

ZENTRUM PLUS GERRESHEIM

# Februar- April 2019

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<b>Aktuelles .....</b>	<b>4-7</b>
<b>Schwerpunkt Beratung .....</b>	<b>8-11</b>
<b>Schwerpunkt Kultur.....</b>	<b>12-13</b>
<b>Schwerpunkt Demenz .....</b>	<b>14</b>
<b>Schwerpunkt Armut .....</b>	<b>15</b>
<b>Schwerpunkt Kooperationen im SB 7 .....</b>	<b>16</b>
<b>Schwerpunkt Nachbarschaft .....</b>	<b>17</b>
<b>Angebote im Februar .....</b>	<b>18-23</b>
<b>Angebote im März.....</b>	<b>23-28</b>
<b>Angebote im April .....</b>	<b>28-33</b>
<b>Gruppen im „zentrum plus“ .....</b>	<b>34</b>
<b>Mittagstisch .....</b>	<b>35</b>
<b>Vorschau .....</b>	<b>36</b>
<b>Personelles.....</b>	<b>37</b>
<b>Netzwerk Gerresheim.....</b>	<b>38</b>
<b>Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....</b>	<b>39</b>

## Schneeglöckchen

's war doch wie ein leises Singen  
in dem Garten heute Nacht,  
wie wenn laue Lüfte gingen:  
»Süße Glöcklein, nun erwacht,  
denn die warme Zeit wir bringen,  
eh's noch jemand hat gedacht.« -  
's war kein Singen, 's war ein Küssen,  
rührt' die stillen Glöcklein sacht,  
dass sie alle tönen müssen  
von der künft'gen bunten Pracht.  
Ach, sie konnten's nicht erwarten,  
aber weiß vom letzten Schnee  
war noch immer Feld und Garten,  
und sie sanken um vor Weh.  
So schon manche Dichter streckten  
sangesmüde sich hinab.  
Und der Frühling, den sie weckten,  
rauschet über ihrem Grab.

Joseph von Eichendorff

## Liebe Leserinnen und Leser!

Vor Ihnen liegt das neue Programm für die Monate Februar, März und April 2019. Wir freuen uns, wenn auch diesmal wieder eines der zahlreichen Angebote Sie inspiriert und wir Sie bei uns willkommen heißen dürfen. Viel Spaß beim Durchblättern, einen schönen Frühlingsbeginn und ein herzliches Willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

## **Aktuelles**

### **Kultur und Demenz**

#### **Theater im Café VergissMeinNicht**

Genießen Sie am 12.02.2029 um 15.00 Uhr einen lustigen Nachmittag im Café VergissMeinnicht und schauen Sie sich das Theaterstück „Gerti’s Stimmen“ an. Die vorgenannte Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz. Anmeldung erbeten!

#### **„Versponnen“ Kreativangebot mit Corinna Bernshaus, Raum D**

Wir freuen uns, dass wir im Rahmen des o.g. Projektes in Kooperation mit Corinna Bernshaus - Raum D - diese Veranstaltungsreihe für alle Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz mit dem Thema „Wortgewandt“ weiter fortsetzen können. Die Teilnahme ist kostenlos, kleine Umlage erwünscht. Die nächsten Veranstaltungen sind am 25.02. und am 08.04.2019, jeweils 10.00 bis 12.30 Uhr, Bagelstrasse 117, Anmeldung und Information: Petra Wienß: 0211-296528.

#### **Ausflüge im Frühjahr und Sommer**

Am 09.04.2019 um 13.00 Uhr geht es nach Zons.

Das mittelalterliche Städtchen mit Stadtmauer und einer 600 Jahre alten Windmühle führt Besucher auf eine Reise in längst vergangene Zeiten. Auf der Rheinstrasse, einer mittelalterlichen Prachtstraße, die zum Rhein gelegen ist, haben Besucher einen weitläufigen Blick auf den Rhein und seine Rheinauen. Die Straße mit ihren Wachtürmen zeigt, wie Zons früher einmal ausgesehen hat. In engen Gassen gibt es gemütliche Restaurants und Cafés für die Pause zwischendurch. Anmeldung erbeten!

Der 2. Ausflug ist für den August geplant. Dann geht es in den Zoo nach Krefeld. Wir informieren rechtzeitig.

## Kultur und Demenz



### „Traumkino“

Am 27.02.2019 um 11.00 Uhr besuchen wir mit Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz das Seniorenkino im UFA-Palast, Worringer Strasse 142 in Düsseldorf.

Gezeigt wird der Film „Der Junge muss an die frische Luft“

Ab 13.00 Uhr ist das Prinzenpaar im UFA-Palast.

