhäppchen “Nabucco“<br/>Nach dem gemeinsamen Frühstück führt der Kantor der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte in die Oper Nabucco von Giuseppe Verdi ein.<br/>Kosten:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten<br/><br/>► Bitte anmelden!<br/>Es besteht die Möglichkeit, Opernkarten für die Aufführung in der Oper am Rhein zu erwerben.<br/>Der Termin wird noch bekanntgegeben.</p> |

Donnerstag

**10.10.2024**

10:00-12:00



Workshop Aquarellmalerei für Einsteiger\*innen mit Lea Moldenhauer

Wir werden zusammen die vielfältigen Möglichkeiten der Farbfindung und Wassertechniken, die Aquarellfarben uns bieten, entdecken und erste Pinselstriche ziehen, um die eigene Technik zu entfalten.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Materialien mit. Wir möchten Verschiedenes ausprobieren, und zum Ende hin soll jeder und jede ein persönliches Produkt zu einem gemeinsamen Oberthema entwickeln.

► Bitte anmelden!

Weitere Termine: 24. und 31. Oktober

Donnerstag

**10.10.2024**

10:30-12:00



Projektgruppe „Lesen“

Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling.

Sonntag

**13.10.2024**



Wanderung durch den Ratinger Stadtwald mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.

9 km, 60 Hm. Schlusseinkehr.

Kosten: Gastgebühr 3 Euro.

Treffpunkt: 09:45 Uhr am D-Hbf. unter der großen Anzeigetafel (Abfahrt um 10:00 Uhr mit S6 bis Rath-Mitte, weiter mit Bus).

Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs, Telefon 0151-64322437

|   |   |
|---|---|
| <p>Montag<br/> <b>14.10.2024</b><br/>                 15:00-16:30</p>    | <p>Nachhaltigkeitsgruppe<br/>                 mit Ellen Kreutz und Inge Gößling<br/>                 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> |
| <p>Dienstag<br/> <b>15.10.2024</b><br/>                 10:30-12:00</p>   | <p>„Knobelei und Rätselspaß“<br/>                 mit Kirsten Schulte-Frohlinde<br/>                 In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Mittwoch<br/> <b>16.10.2024</b><br/>                 10:30-12:00</p>  | <p>Kulturhäppchen<br/>                 Nach dem gemeinsamen Frühstück hören Sie ukrainische und deutsche Lieder gesungen vom „Chor der Ukrainer in Düsseldorf“ der Margarete-Breuer-Stiftung.<br/>                 Kosten:<br/>                 Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Mittwoch<br/> <b>16.10.2024</b><br/>                 10:00-12:30</p>   | <p>Sockenbasar<br/>                 Die Handarbeitsgruppe des „zentrum <i>plus</i>“ bietet handgestrickte Socken in vielfältigen Farben, Mustern und Größen an.<br/>                 Der Verkaufserlös kommt dem „zentrum <i>plus</i>“ zugute.</p>  |
| <p>Mittwoch<br/> <b>16.10.2024</b><br/>                 14:30-15:30</p>   | <p>Bewegung nach Musik<br/>                 mit Beate Hluchnik</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |

|  |  |
|--|--|
| Mittwoch<br><b>16.10.2024</b><br>17:30-19:00<br>  | Literaturreff<br>mit Gabriele Bock<br>Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „22 Bahnen“ von Caroline Wahl.<br>► Bitte anmelden!   |
| Donnerstag<br><b>17.10.2024</b><br>10:30-12:30   | Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“<br>Weitere Termine: 21.11. und 19.12.<br>jeweils von 10:30 - 12:30 Uhr  |
| Donnerstag<br><b>17.10.2024</b><br>11:00-12:00   | Entspannung mit Qigong (laufender Kurs)<br>Monika Westerfeld lädt ein zu Atemübungen, Körperwahrnehmung, Dehnübungen und Entspannung bei Musik.<br>Letzter Termin: 21. November<br>Neuer Kursbeginn voraussichtlich 16. Januar 2025  |
| Freitag<br><b>18.10.2024</b><br>13:00-14:30  | Plauderstunde „Digitale Themen“<br>Neues kennenlernen und gemeinsam diskutieren (laufender Kurs) mit Tobias Thrun<br>Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde bei Kaffee und belegten Brötchen über Handys, Tablets, Nutzung von Gesundheitsdiensten, Sicherheit im Netz u.v.m.<br>Letzter Termin: 22. November<br>Neuer Kursbeginn: 17. Januar 2025 |
| Samstag<br><b>19.10.2024</b><br>14:00-17:00<br> | Handysprechstunde<br>mit Tobias Thrun<br>Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?<br>Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.<br>30-minütige Termine pro Interessent/in<br><br>► Bitte anmelden!   |

