



Programm

Dezember 2022 – Februar 2023

„zentrum plus“ Gerresheim

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Aktuelles.....	4-7
Schwerpunkt Beratung	8-10
Schwerpunkt Kultur.....	11-12
Schwerpunkt Bewegung	13
Schwerpunkt Demenz.....	14-15
Schwerpunkt Armut	16
Schwerpunkt Kooperationen im SB 7.....	17-18
Angebote im Dezember	19-23
Angebote im Januar.....	24-26
Angebote im Februar	26-29
Gruppen im zentrum <i>plus</i>	30
Mittagstisch	31
Vorschau	32
Personelles.....	33
Netzwerk Gerresheim	34
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....	35
Preise/Notizen	36-37

Vorwort

„Das Lachen ist die Sonne,
die aus dem menschlichen Antlitz
den Winter vertreibt.“
Victor Hugo

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und gibt uns Anlass, innezuhalten, um Vergangenes und Zukünftiges, Erinnerung und Erwartung, Vorhandenes und Neues zu bedenken, aber auch Gemeinsames für das Jahr 2023 zu planen.

In der Weihnachtszeit wird es wieder feine, kleine und besinnliche Treffen geben – wenn Corona es zulässt.

So traurig es uns macht, aber auch in diesem Jahr kann unser schöner Heiligabend im „zentrum *plus*“ Gerresheim nicht stattfinden. Die Auflagen der coronabedingten Hygienestandards lassen dies aufgrund der Anzahl der Teilnehmer*innen leider nicht zu. Als kleines Trostpflaster wird es wie im vergangenen Jahr ein Festtagsessen unter dem Motto „Weihnachten zum Mitnehmen“ geben. Bitte melden Sie sich an!

Interessante Angebote bieten wir auch im Neuen Jahr an. Lassen Sie sich also inspirieren, wir hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken können und Sie sich bei unseren Themen und Angeboten angesprochen fühlen.

Wir bitten weiterhin um das Tragen einer Maske in allen Räumen bis zum Platz.

Wir freuen uns auf Sie!

Aktuelles

Rund um Weihnachten

Lebendiger Adventskalender 2022

Der „Lebendige Adventskalender“ findet in diesem Jahr wieder statt. Jeden Abend im Dezember um 18.00 Uhr öffnet sich ein Türchen. Flyer mit Orten und Aktionen liegen ab Mitte November aus.

Geschichten und Musik zum Advent

Am Freitag, 02. Dezember lädt die Stadtbücherei Gerresheim um 19 Uhr ein, zu einer adventlichen Lesung mit Musik. Anmeldung!

Adventliches Konzert

Am 12.12. um 14.00 Uhr sind Sie herzlich in das „zentrum *plus*“ Gerresheim eingeladen, zu einem adventlichen Konzert mit Herrn Riemer (Querflöte) Miyuki Brummer (Klavier) und Ekatarina Somicheva (Sopran). Anmeldung erbeten!

Weihnachtslieder auf der Balalaika

Der Balalaika-Solist Sergej Nossow spielt für Sie Weihnachtslieder und Klassische Musik. Das Café VergissMeinNicht öffnet am 13.12.2022 seine Türen für alle Interessierten. Ab 14.30 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen (Spende erbeten) und um 15 Uhr beginnt das Konzert rund um die russische Musik. Anmeldung erforderlich.

Harfe und Gedichte

In Kooperation mit dem Welcome Point Gerresheim laden wir am Dienstag, 13. Dezember um 18 Uhr ein zum Welcome Point Heyestr. 213 zu Harfenmusik und winterlichen Gedichten.

Das Weihnachtsgeheimnis

Klaus Grabenhorst liest „Das Weihnachtsgeheimnis“ – eine Reise zum Beginn unserer Zeitrechnung am Freitag, 16. Dezember um 18 Uhr im „zentrum *plus*“ Gerresheim. Eine Kooperation von Literaturzirkel des „zentrum *plus*“ und Stadtbücherei.

Aktuelles

Philosophisches Café mit Herrn Dr. Tucker

In unserem philosophischen Café können Sie aktiv erfahren, wie heilsam die Diskussion von Grundfragen unserer Lebenswelt ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Ideen willkommen.

