



Programm

September – Dezember 2023

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam aktiv für das Alter	4
Projekt "Brücken bauen"	5
Wichtig "Save the Date"	6
Beratung	11
Spiele Lounge	12
Sprachkurse	13
Kultur und Austausch	15
Wir I(j)eben Vielfalt	18
Gesundheit	20
Digitales	22
Kreativität	23
Nachhaltig leben	24
Service plus	25
Selbsthilfegruppen	26
Leben mit Demenz	27
Ehrenamt	28
Seelsorge und Spiritualität	29
Engagement in Quartier	30
Diakonie in Flingern-Düsseltal	31
Weitere wichtige Adressen	32
Das Team des zentrum plus	33
Anmeldeformular	34

Vorwort

Liebe zentrum *plus* Besucherinnen und Besucher,

Liebe Ehrenamtliche,

Wir wagen und sagen: zentrum plus macht ... glücklich!
daher halten wir Sie auf dem Laufenden mit unserem Quartalsprogramm!
Ganz gleich, ob Sie bei einer Aktivität am Ball bleiben oder lieber ganz neue Hobbys für sich entdecken möchten – auch in diesem Quartal hält das zentrum plus Flingern-Düsseltal für jedes Interesse das richtige Angebot bereit.

Wollten Sie schon längst eine neue Sprache lernen oder Ihre Fremdsprachenkenntnisse auffrischen? Fehlt Ihnen körperliche Betätigung oder sind Sie an Tipps und Kniffen zur Bedienung von Smartphone und Tablett interessiert? Dazu und zu vielem mehr werden Sie in diesem Programmheft fündig!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre und bei Ihrer Kursteilnahme.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Team vom zentrum *plus* Flingern-Düsseltal

Martina Etterich 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* 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 sich gemeinsam mit anderen Bürger*innen bei Aktionen im Quartier zu engagieren. 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 pflegenden Angehörige. Die Kooperation mit der EMMAUS Kirchengemeinde bereichert unsere Arbeit mit Angeboten zur Seelsorge und Spiritualität.

Projekt „Brücken bauen“

Das Projekt „Brücken bauen“ wurde 2016 vom Interkulturellen Demenz-Netzwerk ins Leben gerufen, um der sozialen, kulturellen, religiösen und sprachlichen Vielfalt der Menschen gerecht zu werden und ihren Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Die sogenannten „Brückenbauenden“ bauen in diesem Rahmen für ältere Menschen mit internationaler Familiengeschichte aus ihrer Community eine Brücke in das reguläre Unterstützungssystem der Stadt Düsseldorf. Sie geben erste Informationen und vermitteln bestehende Angebote, wenn sie von Menschen aus der eigenen Community, Gemeinde oder Stadtteil angesprochen werden. Aufgrund der Pandemie haben Ehrenamtliche vielfach ihr Ehrenamt aufgegeben und konnten nicht erneut für eine ehrenamtliche Aufgabe gewonnen werden. Vor diesem Hintergrund wurde 2022 der Wiederaufbau und Ausbau des Projektes „Brücken bauen“ zu „Brücken bauen in einer älter werdenden diversen Gesellschaft“ begonnen.

14 Ehrenamtliche mit internationaler Familiengeschichte aus Aserbeidschan, Bosnien, Eritrea, Iran, Marokko, Polen und Türkei haben die Schulung vom 21.10.2022 bis 07.03.2023 erfolgreich absolviert. Die Brückenbauenden werden Termine zur Weitergabe von Informationen oder zur Klärung von Anliegen für Menschen mit internationaler Familiengeschichte anbieten, die Beratung von Hauptamtlichen unterstützen oder Senior*innen zu Behörden, zum Arzt oder Ärztin begleiten.

Weitere Informationen unter:

<https://www.duesseldorf.de/senioren/interkulturell/beratung.html>

Im Zentrum plus Flingern-Düsseltal haben Sie die Möglichkeit, sich in türkischer, persischer, tigrinischer Sprache – bei Bedarf auch andere Sprachen - beraten zu lassen.

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wichtig – „Save the Date“!