|  |  |
|--|--|
| <p>Sonntag<br/><b>20.10.2024</b><br/>15:00-17:00</p>  | <p>VFF-Veranstaltung<br/>Immer wieder sonntags mit Monika Leinhos<br/>Caféhaus- Atmosphäre im Zentrum <i>plus</i> mit<br/>musikalischer Begleitung durch<br/>Matthias Coppes.<br/>Kosten:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten</p> <p>► Bitte anmelden!</p> |
| <p>Montag<br/><b>21.10.2024</b><br/>12:15-14:15</p>   | <p>Fotogruppe „imfocus“<br/>mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske<br/>Besprechung der Fotos aus der Exkursion<br/>Insel Hombroich.</p>  |
| <p>Montag<br/><b>21.10.2024</b><br/>14:00-15:30</p>  | <p>BINGO<br/>Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit<br/>Margret Luther drei Runden<br/>des beliebten Lotteriespiels.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Donnerstag<br/><b>24.10.2024</b><br/>11:00-12:00</p>  | <p>„Lachen macht Freude“<br/>mit Verena Trilling<br/>Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen<br/>und Atemübungen zur Förderung der<br/>Gesundheit und des Wohlbefindens</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Freitag<br/><b>25.10.2024</b><br/>12:00</p>   | <p>"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem<br/>Kantor der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte<br/>Dirk Ströter.<br/>Anschließend laden wir zu Kaffee und Gebäck ein.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Montag<br/> <b>28.10.2024</b><br/>                 10:00-12:00</p>    | <p>Kultur-Werkstatt<br/>                 Informations- und Planungstreffen für alle<br/>                 Kulturinteressierten mit Inge Gößling</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Montag<br/> <b>28.10.2024</b><br/>                 14:30-15:30</p>   | <p>Singkreis mit Uschi Ecke<br/>                 (Liederbücher sind vorhanden, und es sind<br/>                 keine Vorkenntnisse erforderlich)<br/>                 Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und<br/>                 Heinz Rieger</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Dienstag<br/> <b>29.10.2024</b><br/>                 14:00-15:30</p>   | <p>Plauderstunde „Verschiedene Themen“<br/>                 Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in<br/>                 gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Mittwoch<br/> <b>30.10.2024</b><br/>                 14:30</p>   | <p>„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz<br/>                 Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und<br/>                 singen ... Ein Nachmittag, der Leib und Seele<br/>                 erfreuen soll, im kleinen Saal des<br/>                 Gemeindezentrums.</p> <p>► Bitte anmelden im „zentrum <i>plus</i>“ oder im<br/>                 Gemeindebüro</p> |
| <p>Montag<br/> <b>04.11.2024</b><br/>                 12:15-14:15</p>  | <p>Fotogruppe „Blende“<br/>                 mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fotografieren zu einem Thema</li> <li>- Auswählen der Fotos für die Ausstellung<br/>                     in der Stadtbücherei Kaiserswerth</li> <li>- Foto des Monats</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Montag<br/><b>04.11.2024</b><br/>14:30-15:30</p>   | <p>Schnupperstunde<br/>„Progressive Muskelentspannung“<br/>mit Monika Westerfeld<br/>Dies ist eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode, um Stress und Verspannungen abzubauen.<br/>Kosten: 5 €</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Montag<br/><b>04.11.2024</b><br/>15:00-16:30</p>  | <p>Nachhaltigkeitsgruppe<br/>mit Ellen Kreutz und Inge Gößling<br/>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> |
| <p>Dienstag<br/><b>05.11.2024</b><br/>11:00</p>    | <p>Fotogruppe „imfocus“<br/>mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske<br/>Exkursion: Neanderthal Museum<br/>Treffpunkt: 11 Uhr im Museum</p>   |
| <p>Dienstag<br/><b>05.11.2024</b><br/>14:00-16:00</p>   | <p>„Plauderstunde“ (feste Gruppe)<br/>mit Inge Gößling und Renate Jastrzembski<br/>Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken.</p>  |

