

ZENTRUM PLUS GERRESHEIM

# August Oktober 2018

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>2</b>
<b>Aktuelles .....</b>	<b>3-7</b>
<b>Schwerpunkt Beratung .....</b>	<b>8-10</b>
<b>Schwerpunkt Kultur.....</b>	<b>11-13</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 August .....</b>	<b>18-23</b>
<b>Angebote im September .....</b>	<b>23-29</b>
<b>Angebote im Oktober.....</b>	<b>29-34</b>
<b>Gruppen im „zentrum plus“ .....</b>	<b>35</b>
<b>Mittagstisch .....</b>	<b>36</b>
<b>Vorschau .....</b>	<b>37</b>
<b>Personelles.....</b>	<b>38</b>
<b>Netzwerk Gerresheim.....</b>	<b>39</b>
<b>Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....</b>	<b>40</b>

***Jede Sekunde des Jahres hat ihre eigene Schönheit und erschafft ein nie zuvor gesehenes Bild, das man nie wieder erblicken wird.***

***(Arthur Schopenhauer, 1788-1860)***

Liebe Leserinnen und Leser!

Frisch aus der Presse halten Sie heute das neue Programmheft für August bis Oktober 2018 in den Händen. Wir hoffen, dass wir auch mit diesem Heft wieder Ihr Interesse wecken können und Sie sich bei unseren Themen und Angeboten angesprochen fühlen.

Unser Highlight ist der große Seniorentag in der Gerresheimer Fußgängerzone am 05. September 2018 von 11.00 – 15.00 Uhr.

Einen schönen Spätsommer und  
ein herzliches Willkommen,  
wir freuen uns auf Sie!

## **Aktuelles**

### **Ehrenamts-Ausflug**

Am 16. 08. 2018 sind unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem Dankeschön-Ausflug eingeladen. Dadurch entfallen einige Angebote. Wir informieren rechtzeitig.

### **Seniorentag 2018**

Der 14. Seniorentag mit zahlreichen Angeboten und Informationen rund um das Älter werden, mit Modenschau, Tombola, gemeinsamem Singen, Essen und Trinken wird am 05.09.2018 von 11.00 bis 15.00 Uhr in der Fußgängerzone in Gerresheim veranstaltet. Wir freuen uns, wenn Sie vorbeischaun.

### **Zukunft in Gerresheim- durch wirksames Miteinander 11.09. 2018 20.00 Uhr, Stiftssaal St. Margareta Anlass: Seniorentag in Gerresheim**

Zukunftsgestaltung und Bewältigung demographischer Herausforderungen erfordert einen Haltungswechsel. Die Lebensqualität vor Ort ist nicht mehr durch bezahlte Dienstleistung, sondern durch bürgerschaftliches Engagement zu sichern.

Loring Sittler, ehemaliger Vorstand des Generali Zukunftsfonds, stellt an diesem Abend übertragbare Beispiele und Projekte vor, die auch in Gerresheim weiteres Engagementpotential zur Wirkung kommen ließen.

Veranstalter: Kath. Kirchengemeinde St. Margareta, Bürgerstiftung Gericus und „zentrum plus“ Gerresheim

### **Literaturkreis mit Uschi Weber**

Die nächsten Termine für den Literaturkreis mit Uschi Weber sind der 07.09.2018 und der 19.10.2018 im „zentrum plus“

## **Aktuelles**

### **Fahrt zum Nikolauskloster Jüchen**

Das Café VergissMeinNicht geht am 11. 09. 2018 auf große Fahrt zum Nikolauskloster nach Jüchen. Als überaus beliebtes Ausflugsziel in der Umgebung zieht das Kloster hunderte von Besuchern an, die die schöne Klosterkirche und die idyllische Parklandschaft besuchen und die gemütliche und familienfreundliche Atmosphäre beifrischem Kaffee und selbstgebackenen Kuchenschätzen. Sie sind herzlich eingeladen das Kloster als Gast "hautnah" zu erleben. Anmeldung erbeten!

