



# Programm

*Oktober – Dezember 2021*

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



„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

**Diakonie**  **Düsseldorf**

# Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam aktiv für das Alter	4
Netzwerk Flingern-Düsseltal	5
Wichtig: "Save the Date"!	6
Beratung	8
Spiele Lounge	9
Sprachkurse	10
Kultur und Austausch	12
Wir I(j)eben Vielfalt	15
Gesundheit	17
Digitales	19
Kreativität	20
Nachhaltig leben	21
Service plus	22
Selbsthilfegruppen	23
Leben mit Demenz	24
Ehrenamt	25
Seelsorge und Spiritualität	26
Engagement in Quartier	27
Diakonie in Flingern-Düsseltal	29
Weitere wichtige Adressen	30
Das Team des zentrum plus	31
Anmeldeformular	32

# Vorwort

## Raum für Austausch und Bewegung!

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
nach einem schönen Sommer, einem ebenso schönen Start in den Herbst,  
gepaart mit dem Glück über die wiedererlangten Bewegungsfreiheiten,  
freuen wir uns ganz besonders darüber, dass wir unsere Tore seit einiger  
Zeit wieder für Sie geöffnet haben!

Lassen Sie sich von unserem frisch aufgelegten und vielfältigen Programm  
inspirieren, wie Sie Körper und Geist in diesem letzten Quartal des Jahres  
wieder in Bewegung bringen und wie Sie mit Ihrer Nachbarschaft in Flin-  
gern und Düsseldorf in den Dialog treten können! Darüber hinaus finden Sie  
zahlreiche Beratungsangebote zu allen wichtigen Fragen rund um das Le-  
ben im Alter und weitere extra Services in der Rubrik „Service plus“.

Ganz wichtig:

Bitte nehmen Sie vorher Kontakt mit uns auf und  
melden Sie sich verbindlich an!

Alle Veranstaltungen finden nach unserem Hygienekonzept statt.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Team vom zentrum *plus* Flingern-Düsseldorf

Martina Etterich, Mathias Thomes und Livia Visan

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

# Gemeinsam aktiv für das Alter

## Das Leben im Alter im Fokus

Seit über 20 Jahren setzen sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal, das Zentrum *plus* der Diakonie Düsseldorf und die EMMAUS Kirchengemeinde für Nachbarschaftshilfe, Vernetzung, Aufklärung, Beratung, Quartiersarbeit und viele weitere Themen, die Senioren\*innen betreffen, ein.



### Die Menschen im Quartier kennenlernen & Neues erfahren

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, neue soziale Kontakte aufzubauen und an vielfältigen Freizeitaktivitäten teilzunehmen. Zum Beispiel in den Bereichen Gesundheit, Kultur, Bildung, Nachhaltigkeit und Kreativität. Oder wie Sie sich mit anderen Bürger\*innen, gemeinsam bei Aktionen im Quartier engagieren können. Besonders wichtig ist es uns, die kulturelle Vielfalt im Stadtteil zu leben und den Dialog unter Bürgern und Bürgerinnen verschiedenster Herkunft zu fördern.

## Unterstützung für Körper, Geist und Seele



Ein weiteres wichtiges Anliegen unserer Arbeit ist es, Ihnen geeignete Wege aufzuzeigen, wie Sie trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben können. In diesem Kontext bietet das Zentrum *plus* Flingern-Düsseltal besondere Angebote für Menschen mit demenziellen Veränderungen und deren pflegende Angehörige. Die Kooperation mit der EMMAUS Kirchengemeinde bereichert unsere Arbeit mit Angeboten zur Seelsorge und Spiritualität.

# Netzwerk Flingern-Düsseltal

Wenn das Leben nach dem Arbeitsleben anfängt, haben Sie endlich Zeit für Begegnungen mit Menschen aus Ihrem Stadtteil, für gemeinsame Aktivitäten, für neues Engagement.

Das Netzwerk Flingern-Düsseltal besteht seit mehr als 20 Jahre und setzt sich aktiv für ein selbstbestimmtes und vielfältiges Leben im Alter ein.