Begrenzte Teilnehmerzahl. Kosten 5,50 Euro.

Anmeldung erbeten.

## **Aktuelles**

### **„Von den Lofoten zur Vogelinsel Runde“**

#### **Ein Reisevortrag in Wort und Bild**

Das Ehepaar Mutscher präsentiert uns zum 2. Mal Eindrücke ihrer Reise zu den Lofoten, der zu Norwegen gehörenden Inselgruppe. Die erste Etappe der Reise durften wir am 22.10. im „zentrum plus“ erleben, jetzt freuen wir uns auf den 2. Teil der spannenden Fahrt. Der Eintritt ist frei! Montag, 04.02., 15:00 - 16:30 Uhr, Gemeindesaal, Hardenbergstr. 3  
Anmeldung erbeten bis spätestens 01.02. unter Tel.: 580301014

### **Weltfrauentag**

Der Internationale Frauentag wird weltweit am 08. März 2019 begangen. Als besonderes Highlight gibt es Texte, Lesungen und Musik und als Höhepunkt begrüßen wir am 15.03.2019 um 19.00 Uhr den Künstler Bert Gerresheim, der „Mutter Ey“ ein Denkmal setzte.

### **Tanzhaus NRW**

Ein Projekt mit dem Tanzhaus NRW in Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde ist in Planung.  
Wir informieren zeitnah.

### **Stark mit Nachbarn – Kölsch Hätz in Gerresheim**

Hierzu gibt es eine Arbeitsgruppe, die gemeinsam überlegt, wie man die Anregungen von Kölsch Hätz in Gerresheim umsetzen kann.

### **Neue Männer braucht das „zentrum plus“**

Da das Alter nicht mehr länger nur weiblich ist, möchten wir verstärkt Angebote für und mit Männern auf den Weg bringen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie männlich sind und Lust haben, an unseren Angeboten mitzuwirken oder eigene Ideen umsetzen möchten.

## **Aktuelles**

### **Sonntagsspaziergang**

Jeden 3. Sonntag im Monat findet ab März, immer um 11.00 Uhr, ein Sonntagsspaziergang statt.

Bitte achten Sie auf die Aushänge, da es unterschiedliche Treffpunkte geben wird.

### **Osterfrühstück**

Unser traditionelles Osterfrühstück findet am Ostersonntag, den 21.04.2019 statt. Beginn ist 10.00 Uhr. Anmeldung erbeten!

### **Kleiderspenden**

Wir machen darauf aufmerksam, dass aus räumlichen und organisatorischen Gründen im „zentrum plus“ keine Kleiderspenden mehr angenommen werden. Diese Spenden können während der Öffnungszeiten des Kirchencafés „MITTENDRIN“ der Evangelischen Kirche, Hardenbergstrasse 1, 40625 Düsseldorf, abgegeben werden: Di+Do+Fr 09.00-12.00 Uhr sowie Di bis Fr 14.30 – 17.30 Uhr. Wir bitten um Verständnis.

Die Osterferien sind vom 15. - 27.04.2019. In dieser Zeit entfällt donnerstags die Sportgruppe mit Marie Aschendorf und freitags der Sport mit Anja Schmitz.

Der Englischkurs des ASG-Bildungsforums findet dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr statt. Er startet am 15.01. und endet am 02.04.2019. Es sind 12 Termine geplant.

Falls Sie Fragen zur Belegung der Gruppenräume haben, finden Sie unseren aktuellen Belegungsplan am Schwarzen Brett.

**Bitte beachten Sie zu allen Veranstaltungen unsere Aushänge. Die Teilnehmergebühr für Ihre ausgewählte Veranstaltung ist immer bei der Anmeldung zu entrichten!**

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Informationen**

Für Informationen und Fragen rund um das Älterwerden stehen Ihnen Frau Wienß und Frau Dasenbrock gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Termin.

### **Umfassende Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen**

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Da Frau Veit-Koschwitz erkrankt ist, sind Hausbesuche zur Zeit nicht möglich.

### **Demenz**

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß und vereinbaren Sie einen Termin. Für alle Fragen zur „Blauen Stunde“ oder einer stundenweisen Betreuung in der Häuslichkeit steht Ihnen Frau Dasenbrock jeden Donnerstag von 10.00 - 13.00 Uhr zur Verfügung.

### **Fragen an den Seniorenrat**

Die gewählten Vertreter des Seniorenrates, Frau Meister und Herr Döring, unterstützen Sie mit ihren Erfahrungen und Kontakten bei Schwierigkeiten und Problemen. Im „zentrum plus“ Gerresheim können Sie den Seniorenrat jeden 4. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr erreichen. Telefon: 296528.

