



Programm

März 2024 – Mai 2024

„zentrum *plus*“ Gerresheim

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Aktuelles.....	4-9
Schwerpunkt Beratung	10-12
Schwerpunkt Kultur.....	13-14
Schwerpunkt Bewegung	15
Schwerpunkt Demenz.....	16
Schwerpunkt Armut	17
Schwerpunkt Kooperationen im SB 7.....	18-19
Angebote im März.....	20-24
Angebote im April/Mai.....	25-29
Angebote im Mai.....	29-33
Gruppen im zentrum <i>plus</i>	34
Mittagstisch	35
Vorschau	36
Personelles.....	37
Netzwerk Gerresheim	38
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....	39
Unsere Preise.....	40

Vorwort

Der ideale Tag wird nie kommen.
Der ideale Tag ist heute, wenn wir ihn dazu machen.

Horaz

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Frühling zieht ein und damit auch das neue Programmheft für die Monate März bis Mai 2024 mit – wie wir finden - wieder interessanten Themen und Angeboten, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Gleich zu Beginn laden wir gemeinsam mit der Bezirksverwaltung und der Stadtbücherei zum Weltfrauentag ein. Außerdem ist im März die Wahl des neuen Seniorenrates und die Kandidatin und Kandidaten stellen sich im „zentrum *plus*“ vor. Im April machen wir mit dem Café VergissMeinNicht zwei Ausflüge und im Mai laden wir zu einem Frühlingserenadenkonzert ein.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß beim Durchblättern und viel Erfolg bei der Auswahl der einzelnen Veranstaltungen. Hoffentlich sind auch für Sie viele Angebote dabei, die neue Erkenntnisse und Einblicke in bekannte und unbekannte Bereiche bieten oder einfach Freude machen.

Einen bunten Frühling und ein herzliches Willkommen,

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „zentrum *plus*“ Gerresheim

Aktuelles

Ausstellung mit Werner Burkard

Noch bis zum 22. März stellt Werner Burkard seine Fotokunst aus. Herr Burkard ist Grafiker, wohnt in Gerresheim und ist bekannt für seinen scharfen Blick auf Ungerechtigkeit, soziale Missstände und politische Irrungen. Und das immer mit einer feinen Portion Humor und Hintersinn. Kommen Sie in unsere Räumlichkeiten und schauen Sie sich diese interessante Ausstellung an.

Weltfrauentag: Frauenwege in Gerresheim

Ausstellung – Lesung – Vortrag

Frauen gestalteten und gestalten Geschichte in Gerresheim, Grafenberg, Hubbelrath, Knittkuhl und Ludenberg. Zu Frauenpersönlichkeiten, die einer Straße in diesen Stadtteilen ihren Namen gaben, liest Verena Sander, und Dr. Benedikt Mauer, Leiter des Stadtarchivs, vermittelt historische Fakten. Die Veranstaltung wird von Birgit Riepe musikalisch umrahmt.

Samstag, 09. März 2024 Stadtbücherei Gerresheim

Eintritt frei / Anmeldung erforderlich über 0211- 29 65 28 oder

petra.wiess@diakonie-duesseldorf.de

Gemeinsam mit der Bezirksverwaltungsstelle.

Kunstmeile 2024: ‚Zufluchtsorte‘

In einer Zeit der großen Verunsicherung brauchen wir sie dringender als je: Zufluchtsorte. Die Malgruppen 1-2-3 und ZWEI und die Fotogruppe haben dem nachgespürt, was für sie Zuflucht bedeutet und präsentieren ihre Werke anlässlich der Kunstmeile persönlich am Sonntag, den 26.05. von 12 – 18 Uhr. Die Arbeiten sind auch danach zu den normalen Öffnungszeiten zu begutachten.

Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur durch die richtige Brille sehen.

Alexandre Dumas

Aktuelles

Hausrecht – Hauspflicht in Notsituationen

Wenn eine gesundheitliche Notsituation, z.B. ein Kreislaufzusammenbruch o.ä. bei uns im „zentrum *plus*“ Gerresheim eintritt, möchten wir darauf hinweisen, dass wir von unserem Hausrecht bzw. unserer Hauspflicht Gebrauch machen und den Rettungsdienst rufen, wenn wir die Situation nicht einschätzen können.

Der Rettungsdienst übernimmt die Verantwortung für die Versorgung und entscheidet das weitere Procedere.

„zentrum *plus*“ mobil

Jetzt – in der Regenzeit fallen unsere „zentrum *plus* mobil“ draußen aus. Deshalb planen wir für die kalte und nasse Jahreszeit nur einen Termin im Monat in der Stadtbücherei. Ab dem wärmeren Frühjahr finden Sie uns dann wieder zuverlässig am 2. Freitag im Monat von 15-16.30 Uhr am Apostelplatz, am letzten Dienstag im Monat von 14-15.30 Uhr in der Fußgängerzone Neusser Tor.