Die nächsten Termine sind Montag, 05. Dezember, 11 Uhr mit dem Schwerpunkt „Wahrheit“ und ausnahmsweise am Montag, 23. Januar 2023, 11 Uhr.

Weitere Treffen sind geplant jeweils am 1. Montag im Monat um 11 Uhr im „zentrum *plus*“ Gerresheim
Anmeldung erbeten!

Ein musikalisch-literarischer Streifzug durch die grüne Insel Irland mit den "Irish Pints"

Donnerstag, 2. Febr. 2023, 15 Uhr, Gemeindesaal, Hardenbergstr.

Seit vielen Jahren widmen sich die Irish Pints der Musik und Kultur keltischer Länder. Viele Geschichten, Songs und Melodien haben sie auf ihren Reisen durch Irland gesammelt. Das Folkduo Peter Baumann und Henning Wilms führt uns an diesem Nachmittag auf eine sehr unterhaltsame und mitreißende musikalisch-literarische Reise durch Irland. Die dargeboten wird auf typisch irischen Volksinstrumenten.

Freuen Sie sich mit uns auf gefühlvolle Balladen, stimmungsvolle Rebellen- und Pubsongs, garniert mit traditionellen und temporeichen Melodien.

Wir bitten um Anmeldung bei Martina Krannich, Tel.: 580 30 114 oder Petra Wienß, Tel: 29 65 28

Aktuelles

Aus dem Quartier

Im Quartier mit Mechthild Schmölders

Der Quartiersbus kommt:

- Mittwoch: 9.30 bis 11 Uhr, Hardenbergstrasse
Innenhof der ev. Kirchengemeinde
- Donnerstag: 12.30 bis 14 Uhr, Dreherstr. 202
Vorplatz der Kath. Kirche St. Maria vom Frieden

Heyheye:

Interessierte Nachbarn engagieren sich für eine lebendige Heyestrasse: Bepflanzung von Blumenkübeln, Strassenfeste, Lebendiger Adventskalender und vieles mehr.

Weitere Infos unter: 0174 21 73 520,

Mechthild Schmölders, Quartiersmanagerin

Nähstübchen:

Eine Nähgruppe ist in Planung. Bitte beachten Sie die Aushänge im „zentrum *plus*“ Gerresheim oder schauen Sie auf die Homepage.

Kochen und Klönen für Männer

Von Basic bis Besonders:

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

Weitere Infos unter: 0174 21 73 520,

Mechthild Schmölders, Quartiersmanagerin

Aktionen

Immer wieder finden im Quartier „Südliches Gerresheim“ kurzfristige Aktionen statt. Seien Sie neugierig! Informieren Sie sich auf der Homepage oder schauen Sie in die Gerresheimer Schaukästen.

Aktuelles

Digitale Teilhabe

Mit folgenden Angeboten machen wir Sie fit für die digitale Welt und ermöglichen Ihnen die Teilhabe an dieser:

Smartphonekurs für ältere Menschen ohne Vorkenntnisse

Es geht wieder los! Für den Januar konnten wir neue Termine festlegen und endlich unsere Workshops zum Thema Smartphone und Tablet wiederaufnehmen. Wenn Sie bereits auf unserer Warteliste vermerkt sind, informieren wir Sie rechtzeitig über die anstehenden Termine.

Digitale Welt

Herr Thomas Antelmann beantwortet seit Oktober mittwochs von 14 bis 16 Uhr für jeweils eine 1/2 Stunde Ihre Fragen rund um das Thema Smartphone, Tablett, Computer und Co.

Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster.

Informationen zum E-Banking

Frau Fernandes von der Stadtparkasse Gerresheim informiert am 8.2.2023 um 10 Uhr zum E-Banking, diesmal in den Räumlichkeiten des Stadtparkasse Gerresheim.

Im Anschluss gibt es wieder Übungen zum E-Banking

Nur mit Voranmeldung! 0211 29 65 28.

