



„zentrum *plus*“
Derendorf-Golzheim
Programm
Juli-September 2024

Diakonie  Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

 Evangelische Kirchengemeinde
DÜSSELDORF-MITTE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Information	5
Standort Klever Straße 75	
Regelmäßige Angebote	11
Besondere Angebote	13
Beratung	32
Sprachen	33
Männergruppe	34
Internetcafé	36
Standort Tersteegenplatz 1 in Golzheim	
Regelmäßige Angebote	38
Internetcafé Golzheim	41
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte	43
Hinweise	46
Wir für Sie	47

Vorwort

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun,
sondern auch für das, was wir nicht tun“

Jean-Baptiste Poquelin alias Molière (1622 – 1673)

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,

in diesem Jahr 2024 besteht unser Grundgesetz 75 Jahre. Es ist das Fundament unseres Zusammenlebens in einem freien und demokratischen Rechtsstaat. In der Bibliothek des Bundestages liegt die Urschrift, eingebunden in Ziegenleder, gedruckt auf hochwertigem Papier. 75 Jahre, eine lange Zeit, in der viele unserer damit festgeschriebenen Rechte, wie u.a. das Recht auf Meinungsfreiheit, uns schon fast selbstverständlich erscheinen. Doch immer wieder zeigt sich, dass die Demokratie in Deutschland keine Selbstverständlichkeit ist, sondern mit Verantwortung gelebt und verteidigt werden muss. Im Rahmen des „Kulturhäppchens“ (04. Sept.) stellt Ihnen Annina Büchner engagierte Frauen vor, die für die Entstehung des Grundgesetzes gekämpft haben. Persönliche Verantwortung zeigt sich natürlich nicht nur im großen Maße, wie im politischen Engagement, sondern auch im kleineren. Mit dem Aktionstag der Nachhaltigkeitsgruppe „MACH MIT! – Die Zukunft gut gestalten“ (7. Sept.) möchten wir Sie mit verschiedenen Angeboten einladen, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen. Freuen Sie sich auf einen Gabentisch, einer Upcycling-Bastelaktion, und erfahren Sie interessante Möglichkeiten, umweltschonend zu reinigen. Und nicht zuletzt zeigt sich Verantwortung stets in unseren individuellen Handlungsentscheidungen. So freuen wir uns sehr, dass uns seit vielen Jahren viele Menschen ehrenamtlich unterstützen, ein vielfältiges und buntes Programm anbieten zu können. Auch das ist keine Selbstverständlichkeit. Dafür herzlichsten Dank!

Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde und Silke Sperling

Information

MACH MIT! – Die Zukunft gut gestalten
Aktionstag der Nachhaltigkeitsgruppe

Die Nachhaltigkeitsgruppe lädt zu einem geselligen Vormittag ein. Erfreuen können Sie sich an einem Gabentisch zum Thema Accessoires. Bestückt wird dieser mit Spenden der Besucherinnen des „zentrum *plus*“, die gut erhaltene Stücke weitergeben möchten. Lassen Sie sich inspirieren, stöbern Sie, und nehmen Sie ein neues Lieblingsstück mit nach Hause.

Um eine große Auswahl anbieten zu können, bitten wir um gut erhaltene Spenden von Accessoires (Tücher/Schmuck/Gürtel/Sonnenbrillen, Hüte), die Sie zum Tausch anbieten könnten.

(Sammelzeitraum 12.8.-26.8. im „zentrum *plus*“)

Außerdem können Sie kreativ werden.

Nehmen Sie teil an einer Upcycling-Bastelaktion, oder stellen Sie Ihren eigenen, ökologischen Haushaltsreiniger her.

Auch das Kulinarische soll nicht fehlen. Ganz im Sinne des nachhaltigen Gedankens, möchten wir Sie mit leckeren Häppchen verwöhnen.

Termin: 7. September

Bergische Kaffeetafel – Eine Tradition der Gastfreundschaft
Tafeln mit Kaffee sind im Bergischen Land bereits seit dem 18. Jahrhundert bekannt. Bei einer „Bergischen Kaffeetafel“ kommen traditionell mit süßen und herzhaften Leckereien ganz unterschiedliche Speisen auf den Tisch. Der Gast wurde mit allem verwöhnt, was die Speisekammer hergab, „Koffiedrenken mit allem dröm on dran“ wie man im Bergischen sagt. Den Namen „Bergische Kaffeetafel“ erhielt diese Art Mahlzeit jedoch erst in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts, als man begann, Familienfeiern auch außer Haus zu feiern. Freuen Sie sich auf einen geselligen Nachmittag mit heiteren Geschichten und „Bergischer Kaffeetafel“ in unserem *zentrum plus*.

Termin: 15. Juli

Information

Tagesausflug nach Xanten

Besuchen Sie mit uns die alte Römer- und Domstadt Xanten.

Im 8. Jahrhundert entstand am Niederrhein die Siedlung „Sanctos“, das spätere Xanten, welches heute für seine interessante Stadtgeschichte bekannt ist. Wir besuchen die historische und noch aktiv betriebene „Kriemhildmühle“ aus dem 14. Jahrhundert, erleben die wunderschöne Altstadt, in der es die Möglichkeit gibt, mittags gemeinsam zu essen und erfahren in einer Stadtführung allerlei Interessantes über Bauten, Geschichte und Legenden der Stadt.

Begleitet von Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde

Kosten: 28 Euro (für Busfahrt und Stadtführung,

Mittagessen auf eigene Kosten)

Termin: 10. September

Führungen und Rundgänge

- Führung auf den Spuren von Heinrich Heine, begleitet von Jutta Konner
Termin: 16. Juli
- Führung auf dem Bauernhof, Stall und Käserei und gemütliches Raclette-Essen mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein.
Termin: 27. Juli
- Spaziergang durch den Nordpark am Rhein entlang (ca. 5 km) mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein
und Führung durch die Krypta an der Musikhochschule
Termin: 10. August
- Führung durch die Ausstellung „HIER UND JETZT“ – Und gestern und morgen“ im Museum Ludwig, begleitet von Iris Moldenhauer.
Termin: 22. August

Information

- Geführter Bummel über die Kiefernstraße
Zwischen Hausbesetzungen in den 80er Jahren und der
künstlerischen Gestaltung der Häuser ab 2004
mit Antje Sprenger-Franke;
begleitet von Renate Jastrzembski
Termin: 23. September
- LiteraTour „Spätsommer“
Literarischer Spaziergang durch den Nordpark mit der
Projektgruppe Lesen
Termin: 12. September

Spaziergänge & kleine Ausflüge

- Spaziergang durch den Nordpark am Rhein entlang (ca. 5 km)
mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer
Gebirgsverein
Termin: 10. August
- Zum Kartoffelfest in Miermanns Scheune in Bottrop mit vielen
Leckereien mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom
Sauerländer Gebirgsverein (2 km)
Termin: 29. August
- Kleiner Waldspaziergang in den Aaper Wald
mit Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde
Bei einem gemächlichen Spaziergang durch den Wald wollen
wir uns Zeit und Ruhe gönnen, die wohltuende Atmosphäre des
Waldes wahrzunehmen. Wie fällt das Licht durch die Blätter?
Welche Geräusche nehmen wir wahr? Wie ist die Rinde ver-
schiedener Baumarten beschaffen?
Termin: 30. August

Information

Entspannung mit Qigong NEUER KURS!
Monika Westerfeld lädt ein zu Atemübungen,
Körperwahrnehmung, Dehnübungen und Entspannung bei Musik.
Termine: 18. Juli., 15. Aug., 19. Sept., 17. Okt. und 21. Nov.

Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten des zentrum *plus*
Termin: 4. Juli und 5. Sept.

Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“
Termine: 18. Juli, 15. Aug. und 19. Sept., 10:30 – 12:30 Uhr

plus mobil
Unter dem Namen „plus mobil“ sind wir an ausgesuchten Terminen im Stadtbezirk 1 präsent, um Angebote und Veranstaltungen unseres zentrum *plus* vorzustellen. So erhalten Interessierte und Menschen, die das zentrum *plus* noch nicht kennen, erste Informationen, Fragen können beantwortet und vielleicht die Neugier auf einen Besuch im zentrum *plus* geweckt werden.

„Plauderecke“
auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte
In den Monaten Juli, August und September werden wir auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte mit einem Stand präsent sein und uns Zeit nehmen, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Termine: 31. Juli, 28. August und 25. September

Information

Spendenaktion - Unterstützung in schwierigen Zeiten

Um Menschen in schwieriger finanzieller Situation zu helfen, geben wir einmal im Monat eine Tüte „Kleine Freude“ und einen Einkaufsgutschein aus. Vielleicht möchten Sie diese Aktion mit einer Spende haltbarer Lebensmittel unterstützen. Eine Sammelkiste steht im „zentrum *plus*“ bereit. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und danken im Voraus.

Angebot der Bürgerbüros

In diesem Jahr wird das Einwohnermeldeamt der Stadt Düsseldorf insbesondere für mobilitätseingeschränkte Menschen Serviceleistungen der Bürgerbüros in Kooperation mit den „zentren *plus*“ anbieten. Auch in unserem „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim wird dieser Außer-Haus-Service an einzelnen, mit dem Einwohnermeldeamt abgesprochenen Terminen, vormittags angeboten. Dazu sammeln wir im Vorfeld von Ihnen angemeldete Anfragen und leiten Sie an das Amt weiter. Zu den Serviceleistungen gehören u.a. die Beantragung von Ausweisdokumenten, Befreiungen sowie Ummeldungen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an, wir informieren Sie über die Details der Antragstellung.

Unterstützung in Behördenangelegenheiten

Sie wünschen sich Unterstützung bei einer Behördenangelegenheit oder Begleitung bei einem Behördentermin? Dann sprechen Sie uns gerne an! Herr Woodroffe nimmt sich Zeit für Sie!

Kleine praktische Hilfestellungen im Haushalt

Die Männergruppe „MenPower“ hilft bei Reparaturen, die so klein sind, dass kein Handwerker dafür kommt (z.B. Festziehen von Schrauben, Wechseln von Glühbirnen etc.). In solchen Fällen können sich die Besucherinnen und Besucher unseres „zentrum *plus*“ donnerstags (10 bis 12 Uhr) an Frau Gößling wenden.

Information

VFF

Der Verein der Freunde und Förderer (VFF) des „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim, Klever Straße 75, unterstützt uns finanziell und ideell bei unserer Arbeit und steht uns mit Rat und Tat zur Seite. Er bereichert unser Programm mit vielen besonderen Veranstaltungen und hilft uns bei der Finanzierung von Anschaffungen. Dafür danken wir herzlich! Gerne verraten wir an dieser Stelle auch, dass der Verein sich über jedes neue Mitglied freut. Der Jahresförderbeitrag beträgt 30 €.

Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt. Weitere Informationen, Beitrittserklärungen und die Vereinssatzung erhalten Sie beim Vorstand des VFF. Sprechen Sie uns gerne an.

VFF-Veranstaltung

- Grillen und Essen im Garten des „zentrum *plus*“
(bei schlechtem Wetter wird im Pavillon gegessen)
Termin: 06. Juli
- Ausflug zum Neanderthal-Museum,
Eine Führung der besonderen Art.
Termin: 27. August

Das Foto auf der Umschlagseite unseres Programms hat uns Roswitha Marx zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!

Montag

10:30-12:00	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Karin Breuer (14-tägig)
10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
12:30-16:00	Canasta	
17:30-19:00	Literatur/Philosophie „Bücher: Ziemlich beste Freunde“	Dorothee Göring-Weitz (14-tägig nach Absprache, Telefon 464316)

Dienstag

10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
10:30-12:00	Spanisch	Mechthild Thomas
16:00-17:30	Sprachzirkel	Bärbel Wolmeyer
14:00-16:00	Bridge	Günter Bender
14:00-17:00	Café Vertellekes	Maike Keske

Mittwoch

10:00-11:30	Gedächtnistraining	Karin von Kleist-Dobos
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:30-16:30	Skat	
14:00-15:30	Gedächtnistraining	Gisela Dorp
14:30-16:00	Tanzen	Beate Hluchnik
19:00-22:00	Spielgruppe	Beatrix Hanff

Donnerstag

10:00-12:00	Computermäuse	Heinz Rieger
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:00-16:30	Canasta	Lieselotte Schlosza
18:30-20:00	Yoga	Gabi Mirwald

Freitag




10:00-11:30	Gedächtnistraining	Gisela Dorp
09:30-12:00	Bridge	Günter Bender
10:30-12:30	Chatzchen	Team Internetcafé
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:45-14:45	Sturzprävention	Silke Wahl
15:00-16:00	Sturzprävention	Silke Wahl
14:00-16:30	Canasta	Christa Krosch
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:30-15:30	Französisch für Fortgeschrittene	Traudel Müller (14-tägig)
15:00-16:30	Internationale Frauengruppe (14tägig)	Team welcome point

Samstag

14:30-16:30	Handarbeitsgruppe	Carin Becker
-------------	-------------------	--------------

Plätze frei!!

Sowohl die Handarbeitsgruppe (Samstag) als auch der Spanischkurs für Fortgeschrittene (Dienstag) haben noch Plätze frei und freuen sich über weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei Interesse melden Sie sich gerne im „zentrum *plus*“.

Montag 01.07.2024 12:15-14:15 	Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska - Fotografieren zu einem Thema - Analyse der eingereichten Fotos - Fotoschule, interner Workshop - Foto des Monats
Montag 01.07.2024 14:30-15:30	Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich) Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger ▶ Bitte anmelden!
Montag 01.07.2024 15:00-16:30 	Nachhaltigkeitsgruppe mit Ellen Kreutz und Inge Göbbling Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter. ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 02.07.2024 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbbling und Renate Jastrzembski Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken
Mittwoch 03.07.2024 10:30-12:00 	Kulturhäppchen „Märchen“ Nach dem gemeinsamen Frühstück entführt Sie Margret Luther in die märchenhafte Welt der Zaubertiere. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!




