



Programm

*Juni 2024 –
August 2024*

„zentrum *plus*“ Gerresheim

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Aktuelles.....	4-10
Schwerpunkt Beratung	11-13
Schwerpunkt Kultur.....	14-15
Schwerpunkt Bewegung	16
Schwerpunkt Demenz.....	17
Schwerpunkt Armut	18
Schwerpunkt Kooperationen im SB 7.....	19-20
Angebote im Juni.....	21-26
Angebote im Juni/Juli.....	26-30
Angebote im August	31-35
Gruppen im zentrum <i>plus</i>	36
Mittagstisch	37
Vorschau	38
Personelles.....	39
Netzwerk Gerresheim	40
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....	41
Unsere Preise.....	42

Vorwort

**Das Fräulein stand am Meere und seufzte lang und bang.
Es rührte sie so sehre, der Sonnenuntergang.
Mein Fräulein! sein Sie munter, das ist ein altes Stück.
Hier vorne geht sie unter und kehrt von hinten zurück.**

Heinrich Heine

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer ist da und wir präsentieren Ihnen das neue Programmheft für die Monate Juni bis August 2024 mit – wie wir finden - wieder interessanten Themen und Angeboten, die wir für Sie zusammengestellt haben.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß beim Durchblättern und viel Erfolg bei der Auswahl der einzelnen Veranstaltungen.

In Kooperation mit Gerresheim Nachhaltig planen wir den Kreativworkshop „Abschnitte und Wege“ und eine Schnibbelparty in Kooperation mit den Foodsharern am Samstag, 22. Juni 24 in der Fußgängerzone Neusser Tor. Außerdem finden wieder Rundgänge durch Gerresheimer Gärten statt und es wird nachhaltig gekocht. Alle Informationen finden Sie bei Gerresheim Nachhaltig und bei uns. Bei „Auf zu neuen Ufern“ wird ebenfalls zum gemeinsamen Kochen eingeladen. „Für mich allein lohnt sich das nicht“ hören wir oft. DOCH es lohnt sich! Sie sind es wert, dass Sie lecker und stilvoll essen!

Einen wundervollen Sommer und ein herzliches Willkommen!
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr „zentrum *plus*“ Gerresheim

Aktuelles

Kunstmeile Gerresheim 2024

Auch dieses Jahr haben unsere Kunstgruppen an der Kunstmeile im Mai teilgenommen. Unter dem Titel Zufluchtsorte haben die Malgruppen 1-2-3 und ZWEI und die Fotogruppe dem nachgespürt, was für sie Zuflucht bedeutet und präsentierten ihre Werke am 26.05. der Öffentlichkeit. Die Arbeiten sind auch weiterhin zu den normalen Öffnungszeiten zu betrachten.

Letzte Hilfe – mitmenschliche Hilfe am Lebensende

Eine Kooperation mit der Akademie Regenbogenland.

Die Begleitung und die Versorgung eines nahestehenden Menschen am Lebensende sind vielfach mit Unsicherheiten und Ängsten verbunden. In diesem kompakten Kurs zur „Letzten Hilfe“ bekommen Sie Informationen zu Veränderungen am Lebensende und den Möglichkeiten zur Linderung von Beschwerden.

Welche Vorsorge wir treffen können, sowie Abschied nehmen und was dies bedeutet, sind Themen, die angesprochen werden.

Letzte Hilfe – mitmenschliche Hilfe am Lebensende

Nächster Termin: Mittwoch 19. Juni 2024 17 – 21 Uhr.

Nur mit Anmeldung! Hospizgruppe Gerresheim 0211 29 70 59

„Abschnitte und Wege“ - Upcycling- und Collage-Workshop

In Kooperation mit *Gerresheim Nachhaltig* und *Schnittstelle Kunst* bieten wir im Juni einen Workshop in erster Linie für Menschen kurz vor oder nach dem Start in den Ruhestand und für die Aktiven aus der Initiative *Gerresheim Nachhaltig* an. In den Workshops reflektieren die Teilnehmenden mit einfachem und zugänglichem Material künstlerisch die eigenen Lebens-Läufe und -Erfahrungen und verknüpfen so im Hier und Jetzt Vergangenes mit neuen Inhalten für die Zukunft. Anmeldung erforderlich.

Aktuelles

Abschied von Sabine Dasenbrock

Nach mehr als 10 Jahren geht Sabine Dasenbrock Ende Juli 2024 in den Ruhestand. In dieser Zeit war sie für unsere Gäste und alle anderen Besucherinnen und Besucher eine wichtige Ansprechpartnerin und für uns eine mehr als verlässliche Kollegin und Vertraute.

Sabine Dasenbrock hat viele Fähigkeiten, sie war eine Ideengeberin für Projekte und Aktionen. Ihr Schwerpunkt lag im Bereich Demenz, sie war Ansprechpartnerin für pflegende Angehörige und leitete die Demenzgruppe „Blaue Stunde“. Sie hatte immer ein offenes Ohr und Herz für die Ehrenamtlichen und wusste zudem viel über digitale Technik. Und nicht zuletzt dekorierte und verschönerte sie unsere Räume und sorgte für eine gute Atmosphäre.

Wir können gar nicht alles aufzählen, aber auch so wird klar, was für eine große Lücke Frau Dasenbrock hier hinterlassen wird.

Es wird eine kleine Verabschiedung im Rahmen des „Café Vergiss-MeinNicht“ geben und am Dienstag, den 30. Juli 2024 in der Zeit von 11 -12 Uhr sind alle, die möchten, herzlich eingeladen, sich persönlich hier im „zentrum *plus*“ von Sabine Dasenbrock zu verabschieden.

Erfreulicherweise bleibt uns Frau Dasenbrock nach einer Auszeit für die „Blaue Stunde“ erhalten. Ende des Jahres wird sie an den Donnerstagen während der „Blauen Stunde“ wieder im „zentrum *plus*“ sein. Wir freuen uns darüber sehr!

