



Programm

September 2024 – November 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 September	20-24
Angebote im Oktober	25-29
Angebote im November	30-34
Gruppen im zentrum <i>plus</i>	35
Mittagstisch	36
Vorschau	37
Personelles	38
Netzwerk Gerresheim	39
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	40
Unsere Preise	41

Vorwort

**Seufzend in geheimer Klage, streift der Wind das letzte Grün;
und die süßen Sommertage, ach, sie sind dahin, dahin!**

Aus *Herbst* von Theodor Storm

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Herbst ist da und wir präsentieren Ihnen das neue Programmheft für die Monate September bis November 2024 mit – wie wir finden – wieder interessanten Themen und Angeboten, die wir mit Ihnen für Sie zusammengestellt haben.

Der Herbst beginnt mit einer Einladung zum 16. Seniorentag in Gerresheim am Mittwoch, 04. September 2024, 11 – 16 Uhr in der Fußgängerzone am Neusser Tor. Wir haben Musik und Tanz, Essen und Trinken, Modenschau und Sport für Alle und an 40 Ständen gibt es Informationen und Beratung und viele Möglichkeiten ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bringen Sie ihre Nachbarn und Freunde mit.

Für den November planen wir an zwei Sonntagen Kulturherbst Angebote, eine Lesung der Geschichtsschreiber über Ruth Willigalla am 02. November und am 17. November hört alles auf „Tells Kommando“. Lassen Sie sich überraschen. Ja und dann kommt schon der Advent mit weiteren Aktionen und es wird auch wieder eine Feier zu Heiligabend geben.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß beim Durchblättern und viel Erfolg bei der Auswahl der einzelnen Veranstaltungen.

Einen wundervollen Herbst und ein herzliches Willkommen!
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „zentrum *plus*“ Gerresheim

Aktuelles

Seniorentag 2024

Der Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf Dr. Stephan Keller hat zugesagt am Seniorentag um 11 Uhr ein Grußwort zu sprechen und der Seniorenrat für den SB 07 Dr. Micheal Lorrain eröffnet die diesjährige Veranstaltung.

In diesem Jahr steht der Seniorentag unter der Überschrift „Aktiv bleiben“. Das bezieht sich nicht nur auf Sport und Bewegung, sondern auch auf Mitwirkung und Gestaltung im Stadtteil.

Die Initiative „Auf zu neuen Ufern“ möchte sich unter anderem für einen Dialog der Generationen einsetzen und „Zuversicht vererben“. Gemeinsam mit der Graf-Recke-Hauptschule und der „querkopf akademie“ sind sie am Seniorentag auf „Talentsuche“ und laden ein „Auf ein Schnittchen mit der Zukunft“.

Außerdem rollen wir um 14 Uhr wieder den roten Teppich aus für die Modenschau. Gerresheimer Topmodels zeigen schöne Second-Hand Mode die von Ihnen gespendet wurde und die für eine Spende für das Netz gegen Armut an dem Tag abgegeben wird.

Newsletter des "zentrum plus" Gerresheim

Angekündigt haben wir den Newsletter bereits in unserer Broschüre Juni - August 2024. Mit diesem möchten wir Sie mit aktuellen Informationen beliefern, z.B. zu Veranstaltungen.

Wenn Sie am Erhalt des Newsletters interessiert sind, senden Sie uns eine E-Mail an zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de, wir nehmen Sie gerne in unseren Verteiler auf. Sollten Sie später den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, können Sie diesen ganz einfach mit einer E-Mail wieder abbestellen.

(Wir weisen Sie ausdrücklich darauf hin, dass wir Ihre Daten wie Name und E-Mail-Adresse lediglich zu Zwecken des Versandes des Newsletters speichern.)

Aktuelles

Abschied und Neubeginn

Nach mehr als 10 Jahren ging Sabine Dasenbrock Ende Juli 2024 in den wohl verdienten Ruhestand. Sie war für unsere Gäste eine wichtige Ansprechpartnerin und für uns eine Vertraute und immer verlässliche Kollegin.