<p>Donnerstag 04.07.2024 14:00-15:30</p>	<p>Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten des „zentrum plus“ und Vorstellung des neuen Seniorenrats ► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 04.07.2024 18:00-19:30</p>	<p>Selbsthilfegruppe Mut.macher – Trotz <i>chronischer Schmerzen</i> Lebensmut mit Heike Schultes ► Bitte anmelden per E-Mail: info@mutmacher.nrw Weitere Termine: 01.08. und 05.09.2024</p>
<p>Freitag 05.07.2024 12:00-13:30</p> <p></p>	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Tomatensuppe und einen leckeren Nachtisch Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten. ► Bitte anmelden!</p>
<p>Samstag 06.07.2024 13:30-15:30</p>	<p>VFF-Veranstaltung Grillen und Essen im Garten des „zentrum plus“ (bei schlechtem Wetter wird im Pavillon gegessen) Kosten: 8 € ► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 09.07.2024</p> <p></p>	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Exkursion (jeder selbständig): Unser Fluss: die Düssel,</p>
<p>Dienstag 09.07.2024 14:00-16:00</p> <p></p>	<p>Handysprechstunde mit Wolfgang Goebel Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ► Bitte anmelden!</p>




Mittwoch 10.07.2024 10:30-12:00 	Kulturhäppchen "Märchen" Nach dem gemeinsamen Frühstück entführt Sie Margret Luther in die märchenhafte Welt der Zaubertiere. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 11.07.2024 11:00-12:00	„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 11.07.2024 14:00 	Projektgruppe „Lesen“ Leseprobe im Nordpark
Samstag 13.07.2024 13:00	Bewegung Open Air - wir spielen Minigolf in netter Runde! (City Minigolf Eller, Kruppstraße 3, 40299 Düsseldorf), begleitet von Beatrix Hanff Kosten: 5 € pro Teilnehmer, direkt vor Ort zu bezahlen. Wer Lust hat, kann sich im Anschluss in einem nahegelegenen Café stärken. Treffpunkt: 13 Uhr am Minigolfplatz in Eller. Alternativ: 12.15 Uhr an der Straßenbahnhaltestelle der 701 „Schadowstraße“ (Richtung Vennhauser Allee), wo Sie mit Frau Hanff per Straßenbahn bis nach Eller, Haltestelle Vennhauser Allee fahren. Von dort ca. 5 Minuten Fußweg bis zum Platz. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus und kann am 17. Aug. nachgeholt werden. ☒ Bitte anmelden!

<p>Montag 15.07.2024 14:30-16:00</p>	<p>Bergische Kaffeetafel im „zentrum <i>plus</i>“ Genießen Sie mit uns in gemütlicher Atmosphäre die Tradition des bergischen Kaffeetrinkens und lauschen dabei heiteren Geschichten (bei schönem Wetter im Garten) Kosten: 6 € ► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 16.07.2024 13:40-14:45</p> 	<p>Führung auf den Spuren von Heinrich Heine, begleitet von Jutta Konner Wussten Sie, dass Heinrich Heine im Maxhaus zur Schule ging? Begleiten Sie uns auf Harrys Schulweg und erfahren Sie viel Interessantes über Familie Heine, religiöse Hintergründe, eine spannende Umbruchzeit u. v. m. Die Führung geht zu Fuß durch die Altstadt, Dauer: ca. 60 Minuten Kosten: 3 € Treffpunkt: 13:45 Uhr, Geburtshaus Heine, Bolkerstraße 53 (Buchhandlung Müller & Böhme) ► Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 17.07.2024 17:30-19:00</p> 	<p>Literaturtreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Der Schwimmer“ von Zsuzsa Bánk ► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 18.07.2024 10:30-12:30</p>	<p>Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“ Weitere Termine: 15.08. und 19.09. jeweils von 10:30 – 12:30 Uhr</p>

<p>Donnerstag 18.07.2024 11:00-12:00</p>	<p>Entspannung mit Qigong (neuer Kurs) Monika Westerfeld lädt ein zu Atemübungen, Körperwahrnehmung, Dehnübungen und Entspannung bei Musik. Weitere Termine: 15.08.,19.09., 17.10. und 21.11.) Kosten: 25 € für 5 Termine</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 22.07.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung der Fotos aus der Exkursion Unser Fluss: die Düssel</p>
<p>Montag 22.07.2024 14:00-15:30</p>	<p>BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 25.07.2024 14:30-16:00</p>	<p>Konzert für Klavier und Mundharmonika mit Eugenia Below und Paul Feder Das Konzert bietet eine Reihe von Werken klassischer Musik von ernsthaft bis heiter. Man hört Bekanntes und entdeckt Neues. Lassen Sie sich überraschen.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

<p>Samstag 27.07.2024</p> 	<p>Führung auf dem Bauernhof, Stall und Käserei und gemütliches Raclette-Essen mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein. Kosten: 18 € (Zahlung bei Anmeldung) Treffpunkt: 11:50 Uhr, D'dorf Hbf, unter der großen Anzeigetafel (Abf. 12:12 Uhr mit RE13 bis Hagen, weiter mit dem Bus), Kosten: Gastgebühr 3 € für den Sauerländischen Gebirgsverein</p> <p>▶ Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs, Telefon: 0151-64 32 24 37</p>
<p>Montag 29.07.2024 10:00-12:00</p> 	<p>Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Gößling</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 30.07.2024 14:00-15:30</p>	<p>Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 31.07.2024 11:00-12:00</p>	<p>Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 31.07.2024 11:00-12:30</p>	<p>Plauderecke Wir nehmen uns Zeit und kommen gerne mit Ihnen auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte ins Gespräch. Kommen Sie einfach vorbei! Weitere Termin: 28. Aug. und 25. Sept.</p>

<p>Freitag 02.08.2024 12:00-13:30</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft “ Wir servieren Gulaschsuppe und einen leckeren Nachtisch Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 05.08.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Analyse der eingereichten Fotos- Fotoschule, interner Workshop- Foto des Monats-
<p>Montag 05.08.2024 14:30-15:30</p>	<p>Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich) Musikalische Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 05.08.2024 15:00-16:30</p> 	<p>Nachhaltigkeitsgruppe mit Ellen Kreutz und Inge Gößling Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

<p>Dienstag 06.08.2024 11:00</p> 	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Exkursion: Denkmäler Innenstadt, Treffpunkt: 11 Uhr Rathaus</p>
<p>Mittwoch 07.08.2024 10:30-12:00</p> 	<p>Kulturhappchen „Casper David Friedrich“ Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Gabriele Bock den Maler, Grafiker und Zeichner Casper David Friedrich vor, der heute als einer der bedeutendsten Künstler der deutschen Romantik gilt. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 08.08.2024 10:30-12:00</p> 	<p>Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling</p>
<p>Donnerstag 08.08.2024 11:00-12:30</p>	<p>„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 08.08.2024 14:30-16:00</p>	<p>„Experten vor Ort“ Die Polizei informiert über aktuelle Betrugsmaschen mit Kriminalhauptkommissarin Martina Sandfort der Polizei Düsseldorf</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Samstag
10.08.2024



Spaziergang durch den Nordpark am Rhein entlang (ca. 5 km) mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein und Führung durch die Krypta an der Musikhochschule mit dem Künstler Emil Schult. Die Krypta ist ein Andachtsraum, ein Ort der Besinnung, komplett mit Hinterglasmalerei verkleidet.

