



Programm

Januar – Juni 2024

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam aktiv für das Alter	4
Projekt "Brücken bauen"	5
Wichtig "Save the Date"	6
Beratung	11
Spiele Lounge	12
Sprachkurse	13
Kultur und Austausch	15
Wir I(j)eben Vielfalt	18
Gesundheit	20
Digitales	22
Kreativität	23
Nachhaltig leben	24
Service plus	25
Selbsthilfegruppen	26
Leben mit Demenz	27
Ehrenamt	28
Seelsorge und Spiritualität	29
Engagement im Quartier	30
Diakonie in Flingern-Düsseltal	31
Weitere wichtige Adressen	32
Das Team des zentrum plus	33
Anmeldeformular	34

Vorwort

Liebe „zentrum *plus*“ Besucherinnen und Besucher,

Liebe Ehrenamtliche,

„Das neue Jahr sieht mich freundlich an, und ich lasse das alte mit seinem Sonnenschein und Wolken ruhig hinter mir.“

Johann Wolfgang von Goethe

Im diese Sinne wünschen wir Ihnen ein frohes, gesundes
und glückliches neues Jahr!

Wir hoffen, dass das vorliegende Jahresprogramm bis Juni 2024 Sie neugierig macht auf ein vielseitiges, anregendes halbes Jahr mit schönen Begegnungen – zum Beispiel in unsere Cafés – Repair Café, Café Miteinander, Erzählcafé oder Flimfreunde & Treff Café.

Oder aber in unseren Veranstaltungen mit Expert:innen vor Ort, Kunst- und Kultur oder Sport- und Bewegungsangeboten.

Wir sind offen und unterstützen Sie, wenn Sie eigene Initiativen/Angebote starten möchten – sprechen Sie uns an!

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Martina Etterich, Petra Kaiser und Livia Visan

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Gemeinsam aktiv für das Alter

Das Leben im Alter im Fokus

Seit über 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, die Senioren:innen betreffen, ein.



Die Menschen im Quartier kennenlernen & Neues erfahren

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, neue soziale Kontakte aufzubauen und an vielfältigen Freizeitaktivitäten teilzunehmen. Zum Beispiel in den Bereichen Gesundheit, Kultur, Bildung, Nachhaltigkeit und Kreativität. Oder sich gemeinsam mit anderen Bürger:innen bei Aktionen im Quartier zu engagieren. Besonders wichtig ist es uns, die kulturelle Vielfalt im Stadtteil zu leben und den Dialog unter Bürgern und Bürgerinnen verschiedenster Herkunft zu fördern.

Unterstützung für Körper, Geist und Seele



Ein weiteres wichtiges Anliegen unserer Arbeit ist es, Ihnen geeignete Wege aufzuzeigen, wie Sie trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben können. In diesem Kontext bietet das „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal besondere 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, zum 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 andere Sprachen - beraten zu lassen.

Informationen, Anmeldung unter:

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

Wichtig – „Save the Date“!

Repair Cafés 2024

Samstag 10 bis 13 Uhr: 9.3./8.6./14.9 und 14.12.2024

Wir werfen unfassbar viel weg. Auch Gegenstände, denen fast nichts fehlt und die nach einer einfachen Reparatur wieder ordentlich zu gebrauchen wären. Leider wird das Reparieren von vielen Menschen nicht mehr im Betracht gezogen. Mit dem Repair Café wollen wir das ändern. Verpflegung inklusive. Anmeldung erforderlich.

Stadtteilspaziergang 2024

Montag, 14 Uhr: 19.2./11.3./8.4./13.5 und 17.6.2024

Fr. Kornau führt uns durch Flingern: Geschichten, Menschen, Einrichtungen – ein spannender Spaziergang! Im Anschluss Kaffee & Kuchen.

Weltfrauentag - Feier & Jazz, Soul & Blues Konzert

Cecilia Barra und Pietro Aloï

Mittwoch 6. März Einlass 14 Uhr

Hut-Konzert = der Eintritt ist frei. War das Konzert gut, freuen wir uns über eine Spende in den Hut. Kaffee und Kuchen sind inbegriffen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Flör – Vernissage

Samstag 9. März 11 Uhr

Flör, bürgerlich Mirko Blum, wurde 1978 in Düsseldorf geboren und lebt und arbeitet bis heute dort. Der Künstlernamen Flör leitet sich von seinem Nachnamen ab: aus Blum(e) wurde das französische Fleur. Intensive Farben und starke Kontraste, sowohl farblich, wie auch im Motiv, sind seit Anfang seiner professionellen Laufbahn wichtige Bildelemente. Die Mischung verschiedener Stilrichtungen schafft den für Flör-Werke so einmaligen Look: knallige Farben, großformatige Werke, intensive, fast schon brachiale Motive.