### **Achtsamkeits- Praxis & Einführung in die 7 Grundlagen der Achtsamkeit**

30.09.2018 von 11.00 - 13.00 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim mit Sylvia-Saida Arnolds, Achtsamkeitstrainerin, MBSR Lehrerin: Achtsamkeit zur Stressbewältigung, Diplom Kultur- Pädagogin, Heilpraktikerin, Yoga & Qi Gong Lehrerin (mit Zertifizierung durch die gesetzlichen Krankenkassen) Weitere Infos und Anmeldung via Kontaktformular unter [www.LifeArtPractice.de](http://www.LifeArtPractice.de) oder schriftlich: Sylvia-Saida Arnolds, Rothäuser Weg 110, 40629 Düsseldorf. Teilnahmegebühr: 15 €

### **25-jähriges Bestehen Netzwerk Gerresheim**

Am 10.10.2018 um 10.00 Uhr feiert das Netzwerk Gerresheim sein 25-jähriges Bestehen mit einem Frühstück im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34. Das Gedächtnistraining findet an diesem Tag im kleinen Gruppenraum statt.

## **Aktuelles**

### **Oasentag**

Der nächste Oasentag ist am 23.10. 2018 um 14.30 Uhr. Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied erleben einen entspannten Nachmittag, beginnend mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Bis zum gemeinsamen Abendbrot werden getrennte Aktivitäten angeboten. Anmeldung erbeten!

### **Picknick und Minigolf**

Es gibt regelmäßig ein Picknick im Wildpark (11.00 Uhr Treffpunkt am Bauernladen) und Minigolf am Südpark. Bitte beachten Sie die Aushänge!

Die Teilnehmergebühr für Ihre ausgewählte Veranstaltung ist immer bei der Anmeldung zu entrichten!

### **Angeknüpft – Ein Kreativangebot mit Corinna Bernhaus, Raum D**

Angesprochen sind Menschen mit Demenz, deren Angehörige und allen Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz, die Freude an der Kunst haben.

Die weiteren Veranstaltungstermine unserer Sommerwerkstatt mit Corinna Bernshaus sind: 13.08.2018, 03.09.2018, 15.10.2018 und 19.11.2018, jeweils von 10.00 – 12.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Taxikosten können bei Bedarf übernommen werden. Anmeldung und Information: Petra Wienß: 0211-296528.

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

Wir möchten die „Digitale Welt“ ins „zentrum plus“ Gerresheim holen und uns im Bereich „Neue Medien“ weiterentwickeln. Hierzu suchen wir interessierte Bürgerinnen und Bürger. Informationen erteilt Frau Veit-Koschwitz: 296528.

## **Aktuelles**

### **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.

Informationen: Frau Veit-Koschwitz und Frau Wienß: 296528.

### **Sonntagsspaziergang**

Jeden 3. Sonntag im Monat findet immer um 11.00 Uhr ein Sonntagsspaziergang statt. Bitte achten Sie auf die Aushänge, da es unterschiedliche Treffpunkte geben wird.

### **Musik liegt in der Luft**

Das Musikcafé entfällt im August, ab September findet es wieder wie gewohnt jeden 2. Mittwoch ab 14.30 Uhr im Monat statt.

## **Aktuelles**

### **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.

**Bitte beachten Sie zu allen Veranstaltungen unsere Aushänge.**

### **Sommerferien**

Die Sommerferien dauern noch bis zum 28.08.2018, die Herbstferien sind vom 15.10. bis 27.10.2018.

Entsprechend entfällt der Kurs mit Anja Schmitz. Sportlicher durch den Alltag findet nach Absprache in der Gruppe mit Marie Aschendorf statt.

Der neue Englischkurs der ASG beginnt am 18.09.2018 und endet am 11.12.2018.

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



## **Schwerpunkt Beratung**

### **Informationen**

Für Informationen und Fragen rund um das Älterwerden stehen Ihnen Frau Wienß, Frau Veit-Koschwitz 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. Termine hierzu vereinbaren Sie bitte mit Frau Veit-Koschwitz. Es besteht auch die Möglichkeit eines Hausbesuches.

### **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: 0211-29 65 28

## **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. Nächster Termin am 11.09.2018.

#### **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

#### **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..  
Information und Anmeldung: Frau Rommerskirchen 0211-282162

#### **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.

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

## **Schwerpunkt Beratung**

### **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>

### **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-Augustl: [duesseldorf@selbsthilfe-lungenkrebs.de](mailto:duesseldorf@selbsthilfe-lungenkrebs.de) und [atemlos-duesseldorf@gmx.de](mailto:atemlos-duesseldorf@gmx.de)

## **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 zu bezahlen.

Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote steht Ihnen Frau Veit-Koschwitz 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.

Bitten achten Sie hier neben dem Programm auch immer auf aktuelle Aushänge.

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 benannt haben.

