



Programm *zentrum plus* Oberkassel *April - Juni 2024*

Gemünder Str. 5
40547 Düsseldorf
☎ 0211/58 677 116
✉ zentrum-plus.oberkassel@diakonie-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Inhalt	2
Das zentrum <i>plus</i> in Oberkassel ist ...	3
Beratung und Unterstützung vor Ort	4
Beratung und Unterstützung	5
Diakonie Düsseldorf	5
Quartiersprojekt Lörick - #mitwirken4	6
Sonderveranstaltungen	7
Montag - Tagesansicht	12
Dienstag - Tagesansicht	14
Mittwoch - Tagesansicht	16
Donnerstag - Tagesansicht	17
Freitag - Tagesansicht	19
Samstag	20
Keyworker Oberkassel <i>plus</i>	21
Ansprechpartnerinnen zentrum <i>plus</i> Oberkassel	22
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln	23

Das zentrum *plus* in Oberkassel ist ...

für alle Senioren Generationen in Oberkassel, Niederkassel, Heerdt, Lörick und jeden Interessierten:

- für alle, die Begegnung, Gemeinschaft und Miteinander suchen.
- für alle, die gerne mit anderen Generationen in Kontakt kommen möchten, gibt es bei uns die Kooperation mit dem Familienzentrum Wettiner Straße 6 und der Japanischen Internationalen Schule.
- für alle Aktiven, die sich ehrenamtlich engagieren möchten und/oder ihren Interessen nachgehen wollen.
- für alle, die Beratung und Hilfe rund um das Leben im Alter möchten. Wir beraten Sie individuell, gemeinsam überlegen wir, welche Hilfe und Unterstützung Sie wann und von wem brauchen, um möglichst lange selbständig zu Hause leben zu können.
- für Menschen mit dementiellen Veränderungen und pflegende Angehörige.
- für alle, die im Team oder als Verein für sich und ihre Mitmenschen etwas aufbauen wollen: z. B. der Senioren-Sportverein Oberkassel e. V., das Kultur-Hilfenetzwerk TAKENOKAI für Menschen japanischer Herkunft und die Keyworker Oberkassel *plus*.

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

Beratung und Unterstützung *vor Ort*

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie uns kennenlernen möchten oder nähere Informationen über ein Ehrenamt im Zentrum *plus* wünschen, wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen:

Wir sind für Sie da

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit Frau Buchta-Meuser (0211 58 677 113).

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	09.30 bis 17 Uhr
Freitag	09.30 bis 14 Uhr
Samstag und Sonntag	je nach Veranstaltung

Anmeldung Veranstaltungen

Montag bis Freitag	☎ 0211 58 677 116 10 bis 12 Uhr
Montag bis Donnerstag	14 bis 16 Uhr

Internet

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier/zentren-plus/zentrum-plus-oberkassel>
<https://www.diakonie-duesseldorf.de/>



Beratung und Unterstützung

Diakonie Düsseldorf

Ambulante Hilfen zu Hause

Die ambulanten Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus zu den für Sie passenden Pflegeleistungen sowie zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvoranschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf: ☎ 0211/73 53 333

Sicher zu Hause - der Hausnotruf der Diakonie

Damit Sie im Notfall schnell und verlässlich Hilfe bekommen, gibt es den Diakonie-Ruf. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses zum Hausnotruf bei der Pflegekasse und zu weiteren Hilfe-Angeboten der Diakonie Düsseldorf. ☎ 0211/73 53 370

Für alle Fälle - Die „Blaue Karte“ hilft Ihnen zu Hause und unterwegs

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Zum Beispiel, wenn Sie akut krank sind und Medikamente brauchen, aber keine Möglichkeit haben, sie zu holen. Oder wenn Sie plötzlich häusliche Pflege brauchen. Dann organisiert der Service der „Blauen Karte“ das für Sie. Die „Blaue Karte“ hilft Ihnen aber auch unterwegs. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen, etwa Informationen zu Allergien, Medikamentenunverträglichkeiten oder wer im Notfall informiert werden soll. Wenn etwas passiert, kann medizinisches Personal diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu behandeln. ☎ 0211/73 53 370

Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege + Tagespflege im Dorothee-Sölle-Haus

Sie wünschen eine Beratung zum stationären Aufenthalt und Leben im Dorothee-Sölle-Haus? Sie möchten sich einfach einmal erkundigen oder interessieren sich für einen Platz im Dorothee-Sölle-Haus? Dann vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Koller ☎ 0211/58 677 180. Gerne senden wir Ihnen auch erst einmal Informationsmaterial zu.

Quartiersprojekt Lörick - #mitwirken4

Ziel des Quartiersprojekts linksrheinisch ist es, ein generations- und herkunftsunabhängiges Quartier rund um die ehemalige evangelische Philippus-Kirche gemeinsam zu entwickeln, die Lebensqualität im Viertel zu verbessern und neue soziale Netzwerke zu knüpfen. Mit diesem Projekt sprechen wir Menschen allen Alters an, um nachhaltig im Stadtteil das Zusammenleben zu fördern. Denn für ein lebendiges Quartier braucht es das Miteinander der Generationen.

Sie können das Projekt bei Instagram #mitwirken4 finden. Hier werden in Zukunft unter anderem Medien, Informationen und Bilder zu dem Projekt veröffentlicht.

Kennenlernen, anpacken, vernetzen - Das wollen wir.

Das Projekt ermöglicht den Menschen, im Quartier sich zu begegnen, zu informieren, zu unterstützen und mitzugestalten. Wir begleiten Sie darin, Ihre Ideen in die Tat umzusetzen und fördern ehrenamtliches Engagement. Soziale, bürgerschaftliche, kirchliche und politische Akteure werden beteiligt und zur Mitwirkung ermutigt.

Das Projekt wird von der Glücksspirale und der evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf-Oberkassel gefördert und inhaltlich von der Diakonie Düsseldorf umgesetzt.

Grevenbroicher Weg 3, 40547 Düsseldorf
Kontakt: Maria Astanina; ☎ 0173 4882479;
✉ maria.astanina@diakonie-duesseldorf.de



Evangelische Kirchengemeinde
Düsseldorf-Oberkassel

Diakonie  **Düsseldorf**

Sonderveranstaltungen

Anmeldungen unter 58 6771 16

Montag, 15. April 2024

15.00 Uhr

Mein Geldkompass – Finanzen im Alltag

Clever haushalten: Wie Sie Ihr Geld im Blick behalten. In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie Hinweise und praktische Tipps zu Haushaltsplanung und Einsparmöglichkeiten. Es besteht die Möglichkeit, Einzeltermin zur weiteren Beratung zu vereinbaren.

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf ist vor Ort und informiert und berät.

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 25. April 2024

15.00 Uhr

Betrugsmaschen - Die Kriminalprävention informiert

Frau Kriminalhauptkommissarin Sandfort erläutert die neuesten Betrugsmaschen.

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 02. Mai 2024

15.00 Uhr

Mode-Mobil

Die neuesten Trends und Modelle für Damen und Herren 2024 bringt das Mode-Mobil ins Zentrum *plus* Oberkassel.

Bei gutem Wetter gibt es draußen eine kleine Modenschau.

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 02. Mai 2024

Abfahrt: 11.00 Uhr

Rückfahrt ca. 16.00 Uhr

Abfahrtsadresse bitte erfragen!

Keyworker und zentrum *plus* Oberkassel laden zur Busfahrt ein:

Papiermuseum Düren

Unkostenbeitrag: € 18,00

Im Entgelt sind die Busfahrt, Eintritt und Führung enthalten.

Derzeitige Ausstellung im Papiermuseum Düren: Springende Hirsche. Katagami – japanische Papierschablonen zur Textilfärbung.

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 15. Mai 2024

15.00 Uhr

Spielfilm für's Ohr - szenische Lesung mit Musik

Von Rosen und sonstigen Blüten

Herr Schoenen liest, denn es ist soweit - das Frühjahr ist da und die Lebensgeister sind erwacht... In diesem Sinne gibt es am Nachmittag Gedichte über Rosen, die Liebe und weitere Miniaturen zum Thema; wer sich mit einem bunten Strauß an Texten überraschen lassen möchte, ist herzlich willkommen!

Unkostenbeitrag: € 4,00

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 23. Mai 2024

15.00 Uhr

Wohnzimmerkonzert

Frank und frei

mit dem Gitarristen Frank Sandfort

Unkostenbeitrag: € 5,00

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 06. Juni 2024

15.00 Uhr

Klassisches Sommer-Konzert

Das Konzertduo Klaus-Peter Riemer (Flöte) – Miyuki Brummer (Klavier) konzertiert.

Unkostenbeitrag: € 5,00

Bitte melden Sie sich an!

Mittwochskaffee:

Kaffee, Kuchen, Klönen

Mittwoch

03. April 2024

08. Mai 2024

05. Juni 2024

15.00 – 16.30 Uhr

Unkostenbeitrag wird erhoben!

Bitte melden Sie sich an!

Ab April 2024 findet einmal im Monat mittwochs die Pflegeberatung im Zentrum *plus* Oberkassel statt, Einzel-Termine können nach vorheriger Absprache gemacht werden:

Informationen und Anmeldung ☎ 0211 / 58 677 – 116

Gabentisch „Weitergeben statt entsorgen“

Für den Gabentisch im Juni werden gut erhaltener (Mode-) Schmuck und Accessoires wie z.B. Halstücher, Schals, Manschettenknöpfe, Hüte, Geldbörsen, Gürtel gesucht.

Wir laden Sie ein, das nicht mehr Benötigte zu diesem Thema, bei uns abzugeben:

Mittwoch, 12. Juni 2024

15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 13. Juni 2024

10.00 – 12.00 Uhr

Wir sortieren und stellen alles im Rahmen des Gabentisches Interessierten kostenfrei zur Verfügung am:

Mittwoch, 19.06.2024

15.00 – 17.00 Uhr

Philippuskirche Lörick, Hansallee 300

Donnerstag, 20.06.2024

15.00 – 17.00 Uhr

zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstr. 31

Individuelle Beratung zur Nutzung von iPhone, iPad und Smartphone

und **NEU** im Programm aufgenommen: **PC-Hilfe**

Informationen und Anmeldung ☎ 0211 / 58 677 – 116

Weitere Veranstaltungen: Bitte achten Sie auf unsere Aushänge!

WICHTIGER HINWEIS:
TANABATA-Fest

Freitag 5. Juli 2024 ab 14.00 Uhr

Montag - Tagesansicht

Montag

9.30 Uhr bis **Englisch**
11.00 Uhr ☎ 0211 / 58 677 - 116

10.00 Uhr bis **Kraft- und Gleichgewichtstraining**
11 Uhr Seniorensportverein

11.30 Uhr bis **Französische Konversation**
12.30 Uhr Bitte melden Sie sich an
15., 22. und 29. April 2024
13. und 27. Mai 2024
10., 17. und 24. Juni 2024
Ansprechpartnerinnen:
Silvia Gassel
✉ s.gassel@t-online.de
Zita Götte
✉ zita.goette@gmail.com
Interessenten sollten über gute Sprachkenntnisse verfügen.

14.00 Uhr bis **Cafe Schatztruhe**
17.00 Uhr Demenz-Angebot für japanische SeniorenInnen

Montag

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr **Yoga**
18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Seniorensportverein

Dienstag - Tagesansicht

Dienstag

9.30 Uhr bis **Englisch**
11.30 Uhr Noch freie Plätze ☎ 0211 / 58 677 - 116

10.00 Uhr bis **Geschäftsstunden Seniorensportverein**
12.00 Uhr ☎ 0211 / 58 677 - 117

11.00 Uhr **iPhone-Sprechstunde**
Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 - 116

11.15 Uhr bis **Gedächtnistraining**
12.15 Uhr Kostenbeitrag erforderlich
Nähere Information und Anmeldung
zentrum *plus* Oberkassel
☎ 0211 / 58 677 - 116

13.30 Uhr bis **Skatrunde**
16.30 Uhr

14.00 Uhr bis **Spielenachmittag**
16.30 Uhr

Dienstag

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr **Aphorismen in ihrer Bedeutung für uns**
Gesprächskreis mit Sigurd Storch-Cigogna
Bitte melden Sie sich an!

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr **Funktionstraining**
Seniorensportverein
18.45 Uhr bis 19.45 Uhr

Mittwoch - Tagesansicht

Mittwoch

9.15 Uhr bis 10.15 Uhr **Kraft- und Gleichgewichtstraining**
Seniorensportverein
10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

12.00 Uhr bis 13.00 Uhr **Gedächtnistraining**
Kostenbeitrag erforderlich

14.00 Uhr bis 16.45 Uhr **Nähcafé**
Nähen, Stricken und Häkeln

14.30 Uhr **PC-Hilfe**
Anmeldung unter
☎ 0211 / 58 677 – 116

15.00 Uhr bis 16.00 Uhr **Sie fragen, wir antworten. Ihre Seniorenräte der Stadt Düsseldorf linksrheinisch**
3. Mittwoch im Monat
17.04.2024
22.05.2024
19.06.2024

17.30 Uhr bis 19.30 Uhr **Gymnastik**
Seniorensportverein

Donnerstag - Tagesansicht

Donnerstag

- 9.15 Uhr bis
10.15 Uhr
10.30 Uhr bis
11.30 Uhr
- Leichte Gymnastik**
Senioren-sportverein
- 14.30 Uhr bis
15.30 Uhr
- Gedächtnistraining mit und ohne Bewegungsübungen im Pavillon Oberkasseler Straße 53**
Kostenbeitrag erforderlich
Nähere Information und Anmeldung
zentrum *plus*
☎ 0211 / 58 677 - 116
- 15.00 Uhr bis
17.00 Uhr
- Origami**
2. und 3. Donnerstag im Monat
Nähere Informationen und
Anmeldung zentrum *plus*
☎ 0211 / 58 677 - 116
- 15.00 Uhr
- Smartphone-Hilfe von SchülerInnen des Cecilien-Gymnasiums**
Anmeldung erforderlich
☎ 0211 / 58 677 - 116
- 15.30 Uhr bis
16.45 Uhr
- Lesekreis Literatur**
Nähere Informationen und
Anmeldung zentrum *plus*
☎ 0211 / 58 677 - 116

Donnerstag

17.30 Uhr

**Miteinander-Wohnen in
Verantwortung e.V.**

Wohnprojekt Generation 50+ in Lörick

Anmeldung erforderlich

☎ 0211 / 41 65 98 76

jeden 2. Donnerstag

Bitte Aushänge beachten!

Freitag - Tagesansicht

Freitag

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr **English Speaking Circle**

11.00 Uhr bis 12.00 Uhr **Französisch**

10 Uhr bis 14.00 Uhr **„Bitte Dozo“**
Beratung für japanische
Mitbürgerinnen, Mitbürger
und deren Angehörigen
Informationen:
Frau Yukiko Fischer-Hiramatsu
☎ 0211 / 58 677 - 117
✉ bitte.dozo@gmail.com

10.00 Uhr bis 14.00 Uhr **Nachbarinnen-Treffen**
Jeden 3. Freitag
Japanische und internationale Nachbarinnen treffen sich auf der Gemünder Straße 5
Informationen:
Frau Kazuko Kanuma-Kölzer
✉ kanuma-koelzer@t-online.de

11.15 Uhr bis 12.15 Uhr **Gymnastik – Tänzerische Bewegungsimprovisation**
Jeden 1., 2. und 4. Freitag

13.00 Uhr **TAKENOKAI**
2. und 4. Freitag im Monat

Samstag

Samstags stehen die Räume des zentrum *plus* Oberkassel den Mieterinnen und Mietern des Wohnparks Oberkassel in Absprache mit den Mitarbeiterinnen des zentrum *plus* zur Verfügung.

Keyworker Oberkassel*plus*

Aus bürgerschaftlichem Engagement sind in den letzten Jahren verschiedene Initiativen und Projekte entstanden, z. B. erfolgreiche politische und künstlerische Ausstellungen. Die Ideen für neue Projekte entstehen z. B. durch die kritische Beobachtung der städtebaulichen Entwicklungen und Herausforderungen im linksrheinischen Raum oder durch individuelle Interessenlagen auf kulturellem oder künstlerischem Gebiet.

Termine um 11 Uhr im Zentrum *plus* der Diakonie, Gemünder Straße 5, 40547 Düsseldorf:

08.04., 06.05. und 03.06.2024

Gäste sind herzlich eingeladen.

Oberkassel entdecken

Unterwegs im linksrheinischen Düsseldorf

Wir haben unseren Heimatstadtteil gründlich unter die Lupe genommen, die Geschichte erforscht und spannende Geschichten herausgefunden. Wussten Sie zum Beispiel, dass Gustaf Gründgens an einer Garten-Theateraufführung in Oberkassel beteiligt war oder dass die englische Königin Queen Victoria mit ihrer Tochter am Oberkasseler Bahnhof umsteigen musste? Außerdem haben wir Rundgänge im Stadtteil Oberkassel entwickelt mit wissenswerten Informationen über die zahlreichen Sehenswürdigkeiten zu Kunst und Kultur und über Künstler wie Joseph Beuys und andere Persönlichkeiten. Folgen Sie unseren Wegen und entdecken Sie Oberkassel neu!

Die vierte, aktualisierte Auflage ist in der Buchhandlung

Gossens, Luegallee 109, 40545 Düsseldorf und bei Jaques Weindepot in Oberkassel erhältlich.

Ansprechpartnerinnen

Diakonie

zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf
zentrum-plus.oberkassel@
diakonie-duesseldorf.de
www.zentrum-plus-diakonie.de

Veranstaltungsorte:

zentrum *plus* Oberkassel
Gemünder Straße 5
Pavillon
Oberkasseler Straße 53

zentrum *plus* Oberkassel

Petra Buchta-Meuser
☎ 0211 / 58 677 - 113
petra.buchta-meuser@diakonie-
duesseldorf.de
Merle Forchmann
☎ 0211 / 58 677 - 111
merle.forchmann@diakonie-
duesseldorf.de

Netzwerk Oberkassel Information

☎ 0211 / 58 677 - 116

Wohnpark Oberkassel
mit Service und Nachbarschaft
☎ 0211 / 58 677 - 111
www.diakonie-duesseldorf.de

Dorothee-Sölle Haus
Hansaallee 112
40547 Düsseldorf
Infothek ☎ 0211 / 58 677 - 100

Aufnahmemanagement
Kurzzeitpflege und
stationäre Pflege
Frau Koller
☎ 0211 / 58 677 - 180

Mit Ihrer Spende können Sie
unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort:

zentrum *plus* Oberkassel

Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto
Stadtsparkasse Düsseldorf
IBAN
DE87 3005 0110 0010 1057 57
Die zentren *plus* werden geför-
dert von der Landeshauptstadt.

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sie erreichen das Zentrum *plus* Oberkassel mit den U-Bahnen

U76 Richtung Krefeld-
Rheinstraße

U77 Richtung Am Seestern

Haltestellen:

Comenius-Gymnasium (früher
Rheinbahnhaus)

oder Heerdter Sandberg

(beide Haltestellen haben Hoch-
bahnsteige)

Diakonie Düsseldorf
zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf

Pavillon

der Beamten-Wohnungs-
Baugenossenschaft

Oberkasseler Straße 53
40545 Düsseldorf

Sie erreichen den Pavillon mit den
U-Bahnen

U76 und U77

Haltestelle Barbarossaplatz