



Programm zentrum *plus* Oberkassel *Oktober - Dezember 2026*

Gemünder Str. 5
40547 Düsseldorf
☎ 0211/58 677 116
@ zentrum-plus.oberkassel
@diakonie-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Inhalt	3
Vorwort	4
Vorschau & Informationen	5
Regelmäßige Angebote	10
Sonderveranstaltungen	15
Beratung und Unterstützung vor Ort	20
Beratung und Unterstützung Diakonie Düsseldorf & Landeshauptstadt Düsseldorf	21
Keyworker Oberkassel <i>plus</i>	26
Japanischer Verein Takenokai e.V.	27
Seniorensport Düsseldorf -Oberkassel e.V.	28
Auf ins Quartier	29
Aktuelles aus dem Dorothee-Sölle-Haus	30
zentrum <i>plus</i> Oberkassel Kontakt & Wegbeschreibung	31

Vorwort

„Kultur beginnt im Herzen jedes Einzelnen“
(Nepomuk Nestroy)

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,

die Blätter färben sich und die Tage werden langsam wieder kürzer. Umso mehr freuen wir uns, dass wir Ihnen mit dem vorliegenden Programm interessante, gesellige und auch fröhliche Angebote bieten können. Herzlich laden wir Sie ein anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ am 01. Oktober mit Menschen verschiedener Generationen **gemeinsam unter freiem Himmel zu singen**.

Nicht nur Singen macht Spaß, auch Bewegung ist eine Wohltat für Körper und Geist. Wenn Sie Freude an Bewegung haben, hören Sie in einem inspirierendem Vortrag Wissenswertes über den **Wanderverein Eifelverein e. V.** oder tanzen Sie auf flotte Musik der **Senioren disco der Bürgerstiftung Düsseldorf**. Auch bieten wir Ihnen in langer und guter Tradition der gemeinsamen Kooperation mit dem Seniorensport Düsseldorf Oberkassel e.V. regelmäßig **vielseitige Bewegungsmöglichkeiten** in den Räumen unseres zentrum *plus* an. Wer Freude am Basteln hat, ist eingeladen mit uns für den Adventsbasar des benachbarten Dorothee-Sölle-Hauses montagnachmittags gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre **Schönes zum Advent zu basteln** oder sich in der japanischen Papierkunst „**Origami**“ zu versuchen. Der bildenden Kunst widmen wir uns darüber hinaus mit unterschiedlichen, interessanten **Ausstellungen**, welche wir Ihnen regelmäßig in den Räumen unseres zentrum *plus* präsentieren.

Kommen Sie gerne vorbei und lassen sich überraschen, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team des zentrum *plus* Oberkassel

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Vorschau & Informationen

Siehe auch „Besondere Veranstaltungen“

Freuen Sie sich auf gemeinsames Singen unter freiem Himmel

Unter Anleitung des Musikers Bentai Trawinski wollen wir anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ am 01. Oktober mit Menschen verschiedener Generationen gemeinsam unter freiem Himmel singen. Liedtexte stehen zur Verfügung. Kommen Sie einfach vorbei und singen Sie mit!

Ein Kooperationsprojekt des zentrum plus Oberkassel mit Quartiersprojekt Lörick, Dorothee-Sölle-Haus und Comenius-Gymnasium.

Termin: 01. Oktober, 15.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Vorplatz des Dorothee-Sölle-Hauses, Hansaallee 112

Besuch des Modemobils

Nadine Kirchner des Modemobils Düsseldorf präsentiert Ihnen mit ihrer mobilen Modeboutique in unseren Räumen des zentrum *plus* die neueste Herbstmode. Für individuelle Beratung steht sie Ihnen gerne zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie, wenn gewünscht, die von Ihnen ausgewählte Kleidung auch vor Ort erwerben.

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026, 14.30 bis 17.00 Uhr

Senioren disco

Ein Projekt der Bürgerstiftung Düsseldorf

In Kooperation mit dem zentrum *plus* Oberkassel, dem Quartiersprojekt Lörick/Heerdt und dem zentrum *plus* Heerdt laden wir Sie ein im Rahmen der Senioren disco der Bürgerstiftung in fröhlicher Gesellschaft Ihr Tanzbein zu schwingen.

Termin: Mittwoch, 14.10.2026, 15.00-17.00 Uhr

Ort: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdt Landstraße 30

Unkostenbeitrag 5 EUR (inkl. Snacks und Kaltgetränke)

Vorträge

- **„Gemeinsam Schritt für Schritt“**
Der Eifelverein Düsseldorf stellt sich vor
im Rahmen der Veranstaltung „Kaffee, Kuchen, Klönen“
Suchen Sie Bewegung an der frischen Luft, nette Gespräche und die Schönheit der Natur direkt vor unserer Haustür? Dann sind Sie beim Eifelverein Düsseldorf e.V. genau richtig! Petra Burger berichtet von den Aktivitäten des Vereins und beantwortet Ihre Fragen.
Termin: 07. Oktober, 15.00 bis 16.00 Uhr
- **„Bettine von Arnim“**
Vortrag und moderiertes Gespräch
von Dorothee Göring-Weitz
Eine Veranstaltung im Rahmen des Kulturherbstes
Bettine ist eine Tochter aus der berühmten Brentano-Familie, Briefpartnerin Goethes. Sie und der Dichter Achim von Arnim haben sieben Kinder. Nach der Familienzeit erfindet sie sich neu: Sie wird Schriftstellerin und eine politisch engagierte Aktivistin
Termin: 15. Oktober 2026, 15.00 Uhr