### **Seniorenratswahl im März 2019**

Die Bezirksverwaltungsstellen und das „zentrum plus“ werden im Februar 2019 viele Vorstellungsveranstaltungen organisieren, damit die Bürgerinnen und Bürger des Stadtbezirks die Kandidaten für den neuen Seniorenrat kennenlernen können. Bitte informieren Sie sich und wählen Sie im März Ihren Vertreter des Seniorenrates.



## **Schwerpunkt Beratung**

**Wir stellen vor:**

### **Häusliche Pflege der Diakonie Düsseldorf**

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr steht Ihnen Frau Anja Annusat von der häuslichen Pflege der Diakonie Düsseldorf im „zentrum plus“ Gerresheim für alle Fragen rund um die ambulante Pflege zur Verfügung. Jeder Gerresheimer Bürger-/Bürgerin kann das Angebot nutzen und sich von Frau Annusat beraten und informieren lassen.

### **Beratung der Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim e.V.**

Der ambulante Hospizdienst berät und begleitet schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte. Die Begleitung von Betroffenen und ihrem Umfeld kann zuhause, aber auch im Pflegeheim oder Krankenhaus stattfinden.

Sprechstunde ist an jedem Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr im Büro der Hospizgruppe an der Heyestraße 129 und jederzeit nach Vereinbarung auch im Büro der Hospizgruppe im Bürgerhaus Gerresheim, Am Wallgraben 34-38.

Terminvereinbarung unter Tel.: 0211-297059 oder per mail: [hospizgr-gerresheim@gmx.de](mailto:hospizgr-gerresheim@gmx.de)

Informationen: [www.hospiz-gerresheim.de](http://www.hospiz-gerresheim.de)

Informationen und Fragen unter Telefon: 0211- 297059  
oder per Mail an: [hospizgr-gerresheim@gmx.de](mailto:hospizgr-gerresheim@gmx.de)

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Selbsthilfegruppen**

#### **Move-on – trotz Parkinson, Selbsthilfegruppe für jüngere Parkinson Betroffene und Angehörige**

Die Mitglieder von Move-On leben unterschiedlich lange mit der Krankheit, haben verschiedene Symptome und Ausprägungen. Bei allen hat sich nach der Diagnose das Leben verändert. Als die echten „Spezialisten“ im Umgang mit Parkinson bieten die Mitglieder von Move-On eine kompetente Anlaufstelle für Betroffene. Die meisten von ihnen haben ihre Diagnose im Alter von um die 40 Jahre erhalten, was eine gänzlich andere Problematik nach sich zieht als der „Altersparkinson“.

#### **Move-on -Treffen**

An jedem 2. Donnerstag im Monat 18.30 h, großer Raum

#### **Move-on – Treffen nur für Angehörige**

An jedem 1. Mittwoch im Monat, 19.00 h, kleiner Raum

Mehr Infos finden Sie unter: <http://www.shg-move-on.de>

#### **Selbsthilfegruppe Frauen mit Brustkrebs**

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr trifft sich dieser offene Gesprächskreis zu einem Erfahrungsaustausch im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34. Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte sind herzlich eingeladen.

Sie erhalten Informationen, Hilfe, Neues aus der Forschung etc..  
Ansprechpartnerin: Frau Rommerskirchen 0211-282162.

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Selbsthilfe – Lungenkrebs**

Selbsthilfe stärkt die Kompetenz des Patienten, hilft Ängste abzubauen und Behandlungen besser zu verstehen.

Die Selbsthilfe Lungenkrebs „Atemlos in Düsseldorf“ e.V. trifft sich jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34.

Betroffene und Angehörigen haben die Möglichkeit, sich auszutauschen, Erfahrungen mitzuteilen und zu sehen, wie andere mit ihrer Erkrankung umgehen und leben.

Ansprechpartner: Werner Kleinert: Telefon 0157-84033827

Oder per E-Mail: [duesseldorf@selbsthilfe-lungenkrebs.de](mailto:duesseldorf@selbsthilfe-lungenkrebs.de) und [atemlos-duesseldorf@gmx.de](mailto:atemlos-duesseldorf@gmx.de)

### **Schlaganfall-SHG für Betroffene und Angehörige Düsseldorf**

Jeden 4. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr trifft sich die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34. Ansprechpartnerin ist Frau Ilka Müller

### **Lotsendienst**

Die Lotsen helfen Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern bei schwer verständlicher Post, beim Ausfüllen von Formularen, Anträgen und vielem mehr. Sie finden die Lotsen jeden Donnerstag im „zentrum plus“ Gerresheim in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr.

