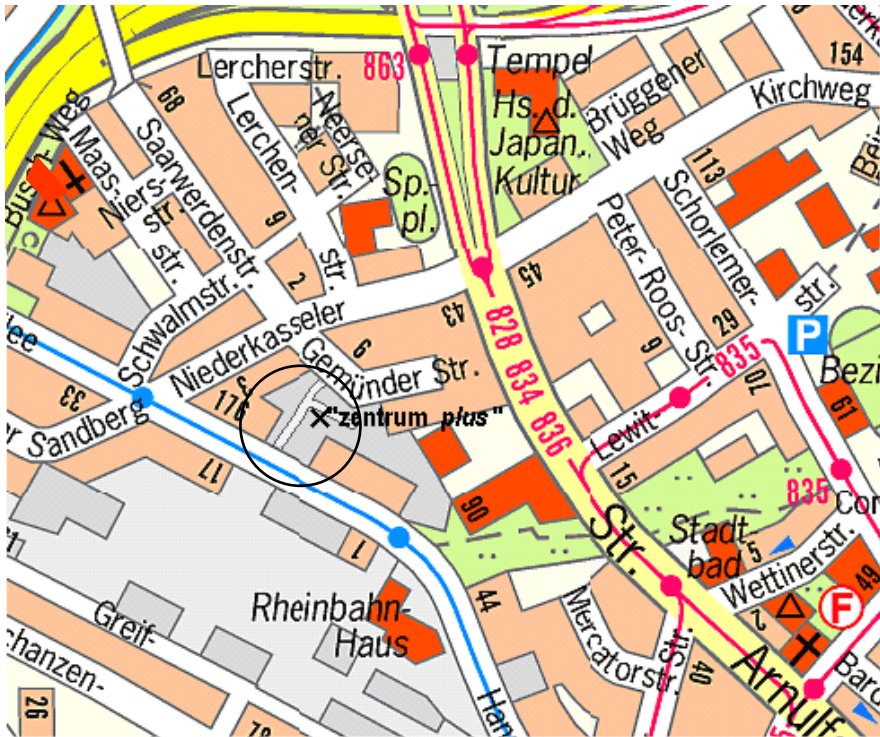


Inhaltsverzeichnis	Seite
Anfahrtsskizze	3
Das „zentrum <i>plus</i> “ Oberkassel	4
Wochenprogramm	5 - 10
Keyword-Atelier	11
Sonderveranstaltungen	12 - 13
Portraits	14
David Kuhl - Vorstellung des neuen Abteilungsleiters Café Schatztruhe	
Vereine	15
Ansprechpartner	16

Anfahrtsskizze



Sie erreichen das *zentrum plus* Oberkassel, Gemünder Straße 5, mit den U-Bahnen

U74 Richtung D-Lörick

U76 Richtung Krefeld-Rheinstrasse

U77 Richtung Am Seestern

Haltestelle: Rheinbahnhaus (Hochbahnsteig) oder
Heerdt Sandberg (Hochbahnsteig)

das „zentrum *plus*“ Oberkassel

ist für SIE da....

- für alle Seniorengenerationen 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.

Bitte fragen Sie uns auch nach unseren Serviceangeboten (Mittagstisch, Friseur, Fußpflege - Tel. 0211 58677 - 100).

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr

Abend- und Wochenendtermine siehe Programm

Wochenprogramm

v o r m i t t a g s _____

9.30 - 11.00 Uhr Beratungsraum

Englischkurs

Bitte nachfragen

0211 58 677 111

10.00 Uhr - 11.30 Uhr Raum 1

Jeden 1. und 3. Montag
im Monat**Beratungsstunde für die
Häusliche Pflege**

Bitte nachfragen unter

0211 58 677 - 111

11.30 - 12.30 Uhr Beratungsraum

Französische Konversation

14.; 21. und 28 Januar 2019

11.; 18. und 25. Februar 2019

18. und 25. März 2019

Ansprechpartnerinnen: Zita

Götte (zita.goette@gmail.com),

Dörthe Hellmund (Tel. 0211/
55 78 90 68 (d.hellmund@web.de)