Außerdem werden Plauderbänke von der AWO „zentrum *plus*“ Ludenberg belebt, vom „Rund“ in Grafenberg und am Roten Platz. Dort möchten wir mit Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt kommen, über unsere Arbeit informieren und Hilfemöglichkeiten aufzeigen. Wir freuen uns auf Sie!

Philosophisches Matinee mit Herrn Dr. Tucker

In unserem philosophischen Café – immer am 1. Montag im Monat, können Sie aktiv erfahren, wie heilsam die Diskussion von Grundfragen unserer Lebenswelt ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Ideen willkommen.

Der nächste Termin ist Montag, 04. März, 11 Uhr zum Thema Macht/Ohnmacht.

Aktuelles

Seniorenratswahl

Alle Bürgerinnen und Bürger, die älter als 60 Jahre sind, bekommen im März Briefwahlunterlagen für die Wahl eines Seniorenrates. Im Stadtbezirk 7 stehen eine Kandidatin und vier Kandidaten zur Wahl. Die zwei Kandidaten mit den meisten Stimmen vertreten Sie und Ihre Belange hier in der BV und im Seniorenrat der Landeshauptstadt Düsseldorf. Bitte wählen Sie in Ihrem eigenen Interesse und werben Sie im Bekannten- und Freundeskreis für eine hohe Wahlbeteiligung.

Auf zu neuen Ufern

Im letzten Herbst luden wir zu dem Workshop ein „Auf zu neuen Ufern“. Hier richteten wir uns besonders an die Menschen die kurz vor oder nach dem Beginn der nachberuflichen Phase sind. Nach zwei weiteren Terminen haben wir jetzt einen festen Jour fixe: Jeden ersten Montag im Monat von 18 – 20 Uhr.

In der ersten Stunde planen wir weiter an den Projektideen und in der zweiten Hälfte freuen wir uns über neue Begegnungen und Kontakte.

Wenn Sie Interesse haben oder neugierig sind, kommen Sie bitte einfach vorbei.

Glasnachmittag

Die Teilnehmende des Glasnachmittages sind sehr traurig, dass Herr Reichmann im Januar verstorben ist. Herr Reichmann war in Gerresheim eine Institution und das „Gedächtnis“ der Glashütte. Für den Glasnachmittag hat Herr Reichmann in fast 15 Jahren mehr als 150 Kurzreferate vorbereitet. Aus diesem großen Fundus wollen wir schöpfen und uns weiter treffen und austauschen. Der Glasnachmittag findet weiterhin am 1. Montag im Monat statt.

Aktuelles

30 Jahre Netzwerk

Das erste Seniorennetzwerk wurde vor 30 Jahren in Gerresheim gegründet und noch immer treffen sich jeden Mittwoch an die 80 Personen zum Netzwerk Frühstück. In diesem Jahr wird das Netzwerk Gerresheim 30 Jahre und feiert dieses wunderbare Jubiläum mit allen Wegbegleitern und Unterstützern.

Kooperation Regenbogenland

Alle Menschen in Gerresheim kennen das Regenbogenland an der Torfbruchstr. Neu ist, dass es auch eine Akademie gibt mit vielen interessanten Fortbildungen, auch für Ehrenamtliche.

Wenn Sie Interesse haben, informieren Sie sich bitte auf der Seite: www.akademie-regenbogenland.de

Spargelfahrt

Die Spargelfahrt findet in diesem Jahr am 6. Juni 2024 statt.

Wenn Sie Ideen und Wünsche haben, wo wir nach dem Mittagessen in Walbeck hinfahren können, rufen Sie uns doch bitte an oder kommen Sie vorbei.

Bitte melden Sie sich **ab Mitte April 2024** an.

Weitere Informationen folgen.

Aktuelle Stunde

Die Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker findet immer am 1. und am 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr statt. Herr Wecker wird bei Krankheit und Urlaub in der Aktuellen Stunde von Herrn Frajo Göbel, früher Sozialdezernent der Stadt Düsseldorf, vertreten.

Für alle künstlerisch Interessierten:

Es besteht große Nachfrage nach einem Platz in unseren Malgruppen. Wir suchen immer noch nach einer räumlichen und zeitlichen Lösung für eine dritte Gruppe, wir halten Sie auf dem Laufenden.

Aktuelles

MiMi - mittwochs mittags für ein warmes Miteinander
Freuen Sie sich auf eine warme Mahlzeit, nette Gespräche, eine heiße Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Bringen Sie gerne auch Ihre Nachbarn mit.

- Jeden Mittwoch ab 12 bis 15 Uhr
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
in Gerresheim.

Weitere Infos: Petra Wienß 0211 29 65 28.

Heyheye:

Interessierte Nachbarn engagieren sich für eine lebendige Heyestrasse: Gießpatenschaften, Straßenfeste, Stadtteilführungen
Adventsaktionen und vieles mehr.

Stammtisch

Stammtisch jeden 3. Donnerstag im Monat ab 17.30 Uhr in
der Gaststätte Bergschlösschen, Hardenbergstrasse 21.
Jede*r ist willkommen.