Konzerte & Lesungen

- **"Vom Naserümpfen des Gehirns"**
Kurzgeschichten und Aphorismen des Düsseldorfer Autors Jürgen Wilbert
Jürgen Wilbert liest aus seinen Episoden-Romanen "Aus der alten Tüte" und "Gemischte Tüte" in der aus seiner Kindheit und Jugend im Süden Düsseldorfs berichtet. Ergänzend präsentiert er geist- und humorvolle Aphorismen (Sinnsprüche) aus seiner jüngsten Publikation "Unschlüssig oder Die Tragweite des Bedenkens"
Termin: 19. November 2026, 15.00 Uhr

- **„Ein Stündchen voller Musik“**
Musikstudenten unter der Leitung von Prof. Kameda spielen Werke der klassischen Musik.
Genießen Sie wunderbare Musik in guter Gesellschaft.
Wir freuen uns auf Sie!
Termine: 28. Oktober und 25. November 2026, 15.00 Uhr

Filmnachmittag

- **„In die Sonne schauen“**
Deutscher Spielfilm von Mascha Schilinski (2025)
Das Drama beschreibt mit diversen Zeitsprüngen einen assoziativen Erinnerungsstrom aus dem Leben von vier Mädchen über einen Zeitraum von circa 100 Jahren auf einem altmärkischen Bauernhof.
Termin: 11. November 2026, 15.00 Uhr

Ausstellungen

- **„Licht“ - Ausstellung von Bildern Japanischer Schüler**
der benachbarten japanischen Internationalen Schule e.V.
Termin: 05. November 2026, 15.00 Uhr
- **„Engel“ - Ausstellung der Künstlerin Deborah Antonalla**
Deborah Antonalla ist Schülerin von Nicola Sene und wurde geprägt von ihrer Leidenschaft für Venedig, wo sie die internationale Grafikschule „Atelier Aperto“ besuchte. Ihr künstlerisches Schaffen zwischen Erdverbundenheit und Spiritualität wird auch durch die Zusammenarbeit mit der italienischen Vereinigung „Liberia“ gegen die Mafia beeinflusst. Ihre Werke wurden vielfach in Italien und im Ausland präsentiert. Mit Japan verbindet sie ein enger künstlerischer Austausch.
Termin: 09. Dezember 2026, 16.00 Uhr

Adventsveranstaltungen

- **Adventsbasteln** **NEU von Oktober – Dezember**
Gemeinsam basteln wir Fenstersterne, Adventslichter und weiteres Schönes in gemütlicher Atmosphäre für den am 23. November stattfindenden Adventsbasar des benachbarten Dorothee-Sölle-Hauses und darüber hinaus. Seien Sie herzlich willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte melden Sie sich an!
Termine: Vom 05. Oktober bis 14. Dezember montags von 14:30 -16.30
- **Orientalische Teezeit**
mit Kübra Ayhan und Zoe Jahedi
Freuen Sie sich auf eine kleine kulturelle Entdeckungsreise und genießen Sie in der kalten Jahreszeit heißen Tee, aromatischen Gewürzkuchen und köstliche Süßigkeiten.
Termin: 18. November 2026, 15.00 Uhr
- **Adventskonzert**
Erfreuen Sie sich an der Musik des Konzertduos Klaus Riemer und Miyuki Brummer und genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft.
Termin: 03. Dezember 2026, 15.00 Uhr

Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten

des zentrum *plus* Oberkassel

Termin: 21. Oktober, 15 Uhr

Folgende Gruppen freuen sich über Verstärkung:

- Skat, jeden Dienstag 13.30 bis 16.30 Uhr

Preise im zentrum *plus* Oberkassel – Wir bitten um Ihre Mithilfe!

Um Ihnen weiterhin Getränke und leckeres Gebäck anbieten zu können, bitten wir darum die veröffentlichten Preisaushänge zu beachten und den angegebenen Betrag zu bezahlen. Abgesehen von den auch für uns herausfordernden steigenden Lebensmittelkosten ist es auch eine Frage der Gerechtigkeit, wenn jeder seinen Anteil zu einem gelungenen Miteinander im zentrum *plus* beiträgt. Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe und Ihr Verständnis!

Nutzung der Räume im zentrum *plus*

Samstags stehen die Räume des zentrum *plus* Oberkassel den Mieterinnen und Mietern mit bestehendem Servicevertrag des Wohnparks Oberkassel der Diakonie Düsseldorf e.V. in Absprache mit den Mitarbeiterinnen des zentrum *plus* zur Verfügung.



**Schließzeiten des zentrum *plus* zum Jahresende:
Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027
haben wir geschlossen.**

Die erste Januarwoche im neuen Jahr wollen wir zum Aufräumen, Sortieren, Wegwerfen und Gestalten des zentrum *plus* nutzen, damit wir Sie mit frischer Energie und vielen Ideen für neue Veranstaltungen ab dem 11. Januar 2027 wieder in unseren Räumen begrüßen dürfen.

