



Programm zentrum *plus* Oberkassel Oktober – Dezember 2022

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 - 12
Sonderveranstaltungen	13 - 14
Vereine	15
Ansprechpartnerinnen	16
Sonderveranstaltungen auf einen Blick	17

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

17. / 24. / 31. Oktober 2022

14. / 21. / 28. November 2022

12. / 19. Dezember 2022

Ansprechpartnerin

Silvia Gassel:

s.gassel@t-online.de

Zita Götte:

zita.goette@gmail.com

**Interessenten sollten über gute
Sprachkenntnisse verfügen**

14.00 - 17.00 Uhr Raum 2

Café Schatztruhe

freie Plätze

Frau Kretschmann

☎ 0211 / 58 677 - 111

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

10.00 - 12.00 Uhr

**Geschäftsstunden
Seniorensportverein**

☎ 0211 / 58 677 - 117

NEU

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

Die Aphoristiker

in Coronazeiten

Sprichwörter und

Aphorismen in ihrer

Bedeutung für uns

Gesprächskreis

mit Sigurd Storch-Cigogna

Bitte melden Sie sich an

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

19. Oktober 2022

16. November 2022

21. Dezember 2022

Bitte melden Sie sich an

Deutsch-japanische Begegnung alle 2 Monate der 1. Mittwoch

Bitte informieren Sie sich

Besuch der japanischen Schüler der Internationalen Japanischen Schule im Dorothee-Sölle-Haus

Bitte melden Sie sich an

10.30 Uhr

19. Oktober 2022

02. November 2022

15.00 Uhr

Lesung

Barbara Baumann

☎ 0211 / 58 677 - 113

05. Oktober 2022

09. November 2022

14. Dezember 2022

Bitte melden Sie sich an

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

Ab Oktober 2022

17.30 Uhr

Miteinander-Wohnen in
Verantwortung e.V.

Wohnprojekt Generation

50+ in Lörick

17.30 Uhr

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 11.15 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 Oberkassel*plus*

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.
10.10.; 07.11. und 05.12.2022
Gäste sind herzlich eingeladen.

"Zu-Gänge" - Werkschau der IG Kunst & Fotografie

Foto und Bilderausstellung vom 30. Juli bis 15. Oktober 2022 im Zentrum plus Oberkassel
Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag

9.00 - 16.30 Uhr

Freitag 9.00 - 13.30 Uhr

Kleingruppen bitte vorher Termine telefonisch anfragen

Ausstellung

Burkhard Neumann Cherusker-Zyklus

Eröffnung Samstag, den 29. Oktober 2022, 15.00 Uhr
zentrum plus Oberkassel
Von 2020 bis 2022 hat Burkhard Neumann den Fokus seiner Fassaden-Motive ausschließlich auf eine Straße in Oberkassel gerichtet: Die Cheruskerstraße, die weitgehend noch die Architektur der „Gründerjahre“ repräsentiert. Er lädt die Betrachter auf „Entdeckungsreise“ ein.
Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag

11.30 - 14.30 Uhr,

Freitag 9.00 - 13.30 Uhr

Kleingruppen bitte vorher

Termine telefonisch anfragen

Interessengruppe

Kunst & Fotografie

Spaziergänge zur Kunst

„Am Rheinufer“

Treffpunkt: Brunnen vor dem Tonhallen Eingang

Der nächste Termin wird rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben. Termine sind nachzulesen im Internet unter Keyworkeroberkassel.de - Termine

Ca. 1,5 bis 2 Stunden ein (nach Belieben auch individuell kürzer). Schön wäre eine gemeinsame "Schluss-Einkehr".

Collage Workshop mit Gabriele Kerkhoff im November 2022 an 2 Tagen

Die Termine werden rechtzeitig auf unserer Homepage bekannt gegeben. Nachzulesen im Internet unter Keyworkeroberkassel.de - Termine

Die Keyworker Oberkassel*plus* 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 mit Unterstützung der Künstlerin und Keyworkerin Gabriele Kerkhoff statt.

Buchpräsentation

Freitag, 04. November 2022

15.00 Uhr

„Oberkassel entdecken-
Unterwegs im linksrheinischen
Düsseldorf“

Keyworker Oberkassel*plus*

Die Broschüre wird in Kürze gedruckt und anschließend am 04. 11.2022 im zentrum plus Oberkassel präsentiert.

Das neue Projekt der Keyworker Oberkassel*plus* unter dem Titel „Oberkassel entdecken“ beschäftigt sich damit, den Stadtteil Oberkassel neu zu erkunden, interessante Gebäude, Kunstobjekte und architektonische Besonderheiten aufzulisten sowie wesentliche Veränderungen zu dokumentieren. Dabei wird zur Geschichte und Bedeutung von Straßennamen recherchiert, und es werden Anwohner*innen mit ihren individuellen Geschichten in die Recherche einbezogen. Ziel des Projektes ist es, ein Angebot von Stadtteilspaziergängen für Interessierte mit entsprechenden Erläuterungen zu entwickeln und Informationen über Straßen und Plätze Oberkassels herauszubringen.

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

Donnerstag, 06. Oktober 2022
15.00 Uhr

Zum Reinbeißen! Äpfel und Birnen von Korbinian Aigner“

Vortrag Angelika Riemann

Montag 10. Oktober 2022
15.00 - 16.30 Uhr

Gedächtnisparcours Zum Kennenlernen

Lernen Sie in lockerer und entspannter Atmosphäre das Gedächtnistraining kennen. Auf unserem Denkparcours können Sie an verschiedenen Stationen Gedächtnisleitungsübungen lösen.