Kochen und Klönen für Männer

Von Basic bis Besonders:

Spaß haben, leckere Gerichte ausprobieren, nette Menschen
kennenlernen. Montags 18-22 Uhr

FKK =Fahrrad-Kultur-Klönen

Ansprechpartner: Peter.kempar@st-margareta.de; 0151-72872716

Aktuelles

Digitale Teilhabe

Digitale Welt

Herr Andreas Bongartz beantwortet mittwochs von 14 bis 16 Uhr für jeweils 40 Minuten Ihre Fragen rund um das Thema Smartphone, Tablett, Computer und Co. Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211-29 65 28.

Herr Bongartz wird unterstützt von Schülerpraktikanten des Marie-Curie-Gymnasium. Die Schülerinnen und Schüler helfen auch bei nützlichen Apps.

Zum Üben für Zuhause

„Senioren mit Smartphone“ ist eine App, mit der Sie die Bedienungen Ihres Handys üben können. Schreiben, WhatsApp oder das Wörterbuch, die App bietet Ihnen die Möglichkeit, Fragen rund um das Handy zu klären. Sie ist kostenlos und werbefrei. Runterladen geht über den App-Store oder Play-Store Ihres Handys.

Besäße der Mensch Gelassenheit,
so wäre ihm fast nichts unmöglich.

Aus China

Schwerpunkt Beratung

Informationen

Für Informationen und Fragen rund um das Älterwerden stehen Ihnen alle Mitarbeiterinnen des „zentrum *plus*“ Gerresheim gerne nach Terminabsprache zur Verfügung.

Umfassende Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Für Beratungen und Terminvereinbarungen sprechen Sie Frau Keil an. Frau Keil ist immer mittwochs bis 13 Uhr im Haus. Es sind auch Hausbesuche möglich. 29 65 28.

Lotsendienst

Die Lotsen helfen Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern bei schwer verständlicher Post, beim Ausfüllen von Formularen, Anträgen und vielem mehr. Sie finden die Lotsen jeden Donnerstag im „zentrum *plus*“ Gerresheim in der Zeit von 10 bis 12 Uhr.

Seniorenrat

Im März wird der Seniorenrat neu gewählt. Unter <https://www.duesseldorf.de/seniorenrat/vorstellungsrunden> können Sie sich über die Kandidaten und Kandidatinnen informieren.

Am 06.03. um 15 Uhr haben Sie die Möglichkeit, die Kandidaten und Kandidatinnen für unseren Bezirk bei uns im „zentrum *plus*“ persönlich kennen zu lernen.

Der Seniorenrat ist weiterhin jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr bei uns zu erreichen.

Wenn Du erkennst, dass es Dir an nichts fehlt,
gehört Dir die ganze Welt.

Laotse

Schwerpunkt Beratung

Pflegeberatung

Frau Hollenberg berät Kund*innen und pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege.

Bitte anmelden unter 0172 20 06 573

Die nächsten Termine sind: Donnerstag, 14.3.24, Dienstag 9.4.2024; Dienstag, 14.5.2024; Donnerstag, 13.6.2024; Dienstag 13.8.2024. Im Juli ist keine Pflegeberatung.

Beratung der Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim e.V.

Der ambulante Hospizdienst berät und begleitet Schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte. Die Begleitung von Betroffenen und ihrem Umfeld kann zuhause, aber auch im Pflegeheim oder Krankenhaus stattfinden.

Hospizbüro:

- Neusser Tor 17a, 40625 Düsseldorf, Telefon: 0211 29 70 59
E-Mail: hospizgr-gerresheim@gmx.de
Sprechstunde nach Vereinbarung
-
- Am Wallgraben 34-38, 40625 Düsseldorf
Telefon: 0211 29 70 59
Sprechstunde Mittwoch 9:30 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Frühstück für Trauernde

Das Frühstück für Trauernde findet jeden 2. Montag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr im „zentrum *plus*“ Gerresheim statt.

Trauercafé

In der Ev. Kirchengemeinde der Gustav-Adolf- Kirche gibt es das Trauercafé - immer am letzten Sonntag im Monat.

Bitte immer die Aushänge beachten.

Schwerpunkt Beratung

Selbsthilfegruppen

Move-on – trotz Parkinson, Selbsthilfegruppe für jüngere Parkinson Betroffene und Angehörige

Als die echten „Spezialisten“ im Umgang mit Parkinson bieten die Mitglieder von Move-On eine kompetente Anlaufstelle für Betroffene. Die meisten von ihnen haben ihre Diagnose im Alter von um die 40 Jahre erhalten, was eine gänzlich andere Problematik nach sich zieht als der „Altersparkinson“.

Move-on -Treffen immer am 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, großer Raum.

Move-on – Treffen nur für Angehörige

An jedem 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, kleiner Raum;

Infos unter: www.shg-move-on.de

Selbsthilfegruppe Frauen mit Brustkrebs

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Regelmäßiger Stammtisch im "zentrum *plus*" in Gerresheim,

Am Wallgraben 34, 40625 Düsseldorf

Anmeldung erbeten. brustkrebs@shg-ddf.de

Schlaganfall-SHG für Betroffene und Angehörige Düsseldorf

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 19 Uhr trifft sich die Schlaganfall-SHG im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Ansprechpartner*in: Guido Dumeier 017650125995 und

Karen Großmann 0211-6911536.

