



Programm

April – Juni 2022

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam aktiv für das Alter	4
Netzwerk Flingern-Düsseltal	5
Neues aus dem zentrum plus	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	28
Weitere wichtige Adressen	29
Das Team des zentrum plus	30
EXTRA - Ukraine	31

Vorwort

Liebe zentrum *plus* Besucher*innen,

Suchen Sie sich was aus:

Vortrag Kurs Workshop Beratung Ausstellung Kurs Film Treffen
Aktion Fest Führung **Workshop** Fahrt Besichtigung Fahrt Beratung
Ausstellung Vortrag Kurs Workshop Treffen **Erzählcafé** Aktion Fest
Führung Fahrt Besichtigung Vortrag Kurs Workshop Spielelounge
Beratung Lesung **Beratung** Film Treffen Aktion Fest Film Führung
Fahrt Treffen Fest Fahrt Besichtigung **Lesung** Film Treffen Aktion
Fest Führung **Fahrt** Besichtigung **Film** Treffen Aktion Führung Fahrt
Aktion Besichtigung Fest Führung Fahrt **Fest** Führung Fahrt Kurs
Besichtigung Führung **Zeichnen&Malen** Fahrt Besichtigung Vortrag
Kurs Workshop **Besichtigung** Vortrag **Zumba Gold** Treffen Aktion
Film Fest Fahrt Besichtigung Treffen Aktion Fest Führung Fahrt
Besichtigung Führung Fahrt Besichtigung **Plauderstunde** Vortrag

Wir freuen uns auf Sie!

Ganz wichtig:

Bitte nehmen Sie vorher Kontakt mit uns auf und melden Sie sich verbindlich an! Alle Veranstaltungen finden nach aktuellen CORONA Regeln statt.

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Team vom zentrum *plus* Flingern-Düsseltal

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Gemeinsam aktiv für das Alter

Das Leben im Alter im Fokus

Seit über 20 Jahren setzt 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 Jahren 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, 10 bis 12 Uhr - außer 1. Freitag im Monat, 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, was 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

Neues aus dem zentrum *plus*

Unsere neue Kollegin im zentrum *plus* ab 1. Mai 2022

Annika Hedrich stellt sich vor:



Hallo!

Ich möchte mich Ihnen gerne vorstellen. Mein Name ist Annika Hedrich und ich freue mich sehr, ab Mai meine Stelle im zentrum *plus* Flingern-Düsseltal als Nachfolge von Matthias Thomes starten zu dürfen. In den letzten anderthalb Jahren hatte ich bereits Gelegenheit mich mit der Arbeit der Diakonie vertraut machen. So habe ich neben meinem Studium im zentrum plus in Benrath und zuletzt auch bei der Beratungshotline Leben im Alter gearbeitet. Mein großes Interesse ist die Beratung zu allen Fragen rund ums Alter. Kommen Sie also gerne bei kleinen und großen Sorgen auf mich zu. Wenn Sie mich nicht im zentrum *plus* finden, dann bin ich vermutlich bei meiner Stelle im sozialen Dienst des Otto-Ohl-Haus in Garath oder gehe meinen Hobbies dem Rad fahren und der Gartenarbeit nach. Ich freue mich auf Sie, auf bald!

Annika Hedrich

Neues aus dem zentrum plus



eine Initiative eines interdisziplinären

Teams von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern am Universitätsklinikum Düsseldorf und dem Deutschen Diabetes Zentrum aus den Bereichen Psychologie, Soziologie, Epidemiologie, Sport- und Ernährungswissenschaften. Das zentrum plus Flingern-Düsseltal macht mit. Wir statten gerne Personen die bei der Aktion mitmachen möchten mit Schrittzähler aus. Fragen und Infos: Livia Visan, 0211 875 19 21

Grüne Baumscheiben

Eine Initiative des Netzwerks Flingern-Düsseltal.

