



Programm

Mai - August 2026

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Sonderveranstaltungen	4
Gemeinsam aktiv für das Alter	5
Projekt "Brücken bauen"	6
Beratung	7
Spiele Lounge	8
Sprachkurse	9
Kultur und Austausch	11
Wir I(j)eben Vielfalt	14
Gesundheit	16
Digitales	19
Kreativität	20
Nachhaltig leben	21
Service plus	22
Leben mit Demenz	23
Ehrenamt	24
Seelsorge und Spiritualität	25
Engagement im Quartier	26
Neues aus dem Quartier	27
Diakonie in Flingern-Düsseltal	28
Weitere wichtige Adressen	29
Das Team des zentrum plus	30
Anmeldeformular	31

Vorwort

Unermüdlich neugierig!

„Solange man neugierig ist, kann einem das Alter nichts anhaben.“

Burt Lancaster

Liebe zentrum *plus* Gäste, nach diesem Motto sind bestimmt auch die Gäste zu unserer Veranstaltung „Was für ein Zirkus“ gekommen. Freude an Kindheitserinnerungen, Bewegung, Begegnung und Austausch am anschließenden Mittagstisch prägten die Aktion. Und viele sind mit einem breiten Lächeln nach Hause gegangen!

Wir arbeiten mit Freude daran, Ihnen Quartal für Quartal ein attraktives Programm zu bieten.

Und freuen uns auch jedes Mal sehr, wenn wir etwas veranstalten, wo Sie auch Freude miterleben!

Wir achten bei der Planung dabei auf die Aktualität unserer Themen, haben ein offenes Ohr für Ihre Wünsche und bieten ein breites Spektrum an Angeboten bei denen Sie immer wieder Spaß, Freude und (hoffentlich) körperliche und geistige Anregung genießen.

Bleiben Sie weiter neugierig!

Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßt Sie herzlich das Team des zentrum *plus* Flingern-Düsseltal

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung.

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Sonderveranstaltungen

9. Mai	10 – 13 Uhr	Repair Café
29. Mai	15 -18 Uhr	Tag der offenen Tür
8. Juni	14 Uhr	Stadtteilspaziergang
18. Juni	Tagesausflug Schloss Türnich (ausgebucht, Warteliste)	
20. Juni	10 Uhr	Repair Café – Kinder Spielzeug
27. Juni	12 Uhr	Fest der Vielfalt und Frieden
11. Juli	10 – 13 Uhr	Repair Café

Weitere Veranstaltungen in Planung, Terminierung erst nach mindesten 8 Anmeldungen. Bei Interesse, bitte Name und Telefonnummer, E-Mail bei uns hinterlassen. Wir melden uns so bald ein Angebot stattfinden kann.

Vollmacht und Patientenverfügung

Notfalldose

Antrag Schwerbehindertenausweis, Wohngeld

Digitalen Nachlass

Betrugsmaschen an der Tür, Telefon, online

Umgang mit iPhone, iPad (Grundwissen bereits vorhanden)

Männer Treff (z.B. Frühstückstreff, Nachmittagstreff, am Samstag oder Sonntag z.B.)

Gemeinsam aktiv für das Alter

Das Leben im Alter im Fokus

Seit mehr als 20 Jahren setzen sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal, das „zentrum *plus*“ Diakonie Düsseldorf und die EMMAUS Kirchengemeinde für Nachbarschaftshilfe, Vernetzung, Aufklärung, Beratung, Quartiersarbeit und viele weitere Themen ein, die für die Seniorinnen und Senioren in unserem Stadtteil wichtig sind. Jeden 1. Freitag im Monat wird gemeinsam gefrühstückt.



Die Menschen im Quartier kennenlernen & Neues erfahren

Lernen Sie neue Leute kennen bei unseren vielfältigen Aktivitäten und Angeboten. Vom Austausch zu aktuellen Themen, Inspiration durch Musik, Kunst oder Lesungen bis hin zu gesundheitsfördernder Bewegung oder eigener Kreativität. Nehmen Sie teil oder bringen Sie sich mit eigenen Ideen ein. Besonders wichtig ist es uns, die kulturelle Vielfalt im Stadtteil zu leben und den Dialog unter Bürgerinnen und Bürgern unterschiedlicher Herkunft zu fördern.