10.30 - 12.00 Uhr Raum 2

Französisch

bitte nachfragen unter

0211 58 677 - 111

n a c h m i t t a g s _____

15.00 - 16.00 Uhr

**Generationstreffen Kinder und
Senioren**

21.01.2019 im zentrum plus

18.02.2019 im Familienzentrum

18.03.2019 im zentrum plus

13.30 - 14.30 Uhr im Pavillon

15.00 - 16.00 Uhr im Pavillon

NeuroKinetik für Ältere SSV

Wöchentlich

14.00 - 17.00 Uhr Raum 2

Café Schatztruhe

Theodora Düchting

☎ 0211 58677 102

16.45 - 17.30 Uhr PC-Raum

PC-Einzeltraining

Teilnehmer können Fragen stellen,

Themen bearbeiten, die ihnen auf

den Nägeln brennen. Vorausset-

zung: PC-Grundkenntnisse.

Nur mit vorheriger Anmeldung

0211 58 677 - 116

a b e n d s _____

17.00 - 18.00 Uhr Raum 1

Yoga SSV

wöchentlich

18.15 - 19.15 Uhr Raum 1

Yoga SSV

wöchentlich

v o r m i t t a g s _____

10.30 - 12.30 Uhr Beratungsbüro
Geschäftsstunden
Seniorensportverein
wöchentlich

11.30 - 11.50 Uhr
Mittagsgebet
Dorothee-Sölle-Haus Tagespflege
Raum der Stille
**Bitte achten Sie auf den Aus-
hang am Raum der Stille**

9.30 - 11.00 Uhr Raum 2
Englischkurs
wöchentlich
Bitte nachfragen

PC-Kurse
Bitte achten Sie auf unsere
Aushänge
Für Rückfragen stehen wir am
Dienstag von 15 - 17 Uhr und
Mittwoch von 9 - 12 Uhr zur
Verfügung: 0211/58677 - 116

n a c h m i t t a g s _____

15.00 Uhr Raum 2
Spielenachmittag
wöchentlich



QiGong SSV
17.00 - 18.00 Uhr Raum 1
18.15 - 19.15 Uhr Raum 1

14.00 Uhr Beratungsbüro
Skatrunde
wöchentlich

17.30 Uhr Dorothee-Sölle-Haus
Ankerplatz (neue Anfangszeit)
Der Treff für pflegende Ange-
hörige am Nachmittag
1 x monatlich
22. Januar 2019
26. Februar 2019
19. März 2019

**Eine herzliche Bitte: Melden
Sie sich bis zum Vortag der
Treffen bis 15 Uhr an.
Tel.: 0211 / 58 677 - 100**

a b e n d s _____

Ökumenischer Gesprächskreis
**Bitte achten Sie auf die Aus-
hänge im zentrum *plus***

v o r m i t t a g s _____

9.30 - 10.30 Uhr Raum 1
 10.45 - 11.45 Uhr Raum 1
SSV Kraft- und Gleichgewichtstraining
 wöchentlich

12.30 – 13.30 Uhr Pavillon
 Oberkasseler Str. 53
Kraft- und Gleichgewichtstraining SSV
 wöchentlich

14.00 Uhr Raum 2
 1. Mittwoch 2-monatlich
Information Wohnpark
 06. Februar und 03. April 2019

9.30 - 11.00 Uhr Pavillon
 Oberkasseler Straße 53
Frauengesprächskreis
 wöchentlich

11.15 – 12.15 Uhr Raum 2
Gedächtnistraining
 Kostenbeitrag 2,00 €
 Wöchentlich

10.00 - 11.00 Uhr im Bistro
 Dorothee-Sölle-Haus
Japanische Internationale Schule
 06. Februar 2019
 20. März 2019

n a c h m i t t a g s _____

15.00 - 16.00 Uhr Raum 2
Beratung
Polizei und Seniorenrat
 mittwochs
 09.01.2019 / 06.02.2019
 20.03.2019

15.30 Uhr Raum 1
Deutsch-Japanische Begegnung
 1. Mittwoch im Monat
 16.01.2019 (1 Woche später!)
 06.02.2019 (Beginn 16.30 Uhr !)
 06.03.2019 (Beginn 16.30 Uhr !)