Repair Café

Samstag 9. September 10 bis 13 Uhr

Wir werfen unfassbar viel weg. Auch Gegenstände, denen fast nichts fehlt und die nach einer einfachen Reparatur wieder ordentlich zu gebrauchen wären. Leider wird das Reparieren von vielen Menschen nicht mehr im Betracht gezogen. Mit dem Repair Café wollen wir das ändern. Verpflegung inklusive: dies Mal persische Leckereien.

Stadtteilspaziergang

Montag, 11. September um 14 Uhr

Fr. Kornau führt uns durch Flingern: Geschichten, Menschen, Einrichtungen – ein spannender Spaziergang!

„Nachhaltig konsumieren und Geld sparen“

Mittwoch 13. September 14.30 Uhr

Viele Verbraucher:innen möchten klimaschonender leben und konsumieren. Sich im Alltag klimabewusst zu verhalten, ist aber nicht immer leicht. Verbraucherzentrale Düsseldorf klärt auf

„Vergänglichkeit“ – Fotoausstellung

Freitag, 15. September 10 Uhr

Kann man in einem Bild Vergänglichkeit festhalten? Worauf richtet sich der Blick des Fotografen: auf das Ganze? Ein Detail? Schatten? Licht? Bei Sekt und Häppchen lassen sich spannende Bilder bewundern. Hr. Heitz, Leiter der Gruppe Fotografie und digitale Bilderbearbeitung stellt die Fotos vor.

Für jede Veranstaltung gilt:

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wichtig – „Save the Date“!

Stadtteilfrühstück

Freitag 15. September 10 Uhr

An jeden 3. Freitag in Monat freuen wir uns, Sie zum „Wunsch Frühstück“ begrüßen zu dürfen! Stellen Sie sich, aus unserer Angebotsliste, Ihr Wunschfrühstück zusammen! Zz. auf Spendenbasis

Experten vor Ort: Diakonie und Pflege

Mittwoch 27. September 14.30 Uhr

Fr. Mackel, Ansprechpartnerin für die Ambulante Pflege der Diakonie stellt die Dienste der Diakonie vor. Sie haben die Möglichkeit sich zu informieren und Fragen zu stellen.

Ehrenamtstag

Freitag 6. Oktober 10 Uhr

Ehrenamtliche des zentrum plus Flingern-Düeseltal sind zur einem Kennenlern- und Austauschvormittag eingeladen. Im Anschluss „Danke schön“ Mittagessen.

Stadtteilspaziergang

Montag 9. Oktober 14 Uhr

Fr. Kornau führt uns durch Flingern: Geschichten, Menschen, Einrichtungen – ein spannender Spaziergang!

Workshop Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining

Mittwoch 11. Oktober 11 Uhr

Übungen für mehr Kraft in den Beinen, für ein besseres Gleichgewichtsgefühl. Trainerin Stefanie Bohnert

Kosten:5€

Für jede Veranstaltung gilt:

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wichtig – „Save the Date“!

Tagesausflug Schloss Moyland Donnerstag 19. Oktober ab 13 Uhr

Treffpunkt: Schaukasten zentrum plus Flingern-Düsseltal

Kosten: 25,00€, Ermäßigung möglich – bitte sprechen Sie uns an!

Kunst- und Kulturtreff Gruppe

Freitag 20. Oktober/ 17. November 16 Uhr

Termin findet erst bei 6 bis 8 Anmeldungen

Experten vor Ort: Diakonie und Pflege

Mittwoch 25. Oktober 14.30 Uhr

Fr. Gogiberidze, Leitung Sozialer Dienst stellt das Wichern-Haus der Diakonie Düsseldorf vor. Sie haben die Möglichkeit sich zu informieren und Fragen zu stellen.

Stadtteilspaziergang

Montag 13. November 14 Uhr

Fr. Kornau führt uns durch Flingern: Geschichten, Menschen, Einrichtungen – ein spannender Spaziergang!

Lesung Mark Twain: „Das Tagebuch von Adam und Eva“

Mittwoch 15. November 14.30 Uhr

Vorleserin: Kathrin Kluge, Projekt Beethoven, Caritasverband D'dorf e.V.
Die Lesung eignet sich auch für Menschen mit Hörschwierigkeiten. Einen Audioguide steht zur Verfügung.

Für jede Veranstaltung gilt:

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wichtig – „Save the Date“!