Unterstützung für Körper, Geist und Seele

Trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit möglichst viel Lebensqualität und Selbstbestimmung zu erhalten, das ist ein weiteres zentrales Anliegen unserer Arbeit. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir geeignete Wege und Lösungen finden. In diesem Kontext bietet das „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal auch Angebote für Menschen mit demenziellen Veränderungen und deren pflegende Angehörige. Die Kooperation mit der EMMAUS Kirchengemeinde bereichert unsere Arbeit mit Angeboten zur Seelsorge und Spiritualität.

Projekt „Brücken bauen“

Das Projekt „**Brücken bauen**“ wurde 2016 vom Interkulturellen Demenz-Netzwerk ins Leben gerufen, um der sozialen, kulturellen, religiösen und sprachlichen Vielfalt der Menschen gerecht zu werden und ihren Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Die sogenannten „Brückenbauenden“ bauen in diesem Rahmen für ältere Menschen mit internationaler Familiengeschichte aus ihrer Community eine Brücke in das reguläre Unterstützungssystem der Stadt Düsseldorf. Sie geben erste Informationen und vermitteln bestehende Angebote, wenn sie von Menschen aus der eigenen Community, Gemeinde oder Stadtteil angesprochen werden. Aufgrund der Pandemie haben Ehrenamtliche vielfach ihr Ehrenamt aufgegeben und konnten nicht erneut für eine ehrenamtliche Aufgabe gewonnen werden. Vor diesem Hintergrund wurde 2022 der Wiederaufbau und Ausbau des Projektes „Brücken bauen“ zu „Brücken bauen in einer älter werdenden diversen Gesellschaft“ begonnen.

Die Brückenbauenden bieten Termine zur Weitergabe von Informationen oder zur Klärung von Anliegen für Menschen mit internationaler Familiengeschichte an, die Beratung von Hauptamtlichen unterstützen oder Senior:innen zu Behörden, Arzt oder Ärztin begleiten.

Weitere Informationen unter:

<https://www.duesseldorf.de/senioren/interkulturell/beratung.html>

Im „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal haben Sie die Möglichkeit, sich in türkischer, persischer und tigrinischer Sprache – bei Bedarf auch in weiteren Sprachen – beraten zu lassen.

Informationen, Anmeldung unter:

0211 875 19 21, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Spiele-Lounge



Montags

Uhrzeit

14 - 16

Raum

zp Raum

Kosten

kostenlos

Rummikub

1930 erfunden und macht immer noch Spaß!

Komm vorbei und mach mit!

Anmeldung: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit

13 - 16

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Skatclub „Gut Blatt“

Ist es Strategie? Ist es Glück? Es ist egal! Wir treffen uns jeden Dienstag und genießen das Zusammensein, ebenso wie das Spiel.

Anmeldung: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit

14 – 16.30

Raum

zp Raum

Kosten

kostenlos

Canasta & Co

Egal ob zu zweit oder zu viert, die höchste Punktzahl gewinnt immer!

Anmeldung Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Sprachkurse



Montags

Uhrzeit

10 – 11.30

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Spanisch

Ob zur Auffrischung oder neuem Spracherwerb – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Plätze frei!

Kursleitung: Frau Marion Kornau

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Uhrzeit

13.30 – 15:00

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Frau Judy Dobrinski

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de



Sprachkurse



Dienstags

Uhrzeit

11 – 12.30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Griechisch

In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt. Kursleitung: Frau Stavroula Komini.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Uhrzeit

14.30 – 15:30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Englisch

In einer lockeren Atmosphäre übt man schon Bekanntes und lernt gemeinsamen neue Vokabeln.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Uhrzeit

16.30 - 18

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Herr David Reynolds

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de



Montags

Uhrzeit

15 – 16

Raum

Matthäikirche

Kosten

kostenlos

Matthäi Lerchen

Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik.

Menschen mit Demenz sind willkommen.

Leitung: Herr Werner Compes

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Mittwochs

Uhrzeit

11 – 12.15

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Erzählcafé

Unterhaltung in gemütlicher Runde über
Vergangenes und Gegenwärtiges. Reger Austausch
über Kultur, Politik, Jugend u.v.m. Kommen Sie
vorbei!

Moderation: Frau Eva Schlingensief

Uhrzeit

14.30 bis 16

Raum

zp Raum

Kosten

jeder gibt
was er kann

Immer wieder mittwochs

Wir laden zur einem schönen Nachmittag bei Kaffee,
Kuchen und interessanten Themen und
Gesprächen.