Corinna Trexler
Max. 15 Teilnehmer

Mittwoch, 12. Oktober 2022 **Ausflug zur Henrichshütte – Hattingen – Ruhrtal**

Abfahrt:

09.15 Uhr Dorothee-Sölle-Haus
11.00 Uhr Führung Henrichshütte
12.30 Uhr Gelegenheit zum Mittagessen
14.00 Uhr Weiterfahrt nach Hattingen
16.00 Uhr Rückfahrt entlang der Ruhr

Mittwoch, 19. Oktober 2022
18.00 Uhr

Ökumenischer Gesprächskreis Bitte achten Sie auf die Aushänge im zentrum *plus*

Donnerstag, 20. Oktober 2022
Ausflug

Museum Schloss Moyland

Abfahrt

11.30 Uhr Dorothee-Sölle-Haus
Rückfahrt ca. 17.00 Uhr
Die Kosten betragen 23 € für die Busfahrt, Eintritt in die Ausstellungsbereiche, das Schlossgebäude und die Gartenanlage mit Skulpturenpark.
Bezahlung bitte bei Anmeldung.

Sonderveranstaltungen

Samstag, 22. Oktober 2022

15.00 Uhr

Gedächtnisparcour für Fortgeschrittene

An mehreren können Sie in entspannter Atmosphäre zahlreiche Gedächtnisübungen absolvieren. Hier wird Wissen, Konzentration und Können herausgefordert
Max. 15 Teilnehmer

Samstag, 29. Oktober 2022

15.00 Uhr

Ausstellungseröffnung

Burkhard Neumann

„Cherusker-Zyklus“, lavierte Farbstiftzeichnungen

Von 2020 bis 2022 hat Burkhard Neumann den Focus seiner Fassaden-Motive ausschließlich auf eine Straße in Oberkassel gerichtet: Die Cheruskerstraße, die weitgehend noch die Architektur der „Gründerjahre“ repräsentiert. Er lädt die Betrachter auf „Entdeckungsreise“ ein.

Donnerstag, 03. November 2022

15.30 Uhr

Nachtweisen Theaterstück

Caroline Kühnl, André Wülfing
Susanne Frenzel

Zu bestimmten Stunden nur, wenn das Licht gegangen ist und Frau

Mond die dunkle, magische Hälfte des Tages eingeleitet hat, begegnen sich die Übriggebliebenen, oft Unsichtbaren, die „Anderen“: Ilse, die Alte, Herr Drüben und Frau Mond. In klassischen Liedern, Geschichten zur Nacht betrachten die Drei das Leben, die Liebe, den Traum.

Donnerstag, 24. November 2022

15.00 Uhr

Joe Blues Solokonzert

Das Düsseldorfer Urgestein spielt Blues und Rock'n roll

Dienstag 29. November 2022

15.00 Uhr

Festsaal Auferstehungskirche

Adventsfeier

Der Seniorensportverein SSV und das zentrum plus Oberkassel

Donnerstag, 01. Dezember 2022

15.00 Uhr

Erzählcafé mit den „Geschichtsschreibern“

Advent und Weihnachten

Samstag, 24. Dezember 2022

14.30 Uhr

Café zum Heiligen Abend

Achten Sie auf unseren Aushang

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
z. Zt. keine Veranstaltungen

zentrum *plus* Oberkassel

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

Nicola Johann

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

Silvia Meißler

☎ 0211 / 58 677 - 113
silvia.meissler@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

Donnerstag, 06. Oktober 2022
15.00 Uhr

Vortrag Angelika Thiemann
**Zum Reinbeißen! Äpfel und
Birnen von Korbinian Aigner“**

Montag, 10. Oktober 2022
15.00 - 16.30 Uhr

**Gedächtnisparcours
Zum Kennenlernen**
Max. 15 Teilnehmer

Mittwoch, 12. Oktober 2022

Abfahrt:
12.15 Uhr Dorothee-Sölle-Haus
**Ausflug zur Henrichshütte –
Hattingen – Ruhrtal**

Mittwoch, 19. Oktober 2022
18.00 Uhr

Ökumenischer Gesprächskreis

Donnerstag, 20. Oktober 2022

**Ausflug
Museum Schloss Moyland**
Abfahrt:
11.30 Uhr Dorothee-Sölle-Haus

Samstag, 22. Oktober 2022
15.00 Uhr

**Gedächtnisparcours für
Fortgeschrittene**

Samstag, 29. Oktober 2022
15.00 Uhr

**Ausstellungseröffnung
Burkhard Neumann
„Cherusker-Zyklus“**

Donnerstag, 03. November 2022
15.00 Uhr

**Nachtweisen
Theaterstück**

Donnerstag, 24. November 2022
15.00 Uhr

Joe Blues Solokonzert

Dienstag 29. November 2022
15.00 Uhr

**Festsaal Auferstehungskirche
Adventsfeier
Der Seniorensportverein SSV
und das zentrum plus Ober-
kassel**

Donnerstag, 01. Dezember 2022
15.00 Uhr

**Erzählcafé mit den
„Geschichtsschreibern“
Advent und Weihnachten**

Samstag, 24. Dezember 2022
14.30 Uhr

Café zum Heiligen Abend