Bitte beachten Sie die Anfangszeiten und auf die Aushänge im zentrum *plus* !

14.00 - 17.00 Uhr Raum 1
Stricken und Häkeln
 Wöchentlich

14.00 Uhr Raum 1
Nähcafé
 Jeden 3. + 4. Mittwoch im Monat
 Frau Hefner leitet an, kleine Reparaturen selbst vorzunehmen oder ein Kleidungsstück zu nähen.

16.00 Uhr, Raum 1
Filmnachmittag - Horst Nagel
 2. Mittwoch im Monat
Bitte achten Sie auf unsere Aushänge im zentrum *plus*
 09.01.2019 / 13.02.2019 /
 13.03.2019

v o r m i t t a g s _____

9.15 - 10.15 Uhr Raum 1
10.30 - 11.30 Uhr Raum 1
Leichte Gymnastik SSV
wöchentlich

10.00 - 11.30 Uhr Raum 2
**Deutschunterricht für
Japaner und Angehörige
anderer Nationen**
wöchentlich

Wanderung am Donnerstag

3. Donnerstag im Monat
Treffpunkt jeweils um 9.45 Uhr
am Belsenplatz; Länge ca. 8 km

**Bitte informieren Sie sich vorher im
zentrum plus, Tel.: 0211 58677-113**

10.00 - 11.00 Uhr Pavillon
11.00 - 12.00 Uhr Pavillon
Oberkasseler Straße 53
Gymnastik im Sitzen SSV
wöchentlich

n a c h m i t t a g s _____

15.30 - 17.00 Uhr Raum 1
Origami
2. Donnerstag im Monat
10. Januar 2019
14. Februar 2019
14. März 2019

15.30 - 17.00 Uhr Pavillon
Oberkasseler Straße 53
Lesekreis Literatur

15.00 – 17.00 Uhr Raum 2
Immer wieder donnerstags
wöchentlich
Kaffee, Kuchen und Gespräch

15.00 - 17.00 Uhr Beratungsraum
**Beratung und Hilfe, Steuern,
Patientenverfügung
für unser Klientel Einzelberatung**
3. Donnerstag im Monat
17. Januar 2019
21. Februar 2019
21. März 20

a b e n d s _____

19.00 Uhr Raum 1
Wohnen mit Verantwortung
2. Donnerstag im Monat

v o r m i t t a g s _____

10.00 - 11.00 Uhr Raum 2

English Speaking Circle

wöchentlich

Bitte nachfragen

0211 58 677 113



n a c h m i t t a g s _____

Dorothee-Sölle Haus, Bistro

**(Siehe Programm im
Dorothee-Sölle-Haus!)**

16.00 Uhr

Evangelischer Gottesdienst

15.30 Uhr

Katholischer Gottesdienst

14.00 Uhr Beratungsbüro

Skatrunde

Wöchentlich



16.00 - 18.00 Uhr Raum 1

TAKE

Japanischer Gesprächskreis

2. Freitag im Monat

a b e n d s _____

ab 19.00 Uhr Bistro

Dorothee-Sölle Haus

Düsseldorfer Schachverein

DSV 1854

Samstags stehen Räume des
zentrum *plus* Oberkassel den
Mieterinnen und Mietern des
**Wohnparks Oberkassel in
Absprache mit den Mitarbei-
terinnen des zentrum *plus***
zur Verfügung

Wanderung

1. Sonntag im Monat

Januar 2019 !