**Wir wünschen Ihnen von Herzen eine friedliche Weihnachtszeit
und einen fröhlichen Jahreswechsel.
Wir freuen uns auf Sie!**



Regelmäßige Angebote

Anmeldungen unter ☎ 58 6771 16

Montag		
10:00-11:00	Kraft- und Gleichgewichtstraining	Senioren-sportverein
11:15-12:15	Französische Konversation für Fortgeschrittene Termine: 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11., 14.12. und 21.12. Anmeldung unter: @ s.gassel@t-online.de @ zita.goette@gmail.com	Silvia Gassel Zita Götte
14:00-17:00	Café Schatztruhe Demenz-Angebot Japanische Senior*Innen (Betreuungsgruppe zur Entlas- tung pflegender Angehöriger)	Yukiko Fischer- Hiramatsu
14:30 -16:30	Adventsbasteln zur Vorbereitung für den Basar am 23.11. im Dorothee-Sölle- Haus.	Zoe Jahedi Kirsten Schulte-Frohlinde
15:00-16:00	Thai Chi (Ort: Pavillon, Oberkasseler Str. 53)	Senioren-sportverein
14:30 und 15:30	Digitale Beratung (PC und Laptop) Anmeldung unter ☎ 0211 / 58 677 - 116	
17:30-18:30 und 18:45-19:45	Yoga	Senioren-sportverein

Dienstag		
09:30-11:15	Englisch	
10:00-12:00	Offene Bürozeiten Seniorenportverein zentrum <i>plus</i> Oberkassel GemünderStr. 5	Seniorenportverein
	☎ 0211-58 677-117 @ seniorenport.de oberkassel@gmail.com	
11:00-13:00	iPhone-Sprechstunde	
	Anmeldung unter ☎ 0211 / 58 677 – 116	
11:15-12:15	Gedächtnistraining	
13:30-16:30	Skat	
14:00-16:30	Spielenachmittag	
14:00-16:30	Gesprächskreis „Aphorismen in ihrer Bedeutung für uns“	Sigurd Storch-Cigogna
17:30-18:30 und 18:45-19:45	Funktionstraining	Seniorenportverein

Mittwoch

09:30-10:30 **Kraft- und** Seniorensportverein
und **Gleichgewichtstraining**
10:30-11:30

10:00-12:30 **Digitale Unterstützung**
(Smartphone, PC etc.)

Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 – 116

12:00-13:00 **Gedächtnistraining**

Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 – 116

Kostenbeitrag erforderlich!

14:00-16:45 **Nähcafé**
Gemeinsam Nähen, Stricken
und Häkeln

14:30 **Digitale Unterstützung**
oder

15:30 Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 – 116

Donnerstag

09:15-10:15
und
10:30-11:30

Leichte Gymnastik

Senioren-sportverein

11:00
und
12:00

iPhone-Beratung

Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 - 116

15:00-17:00

**„Origami“ –
Die Kunst des Papierfaltens**
2. Donnerstag im Monat

Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 - 116
Teilnehmergebühr:
3 Euro pro Treffen

Es sind noch Plätze frei!!!

15:30-16:30

Lesekreis Literatur

Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 - 116

Freitag

10:00-11:00 **English Speaking Circle**

Informationen und
Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 - 116

10:00-14:00 **„Bitte Dozo“**

Beratung für japanische
Mitbürgerinnen, Mitbürger
und deren Angehörigen

Yukiko Fischer-
Hiramatsu

Informationen:

Frau Yukiko Fischer-Hiramatsu

☎ 0211 / 58 677 - 117

@ bitte.dozo@gmail.com

10:00-14:00 **Nachbarinnen-Treffen**

Jeden 3. Freitag
Japanische und internationale
Nachbarinnen treffen sich im
Grevenbroicher Weg 5

Kazuko
Kanuma-Kölzer

Informationen:

Frau Kazuko Kanuma-Kölzer

kanuma-koelzer@t-online.de

14:00

TAKENOKAI e.V.

2. und 4. Freitag im Monat

Informationen:

www.takenokai.de

@ kontakt@takenokai.de

Samstag

Samstags stehen die Räume des zentrum *plus* Oberkassel den Mieterinnen und Mietern mit bestehendem Servicevertrag des Wohnparks Oberkassel der Diakonie Düsseldorf e.V. in Absprache mit den Mitarbeiterinnen des zentrum *plus* zur Verfügung.

Sonderveranstaltungen

Anmeldungen unter ☎ 58 6771 16

Donnerstag, 01. Oktober 2026

14.30 17.00 Uhr

Besuch des Modemobils

Das Modemobil präsentiert Ihnen frische Herbstmode, die Sie, wenn gewünscht, vor Ort auch erwerben können.

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 01. Oktober 2026

15.30 – 16.30 Uhr

Gemeinsames Singen unter freiem Himmel

Anlässlich des „Internationalen Tages der älteren Menschen“ wollen wir unter Anleitung des Musikers Bentai Trawinski mit Menschen verschiedener Generationen gemeinsam unter freiem Himmel singen. Liedtexte stehen zur Verfügung.

Kommen Sie einfach vorbei und singen Sie mit!

Ort: Vorplatz des Dorothee-Sölle-Hauses, Hansaallee 112

Mittwoch, 07. Oktober 2026

15.00 – 16.30 Uhr

Mittwochskaffee: Kaffee, Kuchen, Klönen

„Der Eifelverein stellt sich vor“

Der Eifelverein bietet Wanderungen in Gemeinschaft für jedes Tempo. Petra Burger vom Eifelverein Düsseldorf e.V. berichtet über Aktivitäten des Eifelvereins und beantwortet Ihre Fragen.

Weitere Termine Mittwochskaffee: Kaffee, Kuchen, Klönen

04. November 2026

02. Dezember 2026

15.00 – 16.30 Uhr

Unkostenbeitrag wird erhoben!

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 14. Oktober 2026

15.00-17.00 Uhr

Seniorendisco

Ein Projekt der Bürgerstiftung Düsseldorf

In Kooperation mit dem Quartiersprojekt Lörick/Heerdt und dem Zentrum *plus* Heerdt laden wir Sie ein im Rahmen der Seniorendisco der Bürgerstiftung Düsseldorf in fröhlicher Gesellschaft Ihr Tanzbein zu schwingen.