Kosten: 10 € (Zahlung bei Anmeldung) und Gastgebühr 3 € für den Sauerländischen Gebirgsverein

Abfahrt: 09:15 Uhr ab D'dorf Hbf mit der U 78 bis Aquazoo, Schlusseinkehr

► Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs,
Telefon: 0151-643 22437

Montag
12.08.2024
14:00-15:30

BINGO
Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels

► Bitte anmelden!

Dienstag
13.08.2024
14:00-16:00



Handysprechstunde mit Wolfgang Goebel
Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Mittwoch

14.08.2024

10:30-12:00



Kulturhäppchen „Casper David Friedrich“
Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Gabriele Bock den Maler, Grafiker und Zeichner Casper David Friedrich vor, der heute als einer der bedeutendsten Künstler der deutschen Romantik gilt.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Freitag

16.08.2024

13:00-14:30

Plauderstunde „Digitale Themen“

Neues kennenlernen und gemeinsam diskutieren mit Tobias Thrun

Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde bei Kaffee und belegten Brötchen über Handys, Tablets, Nutzung von Gesundheitsdiensten, Sicherheit im Netz u.v.m.

Weitere Termine: 20. Sept. und 18. Okt.

Kosten: 15 € für 3 Termine

► Bitte anmelden!

Samstag

17.08.2024

14:00-17:00



Handysprechstunde
mit Tobias Thrun

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.

30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Montag

19.08.2024



12:15-14:15



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske

Besprechung der Fotos aus der Exkursion
Denkmäler Innenstadt

<p>Dienstag 20.08.2024 10:30-12:00</p>	<p>„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 21.08.2024 17:30-19:00</p> 	<p>Literaturtreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Sommer 1971“ von Robert Peters</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 22.08.2024 09:40</p> 	<p>Führung durch die Ausstellung „HIER UND JETZT - Und gestern und morgen“ im Museum Ludwig in Köln, begleitet von Iris Moldenhauer. Das Museum macht sich mit der Verknüpfung aus- gesuchter zeitgenössischer und historischer Kunst- werke mit wissenschaftlichem Anschauungsmate- rial auf eine ökologische Reise durch Zeit und Raum. Dahinter steht die Frage: Wie können wir gute Vorfahren sein? Kosten: 16 € für Eintritt und Führung, Fahrkarten sind individuell zu besorgen Treffpunkt: 09:40 Uhr, Reisezentrum Hbf D-df, Abfahrt 09:58 Uhr, RE 5, Beginn der Führung: 11:30 Uhr Nach dem Museumsbesuch ist eine gemeinsame Einkehr geplant.</p> <p>☒ Bitte anmelden!</p>

Sonntag

25.08.2024

15:00-17:00



Immer wieder sonntags

Feiner schwarzer Humor zur Sommerzeit
Nach einer gemütlichen Kaffeerunde stellt
Monika Leinhos Geschichten mit überraschen-
dem Ende vor.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

► Bitte anmelden!

Montag

26.08.2024

10:00-12:00



Kultur-Werkstatt

Informations- und Planungstreffen für alle
Kulturinteressierten mit Inge Gößling

► Bitte anmelden!

Dienstag

27.08.2024

12:45

VFF Veranstaltung

Ausflug zum Neanderthal-Museum

Eine Führung der besonderen Art.

Eine Reinigungskraft erklärt die Steinzeit.

„Mit dem Wischmopp durch die Steinzeit.“,

begleitet von Monika Leinhos und

Renate Jastrzembski

Kosten: Eintritt 12 €, Eintritt frei: mit Artcard

Führungskosten werden vom VFF übernommen.

Fahrtkosten und Kaffeebesuch auf eigene

Kosten.

Treffpunkt: 12:45 Uhr, Reisezentrum Hbf D-df,
(Abfahrt 13:10 Uhr mit S8).

► Bitte anmelden!

Mittwoch

28.08.2024

11:00-12:00

Bewegung nach Musik

mit Beate Hluchnik

► Bitte anmelden!

<p>Mittwoch 28.08.2024 14:30</p>	<p>„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ... Ein Nachmittag, der Leib und Seele er- freuen soll, im kleinen Saal des Gemeindezent- rums. ▶ Bitte anmelden im „zentrum <i>plus</i>“ oder im Gemeindebüro Weiterer Termin: 25.09.</p>
<p>Freitag 30.08.2024 10:30- 12:00</p>	<p>Kleiner Waldspaziergang im Aaper Wald mit Inge Göbling und Kirsten Schulte-Frohlinde <i>Bitte bringen Sie sich Proviant mit und achten auf Sonnenschutz und geeignetes Schuhwerk.</i> Treffpunkt: 10:30 Uhr am Eingang des Waldspielplatzes Müllers Wiese <u>Anfahrt:</u> Haltestelle Oberrath (z.B. mit U 72 ab Shadowstraße) ▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 02.09.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Analyse der eingereichten Fotos- Fotoschule, interner Workshop- Foto des Monats
<p>Montag 02.09.2024 14:30-15:30</p>	<p>Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich) Instrumentale Begleitung: Werner Leinhos und Heinz Rieger ▶ Bitte anmelden!</p>

Montag

02.09.2024

15:00-16:30



Nachhaltigkeitsgruppe

mit Ellen Kreutz und Inge Göbling

Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter.

► Bitte anmelden!

Dienstag

03.09.2024

14:00-16:00

„Plauderstunde“ (feste Gruppe)

mit Inge Göbling und Renate Jastrzembki

Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken

Mittwoch

04.09.2024

10:30-12:00



Kulturhäppchen „75 Jahre Grundgesetz“

Das Grundgesetz hat zu einer stabilen

Demokratie in Deutschland beigetragen.

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt

Annina Büchner die Mütter des Grundgesetzes

vor: Elisabeth Selbert, Frieda Nadig, Helene

Wessel und Helene Weber. Diese Frauen haben

im Parlamentarischen Rat 1948/49 zur

Entstehung des Grundgesetzes beigetragen, und

sie waren es, die dafür gekämpft haben, dass der

Satz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ dort verankert wurde.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Donnerstag

05.09.2024

14:00-15:30

Planungstreffen der ehrenamtlich

Engagierten im „zentrum *plus*“

► Bitte anmelden!

Freitag

06.09.2024

12:00-13:30



„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“
Wir servieren Kartoffelsuppe mit Einlage und einen leckeren Nachtisch

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

► Bitte anmelden!

