



Programm

Februar 2026 – April 2026

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Inhalt

Vorwort.....	3
Aktuelles.....	4-9
Digitale Teilhabe.....	10
Schwerpunkt Beratung	11-13
Schwerpunkt Kultur	14-15
Schwerpunkt Bewegung.....	16
Schwerpunkt Demenz	17
Schwerpunkt Armut.....	18
Schwerpunkt Kooperationen im SB 7	19-20
Angebote im Februar	21-25
Angebote im März	26-30
Angebote im April	31-35
Gruppen im zentrum <i>plus</i>	36
Mittagstisch	37
Vorschau	38
Personelles und Netzwerk Gerresheim	39-40
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....	41

Vorwort

**Alles was sich verändert bleibt –
alles was bleibt verändert sich!**

Liebe Leserinnen und Leser!

Wir begrüßen Sie herzlich im Jahr 2026.

Ein neues Jahr liegt vor uns und mit ihm viele schöne Gelegenheiten für Begegnung, Austausch und Aktivitäten.

Seit Januar wird unser Team durch Nicola Johann verstärkt, die sich sehr auf Sie und die gemeinsame Arbeit freut.

Zusammen möchten wir Sie mit einem vielfältigen Programm durch das Jahr begleiten und Ihnen Möglichkeiten bieten, Neues zu probieren und Kontakte zu pflegen.

Es fängt an mit der Ausstellung „Zwischen Himmel und Erde“ von Barbara Lesjak und der Einladung zum Weltfrauentag - gemeinsam mit der Bezirksverwaltung und der Stadtbücherei Gerresheim. Wir planen eine weitere Ausstellung zum Thema Ehrenamt und nach langem Warten geht auch unser Podcast an den Start. Dazu veranstalten wir ein Event, damit Sie nicht nur die Stimmen, sondern auch die Gesichter des Projektes kennenlernen.

Natürlich werden die „Klassiker“ nicht vergessen, wie ein Konzert mit Klaus-Peter Riemer und Miyuki Brummer und natürlich die Spargelfahrt. Lassen Sie sich überraschen – bleiben Sie gespannt!

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

Einen bunten Frühling und ein herzliches Willkommen,
wir freuen uns auf Sie!

Ihr „zentrum *plus*“ Gerresheim

Aktuelles

Darf ich mich Ihnen kurz vorstellen?

Mein Name ist Nicola Johann und ich bin Diplom Pädagogin, glücklich verheiratet seit 28 Jahren und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Ich bin seit Januar 2026 ein neues hauptamtliches Teammitglied im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

In der Vergangenheit habe ich schon die Arbeit der „zentren *plus*“ der Diakonie Düsseldorf ganz im Süden der Stadt und linksrheinisch kennenlernen dürfen.

Seit Januar 2026 schenke ich Ihnen, neben Frau Kretschmann und Frau Bernshaus, Ihren Belangen und Interessen ein offenes Ohr.

Da jedes „zentrum *plus*“ seine eigene Vielfalt an Angeboten und Veranstaltungen bereithält, lerne ich hier einige Abläufe und natürlich die Namen der Besucher*innen und ehrenamtlich Tätigen neu. Bitte haben Sie diesbezüglich ein wenig Geduld mit mir.

Ich freue mich gemeinsam mit Ihnen die nächsten Jahre interessant zu gestalten und Neues zu lernen. Sie treffen mich überwiegend dienstags, donnerstags und von 9.30-16.30 Uhr und freitags von 9.30-15.30 Uhr vor Ort an oder gerne per Mail unter:

nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de

Auf eine interessante und abwechslungsreiche Zeit im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

Mit herzlichen Grüßen Ihre

Nicola Johann

Aktuelles

Ausstellung „Zwischen Himmel und Erde“

Vom **23. Januar bis zum 14. März** lassen sich die imposanten „Himmelsbilder“ auf Leinwand von Barbara Lesjak im „zentrum *plus*“ betrachten. Auf Anfrage können auch Führungen vereinbart werden. Barbara Lesjak sagt Folgendes über ihre Kunst: „Ich lasse mich ausschließlich aus der Natur inspirieren. Fokussiere Details oder das große Ganze. Ob ich Früchte oder eine Blume male/fotografiere oder Himmelsbilder, die Faszination ist immer mein Antrieb.