Anmeldung erforderlich:

Tel. 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Mittwochs

Uhrzeit

13 – 14.30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Café „Miteinander“

1. und 3. Mittwoch im Monat

Im geschützten Raum werden sensible und ethische Themen zur Sprache gebracht.

Moderation:

Frau Mechtild Offermann & Frau Irmgard Albrecht.

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit

17 – 18.30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Philosophie-Gruppe

2. und 4. Donnerstag im Monat

Gemeinsam versucht man den Fragen des Lebens auf die Spur zu kommen. Moderation:

Frau Mechtild Offermann und Frau Irmgard Albrecht

Anmeldung: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Freitags

Uhrzeit

15 -16.30

Raum

zp Raum

Kosten

jeder gibt

was er kann

Kulturtreff

Herr Wilden führt Sie durch die Kulturstadt Düsseldorf zu unterschiedlichen Orten. Jeden 3.Freitag im Monat Dia-Vortrag im zentrum plus, jeden 4.Freitag im Monat Ausflug in eine hiesige Kultureinrichtung.

Kosten: ev. Museumseintritt



Freitags

Uhrzeit

10 – 12

Raum

Bistro

Kosten

jeder gibt was er kann

Netzwerk Treff

Jeden Freitag im Monat trifft sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal zu einem angeregten Austausch über aktuelle Themen sowie zur gemeinsamen Planung und Durchführung von Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen. 1. Freitag im Monat frühstückt das Netzwerk. Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie doch mal vorbei!

Samstags

Uhrzeit

15 -17

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Filmfreunde Treff & Café

3. Samstag im Monat

Lockerer Treff bei Kaffee und Kuchen. Man unterhält sich über ausgesuchte Filme.

Anmeldung erforderlich

Martina Etterich: 0211 666 787 & 875 19 21

Theater, Konzert oder Lesung?

Würden Sie gerne machen, können es sich aber nicht leisten?

Wir laden Sie ein Gast der Kulturliste* Düsseldorf zu werden!

Tel.: 0178 21 11 882

Mail: post@kulturliste-duesseldorf.de

*Die Kulturliste Düsseldorf ist ein gemeinnütziger Verein, der kostenfreie Eintrittskarten (mit Begleitung) für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen vermittelt.

Wir l(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit

13 – 15

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Sprachbistro

Bei Tee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre lernt man sich kennen und kommt ins Gespräch. Verschiedene Sprachen, spannenden Geschichten - seien Sie dabei! Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Freitags

Uhrzeit

15 – 18

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Persischer Frauentreff

Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!

Leitung: Frau Mina Kotobi

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

می جمع هم با ۱۸ الی ۱۵ ساعت از ها جمعه.. ایرانی خانمهای گردهمایی
بریم می لذت بودن هم با از چایی نوشیدن با و شویم

Samstags

Uhrzeit

13 – 18

Raum

zp Raum

Kosten

kostenlos

HABESCHA-Treff

für eritreisch-äthiopische Senior:innen

2. Samstag im Monat

Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.

Moderation:

Frau Nazareth Melakeberhab & S. Hadgu Tesfamariam

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wir l(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit

16 -18

Raum

Bistro

Kosten

3€/Termin

ESTIA Treff

Tee & Kaffee, selbstgemachte traditionelle griechische Leckerbissen begleiten den offenen Treff griechischer Frauen. Neugierige sind willkommen!

Moderation: Frau Melina Papathanasiou

Στέκι ΕΣΤΙΑ

σπιτικές, παραδοσιακές ελληνικές λιχουδιές συνοδεύουν την ανοιχτή συνάντηση των Ελληνίδων

Ενδιαφερόμενες είναι ευπρόσδεκτες.

Συντονισμός: Μελίνα Παπαθανασίου

Anmeldung: Tel.: 0211 666 787

zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Samstags

Uhrzeit

15 – 18

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

SIMURG– persische Gruppe

1./2. und 4. Samstag

Treffnachmittage, bei Tee und Kaffee werden verschiedene Themen ausdiskutiert. Sie sind herzlich eingeladen! Kursleitung: Herr Amani

Anmeldung erforderlich:

0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Montags

Uhrzeit

10 – 11

Raum

Saal

Kosten

12 €/monatlich

Tai Chi Chuan

Stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern.

Kursleitung: Frau Irmela Engler.