Mittwoch

**06.11.2024**

10:30-12:00



Kulturhäppchen „Maigret“

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Dr. Walter Hüls den belgisch-französischen Romanautor Georges Simenon und seinen legendären Pariser Kommissar MAIGRET vor, Ermittler in 75 spannenden Kriminalfällen.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Donnerstag

**07.11.2024**

11:00-12:30



Projektgruppe „Lesen“

Planung neuer Vorlese-Ideen  
mit Inge Gößling

Donnerstag

**07.11.2024**

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

**07.11.2024**

14:30-16:30



Zwischen Bodensee und Frankenland

Kulturgeschichtliche Aspekte der Region Baden  
mit Karl-Heinz Beier

Warum die Badener eigentlich Schwaben sind und umgekehrt, weshalb sie „Gelbfüßler“ heißen und warum sich das typisch Badische weder bei den Menschen, noch beim Wein so einfach bestimmen lässt: Das und noch einiges mehr erfährt man im Vortrag, zu dem passende Weine und kleine Leckereien gereicht werden.

Kosten für Wein und Leckereien: 7,50 €

► Bitte anmelden!

|   |   |
|---|---|
| <p>Donnerstag<br/><b>07.11.2024</b><br/>18:00-19:30</p>   | <p>Selbsthilfegruppe Mut.macher –<br/>Trotz <i>chronischer Schmerzen</i> Lebensmut<br/>mit Heike Schultes<br/>▶ Bitte anmelden per E-Mail:<br/>info@mutmacher.nrw<br/>Weiterer Termin: 5. Dezember 2024</p>   |
| <p>Samstag<br/><b>09.11.2024</b><br/>14:30-16:00</p>  | <p>VFF Veranstaltung<br/>Konzert für Klavier und Mundharmonika<br/>mit Eugenia Bielowa und Paul Feder<br/>Das Konzert bietet eine Reihe von Werken<br/>klassischer Musik von ernsthaft bis heiter.<br/>Man hört Bekanntes und entdeckt Neues.<br/>Lassen Sie sich überraschen.<br/>In der Pause gibt es Kaffee und Gebäck.</p> <p>Kosten:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten<br/>▶ Bitte anmelden!</p> |
| <p>Montag<br/><b>11.11.2024</b><br/>14:00-15:30</p>   | <p>BINGO<br/>Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit<br/>Margret Luther drei Runden<br/>des beliebten Lotteriespiels.</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Dienstag<br/><b>12.11.2024</b><br/>14:00-16:00</p>  | <p>Handysprechstunde<br/>mit Wolfgang Goebel<br/>Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?<br/>Hier ist die Möglichkeit, sich über die<br/>Nutzung Ihres Handys zu informieren.<br/>30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>  |

Mittwoch

**13.11.2024**

10:30-12:00



Kulturhäppchen "Maigret"

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Dr. Walter Hüls den belgisch-französischen Romanautor Georges Simenon und seinen legendären Pariser Kommissar MAIGRET, Ermittler in 75 spannenden Kriminalfällen, vor.  
Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Mittwoch

**13.11.2024**

10:00-13:00



Adventsbasar der Handarbeitsgruppe des „zentrum *plus*“

Wunderbare Geschenkideen: schöne Schals, warme Mützen und schicke Pullover u.v.m., alles kunst- und handgefertigt.

Der Erlös kommt dem „zentrum *plus*“ zugute.

Donnerstag

**14.11.2024**

11:00-12:00

Stark durch den Alltag – Gesprächskreis für Frauen  
Austausch in einem geschützten Rahmen über Themen, die uns bewegen,  
mit Inge Göbling und Kirsten Schulte-Frohlinde

► Bitte anmelden!

Donnerstag

**14.11.2024**

14:30-16:00

„Experten vor Ort“

Mein Geldkompass - Energieverbrauch und Geld sparen durch Informationen und Tipps der Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf

► Bitte anmelden!

Samstag

**16.11.2024**

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!