Ort: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30

Unkostenbeitrag 5 EUR (inkl. Snacks und Kaltgetränke)

Bitte anmelden bei:

Mail: Merle.forchmann@diakonie-duesseldorf

☎ 0173 488 24 79

Donnerstag, 15. Oktober 2026

15.00 Uhr

**„Bettine von Arnim“ Vortrag und moderiertes Gespräch
mit Dorothee Göring-Weitz**

Eine Veranstaltung im Rahmen des Kulturherbstes

Bettine ist eine Tochter aus der berühmten Brentano-Familie, Briefpartnerin Goethes. Sie und der Dichter Achim von Arnim haben sieben Kinder. Nach der Familienzeit erfindet sie sich neu: Sie wird Schriftstellerin und eine politisch engagierte Aktivistin
Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 28. Oktober 2026

15.00 Uhr

„Ein Stündchen voller Musik“

Musikstudenten unter der Leitung von Prof. Kameda spielen Werke der klassischen Musik. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!
Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 29. Oktober 2026

Bestattungsmöglichkeiten für jap. Mitbürgerinnen und Mitbürger

Eine Veranstaltung des Vereines Takenokai e.V.

Der Verein Takenokai e.V. und das japanische Konsulat informieren über Bestattungsvorsorge, Bestattungsmöglichkeiten und Überführungsmöglichkeiten nach Japan für japanische Mitbürgerinnen und Mitbürger die in Deutschland leben

Bitte melden Sie sich bei:

Kazuko Kanuma-Kölzer, Mail: kanuma-koelzer@t-online.de

Mittwoch, 04. November 2026

15.00 Uhr

Mittwochskaffee „Kaffee, Kuchen & Klönen“

Genießen Sie die fröhliche Gesellschaft und tauschen sich miteinander aus. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Unkostenbeitrag wird erhoben! Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 05. November 2026

15.00 Uhr

„Licht“ - Ausstellung von Bildern Japanischer Schüler

der benachbarten japanischen Internationalen Schule e.V.

Mittwoch, 11. November 2026

15.00 Uhr

Filmnachmittag

„In die Sonne schauen“

Deutscher Spielfilm von Mascha Schilinski (2025)

Das Drama beschreibt das Leben von vier Mädchen über einen Zeitraum von circa 100 Jahren auf einem altmärkischen Bauernhof.

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 18. November 2026

15.00 Uhr

Orientalische Teezeit

mit Zoe Jahedi und Kübra Ayhan

Freuen Sie sich auf eine kleine kulturelle Entdeckungsreise und genießen Sie in der kalten Jahreszeit heißen Tee, aromatischen Gewürzkuchen und köstliche Süßigkeiten.

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 19. November 2026

15:00 Uhr

"Vom Naserümpfen des Gehirns" Aphorismen und Kurzgeschichten des Düsseldorfer Autors Jürgen Wilbert

Jürgen Wilbert liest aus seinen Episoden-Romanen "Aus der alten Tüte" und "Gemischte Tüte". Ergänzend präsentiert er geist- und humorvolle Aphorismen (Sinnsprüche) aus seiner jüngsten Publikation "Unschlüssig oder Die Tragweite des Bedenkens"

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 25. November 2026

15.00 Uhr

„Ein Stündchen voller Musik“

Musikstudenten unter der Leitung von Prof. Kameda spielen Werke der klassischen Musik. Genießen Sie einen gemütlichen Nachmittag in netter Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 02. Dezember 2026

15.00 Uhr

Mittwochskaffee „Kaffee, Kuchen & Klönen“

Genießen Sie die fröhliche Gesellschaft und tauschen sich miteinander aus. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Unkostenbeitrag wird erhoben! Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 03. Dezember 2026

15.00 Uhr

Adventskonzert

Erfreuen Sie sich an der Musik des Konzertduos Klaus Riemer und Miyuki Brummer

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 09. Dezember 2026

16.00 Uhr

„Engel“ Eine Ausstellung der Künstlerin Deborah Antonalla

Deborah Antonalla ist Schülerin von Nicola Sene und wurde geprägt von ihrer Leidenschaft für Venedig, wo sie die internationale Grafikschule „Atelier Aperto“ besuchte.

Mittwoch, 16. Dezember 2026

15.00 – 16.00 Uhr

„Der Seniorenrat informiert“ - Sprechzeit im Stadtbezirk 4

im zentrum *plus* Oberkassel Diakonie Düsseldorf,
Gemünder Str. 5

Digitale Unterstützung bei Smartphone, Laptop oder Tablet

Individuelle Beratung und Unterstützung durch Ehrenamtliche bei Fragen im Umgang mit Smartphone, Laptop oder Tablet.

An verschiedenen Wochentagen zu verschiedenen Zeitfenstern

Informationen und Anmeldung: ☎ 0211 / 58 677 – 116

Weitere Veranstaltungen: Bitte achten Sie auf unsere Aushänge!

Schließzeiten des zentrum *plus* zum Jahresende:

Vom 21. Dezember 2026 bis 10. Januar 2027 haben wir geschlossen. Ab dem 11. Januar 2027 freuen wir uns, Sie wieder begrüßen zu können.

Beratung und Unterstützung *vor Ort*

zentrum *plus* Oberkassel der Diakonie Düsseldorf

Gemünderstr. 5, 40547 Düsseldorf

☎ 0211 / 58 677 – 116

zentrum-plus.oberkassel@diakonie-duesseldorf.de

Ansprechpartnerinnen:

Petra Buchta-Meuser ☎ 0211 / 58 677 – 113

petra.buchta-meuser@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlinde, ☎ 0211 / 58 677 – 116

kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Wir sind für Sie da:

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie uns kennenlernen möchten oder nähere Informationen über ein Ehrenamt im *zentrum plus* wünschen, wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen, sprechen Sie uns gerne an!