Warteliste, Anmeldung erforderlich!

Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit

10.15

Raum

Turnraum UG

Kosten

Preis anfragen

Yoga Fit

STÄRKT DEN RÜCKEN. MACHT FLEXIBEL. BRINGT RUHE. STÄRKT NERVEN. HÄLT GESUND. MACHT GUTE LAUNE. SICH ERFRISCHEN. BALANCIEREN. RUHE FINDEN. SICH ERHOLEN. Erstattung durch die Krankenkassen möglich.

Kursleitung: Antje Keyenburg

Anmeldung erforderlich

Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Gesundheit

Mittwochs

Uhrzeit

16.30 – 18

Raum

Saal

Kosten

45€/Quartal

Griechischer Tanz

Traditionelle Tänze, geselliges Beieinander und viel, viel Spaß – Sie sind herzlich eingeladen.

Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

9.30 Uhr

und

10.45 Uhr

Fit bleiben im Alter

Mobilisations-, Rotations- und Kräftigungsübungen werden Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen lindern.

Zumba

Ein perfektes Fitnessprogramm für Einsteiger, Junggebliebene die nach Bewegung, Abwechslung und spaßiger Gesellschaft suchen.

Donnerstags

Uhrzeit

10.30 Uhr

Raum

Saal

Kosten

80€/11 Termine

Fit bleiben im Alter

Mobilisations-, Rotations- und Kräftigungsübungen werden Ihren Rücken und Ihre Bauchmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen lindern.

Kursleitung: Georges Bouazo

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Gesundheit

Donnerstags

Uhrzeit

11.30

Raum

Turnraum

Kosten

anfragen

Yoga Stuhl

STÄRKT DEN RÜCKEN. MACHT FLEXIBEL.
BRINGT RUHE. STÄRKT NERVEN. HÄLT GESUND.
MACHT GUTE LAUNE. SICH ERFRISCHEN.
BALANCIEREN. RUHE FINDEN. SICH ERHOLEN.
Erstattung durch die Krankenkassen möglich.
Kursleitung: Antje Keyenburg

Uhrzeit

19 – 20.30

Raum

Saal

Kosten

10€/Termin

Griechischer Tanz für Fortgeschrittene

Traditionelle Tänze, geselliges Beieinander und viel, viel Spaß – Sie sind herzlich eingeladen.
Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis
Anmeldung erforderlich.
Info: Tel. 0211 666 787
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Freitags

Uhrzeit

13.30 – 14.30

Raum

zp Raum

Kosten

35 €/Quartal

Gedächtnistraining

Dass das Gedächtnis im Alter langsam nachlässt, ist normal. Doch man kann gegen den geistigen Abbau auch etwas tun!
Kopfrechenkünste, Eselsbrücken oder Rätsel - Gedächtnistraining für Senioren ist hilfreich. Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit spielerisch
Kursleitung: Fr. Vera Rottke
Anmeldung erforderlich.
Info: Tel. 0211 666 787
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de



Montags

Uhrzeit

15 - 17

Raum

Bistro

Kosten

jeder zahlt
was er kann

Digitale Bildbearbeitung am PC

Wer als Hobbyfotograf mehr aus seinen Bildern machen möchte, ist hier richtig. Unter fachkundiger Anleitung und Anwendung von Bilderbearbeitungsprogrammen werden Fotos in wahre Kunstdrucke verwandelt.

Kursleitung: Herr Frank-Reiner Heitz.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit

10 - 12

und

14 - 16

Raum

Bistro

Kosten

jeder zahlt
was er kann

PC, Laptop, Tablet & Handy kompetent nutzen Eins-zu-Eins Begleitung

Digitale Kompetenzen ermöglichen soziale Teilhabe, erhöhen die Selbständigkeit im Alter und fördern die Inklusion in der Gesellschaft. Schritt für Schritt zum sicheren Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone und Nutzung von digitalen Medien.

Ehrenamtliche Medienlotsen beraten, begleiten, klären auf und üben mit Ihnen – im „zentrum *plus*“ oder bei Ihnen Zuhause.

Ausleihgeräte (iPads) stehen zur Verfügung – sprechen Sie uns an!