Ansprechpartnerinnen für alles zum Thema Digitales:

Mechthild Schmoelders und Corinna Bernhaus

Telefon:0211 29 65 28 oder per E-Mail an:

Mechthild.Schmoelders@diakonie-duesseldorf.de

Corinna.Bernshaus@diakonie-duesseldorf.de

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 im Haus. Es sind auch Hausbesuche möglich. Telefon: 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. Bitte melden Sie sich vorher an.

Fragen an den Seniorenrat

Die gewählten Vertreterinnen des Seniorenrates, Frau Meister und Frau Boss unterstützen Sie mit ihren Erfahrungen und Kontakten bei Schwierigkeiten und Problemen.

Im „zentrum *plus*“ Gerresheim können Sie den Seniorenrat jeden 4. Dienstag i. M. von 10 bis 12 Uhr erreichen.

Diakonie-Ruf

Seit dem 1. August 2022 hat Frau Stefanie Gerhard ihre Arbeit als Pflegeberaterin aufgenommen. Sie berät Kund*innen sowie pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege durch pflegende Angehörige. Telefon 0211-7353-370

Schwerpunkt Beratung

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

„Lebe jede Jahreszeit, wie sie kommt!
Atme die Luft, trinke,
schmecke die Früchte und
überlasse dich ihrem Einfluss.“
Henry David Thoreau

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.

Selbsthilfe – Lungenkrebs

Die Selbsthilfegruppe „Atemlos in Düsseldorf“ e.V. trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 18 bis 20 Uhr zum Austausch im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Kontakt: duesseldorf@selbsthilfe-lungenkrebs.de

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. Freuen Sie sich insbesondere in der Adventszeit auf Klaviermusik, Theater Mumpitz, Lesungen u.a. mit Ingrid und Do und vieles mehr. Immer am 5. Dienstag im Monat trifft sich das Kulturhäppchen außerhalb des „zentrum plus“.

Kultur-Netzwerk unterwegs

Geplante Exkursionen, die ganztägig oder nicht in Düsseldorf sind, finden immer am 3. Mittwoch im Monat statt. Kürzere Exkursionen in 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. Jede*r ist herzlich eingeladen und kann Anregungen und Vorschläge für Aktivitäten einbringen, die über den Monat verteilt umgesetzt werden.

„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“.

Schwerpunkt Kultur

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, Frau Bernshaus begleitet die Gruppen und nimmt Interessierte gerne auf die Warteliste!

Musik liegt in der Luft

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

Kultur-Netzwerk: Anmeldungen

Das Büro ist am Dienstag und Mittwoch in der Zeit von 10 bis 12 Uhr von Netzwerkerinnen 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 stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

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

Für das nächste Jahr ist ein neues Projekt mit dem tanzhaus nrw und Irina Hortin im ersten Halbjahr geplant. Neue Tänzer*innen sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten.

Gymnastik mit Marie Aschendorf

Dieses Angebot kann in diesem Jahr leider nicht mehr stattfinden. Wir hoffen, dass es im neuen Jahr wieder möglich ist.

„Wie für unterschiedliche Jahreszeiten, so ziemt sich auch für unterschiedliche Lebensalter eine andere Handlungsweise.“
Plautus, Mercator

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 33 Euro pro Vormittag und Teilnahme und werden von der Pflegekasse übernommen.

Nähere Informationen erhalten Sie im „zentrum *plus*“ 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 statt.

„Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt.“
Arthur Schopenhauer

Schwerpunkt Demenz

Abschied vom Ehrenamt

„Leider kann ich nicht mehr regelmäßig zum Café kommen. Es war eine sehr schöne Zeit und dafür danke ich Ihnen und allen Mitstreiter*innen. Leckere Kuchen, Musik, Tanz, Quiz, Ausflüge und Spiele haben dem Ganzen eine heimelige Atmosphäre gegeben. Ich sehe immer öfter, wie wichtig die Zentren sind und freue mich, dass ich mal dabei war. Liebe Grüße an alle Mitarbeiter*innen und Gäste.“

Herzliche Grüße, Ihre Margot Saurbier.

Margot Saurbier hat sich über viele Jahre als Ehrenamtliche beim Café VergissMeinNicht engagiert und war maßgeblich am Aufbau des Cafés beteiligt.