Beratung:

Für die individuelle Beratung zu Themen wie Unterstützung im Alltag, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und weitere Anliegen rund um das Thema Leben im Alter vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin mit Kirsten Schulte-Frohlinde.

Beratung zum benachbarten Wohnpark Oberkassel

„Wohnen mit Service“, Gemünderstr. 5, 40547 Düsseldorf

Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit

Kerstin Hegger, ☎ 0211 / 58 677 – 111

kerstin.hegger@diakonie-duesseldorf.de

Beratung und Unterstützung

Diakonie Düsseldorf & Landeshauptstadt Düsseldorf

Online-Beratung „Leben im Alter“ der Diakonie Düsseldorf

Unsere Online-Beratung „Leben im Alter“ unterstützt Sie bei allen Fragen rund ums Älterwerden. Ob Sie selbst älter sind oder jemanden begleiten: wir sind für Sie da!

Über die Online-Beratung werden Sie per Chat, Mail oder Video von Mitarbeitenden der Diakonie Düsseldorf beraten. Wir hören zu, beantworten Fragen, klären Möglichkeiten und helfen Ihnen passende Wege zu finden.

Mögliche Beratungsthemen sind:

- Unterstützungen für den Alltag finden
- Möglichkeiten für neue soziale Kontakte entdecken
- Unterstützung beim Ausfüllen von Dokumenten
- Entlastung für pflegende Angehörige finden

Nach einer anonymen Registrierung können Sie eine erste Nachricht an das Online-Beratungsteam senden, das sich dann werktags innerhalb von 24 Stunden zurückmeldet. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und datensicher.

Sie möchten die Online-Beratung gerne nutzen, sind aber unsicher beim Umgang mit der Technik? Kein Problem! In den Digitalsprechstunden Ihres „zentrum *plus*“ finden Sie Unterstützung! Möglich gemacht hat das Projekt die Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank West durch eine großzügige Förderung.

Direkt zur Beratung:



[leben-im-alter-diakonie-duesseldorf.
onlineberatung.net](https://leben-im-alter-diakonie-duesseldorf.onlineberatung.net)

zentrum *plus* „mobil“ Termine in Oberkassel

Im Rahmen von *zentrum plus* „mobil“ informieren wir Sie im Stadtgebiet u.a. über unsere Angebote und Veranstaltungen und über Hilfen zum Thema „Leben im Alter“

**Termine: 07. Okt., 04. Nov. und 02. Dez. 2026,
jeweils mittwochs von 11.00 – 13.00 Uhr**

Ort: Stadtteilbücherei Oberkassel, Luegallee 65

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf

Die ambulanten Hilfen der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus zu den für Sie passenden Pflegeleistungen sowie zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvoranschlag und Unterstützung bei notwendigen Anträgen.

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf:

☎ 0211/73 53 333

Sicher zu Hause - der Hausnotruf der Diakonie Düsseldorf

Über ein leicht zu bedienendes Haus- oder Mobilnotruf-Gerät können Sie in Ihrem Wohnumfeld oder auf Wunsch auch außerhalb Ihrer Wohnung im Notfall rund um die Uhr Hilfe herbeiholen. Der Notruf-Knopf wird bequem als Armband oder als Kette um den Hals getragen. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses bei der Pflegekasse.

Hausnotruf der Diakonie: ☎ 0211/73 53 370

Für alle Fälle - Die „Blaue Karte“ der Diakonie Düsseldorf hilft Ihnen zu Hause und unterwegs

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Zum Beispiel, wenn Sie akut krank sind und Medikamente brauchen, aber keine Möglichkeit haben, sie zu holen. Oder wenn Sie plötzlich häusliche Pflege brauchen. Dann organisiert der Service der „Blauen Karte“ das für Sie. Die „Blaue Karte“ hilft Ihnen aber auch unterwegs. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen, etwa Informationen zu Allergien, Medikamentenunverträglichkeiten oder wer im Notfall informiert werden soll. Wenn etwas passiert, kann medizinisches Personal diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu behandeln.

☎ 0211/73 53 370

Wohnpark Oberkassel der Diakonie Düsseldorf

Wohnen mit Service und Nachbarschaft

Gemünderstr. 5, 40547 Düsseldorf

Ansprechpartnerin: Kerstin Hegger, ☎ 0211 / 58 677 - 111

kerstin.hegger@diakonie-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Dorothee-Sölle-Haus der Diakonie Düsseldorf

Beratung zum stationären Aufenthalt

Sie wünschen eine Beratung zum Leben im Dorothee-Sölle-Haus?

Sie möchten sich einfach einmal erkundigen oder interessieren sich für einen Platz im Dorothee-Sölle-Haus?

Gerne senden wir Ihnen Informationsmaterial zu oder

Sie vereinbaren Sie einen Termin:

Dorothee-Sölle-Haus, Hansaallee 112, 40547 Düsseldorf

Infothek ☎ 0211 / 58 677 - 100

Information und Aufnahmemanagement Tagespflege, Kurzzeitpflege und stationäre Pflege im Dorothee-Sölle-Haus

Ansprechpartnerin: Jessica Stein ☎ 0211 / 58 677 - 151

FiB – Finanzen im Blick

Ein mobiles Angebot der Diakonie Düsseldorf

gefördert durch das Amt für Soziales und Jugend der Landeshauptstadt Düsseldorf

Häufig führt der Eintritt ins Rentenalter oder eine dauerhafte Erkrankung zu geringeren Einkünften bei gleichzeitig steigenden Kosten. Dann ist es wichtig, die finanzielle Situation im Blick zu behalten. Dabei unterstützen wir Sie gerne:

Überblick verschaffen, Handlungsmöglichkeiten besprechen, Budget- und Regulierungsberatung, Existenzsichernde Maßnahmen, Unterstützung bei der Korrespondenz.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und vertraulich.