Am 23.07. gab es ihr zu Ehren ein Grillfest im Rahmen des „Café VergissMeinNicht“, zu dem viele ehemalige und derzeitige Wegbegleiter kamen. Zu guter Letzt konnten sich alle an ihrem letzten Arbeitstag, den 30. Juli 2024, persönlich im „zentrum *plus*“ von ihr verabschieden.

Erfreulicherweise bleibt uns Sabine nach einer 3-monatigen Auszeit für die „Blaue Stunde“ erhalten. Ab November wird sie donnerstags für drei Stunden wieder im „zentrum *plus*“ sein. Wir freuen uns darüber sehr!

Wir freuen uns auch sehr, dass wir im September eine Nachfolge begrüßen können. Unsere Wunschkandidatin Patricia Kretschmann wird ab dem 03. September 24 ihre Arbeit hier in Gerresheim aufnehmen. Sie erinnern sich bestimmt an Patricia Kretschmann. Sie hat vor zwei Jahren ihr Anerkennungspraktikum bei uns absolviert, ist dann nach Heerdt gewechselt, hat ein Baby bekommen und ist nach der Elternzeit nun wieder zurückgekommen. Herzlich willkommen!

Ein herzliches Willkommen sagen wir auch zu unserer neuen Anerkennungspraktikantin Melissa Essenreiter. Sie begann ihr Praktikum Anfang August und wird bis Weihnachten hier in Gerresheim sein.

Aktuelles

Novembersonntage/Kulturherbst

Obwohl wir noch Sommertage haben und der September schönes Wetter bringen soll, schauen wir in den Herbst und die dunkle Jahreszeit.

In diesem Jahr planen wir zwei Novembersonntage im Rahmen des Kulturherbstes.

Am **Sonntag, 03. November 24 von 15 – 16.30 Uhr** geht es um die Gerresheimerin Ruth Willigalla. Sie engagierte sich ihr ganzes Leben für ein offenes und wertschätzendes Miteinander. Ihre berührenden Erinnerungen werden ganz wunderbar und lebendig von der Geschichtsschreiberin Barbara Baumann vorgelesen.

„Wir sind alle gleich – manchmal“

Die Erlebnisse und Erfahrungen der Ruth Willigalla

Bitte melden Sie sich an!

Zwei Wochen später am **Sonntag, 17. November, 15 – 16.30 Uhr** heißt es „Alles hört auf Tells Kommando“!

Eine furiose Lesung mit live gesungenen Schlagern.

Thomas Hover lässt Schillers Klassiker zu einem unvergesslichen unterhaltsamen Ereignis werden. Er wird begleitet von dem Pianisten und Sänger Dirk Thoms. Bitte anmelden!

20 Jahre Café VergissMeinNicht in Gerresheim

Seit Oktober 2004 öffnet sich an den ersten 3 Dienstagen im Monat unser besonderes „Café VergissMeinNicht“. In der Regel kommen über 40 Gäste zu einem Nachmittag mit Kaffee, selbst gebackenem Kuchen und Programm. Dank der ganz wunderbaren Ehrenamtlichen ist der Nachmittag getragen von einer warmherzigen und einmaligen Atmosphäre.

Das muss gefeiert werden!

Am Dienstag, 05. November, 15 – 16 Uhr feiern wir dieses besondere Jubiläum mit einer Disco. DJ Theo Fitzos legt auf, es gibt Cocktails und wir tanzen und feiern und freuen uns über das gute Miteinander.

Aktuelles

Kooperation Regenbogenland

Alle Menschen in Gerresheim kennen das Regenbogenland an der Torfbruchstrasse. 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

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.

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

Weitere Infos: Petra Wienß 0211 29 65 28.

**Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt
alles so machen muss wie andere Menschen.**

Astrid Lindgren

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. Anmeldung unter 0211-29 65 28

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.

