



Programm zentrum *plus* Oberkassel Oktober - Dezember 2021

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
Wochenprogramm	6
Keyword Oberkassel <i>plus</i>	9
Sonderveranstaltungen	10
Vereine	11
Ansprechpartnerinnen	12

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 Rat und Hilfe suchen rund um das Leben im Alter.
Wir beraten Sie individuell, auch bei Ihnen zu Hause. Mit Ihnen schauen wir, welche Hilfe und Unterstützung Sie wann und von wem brauchen, damit Sie möglichst lange und selbständig zu Hause leben können.
- Für demenziell Erkrankte 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 das Keyworkoberkasselplus.

**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 Rheinbahnhof)

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, können wieder Angebote mit mehreren Teilnehmenden stattfinden.

Für den Besuch des zentrum *plus* müssen Sie geimpft, genesen, getestet sein. **Es könnte sein, dass ab Oktober 2021 in den zentren *plus* die 2-G-Regel (geimpft oder genesen) gilt.**

Bitte achten Sie auf unsere Aushänge.

Mitarbeitende des zentrum *plus* und Gruppenleitungen werden zum Start von regelmäßigen Angeboten und bei Sonderveranstaltungen Ihren diesbezüglichen Status abfragen. Bitte legen Sie uns bei ihrem ersten Besuch entsprechende Nachweise vor (Testergebnisse jedes Mal neu).

In unseren Räumlichkeiten gilt weiterhin ein Abstand von 1,50 Metern und eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte tragen Sie im zentrum *plus* einen Mund- und Nasenschutz.

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, ob Veranstaltungen stattfinden dürfen.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.

montags

9.30 - 11.00 Uhr

Englisch

☎ 0211 / 58 677 111

10.00 - 11.00 Uhr

**Kraft- und Gleichgewichts-
training Seniorensportverein**

12.00 - 13.00 Uhr

Französische Konversation

Bitte melden Sie sich an

11.; 18. und 25. Oktober 2021

15.; 22. und 29. November 2021

13. und 20. Dezember 2021

Ansprechpartnerinnen

Zita Götte

(zita.goette@gmail.com),

Dörthe Hellmund

☎ 0211 / 55 78 90 68

(d.hellmund@web.de)

15.00 - 16.00 Uhr

NeuroKinetik

Seniorensportverein

17.30 - 18.30 Uhr

18.45 - 19.45 Uhr

Yoga Seniorensportverein

dienstags

9.30 - 11.00 Uhr

Englisch

☎ 0211 / 58 677 111

10.30 - 12.30 Uhr

Geschäftsstunden

Seniorensportverein

☎ 0211 / 58 677 117

13.30 Uhr - 16.30 Uhr

Skatrunde

14.00 Uhr - 16.30 Uhr

Spielesachmittag

**Sprichwörter und Aphorismen
in ihrer Bedeutung für uns**

Gesprächskreis

max. 6 Personen

Moderation:

Sigurd Storch-Cigogna

17.30 - 18.30 Uhr

18.45 - 19.45 Uhr

QiGong

Seniorensportverein

mittwochs

9.15 - 10.15 Uhr

10.30 - 11.30 Uhr

Kraft- u. Gleichgewichtstraining
Senioren-sportverein

10.00 – 11.30 Uhr

Frauengesprächskreis
Nähere Informationen
zentrum *plus*
☎ 0211 / 58 677 111

12.00 - 13.00 Uhr

Gedächtnistraining
Kostenbeitrag
Nähere Informationen
zentrum *plus*
Freie Plätze
☎ 0211 / 58 677 111

14.00 Uhr

Nähcafé,
Stricken und Häkeln

15.00 - 16.00 Uhr

Sie fragen, wir antworten
Ihre Seniorenrätinnen
der Stadt Düsseldorf
linksrheinisch
3. Mittwoch im Monat
Bitte melden Sie sich an
20. Oktober 2021
17. November 2021
15. Dezember 2021

15.00 Uhr

Lesung
Barbara Baumann
Bitte melden Sie sich an:
☎ 0211 / 58 677 113
13. Oktober 2021
03. November 2021
08. Dezember 2021

15.30 Uhr

Deutsch-Japanische Begegnung
1. Mittwoch 2-monatlich
06. Oktober 2021
01. Dezember 2021
Bitte achten Sie auf unsere
Aushänge

17.30 - 18.30 Uhr

Improvisations- und
Ausdrucksbewegung/Tanz
Die Teilnehmer/innen ent-
wickeln mit Marjatta Hormila
improvisierte, individuelle
Bewegungsabläufe.

donnerstags

9.15 - 10.15 Uhr
10.30 - 11.30 Uhr
Leichte Gymnastik
Senioren-sportverein

15.00 - 16.00 Uhr
Stadtteilsingen
Gemeinsam singen
07. Oktober 2021
04. November 2021
09. Dezember 2021
im Grünen vor dem zentrum plus
Bei Regen fällt das Singen aus

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
im zentrum plus Oberkassel
Lesekreis Literatur

18.00 Uhr
Wohnen mit Verantwortung
2. Donnerstag im Monat

freitags

10.00 - 11.00 Uhr
English Speaking Circle



10.00 - 14.00 Uhr
„Bitte Dozo“
Beratung für japanische Mitbürger-
innen, Mitbürger und deren An-
gehörigen
Yukiko Fischer-Hiramatsu
Tel.: 0211 58 677 117
oder E-Mail:
bitte.dozo@gmail.com

16.00 - 18.00 Uhr
TAKENOKAI
Japanischer Gesprächskreis
2. und 4. Freitag im Monat

19.00 Uhr
Im Dorothee-Sölle-Haus
Düsseldorfer Schachverein
DSV 1854

Keyword Oberkassel*plus*

Keyworker Oberkassel*plus*

Kunst, Kultur und Soziales verbinden

Wer sind wir?

