



Programm *zentrum plus* Oberkassel *Januar - März 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	11
Dienstag - Tagesansicht	13
Mittwoch - Tagesansicht	15
Donnerstag - Tagesansicht	16
Freitag - Tagesansicht	18
Samstag	19
Keyworker Oberkassel <i>plus</i>	20
Aktuelles aus dem Dorothee-Sölle-Haus	21
Ansprechpartnerinnen zentrum <i>plus</i> Oberkassel	22
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln	23

Das zentrum *plus* in Oberkassel ist ...

für alle Seniorengenerationen 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

	☎ 0211 58 677 116
Montag bis Freitag	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: Annika Hedrich; ☎ 0173 4752544;

✉ annika.hedrich@diakonie-duesseldorf.de



Evangelische Kirchengemeinde
Düsseldorf-Oberkassel

Diakonie  **Düsseldorf**

Sonderveranstaltungen

Anmeldungen unter 58 6771 16

Donerstag, 25. Januar 2024

15.00 Uhr

Wohnzimmerkonzert

Celtic Winter mit Irish Pints

Unkostenbeitrag wird erhoben!

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 31. Januar 2024

15.00 Uhr

Ausstellungseröffnung „Spielarten der Collage“

Arbeiten aus den Workshops mit Gabriele Kerkhoff

Ausstellungsende 05.04.2024

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 01. Februar 2024

15.00 Uhr

Klavier-Konzert zum Neuen Jahr

Christine Li am Klavier

Spenden für die Pianistin am Ende der Veranstaltung erbeten!

Bitte melden Sie sich an!

Montag, 05. Februar 2024

15.00 Uhr

Der Weg zum Pflegegrad!

Frau Querling (Pflegejuristin) informiert über das Verfahren

Bitte melden Sie sich an!

Dienstag, 13. Februar 2024

15.00 Uhr

Veilchendienstag

Karneval mit Berliner und Kaffee

Unkostenbeitrag: € 4,00

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 22. Februar 2024

15.00 Uhr

Betreuungsrecht und Verfügungen

Frau Benary vom Betreuungsverein erläutert die Verfügungen.

Bitte melden Sie sich an!

Montag, 11. März 2024

15.00 Uhr

Ihr Recht auf Pflegehilfsmittel

Frau Querling (Pflegejuristin) informiert über die Vielfalt der Pflegehilfsmittel.

Bitte melden Sie sich an!

Mittwoch, 13. März 2024

15.00 Uhr

Vortrag von Frau Göring-Weitz

„Frau Elsbeth Selbert und die Gleichberechtigung“

75 Jahre Grundgesetz und die Mutter des Grundgesetzes

15.00 Uhr

Bitte melden Sie sich an!

Donnerstag, 21. März 2024

15.00 Uhr

Bürgerstiftung lädt zur Seniorendisco

Unkostenbeitrag: € 5,00

Bitte melden Sie sich an!

Mittwochskaffee

Kaffee, Kuchen, Klönen

Mittwoch

10. Januar 2024

07. Februar 2024

06. März 2024

15.00 – 16.30 Uhr

Unkostenbeitrag wird erhoben!

Bitte melden Sie sich an!

HINWEIS:

Neues Angebot donnerstags im Pavillon (Oberkasseler Straße 53)

ab 25. Januar 2024

Mental-Vital-Training

Trainieren Sie gemeinsam in der Gruppe. Entdecken Sie Ihre

Ressourcen und Kompetenzen neu und schöpfen Sie diese aus!

Gedächtnistraining mit und ohne Bewegungsübungen.

Zertifizierte Trainerin mit langjähriger Erfahrung begleitet Sie.

Donnerstag

14.30 – 15.30 Uhr

Nähere Information und **Anmeldung** *zentrum plus* Oberkassel

☎ 0211 / 58 677 – 116

Unkostenbeitrag wird erhoben!

Sie fragen, wir antworten – Ihre Seniorenrätinnen der Stadt

Düsseldorf linksrheinisch

Mittwoch

17. Januar 2024

21. Februar 2024

20. März 2024

15.00 – 16.00 Uhr Seniorenrat und Polizei

Bitte melden Sie sich an!