Bei Sekt und Häppchen hat man Zeit, Bilder zu bewundern und Künstler kennenzulernen. Ihr seid herzlich eingeladen!

Ist die Klimakatastrophe noch zu stoppen?

Dienstag 9. April 2024, 18:30 Uhr

Zunehmende Trockenperioden, Temperaturrekorde in den Weltmeeren, Orkane, Überschwemmungen, Artensterben – die Nachrichten zu Wetterextremen und Klimakrise überschlagen sich. Die 28. UN-Klimakonferenz 2023 hat nicht die notwendigen Maßnahmen beschlossen – höchstens faule Kompromisse. Ungebremst steuert die Menschheit laut Wissenschaft auf eine Katastrophe zu. Es gibt auch gute Nachrichten: Immer mehr Strom wird weltweit aus Wind, Sonne und Wasser gewonnen. 2023 erreichte die öffentliche Stromerzeugung aus erneuerbaren Energien in Deutschland einen neuen Rekordwert von knapp 60 Prozent. Auch immer mehr Menschen verändern ihr Verhalten und Handeln, um Umwelt und Klima zu schonen. Aber reicht das aus?

Wir wollen mit einem Fachmann mehr Klarheit in dieses zentral wichtige Thema bringen. Wir laden zu einem Diskussionsabend ein: Referent Jürgen Döschner, ehemaliger WDR-Redakteur, Klima- und Energieexperte. Um Anmeldung wird gebeten.

„(Neu-) Beginn, (Neu-) Anfang“ – Fotoausstellung

Freitag, 12. April 10.30 Uhr

Vergänglichkeit war das Motto der letzten Ausstellung. Für 2024 orientiert sich die Fotogruppe an dem Zitat von Miguel Unamuno „In jedem Ende liegt ein neuer Anfang“. Hr. Heitz, Leiter der Gruppe Fotografie und digitale Bilderbearbeitung, stellt die Fotos vor.

Gabentisch Sommer & Strand Accessoires

Samstag 27. April 13 Uhr

Unter dem großen Thema der Nachhaltigkeit laden wir ein, sehr gut erhaltene und nicht mehr genutzte Pochettes, Clutches, Hand-, Bauch-, Strand-, Halbmondaschen und Accessoires wie Schals oder Sonnenbrillen und Sommerhüte im „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal abzugeben. Die Abgabe ist vom 22. bis 25. April möglich.

Am Samstag 27. April ab 13 Uhr seid ihr eingeladen zu stöbern, Schätze zu entdecken und diese kostenlos mitzunehmen.

Ausflug Phoenix des Lumières, Dortmund
Mittwoch 15. Mai ab 10.30 Uhr
Kosten: 29,90€ (Fahrt, Eintritt, Kaffee & Kuchen)
Ermäßigung möglich
Treffpunkt: Schaufenster vor dem „zentrum *plus*“

Sommerfest

Freitag 24. Mai ab 15 Uhr
Musik lauschen, Lachmuskeln trainieren, spielen und mitmachen,
schnacken und snacken – dazu laden die Ev. Kita Grafenberger Allee, das
„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal der Diakonie Düsseldorf, der PH Ju-
gendtreff und die EMMAUS Kirchengemeinde ein.
Ihr seid herzlich eingeladen! Kommt vorbei!

Veranstaltungsvorschläge

Termine werden erst wenn genug Anmeldungen vorliegen festgelegt

IPhone & iPad Wissen – donnerstags 10.30 bis 12 Uhr

Für alle die bereits Erfahrungen und damit umgehen können, aber mehr
Wissen (Apps, Sicherheit, sonstiges) erlangen möchten.
Workshops finden erst bei 4 Anmeldungen.

Ernährung im Alter

Für alle die wissen möchten wie Lebensmittel & Körper auf einander ab-
gestimmt und zur mehr Wohlbefinden wirken können. 5 Workshops (in
zentrum plus oder als Webinar) je 1,5 Stunden mit Aufklärung und prakti-
sche Tipps. Mindestens 8 Anmeldungen notwendig.

