



# Programm zentrum *plus* Oberkassel August – September 2021

zentrum *plus* Oberkassel  
Gemünder Straße 5  
40547 Düsseldorf  
[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)  
☎ 0211 / 58 677 113

Begegnung und Beratung  
Bildung und Kultur  
Vermittlung von Diensten  
Gesundheitsprävention  
Freizeitgestaltung  
Ehrenamt und Netzwerk

# Inhalt

Das "zentrum <i>plus</i> " Oberkassel	3
Anfahrt	4
Wochenprogramm	5
Keyword Oberkassel <i>plus</i>	9
Sonderveranstaltungen	10
Vereine	11
Ansprechpartnerinnen	12

# Das „zentrum *plus*“ Oberkassel ist für SIE da .....

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

- Für alle Aktiven, die sich bürgerschaftlich und ehrenamtlich engagieren möchten und/oder ihren Interessen nachgehen wollen.
- Für alle, die Begegnung, Gemeinschaft und Freundschaft suchen.
- Für alle, die gern mit anderen Generationen in Kontakt kommen möchten, gibt es bei uns die Kooperation mit dem Familienzentrum Hartwichstrasse und der Japanischen Internationalen Schule.
- Für alle, die Rat und Hilfe suchen rund um das Leben im Alter.  
Wir beraten Sie individuell, auch bei Ihnen zu Hause. Mit Ihnen schauen wir, welche Hilfe und Unterstützung Sie wann und von wem brauchen, damit Sie möglichst lange und selbständig zu Hause leben können.
- Für demenziell Erkrankte und pflegende Angehörige.
- Für alle, die im Team oder als Verein für sich und ihre Mitmenschen etwas aufbauen wollen: z. B. der Seniorensportverein Oberkassel e. V.; das Hilfenetzwerk TAKE für Menschen japanischer Herkunft und das Keywork-Atelier Oberkassel.

**Öffnungszeiten: montags bis donnerstags von  
9.00 bis 17.00 Uhr, freitags 9.00 bis 14.00 Uhr**

# Anfahrt mit öffentlichen *Verkehrsmitteln*

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

U74 Richtung D-Lörick

U76 Richtung Krefeld-Rheinstraße

U77 Richtung Am Seestern

Haltestellen:

Comenius Gymnasium (früher Rheinbahnhof)

oder

Heerdter Sandberg

(beide Haltestellen haben Hochbahnsteige)

**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

U74, U75, U76 und U77

Haltestelle Barbarossaplatz

## Hinweise zur Corona-Pandemie

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
im zentrum *plus* Oberkassel, Gemünder Straße 5, können wieder Angebote mit mehreren Teilnehmenden stattfinden.

Für unsere Angebote gelten die 3G's: geimpft, genesen, getestet.

Mitarbeitende des zentrum *plus* und Gruppenleitungen werden zum Start von regelmäßigen Angeboten und bei Sonderveranstaltungen Ihren diesbezüglichen Status abfragen. Bitte legen Sie uns bei ihrem ersten Besuch entsprechende Nachweise vor (Testergebnisse jedes Mal neu).

In unseren Räumlichkeiten gilt weiterhin ein Abstand von 1,50 Metern und eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte tragen Sie eine Maske, wenn Sie das zentrum plus betreten.

Die Nutzung des Pavillons in der Oberkasseler Straße 53 ist aufgrund der weiterhin bestehenden Corona-Pandemie auf absehbare Zeit nicht möglich.

Herzlichen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.

## montags

9.30 - 11.00 Uhr

**Englischkurs**

☎ 0211 / 58 677 111

10.00 - 11.00 Uhr

**Kraft- und Gleichgewichtstraining SSV**

12.00 - 13.00 Uhr

**Französische Konversation**

09. August 2021

16. August 2021

23. August 2021

30. August 2021

13. September 2021

20. September 2021

27. September 2021

Ansprechpartnerinnen

Zita Götte

(zita.goette@gmail.com),

Dörthe Hellmund

☎ 0211 / 55 78 90 68

(d.hellmund@web.de)

15.00 - 16.00 Uhr

**NeuroKinetik SSV**

17.00 - 18.00 Uhr

18.15 - 19.15 Uhr

**Yoga SSV**

## dienstags

9.30 - 11.00 Uhr

**Englisch**

☎ 0211 / 58 677 111

10.30 - 12.30 Uhr

**Geschäftsstunden**

**Seniorensportverein**

☎ 0211 / 58 677 117

14.00 Uhr

**Skatrunde**

14.00 Uhr - 16.30 Uhr

**Spielesachmittag**

**Sprichwörter und Aphorismen  
in ihrer Bedeutung für uns**

Gesprächskreis

**max. 6 Personen**

Moderation:

Sigurd Storch-Cigogna

Anmeldung: *zentrum plus*

☎ 0211 / 58 677 113

17.30 - 18.30 Uhr

18.45 - 19.45 Uhr

**Angebot SSV**

## mittwochs

9.15 - 10.15 Uhr

10.30 - 11.30 Uhr

**Kraft- und Gleichgewichts-  
training SSV**

10.00 - 11.30 Uhr

**Frauengesprächskreis**

Nähere Informationen

zentrum *plus*

☎ 0211 / 58 677 111

12.00 - 13.00 Uhr

**Gedächtnistraining**

**Freie Plätze**

**Kostenbeitrag**

Nähere Informationen

zentrum *plus*

☎ 0211 / 58 677 111

14.00 Uhr

**Nähcafé, Stricken und Häkeln**

15.00 - 16.00 Uhr

**Beratung**

**Polizei und Seniorenrat**

3. Mittwoch im Monat

18. August 2021 und

15. September 2021

15.30 Uhr

**Deutsch-Japanische Begegnung**

1. Mittwoch im Monat

Bitte achten Sie auf unsere

Aushänge

16.00 Uhr, Raum 1

**Filmnachmittag - Horst Nagel**

Bitte achten Sie auf unsere

Aushänge

## donnerstags

9.15 - 10.15 Uhr  
10.30 - 11.30 Uhr  
**Leichte Gymnastik SSV**

15.00 - 17.00 Uhr  
**Origami**  
2. und 3. Donnerstag im Monat  
Nähere Informationen und  
Anmeldung  
zentrum *plus*  
☎ 0211 58 677 111

15.30 - 17.00 Uhr  
**Lesekreis Literatur**

18.00 Uhr  
**Wohnen mit Verantwortung**  
2. Donnerstag im Monat

## freitags

10.00 - 11.00 Uhr  
**English Speaking Circle**



10.00 - 14.00 Uhr  
**„Bitte Dozo“**  
Beratung für japanische Mitbürger-  
innen, Mitbürger und deren An-  
gehörigen  
Yukiko Fischer-Hiramatsu  
Tel.: 0211 58 677 117  
oder E-Mail:  
[bitte.dozo@gmail.com](mailto:bitte.dozo@gmail.com)

16.00 - 18.00 Uhr  
**TAKENOKAI**  
Japanischer Gesprächskreis  
2. und 4. Freitag im Monat

19.00 Uhr  
**Düsseldorfer Schachverein**  
**DSV 1854**  
**Ab August 2021**



## Keyword Oberkassel*plus*

**Keyworker Oberkassel*plus***  
Kunst, Kultur und Soziales  
verbinden

### Wer sind wir?

Die Keyworker Oberkassel*plus* sind Bürgerinnen und Bürger, die in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf zentrum *plus* Oberkassel ehrenamtlich Projekte aus kulturellen und sozialen Bereichen entwickeln und realisieren. Regelmäßiger Treffpunkt ist der **1. Montag des Monats von 11.00 - 13.00 Uhr** im zentrum *plus*, Gemünder Straße 5.

Gäste sind herzlich eingeladen.

Vom 14.9. bis 10.10.2021 findet die Ausstellung der Keyworker Oberkassel*plus* unter dem Titel „Über Distanzen - Deutsch-japanische Begegnungen“ im EKO-Haus der Japanischen Kultur statt. Sie vermittelt Einblicke in japanische und deutsche Sichtweisen über Kultur, Bildung, Politik und Sprache und gibt dem Betrachter eine Idee von den Freuden, aber auch von den Schwierigkeiten eines Lebens in einem 'fremden' Land.

Die Ausstellung soll auch zeigen, wie das Brückenbauen zwischen zwei Kulturen gelingen kann. Sie steht unter der Schirmherrschaft des Düsseldorfer Oberbürgermeisters und des Japanischen Generalkonsulats und ist Teil der Veranstaltungen zum 160jährigen Jubiläum der deutsch-japanischen Beziehungen.

Ein neues Keyworker-Projekt, das aus Mitteln der Stadt für die Seniorenarbeit gefördert wird, beschäftigt sich mit den Straßen Oberkassels, ihrer Namensgebung, den Denkmälern und Kunstobjekten sowie interessanten Ereignissen, Geschichten und Persönlichkeiten im Zusammenhang mit den Straßen und Plätzen des Stadtteils. Hinweise werden gern entgegengenommen.

Die Keyworker-Arbeitsgruppe „Kunst und Fotografie“ bündelt vielfältige künstlerische Interessen und organisiert Museumsbesuche, Exkursionen, Workshops und Fotospaziergänge.

Alle weiteren Informationen unter  
[www.keyworkeroberkassel.de](http://www.keyworkeroberkassel.de)

☎ 0211 58 677 113

# Sonderveranstaltungen

Donnerstag 26. August 2021  
und 23. September 2021

14.30 Uhr

## **Gemünder Café**

Kaffee, Kuchen, Musik und Be-  
gegnung im Grünen vor dem  
zentrum *plus*

Bitte melden Sie sich an:

☎ 0211 / 58 677 113

Max. Teilnehmerzahl

10 Personen

Bei Regen entfällt die  
Veranstaltung

freitags 15.00 - 16.00 Uhr

20.08.; 24.09.2021

samstags 11.00 - 12.30 Uhr

21.08.; 25.09.2021

## **Denkpfad**

### **Corinna Trexler**

Gehen und Denken tut den klei-  
nen grauen Zellen erst richtig  
gut. Bewegung erhöht die geisti-  
ge Leistungsfähigkeit um 20  
Prozent. In Gesellschaft und mit  
viel Spaß Aufgaben lösen wird  
zu einem schönen Erlebnis.