Beratungstermine können im „zentrum *plus*“ Oberkassel verabredet werden

**„Bitte Dozo“ in Kooperation mit dem Verein Takenokai e.V.
Beratungsangebot für japanische Mitbürgerinnen und Mitbürger
und ihre Angehörigen**

Ansprechpartnerin: Yukiko Fischer-Hiramatsu

☎ 0211 / 58 677 – 117

bitte.dozo@gmail.com

Termine: freitags von 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: zentrum *plus* Oberkassel, Gemünderstr. 5, 40547 Düsseldorf

Pflegebüro Düsseldorf

Beratung zu seniorenrelevanten Themen

Amt für Soziales und Jugend

Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf

☎ 0211 899 899 8

@ pflegebuero@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren/pflegebuero

Bürgerbüro Düsseldorf: „Senioren-Vormittag Plus“

Ein Angebot ohne Terminvereinbarung!

Der „Senioren-Vormittag Plus“ ergänzt das bestehende Service-Angebot des Amtes für Einwohnerwesen und bietet Menschen über 60 Jahren oder jenen, für die die Online-Terminvergabe aus gesundheitlichen Gründen eine Hürde darstellt, ohne Terminverabredung einen einfachen Zugang zu den Dienstleistungen der Bürgerbüros, wie u.a. Beantragung oder Verlängerung von Ausweisdokumenten (Reisepass/Personalausweis, Schwerbehindertenausweis, Bewohnerparkausweis, oder Wohnsitzummeldung). Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht nötig, es kann gegebenenfalls zu Wartezeiten kommen.

Ort: Bürgerbüro Oberkassel,

Friesenstraße 56 (Rückseite Luegallee 65),

40545 Düsseldorf

www.duesseldorf.de/einwohnerangelegenheiten/kontakt

Termin: Donnerstag, 5. November 2026,

zwischen 8.00 – 12.00 Uhr

Seniorenrat des Stadtbezirkes 4

Christina Hirthammer-Schmidt-Bleibtreu, ☎ 0172 211 54 12
@ christina.hirthammer-schmidt-bleibtreu@duesseldorf.de

Achim Hüren, ☎ 0151 70 26 32 41
@ achim.hueren@duesseldorf.de

Sprechzeiten:

Mittwoch, 14. Oktober 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Quartiersprojekt „#mitwirken4“, Grevenbroicher Weg 5

Dienstag, 10. November, 14.30 – 15.30 Uhr

Ort: „zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstr. 31

Mittwoch, 16. Dezember, 15.00 – 16.00 Uhr

Ort: zentrum *plus* Oberkassel, Gemünder Str. 5

Veranstaltungen des Seniorenrates im Stadtbezirk 4

- **„GehZeit Oberkassel“**
Gemeinsamer Spaziergang für Seniorinnen und Senioren
Termine: 07. Oktober, 04. November und 02. Dezember
1. Mittwoch im Monat um jeweils 10.30 Uhr
Treffpunkt: Bücherschrank Barbarossaplatz
Anmeldung ist nicht erforderlich!
- **Vortrag „Vorsorgen für den medizinischen Notfall“**
Referentin: Christina Hirthammer Schmidt-Bleibtreu
Moderation: Dr. med. Michael Lorrain
Termin: 12. Oktober, 16.00 Uhr
Ort: Canisiushaus (Saal EG), Friesenstr. 77, 40545 Düsseldorf
- **FilmZeit – Gemeinsam Filme schauen, erleben und Freude haben! (Eintritt frei!**
 - **„Honig im Kopf“: Di 13.10.2026 um 17:00 Uhr**
 - **„Terror“: Di 03.11.2026 um 17:00 Uhr**
 - **„Cinema Paradiso“: Di 15.12.2026 um 17:00 Uhr**Ort: Canisiushaus (Saal EG), Friesenstr. 77, 40545 Düsseldorf

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: Montag, 05.10., 02.11. und 07.12. um 11.00 Uhr

im zentrum *plus* Oberkassel, Gemünder Straße 5, 40547 Düsseldorf
Gäste sind herzlich eingeladen!

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-Theateraufführung 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 vierte, aktualisierte Auflage ist in der Buchhandlung Gossens, Luegallee 109, 40545 Düsseldorf und bei Jaques Weindepot in Oberkassel erhältlich.