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

Das Büro ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu den verschiedenen Angeboten anzumelden und diese zu bezahlen.

Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### **Kulturgruppe**

An jedem 3. Montag im Monat um 10.00 Uhr trifft sich die Kulturgruppe. Jeder ist herzlich eingeladen und kann Ideen, Anregungen und Vorschläge für Aktivitäten einbringen.

### **Kultur-Netzwerk unterwegs**

Geplante Exkursionen, die ganztägig oder nicht in Düsseldorf sind, finden regelmäßig immer am 3. Mittwoch im Monat statt. Kürzere Exkursionen in Düsseldorf starten wir verteilt über den Monat.

Für die Exkursionen melden Sie sich bitte im Büro des Kultur-Netzwerkes an. Die Anmeldungen sind verbindlich, bei einer Nicht-Teilnahme kann die Gebühr nur erstattet werden, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer gefunden haben.

### **Kultur-Häppchen**

An jedem 1. bis 4. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr findet ein Frühstück statt, das für jeden Interessierten offen ist und liebevoll von Kultur-NetzwerkerInnen vorbereitet wird. Dazu gibt es kulturelle Häppchen aus den Bereichen Musik, Literatur oder Historie. Eine Anmeldeleiste liegt aus.

## **Schwerpunkt Kultur**

### **„Wer kütt, der kütt“**

Getreu dieses Düsseldorfer Mottos kann man an Exkursionen ohne Anmeldung teilnehmen. Diese sind immer mit diesem Motto gekennzeichnet, d.h. es finden Ausstellungsbesuche oder Ähnliches ohne Führung statt. Wer Lust hat, kommt einfach zum angegebenen Treffpunkt.

### **Foto-Atelier**

Die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 10.00 Uhr.  
Bei Interesse: Telefon 0211- 29 65 28.

### **Walken und Wandern**

Die Walkinggruppe von Frau Wehrmann trifft sich mittwochs um 08.30 Uhr bei Natursteinmanufaktur Richter.

Die Wandergruppe mit Frau Mohseni findet immer am 1. Mittwoch im Monat statt. Bitte Aushänge beachten!

### **Internetcafé**

Das Internetcafé ist von täglich außer dienstags jeweils in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr geöffnet. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Eine Liste liegt aus.

Ihre Ansprechpartner sind:

Herr Holzapfel, Herr Bruckmann, Herr Sachs und Frau Kirchhoff

### **Literaturcafé**

Das Literaturcafé findet jeden letzten Montag im Monat statt.

### **Literaturzirkel**

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die TeilnehmerInnen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Nächster Termin: 14.03.2019.

## **Schwerpunkt Demenz**

### **Beratung**

Haben Sie Fragen zum Krankheitsbild Demenz oder benötigen Sie Unterstützung? Am 1., 2. und 3. Dienstagnachmittag und nach Absprache bietet Ihnen Frau Wienß Beratung für pflegende Angehörige an. Das an Demenz erkrankte Familienmitglied ist in dieser Zeit im „Café VergissMeinNicht“ gut betreut.

### **Café VergissMeinNicht**

Vielleicht haben Sie bereits von unserem besonderen „Café VergissMeinNicht“ gehört oder gelesen? Es wird ein gemeinsamer Nachmittag mit Kaffeetrinken und auf die Gäste abgestimmte Angebote gestaltet. Sie erleben Freude, Abwechslung und Entspannung. Das „Café VergissMeinNicht“ ist jeden 1., 2. und 3. Dienstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. An jedem letzten Dienstag im Monat findet ein offenes Singen mit Herrn Geldmacher statt.

Wir freuen uns auch sehr darüber, dass Frau Conen uns nun vierteljährlich mit Musik und Rhythmusinstrumenten zur Verfügung steht. Diese Veranstaltungen werden aus Spenden finanziert.

### **Oasentag**

Mehrmals im Jahr wird ein „Oasentag“ angeboten, ein Entspannungsnachmittag für Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied. Der nächste Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Blaue Stunde**

Jeden Donnerstag findet die „Blaue Stunde“ von 09.45 -12.45 Uhr statt, ein Vormittag für Körper, Geist und Seele. Nähere Informationen erhalten Sie im „zentrum plus“ bei Frau Wienß und Frau Dasenbrock. Telefon 0211-29 65 28.