Ich arbeite mit Acryl für die großen Bilder, Aquarellfarbe für die kleinen Studien und mit der Kamera fange ich das Spektrum der Natur ein, was sich uns überall und in jeden Moment zeigt.“

Internationaler Frauentag „FrauenKunst & Frühlingszauber“

Das „zentrum *plus*“, die Bezirksverwaltungsstelle 7 und die Stadtbücherei Gerresheim laden im Rahmen des Internationalen Frauentages 2026 zu einem inspirierenden Nachmittag ein. Nach einem Input von Sophie Voets-Hahne über bedeutende Künstlerinnen und Frauenpersönlichkeiten sind alle Generationen herzlich eingeladen, gemeinsam kreativ zu werden.

Rund um die Aktion ist Raum und Zeit für regen Austausch.

Samstag, 07. März 2026 14 – 16 Uhr

Anmeldung erforderlich unter 0211- 29 65 28 oder

patricia.kretschmann@diakonie-duesseldorf.de

Ausstellung „Ehrenamt sichtbar machen“

Vom **18. März bis Anfang Mai 2026** bieten wir eine interessante Fotoausstellung rund um das Thema Ehrenamt an. Auf zahlreichen Bildern finden Sie Einblicke in die vielfältigen Engagementfelder der Diakonie Düsseldorf. Die Vernissage ist am **18. März um 17.30 Uhr**.

Aktuelles

Podcast „Das Gerresheim“

Endlich ist es soweit – die ersten Folgen unseres Podcasts sind produziert und können veröffentlicht werden. Wir laden Sie herzlich am Freitag, den **20. März**, am Tag des Glücks ein, den Startschuss zu feiern, die Gesichter hinter dem Projekt kennenzulernen, in erste Folgen reinzuhören und bei Bedarf Hilfestellung bei der Technik zu erhalten. Weitere Infos und Uhrzeit folgen. Bitte beachten Sie die Plakate.

Frühlingskonzert mit Herrn Riemer und Frau Brummer

Besuchen Sie am **13. April 2026 um 14 Uhr** unser Konzert mit Klaus-Peter Riemer (Flöte) und Miyuki Brummer (Klavier). Uns erwartet ein stimmungsvoller Nachmittag voller Musik und Vorfriede auf den Frühling. Anmeldung erbeten

„zentrum *plus*“ mobil – Plauderbank aktuell nicht besetzt

Leider ist unsere Plauderbank aufgrund von Krankheit aktuell nicht besetzt. In der kalten, regnerischen Jahreszeit (Okt-März) sollten unsere „zentrum *plus* mobil“ Treffen eigentlich im Café Frau Heye stattfinden. Zum jetzigen Zeitpunkt können wir noch keine Auskunft geben, wann die Plauderbank wieder besetzt wird. Bitte beachten Sie unsere Aushänge im „zentrum plus“.

Die Plauderbänke von der AWO „zentrum *plus*“ Ludenberg und vom „Rund“ in Grafenberg sind unabhängig von uns besetzt.

IT-Hilfe in Gruppenarbeit

Die Smartphoneberatung ist immer sehr beliebt. Aus diesem Grund planen wir in Zukunft themenspezifische Treffen, bei denen Probleme mit dem Smartphone in kleinen Gruppen erläutert und gemeinsam gelöst werden. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an. Nähere Infos folgen.

Aktuelles

Pflegeberatung bei Frau Hollenberg

Wir möchten Sie nochmal auf das Angebot von Frau Hollenberg aufmerksam machen. Sie berät pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung und in regelmäßigen Abständen im „zentrum *plus*“ zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege. Anmeldung unter 0172 20 06 573

Interessenbefragung

Gibt es Interesse an einer Gruppe für Lied- und Gedichtgut? Gemeinsames Singen und das Vortragen oder Entdecken von Gedichten fördern Austausch, Erinnerungen und Freude an Sprache und Musik. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, ob solch ein Angebot gewünscht ist.

Kunstgespräche im Viertel

Sophie Voets-Hahne bietet immer am letzten Montag im Monat um 11.30 Uhr Kunstgespräche zu prägenden Künstler*innen und aktuellen Ausstellungen an. Kommen Sie gerne vorbei.