Wir bedanken uns sehr bei Frau Saurbier und hoffen, dass wir Sie noch oft als Gast im Café VergissMeinNicht sehen.

Gaben zwei sich einen Abschiedskuss,
anscheinend zwei Freundinnen.
Stieg die eine in den Omnibus.
Und der Omnibus fuhr von hinnen.

Die im Omnibus saß mir zugewandt.
Und ich sah, dass in ihrem Gesichte
noch lange ein liebes Lächeln stand;
das erzählte eine kleine Geschichte.

Joachim Ringelnatz

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 Gerresheim 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 hat in Kooperation mit der kath. und der ev. Kirchengemeinde und der Caritas die neue 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 DUSSEDDXXX

Stichwort: Netz gegen Armut

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Stadtbezirkskonferenz - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7

Die Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7- unter der Moderation von Frau Wienß 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. Aktuell sind dies die Themen Nachhaltigkeit, Digitales und für 2023 „Altersbilder“.

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. Für die Teilnahme erforderlich: Impfnachweis oder schriftliche Bestätigung über Genesung oder tagesaktuelle POC Testung; es gilt eine Maskenpflicht bis zum Sitzplatz.

Katholischer Seniorenclub St. Margareta

Der Seniorenclub St. Margareta trifft sich wöchentlich donnerstags um 14.30 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.

„Willst du glücklich sein im Leben, dann sei es!“
Leo Tolstoi

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Repaircafé

Die Katholische Kirchengemeinde St. Margareta bietet 1 x monatlich ein Repaircafé an. Hier können Sie Elektrokleingeräte zusammen mit uns reparieren und/oder einfach nur Kaffee/Tee trinken, Kuchen essen und nette Nachbarn kennenlernen. Maskenpflicht!

Termine entnehmen Sie bitte dem Aushang oder der Homepage.

Das Kaminzimmer finden Sie in St. Margareta links neben der Basilika, Eingang über den Brunnengarten.

"Das Rund" ist auf dem Staufenplatz.

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.

ASG-Englischkurs

Der Englischkurs wird nach den Winterferien fortgesetzt und zwar wie immer dienstags von 18 bis 19:30 Uhr. Anmeldung bitte über die ASG.

Gerresheim Nachhaltig GN

Am Mittwoch, 07. Dezember 22 um 17.30 Uhr zeigt uns Ewa Westermann-Schutzki von der Verbraucherzentrale Düsseldorf, wie Sie Pflegeprodukte selbst herstellen können – als Geschenk und für Sie selbst. Eine Anmeldung ist erforderlich: kontakt@gerresheim-nachhaltig.de

Man weiß nie, wie das Leben ist, bis man es gelebt hat.“

Marilyn Monroe

zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Dezember

1. Dezember, Donnerstag

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

2. Dezember, Freitag

- 10 Uhr Tanzen mit Irina
- 14 Uhr Englisch mit Herrn Mönning fällt zurzeit aus!
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 19 Uhr Lesung und Musik in der Stadtbücherei Gerresheim

3. Dezember, Samstag

- Schachjugend

4. Dezember, Sonntag

5. Dezember, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe
- 11 Uhr Philosophisches Café; Anmeldung erbeten!
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

6. Dezember, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

7. Dezember, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Dezember

noch 7. Dezember, Mittwoch

- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 17.30 Uhr Pflegeprodukte selbst herstellen VZ Düsseldorf
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Frauen mit Brustkrebs

8. Dezember, 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

9. Dezember, Freitag

- 10 Uhr Tanzen mit Irina
- 14 Uhr Englisch mit Herrn Mönning fällt zurzeit aus!
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

10. Dezember, Samstag

11. Dezember, Sonntag

12. Dezember, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14 Uhr Weihnachtliches Konzert mit Herrn Riemer.
Anmeldung erforderlich!
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

13. Dezember, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Weihnachtsmusik mit Sergej, bitte anmelden!
- 18 Uhr „Harfe und Gedichte“ im
„Welcome Point“ Heyestr. 213
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Dezember