Wer möchte mitmachen? Wir suchen Verstärkung – austauschen, zusammen anpacken, Pflanzen aussuchen, pflegen und ein klein, trostloser Stadtteilpflaster in eine grüne Wiese verwandeln. Infos: Livia Visan, Tel.: 0211 875 19 21, 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 allg. Fragen Leben im Alter
Tel.: 0211 875 19 21
 0152 22 608 961
Mail: Livia.Visan@diakonie-duesseldorf.de

Frau Annika Hedrich Beratung Pflege und Demenz
Tel.: 0211 875 19 21
Termine nur: montags&mittwochs
Mail: Annika.Hedrich@diakonie-duesseldorf.de

Frau Martina Etterich Ehrenamt Koordination
Tel.: 0211 666 787
 0151 579 407 52
Mail: Martina.Etterich@ekir.de

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

Spiele-Lounge



Montags

Uhrzeit

14 - 16 Uhr

Raum

Gruppenraum 1

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

Dienstags

Uhrzeit

13 - 16 Uhr

Raum

1 OG

Gruppenraum 2

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

Donnerstags

Uhrzeit

14 - 16.30 Uhr

Raum

Gruppenraum 1

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

Sprachkurse



Montags

Uhrzeit

10 - 11.30 Uhr

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

Uhrzeit

13.30- 14.30

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Frau Judy Dobrinski

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Sprachkurse



Dienstags

Uhrzeit

11 - 12.30 Uhr

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

Uhrzeit

14.45 - 16.15

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch

Konversation und Spaß an der englischen Sprache steht hier im Fokus.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

16.30 - 18 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Hr. David Reynolds

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Kultur & Austausch



Montags

Uhrzeit

15 - 16 Uhr

Raum

Matthäikirche

Kosten

Spendenbeitrag

Musisches Café

Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik. Auch Menschen mit dementiellen Veränderungen sind herzlich willkommen!

Moderation: Hr. Werner Compes

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit

9.30 - 10.30

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

Mittwochs

Uhrzeit

14.30 - 16 Uhr

Raum

PH

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Immer wieder mittwochs

Immer wieder mittwochs treffen wir uns bei Kaffee, Kuchen und interessanten Themen und Gesprächen. Herzliche Einladung!

Termininformation und Anmeldung:

Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: martina.etterich@ekir.de

Kultur & Austausch



Für mehr kulturelle Teilhabe besuchen
Sie www.kulturliste-duesseldorf.de

Montags

Uhrzeit

14 - 16 Uhr

Raum

Stadteilladen
Gerresheimer
str. 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 - 12.15 Uhr

Raum

1 OG
Gruppenraum 2

Kosten

Spendenbeitrag

Erzählcafé

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

Menschen mit dementiellen Veränderungen sind herzlich willkommen!

Moderation: Fr. Eva Schliengensief

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

13 - 14.30 Uhr

Raum

Gruppenraum 2

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

Kultur & Austausch



Donnerstags

Uhrzeit

17 – 18.30 Uhr

Raum

Großen Saal

Kosten

Spendenbeitrag

Philosophie-Gruppe

2. und 4. Donnerstag im Monat

Reden über Gott und die Welt – und jeder ist willkommen!

Moderation:

Fr. Mechtild Offermann und Fr. Irmgard Albrecht.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Samstags

Uhrzeit

15 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Filmfreunde Treff

3. Samstag im Monat

Kaffeetrinken und Imbiss entfallen zurzeit wegen CORONA

Termine - bitte aktuell anfragen.

Info: Tel.: 0211 666 787

**Gänsehaut im Theater, Bass im Bauch beim Konzert
oder Kopfkinos 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

Wir I(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit

13 - 15 Uhr

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

Uhrzeit

15.30 - 18 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Iranischer interkultureller Treff

Moderation: Hr. Tavakoli

Paywand e.V. Information und Dialog.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

16.30 - 17.30

Uhr

Raum

Großer Saal

Kosten

30€/Quartal

Griechischer Tanz

Traditionelle Tänze, geselliges Beieinander und viel, viel Spaß – Sie sind herzlich eingeladen.