Samstag

07.09.2024

11:00-14:00



MACH MIT! - Die Zukunft gut gestalten
Aktionstag der Nachhaltigkeit

Die Nachhaltigkeitsgruppe lädt zu einem geselligen Vormittag ein. Erfreuen können Sie sich an einem Gabentisch zum Thema Accessoires.

Bestückt wird dieser mit Spenden der Besucher:innen des „zentrum *plus*“, die gut erhaltene Stücke weitergeben möchten. Lassen Sie sich inspirieren, stöbern Sie und nehmen Sie ein neues Lieblingsstück mit nach Hause. Außerdem können Sie kreativ werden. Nehmen Sie Teil an einer Upcycling-Bastelaktion oder stellen Sie Ihren eigenen, ökologischen Haushaltsreiniger her. Auch das Kulinarische soll nicht fehlen. Ganz im Sinne des nachhaltigen Gedankens, möchten wir Sie mit leckeren Häppchen verwöhnen.

☒ Bitte anmelden!

Dienstag

10.09.2024

11:00



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske

Exkursion: Südfriedhof Grab-Denkmäler

Treffpunkt: 11 Uhr Haupteingang Südfriedhof
Haltestelle Linie 709 (Richtung Neuss)

Dienstag

10.09.2024

14:00-16:00



Handysprechstunde

mit Wolfgang Goebel

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Hier ist die Möglichkeit, sich über die

Nutzung Ihres Handys zu informieren.

30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Dienstag

10.09.2024

09:45

Tagesausflug nach Xanten

Wir besuchen die alte Römer- und Domstadt

Xanten. Begleitet von Inge Gößling und

Kirsten Schulte-Frohlinde

Kosten: 28 Euro (inkl. Busfahrt und Stadtführung)

Treffpunkt: 09:45 Uhr im zentrum *plus*

► Bitte anmelden!

Mittwoch

11.09.2024

10:30-12:00



Kulturhäppchen „75 Jahre Grundgesetz“

Das Grundgesetz hat zu einer stabilen

Demokratie in Deutschland beigetragen.

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt

Annina Büchner die Mütter des Grundgesetzes

vor: Elisabeth Selbert, Frieda Nadig, Helene

Wessel und Helene Weber. Diese Frauen haben

im Parlamentarischen Rat 1948/49 zur

Entstehung des Grundgesetzes beigetragen, und

sie waren es, die dafür gekämpft haben, dass der

Satz „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“

dort verankert wurde.

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 12.09.2024 14:30-15:30</p> 	<p>LiteraTour „Spätsommer“ Literarischer Spaziergang durch den Nordpark mit der Projektgruppe Lesen Treffpunkt: 14:30 Uhr, Eingang Nordpark (Reiterskulptur). Anschließend ist ein gemeinsamer Cafésbesuch geplant.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 17.09.2024 10:30-12:00</p>	<p>„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 18.09.2024 17:30-19:00</p> 	<p>Literaturtreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Ich nannte ihn Krawatte“ von Milena Michiko Flasar</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Samstag 21.09.2024 14:00-17:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Montag 23.09.2024 11:00-12:00 	Geführter Bummel über die Kiefernstraße Zwischen Hausbesetzungen in den 80er Jahren und der künstlerischen Gestaltung der Häuser ab 2004 mit Antje Sprenger-Franke; Begleitung: Renate Jastrzembki Treffpunkt: B8 Center Flingern, Werdener Str. 87 (Haltestelle Kettwiger Str.) Einkehrmöglichkeit im Clube Portugues ab 12 Uhr ▶ Bitte anmelden!
Montag 23.09.2024 12:15-14:15 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung der Fotos aus der Exkursion Südfriedhof Grab-Denkmäler
Montag 23.09.2024 14:00-15:30	BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 24.09.2024 14:00-15:30	Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 25.09.2024 11:00-12:00	Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik ▶ Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 26.09.2024 11:00-12:30</p>	<p>„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Freitag 27.09.2024 12:00</p>	<p>"Zeit am Mittag“ in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter. Anschließend laden wir zu Kaffee und Gebäck ein.</p>
<p>Sonntag 29.09.2024</p> 	<p>Zum Kartoffelfest in Miermanns Scheune in Bottrop mit vielen Leckereien mit der Wanderfüh- rerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgs- verein, 2 km, Treffpunkt: 10:00 Uhr, D'dorf Hbf, unter der großen Anzeigetafel (Abf. 10:26 Uhr, RE 19 bis Oberhausen-Sterkrade, weiter mit dem Bus Kosten: 3 € Gastgebühr für den Sauerländischen Gebirgsverein</p> <p>► Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs, Telefon: 0151-643 22437</p>
<p>Montag 30.09.2024 10:00-12:00</p> 	<p>Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Göbbling</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Wenn Sie einen Rat brauchen
oder ein Gegenüber zum Gespräch,
wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann
und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Wir sind für Sie da!

Sie können im Rahmen der regelmäßigen wöchentlichen Sprechzeiten (siehe Seite 47) Kontakt mit Frau Gößling und Frau Schulte-Frohlinde aufnehmen und/oder einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, können Sie von Frau Schulte-Frohlinde auch zu Hause besucht werden.

Ergänzend zu unseren Sprechzeiten stehen Ihnen folgende Personen/Institutionen beratend zur Seite:

- Seniorenrat im Stadtbezirk 1
Lothar Jansen, Telefon: 0173 58 50 000
Norbert Zeit, Telefon: 0160 958 70 517
- Ev. Fachberatung Demenz
Frau Keske, Telefon: 948 27 40
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

- ★ Konversation Spanisch (Fortgeschrittene)
Info: Mechthild Thomas
Dienstag 10:30 bis 12 Uhr

- ★ Konversation Slowenisch (zurzeit nur online)
Info: Lena Vastl
Mittwoch 17:30 bis 19 Uhr (Anfänger)
Mittwoch 19 bis 20:30 Uhr (Fortgeschrittene)

- ★ Französisch für leicht Fortgeschrittene
Info: Karin Breuer
Montag 10:30 bis 12:00 Uhr
14täglich in den ungeraden Kalenderwochen

- ★ Konversation Französisch (Fortgeschrittene)
Jede(r) Teilnehmer:in sollte über eine Mail-Adresse verfügen und die Möglichkeit haben, die Texte selbst auszudrucken, denn die Texte mit Vokabelangaben werden ein paar Tage vor dem Treffen elektronisch zugeschickt. Der gedruckte Text wird nur denjenigen Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt, die zum ersten Mal am Konversationskurs teilnehmen.
Info: Traudel Müller
Freitag 14:30 bis 16 Uhr
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
(Termine: 12.07.+26.07., 9.+23.08., 13.09.+27.09.)