14. Dezember, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

15. Dezember, Donnerstag,

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

16. Dezember, Freitag

- 14 Uhr Englisch mit Herrn Mönning fällt zurzeit aus!
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 18 Uhr Lebendiger Adventskalender im „zentrum *plus*“
Lesung mit Herrn Grabenhorst

17. Dezember, Samstag

18. Dezember, Sonntag

19. Dezember, 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
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

20. Dezember, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Dezember

21. Dezember, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

22. Dezember, 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

23. Dezember, Freitag

- 10 Uhr Tanzen mit Irina, tanzhaus nrw- letzter Termin!
- 14 Uhr Englisch mit Herrn Mönning fällt zurzeit aus!
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

24. Dezember Heiligabend

- 11-12.30 Uhr Festliches Weihnachtsessen zum Abholen

25. Dezember, 1. Weihnachtstag

26. Dezember, 2. Weihnachtstag

zentrum plus“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir ein gesegnetes und schönes Weihnachtsfest, Frieden auf Erden und ein gutes neues Jahr 2023.

Das „zentrum *plus*“ Gerresheim geht in die Weihnachtsferien und bleibt geschlossen vom 24.12.2019 bis einschließlich 06.01.2019.

Die Woche vom 09.01.2023 bis 13.01.2023 nutzen wir für einen Jahresüberblick sowie für Planungen und Aufräumaktionen

In dieser Woche finden nur der Mittagstisch und alle selbst organisierten Gruppen statt. Für weitere Gruppen und Besucher ist noch nicht geöffnet.

Ab Montag, dem 16. Januar 2023 sind wir wieder wie gewohnt für alle da und es beginnt der Alltag des neuen Jahres.

Ihr „zentrum *plus*“ und Kultur-Netzwerk Gerresheim

Weihnachten
Liebeläutend zieht durch Kerzenhelle,
mild, wie Wälderduft, die Weihnachtszeit,
und ein schlichtes Glück streut auf die Schwelle
schöne Blumen der Vergangenheit.
Hand schmiegt sich an Hand im engen Kreise,
und das alte Lied von Gott und Christ
bebt durch Seelen und verkündet leise,
dass die kleinste Welt die größte ist.
Joachim Ringelnatz (1883-1934)

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Januar

16. Januar, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

17. Januar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

18. Januar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

19. Januar, 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 „Atemlos in Düsseldorf“

20. Januar, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

21. Januar, Samstag

22. Januar, Sonntag

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Januar

23. Januar, Montag

- 11 Uhr Philosophisches Café; Anmeldung erbeten!
- 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
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

24. Januar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

25. Januar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Drahten
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 14 Uhr Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

26. Januar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 10-16 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

27. Januar, Freitag

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

28. Januar, Samstag

29. Januar Sonntag

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Januar/Februar

30. Januar, 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
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

31. Januar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

1. Februar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni; Aushang beachten!
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 18 Uhr Gerresheim Nachhaltig/Agrarwende
- 19 Uhr Angehörigentreff Parkinson

2. Februar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 15 Uhr Irish Pints, Gemeindesaal Hardenbergstr.
- 17 Uhr Gerresheim Nachhaltig (GN)

3. Februar, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

4. Februar, Samstag

5. Februar, Sonntag

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

6. Februar, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe
- 11 Uhr Philosophisches Café; Anmeldung erbeten!
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

7. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

8. Februar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10 Uhr Vortrag SSK zum Internetbanking; Anmeldung!
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Brustkrebs

9. Februar, 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
- 18.30 Uhr Selbsthilfegruppe Parkinson

10. Februar, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

11. Februar, Samstag

12. Februar Sonntag

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

13. Februar, 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
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

14. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

15. Februar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 18 Uhr Plastik im Badezimmer, Vortrag GN

16. Februar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- **11.11 Uhr Altweiberfastnacht**
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margaret
- 19 Uhr SHG „Atemlos in Düsseldorf“

17. Februar, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

18. Februar Samstag

19. Februar, Sonntag

20. Februar, **ROSENMONTAG geschlossen!**

21. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat

„zentrum plus“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

noch 21. Februar, Dienstag

- 14 Uhr Karneval im Café VergissMeinNicht
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

22. Februar, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Antelmann
- 14 Uhr Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