## **Schwerpunkt Kultur**

### **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.

### **„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**

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

### **Wandern**

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

**Glasmachmittag mit Herrn Reichmann**  
**Bitte beachten Sie hierzu die Aushänge!**

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Internetcafé**

Das Internetcafé ist 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. Eine Gruppe von NetzwerkerInnen bereitet sich monatlich auf unterschiedliche Autoren und deren Werke vor. Die Themen finden Sie im Aushang. Ab 14.00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. Die Lesung beginnt um 15.00 Uhr. NEU! Anmeldung erbeten!

### **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. Der nächste Termin ist der 30. August 2018, 18.00 Uhr. Besprochen wird das Buch „Konzert ohne Dichter“ von Klaus Modick.

## **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 - 17.00 Uhr geöffnet. An jedem letzten Dienstag im Monat gibt es ein offenes Singen mit Herrn Geldmacher.

### **Oasentag**

Mehrmals im Jahr wird ein „Oasentag“ angeboten, ein Entspannungsnachmittag für Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied. Nach einem kleinen Kaffeetrinken werden bis zum gemeinsamen Abendbrot getrennte Aktivitäten angeboten. Der nächste Termin ist der 23.10.2018, 14.30 Uhr. Anmeldung erbeten!

### **Blaue Stunde**

Die Blaue Stunde ist ein Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte Menschen und ermöglicht den Angehörigen ein paar Stunden Freiraum von ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Jeden Donnerstag von 09.45 -12.45 Uhr. Nähere Informationen erhalten Sie im „zentrum plus“ bei 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 und im Café „Frau Heye“ des Ferdinand-Heye-Hauses.

Diese Mittagessen werden über Spenden finanziert.

Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wird auch in diesem Jahr mit einer großzügigen Spende des *Inner Wheel Club Düsseldorf* unterstützt. 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 erkennt die ökumenische Caritas-Diakonie-Sprechstunde als offiziellen Welcome Point an. Sprechstunde: Dienstags 09.00–11.00 Uhr (Einlass 08.30-10.30 Uhr). An folgenden Standorten in 40625 Düsseldorf Gerresheim:

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

### 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 Kooperationen im SB 7**

### **Stadtbezirkskonferenz**

Die Stadtbezirkskonferenz 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: 12.11.18., 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: 13.08.2018, 15.00 Uhr.

### **Demenznetz Düsseldorf - Kompetenzzentrum Demenz und „zentrum plus“ Gerresheim**

#### **Wenn Liebe und Fürsorge überfordern**

Die Betreuung und Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen ist für Angehörige eine große Herausforderung und manchmal auch eine Überforderung. Um die häusliche Situation zu entspannen, bietet das Projekt **PiQ-ASS** (**P**rävention im **Q**uartier-**A**ufmerksam **S**orge **S**tärken). Beratung, Unterstützung und Schulungen an. Auf Wunsch kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden.

Informationen: Britta Keil, Kompetenzzentrum Demenz

Petra Wienß, „zentrum plus“ Gerresheim

## **Schwerpunkt Nachbarschaft**

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

#### **Sommercafé**

Das Sommercafé und das „Frühstück vor der Haustüre“ werden 2018 vom „zentrum plus“ Gerresheim umgesetzt und finden großen Anklang.

#### **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.

#### **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-Augustl: [anna.weinkauf@duesselfalken.de](mailto:anna.weinkauf@duesselfalken.de)

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im August

#### 01. August, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni; Aushang beachten!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Angehörigentreff Parkinson

#### 02. August, Donnerstag

- 10.00 Uhr RoK 2. Fahrt nach Marienheide
- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag auf Anfrage
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

#### 03. August, Freitag

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

#### 04. August, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Herrn Steinke
- Exkursion; v.d.Heydt-Museum: „Avangarde“; siehe Aushang!

#### 05. August, Sonntag

#### 06. August, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im August

noch 06. August, Montag

- 14.30 Uhr Glasnachmittag; bitte Aushang beachten!
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

07. August, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Café VergissMeinNicht
- 14.00 Uhr Exkursion; Minigolf Südpark, siehe Aushang!
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

08. August, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Lotsentreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“
- 19.00 Uhr SGH Brustkrebs „mamazone“

09. August, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag auf Anfrage
- 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

10. August, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 13.00 Uhr RoK; Nikolauskloster Jüchen

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im August

noch 10. August, Freitag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

11. August, Samstag

- Filmzeit; 15.00h Kaffeetrinken; 16.00h Filmstart

12. August, Sonntag

13. August, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Raum D; Angeknüpft – Ein Kreativangebot
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Runder Tisch Demenz; Vorbereitung Seniorentag!
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

14. August, Dienstag

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

15. August, 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
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker fällt aus

