



Programm Oktober - Dezember 2019

zentrum *plus* Oberkassel
Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf
www.zentrum-plus-diakonie.de
☎ 0211 - 58 677 - 113

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

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Inhalt

Das "zentrum <i>plus</i> " Oberkassel	3
Anfahrt	4
Wochenprogramm	5
Keyword Oberkassel <i>plus</i>	11
Sonderveranstaltungen	12 - 13
Portrais	14
Mach mit - Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte Café Schatztruhe	
Vereine	15
Ansprechpartner	16
Sonderveranstaltungen auf einen Blick	17

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 Harwichstraße 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 - ☎ 0211 - 58 677 - 100).

Öffnungszeiten: montags bis freitags von 9.00 bis 17.00 Uhr

Anfahrt



Sie erreichen das Zentrum plus Oberkassel mit den U-Bahnen

- U74 Richtung D-Lörick
- U76 Richtung Krefeld-Rheinstraße
- U77 Richtung Am Seestern

Haltestelle:

Comenius Gymnasium (früher Rheinbahnhaus) oder
Heerdter Sandberg (Hochbahnsteige)

Diakoniezentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5
40547 Düsseldorf

Pavillon

der Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft
Oberkaßeler Straße 53
40545 Düsseldorf

montags

Wochenprogramm

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

Beratungsstunde für die Häusliche Pflege

Information und Anmeldung
unter ☎ 0211 - 58 677 - 111

10.30 - 12.00 Uhr Raum 2

Französisch

bitte nachfragen unter

☎ 0211 - 58 677 - 111

11.00 Uhr

Lesung mit Barbara Baumann

14.10; 11.11.; 09.12.2019

Achten Sie auf unsere
Aushänge

11.00 - 11.45 Uhr Raum 1

Kraft- und Gleichgewichts- training SSV

11.30 - 12.30 Uhr

Französische Konversation

14., 21., 28. Oktober 2019

11., 18., 25. November 2019

09., 16. Dezember 2019

Ansprechpartnerinnen:

Zita Götte

(zita.goette@gmail.com)

Dörthe Hellmund

(☎ 0211- 55 78 90 68

(d.hellmund@web.de)

13.30 - 14.30 Uhr im Pavillon

15.00 - 16.00 Uhr im Pavillon

NeuroKinetik für Ältere SSV

15.00 - 16.00 Uhr

Generationstreffen Kinder und Senioren

21. Oktober 2019

im Familienzentrum

18. November 2019

im zentrum *plus*

Dezembertermin bitte anfragen

☎ 0211 - 58 677 - 111

PC-Sprechstunde

Eine Anmeldung ist erforderlich

☎ 0211 - 58 677 - 116

dienstags 15.00 - 18.00 Uhr

mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr Raum 1

18.15 - 19.15 Uhr

Yoga SSV

9.30 - 11.00 Uhr Raum 2

Englischkurs

wöchentlich

Bitte nachfragen

10.30 - 12.30 Uhr Beratungsbüro

Geschäftsstunden

Seniorensportverein (SSV)

wöchentlich

11.00 - 12.00 Uhr Raum 1

Englische Konversation

You are welcome!

wöchentlich

Sie unterhalten sich gerne auf Englisch über aktuelle Themen oder Literatur?

Information unter

☎ 0211 - 58 677 - 113

11.30 - 11.50 Uhr

Mittagsgebet

Dorothee-Sölle-Haus

Tagespflege Raum der Stille

Bitte achten Sie auf den

Aushang am Raum der Stille

14.00 Uhr Beratungsbüro

Skatrunde

wöchentlich



15.00 Uhr Raum 2

Spielnachmittag

wöchentlich



QiGong SSV

17.00 - 18.00 Uhr Raum 1

18.15 - 19.15 Uhr Raum 1

18.00 Uhr Raum 2

Ökumenischer Gesprächskreis

Bitte achten Sie auf die Aushänge über Termine und Themen im zentrum *plus*

mittwochs

9.30 - 10.30 Uhr Raum 1
10.45 - 11.45 Uhr Raum 1
**Kraft- und Gleichgewichts-
training SSV**

9.30 - 11.00 Uhr Pavillon
Oberkasseler Straße 53
Frauengesprächskreis

10.00 - 11.00 Uhr im Bistro
Dorothee-Sölle-Haus
Japanische Internationale Schule
16. Oktober 2019
13. November 2019