Doch jetzt wünschen wir erst einmal einen erfüllten Ruhestand mit viel Gesundheit und Zeit für Kultur, Radfahren, Treffen mit Freundinnen und Urlaub mit ihrem Mann. Wir vermissen sie jetzt schon!

Aktuelles

Was vergangen ist, ist vergangen, und du weißt nicht, was die Zukunft dir bringen mag. Aber das Hier und Jetzt, das gehört dir.
(aus „Der Kleine Prinz)

Liebe Gäste des „zentrum *plus*“ und Kulturnetzwerk Gerresheim!

Seit langem erwartet, nun ist er da! Mein Ruhestand!

Die Arbeit im „zentrum *plus*“ war für mich immer eine Herzensangelegenheit. Und ich habe so viel von Ihnen an Herzenswärme zurückbekommen. Dafür danke ich Ihnen allen. Danke für die langjährige Treue, mit all den herzlichen Kontakten, netten Gesprächen, gemeinsam verbrachter Zeit, offenen Ohren, dem gemeinsamen Lachen, ganz einfach für das gute Miteinander.

Time to say goodbye. Von ganzem Herzen möchte ich meinen Kolleginnen und unserer guten Seele Rolf für die wundervolle Zeit und die großartige Zusammenarbeit danken. Es war eine wahre Freude, mit Euch zu arbeiten.

Ihnen und Ihren Familien alles erdenklich Gute für die Zukunft, bleiben Sie zuversichtlich, optimistisch und vor allem gesund.

Herzlichst
Ihre Sabine Dasenbrock

Aktuelles

Der Seniorenrat ist neu gewählt

Sie haben alle Anfang des Jahres den neuen Seniorenrat der Landeshauptstadt Düsseldorf gewählt. Für den Stadtbezirk 7 wurde Frau Boss wiedergewählt und Dr. Michael Lorrain wurde neu ins Amt gewählt.

Jeden 4. Dienstag im Monat können Sie in der Zeit von 10 – 12 Uhr die Seniorenräte hier im „zentrum *plus*“ Gerresheim treffen und ansprechen. Weitere Termine für Sprechstunden sind geplant und werden bekannt gegeben sobald sie vorliegen.

Wir gratulieren Frau Boss und Dr. Lorrain zur Wahl und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Monika Meister hat sich nach 10 Jahren Aktivität nicht mehr zur Wahl gestellt. Wir bedanken uns sehr bei Monika Meister für ihr Engagement, ihre Fachlichkeit, das stets offene Ohr für Ihre Belange und die wunderbare Vertretung unseres Stadtbezirks im städtischen Gremium.

Gemeinsam unterwegs

Auch in diesem Jahr planen wir wieder gemeinsam mit den Kolleginnen der evangelischen Kirchengemeinde Ausflüge.

In den Monaten Juli und August sind wir „Gemeinsam unterwegs“.

Die Anmeldung für die Tagesfahrt am 25. Juli 2024 ist am **Freitag, 14. Juni 2024 von 10 – 12 Uhr** hier im „zentrum *plus*“ Gerresheim.

Aktuelles

Auf zu neuen Ufern

Im letzten Herbst luden wir zu dem Workshop ein „Auf zu neuen Ufern“. Hier richteten wir uns besonders an die Menschen die kurz vor oder nach dem Beginn der nachberuflichen Phase sind. Nach zwei weiteren Terminen haben wir jetzt einen festen Jour fixe: Jeden ersten Montag im Monat von 18 – 20 Uhr.

In der ersten Stunde planen wir weiter an den Projektideen und in der zweiten Hälfte freuen wir uns über neue Begegnungen und Kontakte.

„Für mich allein lohnt sich das Kochen nicht“ hören wir ganz oft. Das soll sich ändern. Am Montag, 10. Juni, Montag, 24. Juni und Montag 07. Juli laden Manfred Hahne und Marion Esser jeweils um 16 Uhr ein zu einem gemeinsamen Kochen und Essen von kleinen feinen Gerichten. Bitte melden Sie sich an!

Wenn Sie Interesse haben oder neugierig sind, kommen Sie bitte einfach vorbei.

Glasnachmittag

Die Teilnehmenden des Glasnachmittages und auch wir sind sehr traurig, dass Herr Reichmann im Januar verstorben ist. Herr Reichmann war in Gerresheim eine Institution, er war quasi das „Gedächtnis“ der Glashütte. Für den Glasnachmittag hat er in fast 15 Jahren mehr als 150 Kurzreferate vorbereitet. Aus diesem großen Fundus wollen wir weiterhin schöpfen und uns weiter treffen und austauschen.

Der Glasnachmittag findet am 1. Montag im Monat statt.

**Am kostbarsten sind immer die Dinge,
die keinen Preis haben.**

Luise Rinser

Aktuelles

Kooperation Regenbogenland

Alle Menschen in Gerresheim kennen das Regenbogenland an der Torfbruchstrasse. Neu ist, dass es auch eine Akademie gibt mit vielen interessanten Fortbildungen, auch für Ehrenamtliche.

Wenn Sie Interesse haben, informieren Sie sich bitte auf der Seite:
www.akademie-regenbogenland.de

Aktuelle Stunde

Die Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker findet immer am 1. und am 3. Mittwoch im Monat um 15 Uhr statt. Herr Wecker wird bei Krankheit und Urlaub in der Aktuellen Stunde von Herrn Frajo Göbel, früher Sozialdezernent der Stadt Düsseldorf, vertreten.

Für alle künstlerisch Interessierten

Es besteht große Nachfrage nach einem Platz in unseren Malgruppen. Wir suchen immer noch nach einer räumlichen und zeitlichen Lösung für eine dritte Gruppe, wir halten Sie auf dem Laufenden.