16. August, Donnerstag

- 10.00 Uhr Ausflug für die ehrenamtlich Mitarbeitenden
- 09.45 Uhr Blaue Stunde entfällt
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde entfällt

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im August**

noch 16. August, Donnerstag

- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag auf Anfrage
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé fällt aus
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.00 Uhr „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert

17. August, Freitag

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

18. August, Samstag

19. August, Sonntag

- Sonntagsspaziergang; siehe Aushang1

20. August, 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.

21. August, Dienstag

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

22. August, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 11.00 Uhr Exkursion; Picknick; Treffpunkt Bauernladen

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im August

noch 22. August, Mittwoch

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“

23. August, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag auf Anfrage
- 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

24. August, Freitag

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

25. August, Samstag

26. August, Sonntag

27. August, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 13.30 Uhr RoK; „Mit dem Kaiserwagen durch Wuppertal“
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé; Beginn der Lesung um 15.00 Uhr
- 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 August/September**

#### 28. August, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Sprechstunde Seniorenrat im SB 7
- 13.30 Uhr 2. Fahrt „Mit dem Kaiserwagen durch Wuppertal“
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 29. August, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- Exkursion; K 20 Ausstellung „Anni Albers“; siehe Aushang!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer

#### 30. August, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie 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 Literaturzirkel „Konzert ohne Dichter“

#### 31. August, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück St. Katharina
- 10.00 Uhr Planungstreffen Café VergissMeinnicht
- 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



# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im September

#### 01. September, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Herrn Steinke
- Exkursion; Gasometer Oberhausen; siehe Aushang!

#### 02. September, Sonntag

#### 03. September, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 10.00 Uhr Arbeitskreis Kultur und Demenz
- 10.00 Uhr Raum D; Angeknüpft – Ein Kreativangebot
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag; bitte Aushang beachten!
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 04. September, Dienstag

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

#### 05. September, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni; Aushang beachten!
- 11.00-15.00 Uhr Seniorentag Fussgängerzone Gerresheim
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker fällt aus
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

#### 06. September, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im September**

noch 06. September, Donnerstag

- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

07. September, Freitag

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

08. September, Samstag

- Filmzeit; 15.00h Kaffeetrinken; 16.00h Filmstart

09. September, Sonntag

10. September, 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.

11. September, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Beratung Häusliche Pflege der Diakonie
- 13.00 Uhr Ausflug Café VMN zum Nikolauskloster Jüchen
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 19.30 Uhr Vortrag Loring Sittler, Stiftssaal St. Margaretha

12. September, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 11.00 Uhr Exkursion; Picknick; Treffpunkt Bauernladen
- 14.00 Uhr Internetcafé

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im September

noch 12. September, Mittwoch

- 14.00 Uhr Musik liegt in der Luft
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

13. September, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie 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

14. September, 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

15. September, Samstag

16. September, Sonntag

- Sonntagsspaziergang; Hofgartenkonzert; siehe Aushang!

17. September, 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.

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im September

#### 18. September, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Café VergissMeinNicht
- 14.00 Uhr Exkursion; Minigolf Südpark
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 19. September, 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 fällt aus

#### 20. September, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie 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 „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert

#### 21. September, 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

#### 22. September, Samstag

#### 23. September, Sonntag

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im September**

#### 24. September, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé; Beginn der Lesung um 15.00 Uhr
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 25. September, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Sprechstunde Seniorenrat im SB 7
- 14.30 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 26. September, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 14.30 Uhr Netzwerktreffen Digitale Chancen
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“

#### 27. September, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie 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 Frau Müller

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im September/Oktober

#### 28. September, 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

#### 29. September, Samstag

#### 30. September, Sonntag

- 11.00-13.00 Uhr Achtsamkeitsseminar mit Sylvia-Saida Arnolds, Anmeldung erbeten!

#### 01. Oktober, Montag

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

#### 02. Oktober, 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

#### 03. Oktober, Mittwoch FEIERTAG

#### 04. Oktober, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Oktober

noch 04. Oktober, Donnerstag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

05. Oktober, 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

06. Oktober, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Herrn Steinke

07. Oktober, Sonntag

- 11.00 Uhr Sonntagsspaziergang; Aushang beachten!