- ★ Sprachzirkel
Hilfestellung bei der Verbesserung von Deutschkenntnissen. In Alltagsgesprächen, bei Spielen oder anderen Aktivitäten wird Gelerntes vertieft und neue Kontakte werden geknüpft.
Info: Bärbel Wolmeyer
dienstags 16:15 bis 17:30 Uhr

- ★ Internationale Frauengruppe
mit den Ehrenamtlichen des Welcome Points
jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Im „zentrum *plus*“ an der Klever Straße gibt es schon seit über 10 Jahren eine reine Männergruppe unter dem Namen "MenPower". Sie trifft sich zu Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen und Exkursionen, aber auch schon mal zu Grillwurst und Bier. Die Organisation unserer Aktionen wird immer von einem oder mehreren aus unserer Mitte übernommen. Wenn Sie Interesse haben, die Gruppe kennenzulernen, dann kommen Sie doch einfach zu unserem nächsten Gruppentreffen oder nehmen Sie an einer unserer Aktivitäten teil. Der nächste Termin dafür ist am 17. Juli 2024 hier im „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim. Diese Unternehmungen sind bereits für das 3.Quartal 2024 geplant bzw. in Planung:

	Männer auf Tour Im 3. Quartal 2024 (letzter Mittwoch im Monat) sind weitere Wanderungen mit Klaus Wietschorke geplant. Die Wanderziele und Wandertermine werden vom Wanderführer Klaus Wietschorke per Mail der Wandergruppe bekanntgegeben.
Mittwoch 10.07.2023 10:30-12:30	Männer auf Tour Spurensuche (Themen und Treffpunkt werden noch bekanntgegeben) Rundgang mit Manfred Hebenstreit Weitere Termine: 14. Aug. und 11. Sept.
Mittwoch 17.07.2024 18.09.2024 10:00-12:00	MenPower mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher
	► Bitte anmelden! In Planung für Juli: Grill-Party in der Buscher Mühle

Montag 26.08.2024 14:30	Bei Wackerbarth und Proschwitz an der Elbe Kulturgeschichtliche Aspekte des Weinbaus in Sachsen mit Karl-Heinz Beier Warum die Sachsen keine Sachsen sind und <i>die</i> Bur- gunden eigentlich keine Franzosen, und warum <i>der</i> Burgunder trotzdem an die Elbe gekommen ist, wo heute sogar die lippische Rose strahlt. Und wie die sächsischen Winzer die lange Weinbautradition in der schwierigen DDR-Zeit bewahren konnten. Das alles erfährt man im Vortrag. ▶ Bitte anmelden!
	In Planung für August: Besuch der Ausstellung „Planet Ozean im Gasometer Oberhausen mit Jochen Rinke
	In Planung für September: Führung Baumaßnahme U81 mit Manfred Hebenstreit

Ihr Computer und Ihr Smartphone die unbekanntenen Wesen?

Für viele ist der Computer nach wie vor ein seltsames Wesen und egal, in welcher Form es auftritt, – ob als PC, Notebook, Tablet oder Smartphone – suchen wir gemeinsam nach Lösungen und Antworten:

- Sie möchten Ihre Computerkenntnisse erweitern?
 - Sie wollen ins Internet und haben kein eigenes Gerät?
 - Sie suchen nach Angeboten oder Informationen über Ihr Urlaubshotel, Bahnverbindung, nach Koch- und Backideen, zu aktuellen Nachrichten und vieles mehr?
- (keine Hardware-Reparaturen, keine System- oder Software-Wiederherstellungen!)

Das Internetcafé im „zentrum *plus*“ kann Ihnen Unterstützung bei den unterschiedlichen Fragen anbieten. Dazu haben wir in der Woche an vier Tagen jeweils zwei Stunden zur Verfügung, die von den beiden Computergruppen und von unseren Besuchern genutzt werden können.

Darüber hinaus möchten wir insbesondere die Personen aus den Gruppen des „zentrum *plus*“ unterstützen, die bisher noch keinen Zugang zu Computer, Internet und E-Mail-Austausch gefunden haben – in Gruppen oder in persönlicher Einzelbetreuung und nach Absprache zeitnah und individuell.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für einen entsprechenden Termin an. Nutzen Sie dann einen unserer Desktop-Computer, unser Notebook/Laptop oder unsere Tablets einschließlich Drucker/Scanner, oder bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (dazu bitte Netzkabel oder Ladekabel nicht vergessen).

Das „Begleitete Surfen“ findet in den Räumen des Internetcafés in der 1. Etage statt:

- Dienstag 10:30 bis 12:30 Uhr
- Mittwoch 10:30 bis 12:30 Uhr
- Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr
(nur für die Gruppe Computermäuse)
- Freitag 10:30 bis 12:30 Uhr

mit den Mitgliedern des Internetcafé-Teams:

Dieter Claas, Sigrid Grafflage, Wolfgang Goebel, Werner Leinhos, Wolfgang Mäschtig, Christiane Pietsch, Ulrike Raschat-Notz, Heinz Rieger, Robert Scharpf und Regine Wagner – in enger Zusammenarbeit mit den Trainern der Handysprechstunden.



Infos und Rückfragen zum Internetcafé und Team:
Inge Gößling Tel. 87 52 82 59

Wir freuen uns, Sie an unserem
STANDORT GOLZHEIM
begrüßen zu dürfen.

Der Standort Golzheim ist dem zentrum *plus* Derendorf-Golzheim der Diakonie Düsseldorf zugehörig, doch sind die Teilnehmenden in den Räumen der Ev. Tersteegengemeinde aktiv. Hier haben Sie die Möglichkeit Ideen zur Freizeitgestaltung umzusetzen, sich von Neuem inspirieren zu lassen und Ihre Kompetenzen einzubringen. Wollen Sie kreative Ideen ausprobieren oder vermitteln? Sind Sie Kulturinteressiert? Oder möchten Sie einfach die Gesellschaft von netten Menschen genießen und sich gemeinsam austauschen? Wir freuen uns über Ihr Mitwirken und gesellige Momente. Seien Sie herzlich willkommen!

Ort: Ev. Tersteegengemeinde
Tersteegenplatz 1
40474 Düsseldorf – Golzheim.
(U78, U79, Haltestelle „Reeser Platz“)

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an
Kirsten Schulte-Frohlinde

Di von 10 bis 13:30 Uhr unter Tel: 0162/24 62 147
oder

Mo, Mi, Do und Fr unter Tel: 0211/ 87 52 82 59
(„zentrum *plus*“)

E-Mail:
kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Kultur & Kaffee am Dienstag

Wir tauschen uns miteinander aus, lachen, diskutieren, philosophieren und lassen uns von mitgebrachten Texten, Themen und allerlei Wissenswertem inspirieren.