Achte auf das Kleine in der Welt,
das macht das Leben reicher und zufriedener.

Carl Hilty

Schwerpunkt Kultur

Kultur-Häppchen

Die Gruppe Kultur-Häppchen lädt jeden Dienstag um 10 Uhr zu einem liebevoll vorbereiteten Frühstück ein, das für jeden Interessierten offen ist und von Kultur-Netzwerker*innen vorbereitet wird. Dazu gibt es kulturelle Häppchen aus den Bereichen Musik, Literatur oder Historie.

Kultur-Netzwerk unterwegs

Geplante Exkursionen, die ganztägig oder nicht in Düsseldorf sind, und kleinere Ausflüge in und um Düsseldorf starten wir verteilt über den Monat. Bitte achten Sie auf die Aushänge. Für die Exkursionen melden Sie sich bitte dienstags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr im Büro des Kultur-Netzwerkes an. Die Anmeldungen sind verbindlich, bei einer Nicht-Teilnahme kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn Sie eine*n Ersatzteilnehmer*in gefunden haben.

Kulturgruppe

Jeden 3. Montag im Monat um 10 Uhr trifft sich die Kulturgruppe im großen Saal, um Aktivitäten zu planen sowie Anregungen und Vorschläge für neue Unternehmungen aufzunehmen, die über den Monat verteilt umgesetzt werden. Zu den Aktivitäten ist jeder herzlich eingeladen, beachten Sie bitte immer die Aushänge und evtl. Anmeldungen.

Je-Ka-Mi

Der Je-Ka-Mi Spieleabend findet ab sofort immer am 1. Freitag im Monat um 17.30 Uhr statt.

Man darf nicht verlernen,
die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen.

Henri Matisse

Schwerpunkt Kultur

„Wer kütt, der kütt“

Getreu dieses Düsseldorfer Mottos kann man an den in der Kulturgruppe beschlossenen Exkursionen ohne Anmeldung teilnehmen, d.h. es finden Ausstellungsbesuche, Picknicks, Spaziergänge oder Ähnliches ohne Führung statt. Die aktuellen Informationen finden Sie auf den Aushängen an den Fenstern des „zentrum *plus*“.

Foto-Atelier

Die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 10 Uhr abwechselnd im „zentrum *plus*“ Gerresheim oder bei einer gemeinsamen Exkursion.

Literaturzirkel

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die Teilnehmer*innen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen.

Literaturcafé

Das Literaturcafé findet jeden letzten Mittwoch im Monat von 14 - 16 Uhr statt und verbindet Café und Literatur auf abwechslungsreiche Art miteinander. Um Anmeldung wird gebeten.

Malgruppen

Donnerstags sind zwei Malgruppen aktiv, die erste von 10.30 – 13.00 Uhr, die zweite von 13.30 – 16.00 Uhr. Verantwortlich ist Herr Naumann, für Interessierte gibt es eine Warteliste!

Musik liegt in der Luft

Am 2. Mittwoch im Monat findet unser beliebtes Musikcafé statt, das von Ehrenamtlichen liebevoll gestaltet wird. Mit Anmeldung!

Schwerpunkt Bewegung

Sturzprophylaxe/Balancetraining

Die Gymnastik mit Frau Krause findet immer am Montagnachmittag statt und richtet sich an ältere Senioren und Seniorinnen.

Kurs 1: 14 bis 14.45 Uhr

Kurs 2: 15.15 bis 16 Uhr

Kurs 3: 16.15 bis 17 Uhr

Anmeldung erbeten unter 0211 29 65 28.

Walken

Die Walkinggruppe von Frau Wehrmann trifft sich mittwochs um 9 Uhr vor der Basilika St. Margareta.

Wandern mit Frau Mohseni

Die Wandergruppe mit Frau Mohseni findet immer am 1. Mittwoch im Monat statt. Bitte immer die aktuellen Aushänge beachten!

Tanzprojekt mit Irina Hortin und dem tanzhaus nrw

Das Projekt startet wieder am 23. Februar 2024 immer freitags um 10.30 Uhr im tanzhaus nrw. Informationen, neue Termine und Anmeldungen: Petra Wienß, 0211 29 65 28.

Kultur-Netzwerk: Anmeldungen

Das Büro ist am Mittwoch in der Zeit von 10 bis 12 Uhr besetzt. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu den verschiedenen Angeboten anzumelden und/oder diese zu bezahlen. Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote steht Ihnen Corinna Bernshaus gerne zur Verfügung.

Es gibt ein Bleiben im Gehen,
ein Gewinnen im Verlieren, im Ende einen Neuanfang.

Aus Japan

Schwerpunkt Demenz

Demenz

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß oder Frau Dasenbrock und vereinbaren Sie einen Termin. Für alle Fragen zur „Blauen Stunde“ oder einer stundenweisen Betreuung in der Häuslichkeit steht Ihnen Frau Dasenbrock jeden Donnerstag von 10 bis 13 Uhr zur Verfügung.