## Schwerpunkt Armut

### Netz gegen Armut

Immer mehr Mitbürger - auch in Gerresheim - sind von Armut betroffen. Deshalb haben die Gerresheimer Bürger, Vereine und Verbände, die Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim, die Katholische Kirchengemeinde Gerresheim und das „zentrum plus“ der Diakonie das „Netz gegen Armut“ gegründet. Eines der Projekte ist z.B. bei Bedarf die Möglichkeit eines kostenfreien Mittagessens in der Cafeteria der Sana Klinik Gerresheim, der Trattoria Uscana, Restaurant Nobby und Puky auf der Heyestrasse und im Café „Frau Heye“ des Ferdinand-Heye-Hauses. Diese Mittagessen werden über Spenden finanziert.

Weiterhin schreiben wir in diesem Jahr einen Antrag auf Quartiersarbeit um diese Stelle wieder zu besetzen.

Wenn Sie mehr über das bürgerschaftliche Engagement gegen Armut und Ausgrenzung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß. Telefon 0211-29 65 28.

Internet: [www.netz-gegen-armut.de](http://www.netz-gegen-armut.de)

### Welcome Point im Stadtbezirk 7; Caritas-Diakonie-Sprechstunde

Die Stadt Düsseldorf plant für Gerresheim einen Welcome Point auf der Heyestrasse. Im 2. Quartal soll er geöffnet werden. Bis dahin ist die ökumenische Caritas-Diakonie-Sprechstunde Anlaufstelle für Geflüchtete und für von Armut betroffene Gerresheimer. Sprechstunde: Dienstags 09.00–11.00 Uhr (Einlass 08.30-10.30 Uhr).

An folgenden Standorten in 40625 Düsseldorf Gerresheim:

- Stiftsgebäude St. Margareta, Gericusstr. 12
- Evangelisches Gemeindezentrum, Hardenbergstraße 3

## **Schwerpunkt Kooperationen im SB 7**

### **Stadtbezirkskonferenz - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 -**

Die Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 - unter der Moderation von Frau Wienß trifft sich viermal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen.

Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Aktuell sind dies die Themen Demenz, Armut und Nachbarschaft. Zur Zeit stehen alle neuen Projekte, die durch die stadtbezirksspezifischen Mittel finanziert werden, unter dem Titel „Stark mit Nachbarn“.

Nächster Termin der SBK - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 - ist der 23.04.2018, 13.30 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim.

### **Runder Tisch – Demenz geht uns alle an**

Ein großer Kreis unterschiedlicher Akteure aus dem Stadtbezirk hat sich auf den Weg gemacht, diesen für das Thema Demenz zu sensibilisieren. Für unseren Stadtbezirk werden vom „Runden Tisch Demenz“ zusätzliche Angebote geplant und umgesetzt, so z.B. Kampagnen in der Öffentlichkeit, Expertengespräche, Schulungen für Geschäftsleute, Informationsveranstaltungen, Vorträge, etc.

Nächster Termin: 18.02.2018, 15.00 Uhr.



## **Schwerpunkt Nachbarschaft**

### **„Gerresheim lebt Nachbarschaft“**

#### **Sommercafé**

Das Sommercafé und das „Frühstück vor der Haustüre“ werden 2019 weiterhin vom „zentrum plus“ Gerresheim umgesetzt. Wir informieren rechtzeitig.

#### **Gerresheim reCycelt**

Die mobile Fahrradwerkstatt findet weiterhin statt. Ansprechpartner ist die Ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Frau Albert, Telefon 0211-580 30 10-31.

#### **Rund um St. Katharina**

An jedem letzten Freitag im Monat findet das Nachbarschaftsfrühstück statt.

#### **Gemeinsame Kochaktion**

Im „zentrum plus“ Gerresheim ist ein regelmäßiges gemeinsames Kochen und Essen in Kooperation mit Foodsharer geplant. Bitte weitere Infos im Aushang beachten!

#### **Die Spielerei- ein Projekt der Falken**

Die Falken sind Partner im Netz gegen Armut und besuchen mit ihrer Spielerei regelmäßig die Flüchtlingsunterkünfte. Für Besuche in der Manthenstrasse werden noch Ehrenamtliche gesucht. Ansprechpartnerin für alle Fragen rund um die Spielerei: Anna Weinkauf; Telefon: 0211-9294444  
E-Mail: [anna.weinkauf@duesselfalken.de](mailto:anna.weinkauf@duesselfalken.de)

#### **Repaircafé**

Die Katholische Kirchengemeinde St. Margareta bietet 1 x monatlich ein Repaircafé an. Nächster Termin 13.02.2019.