02.07.	„Die Rheinwoche –Segelsport auf dem Rhein“ Vortrag von Günther Rabenstein
09.07.	„Biografische Geschichten – Meine Zeit als Erzieherin“, Erinnerungen von Hildegard Feja
16.07.	„Aktuelles Zeitgeschehen“ mit Waltraud Roßberg
23.07.	Kleine Erzählungen gelesen von Monika Rabenstein
30.07.	<i>Keine Veranstaltung</i> <i>Ev. Tersteegengemeinde geschlossen</i>
06.08.	<i>Keine Veranstaltung</i> <i>Ev. Tersteegengemeinde geschlossen</i>
13.08.	<i>Keine Veranstaltung</i> <i>Ev. Tersteegengemeinde geschlossen</i>
20.08.	„Meine Zeit in Frankreich, Teil I“, Bildvortrag von Manfred Kuhnen
27.08.	„Bräuche, Mythen und Rituale“, mit Georg Huber
03.09.	„Geschichten, die glücklich machen“ gelesen von Marianne Kamm
10.09.	Gemeinsamer Austausch - gerne Themen, Texte und Ideen mit- und einbringen
17.09.	„Meine Zeit in Frankreich, Teil II“, Bildvortrag von Manfred Kuhnen
24.09.	„Dietrich Bonhoeffer““ Vortrag von Waltraud Roßberg

Termine: dienstags von 10 bis 11:30 Uhr, Raum „Lukas“ (EG)

Doppelkopf: freitags von 14 bis 17 Uhr, Raum „Lydia“ (EG)

Tischtennis: donnerstags 11 bis ca. 13 Uhr, (Flur im UG)

Bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen!

Ansprechpartnerin: Dorothee Göring-Weitz, Telefon: 46 43 16

Beratung

Wenn Sie Fragen haben, beispielsweise zum Thema Älterwerden und den damit verbundenen Unterstützungsmöglichkeiten oder Gesprächsbedarf zu anderen persönlichen Angelegenheiten steht Ihnen als Begleitung des Standortes Golzheim

Kirsten Schulte-Frohlinde der Diakonie Düsseldorf gerne dienstags vor Ort in der Ev. Tersteegengemeinde beratend zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin (Kontakt s. S. 37)

Rund um Computer, Tablet und Handy

In unserem Internetcafé im Raum „Maria“ stehen drei PCs mit Windows 10 für Ihre ersten und weiteren Schritte ins Internet bereit. Oder Sie bringen einfach Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit.

Wir unterstützen Sie beim Mailen und Briefeschreiben, beim Erstellen von Tabellen und Grafiken, wir zeigen Ihnen, wie Sie Fotos auf Ihrem PC bearbeiten und verwalten können und vieles mehr in unseren offenen Treffen, in Kursen und Workshops. Information dazu:

- Shabir Khokhar, Tel. 454 32 46
- Susanne Stöger, Tel. 290239
- Waltraud Hoffmann, Tel. 40 44 31

Offene Treffen ohne Voranmeldung

Hier können Sie reinschnuppern, Fragen stellen, Erlerntes vertiefen, sich über neue Entwicklungen informieren oder einfach Kontakte knüpfen und pflegen. Wir helfen Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme mit PC, Tablet oder Smartphone und freuen uns auf Sie.

- dienstags, 15 bis 18 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Susanne Stöger
- mittwochs, 10 bis 13 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Waltraud Hoffmann

Bei großen Problemen (z.B. Virusbefall, Systemwiederherstellung oder bei der Installation und Einrichtung eines neuen PCs, Tablets oder Smartphones) bitten wir um Voranmeldung (s. Info)

Kurse

- Briefe schreiben mit Word
Referent und Anmeldung: Shabir Khokhar
Telefon 454 32 46
- Tabellen erstellen mit Excel
Referent und Anmeldung: Waltraud Hoffmann
Telefon 40 44 31

Workshops (mit Voranmeldung)

Bitte bei den Trainern anmelden.

- Digitale Bildbearbeitung und Einführung in Photoshop
Jeden ersten Donnerstag im Monat, 10 bis 12 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar
- Startmenü, Infocenter, Apps, Sicherheit und mehr
Jeden dritten Donnerstag im Monat, 12 bis 14 Uhr
Trainerin: Waltraud Hoffmann
- Was tun, wenn das Internet streikt ?
Termine und Teilnehmerliste an der Infotafel im
Internetcafé
Trainerin: Waltraud Hoffmann

Neue PC-Trainer herzlich willkommen! Sprechen Sie uns an!

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz
Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ...
Wäre das etwas für Sie? Dann sind sie herzlich eingeladen,
zu einem Nachmittag, der Leib und Seele erfreuen soll!

Die nächsten beiden Veranstaltungen finden statt am
28. August und 25. September um 14:30 Uhr im kleinen Saal des
Gemeindezentrums, Collenbachstr. 10 (1. Etage). Ein Aufzug ist
vorhanden. Bitte melden Sie sich zur Erleichterung unserer
Planung im „zentrum *plus*“ oder im Gemeindebüro an.
Wir freuen uns auf Sie!
Maike Keske, Ursula Mülhoff und Dirk Ströter

„Café Vertellekes“ - Betreuungsgruppe
Das Angebot der Fachberatung Demenz richtet sich an alle
Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten und findet
1x wöchentlich dienstags von 14 - 17 Uhr statt. Im Mittelpunkt des
Nachmittages steht das Erleben von Gemeinschaft, die Anregung
aller Sinne und ein Bewegungsangebot in fröhlicher Atmosphäre.
Im beschützten Rahmen können eigene Stärken neu entdeckt
werden. Der ritualisierte Ablauf hilft bei der Orientierung und bie-
tet Sicherheit.
Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.

Kosten: 31,50 € pro Nachmittag, inklusive Kaffee und Kuchen,
sowie Material für die Aktivierungsangebote. Eine Kostenerstat-
tung durch die Pflegekasse ist ab Pflegegrad 1 möglich.

Information: Ursula Mülhoff, Mail: ursula.muelhoff@ekir.de
Tel: 0178-689 03 17 (Mo 10 -12 Uhr)
Gerne können Sie mir auch beim Telefondienst des „zentrum
plus“ eine Nachricht und eine Rückrufnummer hinterlassen.
Ich melde mich bei Ihnen.

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Evangelische Fachberatung Demenz

Vergesslichkeit macht unsicher. Es kann schwierig sein mit der Vergesslichkeit anderer umzugehen und erschreckend, wenn man sie an sich selbst bemerkt. Vergesslichkeit wirft Fragen auf. Wie kann ich die Nachbarin unterstützen, die sich immer schlechter orientieren kann? Ist das Nachlassen meines Gedächtnisses noch altersgerecht oder werde ich dement? Gerne stehe ich Ihnen zu diesem Thema zum Gespräch zur Verfügung. Der Austausch darüber ist ein erster wichtiger Schritt und ich unterstütze Sie gerne dabei für sich selbst u./o. für andere Betroffene einen guten Weg zu finden.

Sie erreichen mich telefonisch unter der Rufnummer. 0211-9482740, am Besten dienstags zwischen 12 und 14 Uhr. Wenn ich im Gespräch bin, springt der Anrufbeantworter an. Bitte hinterlassen Sie mir Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, dann melde ich mich bei Ihnen. Sie können mir auch beim Telefondienst im „zentrum *plus*“ eine Nachricht hinterlassen oder mir eine Mail schreiben (maike.keske@ekir.de).

Als Ergänzung zur Beratung habe ich viele Informationen gesammelt, die bei der Begleitung eines erkrankten Menschen hilfreich sein könnten und diese im „Angehörigen-Navi“ im Internet für Sie zur Verfügung gestellt. Auch zu den Themen Vorsorge, Selbstsorge und Demenz werden Sie dort fündig.

www.angehoerigen-navi.de

Schauen Sie mal rein, auch wenn Sie gerade niemanden begleiten oder pflegen. Denn auch Wissen weitergeben kann sehr hilfreich sein!