Kulturherbst: „Der kleine Prinz“

Donnerstag 16. November 14.30 Uhr

Theater der Dämmerung, Licht- und Schattenspiele unter der Regie von Friedrich Raad.

Eintritt 5€

Stadtteilfrühstück

Freitag 17. November 10 Uhr

An jeden 3. Freitag in Monat freuen wir uns Sie zur „Wunsch Frühstück“ begrüßen zu dürfen! Stellen Sie sich, aus unsere Angebotsliste, Ihren Wunschfrühstück! Zz. auf Spendenbasis

Repair Café

Samstag 18. November 10 bis 13 Uhr

Veranstaltungsort: Platz der Diakonie 1, 40233 D'dorf

Wir werfen unfassbar viel weg. Auch Gegenstände, denen fast nichts fehlt und die nach einer einfachen Reparatur wieder ordentlich zu gebrauchen wären. Mit dem Repair Café wollen wir das ändern. Verpflegung inklusive.

Advent- und Weihnachtszeit im Pestalozzihaus

Adventsbasar

Samstag 2. Dezember 11 -16 Uhr

Adventsfeier ab 15 Uhr im Saal

Donnerstag 7. Dezember

Mittwoch 13. Dezember

Donnerstag 14. Dezember

Für jede Veranstaltung gilt:

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

NEU! NEU! NEU!



Stärkungspakt NRW
Stärkungspakt NRW – gemeinsam gegen Armut.
Sie wohnen in Düsseldorf, in Flin-
gern? Haben ein geringeres Ein-
kommen? Brauchen Unterstüt-
zung? Vereinbaren Sie einen
Beratungstermin zur Klärung von
Unterstützungsmöglichkeiten.

Anmeldung: 0211 875 19 21

livia.visan@diakonie-duesseldorf.de



Lotsendienst

Die Übersicht verloren im ständig wachsenden „Papierkram“? Unverständliche Briefe von Behörden oder anderen öffentlichen Trägern? Wir unterstützen Sie!

Anmeldung: 0211 875 19 21

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: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

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

Dienstags

Uhrzeit

13 - 16

Raum

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 Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

14 – 16.30

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Canasta & Co

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

Anmeldung Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: 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. Plätze frei!
Kursleitung: Frau 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 Griechisch
11 – 12.30 In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt.
Raum Kursleitung: Frau Stavroula Komini.
Bistro Anmeldung erforderlich!
Kosten Tel. 0211 666 787
Spendenbeitrag Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit Englisch
14.45 – 16.15 In einer lockeren Atmosphäre übt man schon Bekann-
Raum tes und lernt gemeinsamen neue Vokabeln.
Bistro Anmeldung erforderlich!
Kosten Tel. 0211 666 787
Spendenbeitrag Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit Englisch für Fortgeschrittene
16.30 - 18 Kursleitung: Herr David Reynolds
Raum Anmeldung erforderlich!
Bistro Tel.: 0211 666 787
Kosten Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de
Spendenbeitrag



Montags

Uhrzeit	Matthäi Lerchen
15 – 16	Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik.
Raum	Menschen mit Demenz sind willkommen. Leitung:
Matthäikirche	Herr Werner Compes
Kosten	Anmeldung erforderlich!
Spendenbeitrag	Tel. 0211 666 787
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Mittwochs

Uhrzeit	Immer wieder mittwochs
14.30 bis 16	Immer wieder mittwochs trifft sich der Seniorenclub
Raum	bei Kaffee, Kuchen und interessanten Themen und
zp Raum	Gesprächen. Herzliche Einladung!
Kosten	Termin-Information und Anmeldung:
Spendenbeitrag	Martina Etterich 0211 666 787

NEU! NEU!

NEU! NEU!

Stadtteilfrühstück!

**1. & 3.
Freitag
im Monat
ab 10 Uhr**

Mit einem reichhaltigen, ausgewogenen und vollwertigen Frühstück starten wir gestärkt in den Tag! Probieren Sie unser gesundes und leckeres Frühstücksangebot!