Busfahrt nach Ahrweiler am 14. Oktober 2026

Besuch der historischen Altstadt von Ahrweiler

Abfahrt: 9:30, Rückfahrt: ca. 16 Uhr

Informationen und Anmeldung: Annette Klotz

Mail: wklotz@t-online.de, Tel: 0163 - 473 86 93

Anmeldeschluss für Besuch der Altstadt von Ahrweiler: 02. Oktober

(Anmeldetermin für die Führung im Regierungsbunker war im September)

Take bedeutet auf japanischer Sprache Bambus. Unsere Mitgründerin Frau Ophei wollte damit die hervorragende Eigenschaft dieser Pflanze ausdrücken: ihre Zähigkeit, ihre Biegsamkeit bei Wind und Sturm und das stete zum Himmel strebende Wachstum. Düsseldorf fing in den 60er Jahren an, viele japanische Firmen anzuziehen und eine japanische Community zu bilden. Viele Japanerinnen schlossen sich seitdem zusammen, um gemeinsame Unternehmungen zu organisieren. Einige von ihnen waren auch mit Deutschen verheiratet, so planten sie ihren Lebensmittelpunkt in Düsseldorf. Sie beschlossen, eine Gruppe zu bilden, um sich später im Alter gegenseitig zu helfen. Seitdem wächst der Verein stetig und wir konnten die Diakonie in Oberkassel als Kooperationspartner gewinnen und ihre Räumlichkeit für unsere Aktivitäten nutzen. Wir organisieren mehrere Treffen im Monat, wo sich Mitglieder gegenseitig austauschen und informieren können. Zusammen mit den auch im zentrum *plus* Oberkassel organisierten Keyworkern veranstalten wir Ausstellungen und Ausflüge.

Wenn Sie Interesse haben an unseren Veranstaltungen, so schauen Sie mal bei unseren regelmäßigen Treffen im zentrum plus Oberkassel vorbei. Wir würden uns über Ihr Interesse freuen.

Yorai-Café:	jeder 4. Freitag des Monats von 15-17 Uhr
Reikai:	jeder 2. Freitag des Monats von 15-17 Uhr
Take-Chor:	jeder 2. und 4. Freitag des Monats von 13:30-14:30 im Bistro DSH
Community Café:	jeder 3. Dienstag des Monats im Pavillon (Oberkasselerstr. 53)
Origami:	jeder 2. Freitag des Monats

Anfragen bitte an:

Kazuko Kanuma-Kölzer, Mail: kanuma-koelzer@t-online.de

Wir feiern im Jahr 2027 unser 20 jähriges Bestehen. Hierfür sind einige Veranstaltungen geplant. Bitte informieren Sie sich über Aushänge.

Seniorenport Düsseldorf - Oberkassel e.V.

Der Seniorenport Düsseldorf – Oberkassel e.V. wurde im November 1979 gegründet.

Neben dem Angebot der breitgefächerten, altersgerechten Sport-Programme ist es auch eine Aufgabe unseres gemeinnützigen Vereins, soziale Kontakte zu ermöglichen und zu fördern.

Unsere fachlich qualifizierten Übungsleiter*innen berücksichtigen in ihren Kursen die Anforderungen der teilnehmenden Senioren auch durch Herz- und Kreislaufttraining sowie Wirbelsäulen- und Rückengymnastik. Sie bilden sich in entsprechenden Seminaren ständig fort. Unsere Übungsprogramme zielen darauf ab, die körperliche Fitness zu verbessern und zu stabilisieren und dabei die Freude an der Bewegung zu erhalten.

Der Verein hat ca. 320 aktive Mitglieder. Die Übungsstätten befinden sich in Oberkassel, Niederkassel, Lörick und Heerdt.

Eine(!) kostenlose Schnupperstunde ist nach Rücksprache mit dem Vorstand möglich.

Geschäftsstelle:

zentrum plus Oberkassel

Gemünder Str. 5

40547 Düsseldorf

In den Bürostunden dienstags von 10.00 – 12.00 Uhr unter

☎ 0211 – 58 677 117

@ seniorenport.d.oberkassel@gmail.com

☎ 0211-684650 oder

☎ 0211-53819809

Auf ins Quartier

Die evangelische Kirchengemeinde Linksrheinisch und die Diakonie Düsseldorf haben sich zum Ziel gesetzt, in den nächsten beiden Jahren besonders in den Stadtteilen Lörick und Heerdt für die Menschen präsent zu bleiben.

Unter dem Leitgedanken „Auf ins Quartier“ werden neben dem Zentrum der Auferstehungskirche an zwei weiteren Orten Veranstaltungen angeboten, um den Menschen die Möglichkeit der Begegnung, der Gemeinschaft und der Mitwirkung zu geben. Im Paul-Gerhardt-Haus findet weiterhin monatlich ein Gottesdienst statt. Treffpunkte sind das ehemalige evangelische Pfarrhaus in Lörick, Grevenbroicher Weg 5 und das Paul-Gerhardt-Haus in Heerdt, Heerdtter Landstraße 30.

Ziel des Projektes ist es, inhaltliche Formate anzubieten und gemeinsam zu entwickeln, die die Interessen und Fähigkeiten der Bürger*innen aufnehmen und umsetzen.

Weitere Informationen werden im Gemeindebrief und auf der Webseite der Kirchengemeinde Linksrheinisch veröffentlicht:

<https://www.evdus.de/evangelisch-vor-ort/linksrheinisch>

Sprechen Sie bei Interesse direkt unsere Projektleiterin an:

Kontakt: Merle Forchmann; ☎ 0173 - 4882479

merle.forchmann@diakonie-duesseldorf.de

Herzliche Einladung zu unserer Veranstaltung:

Workshop zum Thema digitales Ticketsystem „CALO“ der Rheinbahn

Informieren Sie sich über das neue digitale Ticketsystem der Rheinbahn. Sie können die Anwendung im Workshop ausprobieren.