11.15 - 12.15 Uhr Raum 2
Gedächtnistraining
Kostenbeitrag 2,00 €

12.30 - 13.30 Uhr Pavillon
Oberkasseler Str. 53
**Kraft- und Gleichgewichts-
training SSV**

14.00 Uhr Raum 2
1. Mittwoch 2-monatlich
Information Wohnpark
02. 10.2019 und 04.12.2019

14.00 - 17.00 Uhr
Stricken und Häkeln

14.00 Uhr
Nähcafé
Jeden 3. + 4. Mittwoch/Monat

15.30 Uhr Raum 1
Deutsch-Japanische Begegnung
1. Mittwoch im Monat
Sommerpause Juli und August
02. Oktober 2019
06. November 2019
04. Dezember 2019
Achten Sie auf unsere Aushänge

16.00 Uhr, Raum 1
Filmnachmittag - Horst Nagel
2. Mittwoch im Monat
09.10. 2019; 13.11. und 11.12.2019
Achten Sie auf unsere Aushänge

18.00 Uhr Pavillon
Oberkasseler Straße 53
jeden 2. + 4. Mittwoch/Monat
Tango Argentino
Üben und Tanzen
Eintritt 15,00 €
Fragen, Bestätigung und
Anmeldung:
☎ 01577 - 449 11 39 Frau Galke
☎ 0203 - 935 18 24 Herr Linke

donnerstags

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

Wanderung am Donnerstag

3. Donnerstag im Monat
Treffpunkt jeweils um 9.45 Uhr
am Belsenplatz; Länge ca. 8 km
Bitte vorher informieren!
☎ 0211 - 58 677 - 111

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

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

15.00 - 17.00 Uhr Raum 1
Origami
2. Donnerstag im Monat
10. Oktober 2019
14. November 2019
12. Dezember 2019

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

15.00 - 17.00 Uhr Beratungsraum
**Steuerberatung und Hilfe, Recht
und Patientenverfügung**
3. Donnerstag im Monat
17. Oktober 2019
21. November 2019
19. Dezember 2019

15.30 - 17.00 Uhr Pavillon
Oberkasseler Straße 53
Lesekreis Literatur

16.00 Uhr im Bistro des
Dorothee-Sölle Haus
**Evangelischer Gottesdienst
am Freitag, 04. Oktober 2019**
07. November 2019
**Siehe Veranstaltungskalender
im Dorothee-Sölle-Haus**

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

freitags

10.00 - 11.00 Uhr Raum 2

English Speaking Circle

wöchentlich

Bitte nachfragen

0211 - 58 677 - 113



14.00 Uhr Raum 2

Skatrunde

Wöchentlich



15.30 Uhr im Bistro

Dorothee-Sölle-Haus

Katholischer Gottesdienst

3. Freitag im Monat

18. Oktober 2019

15. November 2019

**Siehe Veranstaltungskalender im
Dorothee-Sölle-Haus**

16.00 - 18.00 Uhr Raum 1

TAKE

Japanischer Gesprächskreis

2. + 4. Freitag im Monat

ab 19.00 Uhr Bistro

Dorothee-Sölle Haus

Düsseldorfer Schachverein

DSV 1854

Samstags und sonntags

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

Wanderung

1. Sonntag im Monat

Achtung am Samstag !

05. Oktober 2019

Von Essen-Kupferdreh nach Essen-Hügel

ca. 9 km und Schlusseinkehr
Abfahrt 9.30 Uhr Düsseldorf
HBF, S6, Gleis 14, VRR-Ticket
Preisstufe C

03. November 2019

Wuppertal-Zoo über die ehemalige Bahntrasse nach Wuppertal-Küllenhahn und zurück

ca. 10 km und Mittagseinkehr
10.30 Uhr Düsseldorf HBF;
Gleis 13 - S 8 bis Wuppertal-Zoo,
VRR-Ticket B

01. Dezember 2019

Von Solingen-Vogelpark nach Solingen-Ohligs

ca. 10 km und Schlusseinkehr
9.55 Uhr Düsseldorf HBF
Gleis 11 - S1 VRR-Ticket Preisstufe B

Im Januar 2020 keine Wanderung

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

Gäste sind herzlich eingeladen.