Keine Wanderung

03. Februar 2019

Von Hösel nach Ratingen

ca. 10 km und Schlusseinkehr
Abfahrt 9.30 Uhr Düsseldorf
HBF, Gleis 14, S 6, VRR-Ticket
Preisstufe B

03. März 2019

Neandertal / Gruiten

ca. 12 km und Mittagseinkehr
Abfahrt: 10:00 Uhr Düsseldorf
Hauptbahnhof, Gleis 13, S8 bis
Millrath, VRR-Ticket B

07. April 2019

Auf der Hardt / Aaper Wald / Staufenplatz

ca. 12 km und Mittagseinkehr
Treffpunkt 10.00 Uhr Düsseldorf
Haltestelle Auf der Hardt - Linie
U73, VRR-Ticket Preisstufe A

Keyworker Oberkassel*plus*

Kunst, Kultur und Soziales
verbinden

Pavillon, Oberkasseler Str. 53

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 10.30 - 12.30 Uhr im Pavillon der Diakonie, Oberkasseler Str. 53, Düsseldorf.

Gäste sind herzlich eingeladen.

Termine jeweils um 10.30 Uhr:

07. Januar 2019

04. Februar 2019

Filmnachmittag - Horst Nagel

2. Mittwoch im Monat

09. Januar 2019

13. Februar 2019

13. März 2019

11.15 - 12.15 Uhr, Beratungsraum

Französische Konversation

Ansprechpartnerinnen:

Zita Götte und Dörthe Hellmund

14.; 21. und 28 Januar 2019

11.; 18. und 25. Februar 2019

18. und 25. März 2019

Bürgertreff linksrheinisch

Kritische Diskussion zu politischen Themen

Wir wollen die Veränderungen kritisch beobachten, uns und andere informieren, uns eine Meinung bilden und versuchen, uns konstruktiv einzumischen. Uns ist bewusst, dass dies nicht umfassend möglich ist, dass wir hierzu tatkräftige Unterstützung weiterer Bürgerinnen und Bürger, der Bürgervereine und, ganz besonders, unsere gewählten Bezirkspolitikerinnen und Bezirkspolitiker benötigen.

**[www. keyworkeroberkassel.de /
termine](http://www.keyworkeroberkassel.de/termine)**

Alle Informationen und Termine

finden Sie im Internet unter

www.keyworkerobekassel.de

„Stadtteilungen“

Mitsingen sehr gewünscht

Dienstag, 22. Januar 2019

15.00 Uhr

im zentrum plus Oberkassel

Freitag, 15. Februar 2019

15.00 Uhr; Raum 1

Mein Lieblingsmärchen

Lesung und Gespräche

Was macht für mich ein

Märchen aus?

Mitwirkende: Charlotte Niehaus,

Dr. Bert Thiele, Elfriede Kuhlen,

Jürgen Spannagel und

Magdalena Hermanns

Moderation:

Sigurd Storch-Cigogna

dienstags 16.30-18.00 Uhr, Raum 2

Sprichwörter und Aphorismen

in ihrer Bedeutung für uns

Georg Philipp Friedrich

Freiherr von Hardenberg

(Novalis)

Gesprächskreis (max. 12 Pers.)

Moderation:

Sigurd Storch-Cigogna

Anmeldung:

zentrum *plus* Oberkassel,

Tel.: 58677 - 113

Termine:

29. Januar 2019

26. Februar 2019

26. März 2019

Georg Philipp Friedrich

Freiherr von Hardenberg

2. Mai 1772 - 25. März 1801

„Ich möchte fast sagen, das Chaos muss in jeder Dichtung durch den regelmäßigen Flor der Ordnung schimmern.“



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



Gesprächskreis dienstags, 29.01.; 26.02. und 26.03.2019

16.30 - 18.00 Uhr, Raum 2, max. 12 Teilnehmer

Moderation: Sigurd Storch-Cigogna

Anmeldung zentrum plus Oberkassel, Tel.: 0211 / 58 677 - 113

„Stadtteilsingen“
Mitsingen sehr gewünscht
Montag, 25. Februar 2019
15.00 Uhr im zentrum plus