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Februar**

#### 01. Februar, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

#### 02. Februar, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf

#### 03. Februar, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

#### 04. Februar, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 15.00 Uhr Reisevortrag „Lofoten“, Hardenbergstrasse 3
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 05. Februar, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 06. Februar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Angehörigentreff Parkinson

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Februar**

07. Februar, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

08. Februar, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß fällt aus!

09. Februar, Samstag

10. Februar, Sonntag

11. Februar, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

12. Februar, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Beratung Häusliche Pflege der Diakonie
- 14.30 Café VergissMeinNicht „Gerti's Stimmen“ Theater
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Februar**

#### 13. Februar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Lotsentreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 14.30 Uhr Repaircafé in St. Margareta
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SGH Brustkrebs „mamazone“

#### 14. Februar, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 12.00 Uhr Lotsentreff
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.00 Uhr „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert

#### 15. Februar, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr PC - Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

#### 16. Februar, Samstag

#### 17. Februar, Sonntag

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Februar**

#### 18. Februar, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Runder Tisch Demenz
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 19. Februar, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

#### 20. Februar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

#### 21. Februar, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Februar**

#### 22. Februar, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück in St. Katharina  
Die Kandidaten für den Seniorenrat stellen sich vor
- 10.30 Uhr Literaturkreis Ursel Weber
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 15.00 Uhr Die Kandidaten für den Seniorenrat stellen sich vor im „zentrum plus“ Gerresheim
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieleabend

#### 23. Februar, Samstag

#### 24. Februar, Sonntag

#### 25. Februar, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr 2. Termin „Versponnen“ Raum D; Bagelstr. 117
- 10.00 Uhr PC - Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Bowling, Anmeldung erbeten!
- 14.00 Uhr Literaturcafé, Beginn der Lesung 15.00 Uhr
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 26. Februar, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 27. Februar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer

## **„zentrum plus“ Gerresheim Kultur-Netzwerk Gerresheim Termine im Februar / März**

noch 27. Februar, Mittwoch

- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

28. Februar, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta entfällt

01. März, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Karnevalsfeier Seniorenclub St. Margareta
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß entfällt
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi

02. März, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf

03. März, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

04. März, ROSENMONTAG GESCHLOSSEN!

05. März, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 14.30 Uhr Karnevalsfeier im Café VergissMeinNicht

06. März, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herm Hentz

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im März

noch 6. März, Mittwoch

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

07. März, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Parkinson

08. März, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning

09. März, Samstag

- „Wer kütt, der kütt“ Forum NRW (Bauhaus)

10. März, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

11. März, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

12. März, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Beratung Häusliche Pflege der Diakonie
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht



## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im März**

noch 12. März, Dienstag

- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

13. März, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

14. März, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.00 Uhr „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 18.00 Uhr Literaturzirkel

15. März, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 19.00 Uhr Ladies Talk zum Weltfrauentag  
„Mutter Ey“ in Gerresheim

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im März**

16. März, Samstag
  - „Wer kütt, der kütt“ Museum Folkwang Essen (Feininger)
17. März, Sonntag
  - Schachfreunde Gerresheim
18. März, Montag
  - 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
  - 10.00 Uhr Kulturgruppe
  - 13.30 Uhr SBK - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 -
  - 14.00 Uhr Internetcafé
  - 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
  - 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.
19. März, Dienstag
  - 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
  - 10.00 Uhr Kulturhäppchen
  - 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
  - 18.00 Uhr Englisch des ASG
  - 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
20. März, Mittwoch
  - 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
  - 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
  - Exkursion Führung durch die U-Bahnhöfe; Anmeldung!
  - 14.00 Uhr Internetcafé
  - 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
21. März, Donnerstag
  - 09.45 Uhr Blaue Stunde
  - 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
  - 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
  - 10.00 Uhr Malgruppe 2
  - 13.00 Uhr Malgruppe 123
  - 14.00 Uhr Internetcafé
  - 14.30 Repaircafé in St. Margareta

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im März**

noch 21. März, Donnerstag

- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller
- 18.00 Uhr Literaturzirkel

22. März, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

23. März, Samstag

24. März, Sonntag

25. März, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC - Trainertreff
- 14.00 Uhr Bowling, Anmeldung erbeten!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

26. März, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 19.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

27. März, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Jubiläum 25 Jahre Netzwerk Gerresheim
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im März / April**

noch 27. März, Mittwoch

- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

28. März, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG Schlaganfall mit Ilka Müller

29. März, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück in St. Katharina
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieleabend

30. März, Samstag

31. März, Sonntag

01. April, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 10.00 Uhr Fotogruppe unterwegs
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im April**

#### 02. April, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 19.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 03. April, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Gruppensprechertreffen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

#### 04. April, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

#### 05. April, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.30 Uhr Literaturkreis mit Frau Weber
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