Spargelfahrt

Auch in diesem Jahr planen wir eine Spargelfahrt nach Walbeck am Donnerstag, 11. Juni 2026.

Leider ist der Mühlenhof für immer geschlossen und so fahren wir wie im letzten Jahr in das Haus Eyckmann in Walbeck.

Wenn Sie Ideen und Wünsche haben, wo wir nach dem Mittagessen hinfahren können, rufen Sie uns doch bitte an oder kommen Sie vorbei.

Bitte melden Sie sich erst **ab Mitte April 2025** an.

Weitere Informationen folgen.

Aktuelles

Auf zu neuen Ufern

Im Herbst 2023 luden wir zu dem Workshop „Auf zu neuen Ufern“ ein. Hier richteten wir uns besonders an die Menschen die kurz vor oder nach dem Beginn der nachberuflichen Phase sind.

Jeden ersten Montag im Monat treffen wir uns in der Zeit von 18 – 20 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim.

Im monatlichen Wechsel laden wir Referenten zu einem Impulsreferat ein und im folgenden Monat informieren wir uns über den Stand unserer Projekte, Ideen und Vorhaben. Dabei gilt immer, dass die erste Stunde des Treffens für die Planungen oder den Impuls vorgesehen sind und in der zweiten Stunde freuen wir uns bei einem kleinen Imbiss über gute Gespräche, Begegnungen und Kontakte.

Und Projekte gibt es schon reichlich:

- Gemeinsam Kochen und Essen - einmal im Monat
- Kunstgespräche im Viertel mit Sophie Voets-Hahne immer am vierten Montag im Monat, 11.30 -13 Uhr im zentrum plus Gerresheim.
- „Zuversicht vererben“ – Generationendialog
In Kooperation mit der Graf-Recke-Hauptschule möchten wir uns den Schülerinnen und Schülern als Gesprächspartner anbieten.
- uvm.

Aktuelles

„Zuversicht vererben“ – Generationendialog

Die Begegnung mit der Schülerschaft und den engagierten Lehrerinnen und Lehrern führte uns eindringlich vor Augen, wie wenig sich gerade Hauptschüler als Teil unserer Stadtgemeinschaft sehen und wie wenig Unterstützung sie im Schulalltag von ihrem Umfeld erfahren.

Gerade in der Generation der „Babyboomer“ gab es viele sogenannte „Bildungsaufsteiger“, die in der Familie die ersten mit Abitur und Studium waren. Oft wurde das ermöglicht, weil „EINER“ an sie/uns glaubte und Zuversicht vermittelte.

Genau das ist der Antrieb für das Engagement an der Schule. Hier geht es nicht um Nachhilfe oder dass wir sagen, wo es „lang geht“. Hier geht es ums zuhören, ernst nehmen, sehen und gesehen werden. Es wird auf dem Schulhof eine Plauderbank geben, eine Bücherei wird eingerichtet, mit den Schülerinnen und Schülern der 5. Klassen wird gelesen, das Gartenprojekt wird unterstützt, wir wollen spielerisch die Sprache vermitteln und einladen, den Stadtteil Gerresheim und die Stadt Düsseldorf als zu Hause und vielleicht als neue Heimat kennen zu lernen.

Sind Sie neugierig? Haben Sie Fragen oder Ideen, die Sie einbringen möchten, kommen Sie doch bitte am ersten Montag im Monat vorbei.

**Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur durch die richtige Brille sehen.**

Alexandre Dumas

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 und Tablet. Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211-29 65 28.

Newsletter

„Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich auch gekommen“, hören wir oft von Ihnen. Jetzt haben wir einen digitalen Newsletter mit allen aktuellen Informationen. Gerade die Kulturgruppe plant jeden Monat aufs Neue interessante Ausflüge, Exkursionen und Spaziergänge, die in unserem 3-Monatsprogramm nicht aufgeführt sind. 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.

Podcast „Das Gerresheim“

Am 20. März wird unser Podcast mit den ersten Folgen veröffentlicht. Hören Sie gerne rein und teilen Sie uns Ihre ersten Eindrücke mit. Wir freuen uns auf Ihr Feedback. Zugang zu Plattformen folgen noch.