Kosten: 4,50€ Ermäßigung möglich
Anmeldung: 0211 875 19 21 oder 666 787

Kultur & Austausch



Für mehr kulturelle Teilhabe besuchen Sie

Mittwochs

Uhrzeit

11 – 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: Frau Eva Schlingensief

Anmeldung: 0211 666 787

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

Uhrzeit

13 – 14.30

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Café „Miteinander“

1. und 3. Mittwoch im Monat

Im geschützten Raum werden sensible, ethische Themen zur Sprache gebracht.

Moderation:

Frau Mechtild Offermann & Fr. Irmgard Albrecht.

Anmeldung: 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

17 – 18.30

Raum

Gruppenraum1

Kosten

Spendenbeitrag

Philosophie-Gruppe

2. und 4. Donnerstag im Monat

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

Frau Mechtild Offermann und Frau Irmgard Albrecht

Anmeldung: 0211 666 787 & 875 19 21

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



Freitags

Uhrzeit
10 – 12
Raum
Gruppenraum 1

Netzwerk Treff

Jeden Freitag im Monat (außer am 1. Freitag) trifft sich das Netzwerk Fliegern-Düsseltal zum Austausch und zur gemeinsamen Planung und Durchführung von Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen. Wir haben Sie neugierig gemacht? Kommen Sie vorbei!

Samstags

Uhrzeit
15 -17
Raum
Bistro
Kosten
Spendenbeitrag

Filmfreunde Treff
3. Samstag im Monat
Lockerer Treff bei Café und Kuchen. Man schaut und unterhält sich über ausgesuchte Filme.
Anmeldung erforderlich
Martina Etterich: 0211 666 787 & 875 19 21

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

Wir I(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit	Sprach&Bistro
13 – 15	Bei Tee und Kuchen - in gemütlicher Atmosphäre lernt man sich kennen und kommt ins Gespräch. Verschiedene Sprachen, spannenden Geschichten – seien Sie dabei! Anmeldung erforderlich.
Raum	
Bistro	
Kosten	
Spendenbeitrag	Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21 Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Freitags

Uhrzeit	Persischer Frauentreff
15 – 18	Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!
Raum	
Bistro	Leitung: Frau Mina Kotobi
Kosten	Anmeldung erforderlich.
Spendenbeitrag	Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787 Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de می جمع هم با ۱۸ الی ۱۵ ساعت از ها جمعه.. ایرانی خانمهای گردهمایی بریم می لذت بودن هم با از چایی نوشیدن با و شویم

Samstags

Uhrzeit	HABESCHA-Treff
13 – 15	für eritreisch-äthiopische Senior*innen
Raum	2. Samstag im Monat
Saal	Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.
Kosten	Moderation:
Spendenbeitrag	Frau Nazareth Melakeberhab & S. Hadgu Tesfamariam Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787 Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Mittwochs

Uhrzeit	Simurg – persische Treffgruppe
16 -19	Treffnachmittag, bei Tee und Kaffee werden verschiedene Themen ausdiskutiert.
Raum	Sie sind herzlich eingeladen!
Bistro	Kursleitung: Herr Amani
Kosten	Anmeldung erforderlich:
Spendenbeitrag	0211 875 19 21 & 666 787
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Samstags

Uhrzeit	ESTIA Treff
15 – 18	letzten Samstag im Monat
Raum	Milder Olympus Tee & selbstgemachte, traditionelle griechische Leckerbissen begleiten den offenen Treff griechischer Frauen. Neugierige sind willkommen!
Bistro	Moderation:
Kosten	Frau Melina Papathanasiou
Spendenbeitrag	Στέκι ΕΣΤΙΑ Κάθε τελευταίο Σάββατο του μηνός Τσάι του βουνού από τον Όλυμπο & σπιτικές, παραδοσιακές ελληνικές λιχουδιές συνοδεύουν την ανοιχτή συνάντηση των Ελληνίδων Ενδιαφερόμενες είναι ευπρόσδεκτες. Συντονισμός: Μελίνα Παπαθανασίου & Εγγραφή: Τηλ: 0211 666 787
	Anmeldung: Tel.: 0211 666 787
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Montags

Uhrzeit	Tai Chi Chuan
10 – 11	Stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern.
Raum	
Saal	
Kosten	Kursleitung: Frau Irmela Engler.
12 €/monatlich	Warteliste, Anmeldung erforderlich!
	Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit	Stretch-Relax Fitnesskurs
10.15 -11.15	Stephanie Bohnert startet im April einen neuen Fitnesskurs. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit durch gezielte Stretch- und Dehnungsübungen. Anschließend runden angenehme Entspannungsübungen die Fitnessstunde ab.
Und	
11.15 – 12.15	Mindest. 6. TN*innen
Raum	Anmeldung: 0211 666 787 & 875 19 21
Saal	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de
Kosten	
4,20€/Termin	

Uhrzeit	Senior*innen Gymnastik
15 – 16	Haben Sie manchmal Verspannungen oder kleine körperliche Beschwerden? Gymnastik trägt dazu bei, auch im Alltag fit zu bleiben.
Raum	Kursleitung: Frau Elvira Dutta
Saal	<u>zurzeit: der Kurs pausiert</u>
Kosten	
Spendenbeitrag	



Mittwochs

Uhrzeit

18 – 19

Raum

Saal

Kosten

30€/ Quartal

Griechischer Tanz

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

Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

10 – 10.45

Krafttraining

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

Ab 10.50

Raum

Saal

Kosten

30 €/Quartal

Sitzgymnastik

Eine sanfte Sportvariante, die jedoch den Kreislauf in Schwung bringt.

Kursleitung Krafttraining und Sitzgymnastik:

Frau Nathalie Napiorkowski

Info: Tel.: 0211 666 787

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

14.30

Yogilates begrenzte TN Plätze

Freitags

Uhrzeit

13.30 – 14.30

Raum

Gruppenraum 1

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

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 Bilderbearbeitungsprogrammen 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

und

14 - 16

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

PC, Laptop, Tablet & Handy 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 Computer, Tablet und Smartphone und Nutzung von digitalen Medien.

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

Ausleihgeräte (iPads) stehen zur Verfügung – sprechen Sie uns an!

Anmeldung erforderlich

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Kreativität



Montags

Uhrzeit	Keramik Workshop
15 - 17	Jeden 3. Montag in Monat
Raum	Start: 16. Oktober/20. November/18. Dezember
Behrenhof	
Behrenstr. 33	Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Kosten	Neugier und Mut zum Ausprobieren sind willkommen!
Spendenbeitrag	Leitung: Frau Corinna Bernshaus

Anmeldung erforderlich Tel.: 0211 875 19 21
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit	Werk- und Bastelkreis
09.45 - 12	Eigene Ideen und Materialien können gerne mitge- bracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Raum	Spaß und Freude am Werkeln schon! Kommen Sie
zp Raum	zum „Schnuppern“ vorbei!
Kosten	Anmeldung erforderlich. Tel.: 0211 666 787
Spendenbeitrag	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit	Ihr Idee??
Raum	Sie haben eine andere Idee? Suchen Mitstreiter? Dann sind Sie hier richtig! Wir freuen uns auf Sie!
Kosten	Rufen Sie an: 0211 87 51 921 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. Einnahmen kommen der Senior*innen-Arbeit im Stadtteil zur Gute.



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.

Wöchentlich

Öffnungszeiten	Foodsharing
Mo - Do	Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus
09 - 16	Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.
Fr 09 - 13	Es können gut erhaltene und noch verwertbare Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere können sich diese Lebensmittel unentgeltlich abholen.
Raum	Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke.
Erdgeschoss	Tel.: 0211 68 42 80, klaudia.zepuntke@ekir.de

Service *plus*

Mittagessen
montags bis donnerstags 12:30 Uhr, Freitag um 12 Uhr.
Kostenbeitrag: 4,70 €
Anmeldung: bis 11:00 Uhr erforderlich.

Frühstück 1. und 3. Freitag in Monat
10.00-11.30 Uhr
Teilnehmerzahl begrenzt
Anmeldung: erforderlich

Getränke
Kaffee, Tee, Mineralwasser – auf Spendenbasis

WLAN
Wir bieten kostenloses WLAN, fragen Sie nach dem Passwort

Wellness & Fußpflege

Medizinische Fußpflege
Kontakt: Frau Nave: 0173 571 84 68
Wann: mittwochs nach Termin Vereinbarung
Anmeldung: erforderlich
Kosten: 23 €

Mitra Hair Design – besondere Preise für centrum *plus* Gäste
Bei Bedarf bitte Anfragen unter: 0152 22 60 89 61

Rollator- und Rollstuhl- Ausleihe
Anmeldung: 0211 666 787 & 87 51 921
Kosten: Spendenbeitrag

Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker*innen

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 Alkoholiker*innen

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 des Betroffenen und oft auch den des 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. 87 51 921 vereinbaren.

Stammtisch

für Angehörige von Menschen mit dementiellen Veränderungen
3. Freitag im Monat 11.30 – 13 Uhr

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

Anmeldung erforderlich: 0211 87 51 921 & 666 787.

BEAtE Gruppe „Café Anno Dazumal“

Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Freitag 10-13 Uhr im Bistro

Info Frau Susanne Schön

Tel.: 0173-5375564

Email: susanne.schoen@diakonieduesseldorf.de

Ehrenamt



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

Küchenfee für den Mittagstisch/Waffelnachmittag

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

Einsatz: 1xWöchentlich (10 bis 14 Uhr ca.)

Zusammen ist man weniger allein - Hausbesuche

Schenken Sie Zeit! Zeit zum Spazieren gehen, gemeinsam ein Café trinken, Zeitung lesen oder einfach nur da sein und zuhören.

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 87 51 921 & 666 787

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

Seelsorge & Spiritualität



Wir spenden Trost und bieten Unterstützung in schwierigen Zeiten

Zeit zum Reden

Die Herausforderungen durch die Corona Pandemie oder aber zurzeit die Kriegsbilder aus der Ukraine, finanziellen Sorgen Manchmal ist es alles zu viel, manchmal braucht man jemanden zum Reden. Bei einer Tasse Tee, am Telefon, bei einem Spaziergang oder hier im Pestalozzihaus – Frau Schiller, unter anderem Seelsorgerin und Familienhelferin 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: 0211 87 51 921 oder 0178 131 20 78 oder per 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

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, Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de (finanzielle Unterstützung möglich).

Frauenhilfe

Jeden 2. Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr.

Leitung: Pfarrer Peter Andersen

Ort: PH Gruppenraum

Engagement im Quartier

Sie können sich einbringen!

Wir bringen Sie mit den Akteur*innen des Stadtteils 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 neue Mitglieder. Nutzen Sie das Angebot des Seniorenrats. Er vertritt die Interessen der Senior*innen in der Stadtverwaltung, den politischen Gremien und andere Institutionen. Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum *plus*“.



Frau Wackernagel 0173 703 62 73

steht jeden 1. Mittwoch im Monat, nach Absprache, von 14-15 Uhr für Ihre Fragen im PH Gruppenraum zur Verfügung.

Diakonie in Flingern-Düsseltal

Beratungshotline Leben im Alter

Tel.: 0211 735 35 51

Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung: Telefon 0211 91 31 86 70

Ambulante Pflege

Platz der Diakonie 2a

Frau Katja Mackel, Tel.: 0211 73 53 333

Diakonie Hausnotruf mit Service

Frau 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.: 0211 73 53-284

Welcome Point 02 - Anlaufstelle für Geflüchtete

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

Migrationsberatung für Erwachsene

Platz der Diakonie 2a, Tel.: 0211 91 31 88-25

Weitere nützliche Adressen in Flingern Düsseldorf

„zentrum plus“ der Caritas

Flurstr. 57 c, Telefon: 0211 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO

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

Seniorenhilfe - Amt für Soziales

Ansprechpartnerinnen: Frau Kirsten Hahn und Frau Anne Böckenholt
Tel.: 0211 89 92 614, seniorenhilfe@duesseldorf.de, Willi-Becker-Allee 8

Das Pflegebüro - Amt für Soziales

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

Düsseldorfer Polizei

Seniorenberatung Herr 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

Frau Livia Visan

Tel.: 0211 87 51 921 & 0152 22 60 89 61

Mail: livia.visan@diakonie-duesseldorf.de

Koordination Ehrenamt

Frau Martina Etterich

Tel.: 0211 666 787

Mail: martina.etterich@ekir.de

Öffnungszeiten:

Montags bis donnerstags: 10 -16 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 HTS.: 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.

Anmeldeformular

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

Hiermit melde ich mich an für

Kurs/Angebot _____
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.

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: _____