23. Februar, Donnerstag

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

24. Februar, Freitag

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

25. Februar, Samstag

26. Februar, Sonntag

27. Februar, 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
- 19 Uhr Apollo Chor salve musica e.V

28. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18 Uhr ASG Englisch-Konversationskurs
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

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
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

Dienstag

- 15 Uhr letzter Dienstag Singen mit Herrn Geldmacher
- 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, SGH Brustkrebs
- 2. u. 4. Mittwoch Stickkränzchen mit Frau Maurer
- Letzter Mittwoch im Monat 10 Uhr Drahten
- Letzter Mittwoch im Monat 14 Uhr Literaturcafé

Donnerstag

- 1. Donnerstag im Monat, 17 Uhr Gerresheim Nachhaltig (GN)
- 2. Donnerstag im Monat, 14.30 Stricken mit Uschi Näf
- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr SHG Parkinson mit Frau Grünbauer
- 3. Donnerstag im Monat, 19 Uhr SHG „Atemlos in Düsseldorf“
- 4. Donnerstag im Monat, 19 Uhr SHG Schlaganfall

Freitag

Samstag/Sonntag

- nach Saisonplan, Schachfreunde Gerresheim

„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 5,50 Euro pro Tag.

Ansprechpartner*in: Frau Ullrich und Herr Hornig
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.

Vorschau

Weltfrauentag in Gerresheim

Für Samstag, 11. März 2023 planen die Bezirksverwaltungsstelle, die Stadtbücherei Gerresheim und das „zentrum *plus*“ Gerresheim wieder eine Veranstaltung zum Weltfrauentag.

Nähere Informationen erhalten Sie im neuen Jahr.

„zentrum plus“ mobil

Im neuen Jahr wird das „zentrum *plus*“ Gerresheim mobil. Das heißt, dass wir an bestimmten Tagen in den Stadtteil gehen und dort mit Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt kommen möchten, über unsere Arbeit informieren und Hilfemöglichkeiten aufzeigen werden.

Wenn Sie Ideen haben, wo wir hingehen könnten, sprechen Sie uns bitte an.

Hochbeet

Unser Hochbeet ist wunderbar durch das Jahr gekommen und hat viele Menschen erfreut. Nach dem ersten Frost werden wir die Kresse entfernen und das „Gartenjahr“ geht in den Winterschlaf. Im April möchten wir dann neu pflanzen und säen, damit wir Alle wieder Salat, Kräuter und Kohlrabi ernten können. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Ausflüge 2023

Wir möchten im neuen Jahr wieder mehrere Ausflüge anbieten. Damit der Reisetag entspannt abläuft, braucht es gute Planung und Vorbereitung. Wer hat Ideen und Freude am Organisieren und kann uns bei der Reiseplanung unterstützen? Bitte sprechen Sie uns an.

Die **Zukunft hängt davon ab, was du heute tust.**

Mahatma Gandhi

„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 9.30-16.30 Uhr für Beratungstermine.

Frau Bernshaus ist mittwochs nachmittags und donnerstags erreichbar.

In der Kernarbeitszeit ist Herr Hornig am Montag, Dienstag und Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr erreichbar.

Frau Ullrich erreichen Sie mittwochs und donnerstags von 9.30 bis 15.30 Uhr.

Frau Schmölders ist telefonisch erreichbar unter der Telefonnummer 0174 21 73 520 und per E-Mail unter mechthild.schmoelders@diakonie-duesseldorf.de.

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

Information

Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie täglich im Netzwerkbüro.

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.

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

Das Netzwerkbüro ist Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr besetzt.

Telefon: 0211 28 33 77

Ihre Ansprechpartner:

Netzwerk Gerresheim

Herr Siegfried Hagemann

Herr Lutz Bongen

Herr Adi Dünnwald

Sprechzeiten: montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr

Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf

Telefon: 0211 28 33 77 Fax: 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

Mechthild Schmölders; Mechthild.schmoelders@diakonie-duesseldorf.de; Telefon: 0174 21 73 520

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 29 65 28

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 Mittwoch 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

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Für Ihre Notizen oder für Lob und Kritik: