



Programm

Juli – Dezember 2024

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



Diakonie  Düsseldorf

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam aktiv für das Alter	4
Projekt "Brücken bauen"	5
Wichtig "Save the Date"	6
Expert:innen vor Ort	12
Beratung	14
Spiele Lounge	15
Sprachkurse	16
Kultur und Austausch	18
Wir l(i)eben Vielfalt	21
Gesundheit	23
Digitales	26
Kreativität	27
Nachhaltig leben	28
Service plus	29
Selbsthilfegruppen	30
Leben mit Demenz	31
Ehrenamt	32
Seelsorge und Spiritualität	33
Engagement im Quartier	34
Neues aus dem Quartier	35
Diakonie in Flingern-Düsseltal	36
Weitere wichtige Adressen	37
Das Team des zentrum plus	38
Anmeldeformular	39

Vorwort

Liebe „zentrum plus“ Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche,

„Ich wünsche Dir die zärtliche Ungeduld des Frühlings, das milde Wachstum des Sommers, die stille Reife des Herbstes und die Weisheit des erhabenen Winters“ (aus Irland)

Mit diesem Programmheft bieten wir Ihnen für die Monate Juli bis Dezember ein buntes Angebot an Aktivitäten und Veranstaltungen ein. Seien Sie unsere Gäste im zentrum plus und erkunden Sie die Natur auf einer Kräuterwanderung, erfahren Sie Geselligkeit und Bewegung, gehen Sie mit uns auf Stadtteilspaziergänge oder genießen Sie Konzerte und Lesungen. Ab dem Herbst wollen wir Ihnen gemütliche Stunden ermöglichen und uns gemeinsam auf die ruhigere und besinnliche Winter- und Weihnachtszeit einstellen. Es ist hoffentlich für jeden etwas dabei in unserem neuen Programm, wir freuen uns jedenfalls auf Sie.

Es grüßt Sie herzlich

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

Martina Etterich, Petra Kaiser und Livia Visan

Die zentren *plus* werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Gemeinsam aktiv für das Alter

Das Leben im Alter im Fokus

Seit mehr als 20 Jahren setzen sich das Netzwerk Flingern-Düsseltal, das „zentrum *plus*“ Diakonie Düsseldorf und die EMMAUS Kirchengemeinde für Nachbarschaftshilfe, Vernetzung, Aufklärung, Beratung, Quartiersarbeit und viele weitere Themen ein, die für die Seniorinnen und Senioren in unserem Stadtteil wichtig sind. Jeden 1. Freitag im Monat wird gemeinsam gefrühstückt.



Die Menschen im Quartier kennenlernen & Neues erfahren

Lernen Sie neue Leute kennen bei unseren vielfältigen Aktivitäten und Angeboten. Vom Austausch zu aktuellen Themen, Inspiration durch Musik, Kunst oder Lesungen bis hin zu gesundheitsfördernder Bewegung oder eigener Kreativität. Nehmen Sie teil oder bringen Sie sich mit eigenen Ideen ein. Besonders wichtig ist es uns, die kulturelle Vielfalt im Stadtteil zu leben und den Dialog unter Bürgerinnen und Bürgern unterschiedlicher Herkunft zu fördern.



Unterstützung für Körper, Geist und Seele

Trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit möglichst viel Lebensqualität und Selbstbestimmung zu erhalten, das ist ein weiteres zentrales Anliegen unserer Arbeit. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir geeignete Wege und Lösungen finden. In diesem Kontext bietet das „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal auch Angebote für Menschen mit demenziellen Veränderungen und deren pflegende Angehörige. Die Kooperation mit der EMMAUS Kirchengemeinde bereichert unsere Arbeit mit Angeboten zur Seelsorge und Spiritualität.

Projekt „Brücken bauen“

Das Projekt „**Brücken bauen**“ wurde 2016 vom Interkulturellen Demenz-Netzwerk ins Leben gerufen, um der sozialen, kulturellen, religiösen und sprachlichen Vielfalt der Menschen gerecht zu werden und ihren Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Die sogenannten „Brückenbauenden“ bauen in diesem Rahmen für ältere Menschen mit internationaler Familiengeschichte aus ihrer Community eine Brücke in das reguläre Unterstützungssystem der Stadt Düsseldorf. Sie geben erste Informationen und vermitteln bestehende Angebote, wenn sie von Menschen aus der eigenen Community, Gemeinde oder Stadtteil angesprochen werden. Aufgrund der Pandemie haben Ehrenamtliche vielfach ihr Ehrenamt aufgegeben und konnten nicht erneut für eine ehrenamtliche Aufgabe gewonnen werden. Vor diesem Hintergrund wurde 2022 der Wiederaufbau und Ausbau des Projektes „Brücken bauen“ zu „Brücken bauen in einer älter werdenden diversen Gesellschaft“ begonnen.

Die Brückenbauenden bieten Termine zur Weitergabe von Informationen oder zur Klärung von Anliegen für Menschen mit internationaler Familiengeschichte an, die Beratung von Hauptamtlichen unterstützen oder Senior:innen zu Behörden, zum Arzt oder Ärztin begleiten.

Weitere Informationen unter:

<https://www.duesseldorf.de/senioren/interkulturell/beratung.html>

Im „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal haben Sie die Möglichkeit, sich in türkischer, persischer und tigrinischer Sprache – bei Bedarf auch in weiteren Sprachen – beraten zu lassen.

Informationen, Anmeldung unter:

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

Wichtig – „Save-the-Date“!

2 Seniors Go South Fundraising-Tour –

Fotovortrag am 16. Juli um 18:30 Uhr

Die Abenteurer Günter Schilbock und Michael Eckert haben auf dem Weg nach Süden bei jedem Stopp Geld für Betroffene von Altersarmut gesammelt, um damit die Diakonie zu unterstützen. Bei Tapas und Getränken berichten die beiden mit Fotos von ihren Erlebnissen während ihrer Tour mit dem Fahrrad von Düsseldorf nach Gibraltar.

Anmeldung: erforderlich

Kosten: Spenden willkommen

Repair Cafés

Samstag 10 bis 13 Uhr: 14. September und 14. Dezember

Viele Gegenstände, die nach einer einfachen Reparatur wieder zu gebrauchen wären, werfen wir weg. Mit dem Repair Café wollen wir ein Zeichen dagesetzen. Unsere ehrenamtlichen Handwerker:innen reparieren Ihre Gegenstände.

Anmeldung: erforderlich

Stadtteilspaziergänge

Montags, 8. Juli, 5. August, 9. September, 7. Oktober und 4. November, jeweils 14 Uhr

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

Los geht's im zweiten Halbjahr am 8. Juli mit einem abschließenden Kaffeetrinken im zentrum *plus* der Caritas, Flurstraße 57 c.

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldung unter: 0211 875 19 21 & 666 787

zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Wichtig – „Save-the-Date“!

„Die Mackie Messer Revue“, Düsseldorfer Seniorentheater Samstag 17. August 17-19 Uhr

In hohem Tempo wechseln sich Erzählung, Theaterszenen und natürlich viele Songs von Kurt Weill ab, wenn es in dieser Version von B. Brechts Dreigroschenoper um Liebe, Verrat, Geschäft und Moral des Gangsterkönigs geht.

Eintritt: 9 € (Ermäßigung möglich)

Anmeldung: erforderlich

„Kinder der Ungleichheit“

Ein Diskussionsabend mit Prof. Dr. Christoph Butterwegge

Dienstag, 27. August 18:30 Uhr

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Initiative „Weitblick“

Die Schere zwischen Arm und Reich geht seit Jahren auseinander und die soziale Ungleichheit verstärkt sich weiter. Was tun? Impulse zur Veränderung müssten aus der Mitte der Gesellschaft kommen, fordert der Kölner Politikwissenschaftler Prof. Dr. Christoph Butterwegge. Wir freuen uns, ihn als Referenten begrüßen zu dürfen und laden Sie ein, mitzudiskutieren.

Kosten: Spendenbeitrag

Anmeldung: erforderlich

Griechischer und bretonischer Tänze– Tagesworkshop

Samstag 31. August 12 – 18 Uhr

Mit Leonidas Efthymiadis und Uli Knie

Kosten: 50€

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldungen unter: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Wichtig – „Save-the-Date“!

Stadtführung „Kindheit und Jugend von Harry Heine“

Mittwoch, 03. September 14 bis 17 Uhr

Herr Dahlmann von der Geschichtswerkstatt Düsseldorf führt auf einen ca. 90-min. Spaziergang entlang der Spuren von Heinrich Heine, die er in Düsseldorf hinterlassen hat. Die Führung durch die Düsseldorfer Altstadt endet am Maxhaus, auf Wunsch mit Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Die Veranstaltung ist geeignet für Rollatoren.

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung: erforderlich

Kulturherbst: „Serenade am Nachmittag“

Mittwoch, 4. September, 14.30 bis 16 Uhr

Freuen Sie sich auf einen angenehmen & klangvollen Musiknachmittag mit einem Serenadenkonzert des Trios Klaus-Peter Riemer (Flöte) - Ekaterina Somicheva (Sopran) und Miyuki Brummer (Klavier).

Kosten: Spenden sind willkommen (Kaffee und Kuchen inklusive)

Anmeldung: erforderlich

Einführung in die Sturzprophylaxe

Samstag, 14. September 2024, 11 bis 12 Uhr

Erfahren Sie, wie Sie das Sturzrisiko im Alter senken können. Stephanie Bohnert klärt in diesem Einzeltermin auf über gängige Sturzrisiken und zeigt Ihnen, wie Sie diese in alltäglichen Situationen vermeiden können.

Kosten: 4,50 €

Anmeldung: erforderlich!

Termin findet statt ab 5 Anmeldungen, maximale TN-Zahl 15

Informationen, Anmeldungen unter: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Wichtig – „Save-the-Date“!

Fotoausstellung „Mobilität“

Freitag 20. September 10.30 Uhr

Die Gruppe „Digitale Bilderbearbeitung“ des zentrum plus stellt Bilder zur Thema Mobilität vor. Manchmal ist man überrascht von dem Zusammenhang zwischen Wort und Bild! Mit Sekt und Häppchen!

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung: erforderlich

Kräuterwanderung

Teil I Donnerstag 19. September

Teil II Montag 23. September **jeweils 14 – 16 Uhr**

Teil I Wir gehen auf herbstliche Wandertour, um heimische Kräuter zu entdecken. Es heißt sie seien gesund, sie geben unserem Essen das I-Tüpfelchen und sind auch in unserer Nähe heimisch.

Teil II In gesellige Runde haben Sie die Möglichkeit im zentrum *plus* Saftpapiere herzustellen - was wunderbar zu Weihnachten verschenkt werden kann.

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldungen unter: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Wichtig – „Save-the-Date“!

Kulturherbst: Lesung „Tante Herta“ Mittwoch, 23. Oktober, 14.30 Uhr

Ulrich Scharfenorth, ein gebürtiger und DDR-sozialisierter Brandenburger, den es wendebedingt ins Rheinland verschlagen hat, bietet dem Publikum mit seiner Lesung „Tante Herta“ einen kleinen Einblick in das Denken und Fühlen eines Menschen "von Drüben", der auf humorige wie hinter sinnige Art Geschehen und Ereignisse der jüngeren deutschen Geschichte selbstkritisch und authentisch-glaubwürdig reflektiert.

Kosten: Spendenbeitrag

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldung unter:

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Kulturherbst: Lesung „Überraschung“ Donnerstag 7. November 15 Uhr

Tisch, Mikro, Leselampe: bei Kaffee und Kuchen laden wir Sie zu einer spannenden Lesung ein! Autor und Inhalt werden rechtzeitig bekannt gegeben. Kooperationsveranstaltung mit der EMMAUS Ev. Kirchengemeinde.

Kosten: Spendenbeitrag

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldung unter:

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Wichtig – „Save-the-Date“!

Advents- und Weihnachtszeit im Pestalozzihaus

Adventsbazar

Samstag 30. November 11 bis 16 Uhr 🕒

Auch in diesem Jahr laden wir Sie herzlich ein zu unserem Adventsbazar. Wir wollen das Jahr stimmungsvoll ausklingen lassen.

Entdecken Sie in gemütlicher Atmosphäre selbst gebackene Plätzchen und selbst gekochte Marmeladen. Es erwarten Sie liebevoll gebastelte Weihnachtsdeko, mit denen Sie sich selber erfreuen oder die Sie als kleine Geschenke erwerben können. Stöbern Sie auch durch unseren Büchermarkt! Antikes und Vintage kommen ebenfalls nicht zu kurz und runden das Angebot ab. Kommen Sie vorbei und ergattern Sie schöne Schätzchen oder genießen Sie bei einer Tasse Kaffee oder einem Glühwein selbst gebackene Waffeln.

Eintritt frei, keine Anmeldung notwendig

Informationen, Anmeldung unter:

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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



Expert:innen vor Ort

Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf

Mittwoch, 07. August 14:30 h bis 16 Uhr

Mein Geldkompass – Finanzen im Alltag: Haftpflicht, Sterbegeld & Co - Welche Versicherungen sind wirklich nötig?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen über notwendige Versicherungen. Außerdem besprechen wir, wie eine Überversicherung vermieden wird und bares Geld gespart werden kann (keine Einzelberatungen möglich).

Kosten: Spenden willkommen (Kaffee & Kuchen inklusive)

Anmeldung: erforderlich

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Verkehrswacht Düsseldorf e. V. Mittwoch, 2. Oktober ab 14 h

Infoveranstaltung „Sicher mobil im Alter“

Verkehrsteilnehmer:innen müssen auf den täglichen Wegen den oft engen Raum auf Bürgersteigen und beim Überqueren von Straßen mit anderen teilen. Wie komme ich auch im Alter gut und sicher über die Straße oder in die Straßenbahn. Wie sicher bin ich mit dem eigenen Auto unterwegs und wie sieht es mit dem Fahrradfahren aus? Diese und andere Fragestellungen sind für Herrn Ringleb von der Verkehrswacht Düsseldorf nicht neu. Lassen Sie sich informieren und nutzen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und Tipps für die sichere Mobilität mitzunehmen.

Kosten: Spenden willkommen (Kaffee & Kuchen inklusive)

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldung unter:

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Expert:innen vor Ort

Kursreihe „Mit guter Ernährung gesund altern“

6 Termine donnerstags jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr

(5.9., 19.9., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11.)

Wie man mit guter Ernährung gesund altern kann, zu dieser Frage bringt Ihnen die Referentin Frau Tove Cecile Schränkler Antworten und Ideen für den Alltag mit. Erfahren Sie mehr über die 5 Elemente gesunden Alterns und den positiven Einfluss ausgewählter Lebensmittel auf Ihre Gesundheit. **Frau Schränkler** ist Ernährungstherapeutin, Heilpraktikerin und Gründerin von ScandinavianHealth. Zudem ist sie Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Kosten: 5 € pro Kursabend (jeder Abend beinhaltet Wasser/Tee und einen kleinen gesunden Snack)

Anmeldung: erforderlich (mind. 8 Teilnehmer:innen)

Vorsorgedokumente erstellen und richtig aufbewahren

Mittwoch, 30. Oktober 14:30 h

Krankheit, Unfall oder das zunehmende Alter können jeden Menschen in die Situation bringen, eigene Wünsche und Vorstellungen nicht mehr äußern zu können. Vorsorgedokumente wie die Patientenverfügung und die Vorsorgevollmacht sind wichtige Dokumente, mit denen Sie Ihr Selbstbestimmungsrecht sicherstellen. Die Kollegin des Betreuungsdienstes der Diakonie Düsseldorf informiert und beantwortet Ihre Fragen, auch zur Betreuungsverfügung und zur Blauen Karte der Diakonie Düsseldorf.

Kosten: Spenden willkommen (Kaffee & Kuchen inklusive)

Anmeldung: erforderlich

Informationen, Anmeldung unter:

Tel.: 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Beratung



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

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

Livia Visan Leitung „zentrum *plus*“, allg. Beratung, Kurse, Veranstaltungen, Ehrenamt Koordination
Telefon: 0211 875 19 21 & 0152 22 60 89 61

Petra Kaiser Beratung im Alter, Pflege & Demenz, Veranstaltungen
Telefon: 0211 875 19 21 & 0173 277 58 60

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

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

Wir sind erreichbar:

Termine nach Vereinbarung
Telefon: 0211 875 19 21 oder 666 787
Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Spiele-Lounge



Montags

Uhrzeit

14 - 16

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Rummikub

1930 erfunden und macht immer noch Spaß!

Komm vorbei und mach mit!

Anmeldung: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

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

Dienstags

Uhrzeit

13 - 16

Raum

GrRaum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Skatclub „Gut Blatt“

Ist es Strategie? Ist es Glück? Es ist egal! Wir treffen uns jeden Dienstag und genießen das Zusammensein, ebenso wie das Spiel.

Anmeldung: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

14 – 16.30

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Canasta & Co

Egal ob zu zweit oder zu viert, die höchste Punktzahl gewinnt immer!

Anmeldung: Frau Martina Etterich

Tel. 0211 666 787

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

Sprachkurse



Montags

Uhrzeit

10 – 11.30

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Spanisch

Ob zur Auffrischung oder neuem Spracherwerb – ein Einstieg ist jederzeit möglich. Plätze frei!

Kursleitung: Frau Marion Kornau

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

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

Uhrzeit

13.30 – 15:00

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Frau Judy Dobrinski

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

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



Sprachkurse



Dienstags

Uhrzeit

11 – 12.30

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Griechisch

In lockerer Atmosphäre wird hier Konversation geübt.

Kursleitung: Frau Stavroula Komini.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

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

Uhrzeit

14.30 – 15:30

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch

In einer lockeren Atmosphäre übt man schon Bekanntes und lernt gemeinsamen neue Vokabeln.

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

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

Uhrzeit

16.30 - 18

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Englisch für Fortgeschrittene

Kursleitung: Herr David Reynolds

Anmeldung erforderlich!

Tel.: 0211 666 787

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



Montags

Uhrzeit

15 – 16

Raum

Matthäikirche

Kosten

Spendenbeitrag

Matthäi Lerchen

Herr Compes begleitet Sie durch die Welt der Musik. Menschen mit Demenz sind willkommen.

Leitung: Herr Werner Compes

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787

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

Dienstags

1. & 3. Di./Mo.

Uhrzeit

14 – 15:30

Raum

zp Raum

Ab Oktober Waffelnachmittage

Es sich einfach mal gut gehen lassen und in netter Gesellschaft köstliche Waffeln, Kaffee und Tee genießen

Anmeldung erforderlich!

Mittwochs

Uhrzeit

14.30 bis 16

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Immer wieder mittwochs

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

Termin-Information und Anmeldung:

Martina Etterich 0211 666 787

NEU! NEU!

Kultur erleben in Düsseldorf

1 x im Monat führt Herr Wilden Sie durch die Kulturstadt Düsseldorf zu unterschiedlichen Orten. Mindestens 6 Anmeldungen notwendig.

Kosten: je nach Veranstaltung (Ermäßigung möglich)

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 875 19 21 oder 666 787

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

Kultur & Austausch



Für mehr kulturelle Teilhabe
besuchen Sie

Mittwochs

Uhrzeit

11 – 12.15

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Erzählcafé

Unterhaltung in gemütlicher Runde über Vergangenes und Gegenwärtiges. Reger Austausch über Kultur, Politik, Jugend u.v.m. Kommen Sie vorbei!

Moderation: Frau Eva Schlingensief

Anmeldung: 0211 666 787

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

Uhrzeit

13 – 14.30

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

Spendenbeitrag

Café „Miteinander“

1. und 3. Mittwoch im Monat

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

Moderation:

Frau Mechtild Offermann & Frau Irmgard Albrecht.

Anmeldung: 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

17 – 18.30

Raum

Gruppenraum1

Kosten

Spendenbeitrag

Philosophie-Gruppe

2. und 4. Donnerstag im Monat

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

Moderation:

Frau Mechtild Offermann und Frau Irmgard Albrecht

Anmeldung: 0211 666 787

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



Freitags

Uhrzeit

10 – 12

Raum

Gruppenraum 1

Netzwerk Treff

Jeden Freitag im Monat trifft sich das Netzwerk Fliegern-Düsseltal zu einem angeregten Austausch über aktuelle Themen sowie zur gemeinsamen Planung und Durchführung von Initiativen, Vorträgen oder sonstigen Aktionen. Am 1. Freitag im Monat frühstücken wir gemeinsam.

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann kommen Sie doch mal vorbei!

Samstags

Uhrzeit

15 -17

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Filmfreunde Treff&Café

3. Samstag im Monat

DEMNÄCHST NEU!! FILMWUNSCHBOX

Lockerer Treff bei Kaffee und Kuchen. Man schaut und unterhält sich über ausgesuchte Filme.

Anmeldung erforderlich bei:

Martina Etterich: 0211 666 787 & 875 19 21

Theater, Konzert oder Lesung?

Würden Sie gerne machen, können es sich aber nicht leisten?

Wir laden Sie ein Gast der Kulturliste* Düsseldorf zu werden!

Tel.: 0178 21 11 882

Mail: post@kulturliste-duesseldorf.de

*Die Kulturliste Düsseldorf ist ein gemeinnütziger Verein, der kostenfreie Eintrittskarten (mit Begleitung) für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen vermittelt.

Wir l(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit

13 – 15

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Sprachbistro

Bei Tee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre lernt man sich kennen und kommt ins Gespräch. Verschiedene Sprachen, spannenden Geschichten - seien Sie dabei!

Anmeldung erforderlich unter:

0211 666 787 & 875 19 21

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

Freitags

Uhrzeit

15 – 18

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Persischer Frauentreff

Klönen und entspannen, Tee genießen und aus dem Alltag erzählen – komm vorbei, wir freuen uns!

Leitung: Frau Mina Kotobi

Anmeldung erforderlich.

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

می جمع هم با ۱۸ الی ۱۵ ساعت از ها جمعه.. ایرانی خانمهای گردهمایی
بریم می لذت بودن هم با از چایی نوشیدن با و شویم

Samstags

Uhrzeit

13 – 18

Raum

Saal

Kosten

Spendenbeitrag

HABESCHA-Treff

für eritreisch-äthiopische Senior:innen

4. Samstag im Monat

Offener Treff bei Café-Zeremonie und heimischen Köstlichkeiten mit regen Gesprächen zu Themen, die im Alter wichtig sind.

Moderation:

Nazareth Melakeberhab & S.Hadgu Tesfamariam

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Wir l(i)eben Vielfalt



Mittwochs

Uhrzeit

16 -19

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

ESTIA Treff

letzten Samstag im Monat

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

Moderation: Frau Melina Papathanasiou

Στέκι ΕΣΤΙΑ

Κάθε τελευταίο Σάββατο του μηνός

Τσάι του βουνού από τον Όλυμπο & σπιτικές, παραδοσιακές ελληνικές λιχουδιές συνοδεύουν την ανοιχτή συνάντηση των Ελληνίδων

Ενδιαφερόμενες είναι ευπρόσδεκτες.

Συντονισμός: Μελίνα Παπαθανασίου & Εγγραφή: Τηλ:

Anmeldung: Tel.: 0211 666 787

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

Von Juni bis September ist Sommerpause

Samstags

Uhrzeit

15 – 18

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

SIMURG– persische Gruppe

1./2. und 4. Samstag

Treffnachmittage, bei Tee und Kaffee werden verschiedene Themen ausdiskutiert. Sie sind herzlich eingeladen! Kursleitung: Herr Amani

Anmeldung erforderlich:

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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



Montags

Uhrzeit

10 – 11

Raum

Kantorei

Kosten

12 €/monatlich

Tai Chi Chuan

Stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat von den Knochen über die Muskeln bis hin zu Sehnen und Bändern.

Kursleitung: Frau Irmela Engler.

Warteliste, Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787 & 875 19 21

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

Uhrzeit

11.30 – 12.30

Raum

Kantorei

Kosten

4,50€/Termin

Sturzprophylaxe

Kursstart ab 6 Anmeldungen

Erfahren Sie, wie Sie das Sturzrisiko im Alter senken können. Stephanie Bohnert klärt auf über gängige Sturzrisiken und zeigt Ihnen, wie Sie diese in alltäglichen Situationen vermeiden können.

Kursleitung: Frau Stephanie Bohnert

Anmeldung erforderlich!

Tel. 0211 666 787 & 875 19 21

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

Allgemein:

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

Gesundheit

Dienstags

Stretch-Relax Fitnesskurs

Uhrzeit

10.15 -11.15
Und
11.15 – 12.15

Raum

Kantorei

Kosten

4,20€/Termin

Fitness mit Stephanie Bohnert. Steigern Sie Ihre Beweglichkeit durch gezielte Stretch- und Dehnungsübungen. Anschließend runden angenehme Entspannungsübungen die Fitnessstunde ab.

Mindest. 6 Teilnehmer:innen

Anmeldung unter 0211 666 787 & 875 19 21

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

Mittwochs

Griechischer Tanz

Uhrzeit

18 – 19

Raum

Kantorei

Kosten

30€/ Quartal

Traditionelle Tänze, geselliges Beieinander und viel, viel Spaß – Sie sind herzlich eingeladen.

Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis

Anmeldung erforderlich.

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Donnerstags

Fit bleiben im Alter

Uhrzeit

10.30 -11.30

Raum

Kantorei

Kosten

80€/11 Termine

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

Der Trainer passt die Trainingsstunde an individuelle Bedarfe an.

Kursleitung: Georges Bouazo

Anmeldung erforderlich.

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Gesundheit

Donnerstags

Uhrzeit

11:15 – 12:15

Raum

Kantorei

Kosten

80€/11 Termine

Sport für Männer

Kursstart bei mind. 6 Anmeldungen

Der Erhalt der Bewegungsfähigkeit, Übungen für das Gleichgewicht und Dehnung der Muskeln stehen neben Spaß an der Bewegung auf dem Programm.

Der Trainer passt die Trainingsstunde an individuelle Bedarfe an.

Kursleitung: Georges Bouazo

Anmeldung erforderlich

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Uhrzeit

19 – 20.30

Raum

Saal

Kosten

10€/Termin

Griechischer Tanz für Fortgeschrittene

Traditionelle Tänze, geselliges Beieinander und viel, viel Spaß – Sie sind herzlich eingeladen.