Anmeldung erforderlich

Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.de

Kreativität



Montags

Uhrzeit

15 - 17

Raum

Behrenhof

Behrenstr. 33

Kosten

jeder

zahlt

was er

kann

Keramik Workshop, jeden 3. Montag im Monat



!!! zurzeit

ausgebucht!!!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Neugier und Mut zum Ausprobieren sind willkommen! Leitung: Frau Corinna Bernshaus

Anmeldung erforderlich Tel.: 0211 87 51 921

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit

09.45 - 11.30

Raum

zp Raum

Kosten

jeder zahlt was

er kann

Werk- und Bastelkreis

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß und Freude am Werkeln schon! Kommen Sie zum „Schnuppern“ vorbei!

Anmeldung erforderlich. Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Nachhaltig leben



Upcycling-Produkte des „zentrum *plus*“

Wussten Sie, dass Regenschirme auch Tragetaschen sein können?
Unsere Produkte eignen sich als Alltagsbegleiter oder als Geschenk.
Einnahmen kommen der Senior:innen-Arbeit im Stadtteil zugute.



Unsere Produkte eignen sich als Alltagsbegleiter oder als Geschenk.
Falls Sie Interesse haben, sind die Artikel im Pestalozzihaus zu erwerben.
Die Einnahmen kommen der Senior:innen-Arbeit im Stadtteil zugute.

Wöchentlich

Öffnungszeiten

Mo. – Do.
9 – 16 Uhr
Fr. 9 - 13

Raum

Erdgeschoss

Foodsharing

Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus
Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.
Es können gut erhaltene und noch verwertbare
Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere
können sich diese Lebensmittel unentgeltlich abholen.
Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke.
Tel.:0211 68 42 80, klaudia.zepuntke@ekir.de

Service *plus*

Mittagessen

montags bis donnerstags 12:30 Uhr, Freitag um 12 Uhr.
Kostenbeitrag: 8€ (Ermäßigung möglich)
Anmeldung: bis 11 Uhr erforderlich.

Brunch

4. Freitag im Monat
11-13 Uhr
Teilnehmerzahl begrenzt
Kostenbeitrag: 8€ (Ermäßigung möglich)
Anmeldung: erforderlich: 0211 666 787

Getränke

Kaffee, Tee, Mineralwasser

WLAN

Wir bieten kostenloses WLAN, fragen Sie nach dem Passwort

Wellness & Fußpflege

Medizinische Fußpflege

Kontakt: Frau Nave: 0173 571 84 68
Wann: mittwochs nach Terminvereinbarung
Anmeldung: erforderlich
Kosten: 26 €

Mitra Hair Design – besondere Preise für „zentrum *plus*“ Gäste
Bei Bedarf bitte Anfragen unter: 0152 22 60 89 61

Rollator- und Rollstuhl- Ausleihe

Kosten: Spendenbeitrag

Für alle Service-Plus Angebote gilt:

Anmeldung unter: 0211 666 787 & 87 51 921

Leben mit Demenz



Beratung

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag der Betroffenen und betrifft auch den Alltag der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüberstehen. Die Diakonie Düsseldorf bietet eine Betreuungsgruppe für Betroffene und ist Anlaufstelle für Angehörige. Für ein Beratungsgespräch ist bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich. Ihren persönlichen Beratungstermin können Sie unter Tel. 0211 87 51 921 vereinbaren.

Stammtisch

**für Angehörige von Menschen mit demenziellen Veränderungen
jeden 1. Donnerstag im Monat 11 - 13 Uhr**

Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen stellt für die Angehörigen oftmals eine große Belastung und Herausforderung dar. In diese Situation können sich vor allem die Angehörigen anderer Betroffener einfühlen. Dieser Stammtisch soll durch gegenseitigen Austausch eine Unterstützung geben. Eine Betreuung ist während der Zeit des Stammtisches möglich.

Anmeldung erforderlich: 0211 87 51 921 & 666 787.

BEATe Gruppe „Café Anno Dazumal“

Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Freitag 10-13 Uhr

Info: Frau Susanne Schön

Tel.: 0173-5375564

Email: susanne.schoen@diakonie-duesseldorf.de

Ehrenamt



Wir als Diakonie Düsseldorf unterstützen Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: In unserem „zentrum *plus*“ Flöngern-Düsseltal finden Sie vielfältige Möglichkeiten.

Aktuell suchen wir:

Zusammen ist man weniger allein – Ehrenamtliche Hausbesuche

Schenken Sie Zeit! Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang oder ein gemütliches Kaffeetrinken. Lesen Sie gemeinsam die Zeitung oder seien Sie einfach nur da und hören zu.

Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

Wir bieten Ihnen

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten

Wollen Sie Vorsorgetotse werden?

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Haben Sie schon gehört und wissen auch, dass dies wichtige Dokumente für die Vorsorge im Alter sind? Aber welche der Dokumente brauche ich eigentlich, wann ist der richtige Zeitpunkt sie auszufüllen und muss ich sie von einem Notar verwahren lassen? Diese und noch weitere Fragen hören wir immer wieder und suchen Sie, wenn Sie Zeit und Lust haben, nicht nur sich selber zu informieren, sondern Ihr Wissen anschließend an andere weiterzugeben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Infos & Kontakt: 0211 87 51 921 & 666 787

Mail: zentrum-plus.floengern@diakonie-duesseldorf.de



Wir spenden Trost und bieten Unterstützung in schwierigen Zeiten

Zeit zum Reden

Manchmal ist es alles zu viel, manchmal braucht man jemanden zum Reden. Bei einer Tasse Tee, am Telefon, bei einem Spaziergang oder hier im Pestalozzihaus – Frau Schiller (Seelsorgerin und Familienhelferin) hat ein offenes Ohr für das, was Ihnen am Herzen liegt. Das Gespräch ist für Sie kostenlos, anonym und vor allem vertraulich. Sprechen Sie uns an! Gerne können Sie ein Termin vereinbaren unter: 0211 87 51 921

Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde

Jeden 3. Sonntag im Monat von 15 – 16.30 Uhr.
Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke,
Anmeldungen unter
Tel.: 0211 68 42 80

Seniorenkonvent mit Frau Zepuntke und Pfarrerin Schwab

Mit Andacht, Kaffee & Kuchen, Tagesthema und Gedankenaustausch.
Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im Saal.
Informationen und Anmeldungen bei:
Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke
Tel.: 0211 68 42 80,
Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de (finanzielle Unterstützung möglich).

Engagement im Quartier

Sie können sich einbringen!

Wir bringen Sie mit den Akteur:innen des Stadtteils in Kontakt.

Stadtbezirkskonferenz

Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind eine Einrichtung zur Vernetzung der „zentren *plus*“ mit allen Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit im Stadtbezirk. Sie wirken bei der innovativen Weiterentwicklung mit und leisten damit einen wichtigen Beitrag für die weitere Planung der Seniorenarbeit in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind kein politisches Gremium und handeln demzufolge neutral.

Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Der Seniorenbeirat ist ein wichtiges Gremium. Er vertritt die älteren Menschen in Flingern/Düsseltal in beratender Funktion im Rat der Stadt. In unserem Stadtbezirk sind zwei Vertreter gewählt, die einigen vielleicht schon bekannt sind:

Frau Elke Wackernagel hat sich auch für eine zweite Wahlperiode zur Verfügung gestellt und kann ihre bisherigen Erfahrungen für die nächsten Jahre einbringen. Kontakt: 0173 703 62 73

Herr Mathias Thomes ist insbesondere im zentrum *plus* Flingern-Düsseltal kein Unbekannter, er war bis zu seinem Ruhestand ca. 20 Jahre bei uns tätig. Kontakt: 0211/58675929 (AB)

Neues aus dem Quartier

Initiative Weitblick stellt sich vor Forum für Frieden Demokratie Gerechtigkeit

Wir sind eine Gruppe lebenserfahrener Menschen. Dennoch: Viele aktuelle Vorgänge in unserer Welt sind komplex, erscheinen uns undurchschaubar. Wir wollen raus aus der Zuschauerrolle. Wir wollen nicht den Ereignissen und den Medien hilflos ausgeliefert sein. Deshalb planen und organisieren wir Veranstaltungen. Wir bieten damit für uns und andere: Kompetente Informationen, konstruktiven Gedankenaustausch und die Möglichkeit zur differenzierten individuellen Meinungsbildung. So wollen wir uns neue Erkenntnisse erarbeiten und daraus Perspektiven entwickeln für Frieden, Demokratie und Gerechtigkeit. Unsere bisherigen Veranstaltungen: „Ist die Klimakatastrophe noch zu stoppen“, „Ungleichheit in Deutschland“, in Kooperation mit der Wohn Initiative Düsseldorf „Wohnen in Düsseldorf“, „Einsamkeit“ u.v.m..

