



Programm zentrum *plus* Oberkassel Januar - März 2023

zentrum *plus* Oberkassel
Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf
www.zentrum-plus-diakonie.de
☎ 0211 / 58 677 - 113

Begegnung und Beratung
Bildung und Kultur
Vermittlung von Diensten
Gesundheitsprävention
Freizeitgestaltung
Ehrenamt und Netzwerk

Inhalt

Das "zentrum <i>plus</i> " Oberkassel	3
Anfahrt	4
Hinweise zur Corona-Pandemie	5
Quartiersprojekt Lörick - #mitwirken4	6
Wochenprogramm	7 - 10
Keyword Oberkassel <i>plus</i>	11
Sonderveranstaltungen	12
Vereine	13
Ansprechpartnerinnen	14
Sonderveranstaltungen auf einen Blick	15

Das „zentrum *plus*“ Oberkassel ist für SIE da

für alle Senioren generationen in Oberkassel, Niederkassel,
Heerdt, Lörick und jeden Interessierten:

- Für alle, die Begegnung, Gemeinschaft und Miteinander suchen.
- Für alle, die gern mit anderen Generationen in Kontakt kommen möchten, gibt es bei uns die Kooperation mit dem Familienzentrum Wettiner Straße 6 und der Japanischen Internationalen Schule.
- Für alle Aktiven, die sich ehrenamtlich engagieren möchten und/oder ihren Interessen nachgehen wollen.
- Für alle, die Beratung und Hilfe rund um das Leben im Alter möchten. Wir beraten Sie individuell, auch bei Ihnen zu Hause. Gemeinsam überlegen wir, welche Hilfe und Unterstützung Sie wann und von wem brauchen, um möglichst lange selbständig zu Hause leben können.
- Für Menschen mit dementiellen Veränderungen und pflegende Angehörige.
- Für alle, die im Team oder als Verein für sich und ihre Mitmenschen etwas aufbauen wollen: z.B. der Seniorensportverein Oberkassel e. V.; das Kultur-Hilfenetzwerk TAKENOKAI für Menschen japanischer Herkunft und die Keyworker Oberkassel*plus*.

Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von
9.00 bis 17.00 Uhr, freitags 9.00 bis 14.00 Uhr

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sie erreichen das zentrum *plus* Oberkassel mit den U-Bahnen

U74 Richtung D-Lörick

U76 Richtung Krefeld-Rheinstraße

U77 Richtung Am Seestern

Haltestellen:

Comenius Gymnasium (früher Rheinbahnhaus)
oder Heerdter Sandberg
(beide Haltestellen haben Hochbahnsteige)

Diakonie Düsseldorf
zentrum *plus* Oberkassel
Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf

Pavillon
der Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft
Oberkasseler Straße 53
40545 Düsseldorf

Sie erreichen den Pavillon mit den U-Bahnen
U74, U75, U76 und U77
Haltestelle Barbarossaplatz

Hinweise zur Corona-Pandemie

Liebe Besucherinnen und Besucher,

- ★ im zentrum *plus* Oberkassel, Gemünder Straße 5, finden wieder Angebote mit mehreren Teilnehmenden statt.
- ★ In unseren Räumen gilt weiterhin **die 3-G-Regel**
- ★ Bitte tragen Sie im zentrum *plus* einen Mund- und Nasenschutz.
- ★ Bitte desinfizieren Sie Ihre Hände beim Betreten des zentrum *plus*.
- ★ Bitte haben Sie Verständnis, dass die Teilnehmerzahl in unseren Räumlichkeiten weiterhin begrenzt bleibt.
- ★ Bitte melden Sie sich zu Veranstaltungen an. Wenn ein Abstand von 1,50 m zu anderen Teilnehmern bei Veranstaltungen möglich ist, können die Masken abgenommen werden.

Die Nutzung des Pavillons in der Oberkasseler Straße 53 ist aufgrund der weiterhin bestehenden Corona-Pandemie auf absehbare Zeit nicht möglich.

Bitte erkundigen Sie sich vor dem Besuch, ob die Veranstaltung stattfindet.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit

Quartiersprojekt Lörick - #mitwirken4

Ziel des Quartiersprojekts linksrheinisch ist es, ein generations- und herkunftsunabhängiges Quartier rund um die ehemalige evangelische Philippus-Kirche gemeinsam zu entwickeln, die Lebensqualität im Viertel zu verbessern und neue soziale Netzwerke zu knüpfen. Mit diesem Projekt sprechen wir Menschen allen Alters an, um nachhaltig im Stadtteil das Zusammenleben zu fördern. Denn für ein lebendiges Quartier braucht es das Miteinander der Generationen.

Sie können das Projekt bei Instagram #mitwirken4 finden. Hier werden in Zukunft unter anderem Medien, Informationen und Bilder zu dem Projekt veröffentlicht.