Sonntag

**17.11.2024**



Besichtigung des Duftmuseums im Farina

Haus (4711) mit historischer Führung und Bummel

durch Köln mit der Wanderführerin Rosa-Maria

Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.

Treffpunkt: 09:25 Uhr, D-Hbf. unter der großen

Anzeigetafel (Abfahrt um 09:40 Uhr ab D-Hbf. mit

RE1 bis Köln-Hbf.) ca. 4 km. Mit Schlusseinkehr.

Bitte anmelden bis 14 Tage vorher bei Rosa-

Maria Ludigs, Telefon 0151-64322437

und 12 € für Eintritt und Führung sowie 3 €

Gastgebühr im „zentrum *plus*“ bezahlen.

Montag

**18.11.2024**

12:15-14:15



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske

Besprechung der Fotos aus der Exkursion

Neandertal Museum.

Montag

**18.11.2024**

14:30-16:00



Literarische Teezeit

mit der Projektgruppe Lesen

Wir verwöhnen Sie mit Texten, Teegebäck und

köstlichen frischgebackenen Waffeln.

► Bitte anmelden!

|   |   |
|---|---|
| Dienstag<br><b>19.11.2024</b><br>10:30-12:00  | „Knobelei und Rätselspaß“<br>mit Kirsten Schulte-Frohlinde<br>In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit<br>Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.<br><br>▶ Bitte anmelden!  |
| Dienstag<br><b>19.11.2024</b><br>12:30-13:45<br>   | Führung durch die Ausstellung Gerhard Richter<br>(Verborgene Schätze), begleitet von Gisela Dorp<br>Die Ausstellung gibt Einblick in das Gesamt-<br>spektrum seiner Kunst, von den Anfängen in den<br>frühen 1960er Jahren bis in die Gegenwart.<br>Kosten: 17 € (Führung + Eintritt, mit artcard 5 €)<br>Treffpunkt: 12:30 Uhr Kasse Kunstpalast,<br>Ehrenhof 4-5 in Düsseldorf<br><br>▶ Bitte anmelden! |
| Mittwoch<br><b>20.11.2024</b><br>14:30-15:30  | Bewegung nach Musik<br>mit Beate Hluchnik<br><br>▶ Bitte anmelden!  |
| Mittwoch<br><b>20.11.2024</b><br>17:30-19:00<br> | Literaturtreff<br>mit Gabriele Bock<br>Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“.<br>Besprochen wird das Buch „Der schwarze<br>Mönch“ von Anton Tschechow“.<br><br>▶ Bitte anmelden!   |
| Donnerstag<br><b>21.11.2024</b><br>14:00-15:30  | Planungstreffen der ehrenamtlich<br>Engagierten im „zentrum <i>plus</i> “<br><br>▶ Bitte anmelden!  |

|   |  |
|---|--|
| <p>Sonntag<br/><b>24.11.2024</b><br/>15:00-17:00</p>   | <p>Immer wieder sonntags mit Monika Leinhos<br/>Geselliger Nachmittag mit Märchen aus 1001<br/>Nacht.<br/>Kosten:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Dienstag<br/><b>26.11.2024</b><br/>14:00-15:30</p>   | <p>Plauderstunde „Verschiedene Themen“<br/>Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in<br/>gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Donnerstag<br/><b>28.11.2024</b><br/>14:30-17:30</p>   | <p>Ehrenamts-Dankeschön<br/>Mit Musik des Kantors der Ev. Kirchengemeinde<br/>Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter, Speis und Trank<br/>und einem fröhlichen Fest.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Montag<br/><b>02.12.2024</b><br/>10:00-12:00</p>    | <p>Kultur-Werkstatt<br/>Informations- und Planungstreffen für alle<br/>Kulturinteressierten mit Inge Göbling.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |
| <p>Montag<br/><b>02.12.2024</b><br/>12:15-14:15</p>  | <p>Fotogruppe „Blende“<br/>mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Fotografieren zu einem Thema</li><li>- Analyse der eingereichten Fotos</li><li>- Fotoschule, interner Workshop</li><li>- Foto des Monats</li></ul> |
| <p>Montag<br/><b>02.12.2024</b><br/>14:30-15:30</p>   | <p>Singkreis mit Uschi Ecke<br/>(Liederbücher sind vorhanden, und es sind<br/>keine Vorkenntnisse erforderlich)<br/>Musikalische Begleitung: Werner Leinhos und<br/>Heinz Rieger.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>   |

Montag

**02.12.2024**

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

**03.12.2024**

14:00-16:00

„Plauderstunde“ (feste Gruppe)

mit Inge Gößling und Renate Jastrzembski

Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken.