Termine jeweils um 10.30 Uhr:

07.10., 04.11. und 02.12.2019

„Deutsch-Japanische Begegnungen“

Wir planen ein interkulturelles Projekt, das sich mit den Beziehungen zwischen der Japanischen Gemeinde in Düsseldorf und der einheimischen Bevölkerung auseinandersetzen wird. Sehr viele der in Düsseldorf lebenden Japaner wohnen außerhalb der Stadtmitte, wie beispielsweise in Niederkassel,

wo sich u.a. auch die japanische Schule, Kitas und die Tempelanlage befinden. Deshalb wird sich der Schwerpunkt des Projektes auf die linksrheinischen Stadtteile Düsseldorfs beziehen.

Dabei sollen die persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse im Zusammenhang mit der Umsiedlung in ein fremdes Land im Vordergrund stehen.

Mit Hilfe einer mobilen Ausstellung und diverser Begleitveranstaltungen sollen Informations- und Kommunikationsdefizite abgebaut und Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden.

Alle Informationen und Termine finden Sie im Internet unter www.keyworkerobekassel.de

Termine:

www.keyworkeroberkassel.de/termine

Sonderveranstaltungen

„Stadtteilsingen“ Mitsingen „sehr“ gewünscht

Dienstag, 29. Oktober 2019

15.00 Uhr

Mittwoch, 27. November 2019

15.00 Uhr

Montag, 16. Dezember 2019

15.00 Uhr

Immer im Zentrum plus

Oberkassel

dienstags 16.30-18.00 Uhr

Sprichwörter und Aphorismen in ihrer Bedeutung für uns

Rahel Varnhagen von Ense
19. Mai 1771 - 07. März 1833
„Freiheit ist nur, nach seinen Prinzipien
handeln zu dürfen.“



Sprichwörter und Aphorismen
in ihrer Bedeutung für uns



Gesprächskreis dienstags, 27.08.; 24.09.; 26.11. und 17.12.2019
16.30 - 18.00 Uhr Raum 2, max. 12 Teilnehmer
Moderation: Sigurd Storch-Cigogna
Anmeldung Zentrum plus Oberkassel, Tel.: 0211 / 58 677 - 113

Rahel Varnhagen von Ense
1771 - 1833

Es ist ganz einerlei, wie man ist,
sobald man nicht sein kann, wie
man will.

Gesprächskreis (max. 12 Perso-
nen); Moderation: Sigurd Storch-
Cigogna

Anmeldung: Zentrum *plus* Ober-
kassel, ☎0211 - 58 677 - 113

Dieses Thema läuft bereits seit
August 2019

Die Termine für das 4. Quartal:

29. Oktober 2019

26. November 2019 und

17. Dezember 2019

Sonderveranstaltungen

Freitag, 18. Oktober 2019

15.30 Uhr, Raum 1

Joe Blues Solokonzert

Das Düsseldorfer Urgestein spielt Blues und Rock'n Roll.

Donnerstag, 24. Oktober 2019

15.00 Uhr, Raum 1

Schöne Momente in schlimmen Zeiten

Erzähl-Café mit dem Projekt „Geschichtsschreiber“
Die Erzähler des Projektes „Geschichtsschreiber“ (Arbeiter-Samariter-Bund) haben viele Umbrüche erlebt. In schweren Zeiten gab es trotzdem schöne Momente. Kurze Anekdoten aus den im Projekt entstandenen Büchern werden vorgelesen und laden zum Erzählen eigener Erinnerungen ein.

Dienstag, 19. November 2019

15.00 Uhr, Raum 1

Planungsgespräch

Freitag, 29. November 2019

15.00 Uhr, Raum 2

Herzliche Einladung zum Geburtstagscafé

für alle Geburtstagskinder des 2. Halbjahres 2019

Bitte melden Sie sich an

Dienstag, 03. Dezember 2019

15.00 Uhr Auferstehungskirche

Adventsfeier

Festsaal Auferstehungskirche
Quirinstraße/Arnulfstraße
Der Seniorensportverein SSV und das Zentrum plus Oberkassel laden Sie herzlich zu Kaffee, Kuchen ein.

Dienstag, 24. Dezember 2018

14.30 Uhr, Raum 1

Café zum Heiligen Abend

Kostenbeitrag 4,00 €

Bitte melden Sie sich bis zum 20.12.2019 an

Mach mit Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte

Als Ehrenamtliche bringen Sie viele Fähigkeiten, Kompetenzen, Erfahrungen und Kenntnisse in ihr Engagement ein. Vielleicht sind Sie erst „neu“ im Ehrenamt und wünschen sich Informationen oder Sie sind „ein alter Hase“ wünschen sich Austausch, Stärkung für das Engagement.

