



Programm

September – Dezember 2026

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseldorf

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

Liebe Gäste, liebe Ehrenamtliche des zentrum plus Flingern-Düsseltal,

„Nach meiner Meinung ist es nie zu spät
Oder in deinem Fall zu früh,
der zu sein, der man sein will
Es gibt keine zeitliche Begrenzung.
Fang damit an, wann du willst.
Du kannst dich ändern oder so bleiben wie du bist.
Es gibt keine Regel.
Du kannst das Beste daraus machen
Oder das Schlechteste.
Ich hoffe Du machst das Beste daraus.
Ich hoffe Du siehst erstaunliche Dinge.
Ich hoffe Du erlebst Gefühle wie nie zuvor.
Ich hoffe Du begegnest Menschen,
die die Welt anders sehen als du.
Ich hoffe Du lebst dein Leben,
auf das Du stolz sein kannst.
Und wenn es nicht so ist,
dann hoffe ich du reißt dich zusammen
und fängst nochmal von vorne an“

Verfasser ... leider unbekannt

Das Team des zentrum *plus* wünscht Ihnen viele interessante
Begegnungen und neue Erfahrungen im zentrum *plus* Flingern-Düsseltal!

Wir freuen uns auf Sie!

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung.

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Veranstaltungskalender bis Dezember 2026

12.09.	Repair Café	10 – 13 Uhr
21.09.	„Wölfe mitten im Mai“ Lesung	19 Uhr
26.09.	Tanzabend	ab 18.30 Uhr
29.09.	Tagesausflug Gasometer Oberhausen	ab 10 Uhr
02.10.	Was für ein Zirkus	14 Uhr
03.10.	Lyrische Naturwanderung	11 Uhr
09.10.	Ehrenamtstreff	16 Uhr
21.10.	Kulturherbst Konzert	ab 14.30 Uhr
14.11.	Repair Café	10 - 13 Uhr
21.11.	Tanzen gegen Einsamkeit	ab 18.30 Uhr
13.11.	Kinderchor St. Martin	10 Uhr
28.11.	Adventsbasar	11 – 16 Uhr
24.12.	Heiligabend für Alleinstehende	13 Uhr
Brunch	ab 11 Uhr	8€
Termine:	25.09. und 24.10.	

Weitere Veranstaltungen in der Planung. Bitte schaut vorbei, wir informieren über Plakate, Flyer, Newsletter. Wenn Sie in unseren Newsletter aufgenommen werden möchten, schreiben Sie uns eine Mail: zentrum-plus-flingern@diakonie-duesseldorf.de.
Änderungen vorbehalten!

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 666 787, zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Beratung



Wir sind für Sie da, klären auf, beraten und begleiten Sie bei Themen wie: Vorbereitung auf den Ruhestand, Hilfebedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit und Demenz. Wir beraten Betroffene und pflegende Angehörige. Auch über die Möglichkeiten, sich für andere ehrenamtlich zu engagieren, informieren wir Sie gerne.

Für einen **individuellen Beratungstermin** stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Livia Visan	Leitung „zentrum <i>plus</i> “, allg. Beratung, Kurse, Veranstaltungen, Ehrenamt Koordination
Telefon:	0211 666 787 & 0152 22 60 89 61

Martina Etterich	Ehrenamtskoordination, allg. Beratung, Angebote, Veranstaltungen
Telefon:	0211 666 787 & 0151 579 407 52

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und kann bei Bedarf in verschiedenen Sprachen stattfinden; Sprach-und Kulturvermittler:innen unterstützen uns dabei. Gerne beraten wir Sie auch digital: Videotelefonie oder Videokonferenz sind möglich.

Wir sind erreichbar:

Termine	nach Vereinbarung
Telefon:	0211 666 787
Mail:	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@diakonie-duesseldorf.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@diakonie-duesseldorf.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@diakonie-duesseldorf.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@diakonie-duesseldorf.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@diakonie-duesseldorf.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

14.30 bis 16

Raum

zp Raum

Kosten

jeder gibt
was er kann

Immer wieder mittwochs

Immer wieder mittwochs trifft sich der Seniorenclub bei Kaffee, Kuchen und interessanten Themen und Gesprächen. Herzliche Einladung!

Termin-Information und Anmeldung:

Martina Etterich 0211 666 787

NEU! NEU!

Kultur erleben in Düsseldorf

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

Anmeldung: erforderlich:

Tel. 0211 666 787

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



Mittwochs

Uhrzeit

11 – 12.15

Raum

zp Raum

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

Anmeldung: 0211 666 787

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

Uhrzeit

13 – 14.30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

„Miteinander reden“

1. und 3. Mittwoch im Monat

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

Moderation:

Frau Mechthild 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

Reden über Gott und die Welt – und jeder ist
willkommen! Moderation:

Frau Mechthild Offermann und Frau Irmgard Albrecht

Anmeldung: 0211 666 787

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



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

14.30 -17

Raum

Bistro

Kosten

kostenlos

Kultur Café

3. Samstag im Monat

Lockerer Treff bei Kaffee und Kuchen. Ausgesuchte Kulturthemen, Ausstellungen, Museen u.v.m. werden vorgestellt.