Kennenlernen, anpacken, vernetzen - Das wollen wir

Das Projekt ermöglicht den Menschen im Quartier, sich zu begegnen, zu informieren, zu unterstützen und mitzugestalten. Wir begleiten Sie darin, ihre Ideen in die Tat umzusetzen und fördern ehrenamtliches Engagement. Soziale, bürgerschaftliche, kirchliche und politische Akteure werden beteiligt und zur Mitwirkung ermutigt.

Das Projekt wird von der Glücksspirale und der evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf Oberkassel gefördert und inhaltlich von der Diakonie Düsseldorf umgesetzt.

Ich freue mich, Sie bald in meinem neuen Büro am Grevenbroicher Weg 3, 40547 Düsseldorf, begrüßen zu können.
Kontakt: Nicola Johann; Tel.: 0173 488 24 79;
Mail: nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de



Evangelische Kirchengemeinde
Düsseldorf-Oberkassel

Diakonie  Düsseldorf

montags

9.30 - 11.00 Uhr

Englisch

☎ 0211 / 58 677 - 111

10.00 - 11.00 Uhr

**Kraft- und Gleichgewichts-
training Seniorensportverein**

11.30 - 12.30 Uhr

Französische Konversation

Bitte melden Sie sich an

16. / 23. und 30. Januar 2023

13. und 27. Februar 2023

13. / 20. und 27. März 2023

Ansprechpartnerin

Silvia Gassel:

s.gassel@t-online.de

Zita Götte:

zita.goette@gmail.com

**Interessenten sollten über gute
Sprachkenntnisse verfügen**

16.00 - 17.00 Uhr

17.15 - 18.15 Uhr

Yoga

Seniorensportverein

dienstags

9.30 - 11.00 Uhr

Englisch

Noch freie Plätze

☎ 0211 / 58 677 - 111

10.00 - 12.00 Uhr

**Geschäftsstunden
Seniorensportverein**

☎ 0211 / 58 677 - 117

11.00 Uhr

iPhone-Sprechstunde

Anmeldung unter Tel.

0211 / 58 677 - 116

11.15 - 12.15 Uhr

Gedächtnistraining

13.30 Uhr - 16.30 Uhr

Skatrunde

14.00 Uhr - 16.30 Uhr

Spielnachmittag

14.00 - 16.30 Uhr

**Aphorismen in ihrer
Bedeutung für uns**

Gesprächskreis

mit Sigurd Storch-Cigogna

Bitte melden Sie sich an

17.30 - 18.30 Uhr

18.45 - 19.45 Uhr

**Funktionstraining
Seniorensportverein**

mittwochs

9.15 - 10.15 Uhr

10.30 - 11.30 Uhr

Kraft- und Gleichgewichtstraining Seniorensportverein

10.00 – 11.30 Uhr

Frauengesprächskreis

Nähere Informationen

Pavillon

☎ 0211 / 58 677 - 111

12.00 - 13.00 Uhr

Gedächtnistraining

Kostenbeitrag

Nähere Informationen

zentrum *plus*

☎ 0211 / 58 677 - 111

14.00 Uhr

Nähcafé

Nähen, Stricken und Häkeln



15.00 - 16.00 Uhr

Sie fragen, wir antworten

**Ihre Seniorenrätinnen
der Stadt Düsseldorf
linksrheinisch**

3. Mittwoch im Monat

18. Januar 2023

15. Februar 2023

15. März 2023

Bitte melden Sie sich an

NEU

Mittwochscafé

Kaffee, Kuchen, Klönen

04. Januar 2023

08. Februar 2023

01. März 2023

15.00 Uhr

Deutsch-japanische

Begegnung alle 2 Monate

der 1. Mittwoch

Bitte informieren Sie sich

donnerstags

9.15 - 10.15 Uhr

10.30 - 11.30 Uhr

Leichte Gymnastik
Seniorensportverein

15.00 - 17.00 Uhr

Origami

2. und 3. Donnerstag im Monat

Nähere Informationen und

Anmeldung *zentrum plus*

☎ 0211 / 58 677 - 113

15.30 - 17.00 Uhr

Lesekreis Literatur

14.00 - 16.30

Jeden 2. und 3. Donnerstag

Skatspieler

17.30 Uhr

Miteinander-Wohnen in
Verantwortung e.V.

Wohnprojekt Generation

50+ in Lörick

Anmeldung erforderlich

☎ 0211 / 41 65 98 76

freitags

10.00 - 11.00 Uhr

English Speaking Circle

10.00 - 14.00 Uhr

„Bitte Dozo“

Beratung für japanische

Mitbürgerinnen, Mitbürger

und deren Angehörigen

Yukiko Fischer-Hiramatsu

Tel.: 0211 / 58 677 - 117

oder E-Mail:

bitte.dozo@gmail.com

Jeden 3. Freitag 10.00 Uhr

Nachbarinnen-Treffen

Japanische und internationale

Nachbarn treffen sich auf der

Gemünder Straße 5.