Kräuterwanderung

Für Anfänger oder Fortgeschrittene: die Natur bietet so viel!
Seien Sie dabei! Mindestens 8 Anmeldungen

Für jede Veranstaltung gilt:

Informationen, Anmeldung unter:

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

Spiele-Lounge



Montags

Uhrzeit	Rummikub
14 - 16	1930 erfunden und macht immer noch Spaß!
Raum	Komm vorbei und mach mit!
zp Raum	Anmeldung: Frau Martina Etterich
Kosten	Tel. 0211 666 787
Spendenbeitrag	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit	Skatclub „Gut Blatt“
13 - 16	Ist es Strategie? Ist es Glück? Es ist egal! Wir treffen
Raum	uns jeden Dienstag und genießen das Zusammensein,
GrRaum 1	ebenso wie das Spiel.
Kosten	Anmeldung: Frau Martina Etterich
Spendenbeitrag	Tel. 0211 666 787
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstags

Uhrzeit	Canasta & Co
14 – 16.30	Egal ob zu zweit oder zu viert, die höchste Punktzahl
Raum	gewinnt immer!
zp Raum	Anmeldung Frau Martina Etterich
Kosten	Tel. 0211 666 787
Spendenbeitrag	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Sprachkurse



Montags

Uhrzeit
10 – 11.30
Raum
Bistro
Kosten
Spendenbeitrag

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 – 14.45
Raum
Bistro
Kosten
Spendenbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene
Kursleitung: Frau Judy Dobrinski
Anmeldung erforderlich!
Tel. 0211 666 787
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Sprachkurse



Dienstags

Uhrzeit Griechisch
11 – 12.30 In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt.
Raum Kursleitung: Frau Stavroula Komini.
Bistro Anmeldung erforderlich!
Kosten Tel. 0211 666 787
Spendenbeitrag Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Uhrzeit Englisch
14.45 – 16.15 In einer lockeren Atmosphäre übt man schon Bekanntes und lernt gemeinsamen neue Vokabeln.
Raum Anmeldung erforderlich!
Bistro Tel. 0211 666 787
Kosten Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de
Spendenbeitrag

Uhrzeit Englisch für Fortgeschrittene
16.30 - 18 Kursleitung: Herr David Reynolds
Raum Anmeldung erforderlich!
Bistro Tel.: 0211 666 787
Kosten Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de
Spendenbeitrag



Montags

Uhrzeit	Matthäi Lerchen
15 – 16	Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik.
Raum	Menschen mit Demenz sind willkommen.
Matthäikirche	Leitung: Herr Werner Compes
Kosten	Anmeldung erforderlich!
Spendenbeitrag	Tel. 0211 666 787
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Mittwochs

Uhrzeit	Immer wieder mittwochs
14.30 bis 16	Immer wieder mittwochs trifft sich der Seniorenclub
Raum	bei Kaffee, Kuchen und interessanten Themen und
zp Raum	Gesprächen. Herzliche Einladung!
Kosten	Termin-Information und Anmeldung:
Spendenbeitrag	Martina Etterich 0211 666 787

NEU! NEU!

NEU! NEU!

**3. Freitag
in Monat
Start: 19. April**

Brunch
Mit einem reichhaltigen, ausgewogenen und vollwertigen Brunch als Büffet starten wir gestärkt in das Wochenende! Probieren Sie unseren gesunden und leckeren Brunch!
Kosten: 6,50€ Ermäßigung möglich
Um Anmeldung wird gebeten: 0211 875 19 21 oder 666 787

Kultur & Austausch



Für mehr kulturelle Teilhabe besuchen Sie

Mittwochs

Uhrzeit

11 – 12.15

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

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

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Café „Miteinander“

1. und 3. Mittwoch im Monat

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

Moderation:

Frau Mechtild Offermann & Fr. Irmgard Albrecht.

Anmeldung: 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

17 – 18.30

Raum

Gruppenraum1

Kosten

Spendenbeitrag

Philosophie-Gruppe

2. und 4. Donnerstag im Monat

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

Frau Mechtild Offermann und Frau Irmgard Albrecht

Anmeldung: 0211 666 787 & 875 19 21

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



Freitags

Uhrzeit
10 – 12
Raum
Gruppenraum 1

Netzwerk Treff

Jeden Freitag im Monat (außer am 1. Freitag) trifft sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal zum Austausch und zur gemeinsamen Planung und Durchführung von Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen. Wir haben Sie neugierig gemacht? Kommen Sie vorbei!