IT-Hilfe in Gruppenarbeit

Die Smartphoneberatung ist immer sehr beliebt. Aus diesem Grund planen wir in Zukunft themenspezifische Treffen, bei denen Probleme mit dem Smartphone in kleinen Gruppen erläutert und gemeinsam gelöst werden. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an. Nähere Infos folgen.

Internetseite des „zentrum plus“ Gerresheim

Auch auf unserer Internetseite erhalten Sie das aktuelle Programm, neue Termine und Fotos von Veranstaltungen und Treffen.

www.diakonie-duesseldorf.de und dann:
zentrum plus Gerresheim

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 in schwierigen Lebenssituationen

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Für Beratungen und Terminvereinbarungen sprechen Sie uns an. Telefon 29 65 28.

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.

Seniorenrat

Der Seniorenrat ist weiterhin jeden 4. Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr bei uns zu erreichen.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Annette Schüller von der Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim bietet regelmäßig Informationen und Beratungen zu diesem Thema an. Die Termine in 2026 sind am: 03. Feb., 14. April, 02. Juni, 11. August, 06. Oktober und am 17. November immer von 10 bis 12 Uhr. Bitte melden Sie sich an.

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

Laotse

Schwerpunkt Beratung

Pflegeberatung

Frau Hollenberg berät Kund*innen und pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege.

Bitte anmelden unter 0172 20 06 573

Die nächsten Termine sind:

Dienstag 10.02., 19.05. und 21.07.2026 jeweils von 10-12 Uhr

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.

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

Schlaganfall-SHG für Betroffene und Angehörige Düsseldorf

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 18-20 Uhr trifft sich die Schlaganfall-SHG im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Ansprechpartner Christian Rößler, Tel.: 0152 06299516

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

Selbsthilfegruppe für mentale Gesundheit

Jeden 3. Montag im Monat, 9.00-10.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

**Achte auf das Kleine in der Welt,
das macht das Leben reicher und zufriedener.**

Carl Hilty

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. Die Kosten für das Frühstück liegen bei 4,- €.

Anmeldung unbedingt 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 Düsseldorf-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

Die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 10 Uhr abwechselnd im „zentrum *plus*“ Gerresheim oder bei einer gemeinsamen Exkursion.

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.

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.

Malgruppen

Donnerstags sind zwei Malgruppen aktiv, die erste von 10.30 – 13.00 Uhr, die zweite von 13.30 – 16.00 Uhr. Verantwortlich ist Herr Naumann, für Interessierte gibt es eine Warteliste!

Musik liegt in der Luft

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

Kunstgespräche im Viertel

Die Kunstvermittlerin Sophie Voets-Hahne bietet an jedem 4. Montag im Monat von 11.30 -13 Uhr Kunstgespräche zu aktuellen Ausstellungen bei uns im „zentrum plus“ an.

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 -> NEUE UHRZEIT

Die Walkinggruppe von Frau Wehrmann trifft sich mittwochs nun erst um **10 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!

Tanzprojekt mit Irina Hortin und dem tanzhaus nrw

Das Treffen ist jeden Donnerstag in der Zeit von 10.30 bis 12 Uhr im tanzhaus nrw, Studio 2.

Bitte beachten!

Das Tanzen fällt in den Schulferien aus und auch die Sprachangebote Französisch und Englisch der ASG!

**Es gibt ein Bleiben im Gehen,
ein Gewinnen im Verlieren, im Ende einen Neuanfang.**

Aus Japan

Schwerpunkt Demenz

Demenz

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Kretschmann oder Frau Johann.

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, Teilnahmekosten werden von der Pflegekasse übernommen. Informationen erhalten Sie auch bei Frau Dasenbrock: 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 abgestimmte Angebote gestaltet. Das „Café VergissMeinNicht“ findet **immer am 1., 2. und 3. Dienstag** ab 14.30 Uhr statt.

Angehörigen Gesprächskreis - Dienstagsrunde

Immer am ersten Dienstag im Monat, 16-17 Uhr treffen sich Angehörige und Freunde von Menschen mit Demenz zu einem Gesprächskreis im Ferdinand-Heye-Haus. Moderiert wird der Abend von Patricia Kretschmann und Alexandra Ziegler.