Information und Unterhaltung:

„Auguste“-App ist ein virtuelles Training für das Kurz und Langzeitgedächtnis, kostenlos verfügbar über das Apple- und Android-System (auf dem Smartphone und Tablet abrufbar)

„Gut versorgt in...Düsseldorf“-App bietet einen Überblick über bestehende Beratungs- und Betreuungsangebote für pflegende Angehörige in Düsseldorf rund um das Thema Demenz u.v.m

„in.kontakt“-App Unterstützt den sicheren, geschützten Austausch für pflegende Angehörige etc.

Demenz-Podcast von medhochzwei

Erscheint monatlich, Dauer 30 Minuten, alles zum Thema Demenz

„media4care“-App,

Rundum-sorglos-Paket für Senioren auf Ihrem Weg ins Internet.

Newsletter

Wenn Sie am Erhalt eines Newsletters interessiert sind, nehmen wir Sie gerne in unseren Verteiler auf. Senden Sie uns einfach eine E-Mail an zentrum-plus.gerresheim@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 uns an. Tel: 29 65 28.

Pflegeberatung

Frau Hollenberg berät pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege. Anmeldung: 0172 20 06 573
Die nächsten Termine sind: Dienstag, 10. September von 11 - 12 Uhr, Dienstag, 15. Oktober, 11 - 12 Uhr und Dienstag, 19. November 2024 von 11 - 12 Uhr. Bitte melden Sie sich an.

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.

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

Laotse

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

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.

Letzte-Hilfe-Kurs Ein Kurs für das Ende des Lebens

Sonntag, 08. September 2024, 15 - 19 Uhr in der
Gaststätte Neußer Thor, Benderstr. 2

Anmeldung: Neusser Tor 17a, 40625 Düsseldorf,

Telefon: 0211 29 70 59

E-Mail: hospizgr-gerresheim@gmx.de

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 18-20 Uhr trifft sich die Schlaganfall-SHG im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Ansprechpartnerin ist wieder Ilka Müller: 0172 20 52 139

**Güte beim Denken erzeugt Tiefe,
Güte beim Verschenken erzeugt Liebe,
Güte in den Worten erzeugt Wahrheit.**

Laotse

Schwerpunkt Kultur

Kultur-Netzwerk

Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim steht Ihnen Corinna Bernshaus unter 0211 - 296528 oder Corinna.Bernshaus@diakonie-duesseldorf.de gerne zur Verfügung.

Kultur-Häppchen

Die Gruppe „Kultur-Häppchen“ bereitet jeden Dienstag um 10 Uhr liebevoll ein Frühstück vor, das für Interessierte offen ist. Dazu gibt es kulturelle Häppchen aus den Bereichen Musik, Literatur oder Historie. Anmeldung erforderlich unter 296528.

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 jede und jeder herzlich eingeladen, beachten Sie bitte die Aushänge am Eingang, für einige Unternehmungen ist eine Anmeldung erforderlich. Zusätzlich zu den Aushängen ist ein digitaler Newsletter in Arbeit, zu dem Sie sich in den Verteiler aufnehmen lassen können, sprechen Sie uns gerne an.

„Wer kütt, der kütt“

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

Je-Ka-Mi

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

Schwerpunkt Kultur

Foto-Atelier

Unter der Leitung von Marion Lange trifft sich die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes jeden 1. Montag im Monat, 10 Uhr abwechselnd im „zentrum *plus*“ Gerresheim oder bei einer gemeinsamen Exkursion.

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.

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.

Malgruppen

Donnerstags sind zwei Malgruppen aktiv, die erste von 10.30 – 13.00 Uhr, die zweite von 13.30 – 16.00 Uhr. Für Interessierte gibt es eine Warteliste, bitte melden Sie sich unter 296528 bei Fr. Bernshaus oder unter Corinna.Bernshaus@diakonie-duesseldorf.de.

Musik liegt in der Luft

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

Tanzprojekt mit Irina Hortin und dem tanzhaus nrw

Das Treffen ist ab dem 05. September 2024 jeden **Donnerstag in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr** im tanzhaus nrw, Studio 2.