MiMi - mittwochs mittags für ein warmes Miteinander

Freuen Sie sich auf eine warme Mahlzeit, nette Gespräche, eine heiße Tasse Kaffee in gemütlicher Atmosphäre. Bringen Sie gerne auch Ihre Nachbarn mit.

Jeden Mittwoch ab 12 bis 15 Uhr

Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a

Weitere Infos: Petra Wienß 0211 29 65 28.

Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt
alles so machen muss wie andere Menschen.

Astrid Lindgren

Aktuelles

Digitale Teilhabe

Digitale Welt

Herr Andreas Bongartz beantwortet mittwochs von 14 bis 16 Uhr für jeweils 40 Minuten Ihre Fragen rund um das Thema Smartphone, Tablett, Computer und Co.

Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211-29 65 28.

Zum Üben für Zuhause

„Senioren mit Smartphone“ ist eine App, mit der Sie die Bedienungen Ihres Handys üben können. Schreiben, WhatsApp oder das Wörterbuch, die App bietet Ihnen die Möglichkeit, Fragen rund um das Handy zu klären. Sie ist kostenlos und werbefrei. Runterladen geht über den App-Store oder Play-Store Ihres Handys.

Newsletter

„Wenn ich das gewusst hätte wäre ich auch gekommen“, hören wir oft von Ihnen. Jetzt planen wir einen Newsletter mit aktuellen Informationen, der zu Ihnen nach Hause kommt. Gerade die Kulturgruppe plant jeden Monat interessante Ausflüge, Exkursionen und Spaziergänge. In unserem Programm für 3 Monate stehen aber immer nur die Termine für den ersten Monat.

Das soll sich mit dem Newsletter ändern. Sobald wir einen Schritt weiter sind, werden wir Sie informieren.

Tatsachen muss man kennen,
bevor man sie verdrehen kann.

Marc Twain

Schwerpunkt Beratung

Informationen

Für Informationen und Fragen rund um das Älterwerden stehen Ihnen alle Mitarbeiterinnen des „zentrum *plus*“ Gerresheim gerne nach Terminabsprache zur Verfügung.

Umfassende Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Für Beratungen und Terminvereinbarungen sprechen Sie uns an. Es sind auch Hausbesuche möglich. Tel: 29 65 28.

Leider hat unsere Kollegin Britta Keil die Beratungsstunden am Mittwoch im „zentrum *plus*“ Gerresheim beendet. Wir wissen von Ihren Rückmeldungen, wie sehr Ihnen die Beratungen geholfen haben und bedauern sehr, dass uns Britta Keil mit ihrer Kompetenz nicht mehr zur Verfügung steht. Sobald wir eine neue Kollegin für diese umfassende Hilfe haben, werden wir Sie informieren.

Lotsendienst

Die Lotsen helfen Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern bei schwer verständlicher Post, beim Ausfüllen von Formularen, Anträgen und vielem mehr. Sie finden die Lotsen jeden Donnerstag im „zentrum *plus*“ Gerresheim in der Zeit von 10 bis 12 Uhr.

Wenn Du erkennst, dass es Dir an nichts fehlt,
gehört Dir die ganze Welt.

Laotse

Schwerpunkt Beratung

Pflegeberatung

Frau Hollenberg berät Kund*innen und pflegende Angehörige in der häuslichen Umgebung zu allen Fragen rund um das Thema Alter, Pflegebedürftigkeit und Sicherung der Pflege.

Bitte anmelden unter 0172 20 06 573

Die nächsten Termine sind: Donnerstag, 13.6.2024 und Dienstag 13.8.2024. Im Juli ist keine Pflegeberatung.

Beratung der Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim e.V.

Der ambulante Hospizdienst berät und begleitet Schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte. Die Begleitung von Betroffenen und ihrem Umfeld kann zuhause, aber auch im Pflegeheim oder Krankenhaus stattfinden.

Hospizbüro:

- Neusser Tor 17a, 40625 Düsseldorf, Telefon: 0211 29 70 59
E-Mail: hospizgr-gerresheim@gmx.de
Sprechstunde nach Vereinbarung
Am Wallgraben 34-38, 40625 Düsseldorf
Telefon: 0211 29 70 59
Sprechstunde Mittwoch 9:30 - 12 Uhr und nach Vereinbarung

Frühstück für Trauernde

Das Frühstück für Trauernde findet jeden 2. Montag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr im „zentrum *plus*“ Gerresheim statt.

Trauercafé

In der Ev. Kirchengemeinde der Gustav-Adolf- Kirche gibt es das Trauercafé - immer am letzten Sonntag im Monat.

Bitte immer die Aushänge beachten.

Wie schön muss es erst im Himmel sein,
wenn er von außen schon so schön aussieht!

Astrid Lindgren

Schwerpunkt Beratung

Selbsthilfegruppen

Move-on – trotz Parkinson, Selbsthilfegruppe für jüngere Parkinson Betroffene und Angehörige

Als die echten „Spezialisten“ im Umgang mit Parkinson bieten die Mitglieder von Move-On eine kompetente Anlaufstelle für Betroffene. Die meisten von ihnen haben ihre Diagnose im Alter von um die 40 Jahre erhalten, was eine gänzlich andere Problematik nach sich zieht als der „Altersparkinson“.

Move-on -Treffen immer am 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr, großer Raum.

Move-on – Treffen nur für Angehörige

An jedem 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr, kleiner Raum;

Infos unter: www.shg-move-on.de

Selbsthilfegruppe Frauen mit Brustkrebs

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 19 Uhr

Regelmäßiger Stammtisch im "zentrum *plus*" in Gerresheim,

Am Wallgraben 34, 40625 Düsseldorf

Anmeldung erbeten. brustkrebs@shg-ddf.de

Schlaganfall-SHG für Betroffene und Angehörige Düsseldorf

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 18-20 Uhr trifft sich die Schlaganfall-SHG im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Ansprechpartnerin ist wieder Ilka Müller: 0172 20 52 139

Güte beim Denken erzeugt Tiefe,
Güte beim Verschenken erzeugt Liebe,
Güte in den Worten erzeugt Wahrheit.

