



# Programm

*Januar – April 2026*

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

**Diakonie**  **Düsseldorf**

# Inhalt

Vorwort	3
Veranstaltungskalender 2026	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,

„Die Zeit verweilt lange genug für denjenigen, der sie nutzen will“ mit diesem Zitat von Leonardo da Vinci empfehlen wir Ihnen unseren neu aufgelegten Veranstaltungskalender für 2026.

Egal in welchem Lebensalter, gerade nach den letzten Jahren ist uns allen doch deutlich geworden, wie wichtig persönliche Treffen, neue Eindrücke, Erfahrungen und gemeinsame schöne Erlebnisse sind. Finden Sie beim Blättern durch dieses Programm Gutes, Bekanntes und spannendes Neues – entdecken Sie die vielfältigen Angebote des zentrum plus für sich! Hauptamtliche, Ehrenamtliche, Referenten, Kooperationspartner - alle bringen sich ein und gestalten dieses abwechslungsreiche Programmheft.

Wir hoffen, wir haben Ihre Neugier geweckt!

Das Team des zentrum plus wünscht Ihnen viele interessante Begegnungen und neue Erfahrungen im Jahr 2026!

Wir freuen uns auf Sie!

**Wir sind eine barrierefreie Einrichtung.**

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

## Veranstaltungskalender 2026

10.01.	Tanz ins neu Jahr	18 – 21 Uhr
12.02.	Karnevalsfeier	14.11 Uhr
13.03.	Weltfrauentag Konzert	15 Uhr
20.03.	Osterbasar	15 Uhr
23.05.	Tanz in den Mai	19 – 21 Uhr
06.06.	Tag der offenen Tür	15 – 18 Uhr
04.09.	Speed Dating Event	15 Uhr
18.09.	Tanzen gegen Einsamkeit	19 – 21 Uhr
21.10.	Herbstkonzert	14.30 Uhr
13.11.	Kinderchor St. Martin	10 Uhr
28.11.	Adventsbasar	11 – 16 Uhr
24.12.	Heiligabend für Alleinstehende	13 Uhr

### Repair Cafe

17.01. / 14.03. / 9.05. / 11.07. / 12.09. / 14.11.

Brunch            ab 11 Uhr            **8€**

23.01. / 27.02. / 27.03. / 26.06. / 24.04. / 22.05. / 24.07. / 28.08. / 25.09. /  
24.10.

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 875 19 21, [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto: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 875 19 21 & 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 875 19 21 oder 666 787
Mail:	<a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>

# 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



# Sprachkurse



## Dienstags

Uhrzeit	Griechisch
11 – 12.30	In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt. Kursleitung: Frau Stavroula Komini.
Raum	Anmeldung erforderlich!
BesprechungsR	Tel. 0211 666 787
Kosten	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>
kostenlos	

Uhrzeit	Englisch
14.30 – 15:30	In einer lockeren Atmosphäre übt man schon Bekanntes und lernt gemeinsamen neue Vokabeln.
Raum	Anmeldung erforderlich!
BesprechungsR	Tel. 0211 666 787
Kosten	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>
kostenlos	

Uhrzeit	Englisch für Fortgeschrittene
16.30 - 18	Kursleitung: Herr David Reynolds
Raum	Anmeldung erforderlich!
Bistro	Tel.: 0211 666 787
Kosten	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>
kostenlos	



## 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](mailto: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 875 19 21 oder 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto: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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

Uhrzeit

13 – 14.30

Raum

BesprechungsR

Kosten

kostenlos

Café „Miteinander“

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](mailto: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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



## Freitags

Uhrzeit	Netzwerk Treff
10 – 12	Jeden Freitag im Monat trifft sich das Netzwerk
Raum	Flingern-Düsseltal zu einem angeregten
Bistro	Austausch über aktuelle Themen sowie zur
Kosten	gemeinsamen Planung und Durchführung von
jeder gibt was er	Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen.
kann	1. Freitag im Monat frühstückt das Netzwerk.
	Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann
	kommen Sie doch mal vorbei!

## Samstags

Uhrzeit	Filmfreunde Treff & Café
15 -17	3. Samstag im Monat
Raum	Lockerer Treff bei Kaffee und Kuchen.
Bistro	Man unterhält sich über ausgesuchte Filme.
Kosten	
kostenlos	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](mailto: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 I(i)eben Vielfalt



## Mittwochs

<b>Uhrzeit</b>	Sprachbistro
13 – 15	Bei Tee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre lernt man sich kennen und kommt ins Gespräch.
<b>Raum</b>	Bistro
Bistro	Verschiedene Sprachen, spannenden Geschichten - seien Sie dabei! Anmeldung erforderlich.
<b>Kosten</b>	Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21
kostenlos	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>

## Freitags

<b>Uhrzeit</b>	Persischer Frauentreff
15 – 18	Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!
<b>Raum</b>	Bistro
Bistro	Leitung: Frau Mina Kotobi
<b>Kosten</b>	Anmeldung erforderlich.
kostenlos	Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787
	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>
	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

<b>Uhrzeit</b>	<b>HABESCHA-Treff</b>
13 – 18	<b>für eritreisch-äthiopische Senior:innen</b>
<b>Raum</b>	2. Samstag im Monat
zp Raum	Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.
<b>Kosten</b>	Moderation:
kostenlos	Frau Nazareth Melakeberhab & S. Hadgu Tesfamariam
	Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787
	Mail: <a href="mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de">zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de</a>

# Wir I(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](mailto: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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

Uhrzeit

I 10.15

II 11.30

Raum

Turnraum UG

Kosten

Preis anfragen

I Yoga Fit

II Yoga im sitzen

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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)



# Gesundheit

## Mittwochs

Uhrzeit  
16.30 – 18

**Raum**  
Saal  
Kosten  
45€/Quartal

### Griechischer Tanz

Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis  
Anmeldung erforderlich.  
Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

## Dienstags

9.30 Uhr

und

## 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. Der Trainer passt die Trainingsstunde an individuelle Bedarfe an.  
Kursleitung: Georges Bouazo  
Anmeldung erforderlich.  
Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787  
Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

# Gesundheit

## Donnerstags

### **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](mailto: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](mailto: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 Bilderbearbeitungsprogrammen werden Fotos in wahre Kunstdrucke verwandelt.

Kursleitung: Herr Frank-Reiner Heitz.

Info: Tel.: 0211 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto: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 875 19 21 & 666 787

Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.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](mailto: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](mailto: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	Foodsharing
Mo. – Do.	Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus
9 – 16 Uhr	Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.
Fr. 9 - 13	Es können gut erhaltene und noch verwertbare Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere können sich diese Lebensmittel unentgeltlich abholen.
Raum	Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke.
Erdgeschoss	Tel.: 0211 68 42 80, <a href="mailto:klaudia.zepuntke@ekir.de">klaudia.zepuntke@ekir.de</a>

# 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 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 3. Freitag 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. 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](mailto: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*“ Flingern-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 Vorsorgelotse 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.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@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](mailto: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

## **FiB – Finanzen im Blick**

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:

jeden Donnerstag

14 bis 16 Uhr im Zentrum plus Flörsberg-Düsseldal, 1. Etage, GrpRaum 2

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](mailto:dirk.konzak@diakonie-duesseldorf.de)

Diakonie Düsseldorf - Ev. Schuldnerberatung

# 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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de).  
Web: [www.diakonie-duesseldorf.de](http://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](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)

Datum:\_\_\_\_\_Unterschrift:\_\_\_\_\_