Blaue Stunde

Jeden Donnerstag findet die „Blaue Stunde“ in der Zeit von 9.45 bis 12.45 Uhr statt, ein Vormittag für Körper, Geist und Seele. Die Kosten betragen 36 Euro pro Vormittag und Teilnahme und werden von der Pflegekasse übernommen. Informationen erhalten Sie bei Frau Dasenbrock: Telefon 0211 29 65 28.

Café VergissMeinNicht

Vielleicht haben Sie bereits von unserem ganz besonderen „Café VergissMeinNicht“ gehört oder gelesen? Es wird ein gemeinsamer Nachmittag mit Kaffeetrinken und auf die Gäste abgestimmte Angebote gestaltet. Das „Café VergissMeinNicht“ findet **immer am 1., 2. und 3. Dienstag** ab 14.30 Uhr statt. Immer am 3. Dienstag im Monat führen Frau Weber und Frau König mit Sitztanz durch das Programm.

Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen
Aus Japan

Schwerpunkt Armut

Netz gegen Armut

Immer mehr Mitbürger - auch in Gerresheim - sind von Armut betroffen. Deshalb haben die Gerresheimer Bürger, Vereine und Verbände, die Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim, die Katholische Kirchengemeinde St. Margareta und das „zentrum plus“ der Diakonie das „Netz gegen Armut“ gegründet. Eines der Projekte ist z.B. bei Bedarf die Möglichkeit eines kostenfreien Mittagessens. Das Netz gegen Armut vergibt auch Einzelfallhilfen.

Das Netz gegen Armut besteht in diesem Jahr seit 15 Jahren. Im Frühsommer wird es zu diesem Anlass eine große Tafel und eine Einladung zum gemeinsamen Mittagessen in der Fußgängerzone am Neusser Tor geben. Das Essen wird von einer Düsseldorfer Bank gespendet.

Das Netz gegen Armut hat in Kooperation mit der kath. und der ev. Kirchengemeinde und der Caritas die Ausgabestelle der Düsseldorfer Tafel eingerichtet. Die Ausgabe erfolgt immer donnerstags in der Zeit von 13.30-15.30 Uhr in der Kirche Maria vom Frieden, Dreherstrasse 202

Die evangelische Kirchengemeinde Gerresheim lädt jetzt neu jeden Dienstag von 9 – 11 Uhr ein zu „Brötchen und Beratung“. Ein Brötchen mit Belag nach Wunsch und Kaffee kosten 1,50 Euro.

Wenn Sie mehr über das bürgerschaftliche Engagement gegen Armut und Ausgrenzung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß: Telefon 0211 29 65 28.

Internet: www.netz-gegen-armut.de

Wenn Sie für das Netz gegen Armut spenden möchten, bitte an:

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSDEDDXXX (Stichwort: Netz gegen Armut)

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Stadtbezirkskonferenz - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7

Die Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7- trifft sich dreimal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen. Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Für 2024 sind es die Themen „Seniorentag in Gerresheim“ und die Veranstaltungsreihe „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“.

Dienstagsrunde für Angehörige von Menschen mit Demenz

Immer am ersten Dienstag im Monat treffen sich Angehörige, um sich rund um das Thema Demenz auszutauschen. Die Gesprächsrunde wird von Fachpersonal begleitet. Anmeldung: Britta Keil 0211-27405503 oder britta.keil@diakonie-duesseldorf.de. Wir treffen uns im Ferdinand-Heye-Haus, Apostelplatz, 40625 Düsseldorf-Gerresheim.

Katholischer Seniorenclub St. Margareta

Der Seniorenclub St. Margareta trifft sich wöchentlich donnerstags um 15 Uhr zum gemütlichen Beisammensein im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Gerresheim reCycelt

Die mobile Fahrradwerkstatt findet weiterhin statt.

Ansprechpartner ist die ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Gustav-Adolf-Kirche, Hardenbergstrasse 3.

Omas gegen rechts

Flagge zeigen ist in diesen Zeiten besonders wichtig. Seit Februar treffen sich die „Omas gegen rechts“ jeden 3. Samstag im Monat um 11 Uhr bei uns im „zentrum *plus*“. Kontakt: Sibylle Banach

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Repaircafé in St. Margareta

In unserem Café können Sie Elektrokleingeräte zusammen mit uns reparieren und/oder einfach nur Kaffee/Tee trinken, Kuchen essen und nette Nachbarn kennen lernen. Wir reparieren ehrenamtlich, weil wir Freude daran haben und wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten möchten. Wenn Sie handwerklich begabt sind und unser Team unterstützen wollen, melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mittwochs findet das Café von 14.30 bis 17 Uhr im Stiftsgebäude, links neben der Basilika im EG, Gericcusstr. 12, statt.

Freitags findet das Café von 17 bis 19 Uhr im Rund am Staufenberg Grafenberger Allee 404 statt. Hier sind auch Fahrrad- und Schmuckreparaturen möglich. Termine finden Sie auf den Aushängen oder im Internet.