Mittwoch

**04.12.2024**

10:30-12:00



Kulturhäppchen „O Tannenbaum“

Nach dem gemeinsamen Frühstück liest die Projektgruppe Lesen adventliche Geschichten und Gedichte.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Donnerstag

**05.12.2024**

10:30-12:00



Projektgruppe „Lesen“

Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling.

Donnerstag

**05.12.2024**

14:30-16:00



"Dat Chrestking es vor de Dör am stonn"

Dönekes, Jedichtches on Leedches em Advent mit Manfred Hebenstreit

Einen Tag vor Nikolaus wollen wir uns mit einem unterhaltsamen Nachmittag auf den Advent einstimmen. Es werden Texte und Gedichte gelesen und auch mal ein Liedchen gesungen. Das alles auf Düsseldorfer Mundart, aber keine Bange, Sie werden alles verstehen.

Kosten für Kaffee und Gebäck: 5 €

☒ Bitte anmelden!

Freitag

**06.12.2024**

12:00-13:30



„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“  
Wir servieren Grünkohl und einen leckeren Nachtisch.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

▶ Bitte anmelden!

Sonntag

**08.12.2024**



Kleine Wanderung durch den Bayer-Park in Erkrath zum Weihnachtsmarkt im Lokschuppen in Hochdahl, ca. 5 km und 50 Hm mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein.

Gastgebühr 3,- Euro.

Treffpunkt: 09:45 Uhr am Hbf. unter der großen Anzeigetafel (Abfahrt um 10:00 Uhr mit S8 und Bus).

Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs,  
Telefon 0151-64322437

|  |   |
|--|---|
| <p>Montag<br/><b>09.12.2024</b><br/>14:30-16:00</p>  | <p>Ein literarisch-musikalischer Nachmittag mit Texten und Saxophonmusik mit Birgit Aldefeld und Klaus Wietschorke<br/>Kosten für Gebäck und Getränke:<br/>Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Donnerstag<br/><b>12.12.2024</b><br/>13:30</p>    | <p>Tagestour „Nostalgischer Weihnachtsmarkt Hattingen“ (weitere Informationen s. Seite 6), begleitet von Jutta Konner und Renate Jastrzembski.<br/>Fahrkosten: 20 € (+ ggf. 3 € Stadtführung)<br/>Treffpunkt: 13:30 Uhr „zentrum <i>plus</i>“<br/>Abfahrt: 13:45 Uhr, Rückfahrt: 18:00 Uhr</p> <p>► Bitte anmelden!</p> |
| <p>Montag<br/><b>16.12.2024</b><br/>14:30-16:30</p>  | <p>Adventsfeier im „zentrum <i>plus</i>“ mit Literatur, Musik und festlicher Kaffeetafel.<br/>Kosten: 6 €</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Dienstag<br/><b>17.12.2024</b><br/>10:30-12:00</p>  | <p>„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde<br/>In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |
| <p>Mittwoch<br/><b>18.12.2024</b><br/>14:30-15:30</p>  | <p>Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik</p> <p>► Bitte anmelden!</p>  |

Donnerstag  
**19.12.2024**  
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!

Freitag  
**20.12.2024**  
12:00

"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche  
Anke Becker (Violine) und Dirk Ströter (Klavier)  
spielen Musik zum Advent. Dazu werden  
adventliche Texte gelesen.  
Anschließend laden wir zum Jahresausklang mit  
Kaffee, Tee und Gebäck ein.

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!*

Sie können im Rahmen der regelmäßigen wöchentlichen Sprechzeiten (siehe Seite 47) Kontakt mit Frau Gößling und Frau Schulte-Frohlinde aufnehmen und/oder einen individuellen Termin vereinbaren.

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 50 000  
Norbert Zeit, Telefon: 0160 958 70 517
- Ev. Fachberatung Demenz  
Frau Keske, Telefon: 948 27 40  
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

★ 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

14tägig 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: 11.10.+25.10., 08.11.+22.11., 13.12.)