Laotse

Schwerpunkt Kultur

Kultur-Häppchen

Die Gruppe Kultur-Häppchen lädt jeden Dienstag um 10 Uhr zu einem liebevoll vorbereiteten Frühstück ein, das für jeden Interessierten offen ist und von Kultur-Netzwerker*innen vorbereitet wird. Dazu gibt es kulturelle Häppchen aus den Bereichen Musik, Literatur oder Historie.

Kultur-Netzwerk unterwegs

Geplante Exkursionen, die ganztägig oder nicht in Düsseldorf sind, und kleinere Ausflüge in und um Düsseldorf starten wir verteilt über den Monat. Bitte achten Sie auf die Aushänge. Für die Exkursionen melden Sie sich bitte dienstags und mittwochs von 10 bis 12 Uhr im Büro des Kultur-Netzwerkes an. Die Anmeldungen sind verbindlich, bei einer Nicht-Teilnahme kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn Sie eine*n Ersatzteilnehmer*in gefunden haben.

Kulturgruppe

Jeden 3. Montag im Monat um 10 Uhr trifft sich die Kulturgruppe im großen Saal, um Aktivitäten zu planen sowie Anregungen und Vorschläge für neue Unternehmungen aufzunehmen, die über den Monat verteilt umgesetzt werden. Zu den Aktivitäten ist jede und jeder herzlich eingeladen, beachten Sie bitte die Aushänge am Eingang, einige Unternehmungen sind mit Anmeldung.

Je-Ka-Mi

Der Je-Ka-Mi Spieleabend findet immer am 1. Freitag im Monat um 17.30 Uhr statt.

Wer nicht weiß, wohin er will,
der darf sich nicht wundern,
wenn er ganz woanders ankommt.

Marc Twain

Schwerpunkt Kultur

„Wer kütt, der kütt“

Getreu diesem Düsseldorfer Motto kann man bei diesen in der Kulturgruppe beschlossenen Exkursionen ohne Anmeldung teilnehmen, d.h. es finden Ausstellungsbesuche, Picknicks, Spaziergänge oder Ähnliches ohne Führung statt. Die aktuellen Informationen finden Sie auf den Aushängen an den Fenstern des „zentrum *plus*“.

Foto-Atelier

Die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 10 Uhr abwechselnd im „zentrum *plus*“ Gerresheim oder bei einer gemeinsamen Exkursion.

Literaturzirkel

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die Teilnehmer*innen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen.

Literaturcafé

Das Literaturcafé findet jeden letzten Mittwoch im Monat von 14 - 16 Uhr statt und verbindet Café und Literatur auf abwechslungsreiche Art miteinander. Um Anmeldung wird gebeten.

Malgruppen

Donnerstags sind zwei Malgruppen aktiv, die erste von 10.30 – 13.00 Uhr, die zweite von 13.30 – 16.00 Uhr. Für Interessierte gibt es eine Warteliste, bitte melden Sie sich unter 296528 bei Fr. Bernshaus oder unter Corinna.Bernshaus@diakonieduesseldorf.de.

Musik liegt in der Luft

Am 2. Mittwoch im Monat findet unser beliebtes Musikcafé statt, das von Ehrenamtlichen liebevoll gestaltet wird. Mit Anmeldung!

Schwerpunkt Bewegung

Sturzprophylaxe/Balancetraining

Die Gymnastik mit Frau Krause findet immer am Montagnachmittag statt und richtet sich an ältere Senioren und Seniorinnen.

Kurs 1: 14 bis 14.45 Uhr

Kurs 2: 15.15 bis 16 Uhr

Kurs 3: 16.15 bis 17 Uhr

Anmeldung erbeten unter 0211 29 65 28.

Walken

Die Walkinggruppe von Frau Wehrmann trifft sich mittwochs um 9 Uhr vor der Basilika St. Margareta.

Wandern mit Frau Mohseni

Die Wandergruppe mit Frau Mohseni findet immer am 1. Mittwoch im Monat statt. Bitte immer die aktuellen Aushänge beachten!

Tanzprojekt mit Irina Hortin und dem tanzhaus nrw

Das Projekt ist immer freitags um 10.30 Uhr im tanzhaus nrw.

Informationen, neue Termine und Anmeldungen: Petra Wienß, 0211 29 65 28.

Kultur-Netzwerk: Anmeldungen

Das Büro ist am Mittwoch in der Zeit von 10 bis 12 Uhr besetzt. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu den verschiedenen Angeboten anzumelden und/oder diese zu bezahlen. Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote steht Ihnen Corinna Bernshaus gerne zur Verfügung.

Schwerpunkt Demenz

Demenz

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß oder Frau Dasenbrock und vereinbaren Sie einen Termin. Für alle Fragen zur „Blauen Stunde“ oder einer stundenweisen Betreuung in der Häuslichkeit steht Ihnen Frau Dasenbrock jeden Donnerstag von 10 bis 13 Uhr zur Verfügung.

Blaue Stunde

Jeden Donnerstag findet die „Blaue Stunde“ in der Zeit von 9.45 bis 12.45 Uhr statt, ein Vormittag für Körper, Geist und Seele. Die Kosten betragen 36 Euro pro Vormittag und Teilnahme und werden von der Pflegekasse übernommen. Informationen erhalten Sie bei Frau Dasenbrock: Telefon 0211 29 65 28.