Leitung: Leonidas Efthymiadis

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wir I(i)eben Vielfalt



Freitags

Uhrzeit

15 -18 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Persischer Frauentreff

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

Leitung: Fr. Kotobi Mina

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

و شویم می جمع هم با ۱۸ الی ۱۵ ساعت از ها جمعه . . ایرانی خانمهای گردهمایی
بریم می لذت بودن هم با از چایی نوشیدن با

Samstags

Uhrzeit

13:30 -19 Uhr

Raum

Saal

Kosten

Spendenbeitrag

HABESCHA Treff für äthiopisch-eritreische Senior*innen – jeden 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

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

ESTIA Treff

1., 2. und 4. Samstag im Monat

Milder Olympus Tee & selbstgemachte, traditionelle griechischer Leckerbissen und fröhliche Frauenrunde warten auf Sie! Neugierig? Sie sind willkommen!

Moderation:

Fr. Melina Papathanasiou & Ursula Abourizq

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

15 - 17 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag



Montags

Uhrzeit

9:45 - 10:45 Uhr

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

Dienstags

Uhrzeit

10 - 10.45 Uhr

10.50 -11.35 Uhr

Raum

Großer Saal

Kosten

30 €/Quartal

Krafttraining

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

Kursleitung: Fr. Nathalia Napiorkowski.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

11.45 -12.15 Uhr

Raum

Großer Saal

Kosten

30 €/Quartal

Zumba Gold

Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination und das alles mit viel Spaß!

Info: Tel.: 0211 666 787

Uhrzeit

15 - 16 Uhr

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

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Mittwochs

Uhrzeit

10 - 11:30 Uhr

Raum

Großer Saal

Kosten

25€/Quartal

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

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit

10 - 10:45 Uhr

Rückenfit

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

11 - 11:45 Uhr

Raum

Großer Saal

Kosten

30 €/Quartal

Sitzgymnastik

Eine sanfte Sportvariante die jedoch den Kreislauf in Schwung bringt

Kursleitung: Fr. Nathalie Napiorkowski

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Freitags

Uhrzeit

13:30 - 14:30

Uhr

Raum

1 OG

Gruppenraum 2

Kosten

35 €/Quartal

Gedächtnistraining

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

Kursleitung: Fr. Vera Rottke

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Montags

Uhrzeit

16 - 18 Uhr

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.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit

10 - 12 Uhr

und

13:30 - 14 Uhr

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Handy & Tablet kompetent nutzen

Digitale Kompetenzen ermöglichen soziale Teilhabe, erhöhen die Selbständigkeit im Alter und fördern die Inklusion in der Gesellschaft.

Schritt für Schritt zum sicheren Umgang mit Smartphone, Tablet und Nutzung von digitalen Medien.

Ehrenamtliche Medienlotsen beraten, begleiten, klären auf und üben mit Ihnen – im Zentrum *plus* oder bei Ihnen Zuhause.

Ausleihgeräte stehen zur Verfügung – sprechen Sie uns an!

Anmeldung erforderlich

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Kreativität



Montags

Uhrzeit

11 - 12.30 Uhr

Raum

1 OG

Gruppenraum 1

Kosten

3 Termine: 30 €

Kreativkurs Zeichnen und Malen

Jeden 1. Montag im Monat

10.1 & 7.2. & 7.3.

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

Ermäßigung möglich.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit

9:45 - 12 Uhr

Raum

PH GrRaum EG

Kosten

Spendenbeitrag

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!

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

9.45 - 12 Uhr

Raum

PH GrRaum EG

Kosten

kostenlos

Nähstube

Sie sind kreativ? Lieben Stoffe und nähen?

Dann sind Sie hier richtig! Wir freuen uns auf Sie!

Rufen Sie an: 0211 666 787

Mail: 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. Falls Sie Interesse haben, sind die Artikel im Pestalozzihaus zu erwerben. Die Einnahmen kommen der Senior*innen-Arbeit im Stadtteil zu Gute.