Die Selbstorganisation im Netzwerk hat den Stellenwert einer sozialen Vorsorge für die Altersphase, sie hilft, ein tragfähiges soziales Netz an Freundschaften und Bekanntschaften auszubauen und zu erhalten. Darüber hinaus eröffnet das Engagement im Netzwerk die Möglichkeit, neue Interessens- und Tätigkeitsbereiche zu erschließen, um das Alter selbstbestimmt und sinnerfüllt zu gestalten.

Jeden Freitag im Monat, außer am 1. Freitag des Monats, 10 bis 12 Uhr trifft sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal zum gemeinsamem Austausch, zur Planung und Durchführung von Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen.

## Programmbesprechung

Jeden letzten Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr.

Dabei kann jede(r) Teilnehmer\*in das Thema einbringen, das ihm oder ihr auf den Nägeln brennt. In demokratischer Abstimmung werden dann die ausgewählten Themen auf die noch freien Freitage verteilt.

Wir haben Sie neugierig gemacht?  
Kommen Sie vorbei!

Anmeldung: 0211 666 787

# Wichtig: „Save the Date“!

## Einführung in die digitale Welt

Videoanruf bei der Familie, online einkaufen, Eintritt ins Schwimmbad, Fahrkartenkauf für die Straßenbahn, ein Termin im Bürgerbüro und vieles mehr. Die Digitalisierung ist bereits in fast allen Lebensbereichen angekommen. Alle, die sich schrittweise den digitalen Medien nähern wollen, heißen wir am Mittwoch, den 3. November, um 10.30 Uhr Willkommen!

Folgetermine: 10., 17. und 24. November von 10.30 bis 12 Uhr.

Anmeldung:

Fr. Livia Visan: 0211 666 787 oder

Fr. Klaudia Zepuntke: 0211 684 280

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## „Düsseldorf wie es heute ist und damals war“ Vortrag

19. November 10 Uhr

Es sind nicht nur die historischen Aufnahmen der Jahrhundertwende, als noch Pferdekutschen und die ersten Automobile die heutige Kö entlangfuhren, die eine magische Anziehungskraft auf uns ausüben. Düsseldorfs Stadtbild hat sich auch seit der Nachkriegszeit an vielen Orten spektakulär verändert.

Moderation: Frank-Rainer Heitz

Anmeldung erforderlich: 0211 666 787

Mail: [zentrum.plus-flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum.plus-flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Online-Treff „Gesund durch die kalte Jahreszeit“

3. November & 1. Dezember 15 bis 16 Uhr

Einladung per Mail und Teilnahme per BigBlueButton (Videokonferenzprogramm, ähnlich wie Zoom). Sie brauchen ein Tablet (o.ä.) und eine stabile Internetleitung.

Moderation Fr. Michaela Adams

Anmeldung: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Wichtig: „ Save the Date“!

## Weihnachten 2021 im Pestalozzihaus

### Klönen, Stöbern & Waffeln genießen

**29. November bis 3. Dezember** – Achten Sie auf unsere Plakate!

### Senioren\*innen Adventsfeier

**8. Dezember** um 15 Uhr Matthäikirche

### Senioren\*innen Adventsfeier

**9. Dezember** um 15 Uhr Matthäikirche

### Senioren\*innen Adventsfeier

**10. Dezember** um 15 Uhr Matthäikirche

### Senioren\*innen Adventsfeier

**13. Dezember** um 15 Uhr Matthäikirche

## Vorankündigung Januar bis März 2022

### Stadtteilspazierpaten

**ein Projekt für Nachbarinnen und Nachbarn in Flingern-Düsseltal zur Ausbildung von ehrenamtlichen Spaziergangspaten.**

Veranstaltungen: Stadtteilgeschichten des Viertels, Gesundheitswanderung, Sicher Unterwegs (auch in der dunklen Jahreszeit), Erste-Hilfe-Kurs, Ehrenamt und Versicherungsschutz.

Mit freundlicher Unterstützung der Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank West



Haben wir Sie neugierig gemacht?

Infos und ggf Anmeldung: Fr. Livia Visan

Tel.: 0211 666 787, Mail: livia.visan@diakonie-duesseldorf.de

# Beratung



Wir sind für Sie da, klären auf, beraten und begleiten Sie bei Fragen wie:

Vorbereitung auf das Alter, Hilfsbedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Beratung für pflegende Angehörige, Beratung bei psychisch veränderten Angehörigen und psychosozialer Beratung oder aber auch bei Möglichkeiten des Engagements für Andere.