Kursleitung: Herr Leonidas Efthymiadis

Anmeldung erforderlich.

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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

Freitags

Uhrzeit

13.30 – 14.30

Raum

Gruppenraum 1

Kosten

35 €/Quartal

Gedächtnistraining

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

Kursleitung: Fr. Vera Rottke

Anmeldung erforderlich.

Tel: 0211 666 787

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



Montags

Uhrzeit

15 - 17

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

Digitale Bildbearbeitung am PC

Wer als Hobbyfotograf mehr aus seinen Bildern machen möchte, ist hier richtig. Unter fachkundiger Anleitung und Anwendung von Bilderbearbeitungsprogrammen werden Fotos in wahre Kunstdrucke verwandelt.

Kursleitung: Herr Frank-Reiner Heitz.

Anmeldung erforderlich unter: 0211 666 787

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

Donnerstags

Uhrzeit

10 - 12

und

14 - 16

Raum

Bistro

Kosten

Spendenbeitrag

PC, Laptop, Tablet & Handy kompetent nutzen

Digitale Kompetenzen ermöglichen soziale Teilhabe, erhöhen die Selbständigkeit im Alter und fördern die Inklusion in der Gesellschaft. Schritt für Schritt zum sicheren Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone und Nutzung von digitalen Medien.

Ehrenamtliche Medienlotsen beraten, begleiten, klären auf und üben mit Ihnen – im „zentrum plus“ oder bei Ihnen Zuhause.

Ausleihgeräte (iPads) stehen zur Verfügung – sprechen Sie uns an!

Anmeldung erforderlich:

Tel.: 0211 875 19 21 & 666 787

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



Montags

Uhrzeit

15 - 17

Raum

Behrenhof
Behrenstr. 33

Kosten

Spendenbeitrag

**Keramik Workshop, jeden 3. Montag im Monat
15. Jul, 16. Sep., 21. Okt., 18. Nov., 16. Dez.**



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!
Neugier und Mut zum Ausprobieren sind willkommen!
Leitung: Frau Corinna Bernshaus

Anmeldung erforderlich unter: 0211 87 51 921

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

Dienstags

Uhrzeit

09.45 - 12

Raum

zp Raum

Kosten

Spendenbeitrag

Werk- und Bastelkreis

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Spaß und Freude am Werkeln schon!
Kommen Sie zum „Schnuppern“ vorbei!

Anmeldung erforderlich

Tel.: 0211 666 787

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

Nachhaltig leben



Upcycling-Produkte des „zentrum *plus*“

Wussten Sie, dass Regenschirme auch Tragetaschen sein können?

Unsere Produkte eignen sich als Alltagsbegleiter oder als Geschenk. Einnahmen kommen der Senior:innen-Arbeit im Stadtteil zugute.



Unsere Produkte eignen sich als Alltagsbegleiter oder als Geschenk. Falls Sie Interesse haben, sind die Artikel im Pestalozzihaus zu erwerben. Die Einnahmen kommen der Senior:innen-Arbeit im Stadtteil zugute.

Wöchentlich

Öffnungszeiten

Mo - Do
09 - 16
Fr 09 - 13

Raum

Erdgeschoss

Foodsharing

Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus
Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.
Es können gut erhaltene und noch verwertbare
Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere
können sich diese Lebensmittel unentgeltlich abholen.

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke.

Tel.: 0211 68 42 80, klaudia.zepuntke@ekir.de

Service *plus*

Mittagessen

montags bis donnerstags 12:30 Uhr, Freitag um 12 Uhr.
Kostenbeitrag: 5,00 € (Ermäßigung möglich)
Anmeldung: bis 11:00 Uhr erforderlich.

Brunch

3. Freitag im Monat
11.00-13.00 Uhr
Teilnehmerzahl begrenzt
Kostenbeitrag: 6,50 € (Ermäßigung möglich)

Anmeldung erforderlich:
Tel.: 0211 666 787 & 87 51 921

Getränke

Kaffee, Tee, Mineralwasser

WLAN

Wir bieten kostenloses WLAN, fragen Sie nach dem Passwort

Wellness & Fußpflege

Medizinische Fußpflege

Kontakt: Frau Nave: 0173 571 84 68
Wann: mittwochs nach Terminvereinbarung
Anmeldung: erforderlich
Kosten: 26 €

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

Rollator- und Rollstuhl- Ausleihe

Kosten: Spendenbeitrag
Information unter: 0211 666 787 & 87 51 921

Selbsthilfegruppen



Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker:innen

dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus, Gruppenraum 1

donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr. 89

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

Alanon Gruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholiker:innen

dienstags 20 Uhr

Wo: Pestalozzihaus

Ansprechpartner Ingo. Telefonisch erreichbar unter 0177 43 54 845

donnerstags 20 Uhr

Wo: Matthäikirche, Schumannstr.89

Ansprechpartner Doro. Telefonisch erreichbar unter 0177 88 87 073

Leben mit Demenz



Beratung

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag der Betroffenen und betrifft auch den Alltag der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüberstehen. Die Diakonie Düsseldorf bietet eine Betreuungsgruppe für Betroffene und ist Anlaufstelle für Angehörige. Für ein Beratungsgespräch ist bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich. Ihren persönlichen Beratungstermin können Sie unter Tel. 0211 87 51 921 vereinbaren.