08. Oktober, 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.

09. Oktober, 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
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

10. Oktober, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10.00 Uhr Frühstück 25 Jahre Netzwerk Gerresheim
- 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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Oktober

noch 10. Oktober, Mittwoch

- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

11. Oktober, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie 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

12. Oktober, 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. Oktober, Samstag

- Filmzeit; 15.00h Kaffeetrinken; 16.00h Filmstart

14. Oktober, Sonntag

15. Oktober, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 10.00 Uhr Raum D; Angeknüpft – Ein Kreativangebot
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 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 Oktober**

#### 16. Oktober, Dienstag

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

#### 17. Oktober, 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. Oktober, 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 „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert

#### 19. Oktober, Freitag

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

#### 20. Oktober, Samstag

#### 21. Oktober, Sonntag

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Oktober

#### 22. Oktober, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr RoK; Reisebericht „Norwegen - Die Lofoten“
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 23. Oktober, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Oasentag; Anmeldung erbeten!
- 14.00 Uhr Exkursion; Minigolf Südpark
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

#### 24. Oktober, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 11.00 Uhr Exkursion; Picknick im Wildpark; siehe Aushang!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“

#### 25. Oktober, 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

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Oktober**

26. Oktober, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 10.00 Uhr Frühstück 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

27. Oktober, Samstag

28. Oktober, Sonntag

29. Oktober, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 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.

30. Oktober, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Sprechstunde Seniorenrat im SB 7
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Heinz-Erhardt-Abend im FHH; ohne Anmeldung

31. Oktober, Mittwoch

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

## Gruppen im "zentrum plus" Gerresheim

### Montag

- 17.00 - 19.00 Uhr Schiedsprechstunde mit Frau Heuter

### Dienstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim Kinder
- 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 in der 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 Burkhart 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.

Jeden Donnerstag gibt es den neuen Speiseplan für die kommenden zwei Wochen, aus dem Sie täglich aus zwei Gerichten auswählen können. 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.

Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wird in diesem Jahr mit einer großzügigen Spende von *Inner Wheel Club Düsseldorf* unterstützt.

Ebenso wurde uns von *Inner Wheel Club Düsseldorf* für ein weiteres Jahr die Rheinische Post gespendet, so dass Sie bei Ihrem Besuch im „zentrum plus“ weiterhin die Möglichkeit haben, diese zu lesen.

## **Vorschau**

### **Islam-Reihe**

Am 05. November setzt Herr Pfr. Fenger die „Islam-Reihe“ fort.

Am 08. November, 16.00 Uhr findet in Kooperation von Ferdinand-Heye-Haus - Kompetenzzentrum Demenz - und dem „zentrum plus“ Gerresheim ein Vortrag mit Herrn Müller Hergl zum Thema „Sensibilisierung im Bereich Demenz“ statt.

Ort: FHH, Apostelplatz 1

### **Lebendiger Adventskalender 2018**

Der „Lebendige Adventskalender“ wird im Dezember 2018 wieder stattfinden und ist in Planung. Interessierte können sich unter 0211-296528 informieren. Die Anmeldung ist bis Mitte September.

### **Adventsbar im Ferdinand-Heye-Haus**

Am 1. Dezember 2018 öffnet das Ferdinand-Heye-Haus den Adventsbazar mit Musik, Glühwein, Kuchen und kleinen Geschenken.

### **Harfe und Märchen**

Am 04. Dezember ab 14.30 Uhr lädt das Café VergissMeinNicht zu einem vorweihnachtlichen Nachmittag mit Frau Conen an der Harfe und Frau Rönsch, Märchenerzählerin, ein.

### **Weihnachtsmarkt auf dem Gericcusplatz**

Vom 06. Bis 09. Dezember 2018 können Sie auf dem wunderschönen Gericcusplatz den Weihnachtsmarkt in Gerresheim besuchen.

### **Heiligabendfeier**

Die traditionelle „Heiligabendfeier“ findet am 24. Dezember 2017 im „zentrum plus“ Gerresheim statt. Anmeldungen ab Anfang Dezember.

Weitere Termine für das letzte Quartal 2018 entnehmen Sie bitte den Aushängen.

## **Personelles**

### **Erreichbarkeit:**

Das „zentrum plus“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

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

Frau Veit-Koschwitz steht Ihnen montags, mittwochs und donnerstags zur Verfügung.

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

Herr Hornig ist täglich ab 10.00 Uhr erreichbar.

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

### **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.



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 AnsprechpartnerInnen:

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.wienss@diakonie-duesseldorf.de](mailto:petra.wienss@diakonie-duesseldorf.de)

Karen Veit-Koschwitz ; [karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de](mailto:karen.veit-koschwitz@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

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

oder an die persönliche EAugustl-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 – 17:00 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

Rückfragen: Petra Wienß Telefon: 29 65 28