Sie können einen individuellen Termin mit uns vereinbaren:

Frau Livia Visan

Herr Matthias Thomes

Frau Martina Etterich

allg. Fragen Leben im Alter

Beratung Pflege und Demenz

Ehrenamt Koordination

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und kann bei Bedarf in verschiedenen Sprachen stattfinden; Sprach- und Kulturmittler\*innen unterstützen uns dabei.

Wir sind erreichbar:

montags bis freitags

Termine

Telefon:

Mail:

10 bis 14 Uhr

nach Vereinbarung

0211 666 787

[zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Spiele-Lounge



## Montags

### Uhrzeit

14 - 16

### Raum

PH Gruppen-  
raum

### Kosten

Spendenbeitrag

### Rummikub

1930 erfunden und macht immer noch Spaß!

Komm vorbei und mach mit!

Anmeldung: Fr. Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Dienstags

### Uhrzeit

13 - 16

### Raum

1. Etage  
Gruppenraum 1

### Kosten

Spendenbeitrag

### Skatclub „Gut Blatt“

Ist es Strategie? Ist es Glück? Es ist egal! Wir treffen uns jeden Dienstag und genießen das Zusammensein ebenso wie das Spiel.

Anmeldung Fr. Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Donnerstags

### Uhrzeit

14 – 16.30

### Raum

PH Gruppen-  
raum

### Kosten

Spendenbeitrag

### Canasta & Co

Egal ob zu zweit oder zu viert, die höchste Punktzahl gewinnt immer!

Anmeldung Fr. Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Sprachkurse



## Montags

### Uhrzeit

10 - 11:30

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Spanisch

Ob zur Auffrischung oder neuem Spracherwerb – ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitung: Fr. Marion Kornau

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Uhrzeit

13.30 - 14:30 Uhr

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Frau Judy Dobrinski

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



# Sprachkurse



## Dienstags

### **Uhrzeit**

11 - 12:30

### **Raum**

Bistro

### **Kosten**

Spendenbeitrag

### **Griechisch**

In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt.

Kursleitung: Fr. Stavroula Komini.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### **Uhrzeit**

14:45 - 16:15

### **Raum**

Bistro

### **Kosten**

Spendenbeitrag

### **Englisch**

Hier stehen Grammatik und Konversation im Fokus.

Kursleitung: Fr. Miller

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### **Uhrzeit**

16:30 - 18

### **Raum**

Bistro

### **Kosten**

Spendenbeitrag

### **Englisch für Fortgeschrittene**

Kursleitung: Hr. David Reynolds

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



## Dienstags

### **Uhrzeit**

9.30 - 10:30 Uhr

### **Raum**

Bistro

### **Kosten**

Spendenbeitrag

### **Plauderstunde**

Ob Nachdenkliches oder Informatives, hier lassen wir in entspannter Atmosphäre unseren Gedanken und Bildern freien Lauf.

Sie sind herzlich willkommen!

Moderation: Fr. Bettina Compes

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### **Uhrzeit**

13 – 14 Uhr

### **Raum**

Matthäikirche

### **Kosten**

Spendenbeitrag

### **Musisches Café**

Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik.

Leitung: Hr. Werner Compes

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

p.s. Menschen mit dementiellen Veränderungen sind herzlich willkommen!

## Mittwochs

### **Uhrzeit**

15 bis 16 Uhr

### **Raum**

PH

Gruppenraum

### **Seniorenclub**

Immer wieder mittwochs trifft sich der Seniorenclub bei Kaffee, Kuchen und interessanten Themen und Gesprächen. Herzliche Einladung!

Termininformation und Anmeldung:

Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke,

Tel. 68 42 80, [klaudia.zepuntke@ekir.de](mailto:klaudia.zepuntke@ekir.de)

# Kultur & Austausch



Für mehr kulturelle Teilhabe besuchen Sie

## Montags

### Uhrzeit

14.00 – 16.00

### Raum

Stadtteilladen  
Gerresheimerstr.  
167

### Kosten

Spendenbeitrag

### Café Zuversicht

Das Café richtet sich an ältere Menschen aus Flingern und findet wöchentlich statt. Hier stehen Themen wie das Erhalten der Häuslichkeit, Autonomie und Fragen rund um das alltägliche Leben im Mittelpunkt.