Stammtisch

für Angehörige von Menschen mit demenziellen Veränderungen jeden 3. Freitag im Monat 11.30 - 13 Uhr

Der Umgang mit demenziell erkrankten Menschen stellt für die Angehörigen oftmals eine große Belastung und Herausforderung dar. In diese Situation können sich vor allem die Angehörigen anderer Betroffener einfühlen. Dieser Stammtisch soll durch gegenseitigen Austausch eine Unterstützung geben. Eine Betreuung ist während der Zeit des Stammtisches möglich.

Anmeldung erforderlich: 0211 87 51 921 & 666 787.

BEAtE Gruppe „Café Anno Dazumal“

Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.

Freitag 10-13 Uhr im Bistro

Info: Frau Susanne Schön

Tel.: 0173-5375564

Mail: susanne.schoen@diakonieduesseldorf.de

Ehrenamt



Wir als Diakonie Düsseldorf unterstützen Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: In unserem „zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal finden Sie vielfältige Möglichkeiten.

Aktuell suchen wir:

Zusammen ist man weniger allein – Ehrenamtliche Hausbesuche

Schenken Sie Zeit! Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang oder ein gemütliches Kaffeetrinken. Lesen Sie gemeinsam die Zeitung oder seien Sie einfach nur da und hören zu.

Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

Wir bieten Ihnen

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

Wollen Sie Vorsorgetatse werden?

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung. Haben Sie schon gehört und wissen auch, dass dies wichtige Dokumente für die Vorsorge im Alter sind? Aber welche der Dokumente brauche ich eigentlich, wann ist der richtige Zeitpunkt sie auszufüllen und muss ich sie von einem Notar verwahren lassen? Diese und noch weitere Fragen hören wir immer wieder und suchen Sie, wenn Sie Zeit und Lust haben, nicht nur sich selber zu informieren, sondern Ihr Wissen anschließend an andere weiterzugeben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Infos & Kontakt: 0211 87 51 921 & 666 787

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

Seelsorge & Spiritualität



Wir spenden Trost und bieten Unterstützung in schwierigen Zeiten

Zeit zum Reden

Manchmal ist es alles zu viel, manchmal braucht man jemanden zum Reden. Bei einer Tasse Tee, am Telefon, bei einem Spaziergang oder hier im Pestalozzihaus – Frau Schiller, unter anderem Seelsorgerin und Familienhelferin hat ein offenes Ohr für das, was Ihnen am Herzen liegt. Das Gespräch ist für Sie kostenlos, anonym und vor allem vertraulich. Sprechen Sie uns an!

Gerne können Sie ein Termin vereinbaren unter: 0211 87 51 921

Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde

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

Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke,

Anmeldungen unter

Tel.: 0211 68 42 80

Seniorenkonvent mit Frau Zepuntke und Pfarrerin Schwab

Mit Andacht, Kaffee & Kuchen, Tagesthema und Gedankenaustausch.

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr im PH Gruppenraum.

Informationen und Anmeldungen bei:

Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke

Tel.: 0211 68 42 80,

Mail: klaudia.zepuntke@ekir.de (finanzielle Unterstützung möglich).

Engagement im Quartier

Sie können sich einbringen!

Wir bringen Sie mit den Akteur:innen des Stadtteils in Kontakt.

Stadtbezirkskonferenz

Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind eine Einrichtung zur Vernetzung der „zentren *plus*“ mit allen Akteurinnen und Akteuren der Seniorenarbeit im Stadtbezirk. Sie wirken bei der innovativen Weiterentwicklung mit und leisten damit einen wichtigen Beitrag für die weitere Planung der Seniorenarbeit in der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Stadtbezirkskonferenzen Seniorenarbeit sind kein politisches Gremium und handeln demzufolge neutral.

Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Der Seniorenbeirat ist ein wichtiges Gremium. Er vertritt die älteren Menschen in Flingern/Düsseltal in beratender Funktion im Rat der Stadt. Am 26.04.2024 fand die konstituierende Sitzung des neu gewählten Seniorenbeirates statt. In unserem Stadtbezirk wurden zwei Vertreter gewählt, die einigen vielleicht schon bekannt sind.

Frau Elke Wackernagel hat sich auch für eine zweite Wahlperiode zur Verfügung gestellt und kann ihre bisherigen Erfahrungen für die nächsten Jahre einbringen. **Kontakt:** 0173 703 62 73

Herr Mathias Thomes ist insbesondere im *zentrum plus* Flingern-Düsseltal kein Unbekannter, war er doch bis zu seinem Ruhestand ca. 20 Jahre bei uns tätig. **Kontakt:** 0211/58675929 (AB)

Neues aus dem Quartier

Das “doppelte Lottchen”

Ein Paralleltandem für Stadtbezirk 2

Das Quartiers-Projekt "Wir machen mit!" der "In der Gemeinde leben gGmbH" (IGL) macht sich stark für Inklusion und Barrierefreiheit in Düsseldorf. Mitte März wurde in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf eine neue Fahrradgarage auf dem Platz der Diakonie in Flingern errichtet. Diese wurde bereits vom neuen Parallel-Tandem und der Rikscha „Schnelle Elle“ bezogen. Jetzt folgte die Tauffeier für das Paralleltandem auf den Namen „Doppeltes Lottchen“. Dank elektrischer Motorunterstützung sitzen Fahrgast und Fahrer:in nebeneinander – beide treten in die Pedale, haben eine gute Sicht und können gut miteinander kommunizieren. Die Sitze können mithilfe eines Hebels auf den gewünschten Sitzabstand eingestellt werden und sind drehbar, wodurch das Aufsteigen noch einfacher wird.