Café VergissMeinNicht

Vielleicht haben Sie bereits von unserem ganz besonderen „Café VergissMeinNicht“ gehört oder gelesen? Es wird ein gemeinsamer Nachmittag mit Kaffeetrinken und auf die Gäste abgestimmte Angebote gestaltet. Das „Café VergissMeinNicht“ findet **immer am 1., 2. und 3. Dienstag** ab 14.30 Uhr statt. Immer am 3. Dienstag im Monat führen Frau Weber und Frau König mit Sitztanz durch das Programm.

Glücklich ist, wer angenehme Dinge schätzt,
ohne sein Herz daran zu hängen
und wer eine gesunde Einstellung zur Realität hat.
Seneca

Schwerpunkt Armut

Netz gegen Armut

Immer mehr Mitbürger - auch in Gerresheim - sind von Armut betroffen. Deshalb haben die Gerresheimer Bürger, Vereine und Verbände, die Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim, die Katholische Kirchengemeinde St. Margareta und das „zentrum *plus*“ der Diakonie das „Netz gegen Armut“ gegründet. Eines der Projekte ist z.B. bei Bedarf die Möglichkeit eines kostenfreien Mittagessens. Das Netz gegen Armut vergibt auch Einzelfallhilfen.

Das Netz gegen Armut hat in Kooperation mit der kath. und der ev. Kirchengemeinde und der Caritas die Ausgabestelle der Düsseldorfer Tafel eingerichtet. Die Ausgabe erfolgt immer donnerstags in der Zeit von 13.30-15.30 Uhr in der Kirche Maria vom Frieden, Dreherstrasse 202

Die evangelische Kirchengemeinde Gerresheim lädt jetzt neu jeden Dienstag von 9 – 11 Uhr ein zu „Brötchen und Beratung“. Ein Brötchen mit Belag nach Wunsch und Kaffee kosten 1,50 Euro.

Wenn Sie mehr über das bürgerschaftliche Engagement gegen Armut und Ausgrenzung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß: Telefon 0211 29 65 28.

Internet: www.netz-gegen-armut.de

Wenn Sie für das Netz gegen Armut spenden möchten, bitte an:

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSDEDDXXX (Stichwort: Netz gegen Armut)

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Stadtbezirkskonferenz - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7

Die Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7- trifft sich dreimal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen. Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Für 2024 sind es die Themen „Seniorentag in Gerresheim“ und die Veranstaltungsreihe „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“.

Dienstagsrunde für Angehörige von Menschen mit Demenz

Immer am ersten Dienstag im Monat treffen sich Angehörige, um sich rund um das Thema Demenz auszutauschen. Die Gesprächsrunde wird von Fachpersonal begleitet. Anmeldung: Britta Keil 0211-27405503 oder britta.keil@diakonie-duesseldorf.de. Wir treffen uns im Ferdinand-Heye-Haus, Apostelplatz, 40625 Düsseldorf-Gerresheim.

Katholischer Seniorenclub St. Margareta

Der Seniorenclub St. Margareta trifft sich wöchentlich donnerstags um 15 Uhr zum gemütlichen Beisammensein im „zentrum *plus*“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Gerresheim reCycelt

Die mobile Fahrradwerkstatt findet weiterhin statt.

Ansprechpartner ist die ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Gustav-Adolf-Kirche, Hardenbergstrasse 3.

Omas gegen rechts

Flagge zeigen ist in diesen Zeiten besonders wichtig. Seit Februar treffen sich die „Omas gegen rechts“ jeden 3. Samstag im Monat um 10.30 Uhr bei uns im „zentrum *plus*“. Kontakt: Sibylle Banach

Schwerpunkt Kooperationen im Stadtbezirk 7

Repaircafé in St. Margareta

In unserem Café können Sie Elektrokleingeräte zusammen mit uns reparieren und/oder einfach nur Kaffee/Tee trinken, Kuchen essen und nette Nachbarn kennen lernen. Wir reparieren ehrenamtlich, weil wir Freude daran haben und wir einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten möchten. Wenn Sie handwerklich begabt sind und unser Team unterstützen wollen, melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mittwochs findet das Café von 14.30 bis 17 Uhr im Stiftsgebäude, links neben der Basilika im EG, Gerricusstr. 12, statt.

Freitags findet das Café von 17 bis 19 Uhr im Rund am Staufenplatz Grafenberger Allee 404 statt. Hier sind auch Fahrrad- und Schmuckreparaturen möglich. Termine finden Sie auf den Aushängen oder im Internet.

Fairteiler der Foodsharer

Im Eingangsbereich des „zentrum *plus*“ steht ein „offener Kühlschrank“. Gespendete und „gerettete“ Lebensmittel werden dort abgegeben. Jede*r kann sich diese Lebensmittel mitnehmen.

Gerresheim Nachhaltig GN

Die Initiative Gerresheim Nachhaltig lädt jeden Monat zu Vorträgen, Rundgängen oder Aktionen ein:

- Was koche ich heute?
Mittwochs, 19. Juni, 17. Juli und 21. August
- Schnibbel-Party Leckerer aus dem Foodsharing
Samstag, 22. Juni 2024, 11 – 14 Uhr
- Kleine offene Gartenpforte
Samstag, 29. Juni 2024, 15 – 17 Uhr

Bitte informieren Sie sich auf der Seite:

<https://gerresheim-nachhaltig.de>

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Juni

1. Juni, Samstag
2. Juni, Sonntag
3. Juni, Montag
 - 10 Uhr Fotogruppe im zentrum plus
 - 11 Uhr Philosophische Café
 - 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
 - 14.30 Glasnachmittag „Gerresheimer Originale“
 - Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
 - 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“
4. Juni, Dienstag
 - 10 Uhr Kulturhäppchen
 - 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“- Gedichte und Musik
 - 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
 - 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim
5. Juni, Mittwoch
 - 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
 - 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
 - 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
 - 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
 - 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
 - 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Göbel
 - 19 Uhr Selbsthilfegruppe Angehörige Parkinson
6. Juni, Donnerstag
 - Spargelfahrt (Anmeldung erforderlich)
 - 10 Uhr Lotsensprechstunde
 - 10.30 Uhr Malgruppe 2
 - 13 Uhr Malgruppe 123
 - 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juni