**Individuelle Beratung zur Nutzung von iPhone
und iPad und Smartphone**

Informationen und Anmeldung  0211 / 58 677 – 116

Weitere Veranstaltungen: Bitte achten Sie auf unsere Aushänge!

Montag - Tagesansicht

Montag

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

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

11.30 Uhr bis 12.30 Uhr **Französische Konversation**
Bitte melden Sie sich an
15., 22. und 29. Januar 2024
19. und 26. Februar 2024
11., 18. und 25. März 2024
Ansprechpartnerin
Silvia Gassel
✉ s.gassel@t-online.de
Zita Götte
✉ zita.goette@gmail.com
Interessenten sollten über gute Sprachkenntnisse verfügen.

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

Montag

17.30 Uhr bis	Yoga
18.30 Uhr	Senioren-sportverein
18.45 Uhr bis	
19.45 Uhr	

Dienstag - Tagesansicht

Dienstag

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

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

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

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

13.30 Uhr bis 16.30 Uhr **Skatrunde**

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr **Spielenachmittag**

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**
18.45 Uhr bis 19.45 Uhr Seniorensportverein

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

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

17.01.2024
21.02.2024
20.03.2024

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 - 113

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

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 **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 **Nachbarinnen-Treffen**
Jeden 3. Freitag 10.00 Uhr
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: 05.02. und 04.03.2024
Gäste sind herzlich eingeladen.

Oberkassel entdecken Unterwegs im linksrheinischen Düsseldorf

Wir haben unseren Heimatstadtteil gründlich unter die Lupe ge-

nommen, die Geschichte erforscht und spannende Geschichten herausgefunden. Wussten Sie zum Beispiel, dass Gustaf Gründgens an einer Gartentheateraufführung 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.

Aktuelles aus dem Dorothee-Sölle-Haus

Willkommen im Dorothee-Sölle-Haus - unsere Veranstaltungen sind für alle geöffnet.

Jeden Sonntag ab 15.00 Uhr frische Waffeln im Bistro

Januar

Donnerstag, 04.01.2024, 15.30 Uhr Neujahrskonzert mit Christine Lin (Klassik)

Mittwoch, 10.01.2024, 15.45 Uhr Tanztee Herr Herzberg

Donnerstag, 11.01.2024, 15.30 Uhr Evangelischer Gottesdienst (Bühne)

Freitag, 19.01.2024, 15.30 Uhr Katholischer Wortgottesdienst

Mittwoch, 31.01.2024, 15.45 Uhr Klavierkonzert Herr Nachtigal

Februar

Donnerstag, 01.02.2024, 15.30 Uhr Evangelischer Gottesdienst (Bühne)

Montag, 05.02.2024, 10.30 Uhr Besuch der japanischen Schulkinder

Mittwoch, 14.02.2024, 10.30 Uhr Besuch der japanischen Schulkinder

Freitag, 16.02.2024, 15.30 Uhr Katholischer Wortgottesdienst

Mittwoch, 21.02.2024, 15.45 Uhr Tanztee Herr Herzberg

Mittwoch, 28.02.2024, 15.45 Uhr Klavierkonzert Herr Nachtigal

März

Donnerstag, 07.03.2024, 15.30 Uhr Evangelischer Gottesdienst (Stoer)

Mittwoch, 13.03.2024, 15.45 Uhr Tanztee Herr Herzberg

Freitag, 15.03.2024, 15.30 Uhr Katholischer Wortgottesdienst

Mittwoch, 27.03.2024, 15.45 Uhr Klavierkonzert Herr Nachtigal

Ansprechpartnerinnen

Diakonie

zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5

40547 Düsseldorf

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

Nicola Johann

☎ 0173 / 48 82 479

nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de

Netzwerk Oberkassel

Information, Anmeldung zu PC-

Kursen ☎ 0211 / 58 677 – 116

dienstags 10.00 - 12.00 Uhr

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 gefördert 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

U75, U76 und U77
Haltestelle Barbarossaplatz