Anmeldung erforderlich

Martina Etterich: 0211 666 787

Lachtreff

1x monatlich am 2. Dienstag in Monat um 12.30 Uhr

Lachen ist gesund und macht in Gemeinschaft doppelt Spaß. Durch Lachen stärken wir unser Herz-Kreislaufsystem und die Abwehrkräfte. Schmerzen lassen nach und wir steigern unser Wohlbefinden.

Termine:

13.10., 10.11., 08.12. 2026 5€ pro Termin Anmeldung erforderlich!

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

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 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

Griechische Frauengruppe

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

σπιτικές, παραδοσιακές ελληνικές λιχουδιές συνοδεύουν την ανοιχτή συνάντηση των Ελληνίδων

Ενδιαφερόμενες είναι ευπρόσδεκτες.

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 666 787

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



Montags

Uhrzeit

10 – 11

Raum

Saal

Kosten

12 €/monatlich

Tai Chi Fitness

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

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

Uhrzeit

10.15

Raum

Turnraum UG

Kosten

Preis anfragen

Yoga Stuhl – fit und beweglich

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

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 666 787

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

Dienstags

9.30 Uhr

und

Donnerstags

Uhrzeit

10.30 Uhr

Fit bleiben im Alter

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

Der Trainer passt die Trainingsstunde an individuelle Bedarfe an.

11.40 Uhr

Raum

Saal

Kosten

80€/11 Termine

Balance im Alter

Gleichgewicht trainieren, Beine kräftigen, damit Sie auch in unvorhergesehenen Situationen nicht aus dem Tritt kommen

Kursleitung: Georges Bouazo

Anmeldung erforderlich.

Info: Tel.: 0211 666 787

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

Gesundheit

Donnerstags

Uhrzeit
10.15 – 11.15
Raum
TurnR
Kosten
130€/12T.

Yoga Stuhl – fit und beweglich

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@diakonie-duesseldorf.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@diakonie-duesseldorf.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 Bildbearbeitungsprogrammen werden Fotos in wahre Kunstdrucke verwandelt.

Kursleitung: Herr Frank-Reiner Heitz.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.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 666 787

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



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: 0211/96666309

Rollator- und Rollstuhl- Ausleihe

Kosten: Spendenbeitrag

Für alle Service-Plus Angebote gilt:

Anmeldung unter: 0211 666 787

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 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 11.30 - 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.

Anmeldung erforderlich: 0211 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*“ Flörsheim-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 666 787

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

Seelsorge & Spiritualität



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 – 17 Uhr.
Info: Gemeindeschwester 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:
Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke
Tel.: 0211 68 42 80,
Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de (finanzielle Unterstützung möglich).

Engagement im Quartier

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

Schuldnerberatung

ein mobiles Angebot der Diakonie 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.

Das bietet Ihnen FiB:

- Gemeinsam einen Überblick verschaffen
- Handlungsmöglichkeiten besprechen
- Budget- und Regulierungsberatung
- Unterstützung bei der Korrespondenz
- Existenzsichernde Maßnahmen

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und vertraulich:

Vereinbaren Sie einen Termin.

Wenn der Weg zu uns für Sie nicht oder nur unter schwierigen Bedingungen zu bewältigen ist, dann kommt FiB zu Ihnen.

Infos & Kontakt: 0211 900 67 300

Mail: dirk.konzak@diakonie-duesseldorf.de

Diakonie Düsseldorf - Ev. Schuldnerberatung

Neues aus dem Quartier

Gemeinsam Schritt für Schritt

Der **Eifelverein Düsseldorf** stellt sich vor

Suchen Sie Bewegung an der frischen Luft, nette Gespräche und die Schönheit der Natur direkt vor unserer Haustür? Dann

sind Sie beim Eifelverein Düsseldorf genau richtig! Wir laden Sie herzlich ein, mit uns auf Entdeckungstour zu gehen.

Obwohl unser Name an die Eifel erinnert, sind wir tief in Düsseldorf und der Region verwurzelt. Unser Ziel ist es,

Menschen zusammenzubringen und gemeinsam aktiv zu sein.

Denn Wandern hält nicht nur den Körper fit, sondern ist auch

Balsam für die Seele – und in einer netten Gruppe macht es

gleich doppelt so viel Spaß. Was bieten: Wanderungen für jedes Tempo - im flachen Gelände bis hin zu abwechslungsreichen und

anspruchsvollen Touren. Gemeinschaft erleben: Nach unseren

Wanderungen kehren wir gerne in geselliger Runde ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Petra Burger (Vorsitzende) Tel. 0171 2094944

Monika Thomas (stv. Vors.), Tel. 0211 226259

Internet: duesseldorfer-eifelverein.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

Migrationsberatung für Erwachsene

Kontakt Nora Felföldi: 0211 9 13 18 834

Julia Franke: 0211 913 18 811

Klaudia Dolk: 0211 913 18 805

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

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 Torsten Treptow, Tel.: 0211 870 7055

Mail: torsten.treptow@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 666 787 & 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: _____