★ 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

★ Internationale Frauengruppe

mit den Ehrenamtlichen des Welcome Points

jeden 1. und 3. Freitag im Monat

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 20. November 2024 hier im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim. Diese Unternehmungen sind bereits für das 4.Quartal 2024 geplant bzw. in Planung:

|  |   |
|--|---|
|  | Männer auf Tour<br>Im 4. Quartal 2024 (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. |
| Mittwoch<br><b>02.10.2024</b>                | Männer auf Tour<br>Besuch der Ausstellung „Planet Ozean“ im Gasometer Oberhausen, Organisation: Jochen Rinke<br>Kosten: 11 € Eintritt   |
| Mittwoch<br><b>09.10.2024</b><br>10:30-12:30 | Männer auf Tour<br>Spurensuche Denkmäler Bert Gerresheim<br>Rundgang mit Manfred Hebenstreit<br>Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben.  |
| Mittwoch<br><b>13.11.2024</b><br>10:30-12:30 | Männer auf Tour<br>Spurensuche<br>(Thema und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben)<br>Rundgang mit Manfred Hebenstreit   |

---

|  |   |
|--|---|
| Mittwoch<br><b>20.11.2024</b><br>10:00-12:00 | MenPower<br>mit Wolfgang Hilscher<br>Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv<br>ihre Freizeit gestalten.<br>Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher<br><br>▶ Bitte anmelden! |
| Donnerstag<br><b>19.12.2024</b>              | Jahresabschluss-Glühwein-Party<br>Details werden beim Planungstreffen am 20.11.24 ab-<br>gesprochen.  |

---

## 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 Mäschtig, 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](mailto:kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de)

## Kultur &amp; Kaffee am Dienstag

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

|        |  |
|--------|--|
| 01.10. | „Danzig“, Teil 1<br>Vortrag von Gabriela Ostrowska                           |
| 08.10. | „Aktuelles Zeitgeschehen“<br>mit Waltraud Roßberg                            |
| 15.10. | Gemeinsamer Austausch - gerne Themen, Texte<br>und Ideen mit- und einbringen |
| 22.10. | <i>Keine Veranstaltung</i><br><i>Ev. Tersteegengemeinde geschlossen</i>      |
| 29.10. | Der neu gewählte Seniorenrat des<br>Stadtbezirkes 1 stellt sich vor          |
| 05.11. | „Meine Zeit in Frankreich, Normandie“,<br>Bildvortrag von Manfred Kuhnen     |
| 12.11. | „Bräuche, Mythen und Rituale“<br>mit Georg Huber                             |
| 19.11. | „Aktuelles Zeitgeschehen“<br>mit Waltraud Roßberg                            |
| 26.11. | „Danzig“, Teil 2<br>Vortrag von Gabriela Ostrowska                           |
| 03.12. | „Meine Zeit in Frankreich, Provence“,<br>Bildvortrag von Manfred Kuhnen      |
| 10.12. | „Dietrich Bonhoeffer““<br>Vortrag von Waltraud Roßberg                       |
| 17.12. | Weihnachtsfeier<br>mit Austausch, Texten und Gebäck                          |

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. 36)

## *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 nächste Veranstaltung finden statt am  
30. Oktober 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!  
Maike 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](mailto: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](mailto: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](http://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

10. Oktober, 19 Uhr: „Zeit zum Zuhören“ –

An diesem Abend musizieren Sebastian Klein (Bariton) und Dirk Ströter (Klavier) Lieder von Felix Mendelssohn Bartholdy.

Eintritt frei.

17. November, 17 Uhr: Großes Chor-/Orchesterkonzert mit Solisten, dem düsselChor, der Kantorei und dem Orchester der Kreuzkirche. Auf dem Programm steht Felix Mendelssohn Bartholdys Oratorium „Elias“. Die musikalische Leitung hat Dirk Ströter. Kartenvorverkauf ab dem 1. Oktober im Gemeindebüro an der Kreuzkirche.