Anmeldung: 0211 73 53 254

Mail:

Sabine.ross@diakonie-duesseldorf.de

!!! zurzeit keine Plätze mehr frei

## Mittwochs

### Uhrzeit

11.00 – 12.15

### Raum

Gruppenraum 1

### Kosten

Spendenbeitrag

### Erzählcafé

Unterhaltung in gemütlicher Runde über Vergangenes und Gegenwärtiges. Reger Austausch über Kultur, Politik, Jugend u.v.m.. Kommen Sie vorbei!

Moderation: Fr. Eva Schliengensief

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Uhrzeit

13:00 – 14:30

### Raum

Gruppenraum 1

### Kosten

Spendenbeitrag

### Café „Miteinander“

1. und 3. Mittwoch im Monat

Im geschützten Raum werden Themen, die „das Herz“ bewegen, an- und besprochen.

Moderation:

Fr. Mechtild Offermann & Fr. Irmgard Albrecht.

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



## Donnerstags

<b>Uhrzeit</b>	<b>Philosophie-Gruppe</b>
17:00 - 18:30	2. und 4. Donnerstag im Monat
<b>Raum</b>	Reden über Gott und die Welt – und jeder ist willkommen!
Großen Saal	Moderation:
<b>Kosten</b>	Fr. Mechtild Offermann und Fr. Irmgard Albrecht.
Spendenbeitrag	Anmeldung: 0211 666 787
	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>

## Samstags

<b>Uhrzeit</b>	<b>Seniorenkino</b>
15 Uhr	3. Samstag im Monat
<b>Raum</b>	Kaffeetrinken und Imbiss entfallen zurzeit wegen CORONA. Geplante Termine:
Bistro	16. Oktober „RED – Älter. Härter. Besser“
<b>Kosten</b>	20. November „Frühlingssinfonie“
Spendenbeitrag	18. Dezember „Die unglaublichen Abenteuer von Bella“
	Anmeldung: 0211 33 09 07
	Mail: <a href="mailto:bourquardez@web.de">bourquardez@web.de</a>

## **Gänsehaut im Theater, Bass im Bauch beim Konzert oder Kopfkino bei einer Lesung?**

Können Sie sich nicht leisten?

**Dürfen wir Sie einladen?**

Werden Sie Gast der Kulturliste Düsseldorf!

**Tel.: 0178 21 11 882**

**Mail: [post@kulturliste-duesseldorf.de](mailto:post@kulturliste-duesseldorf.de)**

# Wir I(i)eben Vielfalt



## Mittwochs

### Uhrzeit

13:00 - 15:00

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### SprachBistro

Bei Tee und Kuchen und in gemütlicher Atmosphäre lernt man sich kennen und kommt ins Gespräch. Verschiedene Sprachen, spannende Geschichten – seien Sie dabei!

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Uhrzeit

15:30 - 18:00

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Iranischer interkultureller Treff

Moderation: Hr. Tavakoli

Paywand e.V. Information und Dialog.

Anmeldung: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Donnerstags

### Uhrzeit

16:30 - 17:30

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Beweg Dich fit – Interkulturelle Bewegungsrunde

Sanfte Übungen zu Musik und Tänzen aus aller Welt

Leitung: Melina Papathanasiou

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Wir I(i)eben Vielfalt



## Freitags

### Uhrzeit

15:00 - 20:00

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Persischer Frauentreff

1. und 3. Freitag im Monat

Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!

Leitung: Fr. Nikzad

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Samstags

### Uhrzeit

13:30 - 19

### Raum

Saal

### Kosten

Spendenbeitrag

### Treffpunkt für eritreische Senior\*innen

2. Samstag im Monat

Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.

Moderation:

Fr. Nazareth Melakeberhab & S. Hadgu Tesfamariam

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Uhrzeit

15:00 – 17:00

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### ESTIA Treff

1., 2. und 4. Samstag im Monat

Milder Olympus Tee & selbstgemachte, traditionelle griechische Leckerbissen begleiten den offenen Treff griechischer Frauen. Neugierige sind willkommen!

Moderation:

Fr. Melina Papatthanasiou & Ursula Abourizq

Anmeldung: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



## Montags

### Uhrzeit

09:45 - 10:45

### Raum

Großer Saal

### Kosten

12 €/monatlich

### Tai Chi Chuan

Stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat, von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern.