#### 06 April, Samstag

#### 07. April, Sonntag

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im April**

#### 08. April, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr 3. Termin „Versponnen“ Raum D; Bagelstr. 117
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 09. April, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Beratung Häusliche Pflege der Diakonie
- 13.00 Uhr Café VergissMeinNicht; Ausflug nach Zons;
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 10. April, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

#### 11. April, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Parkinson

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im April**

#### 12. April, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

#### 13. April, Samstag

#### 14. April, Sonntag

#### 15. April, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 16. April, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 17. April, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

#### 18. April, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag entfällt
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im April

noch 18. April, Donnerstag

- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG „Atemlos in Düsseldorf“, Herr Kleinert

19. April, KARFREITAG GESCHLOSSEN!

- 20. April, OSTERSAMSTAG
- Traditionelle Osterfeier Beginn 10.00 Uhr

21. April, OSTERSONNTAG

22. April, OSTERMONTAG GESCHLOSSEN

23. April, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

24. April, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Repaircafé in St. Margareta
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

25. April, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag entfällt
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller

26. April, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 10.00 Uhr Frühstück in St. Katharina



## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im April**

noch 26. April, Freitag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi Spieleabend

27. April, Samstag

28. April, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

29. April, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC – Trainertreff
- 14.00 Uhr Bowling, Anmeldung erbeten!
- 14.00 Uhr Literaturcafé
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

30. April, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

## Gruppen im "zentrum plus" Gerresheim

### Montag

- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.
- Schiedsprechstunde mit Frau Heuter  
Sprechzeiten nach Vereinbarung unter 0211-1717531  
oder per Email: Schiedsamt-Gerresheim @online.ms

### Dienstag

- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim Kinder
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 19.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim Erwachsene

### Mittwoch

- 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr, Angehörigentreff  
Parkinson
- 1. u. 3. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr, Aktuelle Stunde
- 2. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr, „Musik liegt i.d. Luft“
- 2. Mittwoch im Monat 17.00 Uhr, Männerkochgruppe
- 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr, SGH Brustkrebs
- alle 14 Tage fortlaufend Stickkränzchen mit Frau Maurer

### Donnerstag

- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr  
SHG Parkinson mit Frau Grünbauer
- 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr  
SHG „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr  
SHG Schlaganfall mit Frau Müller

### Freitag

- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Kartenspieler

### Samstag

- 1. Samstag im Monat 10.30 - 12.30 Uhr  
Gitarrenwerkstatt mit Burkhardt Steinke

### Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

## Mittagstisch

### Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt´s besser

Bei uns im „zentrum plus“ bieten wir täglich einen offenen Mittagstisch für Senioren an. Das bedeutet, dass ältere Menschen aus der Umgebung bei uns zu Mittag essen können. Viele Senioren nutzen dieses Angebot gerne und regelmäßig, denn das Einkaufen und Kochen fällt ihnen nicht mehr so leicht wie früher. Viele leben alleine, möchten aber nicht immer für sich alleine kochen. Das Essen schmeckt ihnen einfach besser, wenn sie in Gemeinschaft sind, andere Senioren aus der Nachbarschaft kennen lernen und sich gerne mit anderen unterhalten möchten. Nutzen auch Sie die Gelegenheit, in einer netten Gemeinschaft zu Mittag zu essen.

Das Essen wird geliefert vom Menüservice „apetito“ und kommt täglich frisch auf den Tisch.

Die Kosten liegen inklusive einer Tasse Kaffee bei 5,50 Euro pro Tag.

Ansprechpartner: Herr Hornig Telefon: 0211-296528.

Wir freuen uns, dass *Inner Wheel Club Düsseldorf* uns für 2019 wieder die Rheinische Post gespendet hat, so dass Sie bei Ihrem Besuch im „zentrum plus“ weiterhin die Möglichkeit haben, diese zu lesen.

## Vorschau

### **Konzert mit Herrn Riemer**

Am 20. Mai 2019 um 14.30 Uhr laden wir Sie ein zu einem Frühlingskonzert, vorgetragen von Hans-Peter Riemer an der Querflöte, Miyaki Brummer am Klavier und Ekaterina Smichova, Gesang.

### **Spargelfahrt nach Walbeck**

Unsere traditionelle Spargelfahrt nach Walbeck findet am 06. Juni 2019 statt. Wir informieren rechtzeitig.

### **Vorankündigung!**

#### **Reisen ohne Koffer 2019“ für Senioren zu den Wunschorten**

„Reisen ohne Koffer“ findet 2019 zum 14. Mal statt. Geplant haben wir wieder schöne Ausflüge für Sie und spannende Reiseberichte aus fernen Ländern hier vor Ort. Das komplette Reiseprogramm wird voraussichtlich ab Mai im Café MITTENDRIN, im Gemeindesaal an der Hardenbergstr., in der Kirche oder im „zentrum plus“ der Diakonie ausliegen. Freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf ein interessantes Reiseprogramm mit uns und vielen anderen.