1. Dezember, Collenbach-Saal, 16 Uhr und 18 Uhr:

OX und Esel

Da es in diesem Jahr kein großes Konzert am 1. Advent gibt, laden wir stattdessen herzlich ein zu einem etwas anderen Weihnachtstheaterstück im Collenbach-Saal. Zu Gast ist das „kleinewelttheater“ mit „Ox und Esel“ von Norbert Ebel; Vorverkauf ab 4. November im Gemeindebüro an der Kreuzkirche.

12. Dezember, 19 Uhr: „Zeit zum Zuhören“ mit Flötenmusik zur Adventszeit.

Eintritt frei.

15. Dezember, 16 Uhr: Großes Advents- und Weihnachtsliedersingen in der Kreuzkirche; Klavier und Leitung: Dirk Ströter.

Eintritt frei.

31. Dezember, 20 Uhr: Musikalisch beschlossen wird das Jahr 2024 mit einem Orchesterkonzert zur Jahreswende. Es erwartet Sie ein buntes, abwechslungsreiches fröhlich-festliches Programm. Lassen Sie sich überraschen...

Die Leitung hat Dirk Ströter. Der Eintritt ist frei.

### 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](mailto:inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de)

Kirsten Schulte-Frohlinde: Sprechzeiten nach Absprache

E-Mail: [kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de](mailto:kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de)

Anschrift Klever Straße 75  
40477 Düsseldorf

Telefon 0211 / 87 52 82 59

Internet [www.zentrum-plus-diakonie.de](http://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: DUSSE DDXXX

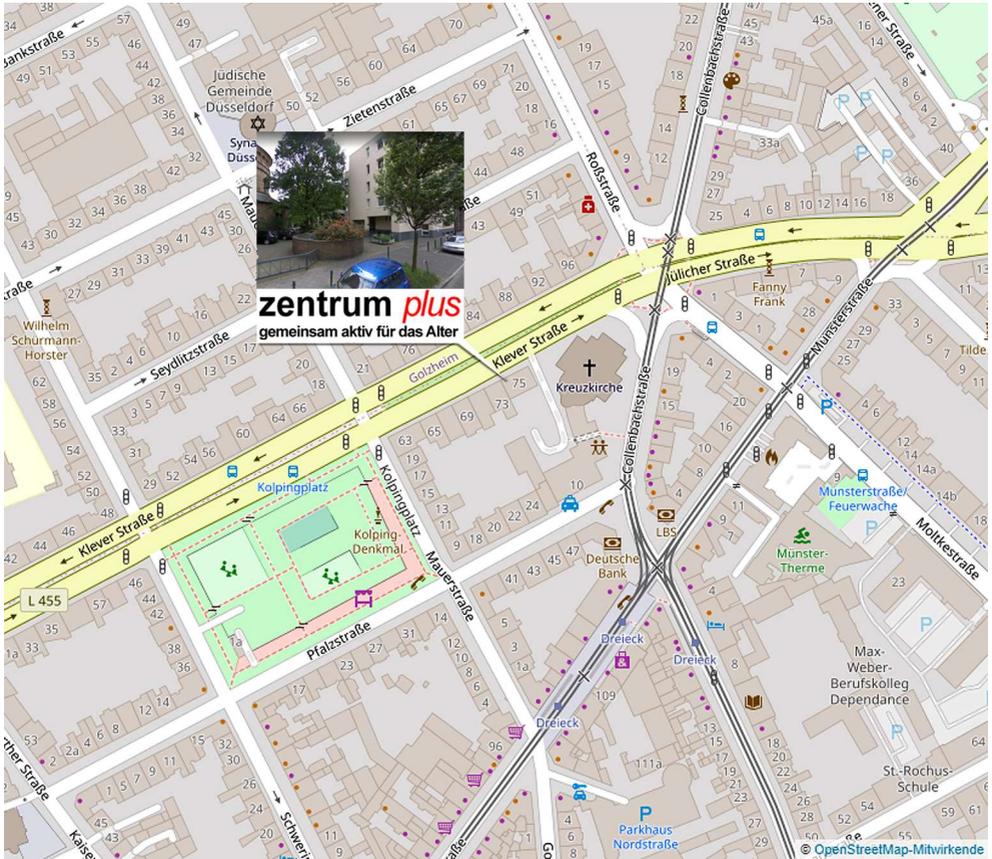
Stichwort: „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim





# „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