Mach mit - Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf bietet allen ehrenamtlich Engagierten ein vielfältiges Angebot an Kursen und Seminaren an. Im halbjährlichen Fortbildungsprogramm, das in den Einrichtungen der Diakonie ausliegt können sich Interessenten über die Seminare und Vorträge informieren.

Kontakt:

☎ 0211 - 73 53 - 334

Mail:

Fortbildung.ehrenamt@
diakonie-duesseldorf.de

Webseite:

www.freiwilligenzentrale.info

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 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 informieren:

☎ 0211 - 58 677 - 102

Auf Wunsch wird ein Fahrdienst angeboten.

Vereine

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 Beratungsraum

☎ 0211 - 58677 - 117

TAKE Bambusgarten Japanisches Begegnungs- und Hilfsnetzwerk Japanisch-deutsche Kooperation

Der japanische Verein Takenokai, wurde 2007 gegründet und hat seinen Sitz im Zentrum *plus* Oberkassel.

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. Der Verein fördert den deutsch-japanischen Kulturaustausch.

Mitgliederversammlung 2. Freitag im Monat 16.00 - 18.00 Uhr

☎ 0211 - 58 677 - 117

Homepage: www.takenokai.de

Kooperation Wohnen im Quartier

Die Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft eG (BWB) 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 weiter ein selbstbestimmtes, aktives Leben zu ermöglichen. Individuelle Beratung sowie die Angebote der Diakonie unterstützen älter werdende Menschen im Stadtbezirk IV.

☎ 0211 - 58677 - 111

Ansprechpartner

Diakonie

zentrum *plus* Oberkassel

Gemünder Straße 5

40547 Düsseldorf

www.zentrum-plus-diakonie.de

Veranstaltungsorte:

Gemünder Straße 5

Raum 1; Raum 2;

Beratungsraum und PC-Raum

Pavillon auf der

Oberkasseler Straße 53

Keyword: Pavillon

Oberkasseler Straße 53

Ansprechpartner:

Bettina Orthey Leitung

zentrum *plus* Oberkassel

☎ 0211 - 58 677 - 160

Fax 0211 - 58 677 - 101

[bettina.orthy@diakonie-](mailto:bettina.orthy@diakonie-duesseldorf.de)

[duesseldorf.de](mailto:bettina.orthy@diakonie-duesseldorf.de)

Iris Baum-Schubert

Beratung und Fallmanagement

☎ 0211 - 58677 - 111

[iris.baum-schubert@diakonie-](mailto:iris.baum-schubert@diakonie-duesseldorf.de)

[duesseldorf.de](mailto:iris.baum-schubert@diakonie-duesseldorf.de)

Silvia Meißler Wohnpark,

Netzwerk und TAKE

☎ 0211 - 58 677 - 113

[silvia.meissler@diakonie-](mailto:silvia.meissler@diakonie-duesseldorf.de)

[duesseldorf.de](mailto: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

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

Sonderveranstaltungen auf einen Blick

„Stadtteilsingen“

Mitsingen „sehr“ gewünscht

Dienstag, 29. Oktober 2019

Mittwoch, 27. November 2019

Montag, 16. Dezember 2019

Jeweils 15 Uhr

Immer im Zentrum plus

Oberkassel

dienstags 16.30-18.00 Uhr

Sprichwörter und Aphorismen

in ihrer Bedeutung für uns

Rahel Varnhagen von Ense

1771 – 1833

Termine:

29.10.; 26.11. und 17.12.2019

Freitag, 18. Oktober 2019

15.30 Uhr, Raum 1

Joe Blues Solokonzert

Donnerstag, 24. Oktober 2019

15.00 Uhr

Im Rahmen des Düsseldorfer

Kulturherbstes

Erzählcafé

Dienstag, 19. November 2019

15.00 Uhr, Raum 1

Planungsgespräch

Freitag, 29. November 2019

15.00 Uhr, Raum 2

Herzliche Einladung zum

Geburtstagscafé

für alle Geburtstagskinder des

2. Halbjahres 2019

Dienstag, 03. Dezember 2019

15.00 Uhr in der

Auferstehungskirche

Adventsfeier

Festsaal Auferstehungskirche

Quirinstraße/Arnulfstraße

Dienstag, 24. Dezember 2018

14.30 Uhr, Raum 1

Café zum Heiligen Abend