7. Juni, Freitag

- 12.30 Uhr Spargelesen im „zentrum plus“
- 10.30 Uhr Tanzperformance Workshop im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 – 17 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 – 20 Uhr JeKaMi Spielertreff Kulturgruppe

8. Juni, Samstag

9. Juni, Sonntag

- Europawahl

10. Juni, Montag

- 9.30- 11.30 Uhr „Letzte Hilfe“ - Frühstück für Trauernde, Hospizgruppe Gerresheim
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 16 Uhr „Auf zu neuen Ufern“ Gemeinsam Kochen

11. Juni, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Ein Spaziergang durch Gerresheim“
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

12. Juni, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
- 14.30 Uhr ab September wieder: ‚Musik liegt in der Luft‘
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr SHG Brustkrebs

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juni

13. Juni, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 /13 Uhr Malgruppe 123
- 11 Uhr Pflegeberatung Frau Hollenberg; nur mit Anmeldung!
- 14.30–16 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- Seniorenclub St. Margareta auf Busfahrt
- 17-20 Uhr „Abschnitte und Wege“ / Auftaktveranstaltung
Papierworkshop im zentrum plus, Anmeldung erforderlich
- 18.30 Uhr Parkinson Move-on

14. Juni, Freitag

- 10 Uhr Anmeldung „Gemeinsam unterwegs“ Fahrt im Juli
- 10.30 Uhr Tanz mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30-17 Uhr Rommé, Canasta
- 15-16.30 Uhr zentrum plus mobil, Apostelplatz

15. Juni, Samstag

- 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

16. Juni, Sonntag

17. Juni, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531

18. Juni, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 17-20 Uhr „Abschnitte und Wege“ / 2. Tag Papierworkshop bei
Schnittstelle Kunst, Kölner Straße, mit Anmeldung
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juni

19. Juni, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 18 Uhr Nachhaltiges Kochen (GN)

20. Juni, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Literaturzirkel America von T.C. Boyle

21. Juni, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

22. Juni, Samstag

- 11 – 14 Uhr Schnibbelparty – Leckerer aus dem Foodsharing
Fußgängerzone Neusser Tor

23. Juni, Sonntag

24. Juni, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter 0211 17 17 531
- 14.30 „zentrum *plus*“ mobil in der Stadtbücherei
- 16 Uhr „Auf zu neuen Ufern“ Gemeinsam Kochen

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juni

25. Juni, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10-12 Uhr Seniorenrat
- 14-15.30 Uhr „zentrum *plus*“ mobil Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 17-20 Uhr „Abschnitte und Wege“ / 3. Tag Papierworkshop bei Schnittstelle Kunst, Kölner Strasse, mit Anmeldung
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

26. Juni, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10-11.30 Uhr Drahten mit Marion Lange
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14-16 Uhr Literaturcafé

27. Juni, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 17-20 Uhr „Abschnitte und Wege“ / 4. und letzter Tag der Workshop-Reihe bei Schnittstelle Kunst, Kölner Straße
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

28. Juni, Freitag

- 10.30 Uhr Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

29. Juni, Samstag

- 15 -17 Uhr Kleine offene Gartenpforte GN

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juni/Juli

30. Juni, Sonntag

- Gemeindefest in der evangelischen Gustav-Adolf-Kirche

1. Juli, Montag

- 10 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 11 Uhr philosophisches Café mit Dr. Tucker
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Uhr Glasnachmittag
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter (0211 17 17 531)
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“

2. Juli, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 18-19.30 Uhr Englisch der ASG
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

3. Juli, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Andreas Bongartz
- 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19 Uhr SHG Parkinson/ Angehörige

4. Juli, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Gerresheim nachhaltig

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine Juli

5. Juli, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14-15.30 Uhr Französisch der ASG
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieletreff Kulturgruppe

6. Juli, Samstag

7. Juli, Sonntag

8. Juli, Montag

- 9.30 Uhr „Letzte Hilfe“ - Frühstück für Trauernde Hospizgruppe Gerresheim
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter (0211 17 17 531)
- 16 Uhr „Auf zu neuen Ufern“ Gemeinsam Kochen

9. Juli, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

10. Juli, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.30 Uhr ab September wieder: ‚Musik liegt in der Luft‘
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19-20.30 Uhr SHG Brustkrebs

11. Juli, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2 / 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Juli

noch 11. Juli, Donnerstag

- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on

12. Juli, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15.00-16.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Apostelplatz

13. Juli, Samstag / 14. Juli, Sonntag

15. Juli, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531

16. Juli, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

17. Juli, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 17 Uhr Gerresheim Nachhaltig „Nachhaltig Kochen“

18. Juli, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Juli

19. Juli, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

20. Juli, Samstag

- 11 Uhr „Omas gegen rechts“

21. Juli, Sonntag

22. Juli, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 18-22 Uhr Kochen und Klönen für Männer

23. Juli, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Beratung des Seniorenrates
- 14.30 Uhr sommerlicher Nachmittag, Café VergissMeinNicht
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

24. Juli, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer

25. Juli, Donnerstag

- 9.30 Uhr evtl. Ausflug Gemeinsam unterwegs
- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr SHG Schlaganfall

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im Juli

26. Juli, Freitag

- 10.30 Uhr Tanzen mit Irina im tanzhaus nrw
- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

27. Juli, Samstag

28. Juli, Sonntag

29. Juli, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter (0211 17 17 531)
- 14.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ in der Stadtbücherei

30. Juli, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Drahten
- 11 -12 Uhr Abschied von Sabine Dasenbrock
- 14 Uhr „zentrum *plus mobil*“ am Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