**Hebt man den Blick,
so sieht man keine Grenzen**

Aus Japan

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. Mit einem Gutschein erhalten Sie ein Mittagessen im Café Frau Heye, im „zentrum plus“ Gerresheim, in der Trattoria Uscana und bei MIMi – Mittwoch Mittags in St. Katharina

Das Netz gegen Armut vergibt auch Einzelfallhilfen.

Das Netz gegen Armut hat in Kooperation mit der kath. und der ev. Kirchengemeinde und der Caritas eine Lebensmittelausgabe eingerichtet. Die Ausgabe erfolgt immer donnerstags in der Zeit 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 ein zu „Brötchen und Beratung“. 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.

„zentrum *plus*“ mobil – Plauderbank -> entfällt zurzeit!

Am letzten Dienstag im Monat von 14–15.30 Uhr finden Sie die Seniorinrätin Frau Boss in der Fußgängerzone Neusser Tor auf der Plauderbank. Wenn das Wetter es zulässt, treffen Sie Frau Boss auch auf anderen Bänken in Gerresheim an.

Außerdem werden Plauderbänke von der AWO „zentrum *plus*“ Ludenberg belebt und vom „Rund“ in Grafenberg. Dort möchten wir mit Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern in Kontakt kommen, über unsere Arbeit informieren und Hilfemöglichkeiten aufzeigen. Wir freuen uns auf Sie!

Im Juni 25 wurden auch Plauderbänke - ein „Chat-Room“ – auf dem Schulhof der Graf-Recke- Hauptschule eingeweiht!

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 centrum plus. 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 Aloysianum, rechts neben der Basilika im EG, Gerricusplatz 28, statt.

Freitags findet das Café von 16 bis 19 Uhr im Rund am Staufenbergplatz Grafenberger Allee 404 statt. Hier sind auch Fahrrad- und Schmuckreparaturen möglich. Termine finden Sie auf den Aushängen oder im Internet.

Digital-CaféFairteiler 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 -

Die Initiative Gerresheim Nachhaltig lädt jeden Monat zu Vorträgen, Rundgängen oder Aktionen ein.

Bitte informieren Sie sich auf der Seite:

<https://gerresheim-nachhaltig.de>

**Besäße der Mensch Gelassenheit,
so wäre ihm fast nichts unmöglich.**

Aus China

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

1. Februar, Sonntag

2. Februar, 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
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

3. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Beratung Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht
- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 18 -19.30 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

4. Februar, Mittwoch

- 10 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17-19 Uhr Agrarwende - Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe für Parkinson Angehörige

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

5. Februar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10-12 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30-12 Uhr Tanz mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 und 13 Uhr Malgruppe 123
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18-20 Uhr Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

6. Februar, Freitag

- 10.30 Uhr Lesekreis mit Ursel Weber
- 11-12.30 Uhr „Zuversicht vererben“
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 14-15.30 Uhr Französisch ASG
- 17.30-20.00 Uhr Spieleabend JeKaMi

7. Februar Samstag

- 13-15 Uhr SHG Frau Machon

8. Februar, Sonntag

- 10-17 Uhr Schach

9. Februar, Montag

- 9.30 Uhr „Letzte Hilfe“ – Frühstück für Trauernde
- 9.30-11.30 Uhr Stadtbezirkskonferenz
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik bei Frau Krause
- Schiedssprechstunde bei Frau Heuter unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer
- 19 Uhr Bibelgruppe mit Herrn Fengler

10. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10-12 Uhr Pflegeberatung bei Fr Hollenberg
- 11-12 Uhr Hygieneschule für Ehrenamtliche
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 18 -19.30 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

11. Februar, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Bongartz
- 14.30-16.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 17-20 Uhr Nähen
- 18-19.30 Uhr Selbsthilfegruppe Brustkrebs

12. Februar, Donnerstag **Altweiber**

- 10.00 Uhr Blaue Stunde
- 10-12 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanz mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW?
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on
- 19.00 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

13. Februar, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 14 Uhr Französisch ASG

14. Februar, Samstag

15. Februar, Sonntag

16. Februar, **Rosenmontag, das zp bleibt geschlossen**

17. Februar, Dienstag

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

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

18. Februar, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17-20 Uhr Kochkurs Grünstift

19. Februar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanz mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