Kursleitung: Fr. Irmela Engler.

Warteliste, Anmeldung erforderlich!

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Dienstags

### Uhrzeit

10 – 11

### Raum

Großer Saal

### Kosten

30 €/9 Termine  
(Okt.-Dez.)

### Krafttraining

Intensives Körper- und Rückentraining, Schulung von Motorik und Koordination, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele.

Kursleitung: Fr. Nathalia Napiorkowski.

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Uhrzeit

15 – 16

### Raum

Großer Saal

### Kosten

Spendenbeitrag

### Senior\*innen Gymnastik

Haben Sie manchmal Verspannungen oder kleine körperliche Beschwerden? Eine tägliche Einheit an Gymnastik trägt dazu bei, auch im Alltag fit zu bleiben.

Kursleitung: Fr. Elvira Dutta

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



## Mittwochs

### Uhrzeit

10 - 11:30

### Raum

Großer Saal

### Kosten

50€/halbes Jahr

### Yoga Goldene Generation

Einführung in die Welt des Yogas und der Entspannung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die einfachen Übungen sind für jeden geeignet. Auch für Menschen mit dementiellen Veränderungen.

Kursleitung: Fr. Regina Walter

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Donnerstags

### Uhrzeit

11 - 12

### Raum

Großer Saal

### Kosten

30 €/9 Termine  
(Okt.-Dez.)

### Rückenfit

Mobilisations-, Rotations- und Kräftigungsübungen werden Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen lindern.

Kursleitung: Fr. Nathalie Napiorkowski

Anmeldung erforderlich! Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Freitags

### Uhrzeit

13:30 - 14:30

### Raum

PH Gruppenraum

### Kosten

35 €/Quartal

### Gedächtnistraining

Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit spielerisch – Kopfrechenkünste, Eselsbrücken oder Rätsel.

Kursleitung: Fr. Vera Rottke

Anmeldung erforderlich.

Tel. 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Digitales



## Montags

### Uhrzeit

16 - 18

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Digitale Bildbearbeitung am PC

Wer als Hobbyfotograf mehr aus seinen Bildern machen möchte, ist hier richtig. Unter fachkundiger Anleitung und Anwendung von Bildbearbeitungsprogrammen werden Fotos in wahre Kunstdrucke verwandelt.

Kursleitung: Herr Frank-Reiner Heitz.

Anmeldung erforderlich: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Mittwochs

### Uhrzeit

10:30 - 12

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Einführung in die digitale Welt

Die Digitalisierung ist bereits in fast allen Lebensbereichen angekommen. Alle, die sich schrittweise den digitalen Medien nähern wollen, heißen wir am 3.11. um 10.30 Uhr Willkommen! Weitere Termine: 10., 17. und 24. November

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Donnerstags

### Uhrzeit

10:00 - 12:00

und

13:30 - 14:00

### Raum

Bistro

### Kosten

Spendenbeitrag

### Handy & Tablet kompetent nutzen

Ehrenamtliche Medienlotsen beraten, begleiten, klären auf zu verschiedenen digitalen Geräten und Themen. Auch das Üben von verschiedenen Anwendungen, kommt nicht zu kurz – s.o. „Einführung in die digitale Welt“

Anmeldung erforderlich

Tel.: 0211 666 778

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Kreativität



## Montags

**Uhrzeit** 11 - 12:30  
**Raum** 4.10./8.11./6.12.  
**Bistro** Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ermäßigung möglich.  
**Kosten** 3 Termine: 30 €  
Anmeldung erforderlich Tel.: 0211 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Kreativkurs Zeichnen und Malen

Jeden 1. Montag im Monat

4.10./8.11./6.12.

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ermäßigung möglich.

Anmeldung erforderlich Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

**Uhrzeit** 09:45 - 12:00  
**Raum**  
**Bistro**  
**Kosten** Spendenbeitrag  
Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß und Freude an werkeln schon! Kommen Sie zum „schnuppern“ vorbei!  
Anmeldung erforderlich. Tel.: 0211 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Werk- und Bastelkreis

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß und Freude an werkeln schon! Kommen Sie zum „schnuppern“ vorbei!

Anmeldung erforderlich. Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

**Uhrzeit** von - bis  
**Raum** ?  
**Kosten** ?  
Hier ist Platz für Ihren Vorschlag  
Sie sind kreativ?  
Wir haben ein offenes Ohr für Ideen und Vorschläge.  
Rufen Sie an: 0211 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

### Hier ist Platz für Ihren Vorschlag

Sie sind kreativ?

Wir haben ein offenes Ohr für Ideen und Vorschläge.

Rufen Sie an: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Nachhaltig leben



## Upcycling-Produkte des zentrum *plus*

Wussten Sie, dass Regenschirme auch Tragetaschen sein können?

Unsere Produkte eignen sich als Alltagsbegleiter oder als Geschenk. Einnahmen kommen der Senior\*innen-Arbeit im Stadtteil zu Gute.



## Wöchentlich

### Öffnungszeiten

Mo-Do

09:00 - 16:00

Fr 09:00 - 13:00

### Raum

Erdgeschoss

### Foodsharing

Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus

Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.

Es können gut erhaltene und noch verwertbare Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere können sich diese Lebensmittel unentgeltlich abholen.

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke.

Tel.: 68 42 80, [klaudia.zepuntke@ekir.de](mailto:klaudia.zepuntke@ekir.de)

# Service *plus*



## Essen und Getränke

Unser Angebot für Sie im Bistro des zentrum *plus*:

Stadtteilfrühstück ab 2022

Mittagessen

Montag bis Donnerstag 12:30 Uhr, Freitag um 12:00 Uhr.

Kostenbeitrag: 4,30 €

Anmeldung bis 11:00 Uhr erforderlich.

Getränke

Kaffee 0,70 €

Mineralwasser, Glas 0,60 €

Mineralwasser, kleine Flasche 0,70 €

## WLAN

Wir bieten kostenloses WLAN! Fragen Sie nach dem Passwort.

## Wellness & Fußpflege

Medizinische Fußpflege

Kontakt: Fr. Nave: 0173 571 84 68

Wann: mittwochs nach Terminvereinbarung

Anmeldung: erforderlich

Kosten: 23 €

## Rollator- und Rollstuhl-Verleih

Anmeldung: 0211 666 787

Kosten: Spendenbeitrag



# Selbsthilfegruppen



## Selbsthilfegruppen

### Anonyme Alkoholiker

Dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus, Gruppenraum 1

Donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr. 89

Ansprechpartner Gunther und Lutz. Telefonisch erreichbar über die Kontaktstelle Borsigstr. Telefonnummer: 0211 19 295 oder 0177 888 70 73

### Alanon Gruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern.

Dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus

Ansprechpartner Ingo. Telefonisch erreichbar unter 0177 43 54 845

Donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr.89

Ansprechpartner Doro. Telefonisch erreichbar unter 0177 88 87 073

# Leben mit Demenz



## Beratung

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag der Betroffenen und oft auch den der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüberstehen. Die Diakonie Düsseldorf bietet eine Betreuungsgruppe für Betroffene. Bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich. Ihren persönlichen Beratungstermin können Sie unter Tel. 66 67 87 mit Herrn Matthias Thomes vereinbaren.

## Stammtisch

### fu r Angehörige von Menschen mit dementiellen Veränderungen

3.Freitag im Monat um 12.00 Uhr

Der Umgang mit dementiell erkrankten Menschen stellt für die Angehörigen oftmals eine große Belastung und Herausforderung dar. In dieser Situation können sich vor allem die Angehörigen anderer Betroffener einfühlen. Dieser Stammtisch soll durch gegenseitigen Austausch eine Unterstützung geben. Eine Betreuung ist während der Zeit des Stammtisches möglich.

Anmeldung erforderlich: Matthias Thomes

Tel.: 0211 666 787.

## BEAtE Gruppe „Café Anno Dazumal“

Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Freitag 10-13 Uhr im Bistro

Info: Susanne Schön

Tel.: 0173-5375564

Email: susanne.schoen@diakonieduesseldorf.de

# Ehrenamt



Als Diakonie Düsseldorf unterstützen wir Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal sind vielfältig.

**Gesuch**      Küchenfee für den Mittagstisch/Waffelnachmittag  
Gesucht werden Unterstützer\*innen in der Küche, die einfache Servicearbeiten übernehmen (Essen verteilen, Waffelteig vorbereiten/backen)  
Umfang: ca. 1x/Wöchentlich 3 Std.

**Gesuch**      Zusammen ist man weniger allein - Hausbesuche  
Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken wollen und ihre Interessen gerne mit Anderen teilen.  
Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

**Wir**           bieten Ihnen

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

Infos & Kontakt: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.Flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.Flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Seelsorge & Spiritualität



Wir spenden Trost und bieten Unterstützung in schwierigen Zeiten.

## Pop-up Seelsorge



Seelsorge unter freiem Himmel! Das Angebot steht montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr auf dem Platz der Diakonie in Düsseldorf-Flingern zur Verfügung; unter freiem Himmel und natürlich unter den gegebenen Corona-Regeln. Viele Menschen sind in dieser Zeit von Einsamkeit betroffen und freuen sich, wenn sie sich einfach mal aussprechen können. Tel.: 0211 73 53 284

## Café Matthäi — Treffpunkt für Trauernde

Jeden 3. Sonntag im Monat von 15 – 17 Uhr.

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 0211 68 42 80

## Seniorenkonvent mit Frau Zepuntke und Pfarrerin Schwab

mit Andacht, Kaffee, Kuchen, Tagesthema und Gedankenaustausch.

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im PH Gruppenraum.

Informationen und Anmeldungen jeweils bei Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80, [klaudia.zepuntke@ekir.de](mailto:klaudia.zepuntke@ekir.de)  
(finanzielle Unterstützung möglich).

## Frauenhilfe

Jeden 2. Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr.

Leitung: Pfarrer Peter Andersen

Termine: 28. Okt. / 11. Nov. / 25. Nov.

Ort: PH Gruppenraum

## Ökumenisches Mittagessen

Startet 2022 - immer am letzten Donnerstag im Monat.

# Engagement im Quartier

**Sie können sich einbringen!**

**Wir bringen Sie mit den Akteuren und Akteurinnen in Kontakt.**

## Stadtbezirkskonferenz

Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind eine Einrichtung zur Vernetzung der „zentren *plus*“ mit allen Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit im Stadtbezirk. Sie wirken bei der innovativen Weiterentwicklung mit und leisten damit einen wichtigen Beitrag für die weitere Planung der Seniorenarbeit in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind kein politisches Gremium und handeln demzufolge neutral.

## Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Im März 2019 wurde der Seniorenrat neu gewählt. Auch in unserem Stadtbezirk gibt es neues Mitglied. Nutzen sie das Angebot des Seniorenrats. Er vertritt die Interessen der Senioren in der Stadtverwaltung, den politischen Gremien und andere Institutionen. Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum *plus*“.



Frau Wackernagel      0173 703 62 73

und/oder

Herr Meier              0211 635 61 55



stehen jeden 1. Mittwoch im Monat von 14 – 15 Uhr für Ihre Fragen im PH Gruppenraum zur Verfügung.

.

# Engagement im Quartier

Neu im Quartier! Wir stellen vor:

## Die „Vielplatz“-Initiative

Derzeit rund 15 ehrenamtliche „Spielplatz-Pat\*innen“ haben es sich zur Aufgabe gemacht, den Spielplatz auf der Flurstraße 32 in Flingern-Nord unter Nutzung der vorhandenen Infrastruktur zu einem Mehrgenerationen-Treff weiterzuentwickeln. Gartenbau, Kunst und Kreativität sowie die künftige Errichtung einer Boule-Bahn (Boccia, Pétanque) führen zu einer Belebung des „Vielplatzes“ und leisten einen wertvollen Beitrag zu mehr Lebensfreude und einem generationsübergreifenden Miteinander. Kontakt:



Fr. B. Reimers, Tel.: 0211 89 95 110, Mail: [birgit.reimers@duesseldorf.de](mailto:birgit.reimers@duesseldorf.de)

## „b-ehrenhof“ in der Behrenstraße 33

Aus einer ehemaligen Druckerei ist im Hinterhof der Behrenstraße 33 in Düsseldorf der b-ehrenhof entstanden, ein Raum für Kunst und Kultur. Hier fertigt die Künstlerin Corinna Bernhaus nicht nur Arbeiten mit und aus Porzellan, auch das Atelier für Menschen mit Demenz hat hier eine neue Heimat gefunden. Die offenen, hellen Räume sind ideal für alle künstlerischen Visionen, in denen Kunst nicht nur gefertigt, sondern auch gelebt und präsentiert werden kann.

Kontakt: 0170 71 13 721, Mail: [info@corinnabernshaus.de](mailto:info@corinnabernshaus.de)



# Diakonie in Flingern-Düsseltal

## Das Wichern-Haus

Das Haus verfügt über 90 Plätze, einen wunderschönen weitläufigen Garten sowie ein professionelles Team an pflegenden und betreuenden Mitarbeitenden. Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf.

Telefon: 0211 91 31 85 00

wichern-haus@diakonie-duesseldorf.de

## Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung: Telefon 9 13 18 670

## Beratungshotline Leben im Alter

Karen Veit Koschwitz

Tel.: 0211 73 53 551

karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de

## Diakonie Ruf

Hausnotruf mit Service — Michaela Haertel, Tel.: 0211 73 53 370

michaela.haertel@diakonie-duesseldorf.de

## Stadtteilladen Flingern

Platz der Diakonie 2a Tel.: 73 53-284

## Welcome Point 02 - Anlaufstelle für Geflüchtete

Platz der Diakonie 2, Samira Fischer, Telefon: 0174-1510081

## Migrationsberatung für Erwachsene

Platz der Diakonie 2a

Telefon: 91 31 88-25

# Weitere nützliche Adressen in Flingern-Düsseltal

## „zentrum plus“ der Caritas

Flurstr. 57 c, Mary Zander, Telefon: 66 00 60

## „zentrum plus“ der AWO

Ronsdorfer Str. 126,  
Mahnaz Airempoor, Telefon: 60 02 53-53

## Seniorenhilfe - Amt für Zentrale Dienste, Services und Produktion

(Ehemals Bezirkssozialdienst)

Ansprechpartnerinnen: Kirstin Hahn und Anne Bockenholz  
Tel.: 89 28 613 oder 89 97 503, Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

## Das Pflegebüro - Amt für Soziales

Telefon: 899 899 8, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

## Bezirksbeamte der Polizei

Ralf Koß, Tel.: 87 092-25, R. Pavel, Tel.: 8 70 92-21

## Renatec

Spenden Textilien/Möbel/E.-Geräte/Fahrräder: Tel.: 2 20 90 40

## Fairhaus

Gespendetes günstig kaufen, Tel. 9 89 697 18

## Begleitservice der Rheinbahn

Nutzen Sie den kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn Tel.: 582 3456

## PIKSL – Labor

Projekt für digitale Teilhabe  
Erkrather Str. 107, Tel.: 60 20 789 (PC-Kurse, Handyberatung)

## Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.

Grafenberger Allee 249, Tel.: 61 52 78

# Das Team des zentrum *plus*

## Leitung

Livia Visan

Tel.: 0211 666 787

Mail: livia.visan@diakonie-duesseldorf.de

## Koordination Ehrenamt

Martina Etterich

Tel.: 0211 666 787

Mail: martina.etterich@ekir.de

## Beratung Pflege und Demenz

Matthias Thomes

Tel.: 0211 666 787

Mail: matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de

## Öffnungszeiten:

Montags bis donnerstags: 9 -16.30 Uhr, freitags: 9 - 14 Uhr

Samstags und sonntags: nach Angebot

Email: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de).

Web: [www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier](http://www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier)

## Adresse:

Grafenberger Allee 186

40237 Düsseldorf

## Spendenkonto:

DE13 3005 0110 0046 0076 62 – Stichwort „zentrum plus“ Flingern-Düsseldorf

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung.

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.

# Anmeldeformular

An  
zentrum *plus* Flingern-Düsseltal  
Grafenberger Alle 186  
40237 Düsseldorf

Hiermit melde ich mich an für

Kurs \_\_\_\_\_  
Termin \_\_\_\_\_  
Dozent\*in \_\_\_\_\_  
Kosten \_\_\_\_\_

Meine Kontaktdaten

Name,  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

Der Veranstalter behält sich vor, bei Verhinderung des/der Dozent\*in etc abzusagen. Die Teilnehmer\*innen-Zahl ist beschränkt aufgrund von geltenden Covid-Regelungen.

**Bitte rechtzeitig bis vor Veranstaltungsbeginn zurücksenden an:**

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal, Grafenberger Alle 186,  
40237 Düsseldorf.

Oder per Email: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_