Informationen: Petra Wienß, 0211 29 65 28.

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!

**Wer nicht weiß, wohin er will,
der darf sich nicht wundern,
wenn er ganz woanders ankommt.**

Marc Twain

Schwerpunkt Demenz

Demenz

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß und vereinbaren Sie einen Termin.

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 Wienß: 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 abgestimmten Angeboten gestaltet. Das „Café VergissMeinNicht“ findet **immer am 1., 2. und 3. Dienstag** ab 14.30 Uhr statt. Jeden 3. Dienstag im Monat führen Frau Weber und Frau König mit Sitztanz durch das Programm.

**Glücklich ist, wer angenehme Dinge schätzt,
ohne sein Herz daran zu hängen
und wer eine gesunde Einstellung zur Realität hat.**

Seneca

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 hat in Kooperation mit der katholischen und der evangelischen Kirchengemeinde und der Caritas die Ausgabestelle der Düsseldorfer Tafel eingerichtet. Die Ausgabe erfolgt immer donnerstags von 13.30-15.30 Uhr in der Kirche Maria vom Frieden, Dreherstrasse 202.

Die evangelische Kirchengemeinde Gerresheim lädt jeden Dienstag von 9 - 11 Uhr zu „Brötchen und Beratung“ ein.

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

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Angehörige, um sich rund um das Thema Demenz auszutauschen. Die Gesprächsrunde findet im Ferdinand-Heye-Haus statt und wird von Fachpersonal begleitet.

Anmeldung:

Britta Keil 0211-27405503 oder britta.keil@diakonie-duesseldorf.de

Katholischer Seniorenclub St. Margareta

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

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 10.30 Uhr bei uns im 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 Staufenplatz 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 - Upcycling

Die Initiative Gerresheim Nachhaltig lädt jeden Monat zu Vorträgen, Rundgängen oder Aktionen ein. Für eine Aktion auf dem Weihnachtsmarkt in Gerresheim werden alte Christbaumkugeln gesucht für einem Upcycling Workshop am Mittwoch, 20. November 24 von 18 - 20 Uhr im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

Spenden können bei uns abgegeben werden.

Bitte informieren Sie sich auf der Seite:

<https://gerresheim-nachhaltig.de>

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im September

1. September, Sonntag

2. September, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe im zentrum plus
- 11 Uhr Philosophisches Café
- 14.30 Glasnachmittag „Heimatflimmern“
- 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

3. September, Dienstag

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

4. September, Mittwoch **16. Seniorentag**

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- **Seniorentag 11-16 Uhr Fußgängerzone Neusser Tor**
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung fällt aus!
- 15 Uhr Aktuelle Stunde fällt aus!
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Angehörige Parkinson

5. September, Donnerstag

- 9.45-12.45 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- Gerresheim nachhaltig

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine September

6. September, Freitag

- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 – 17 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 – 20 Uhr JeKaMi Spielertreff Kulturgruppe

7. September, Samstag

8. September, Sonntag

9. September, Montag

- 9.30- 11.30 Uhr „Letzte Hilfe“ - Frühstück für Trauernde, 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

10. September, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 Uhr Beratung Häusliche Pflege Frau Hollenberg
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

11. September, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 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
- 14.30 Uhr ab September wieder: „Musik liegt in der Luft“
- 19 Uhr SHG Brustkrebs

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine September

12. September, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr Parkinson Move-on

13. September, Freitag

- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30-17 Uhr Rommé, Canasta
- 15-16.30 Uhr zentrum plus mobil, Apostelplatz
- Weinherbst auf dem Gericusplatz bis Sonntag

14. September, Samstag

15. September, Sonntag

16. September, 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

17. September, Dienstag

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

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine September

18. September, Mittwoch

- 9 Uhr walken mit Helga Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining Gruppe 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 mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Gerresheim nachhaltig

19. September, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10-12 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30-16 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