Ihre „Reiseleitung“

Martina Krannich, Bärbel Hornig (Ev. Kirchengemeinde) und Petra Wienß („zentrum plus“ der Diakonie, Am Wallgraben 34)

**Anmeldung für die Fahrten am 17. Mai 2019 nur im Café Mittendrin in der ev. Kirchengemeinde.**

### **Ehrenamt**

Im Fortbildungsflyer der MachMit-Zentrale sind viele interessante Seminare. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie dabei. Sie können sich bei der MachMit-Zentrale der Diakonie anmelden oder fragen Sie uns.

## Personelles

### **Praktikanten**

Wie immer werden uns verschiedene Praktikanten und Praktikantinnen jeweils für einige Wochen unterstützen. Nils Biletzki ist weiterhin montags und dienstags bei uns und hilft bei Fragen rund um Handy und Smartphone.

Frau Veit-Koschwitz hat ihre Tätigkeit im zentrum plus Gerresheim krankheitsbedingt aufgegeben. Die Stelle ist neu ausgeschrieben und wir hoffen, dass wir in Kürze die Unterstützung durch eine neue Kollegin bekommen. Wir hoffen, dass Frau Veit-Koschwitz bald wieder gesund wird und wünschen ihr gute Besserung.

Herr Hornig konnte seinen Vertrag bis Februar 2021 verlängern und bleibt uns in der Hauswirtschaft erhalten.

Darüber freuen wir uns sehr und gratulieren recht herzlich.

### **Erreichbarkeit:**

Das „zentrum plus“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 16.00 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter sind in der Regel von 10.00 – 15.00 Uhr erreichbar.

Frau Wienß ist am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag im „zentrum plus“ erreichbar. Mittwochs ist sie nicht im Haus.

Frau Dasenbrock treffen Sie im wöchentlichen Wechsel Dienstag/Donnerstag und Donnerstag/Freitag.

Herr Hornig ist täglich von 10.00 – 15.00 Uhr erreichbar.

Sollten Sie niemanden erreichen können, sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir rufen schnellstmöglich zurück.



ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

**Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:**

**Stadtteilfrühstück**

im Bürgerhaus, Am Wallgraben 34-38  
jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr

**Information**

Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie täglich im  
Netzwerkbüro.

**Veranstaltungen**

Das Netzwerk bietet Heimaterkundung mit Horst an.

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.

Alle anderen Aktivitäten des Netzwerkes erfahren Sie  
telefonisch oder beim Frühstück.

Das Netzwerkbüro ist Montag bis Freitag von  
10.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Telefon: 0211-28 33 77

Ihre Ansprechpartner:

Netzwerk Gerresheim

Herr Siegfried Hagemann und Herr Lutz Bongen

Sprechzeiten: Montags bis Freitags von 10.00 - 12.00Uhr

Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 28 33 77 Fax: 0211 - 28 33 77

zentrum plus

## **Wir für Sie**

„zentrum plus“ Gerresheim

Petra Wienß; [petra.wienns@diakonie-duesseldorf.de](mailto:petra.wienns@diakonie-duesseldorf.de)

Sabine Dasenbrock; [sabine.dasenbrock@diakonie-duesseldorf.de](mailto:sabine.dasenbrock@diakonie-duesseldorf.de)

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 / 29 65 28

Mail: [zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de)

oder an die persönliche Email-Adresse

Internet:

[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)

[www.netzwerke-duesseldorf.de](http://www.netzwerke-duesseldorf.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de](http://www.diakonie-duesseldorf.de)

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 10:00 – 16:00 Uhr

Mo. - Fr. von 10:00 – 12:00 Uhr stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Fenster, im Schaukasten oder an der Infotafel.

**Diakonie-Spendenkonto**

**Stadtsparkasse Düsseldorf**

**Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77**

**BIC DUSSEDDXXX**

**Stichwort: zentrum plus Gerresheim**

zentrum plus

## Preise für Gäste und Gruppen im „zentrum plus“

1 Tasse Kaffee	1,00 €
1 Tasse Tee	1,00 €
Kaffee + Kuchen	2,50 €
1 Glas Mineralwasser	0,50 €
1 Flasche Mineralwasser	2,00 €
Leitungswasser	kostenlos

Diese Preise sind „Orientierungspreise“.  
In der Regel gibt jeder, was er kann.

Rückfragen: Petra Wienß Telefon: 29 65 28



**Für Ihre Notizen:**