Samstags

Uhrzeit
15 -17
Raum
Bistro
Kosten
Spendenbeitrag

Filmfreunde Treff&Café
3. Samstag im Monat
Lockerer Treff bei Café und Kuchen. Man schaut und unterhält sich über ausgesuchte Filme.
Anmeldung erforderlich
Martina Etterich: 0211 666 787 & 875 19 21

Gänsehaut im Theater, Bass im Bauch beim Konzert
oder Kopfkino bei einer Lesung?

Können Sie sich nicht leisten?

Dürfen wir Sie einladen?

Werden Sie Gast der Kulturliste Düsseldorf!

Tel.: 0178 21 11 882

Mail: post@kulturliste-duesseldorf.de

Wir I(i)eben Vielfalt



Mittwochs

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

Freitags

Uhrzeit	Persischer Frauentreff
15 – 18	Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!
Raum	
Bistro	Leitung: Frau Mina Kotobi
Kosten	Anmeldung erforderlich.
Spendenbeitrag	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	HABESCHA-Treff
13 – 18	für eritreisch-äthiopische Senior:innen
Raum	4. Samstag im Monat
Saal	Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.
Kosten	Moderation:
Spendenbeitrag	Frau Nazareth Melakeberhab & S. Hadgu Tesfamariam Info: Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787 Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Mittwochs

Uhrzeit ESTIA Treff
16 -19 letzten Samstag im Monat
Raum Milder Olympus Tee & selbstgemachte, traditionelle
Bistro griechische Leckerbissen begleiten den offenen Treff
Kosten griechischer Frauen. Neugierige sind willkommen!
Spendenbeitrag Moderation:

Frau Melina Papathanasiou

Στέκι ΕΣΤΙΑ

Samstags

Κάθε τελευταίο Σάββατο του μηνός
Τσάι του βουνού από τον Όλυμπο & σπιτικές,
παραδοσιακές ελληνικές λιχουδιές συνοδεύουν την
ανοιχτή συνάντηση των Ελληνίδων
Ενδιαφερόμενες είναι ευπρόσδεκτες.
Συντονισμός: Μελίνα Παπαθανασίου & Εγγραφή: Τηλ:
0211 666 787

Anmeldung: Tel.: 0211 666 787

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

Uhrzeit SIMURG- persische Treffgruppe
15 – 18 1./2. und 4. Samstag
Raum Treffnachmittage, bei Tee und Kaffee werden verschie-
Bistro dene Themen ausdiskutiert. Sie sind herzlich eingela-
Kosten den! Kursleitung: Herr Amani
Spendenbeitrag Anmeldung erforderlich:
0211 875 19 21 & 666 787
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Montags

Uhrzeit	Tai Chi Chuan
10 – 11	Stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern.
Raum	
Saal	
Kosten	Kursleitung: Frau Irmela Engler.
12 €/monatlich	Warteliste, Anmeldung erforderlich!
	Info: Tel.: 0211 666 787 & 875 19 21
	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Dienstags

Uhrzeit	Stretch-Relax Fitnesskurs
10.15 -11.15	Stephanie Bohnert startet im April einen neuen Fitnesskurs. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit durch gezielte Stretch- und Dehnungsübungen. Anschließend runden angenehme Entspannungsübungen die Fitnessstunde ab.
Und	
11.15 – 12.15	Mindest. 6. TN:innen
Raum	Anmeldung: 0211 666 787 & 875 19 21
Saal	Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de
Kosten	
4,20€/Termin	

Allgemein:

Wenn Sie an einen unser Sport- und Bewegungsangebote interessiert sind: kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus! Menschen in besondere Lebenslagen und geringeren Einkommen unterstützen wir bei der Teilnahme – sprechen Sie uns an!



Mittwochs

Uhrzeit

18 – 19

Raum

Saal

Kosten

30€/ 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

Donnerstags

Raum

Kantorei

Kosten

80€/11 Termine

Gelenke Fit Uhrzeit 10 – 10.45

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

Sitzgymnastik Uhrzeit 10.50

Eine sanfte Sportvariante, die jedoch den Kreislauf in Schwung bringt.

Kursleitung Georges Bouazo

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

Freitags

Uhrzeit

13.30 – 14.30

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

35 €/Quartal

Gedächtnistraining

Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit spielerisch – Kopfrechenkünste, Eselsbrücken oder Rätsel.