Bitte melden Sie sich an:

☎ 0211 / 58 677 113

## **PC-Kurse; PC-Einzelberatung**

Nähere Informationen unter

☎ 0211 / 58 677 116

dienstags 15.00 - 17.00 Uhr

## **Smartphone-/Tablet-Hilfe für Senioren**

Individuelle Beratung zur Nut-  
zung von Smartphone und  
Tablet.

Nähere Informationen und  
Anmeldung unter

☎ 0211 / 58 677 113

Donnerstag, 02. September 2021

15.00 Uhr

## **Hoch zu Ross**

### **Bildervortrag**

#### **Angelika Riemann**

Das Reiterstandbild Johann  
Wilhelm - Kurfürst von der  
Pfalz und Herzog von Jülich  
Berg gehört zu den schönsten  
seiner Art in Europa.

Angelika Riemann spricht über  
die Geschichte und Geschichten  
zum Reiterstandbild.

Bitte melden Sie sich an:

☎ 0211 / 58 677 113

Donnerstag, 05. August 2021

15.00 Uhr

## **Lesung**

### **Barbara Baumann**

Bitte melden Sie sich an:

☎ 0211 / 58 677 113

## Vereine

### **Senioren sport Düsseldorf Oberkassel e.V. (SSV)**

Der Seniorensportverein bietet seit 1979 allen Senioren generationen und Jüngeren ein breit gefächertes Sportprogramm.

Speziell geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten Gymnastik, Kegeln, Qi Gong, Wassergymnastik, Tai Chi, Tischtennis, Yoga, Walken und Seniorentanz an.

Geschäftsstunden dienstags

10.30 - 12.30 Uhr

☎ 0211 / 58 677 117

### **TAKE 竹 Bambusgarten Japanisches Begegnungs- und Hilfsnetzwerk**

Der japanische Verein TAKENOKAI, 2007 gegründet, hat seinen Sitz im zentrum *plus*. Die Mitglieder des Vereins informieren, beraten und unterstützen japanische Senioren in allen Fragen des Älterwerdens. Gesellige und sportliche Angebote ermöglichen Gemeinschaft und generationsübergreifende Begegnungen.

Aus der Kooperation der Diakonie Düsseldorf Leben im Alter

Oberkassel mit TAKENOKAI sind gemeinsame Veranstaltungen wie Origami, Deutsch-Japanische Begegnung, Workshops entstanden. Sie fördern den deutsch-japanischen Kulturaustausch.

Mitgliederversammlung

2. Freitag im Monat

16.00 - 18.00 Uhr

☎ 0211 / 58 677 117

Homepage: [www.takenokai.de](http://www.takenokai.de)

### **Kooperation Wohnen im Quartier**

Die Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft eG und die Diakonie Oberkassel haben 2007 miteinander vereinbart, die Wohn- und Lebensqualität im Alter in unserem Stadtbezirk zu sichern und zu erhöhen.

Ziel ist es, die Häuslichkeit für die Mieterinnen und Mieter zu erhalten, und ein selbstbestimmtes, aktives Leben zu ermöglichen. Individuelle Beratung sowie die Angebote der Diakonie unterstützen älter werdende Menschen im Stadtbezirk IV.

☎ 0211 / 58 677 111

## Ansprechpartner

### Diakonie

**zentrum *plus* Oberkassel**  
Gemünder Straße 5  
40547 Düsseldorf  
www.zentrum-plus-diakonie.de  
**Veranstaltungsorte:**

**zentrum *plus***  
Gemünder Straße 5

### Pavillon

Oberkasseler Straße 53

Bettina Orthey

**Leitung zentrum *plus* Oberkassel**

☎ 0211 / 58 677 160

Fax: 0211 / 58 677 101

bettina.orthy@diakonie-  
duesseldorf.de

Iris Baum-Schubert

**Beratung und Kooperationen**

☎ 0211 / 58 677 111

iris.baum-schubert@diakonie-  
duesseldorf.de

Silvia Meißler

**Wohnpark, Netzwerk und TAKE**

☎ 0211 / 58 677 113

silvia.meissler@diakonie-  
duesseldorf.de

### Netzwerk Oberkassel

Information und Anmeldung zu  
PC-Kursen ☎ 0211 / 58 677 116  
dienstags 15.00 - 18.00 Uhr  
mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr

### Wohnpark Oberkassel

mit Service und Nachbarschaft  
☎ 0211 / 58 677 113

www.diakonie-duesseldorf.de

### Dorothee-Sölle Haus

Hansaallee 112

40547 Düsseldorf

Infothek ☎ 0211 / 58 677 100

Mit Ihrer Spende können Sie unsere  
Arbeit unterstützen.

Stichwort:

zentrum plus Oberkassel

Wohnpark Oberkassel

Netzwerk Oberkassel

Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto

Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57