20. Februar, Freitag

- 9 Uhr Netz gegen Armut
- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

21. Februar, Samstag

- 10-13 Uhr „Omas gegen rechts“
- 13-15 Uhr SHG Frau Machon

22. Februar, Sonntag

- 10-17 Uhr Schach

23. Februar, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 11.30 Uhr Kunstgespräch **fällt aus** -> Ersatz: 27.02., 11.30 Uhr
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde bei Frau Heuter unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Februar

24. Februar, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat
- 14-15.30 Uhr zentrum plus mobil im Café Frau Heye?
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

25. Februar, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14 Uhr Literaturcafé
- 17-20 Uhr Nähen

26. Februar, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 17.30-19.00 Uhr Literaturzirkel mit Marion Esser
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

27. Februar, Freitag

- 11.30 Uhr Kunstgespräch mit Sophie Voets-Hahne (s. 23.02.)
- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

28. Februar, Samstag

- 14-17.30 Uhr Unicef

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im März

1. März, Sonntag

2. März, 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
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

3. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

4. März, Mittwoch

- 10 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 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 Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17-19 Uhr Agrarwende/ Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Angehörige Parkinson

5. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im März

- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 17 Uhr Gerresheim Nachhaltig GN
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

6. März, Freitag

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30-20.00 Uhr Spiele-Abend JeKaMi

7. März, Samstag

- 13-15 Uhr SHG Frau Machon
- 14-16 Uhr zum **Weltfrauentag**:
„FrauenKunst und Frühlingszauber“

8. März, Sonntag **Weltfrauentag**

9. März, 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 unter 0211 1717531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

10. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- Cafe VergissMeinNicht
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19. Uhr Schachfreunde Gerresheim

11. März, Mittwoch

- 10 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14.30-16.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 17-20 Uhr Nähen
- 18 Uhr SHG Brustkrebs

„zentrum *plus*“ GerresheimKulturnetzwerk Gerresheim *Termine im März*

12. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta im Café Frau Heye
- 18.30 Uhr Parkinson Move-on
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

13. März, Freitag

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15 Uhr zentrum plus mobil Apostelplatz?

14. März, Samstag

- 9-16 Uhr Kleidertauschbörse

15. März, Sonntag

- Finissage Barbara Lesjak (bitte nachfragen)
- Schach

16. März, Montag

- 9-10.30 Uhr SHG Psycho
- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter unter 0211 17 17 531
- 16-20 Uhr Kochen mit Marion Esser und Manfred Hahne zp
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer
- 19 Uhr Bibelgruppe mit Herrn Fengler

17. März, Dienstag

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

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim *Termine im März*

18. März, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag) Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Kochkurs Grünstift
- 17.30.Uhr Vernissage ‚Ehrenamt sichtbar machen‘

19. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 15 Uhr Regenschirmworkshop mit Elke Hens
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herr Düll

20. März, Freitag Startschuss für Podcast! Bitte Aushang beachten

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

21. März, Samstag

- 10-13 Uhr „Omas gegen rechts“
- 13-15 Uhr SHG Frau Machon

22. März, Sonntag

23. März, 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

24. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10-12 Uhr Seniorenrat
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim *Termine im März*

25. März, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.00-16.30 Uhr Literatur Café
- 17-20 Uhr Nähen

26. März, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

27. März, Freitag

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

28. März, Samstag

29. März, Sonntag

30. März, Montag

- 11.30-13 Uhr Kunstgespräch zu Yayoi Kusama
- 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

31. März, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „zentrum *plus* mobil“ ?
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim *Termine im April*

1. April, Mittwoch

- 10 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 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 Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17-19 Uhr Agrarwende / Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr SHG Parkinson/ Angehörige

2. April, Gründonnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Gerresheim nachhaltig
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

3. April, **Karfreitag**

4. April, Samstag

5. April, **Ostersonntag**

6. April, **Ostermontag**

7. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Wir feiern Ostern
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

8. April, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann

„zentrum *plus*“ Gerresheim Kulturnetzwerk Gerresheim *Termine im April*

- 12 Uhr „MiMi“ Kath. Pfarrheim St. Katharina
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.30 Uhr ‚Musik liegt in der Luft‘
- 17-20 Uhr Nähen
- 18 Uhr SHG Brustkrebs

9. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin 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
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