20. September, Freitag

- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

21. September, Samstag

- 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

22. September, Sonntag

23. September, 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 September

24. September, 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

25. September, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10-11.30 Uhr Drahten mit Marion Lange
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14-16 Uhr Literaturcafé

26. September, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10-12 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 und 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

27. September, Freitag

- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

28. September, Samstag

29. September, Sonntag

- Fest der Gerresheimer Mädchen

30. September, 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 September/Oktober

1. Oktober, Dienstag

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

2. Oktober, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10-11 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
- 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr SHG Parkinson/ Angehörige

3. Oktober, Donnerstag **Feiertag - Tag der deutschen Einheit**

4. Oktober, Freitag

- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieletreff

5. Oktober, Samstag

6. Oktober, Sonntag

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Oktober

7. Oktober, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 11 Uhr philosophisches Café mit Dr. Tucker
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30-16 Glasnachmittag fällt aus!
- 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

8. Oktober, Dienstag

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

9. Oktober, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 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
- 14.30-16.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 19-20.30 Uhr SHG Brustkrebs

10. Oktober, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on

11. Oktober, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15.00-16.30 Uhr „zentrum *plus* mobil“ Apostelplatz

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Oktober

12. Oktober, Samstag

13. Oktober, Sonntag

14. Oktober, Montag

- 9.30 Uhr „Letzte Hilfe“ - Frühstück für Trauernde 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

15. Oktober, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 Uhr Beratung Häusliche Pflege Frau Hollenberg
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

16. Oktober, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 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
- 17 Uhr Gerresheim Nachhaltig „Nachhaltig Kochen“

17. Oktober, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Oktober

18. Oktober, Freitag

- 10.30 Uhr Lesekreis Uschi Weber
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

19. Oktober, Samstag

- 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

20. Oktober, Sonntag

21. Oktober, 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

22. Oktober, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Beratung des Seniorenrates
- 14.30 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

23. Oktober, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz

24. Oktober, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 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 Oktober

25. Oktober, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

26. Oktober, Samstag

27. Oktober, Sonntag

28. Oktober, 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

29. Oktober, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14 Uhr „zentrum *plus mobil*“ am Neusser Tor
- 15 Uhr Oasentag in Planung
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

30. Oktober, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 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 Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

31. Oktober, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im November

1. November, Freitag - **Feiertag Allerheiligen**
2. November, Samstag
3. November, Sonntag
 - 15-16.30 Uhr **Kulturherbst** im „zentrum *plus*“
Lesung - Erinnerungen von Ruth Willigalla
4. November, Montag
 - 10-12 Uhr Fotogruppe im „zentrum *plus*“
 - 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
 - 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer
 - 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
5. November, Dienstag Jubiläum Café VergissMeinNicht
 - 10 Uhr Kulturhäppchen
 - 15 Uhr Jubiläumsfeier 20 Jahre „Café VergissMeinNicht“
Disco mit DJ Theo Fitzos und Cocktails
 - 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim
6. November, 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 Herrn Bongartz
 - 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
 - 17 Uhr Agrarwende - Gerresheim nachhaltig
 - 19 Uhr Selbsthilfegruppe für Parkinson Angehörige

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im November

7. November, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- Gerresheim nachhaltig

8. November, Freitag

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

9. November Samstag

10. November, Sonntag

11. November, Montag

- 9.30 Uhr „Letzte Hilfe“ – Frühstück für Trauernde 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. November, Dienstag

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

13. November, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Bongartz
- 14.30-16.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Brustkrebs

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im November

14. November, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on

15. November, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

16. November, Samstag

- 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

17. November, Sonntag

- 15-16.30 Uhr **Kulturherbst** im „zentrum *plus*“
„Alles hört auf Tells Kommando“ - eine furiose Lesung

18. November, 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

19. November, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 Uhr Beratung Häusliche Pflege Frau Hollenberg
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im November

20. November, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 17 Uhr Gerresheim nachhaltig Upcycling Workshop mit alten Christbaumkugeln. Wir bitten um Spenden!