Foodsharing

Öffnungszeiten

Mo. - Do.

10 - 16 Uhr

Fr. 10 - 13 Uhr

Raum

Erdgeschoss

Foodsharing im Pestalozzihaus

Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.

Es können gute und noch verwertbare Lebensmittel gespendet werden. Andere können sich diese Lebensmittel hier im Pestalozzihaus unentgeltlich abholen.

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke.

Tel.: 68 42 80, klaudia.zepuntke@ekir.de



Essen und Getränke

Unser Angebot für Sie im zentrum plus:

Mittagessen

Anmeldung:	bis 11.00 Uhr erforderlich.
montags bis donnerstags	12.30 Uhr,
freitags	12.00 Uhr
Kostenbeitrag:	4,30 €

Getränke

Kaffee	0,70 €
Mineralwasser, Glas	0,60 €
Mineralwasser, kleine Flasche	0,70 €

WLAN

kostenloses WLAN! Fragen Sie nach dem Passwort.

Medizinische Fußpflege

Kontakt:	Fr. Nave: 0173 571 84 68
Anmeldung:	erforderlich
Kosten:	23 €

Rollator- und Rollstuhl-Verleih

Anmeldung:	0211 666 787
Kosten:	Spendenbeitrag



Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker

Selbsthilfegruppe für 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, großen Saal

Ansprechpartner Ingo.

Telefonnummer: 0177 43 54 845

donnerstags 20 Uhr

Wo: Untergeschoß, Matthäikirche, Schumannstr.89

Ansprechpartner Doro.

Telefonnummer: 0177 88 87 073



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.

Betreuungsgruppe für Betroffene „Café Anno Dazumal“

(s.g. BEAtE Gruppe)

Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Freitags: 10-13 Uhr im Bistro

Ansprechpartnerin: Susanne Schön

Telefon: 0173-5375564

Email: susanne.schoen@diakonie-duesseldorf.de

Stammtisch für 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: 0211 875 19 21

Kompetenzzentrum Diakonie Düsseldorf

Kontakt: Britta Keil

Telefon: 0211 274 05 503

Adresse: Ferdinand-Heye-Haus, Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

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. Aktuell suchen wir:

Küchenfee für den Mittagstisch

Wir brauchen Unterstützer*innen für die Mittagstischausgabe und einfache Servicetätigkeiten (Anmeldungen annehmen, Essen verteilen)

Einsatz: 1 x / Wöchentlich 10 bis 14 Uhr

Zusammen ist man weniger allein – Hausbesuche, Spaziergänge, Einkauf

Wir brauchen Menschen, die Zeit schenken wollen und älteren Menschen die einsam, eingeschränkt in ihrer Mobilität sind – bei einem Spaziergang begleiten oder beim Einkaufen unterstützen.

Einsatz: 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

Seelsorge & Spiritualität



Wir spenden Trost und Unterstützung in schwierigen Zeiten.

Zeit zum Reden

Die Herausforderungen durch die Corona Pandemie, den dunklen und kalten Winter oder aber zurzeit die Kriegsbilder aus der Ukraine ... manchmal ist es alles zu viel, manchmal braucht man jemand zum Reden.

Bei einer Tasse Tee, am Telefon, bei einem Spaziergang oder hier im Pestalozzihaus - Frau Schiller, unter anderem Seelsorgerin, Familienhelferin und Systemischer Coach hat ein offenes Ohr für das, was Ihnen am Herzen liegt. Das Gespräch ist für Sie kostenlos, anonym und vor allem vertraulich. Sprechen Sie uns an! Gerne können Sie ein Termin vereinbaren unter: 0178 131 20 78 oder Mail: Chrschiller@gmx.de

Café Matthäi — Treffpunkt für Trauernde

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

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke,

Tel.: 0211 68 42 80

Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de

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.: 0211 68 42 80, klaudia.zepuntke@ekir.de

Frauenhilfe

Jeden 2. Donnerstag, 14 - 16 Uhr.

Ansprechpartner: Pfarrer Peter Andersen

Ort: OG Gruppenraum 2

Engagement im Quartier

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 im 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



Herr Meier 0211 635 61 55

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



Diakonie in Flingern-Düsseltal

Beratungshotline Leben im Alter

Karen Veit Koschwitz

Tel.: 0211 73 53 551

karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de

Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung: Telefon 91 31 86 70

Ambulante Pflege

Platz der Diakonie 2a

Katja Mackel, Tel.: 0211 73 53 333

Diakonie Ruf & Hausnotruf mit Service

Michaela Haertel, Tel.: 0211 73 53 370

michaela.haertel@diakonie-duesseldorf.de

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

Stadtteilladen Flingern

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

Welcome Point 02 - Anlaufstelle für Geflüchtete

Platz der Diakonie 2, Samira Fischer, Telefon: 0174-15 10 081

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: 0211 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO

Ronsdorfer Str. 126, Mahnaz Airempoor, Telefon: 0211 60 02 53-53

Seniorenhilfe - Amt für Soziales

Ansprechpartnerinnen: Kirsten Hahn und Anne Böckenholt

Tel.: 0211 89 28 613 oder 89 97 503, Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

Das Pflegebüro - Amt für Soziales

Telefon: 0211 89 98 998, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

Düsseldorfer Polizei

Seniorenberatung Michael Knapke, Tel.: 0211 87 07 065

Mail: Michael.Knapke@polizei.nrw.de

Renatec

Berufliche Qualifizierung, Ellerkirchstr. 80, Tel.: 0211 22 09 040

Fairhaus

Gespendetes günstig kaufen, Fichtenstr. 42, Tel. 0211 23 98 39 30

Begleitservice der Rheinbahn

Kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn Tel.: 0211 58 23 456

PIKSL – Labor

Projekt für digitale Teilhabe

Erkrather Str. 107, Tel.: 0211 60 20 789 (PC-Kurse, Handyberatung)

Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.

Grafenberger Allee 249, Tel.: 0211 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

Annika Hedrich

Tel.: 0211 875 19 21

Mail: annika.hedrich@diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

montags bis donnerstags: 10 -16.30 Uhr, Freitags: 10 - 14 Uhr

samstags und sonntags: nach Angebot

Email: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de.

Web: www.diakonie-duesseldorf.de

Adresse: Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf

ÖPNV: U72/73/83 und 706

Haltestelle: Lindemannstraße

Spendenkonto:

DE13 3005 0110 0046 0076 62 – Stichwort:

„zentrum plus“ Flingern-Düsseltal

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung!

Zugang zum Aufzug, durch Unterführung (Richtung Kindergarten) gleich rechts befindet sich der Aufzug.

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



Das Zentrum *plus* Flörsberg-Düsseldorf ist auch für Menschen aus der Ukraine - und nicht nur -da. Angebote wie: Malen, Sport oder Singen können auch ohne Sprachkenntnisse wahrgenommen werden.

Montag 15-16 Uhr – **Musisches Café** – Werner Compes lädt zum Singen ein. Auf spielerische, singende Art kann man schnell fremde Sprachen, bzw. deutsch, lernen. Sie sind herzlich willkommen!

Montag 11 -12.30 Uhr – **Malen und Zeichen**

Dienstag 10 -11Uhr **Krafttraining**

Donnerstag 10 – 10.45 Uhr **Rückentraining**

Weitere Angebote:

Ukraine Hilfstelefon: 01622 111 111

Montags bis freitags 10 bis 12 Uhr und 13 bis 15 Uhr

in unseren Welcome Points,
bei der Migrationsberatung oder
bei der Beratung für Geflüchtete in den städtischen Unterkünften.
Kontaktdaten: siehe Seite 29

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 abzusa-
gen. Die Teilnehmer*innen-Zahl ist beschränkt aufgrund von geltenden Covid-Re-
gelungen.

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

Datum: _____ Unterschrift: _____