31. Juli, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10-11.30 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10-11.30 Uhr Drahten
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Sprechstunde bei Andreas Bongartz
- 14.00-16.30 Uhr Literaturcafé

Güte beim Denken erzeugt Tiefe,
Güte beim Verschenken erzeugt Liebe,
Güte in den Worten erzeugt Wahrheit.
Laotse

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im August

1. August, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 18 Uhr Gerresheim nachhaltig

2. August, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 17.30 Uhr Je-KA-Mi

3. August, Samstag

4. August, Sonntag

5. August, Montag

- 10-12 Uhr Fotogruppe im „zentrum *plus*“
- 11-12.30 Uhr Philosophisches Café
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
- Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
- 14.30 Uhr Glasnachmittag
- 18-20Uhr „Auf zu neuen Ufern - Neues wagen im Ruhestand“

6. August, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

7. August, Mittwoch

- 9 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag)
Kath. Pfarrheim St. Katharina, Katharinenstr. 20a

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im August

noch 7. August, Mittwoch

- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 15 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe für Parkinson Angehörige

8. August, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 14.30 Uhr Stricken mit Uschi Näf
- 18.30 Uhr SHG Parkinson move-on

9. August, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta
- 15-16.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Apostelplatz

10. August Samstag

11. August, Sonntag

12. August, Montag

- 9.30 Uhr „Letzte Hilfe“ – Frühstück für Trauernde Hospizgruppe Gerresheim
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531

13. August, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 11 – 13 Uhr Beratung zur häuslichen Pflege
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im August

14. August, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14 Uhr digitale Beratung mit Herrn Bongartz
- 14.30 Uhr ab September wieder: ‚Musik liegt in der Luft‘
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Brustkrebs

15. August, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

16. August, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

17. August, Samstag

- 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

18. August, Sonntag

19. August, Montag

- 10 Uhr Kulturgruppe
- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531

20. August, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Café VergissMeinNicht“ Sitztanz
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im August

21. August, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12 bis 15 Uhr MiMi (Mittwoch Mittag), Katharinenstr. 20a
- 14-16 Uhr digitale Beratung mit Andreas Bongartz
- 15-16 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 15 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17 Uhr Nachhaltiges Kochen GN

22. August, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta
- 19 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall

23. August, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

24. August Samstag

25. August, Sonntag

26. August, Montag

- 14-14.45/15.15-16/16.15-17 Uhr, Gymnastik mit Frau Krause
- 14.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ in der Stadtbücherei
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531

27. August, Dienstag

- 10 Uhr Kulturhäppchen
- 10 Uhr Seniorenrat
- 14-15.30 Uhr „zentrum *plus mobil*“ Neusser Tor
- 15 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 19 Uhr Schachfreunde Gerresheim

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Kulturnetzwerk Gerresheim

Termine im August

28. August, Mittwoch

- 9 Uhr Walken mit Frau Wehrmann
- 10 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10 Uhr Drahten mit Marion Lange
- 14-16 Uhr digitale Beratung bei Herrn Bongartz
- 14 Uhr Literaturcafé

29. August, Donnerstag

- 10 Uhr Blaue Stunde
- 10 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13 Uhr Malgruppe 123
- 15 Uhr Seniorenclub St. Margareta

30. August, Freitag

- 14.30 Uhr Rommé, Canasta

31. August, Samstag

Phantasie ist wichtiger als Wissen,
denn Wissen ist begrenzt.
Albert Einstein

Gruppen im „zentrum *plus*“

Montag

- jeden Montag 14 - 14.45 Uhr, 15.15 - 16 Uhr, 16.15 – 17 Uhr
Balancetraining/Sturzprophylaxe mit Frau Krause
- jeden 1. Montag 10 bis 12.30 Uhr Fotogruppe
- jeden 1. Montag im Monat 11 Uhr Philosophisches Café
- jeden 3. Montag 10 bis 12 Uhr Kulturgruppe
- Schiedssprechstunde mit Frau Heuter
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211 17 17 531
oder per E-Mail: Schiedsamt-Gerresheim@online.ms

Dienstag

- jeden letzten Dienstag im Monat 15-16.30 Uhr:
,Singen mit Herrn Geldmacher‘
- jeden Dienstag 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

Mittwoch

- 1. Mittwoch im Monat 19 Uhr ,Angehörigentreff Parkinson‘
- 1. u. 3. Mittwoch im Monat 15 Uhr „Aktuelle Stunde“
- Ab September wieder jeden 2. Mittwoch im Monat
14.30 – 16.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr „SHG Brustkrebs“
- Alle 14 Tage fortlaufend 15 Uhr „Sticken mit Fr. Maurer“
- jeden letzten Mittwoch im Monat 10 Uhr „Drahten“
- jeden letzten Mittwoch im Monat 14 Uhr „Literaturcafé“

Donnerstag

- 1. Donnerstag im Monat, 17 Uhr „Gerresheim nachhaltig“
- 2. Donnerstag im Monat, 14.30 „Stricken mit Uschi Näf“
- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr „SHG Parkinson“
- 4. Donnerstag im Monat, 18 Uhr „SHG Schlaganfall“

Freitag

- 1. Freitag im Monat, 17.30 Uhr „JE-KA-Mi Spieleabend“

Samstag/Sonntag

- nach Saisonplan, Schachfreunde Gerresheim
- 3. Samstag im Monat, 10.30 Uhr „Omas gegen rechts“

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Mittagstisch

Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt's besser

Bei uns im „zentrum *plus*“ bieten wir täglich einen offenen Mittagstisch für Senior*innen an. Das bedeutet, dass ältere Menschen aus der Umgebung bei uns zu Mittag essen können. Viele Senior*innen nutzen dieses Angebot gerne und regelmäßig, denn das Einkaufen und Kochen fällt ihnen nicht mehr so leicht wie früher. Viele leben alleine, möchten aber nicht immer für sich alleine kochen. Das Essen schmeckt unseren Gästen in Gemeinschaft einfach besser. Wenn auch Sie lieber in einer netten Gemeinschaft essen, andere Senior*innen aus der Nachbarschaft kennen lernen und sich gerne mit anderen unterhalten möchten, nutzen Sie die Gelegenheit.