Termin: 19. November 2026 um 17 Uhr

Ort: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdtter Landstraße 30 40549 Düsseldorf

Aktuelles aus dem Dorothee-Sölle-Haus

Dorothee-Sölle-Haus

Infothek ☎ 0211 / 58 677 - 100

Hansaallee 112, 40547 Düsseldorf

Jeden Sonntag ab 15.00 Uhr frische Waffeln im Bistro

Oktober

Donnerstag, 01.10., 15.30 Uhr: Evangelischer Gottesdienst

Dienstag, 06.10., 15.45 Uhr: Akkordeonkonzert mit Herr Welle

Dienstag, 20.10., 15.00 Uhr: Klavierkonzert mit Frau Brodska

Donnerstag, 22.10., 15.30 Uhr: Katholischer Gottesdienst

Mittwoch, 28.10., 15.45 Uhr: Klavierkonzert mit Herr Nachtigal

November

Donnerstag, 05.11., 15.30 Uhr: Evangelischer Gottesdienst

Donnerstag, 12.11., 15.00 Uhr Klavierkonzert mit Frau Brodska

Freitag, 13.11., 15.00 Uhr: Modemobil

Freitag, 20.11., 16.00 Uhr Konzert des Trios der Münchener Stiftung

Montag, 23.11., nachmittags: Adventsbasar

Mittwoch, 25.11., 15.45 Uhr: Klavierkonzert mit Herr Nachtigal

Donnerstag, 26.11., 15.30 Uhr: Kath. Gottesdienst

Dezember

Dienstag, 01.12., 15.00 Uhr: Klavierkonzert mit Frau Brodska

Dienstag, 08.12., 15.00 Uhr: Konzert Herr Hoshino (Klavier, Gesang)

Donnerstag, 10.12., 15.30 Uhr: Evangelischer Gottesdienst

Freitag, 11.12., 15.45 Uhr: Konzert Taste of June

Samstag, 12.12., 15.45 Uhr: Klavierkonzert mit Herr D'Elia

Dienstag, 15.12., 15.00 Uhr: Klavierkonzert mit Frau Brodska

Mittwoch, 23.12., 15.45 Uhr: Klavierkonzert mit Herr Nachtigal

Donnerstag, 24.12., vormittags: Weihnachtsgottesdienst mit Herr Taschner

zentrum *plus* Oberkassel

Kontakt & Wegbeschreibung

Ansprechpartnerinnen:

Leitung: Petra Buchta-Meuser

☎ 0211 / 58 677 - 113

petra.buchta-meuser@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlind

☎ 0211 / 58 677 - 116

kirsten.schulte-frohlind@diakonie-duesseldorf.de

Kontakt:

„zentrum *plus*“ Oberkassel, Diakonie Düsseldorf

Gemünder Straße 5, 40547 Düsseldorf

☎ 0211 / 58 677 - 116

zentrum-plus.oberkassel@diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

9.30 bis 17.00 Uhr

Freitag

9.30 bis 14.00 Uhr

Samstag und Sonntag

je nach Veranstaltung

Veranstaltungsorte:

- Gemünder Straße 5 (zentrum *plus* Oberkassel)
- Oberkasseler Straße 53 (Pavillon)
U76 und U77, Haltestelle: Barbarossaplatz

Internet

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.diakonie-duesseldorf.de



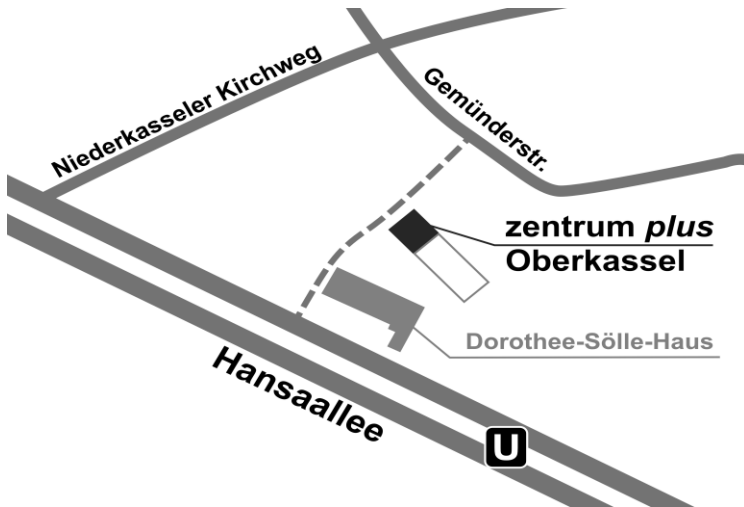
Mit Ihrer Spende können Sie unsere Arbeit

unterstützen: Stichwort: zentrum *plus* Oberkassel

Spendenkonto Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57

zentrum *plus* Oberkassel, Gemünderstr. 5, 40547 Düsseldorf



Bahn: U76 und U77,

Haltestelle: Comenius-Gymnasium oder Heerdter Sandberg

Bus 834, Haltestelle: Niederkasseler Kirchweg

Von der Hansaallee kommend:

- Das *zentrum plus* Oberkassel befindet sich hinter dem Dorothee-Sölle-Haus, Hansaallee 112.
- Links, neben dem Gebäude des Dorothee-Sölle-Hauses biegen Sie in den breiten Fußweg.
- Das *zentrum plus* befindet sich im Erdgeschoß des Häuserblockes parallel hinter dem Dorothee-Sölle-Haus (s. Schriftzug im Fenster)
- Der Haupteingang befindet sich auf der Hinterseite des Gebäudes, rechtes Haus (Gemünder Str. 5).

Vom Niederkasseler Kirchweg kommend:

- Von Gemünder Straße rechts in den Fußweg einbiegen.
 - Danach biegen Sie links in den kleineren Fußweg ein.
- zentrum plus*: Gemünder Str. 5 (s. Beschriftungen)

Öffnen der Tür:

Bitte bei „zentrum *plus*“ klingeln. Die Tür öffnet automatisch.