Fairteiler der Foodsharer

Im Eingangsbereich des „zentrum *plus*“ steht ein „offener Kühlschrank“. Gespendete und „gerettete“ Lebensmittel werden dort abgegeben. Jede*r kann sich diese Lebensmittel mitnehmen.

Gerresheim Nachhaltig GN

Die Initiative Gerresheim Nachhaltig lädt jeden Monat zu Vorträgen, Rundgängen oder Aktionen ein:

Donnerstag, 07. März 2024, 17.30 Uhr:

Vortrag zu Mehrgenerationenhäuser

Mittwoch, 20. März 2024, 17 Uhr:

Kosmetik selbst herstellen

Dienstag, 02. April 2024, 15 – 18 Uhr

Wildkräuterrundgang

Bitte informieren Sie sich auf der Seite:

<https://gerresheim-nachhaltig.de>

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im März

1. März, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieleabend

2. März, Samstag

3. März, Sonntag

4. März, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 11 Uhr Philosophische Café
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Glasnachmittag „Gerresheimer Originale“
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

5. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“- mit Märchenerzählerin
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

6. März, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde Kandidatenvorstellung Seniorenrat
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Angehörige Parkinson

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine März

7. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Gerresheim Nachhaltig GN
Vortrag: Mehrgenerationenhäuser

8. März, Freitag

- 10.30-12.00 Uhr Literaturkreis
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

9. März, Samstag

- 14 Uhr, Stadtbücherei Gerresheim
- Anlässlich **des Weltfrauentags: ‚Frauenwege in Gerresheim‘**
Ausstellung – Lesung – Vortrag, Aushänge bitte beachten!

10. März, Sonntag

11. März, Montag

- 9.30 Uhr Trauercafé Hospizgruppe Gerresheim
Hospizgruppe Gerresheim
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

12. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Danielle Julie im „Café VergissMeinNicht“
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine März

13. März, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14.30-16.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 19 Uhr SHG Brustkrebs

14. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 11 Uhr Pflegeberatung Frau Hollenberg; nur mit Anmeldung!
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr Parkinson Move-on

15. März, Freitag

- 10.30 Uhr Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

16. März, Samstag

- 11 Uhr „Omas gegen rechts“

17. März, Sonntag

18. März, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine März

19. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

20. März, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Verbraucherzentrale, Kosmetik selber machen (GN)

21. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

22. März, Freitag

- Finissage Fotokunst Werner Burkard
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

23. März, Samstag

24. März, Sonntag

25. März, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine März

26. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10-12 Uhr Seniorenrat
- 14-15.30 Uhr „zentrum *plus*“ mobil Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

27. März, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10-11.30 Uhr Drahten
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.00-16.30 Uhr Literatur Café

28. März, Gründonnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123

29. März, Karfreitag - geschlossen

30./31 März Ostern

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine April

1. April, Ostermontag - geschlossen
2. April, Dienstag
 - 10 Uhr Kulturhäppchen
 - 14.30 Uhr Österliches Treffen im „Café VergissMeinNicht“
 - 15 Uhr Wildkräuterrundgang Gerresheim Nachhaltig (GN)
 - 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
 - 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim
3. April, Mittwoch
 - 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
 - 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
 - 10 Uhr 30 Jahre Netzwerk
 - **10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz fällt aus!**
 - 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
 - 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
 - 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
 - 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
 - 19 Uhr SHG Parkinson/ Angehörige
4. April, Donnerstag
 - 10 Uhr Blaue Stunde
 - 10 Uhr Lotsensprechstunde
 - 10.30 Uhr Malgruppe 2
 - 13 Uhr Malgruppe 123
 - 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
 - 18 Uhr Gerresheim nachhaltig
5. April, Freitag
 - 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
 - 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
 - 14.30 Uhr Rommé, Canasta
 - 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieletreff
6. April, Samstag
7. April, Sonntag

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April

8. April, Montag

- 9.30 Uhr Trauercafé Hospizgruppe Gerresheim
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter (0211 17 17 531)
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

9. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 Uhr Pflegeberatung Frau Hollenberg; nur mit Anmeldung!
- 14 Uhr Ausflug in den Südpark mit „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

10. April, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 19-20.30 Uhr SHG Brustkrebs

11. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on

12. April, Freitag

- 9.00 Uhr Netz gegen Armut Steuerkreis
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15.00-16.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Apostelplatz

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April

13. April, Samstag

- 10 -12 Uhr Netz gegen Armut
Brotschmieraktion in der Fußgängerzone Neusser Tor

14. April, Sonntag

15. April, Montag

- 9.30 Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im SB 7
- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

16. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

17. April, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

18. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- Abschiedsausstellung Bert Schwarz

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April

19. April, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

20. April, Samstag

- 11 Uhr „Omas gegen rechts“

21. April, Sonntag

22. April, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

23. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Beratung des Seniorenrates
- „Café VergissMeinNicht“ – Ausflug nach Kevelar
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