Dienstag 05. März 2019
15.11 Uhr Raum 1
Faschingsdienstag
Gemütlicher Nachmittag
Kostenbeitrag



Mittwoch, 06. März 2019
12.00 Uhr, Raum 1
Aschermittwoch
Heringsstipp mit Pellkartoffeln
Kostenbeitrag 3,50 €



Freitag, 22. März 2019
15.00 Uhr
Singen zum Frühlingsanfang
15.00 Uhr Kaffee und Kuchen.
Ab 16.00 Uhr präsentiert der
Montichor Oberkassel Lieder zum
Frühlingsanfang und bietet die
Gelegenheit zum gemeinsamen
Singen bekannter Volkslieder.

„Stadtteilsingen“
Mitsingen sehr gewünscht
Donnerstag, 28. März 2019
15.00 Uhr im zentrum plus



Vorschau:

Montag, 22. April 2019
15.00 Uhr, Raum 1
Ostermontagcafé

**Bitte achten Sie auf die Aushänge
im zentrum *plus* und auf unserer
Internetseite
www.zentrum-plus-diakonie.de**

Vorstellung des neuen Abteilungsleiters

Das Licht dieser Welt erblickte ich erstmals im November 1976 als „bergischer Jung“ in Solingen. Die wichtigen Stationen der ersten Lebensjahre verbrachte ich ebenfalls in Solingen. Mein Zivildienst im Evangelischen Altenzentrum Solingen-Ohligs führte durch den typischen „Klebeeffekt“ zu meiner Entscheidung für eine Pflegeausbildung. Nach abgeschlossener Krankenpflegeausbildung war das Haus Königsborn in Unna meine erste Berufsstation als Pflegefachkraft. Nach ein paar Jahren zog es mich zurück an den Rhein zum BWL-Studium an der Universität zu Köln. Nach dem Studium zog ich als Unternehmensberater rheinaufwärts nach Mannheim, um Pflegekräfte und Ärzte in Fragen des Qualitäts- und Prozessmanagements zu begleiten. Gut zwei Jahre später kehrte ich zur CBT zurück als Personalreferent, um mit den Führungskräften der CBT-Wohnhäuser Lösungen für vielseitige Fragestellungen der Bewohner- und Mitarbeiter-Fürsorge zu erarbeiten. Jetzt bei der Diakonie Düsseldorf zu sein, ist für mich als Protestant mit bergischen Wurzeln und langjähriger, vielseitiger Erfahrung in der Altenhilfe wie Heimkommen. Im Sinne der Kernaussagen des Leitbilds der Diakonie Düsseldorf „Wir leben Nächstenliebe. Wir gestalten Zukunft.“ ist mein Anliegen, dass es uns gelingt, das Dorothee-Sölle-Haus so wie bisher auch in Zukunft als ein zu Hause für pflegebedürftige Menschen und als eine vertrauenswürdige Anlaufstelle für Ratsuchende zu prägen.

Ihr David Kuhl

Café Schatztruhe

14.00 Uhr Montagnachmittag im zentrum plus Oberkassel klingt aus dem Raum 2 „Tanze mit mir in den Morgen“. Gäste und ehrenamtliche Mitarbeiter des Cafés Schatztruhe haben zur Begrüßung einen alten Schlager angestimmt. Jeder Gast wird einzeln willkommen geheißen. Herzlichkeit, Humor und Geselligkeit geben den Gästen von Anfang an ein Gefühl von Geborgenheit. Kaffeetrinken, Musik, Gedächtnistraining, Gymnastik und Spiele sind Programmpunkte des Café Schatztruhe.

„Für die Orientierung der Gäste sind wiederkehrende Rituale und Inhalte wichtig“. Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter gestalten mit der Fachkraft den Nachmittag für die Menschen.

Die Gäste werden durch das Angebot in ihren Fähigkeiten gefördert, pflegende Angehörige werden entlastet.

Neue Gäste sind herzlich willkommen. Angehörige und Interessierte können sich bei Theodora Düchting, 0211/58611-102, informieren.

Auf Wunsch wird ein Fahrdienst angeboten.

Seniorenport 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, QiGong, Wassergymnastik, Tai Chi, Tischtennis, Yoga, Walken und Seniorentanz an.

Geschäftsstunden dienstags 10.30 - 12.30 Uhr

Beratungsbüro ☎ 0211 / 58677 117

TAKE 竹 Bambusgarten

Japanisches Begegnungs- und Hilfsnetzwerk

Japanisch-deutsche Kooperation

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

Beratungsbüro ☎ 0211 / 58677 117

Homepage: 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 / 58677 111

zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5 40547 Düsseldorf

www.zentrum-plus-diakonie.de

Veranstaltungsorte: Gemünder Straße 5

Raum 1 - Raum 2 - Beratungsbüro - PC-Raum

Keyword: Pavillon Oberkasseler Straße 53

Töpfern im Rondell: Lewitstraße 2B

Bettina Orthey Leitung zentrum *plus* Oberkassel

☎ 0211 58677 160 Fax 0211 / 58677 101

bettina.orthey@diakonie-duesseldorf.de

Iris Baum-Schubert Beratung und Fallmanagement

☎ 0211 58677 111 Fax 0211 / 58677 101

iris.baum-schubert@diakonie-duesseldorf.de

Silvia Meißler Wohnpark, Netzwerk und TAKE

☎ 0211 58677 113 Fax 0211 / 58677 101

silvia.meissler@diakonie-duesseldorf.de

Netzwerk Oberkassel

Information und Anmeldung zu PC-Kursen ☎ 0211 / 58677 116

dienstags 15.00 - 18.00 Uhr mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr

Wohnpark Oberkassel

mit Service und Nachbarschaft 0211 58677113

www.diakonie-duesseldorf.de

Dorothee-Sölle Haus

Hansaallee 112 40547 Düsseldorf Infothek ☎ 0211 / 58677 100

Veranstaltungsorte: Bistro und Tagespflege

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort: zentrum *plus* Oberkassel; Wohnpark Oberkassel;

Netzwerk Oberkassel

Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57

Stadtteiltsingen Mitsingen sehr gewünscht

Dienstag, 22. Januar 2019, 15.00 Uhr

Montag, 25. Februar 2019, 15.00 Uhr

Donnerstag, 28. März 2019, 15.00 Uhr

immer im zentrum plus Oberkassel, Raum 1

Sprichwörter und Aphorismen in ihrer Bedeutung für uns Georg Philipp Freiherr von Hardenberg (Novalis)

dienstags 16.30-18.00 Uhr, Raum 2

29. Januar 2019

26. Februar 2019

26. März 2019

Moderation: Sigurd Storch-Cigogna

Mein Lieblingsmärchen

Lesung und Gespräche

Freitag, 15. Februar 2019, 15.00 Uhr, Raum 1

Was macht für mich ein Märchen aus?

Mitwirkende: Charlotte Niehaus, Dr. Bert Thiele, Elfriede Kuhlen,

Jürgen Spannagel und Magdalena Herrmanns

Moderation: Sigurd Storch-Cigogna

Faschingsdienstag

Gemütlicher Nachmittag

Dienstag 05. März 2019, 15.11 Uhr, Raum 1

Aschermittwoch

Heringsstipp mit Pellkartoffeln

Mittwoch, 06. März 2019, 12.00 Uhr, Raum 1

Singen zum Frühlingsanfang mit demMontichor

Freitag, 22. März 2019, 15.00 Uhr, Raum 1

Vorschau:

Ostermontagcafé

Montag, 22. April 2019, 15.00 Uhr, Raum 1