10. April, Freitag

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15.00-16.30 Uhr „zentrum *plus* mobil“ Apostelplatz?
(bei schönem Wetter)

11. April, Samstag

12. April, Sonntag

13. April, Montag

- 9.30 Uhr Frühstück für Trauernde „Letzte Hilfe“
Hospizgruppe Gerresheim
- 14 Uhr Frühlingskonzert mit Peter Riemer (Flöte) und Miyuki Brummer (Klavier)
- 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 April

14. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10-12 Uhr Beratung Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 18 Uhr Englisch ASG
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

15. April, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Göbel
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Kochkurs Grünstift

16. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

17. April, Freitag

- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

18. April, Samstag

- 10-13 Uhr „Omas gegen rechts“
- 13-16-Uhr Tauschring
- 13-15 Uhr SHG Frau Machon

19. April, Sonntag

- 10-17 Uhr Schach

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April

20. April, Montag

- 9-10.30 Uhr SHG Psycho
- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde bei Frau Heuter unter 0211 17 17 531
- 16-20 Uhr Kochen mit Marion Esser und Manfred Hahne zp
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer
- 19 Uhr Bibelgruppe mit Herrn Fengler

21. April, Dienstag

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

22. April, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag) Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 17 Uhr Nähen
- 19 Uhr evtl Disco im Gemeindesaal

23. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina Hortin im Tanzhaus NRW
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 und 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr SHG Schlaganfall
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

24. April, Freitag

- 10.30 Uhr Lesekreis mit Ursel Weber
- 14 Uhr Französisch ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im April

25. April, Samstag

- 14-18 Uhr Tauschring

26. April, Sonntag

27. April, Montag

- 11.30 Uhr „Kunstgespräch“ mit Sophie Voets-Hahne
- 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

28. April, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat
- 14 Uhr „zentrum *plus* mobil“ Café Frau Heye?
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18 Uhr Englisch
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

29. April, Mittwoch

- 10 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Rodmann
- 12 MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 14-16.30 Uhr Literaturcafé
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

30. April, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr tanzhaus nrw
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr SHG Schlaganfall
- 19 Uhr Doppelkopf mit Herrn Düll

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 4. Montag 11.30 Uhr Kunstgespräche/ S. Voets-Hahne
- 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

- 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“
- alle 14 Tage fortlaufend 15 Uhr „Sticken mit Fr. Maurer“
- im Wechsel alle 14 Tage 17 Uhr „nähen“
- 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 MenüsERVICE „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.

**Sich selbst überraschen ist,
was das Leben lebenswert macht.**

Oscar Wilde

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Vorschau

Kunstmeile 2026

Die Malgruppen 1-2-3 und ZWEI und die Fotogruppe präsentieren ihre Werke anlässlich der Kunstmeile am 31. Mai.

Digitaler Spaziergang durch Gerresheim

Im Mai ist eine digitale Schnitzeljagd durch Gerresheim geplant. Dabei erkunden wir das Viertel und haben die Möglichkeit, die eigenen digitalen Kompetenzen zu erweitern. Nähere Infos folgen.

Spargelfahrt

Am 11. Juni 2026 fahren wir wieder auf unsere beliebte Spargelfahrt nach Walbeck.

uvm.

! Beachten Sie auch immer unsere Aushänge oder Ankündigungen auf unserer Homepage !

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Personelles

Erreichbarkeit:

Das „zentrum *plus*“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 9.30 bis 16.30 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter sind in der Regel von 09.30 bis 16 Uhr erreichbar.

Patricia Kretschmann ist von Montag bis Donnerstag im „zentrum *plus*“ erreichbar.

Frau Johann ist Dienstag, Donnerstag und Freitag im Büro.

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

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, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter, sollten Sie niemanden erreichen können.
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

Patricia Kretschmann;

patricia.kretschmann@diakonie-duesseldorf.de

Nicola Johann; nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de

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

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 29 65 28

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 16.30 Uhr

Mittwochs von 10 bis 12 Uhr stehen Ihnen unsere und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen telefonisch zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Fenster, im Schaukasten und an der Infotafel. Oder Sie abonnieren unseren Newsletter und schauen auf die Internetseite!

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSDEDDXXX

Stichwort: zentrum *plus* Gerresheim