21. November, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

22. November, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

23. November Samstag

24. November, Sonntag

25. November, 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 November

26. November, 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

27. November, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10 Uhr Drahten mit Marion Lange
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14 Uhr Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

28. November, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

29. November, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

30. November, Samstag

**Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.**

Albert Einstein

Gruppen im „zentrum *plus*“

Montag

- jeden 1. Montag 10 bis 12.30 Uhr Fotogruppe
- jeden 1. Montag im Monat 11 Uhr Philosophisches Café
- jeden 1. Montag im Monat 18 Uhr „Auf zu neuen Ufern“
- jeden Montag 18 Uhr Kochen für Männer
- jeden 3. Montag 10 bis 12 Uhr Kulturgruppe
- jeden Montag 14 - 14.45 Uhr, 15.15 - 16 Uhr, 16.15 - 17 Uhr Balancetraining/Sturzprophylaxe mit Frau Krause
- jeden Montag 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 4. Dienstag 10-12 Uhr Seniorenrat von SB7 im zp
- jeden Dienstag 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

Mittwoch

- jeden Mittwoch 10-11 Uhr Gedächtnistraining mit Herr Hentz
- 1. Mittwoch im Monat 19 Uhr „Angehörigentreff Parkinson“
- 1. u. 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr „Aktuelle Stunde“
- jeden 2. Mittwoch 14.30 - 16.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- jeden 2. Mittwoch 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 „SHG Parkinson“
- 4. Donnerstag im Monat, 18 Uhr „SHG Schlaganfall“

Freitag

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

Samstag/Sonntag

- nach Saisonplan, Schachfreunde Gerresheim
- jeden 3. Samstag im Monat, 10.30 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 Menüs-service „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

Advent in Gerresheim

Auch in diesem Jahr gibt es auf dem Gericusplatz einen kleinen adventlichen Markt.

Am Donnerstag, 05. Dezember von 16 - 21 Uhr finden Sie dort das Netz gegen Armut. Der Nikolaus kommt und die Fotogruppe macht auf Wunsch ein Erinnerungsfoto.

Am Freitag, 06. Dezember von 16 -21 Uhr ist Gerresheim Nachhaltig mit den neu gestalteten Weihnachtskugeln auf dem Markt.

Die Gerresheimer Mädchen werden am Samstag Essen und Trinken anbieten.

Lebendiger Adventskalender

Wir wissen noch nicht genau, ob es für den ganzen Stadtteil wieder einen lebendigen Adventskalender geben wird. Aber wir laden am *Dienstag, 10. Dezember, 18 Uhr wieder zu „Harfe und Gedichte“* ein. Das ist eine so wundervolle Atmosphäre, dass wir nur sagen können, kommen Sie vorbei!

Außerdem planen wir wieder ein adventliches Mitsingkonzert!

Adventliches Konzert

Herr Riemer, Frau Brummer und Frau Semichova werden am Montag, 16. Herr Dezember 24 von 14 - 16 Uhr die Welt der klassischen Musik nach Gerresheim bringen.

Bitte melden Sie sich an!

Heiligabend im „zentrum *plus*“ Gerresheim

Am Heiligabend, 24. 12. 24 öffnet sich unsere Tür wieder für die Heiligabend Feier im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

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 16 Uhr erreichbar.

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

Frau Kretschmann wird auf jeden Fall Montag, Mittwoch und Freitag vor Ort sein.

Frau Bernshaus ist mittwochs von 12.30 Uhr und donnerstags von 9.30 bis 16.30 Uhr erreichbar.

Melissa Essenreiter ist bis 20. Dezember an jedem Wochentag im „zentrum *plus*“.

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, Besprechungen haben oder Termine außer Haus, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter.

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.wienns@diakonie-duesseldorf.de

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

Patricia Kretschmann; patricia.kretschmann@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
Mittwoch von 10 bis 12 Uhr steht Ihnen unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin telefonisch zur Verfügung und nimmt 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