24. April, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10-11.30 Uhr Drahten
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 14-16.30 Uhr Literaturcafé

25. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr SHG Schlaganfall

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April / Mai

26. April, Freitag

- 10 Uhr Planungsbesprechung Café VergissMeinNicht
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

27. April, Samstag

28. April, Sonntag

29. April, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter (0211 17 17 531)
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

30. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14 Uhr „zentrum *plus mobil*“ am Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

1. Mai, Mittwoch – gesetzlicher Feiertag, wir haben geschlossen!

2. Mai, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Gerresheim nachhaltig

3. Mai, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 Uhr Je-KA-Mi

4. Mai, Samstag

- Pflanzentauschbörse vor dem „zentrum *plus*“ (GN)

5. Mai, Sonntag

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Mai

6. Mai, Montag

- 10-12 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 11-12.30 Uhr Philosophisches Café
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
- Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 14.30 Uhr Glasnachmittag: Ruth Willigalla
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

7. Mai, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 – 13 Uhr Beratung zur häuslichen Pflege
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

8. Mai, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14.30 ‚Musik liegt in der Luft‘
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Brustkrebs

9. Mai, Donnerstag Christi Himmelfahrt – geschlossen

10. Mai, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15-16.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Apostelplatz

11. Mai Samstag

12. Mai, Sonntag

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Mai

13. Mai, Montag

- 9.30 Uhr Trauercafé Hospizgruppe Gerresheim
- 14 Uhr Serenadenkonzert mit Klaus Peter Riemer
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr,
Gymnastik mit Frau Krause fällt aus!
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

14. Mai, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

15. Mai, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

16. Mai, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

17. Mai, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

18. Mai, Samstag

- 11 Uhr „Omas gegen rechts“

19. Mai, Sonntag Pfingstsonntag

20. Mai, Pfingstmontag - geschlossen

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Mai

21. Mai, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

22. Mai, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 14-16.30 Uhr Kuratierung/ Hängung für Kunstmeile

23. Mai, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 17-19 Uhr Preview Kunstmeile/ Stadtbücherei
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

24. Mai, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

25. Mai Samstag

- 14-18 Uhr Tauschring

26. Mai, Sonntag

- 12-18 Uhr Kunstmeile Gerresheim

27. Mai, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Mai

28. Mai, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat
- 14-15.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

29. Mai, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10 Uhr Drahten
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14 Uhr Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

30. Mai, Donnerstag Fronleichnam - geschlossen

31. Mai, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

Sich selbst überraschen ist,
was das Leben lebenswert macht.

Oscar Wilde

Gruppen im „zentrum *plus*“

Montag

- jeden Montag 14 - 14.45 Uhr, 15.15 - 16 Uhr, 16.15 – 17 Uhr Balancetraining/Sturzprophylaxe mit Frau Krause
- jeden 1. Montag 10 bis 12.30 Uhr Fotogruppe
- jeden 1. Montag im Monat 11 Uhr Philosophisches Café
- jeden 3. Montag 10 bis 12 Uhr Kulturgruppe
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
oder per E-Mail: Schiedsamt-Gerresheim@online.ms

Dienstag

- jeden letzten Dienstag im Monat 15-16.30 Uhr:
„Singen mit Herrn Geldmacher“
- jeden Dienstag 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

Mittwoch

- 1. Mittwoch im Monat 19 Uhr „Angehörigentreff Parkinson“
- 1. u. 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr „Aktuelle Stunde“
- 2. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr „SHG Brustkrebs“
- Alle 14 Tage fortlaufend 15 Uhr „Sticken mit Fr. Maurer“
- jeden letzten Mittwoch im Monat 10 Uhr „Drahten“
- jeden letzten Mittwoch im Monat 14 Uhr „Literaturcafé“

Donnerstag

- 1. Donnerstag im Monat, 17 Uhr „Gerresheim nachhaltig“
- 2. Donnerstag im Monat, 14.30 „Stricken mit Uschi Näf“
- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr 2SHG Parkinson“
- 3. Donnerstag im Monat, ab 17 Uhr „Stammtisch HeyHeye“
- 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr „SHG Schlaganfall“

Freitag

- 1. Freitag im Monat, 17.30 Uhr „JE-KA-Mi Spieleabend“

Samstag/Sonntag

- nach Saisonplan, Schachfreunde Gerresheim
- 3. Samstag im Monat, 11 Uhr „Omas gegen rechts“

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Mittagstisch

Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt's besser

Bei uns im „zentrum *plus*“ bieten wir täglich einen offenen Mittagstisch für Senior*innen an. Das bedeutet, dass ältere Menschen aus der Umgebung bei uns zu Mittag essen können. Viele Senior*innen nutzen dieses Angebot gerne und regelmäßig, denn das Einkaufen und Kochen fällt ihnen nicht mehr so leicht wie früher. Viele leben alleine, möchten aber nicht immer für sich alleine kochen. Das Essen schmeckt unseren Gästen in Gemeinschaft einfach besser. Wenn auch Sie lieber in einer netten Gemeinschaft essen, andere Senior*innen aus der Nachbarschaft kennen lernen und sich gerne mit anderen unterhalten möchten, nutzen Sie die Gelegenheit.