Die Keyworker Oberkassel*plus* sind Bürgerinnen und Bürger, die in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf zentrum *plus* Oberkassel ehrenamtlich Projekte aus kulturellen und sozialen Bereichen entwickeln und realisieren. Regelmäßiger Treffpunkt ist der

1. Montag des Monats von

11.00 - 13.00 Uhr

im zentrum *plus* Oberkassel, Gemünder Straße 5, Düsseldorf. Gäste sind herzlich eingeladen.

Vom 14.9. bis 10.10.2021 findet die Ausstellung der Keyworker Oberkassel*plus* unter dem Titel „Über Distanzen – Deutsch-japanische Begegnungen“ im EKO-Haus der Japanischen Kultur statt. Sie vermittelt Einblicke in japanische und deutsche Sichtweisen über Kultur, Bildung, Politik und Sprache und gibt dem Betrachter eine Idee von den Freuden, aber auch von den Schwierigkeiten eines Lebens in einem ‘fremden’ Land.

Die Ausstellung soll auch zeigen, wie das Brückenbauen zwischen zwei Kulturen gelingen kann.

Sie steht unter der Schirmherrschaft des Düsseldorfer Oberbürgermeisters und des Japanischen Generalkonsulats und ist Teil der Veranstaltungen zum 160-jährigen Jubiläum der deutsch-japanischen Beziehungen.

Ab Mitte Oktober 2021 wird die Ausstellung im zentrum *plus* zu sehen sein.

Ein neues Keyworker-Projekt, das aus Mitteln der Stadt für die Seniorenarbeit gefördert wird, beschäftigt sich mit den Straßen Oberkassels, ihrer Namensgebung, den Denkmälern und Kunstobjekten sowie interessanten Ereignissen, Geschichten und Persönlichkeiten im Zusammenhang mit den Straßen und Plätzen des Stadtteils. Hinweise werden gern entgegengenommen.

Die Keyworker-Arbeitsgruppe „Kunst und Fotografie“ bündelt vielfältige künstlerische Interessen und organisiert Museumsbesuche, Exkursionen, Workshops und Fotospaziergänge.

Alle weiteren Informationen unter www.keyworkeroberkassel.de

☎ 0211 58 677 113

Sonderveranstaltungen

Smartphone-/Tablet-Hilfe für Senioren

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 15.00 Uhr

10. November 2021

„Hier wohnt ein reicher Mann“

Vortrag Angelika Riemann

Der Martinszug in der Düsseldorfer Altstadt begeisterte nicht nur Kinder, sondern auch zahlreiche Künstler

Donnerstags 15.00 Uhr

25.11.; 02.12. und 16.12.2021

Gesprächsreihe Engel

Annegret Straberg

Dienstag 30. November 2021

15.00 Uhr Auferstehungskirche

Festsaal Auferstehungskirche

Adventsfeier

Der Seniorensportverein SSV und das Zentrum plus Oberkassel

Freitag, 24. Dezember 2019

14.30 Uhr, Raum 1

Café zum Heiligen Abend

Kostenbeitrag 4,00 €

Achten Sie auf unseren Aushang

ELKA Erfolgreich lernen. Konzepte im Alter

Garantierter Lernerfolg und Spaß mit unseren speziell entwickelten Sprachkursen für Menschen 50+.

Sie wollen mit Enkeln sprechen, sich auf Reisen verständigen, in netter Gesellschaft aktiv sein?

Mittwoch & Freitag, vormittags
Kursdauer 8 Monate (Einstieg jederzeit möglich)

ca. 95,00 € monatlich

Beginn: Ende Oktober 2021

In kleiner Runde (max. 6 Teilnehmer) 1 x pro Woche

Englisch oder Französisch

sprechen, wenig Grammatik, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Informationen zum Lernkonzept und zu den Kursen:

Tinuola Adeniran, ELKA Neuss

☎ 02131 / 52 68 001

neuss@elka-lernen.de

www.elka-lernen.de

Vereine

Senioren sport Düsseldorf Oberkassel e.V. (SSV)

Der Seniorensportverein bietet seit 1979 allen Senioren generationen und Jüngeren ein breit gefächertes Sportprogramm.

Speziell geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten Gymnastik, Kegeln, Qi Gong, Wassergymnastik, TaiChi, Tischtennis, Yoga, Walken und Seniorentanz an.

Geschäftsstunden dienstags

10.30 - 12.30 Uhr

☎ 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, 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, und ein selbstbestimmtes, aktives Leben zu ermöglichen. Individuelle Beratung sowie die Angebote der Diakonie unterstützen älter werdende Menschen im Stadtbezirk IV.

☎ 0211 / 58 677 111

Ansprechpartner

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
z. Zt. keine Veranstaltungen

Bettina Orthey

Leitung zentrum *plus* Oberkassel

☎ 0211 / 58 677 160

Fax: 0211 / 58 677 101

bettina.orthy@diakonie-
duesseldorf.de

Iris Baum-Schubert

Beratung und Kooperationen

☎ 0211 / 58 677 111

iris.baum-schubert@diakonie-
duesseldorf.de

Silvia Meißler

Wohnpark, Netzwerk und TAKE

☎ 0211 / 58 677 113

silvia.meissler@diakonie-
duesseldorf.de

Netzwerk Oberkassel

Information und 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

Mit Ihrer Spende können Sie
unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort:

zentrum plus Oberkassel

Wohnpark Oberkassel

Netzwerk Oberkassel

Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57