Wir bieten in regelmäßige Abstände Veranstaltungen zu den gesellschaftlich relevanten Themen, ab April die Reihe „Weitblick liest...“
Seien Sie neugierig! Sie sind herzlich eingeladen dabei zu sein!

Weitere Infos unter:

Weitblick – Forum für Frieden Demokratie Gerechtigkeit
weitblick-forum.de
Weitblick-Forum@t-online.de

Diakonie in Flingern-Düsseltal

Beratungshotline Leben im Alter

Tel.: 0211 735 35 51

Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung: Telefon 0211 91 31 86 70

Ambulante Pflege

Platz der Diakonie 2a

Frau Katja Mackel, Tel.: 0211 73 53 333

Diakonie Hausnotruf mit Service

Frau Michaela Haertel, Tel.: 0211 73 53 370

michaela.haertel@diakonie-duesseldorf.de

Das Wichern-Haus

Das Haus verfügt über 90 Plätze, einen wunderschönen, weitläufigen Garten sowie ein professionelles Team an pflegenden und betreuenden Mitarbeitenden. Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf.

Telefon: 0211 91 31 85 00

wichern-haus@diakonie-duesseldorf.de

Stadtteilladen Flingern

Platz der Diakonie 2a Tel.: 0211 73 53-284

Welcome Point 02 - Anlaufstelle für Geflüchtete

Platz der Diakonie 2, Telefon: 0174-15 10 081

Migrationsberatung für Erwachsene

Platz der Diakonie 2a, Tel.: 0211 91 31 88-25

Weitere nützliche Adressen in Flingern Düsseldorf

„zentrum plus“ der Caritas

Flurstr. 57 c, Telefon: 0211 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO

Ronsdorfer Str. 126, Telefon: 0211 60 02 53-53

Seniorenhilfe - Amt für Soziales

Ansprechpartnerinnen: Frau Kirsten Hahn und Frau Anne Böckenholt

Tel.: 0211 89 92 614, seniorenhilfe@duesseldorf.de, Willi-Becker-Allee 8

Das Pflegebüro - Amt für Soziales

Telefon: 0211 89 98 998, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

Düsseldorfer Polizei

Seniorenberatung Herr Michael Knapke, Tel.: 0211 87 07 065

Mail: Michael.Knapke@polizei.nrw.de

Renatec

Berufliche Qualifizierung, Ellerkirchstr. 80, Tel.: 0211 22 09 040

Fairhaus

Gespendetes günstig kaufen, Fichtenstr. 42, Tel. 0211 23 98 39 30

Begleitservice der Rheinbahn

Kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn Tel.: 0211 58 23 456

PIKSL – Labor

Projekt für digitale Teilhabe

Erkrather Str. 107, Tel.: 0211 60 20 789 (PC-Kurse, Handyberatung)

Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.

Grafenberger Allee 249, Tel.: 0211 61 52 78

Das Team des „zentrum *plus*“

Leitung: Frau Livia Visan
Tel.: 0211 87 51 921 & 0152 22 60 89 61
Mail: livia.visan@diakonie-duesseldorf.de

Koordination Ehrenamt: Frau Martina Etterich
Tel.: 0211 666 787
Mail: martina.etterich@ekir.de

Öffnungszeiten:

Montags bis donnerstags: 10 -16 Uhr, freitags: 10 - 14 Uhr
Samstags und sonntags: nach Angebot
Email: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de.
Web: www.diakonie-duesseldorf.de

Adresse: Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf
ÖPNV: U72/73/83 und 706 Halt: Lindemannstraße

Spendenkonto:

DE13 3005 0110 0046 0076 62 – Stichwort:
„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung!
Zugang zum Aufzug durch die Unterführung (Richtung Kindergarten), gleich
rechts befindet sich der Aufzug.

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.

Anmeldeformular

An
zentrum *plus* Flingern-Düsseltal
Grafenberger Alle 186
40237 Düsseldorf

Hiermit melde ich mich an für

Kurs/Angebot _____
Termin _____
Dozent:in _____
Kosten _____

Meine Kontaktdaten

Name,
Vorname _____
Straße _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Der Veranstalter behält sich vor, bei Verhinderung des/der Dozent:in etc abzusagen.

Bitte rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zurücksenden an:

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal, Grafenberger Alle 186,
40237 Düsseldorf.

Per Email an: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Datum: _____ Unterschrift: _____