Initiative Weitblick stellt sich vor

Forum für Frieden Demokratie Gerechtigkeit

Wir sind eine Gruppe lebenserfahrener Menschen. Dennoch: Viele aktuelle Vorgänge in unserer Welt sind komplex, erscheinen uns undurchschaubar. Wir wollen raus aus der Zuschauerrolle. Wir wollen nicht den Ereignissen und den Medien hilflos ausgeliefert sein. Deshalb planen und organisieren wir Veranstaltungen. Wir bieten damit für uns und andere: Kompetente Informationen, konstruktiven Gedankenaustausch und die Möglichkeit zur differenzierten individuellen Meinungsbildung. So wollen wir uns neue Erkenntnisse erarbeiten und daraus Perspektiven entwickeln für Frieden, Demokratie und Gerechtigkeit. Nach „Ist die Klimakatastrophe noch zu stoppen“ bietet die Initiative Weitblick im September eine Veranstaltung zum Thema „Ungleichheit in Deutschland“ an. (s. S. 8).

Diakonie in Flingern-Düsseltal

Beratungshotline Leben im Alter

Tel.: 0211 735 35 51

Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung: Telefon 0211 91 31 86 70

Ambulante Pflege

Platz der Diakonie 2a

Frau Katja Mackel, Tel.: 0211 73 53 333

Diakonie Hausnotruf mit Service

Frau Michaela Haertel, Tel.: 0211 73 53 370

michaela.haertel@diakonie-duesseldorf.de

Das Wichern-Haus

Das Haus verfügt über 90 Plätze, einen wunderschönen, weitläufigen Garten sowie ein professionelles Team an pflegenden und betreuenden Mitarbeitenden. Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf.

Telefon: 0211 91 31 85 00

wichern-haus@diakonie-duesseldorf.de

Stadtteilladen Flingern

Platz der Diakonie 2a Tel.: 0211 73 53-284

Welcome Point 02 - Anlaufstelle für Geflüchtete

Platz der Diakonie 2, Telefon: 0174-15 10 081

Migrationsberatung für Erwachsene

Platz der Diakonie 2a, Tel.: 0211 91 31 88-25

Weitere nützliche Adressen in Flingern Düsseldorf

„zentrum plus“ der Caritas

Flurstr. 57 c, Telefon: 0211 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO

Ronsdorfer Str. 126, Telefon: 0211 60 02 53-53

Seniorenhilfe - Amt für Soziales

Ansprechpartnerinnen: Frau Kirsten Hahn und Frau Anne Böckenholt
Tel.: 0211 89 92 614, seniorenhilfe@duesseldorf.de, Willi-Becker-Allee 8

Das Pflegebüro - Amt für Soziales

Telefon: 0211 89 98 998, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

Düsseldorfer Polizei

Seniorenberatung Herr Michael Knapke, Tel.: 0211 87 07 065
Mail: Michael.Knapke@polizei.nrw.de

Renatec

Berufliche Qualifizierung, Ellerkirchstr. 80, Tel.: 0211 22 09 040

Fairhaus

Gespendetes günstig kaufen, Fichtenstr. 42, Tel. 0211 23 98 39 30

Begleitservice der Rheinbahn

Kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn Tel.: 0211 58 23 456

PIKSL – Labor

Projekt für digitale Teilhabe
Erkrather Str. 107, Tel.: 0211 60 20 789 (PC-Kurse, Handyberatung)

Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.

Grafenberger Allee 249, Tel.: 0211 61 52 78

Das Team des „zentrum *plus*“

Leitung: Frau Livia Visan
Tel.: 0211 87 51 921 & 0152 22 60 89 61
Mail: livia.visan@diakonie-duesseldorf.de

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

Koordination Ehrenamt: Frau Martina Etterich
Tel.: 0211 666 787
Mail: martina.etterich@ekir.de

Öffnungszeiten:

Montags bis donnerstags: 10 -16 Uhr, freitags: 10 - 14 Uhr
Samstags und sonntags: nach Angebot
Email: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de.
Web: www.diakonie-duesseldorf.de

Adresse: Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf
ÖPNV: U72/73/83 und 706 Halt: Lindemannstraße

Spendenkonto:

DE13 3005 0110 0046 0076 62 – Stichwort:
„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal

Wir sind eine barrierefreie Einrichtung!
Zugang zum Aufzug durch die Unterführung (Richtung Kindergarten), gleich rechts befindet sich der Aufzug.

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

Anmeldeformular

An
zentrum *plus* Flingern-Düsseltal
Grafenberger Alle 186
40237 Düsseldorf

Hiermit melde ich mich an für

Kurs/Angebot _____
Termin _____
Dozent:in _____
Kosten _____

Meine Kontaktdaten

Name,
Vorname _____
Straße _____
PLZ, Ort _____
Telefon _____
E-Mail _____

Der Veranstalter behält sich vor, bei Verhinderung des/der Dozent:in etc abzusagen.

Bitte rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn zurücksenden an:

„zentrum *plus*“ Flingern-Düsseltal, Grafenberger Alle 186,
40237 Düsseldorf.

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

Datum: _____ Unterschrift: _____