Das Essen wird geliefert vom Menüservice „apetito“ und kommt täglich frisch auf den Tisch. Die Kosten liegen inklusive einer Tasse Kaffee bei 6 Euro pro Tag.

Ansprechpartner*in: Herr Hornig und Frau Constantin
Telefon: 0211 29 65 28.

Ehrenamt

Im Fortbildungsflyer der Freiwilligenzentrale MachMit finden Sie viele interessante Seminare. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie dabei. Im Internet finden Sie die Fortbildungen unter www.freiwilligenzentrale.info
Anmelden können Sie sich direkt bei MachMit oder fragen Sie uns.

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Vorschau

Gemeinsam unterwegs

Auch in diesem Jahr planen wir wieder gemeinsam mit den Kolleginnen der evangelischen Kirchengemeinde Ausflüge.

In den Monaten Juli und August sind wir „Gemeinsam unterwegs“.

Ehrenamtsausflug als Dankeschön.

Alle ehrenamtlich Mitarbeitenden der Diakonie in Gerresheim werden persönlich eingeladen zu einem Dankeschön-Ausflug.

Letzte Hilfe – mitmenschliche Hilfe am Lebensende

Eine Kooperation mit der Akademie Regenbogenland.

Die Begleitung und die Versorgung eines nahestehenden Menschen am Lebensende sind vielfach mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. In diesem kompakten Kurs zur „Letzten Hilfe“ bekommen Sie Informationen zu Veränderungen am Lebensende und den Möglichkeiten zur Linderung von Beschwerden.

Welche Vorsorge wir treffen können, sowie Abschied nehmen und was dies bedeutet, sind Themen die Angesprochen werden.

Letzte Hilfe – mitmenschliche Hilfe am Lebensende

Nächster Termin: Mittwoch 19. Juni 2024 17 – 21 Uhr.

Nur mit Anmeldung! Hospizgruppe Gerresheim 0211 29 70 59

Sommerfest im „zentrum *plus*“ Gerresheim

Bitte merken Sie sich schon jetzt den 23.7.2024 vor. Dann feiern wir wieder ein schönes Sommerfest im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Personelles

Erreichbarkeit:

Das „zentrum *plus*“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 9.30 bis 17 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter sind in der Regel von 10 bis 15 Uhr erreichbar.

Frau Wienß ist am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag im „zentrum *plus*“ erreichbar. Mittwochs ist sie nicht im Haus.

Frau Dasenbrock treffen Sie Dienstag und Donnerstag von 9.30 bis 16.30 Uhr.

Frau Keil erreichen Sie am Mittwoch von 9.30-13.30 Uhr für Beratungstermine.

Frau Bernshaus ist mittwochs nachmittags und donnerstags von 9.30 bis 16.30 Uhr erreichbar.

In der Kernarbeitszeit ist Herr Hornig am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr erreichbar. Am Donnerstag unterstützt uns Frau Constantin in der Küche.

Da wir nicht immer am Platz sind, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter, sollten Sie niemanden erreichen können. Wir rufen schnellstmöglich zurück.

ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:

Stadtteilfrühstück
im Bürgerhaus, Am Wallgraben 34-38
jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.
Alle anderen Aktivitäten des Netzwerkes erfahren Sie telefonisch
oder beim Frühstück.

Ihre Ansprechpartner:
Netzwerk Gerresheim
Herr Siegfried Hagemann
Herr Lutz Bongen
Herr Adi Dünnwald
Sprechzeiten: mittwochs vormittags von 10 bis 12 Uhr
Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf
Telefon: 0211 28 33 77

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Petra Wienß; petra.wiensch@diakonie-duesseldorf.de

Sabine Dasenbrock; sabine.dasenbrock@diakonie-duesseldorf.de

Corinna Bernshaus; corinna.bernshaus@diakonie-duesseldorf.de

Britta Keil; britta.keil@diakonie-duesseldorf.de

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 29 65 28

Fax: 0211 29 65 65

E-Mail: zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de

oder an die persönliche E-Mail-Adresse

Internet:

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerke-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 9.30 bis 17 Uhr

Dienstags und Mittwochs von 10 bis 12 Uhr stehen Ihnen unsere und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen telefonisch zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Fenster, im Schaukasten und an der Infotafel.

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSEDDXXX

Stichwort: zentrum *plus* Gerresheim

„zentrum plus“ Gerresheim

Preise für Gäste und Gruppen

im „zentrum plus“

1 Tasse Kaffee	1,00 €
1 Tasse Tee	1,00 €
Kaffee + Kuchen	2,50 €
1 Glas Mineralwasser	0,50 €
1 Flasche Mineralwasser	2,00 €
Leitungswasser	kostenlos

Diese Preise sind „Orientierungspreise“ .
In der Regel gibt jeder, was er kann.

Rückfragen: Petra Wienß: Telefon: 29 65 28