Informationen:

Kazuko Kanuma-Kölzer

Mail:

kanuma-koelzer@t-online.de

11.15 - 12.15 Uhr

Gymnastik – Tänzerische
Bewegungsimprovisation

Jeden 1., 2. und 4. Freitag

16.00 - 18.00 Uhr

TAKENOKAI

2. und 4. Freitag im Monat

samstags

Samstags stehen Räume des
zentrum *plus* Oberkassel den
Mieterinnen und Mietern des
Wohnparks Oberkassel
in Absprache mit den
Mitarbeiterinnen des
zentrum *plus* zur Verfügung

sonntags

Keyworker Oberkasselplus

Aus bürgerschaftlichem Engagement sind in den letzten Jahren verschiedene Initiativen und Projekte entstanden, z. B. erfolgreiche politische und künstlerische Ausstellungen. Die Ideen für neue Projekte entstehen z. B. durch die kritische Beobachtung der städtebaulichen Entwicklungen und Herausforderungen im linksrheinischen Raum oder durch individuelle Interessenlagen auf kulturellem oder künstlerischem Gebiet.

Termine um 11 Uhr im Zentrum plus der Diakonie, Gemünder Straße 5, 40547 Düsseldorf.
09.01.; 06.02. und 06.03.2022
Gäste sind herzlich eingeladen.

Samstag, 14. Januar 2023

von 11:00 bis 16:00 Uhr

Collage Workshop mit der Künstlerin Gabriele Kerkhoff

Pavillon, Oberkasseler Straße 53, Düsseldorf

Die Keyworker Oberkasselplus beschäftigen sich nicht nur theoretisch mit der darstellenden Kunst, sondern auch ganz praktisch. Regelmäßig finden Workshops zu bildnerischen Themen statt. Die Workshops finden in kleinen Gruppen statt.

Oberkassel entdecken Unterwegs im linksrheinischen Düsseldorf

Wir haben unseren Heimatstadtteil gründlich unter die Lupe genommen, die Geschichte erforscht und spannende Geschichten herausgefunden. Wussten Sie zum Beispiel, dass Gustaf Gründgens an einer Garten-Theaterraufführung in Oberkassel beteiligt war, oder dass die englische Königin Queen Victoria mit ihrer Tochter am Oberkasseler Bahnhof umsteigen musste? Außerdem haben wir Rundgänge im Stadtteil Oberkassel entwickelt mit wissenswerten Informationen über die zahlreichen Sehenswürdigkeiten zu Kunst und Kultur und über Künstler wie Joseph Beuys und andere Persönlichkeiten. Folgen Sie unseren Wegen und entdecken Sie Oberkassel neu!

Die zweite, aktualisierte Auflage ist in der Buchhandlung Gossens, Luegallee 109, 40545 Düsseldorf und im Zentrum plus Oberkassel, Gemünder Straße 5, 40547 Düsseldorf erhältlich. Weitere Lichtbildervorträge über Rundgänge sind in Planung.

Burkhard Neumann Cherusker-Zyklus

Ausstellung im Zentrum plus bis
21. Januar 2023

Sonderveranstaltungen

Individuelle Beratung zur Nutzung von Smartphone und Tablet
Informationen und Anmeldung
dienstags 9.00 – 12.00 Uhr
Mittwochs 14.00 – 17.00 Uhr
☎ 0211 / 58 677 – 116

Mittwoch, 11. Januar 2023
15.00 Uhr
Lesung mit Josef Schoenen
Weil das Beginnen immer so schön ist
Texte über Liebe, den Anfang, Freude und Veränderung
Bitte melden Sie sich an

Mittwoch, 15. Februar 2023
15.00 Uhr
Michael Knapke (Polizist)
„Sicherheit durch Sichtbarkeit“
Wie kann ich mich als aktiver Verkehrsteilnehmer durch kleine Dinge für Andere sichtbar machen und somit meine eigene Gesundheit schützen
Bitte melden Sie sich an

Dienstag, 21. Februar 2023
Veilchendienstag
Kaffeetrinken
Bei schönen Wetter vor dem zentrum plus Oberkasel
Bitte melden Sie sich an

Mittwoch, 22. Februar 2023
12.00 Uhr, Raum 1
Aschermittwoch
Heringsstipp mit Pellkartoffeln
Kostenbeitrag
Bei schönen Wetter vor dem zentrum plus Oberkasel
Bitte melden Sie sich an

Montag, 13. Februar 2023
14.30 – 15.30 Uhr
Gedächtnistraining in Bewegung
Bitte melden Sie sich an
Max. 12 Teilnehmer

Weitere Veranstaltungen:
Achten Sie auf unsere Aushänge

Vereine

SSV Seniorensport Düsseldorf Oberkassel e.V.