Das Essen wird geliefert vom Menüservice „apetito“ und kommt täglich frisch auf den Tisch. Die Kosten liegen inklusive einer Tasse Kaffee bei 6 Euro pro Tag.

Ansprechpartner*in: Herr Hornig und Frau Constantin
Telefon: 0211 29 65 28.

Ehrenamt

Im Fortbildungsflyer der Freiwilligenzentrale MachMit finden Sie viele interessante Seminare. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie dabei. Im Internet finden Sie die Fortbildungen unter www.freiwilligenzentrale.info

Anmelden können Sie sich direkt bei MachMit oder fragen Sie uns. Am Dienstag, 25. Juni 24 von 17 – 20 Uhr sind alle Ehrenamtlichen der Diakonie zum 16. Ehrenamtsdank der Diakonie Düsseldorf eingeladen unter dem Motto: Wir feiern unsere Talente. Wenn Sie keine persönliche Anmeldung erhalten haben, melden Sie sich bitte bei uns an.

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Vorschau

16. Seniorentag in Gerresheim

Wir sind sehr froh, dass es am 1. Mittwoch im September wieder einen Seniorentag in Gerresheim geben wird.

Am Mittwoch, 04. September 24 von 11 – 16 Uhr werden in der Fußgängerzone am Neusser Tor wieder viele Stände aufgebaut und Sie können sich zu allen Fragen rund um das Älter werden und Alt sein informieren.

Natürlich gibt es auch Essen und Trinken, Tanz und Musik, die Modenschau als Highlight und ein gemeinsames Singen zum Abschluss.

Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich und feiern Sie mit uns!

Bitte um Kleiderspenden

Für die Modenschau am Seniorentag und den Verkauf für das Netz gegen Armut benötigen wir Ihre Unterstützung. Wir suchen gut erhaltene Kleider, Blusen, Hosen und Jacken. Sie können die saubere Kleidung ab Mitte August bei uns abgeben. Herzlichen Dank!

20 Jahre Café VergissMeinNicht in Gerresheim

Seit Oktober 2004 öffnet sich an den ersten 3 Dienstagen im Monat unser besonderes „Café VergissMeinNicht“. In der Regel kommen über 40 Gäste zu einem Nachmittag mit Kaffee, selbst gebackenem Kuchen und Programm. Dank der ganz wunderbaren Ehrenamtlichen ist der Nachmittag getragen von einer warmherzigen und einmaligen Atmosphäre.

Das muss gefeiert werden!

Am Dienstag, 05. November, 15 – 16 Uhr feiern wir dieses besondere Jubiläum mit einer Disco. DJ Theo Fitzos legt auf, es gibt Cocktails und wir tanzen und feiern und freuen uns über das gute Miteinander.

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Personelles

Erreichbarkeit:

Das „zentrum *plus*“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 9.30 bis 17 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter sind in der Regel von 10 bis 15 Uhr erreichbar.

Frau Wienß ist am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag im „zentrum *plus*“ erreichbar. Mittwochs ist sie nicht im Haus.

Frau Dasenbrock treffen Sie bis 30. Juli 2024 Dienstag und Donnerstag von 9.30 bis 16.30 Uhr.

Frau Bernshaus ist mittwochs nachmittags und donnerstags von 9.30 bis 16.30 Uhr erreichbar.

In der Kernarbeitszeit ist Herr Hornig am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag von 11.00 bis 14.00 Uhr erreichbar. Am Donnerstag unterstützt uns Frau Constantin in der Küche.

Da wir nicht immer am Platz sind, sprechen Sie uns bitte auf den Anrufbeantworter, sollten Sie niemanden erreichen können. Wir rufen schnellstmöglich zurück.

ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:

Stadtteilfrühstück
im Bürgerhaus, Am Wallgraben 34-38
jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.
Alle anderen Aktivitäten des Netzwerkes erfahren Sie telefonisch o-
der beim Frühstück.

Ihre Ansprechpartner:
Netzwerk Gerresheim
Herr Siegfried Hagemann
Herr Lutz Bongen
Herr Adi Dünnwald
Sprechzeiten: mittwochs vormittags von 10 bis 12 Uhr
Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf
Telefon: 0211 28 33 77

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Gerresheim

Petra Wienß; petra.wiensch@diakonie-duesseldorf.de

Sabine Dasenbrock; sabine.dasenbrock@diakonie-duesseldorf.de

Corinna Bernshaus; corinna.bernshaus@diakonie-duesseldorf.de

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 29 65 28

Fax: 0211 29 65 65

E-Mail: zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de

oder an die persönliche E-Mail-Adresse

Internet:

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerke-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 9.30 bis 17 Uhr
Mittwoch von 10 bis 12 Uhr steht Ihnen unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin telefonisch zur Verfügung und nimmt Anmeldungen entgegen.

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Fenster, im Schaukasten und an der Infotafel.

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSEDDXXX

Stichwort: zentrum *plus* Gerresheim

„zentrum plus“ Gerresheim

Preise für Gäste und Gruppen

im „zentrum plus“

1 Tasse Kaffee	1,00 €
1 Tasse Tee	1,00 €
Kaffee + Kuchen	2,50 €
1 Glas Mineralwasser	0,50 €
1 Flasche Mineralwasser	2,00 €
Leitungswasser	kostenlos

Diese Preise sind „Orientierungspreise“.
In der Regel gibt jeder, was er kann.

Rückfragen: Petra Wienß: Telefon: 29 65 28