Mit herzlichen Grüßen

Maike Keske

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Musikalische Angebote in der Kreuzkirche

Lachend kommt der Sommer über das Feld –

Unter diesem Titel lädt Kantor Dirk Ströter am Sonntag, dem 30. Juni um 17 Uhr in den Collenbach-Saal zu einem Offenen Singen ein. Auf dem Programm stehen Lieder und Texte zum Sommer. Der Eintritt ist frei.

In der Zeit zum Zuhören am Donnerstag, dem 12. September um 19 Uhr in der Kreuzkirche spielt der Flötenkreis Werke von Felix Mendelssohn Bartholdy. Der Eintritt ist frei.

Wir pflügen und wir streuen –

Unter diesem Titel lädt Kantor Dirk Ströter am Sonntag, dem 22. September um 17 Uhr in den Collenbach-Saal zu einem Offenen Singen ein. Auf dem Programm stehen Lieder und Texte zum Herbst. Der Eintritt ist frei.

Zeit am Mittag – Bereits am Freitag, dem 27. September beginnen wir um 12 Uhr wieder mit der Reihe „Zeit am Mittag“ - Musik und Texte zum Zuhören und Nach-Denken... An diesem Freitag werden Joachim Ette (Klarinette) und Dirk Ströter (Klavier) gemeinsam musizieren. Im Anschluss laden wir noch zu einer Tasse Kaffee oder Tee ins Zentrum *plus* ein. Der Eintritt ist wie immer frei.

Hinweise

Haftungsausschluss

Bei Ausfall von Veranstaltungen, Führungen, Ausflügen etc. wegen höherer Gewalt übernehmen wir keine Haftung und erstatten keine bezahlten Kosten.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Kartenverkauf für Veranstaltungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Kartenverkauf für bestimmte Veranstaltungen nur zu festgelegten Zeiten stattfinden kann. Sie erleichtern damit die Verwaltung und die sichere Verwahrung der eingenommenen Gelder.

Kartenverkauf Kultur am Rhein (artcard) wird nicht mehr angeboten!

Kartenverkauf externe Veranstaltungen (z. B. Oper) beim Telefondienst – täglich 10 bis 12 Uhr

Kulturliste Düsseldorf

Die Kulturliste ist eine gemeinnützige Initiative und ermöglicht Düsseldorfern mit geringem Einkommen die Teilnahme am kulturellen Leben. Die teilnehmenden Kulturinstitute stellen der Kulturliste Düsseldorf Kartenkontingente für ihre Veranstaltungen zur Verfügung. Bei Interesse wenden Sie sich an uns.

Das „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf.

Info: Inge Göbbling

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim

Inge Gößling: Sprechzeiten: Do. 11 bis 13 Uhr

E-Mail: inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlinde: Sprechzeiten nach Absprache

E-Mail: kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Anschrift Klever Straße 75
40477 Düsseldorf

Telefon 0211 / 87 52 82 59

Internet www.zentrum-plus-diakonie.de

Öffnungszeiten

Montag- Freitag 09:30 bis 16:30 Uhr und
abends nach Angebot

Samstag 14 bis 16 Uhr (nach Angebot)

Sonntag (nach Angebot)

Es stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeitende als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen:

Mo bis Fr 10 bis 16:30 Uhr

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im „zentrum *plus*“.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Maike Keske Demenzberatung Tel: 9 48 27 40

Sprechzeiten nach Vereinbarung

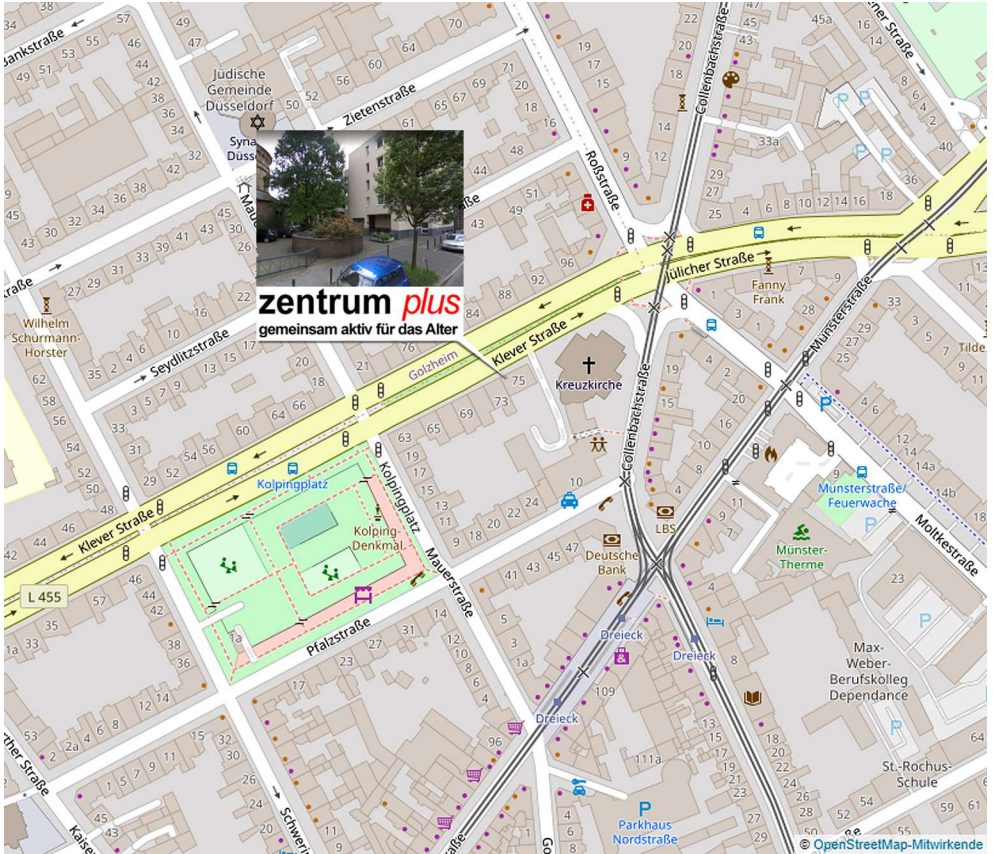
Diakonie-Spendenkonto bei der
Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57 BIC: DUSSE DDXXX

Stichwort: „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim

„zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

Klever Straße 75
40477 Düsseldorf



Quelle: Basiskarte und Daten von OpenStreetMap und OpenStreetMap Foundation

- U-Bahn: U78 und U79, Haltestelle Klever Straße, Fußweg 7 Minuten
- Straßenbahn: 701, 705 und 707 Haltestelle Dreieck, Fußweg 3 Minuten
- Bus: 721, Haltestelle Münsterstraße/Feuerwache, Fußweg 8 Minuten
- Bus: 722, Haltestelle Kolpingplatz, Fußweg 5 Minuten