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

Spendenbeitrag

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

Donnerstags

Uhrzeit

10 - 12

und

14 - 16

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

PC, Laptop, Tablet & Handy kompetent nutzen

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

Kreativität



Montags

Uhrzeit

15 - 17

Raum

Behrenhof

Behrenstr. 33

Kosten

Spendenbeitrag

Keramik Workshop

Jeden 3. Montag in Monat

Start: 15.1./ 19.2/18.3



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 - 12

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Werk- und Bastelkreis

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitge-

bracht werden. 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	Foodsharing
Mo - Do	Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus
09 - 16	Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.
Fr 09 - 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, klaudia.zepuntke@ekir.de

Service *plus*

Mittagessen
montags bis donnerstags 12:30 Uhr, Freitag um 12 Uhr.
Kostenbeitrag: 5,00 €
Anmeldung: bis 11:00 Uhr erforderlich.

Frühstück 1. und 3. Freitag in Monat
10.00-11.30 Uhr
Teilnehmerzahl begrenzt
Anmeldung: erforderlich

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 Termin Vereinbarung
Anmeldung: erforderlich
Kosten: 23 €

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

Rollator- und Rollstuhl- Ausleihe
Anmeldung: 0211 666 787 & 87 51 921
Kosten: Spendenbeitrag

Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker:innen

dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus, Gruppenraum 1

donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr. 89

Ansprechpartner Gunther und Lutz. Telefonisch erreichbar über die Kontaktstelle Borsigstr. Telefonnummer: 0211 19 295 oder 0177 888 70 73

Alanon Gruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholiker:innen

dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus

Ansprechpartner Ingo. Telefonisch erreichbar unter 0177 43 54 845

donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr.89

Ansprechpartner Doro. Telefonisch erreichbar unter 0177 88 87 073

Leben mit Demenz



Beratung

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag des Betroffenen und oft auch den des nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüberstehen. Die Diakonie Düsseldorf bietet eine Betreuungsgruppe für Betroffene. Bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich. Ihren persönlichen Beratungstermin können Sie unter Tel. 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 einfüllen. 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 im Bistro

Info: Frau Susanne Schön

Tel.: 0173-5375564

Email: susanne.schoen@diakonieduesseldorf.de

Ehrenamt



Wir, als Diakonie Düsseldorf, unterstützen Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im „zentrum *plus*“ Fliegern-Düsseltal sind vielfältig. Aktuell suchen wir:

Küchenfee für den Mittagstisch/Waffelnachmittag

Wir brauchen Unterstützer:innen für die Mittagstischausgabe und einfache Servicetätigkeiten (Anmeldungen annehmen, Essen verteilen)

Einsatz: 1xWöchentlich (ca. 10 bis 14 Uhr)

Zusammen ist man weniger allein - Hausbesuche

Schenken Sie Zeit! Zeit zum Spazieren gehen, gemeinsam einen Kaffee trinken, Zeitung lesen oder einfach nur da sein und zuhören.

Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

Wir bieten Ihnen

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

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

Infos & Kontakt: 0211 87 51 921 & 666 787

Mail: zentrum-plus.fliegern@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, unter anderem 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 oder 0178 131 20 78 oder per Mail: Chrschiller@gmx.de

Café Matthäi — Treffpunkt für Trauernde

Jeden 3. Sonntag im Monat von 15 – 17 Uhr.

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, 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 PH Gruppenraum. Informationen und Anmeldungen jeweils bei Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 0211 68 42 80, Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de (finanzielle Unterstützung möglich).

Frauenhilfe

Jeden 2. Donnerstag, 14.30 – 16.30 Uhr.

Leitung: Pfarrer Peter Andersen

Ort: PH Gruppenraum

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

Im März 2019 wurde der Seniorenrat neu gewählt. Auch in unserem Stadtbezirk gibt es neue Mitglieder. Nutzen Sie das Angebot des Seniorenrats. Er vertritt die Interessen der Senior:innen in der Stadtverwaltung, den politischen Gremien und andere Institutionen. Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum *plus*“.



Frau Wackernagel 0173 703 62 73

steht jeden 1. Mittwoch im Monat, nach Absprache, von 14-15 Uhr für Ihre Fragen im PH Gruppenraum zur Verfügung.

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

Beratung im Alter, Pflege & Demenz: Frau Petra Kaiser
Tel.: 0211 87 51 921 & 0173 277 58 60
Mail: petra.kaiser@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: _____