Der Seniorensportverein bietet seit 1979 allen Senioren- und Jüngeren ein breit gefächertes Sportprogramm. Speziell geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten Gymnastik, Qi Gong, Wassergymnastik, TaiChi, Tischtennis, Yoga, Walken und Seniorentanz an.

Programme erhältlich

Geschäftsstunden dienstags

10.00 - 12.00 Uhr im Zentrum *plus*

☎ 0211 / 58 677 - 117

TAKE 竹

Bambusgarten

Japanisches Begegnungs- und Hilfsnetzwerk

Der japanische Verein

TAKENOKAI, 2007 gegründet, hat seinen Sitz im Zentrum *plus*.

Die Mitglieder des Vereins informieren, beraten und unterstützen japanische Senioren in allen Fragen des Älterwerdens. Gesellige und sportliche Angebote ermöglichen Gemeinschaft und generationsübergreifende Begegnungen. Aus der Kooperation der Diakonie Düsseldorf Leben im Alter Oberkassel mit TAKENOKAI sind gemeinsame Veranstaltungen wie Origami,

Deutsch-Japanische Begegnung und Workshops entstanden.

Sie fördern den deutsch-japanischen Kulturaustausch.

Mitgliederversammlung

2. Freitag im Monat

16.00 - 18.00 Uhr

☎ 0211 / 58 677 - 117

Homepage: www.takenokai.de

Kooperation Wohnen im Quartier

Die Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft eG und die Diakonie Oberkassel haben 2007 miteinander vereinbart, die Wohn- und Lebensqualität im Alter in unserem Stadtbezirk zu sichern und zu erhöhen. Ziel ist es, die Häuslichkeit für die Mieterinnen und Mieter zu erhalten. Individuelle Beratung sowie die Angebote der Diakonie unterstützen älter werdende Menschen im Stadtbezirk IV.

☎ 0211 / 58 677 - 111

Ansprechpartnerinnen

Diakonie

zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf
www.zentrum-plus-diakonie.de

Veranstaltungsorte:

zentrum *plus* Oberkassel
Gemünder Straße 5

Pavillon

Oberkasseler Straße 53

zentrum *plus* Oberkassel

Petra Buchta-Meuser
☎ 0211 / 58 677 - 113
petra.buchta-meuser@diakonie-
duesseldorf.de

Iris Baum-Schubert
☎ 0211 / 58 677 - 111
iris.baum-schubert@diakonie-
duesseldorf.de

Nicola Johann
☎ 0173 / 48 82 479
nicola.johann@diakonie-
duesseldorf.de

Netzwerk Oberkassel

Information, Anmeldung zu PC-
Kursen ☎ 0211 / 58 677 - 116
dienstags 9.00 - 12.00 Uhr
mittwochs 14.00 - 17.00 Uhr

Wohnpark Oberkassel

mit Service und Nachbarschaft
☎ 0211 / 58 677 - 113
www.diakonie-duesseldorf.de

Dorothee-Sölle Haus

Hansaallee 112
40547 Düsseldorf
Infothek ☎ 0211 / 58 677 - 100

Aufnahmemanagement Kurzzeitpflege und stationäre Pflege

Beate Hazir
☎ 0211 / 58 677 - 105

Mit Ihrer Spende können Sie
unsere Arbeit unterstützen.
Stichwort:
zentrum *plus* Oberkassel
Wohnpark Oberkassel
Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto
Stadtsparkasse Düsseldorf
IBAN
DE87 3005 0110 0010 1057 57

Die zentren *plus* werden geför-
dert von der Landeshauptstadt
Düsseldorf

Sonderveranstaltungen auf einen Blick

04. Januar 2023

08. Februar 2023

01. März 2023

15.00 Uhr

Mittwochscaffee

Kaffee, Kuchen, Klönen

Mittwoch, 11. Januar 2023

15.00 Uhr

Lesung mit Josef Schoenen

Weil das Beginnen immer so
schön ist

Mittwoch, 25. Januar 2023

15.00 Uhr

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Bitte melden Sie sich an

Michael Knapke (Polizist)

Dienstag, 21. Februar 2023

Veilchendienstag

Kaffeetrinken

Mittwoch 22. Februar 2023

12.00 Uhr, Raum 1

Aschermittwoch

Heringsstipp mit Pellkartoffeln

Montag, 13. Februar 2023

14.30 - 15.30 Uhr

Gedächtnistraining in Bewegung

Max. 12 Teilnehmer