



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

ZENTRUM PLUS DERENDORF-GOLZHEIM

JANUAR-MÄRZ 2019 PROGRAMM

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Information	4 - 5
Standort: Klever Straße 75	
Regelmäßige Angebote	6 - 7
Besondere Angebote	8 - 19
Beratung.....	20
Sprachen/ Sprachzirkel	21
Internetcafé/PC-Kurse	22 - 23
Standort: Tersteegenplatz 1	
Netzwerk Golzheim	24 - 27
Standort: Tersteegenplatz 1	
Internetcafé Netzwerk Golzheim.....	28 - 29
Veranstaltungen der Ev. Kirchengemeinde	
Düsseldorf-Mitte	30 - 33
Hinweise	34 - 36

Vorwort

Alles Alte, soweit es den Anspruch darauf verdient hat,
sollen wir lieben;
aber für das Neue sollen wir eigentlich leben.

Theodor Fontane

**Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker!**

Freuen Sie sich auf bewährte und neue Angebote und Veranstaltungen im Jahr 2019. Gemeinsam mit Ihnen haben wir Ideen entwickelt, Themen aufgegriffen und Neues geplant, um für Sie wieder ein interessantes und vielseitiges Programm zu gestalten. Im Rahmen unseres für 2019 gewählten Jahresthemas „Gestern, heute, morgen – Erinnerungen und Zukunftsträume“, beschäftigen wir uns u.a. mit Lebensweisen und Trends in der Vergangenheit und Gegenwart und spinnen Visionen für die Zukunft. Wir laden Sie herzlich ein an dieser spannenden Reise teilzunehmen.

Herzlichst Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde, Silke Sperling
und Ursula Sulberg

Informationen

Jahresthema 2019: „Gestern, heute, morgen – Erinnerungen und Zukunftsträume“

Rund um das neue Jahresthema haben wir verschiedene Veranstaltungen geplant. So werfen wir u.a. einen Blick in die Vergangenheit und besuchen die Ausstellung „Mode 68. Mini, sexy, provokant“ im LVR Industriemuseum Textilfabrik Cromford. Dort erfahren wir Wissenswertes über die Mode der 1968er Jahre.

Termin: 07. Februar

„Aufgetischt“

NEU!

Neben der monatlichen Suppenlesung des VFF wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, bei uns ein weiteres Mal im Monat ein gemeinsames Mittagessen einzunehmen. Damit sich alle das Essen leisten können, werden wir keinen festen Preis angeben. Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten!

Kooperation mit der Bürgerstiftung

Die Bürgerstiftung lädt Sie wieder herzlich ein das Tanzbein zu schwingen und organisiert für Sie auch in diesem Jahr in unseren Räumen eine Senioren-Disco. Zusätzlich können wir in Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung zu verschiedenen Themen Vorträge von Experten anbieten.

Termin „Senioren-Disco“: 31. Januar

„Tischgespräche“

Für das Jahr 2019 wollen wir die Reihe „Tischgespräche“ fortsetzen. Wieder laden wir Experten ein, die Sie zu verschiedenen Themen informieren und Ihnen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und sich auszutauschen.

Termine: 18. Februar, 28. März

Regelmäßige Angebote Klever Straße 75

- Montag:** 10:00 Französisch für Anfänger Fr. Breuer
10:00 Gymnastik für aktive Senioren.....Fr. Wahl
11:00 Gymnastik für aktive Senioren.....Fr. Wahl
13:00 Skat und Canasta
17:15 Lesekreis Philosophie u. Literatur
.....Fr. Wolmeyer,
(14-tägig n. Absprache) Fr. und Hr. Schmitz,
Fr. Göring-Weitz (Tel.: 46 43 16)
- Dienstag:** 10:00 Gymnastik für aktive Senioren.....Fr. Wahl
10:30 Sprachzirkel..... Fr. Wolmeyer
11:00 Gymnastik für aktive Senioren.....Fr. Wahl
13:00 Bridge und Canasta
14:00 Begleitetes Surfen im Internet
.....Team Internetcafé (Seite 23)
14:30 Kaffeeklatsch Fr. Reiß
- Mittwoch:** 10:00 GedächtnistrainingFr. v. Kleist-Dobos
10:00 Begleitetes Surfen im Internet
.....Team Internetcafé (Seite 23)
13:00 Skat
14:00 Gedächtnistraining Fr. Dorp
14:30 TanzgruppeFr. Hluchnik
19:00 Spieletreff..... Fr. Ommerborn
- Donnerstag:** 10:00 Computer-Mäuse
11:00 Tanzen im Sitzen Fr. Jenet
14:00 Rummikub
14:00 Canasta
17:30 Tai Chi Fr. Seiffert

Regelmäßige Angebote Klever Straße 75

Freitag:	10:00	"Chatzchen"Team Internetcafé (Seite 23)
	10:00	Bridge	Hr. Bender
	10:00	Gedächtnistraining	Fr. Dorp
	13:45	Kraft- und Balancetraining	Fr. Wahl
	14:00	Canasta	
	15:00	Tanzgruppe mit anschl. Café	Fr. Jenet
Samstag:	14:30	Handarbeitskreis.....	Fr. Becker

Der Verein der Freunde und Förderer (VFF) des "zentrum plus" Derendorf-Golzheim, Klever Str. 75, unterstützt uns finanziell und ideell bei unserer Arbeit und steht uns mit Rat und Tat zur Seite. Er bereichert unser Programm mit vielen regelmäßigen und besonderen Veranstaltungen und hilft uns bei der Finanzierung von Anschaffungen. Dafür danken wir ganz herzlich!!

Gerne verraten wir an dieser Stelle auch, dass der Verein sich über jedes neue Mitglied freut. Der Jahresförderbeitrag beträgt 30 €. Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt. Weitere Informationen, Beitrittserklärungen und die Vereinssatzung erhalten Sie beim Vorstand des VFF.

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>07.01. Montag</p> 	<p>Fotogruppe "BLENDE" mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Reflexion der Ausstellung „Sternstunden“ und des Fotothemas "Die Welt in Schwarz-Weiß", Fotoschule (Gegenlicht), Kameratechnik 12:00 - 14:00 Uhr</p>
<p>08.01. Dienstag</p> 	<p>Führung durch die Ausstellung „Walter Ophey. Farbe bekennen“ mit Jutta Sprenger Kosten: 14 € (mit artcard 3 €) Treffpunkt: 15:15 Uhr am Museum Kunstpalast, Ehrenhof 4-5 (Foyer Steiner u. Lenzlinger), Begleitung Renate Jastrzembski Bitte anmelden!</p>
<p>09.01. Mittwoch</p>	<p>Kulturhäppchen "Van Gogh und die europäische Moderne" Nach dem gemeinsamen Frühstück erläutert Otto vom Grafen welchen Einfluss Vincent van Gogh auf die Kunst der Moderne hatte. Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>
<p>09.01. Mittwoch</p>	<p>Sprechstunde der "Hilfen zu Hause"/ Diakonie Düsseldorf mit Saloua Ouazzouzi 11:30 – 12:30 Uhr, Info: Kirsten Schulte-Frohlinde</p>
<p>10.01. Donnerstag</p> 	<p>Projektgruppe "Lesen" Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>10.01. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé - "Am Anfang war..." mit Kirsten Schulte-Frohlinde Wir unterhalten uns über Schöpfungsgeschichten. 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>11.01. Freitag</p>	<p>"Feldenkrais", eine behutsame Bewegungsmethode mit Heinke Aschemann Kosten: 32 € für 8 Termine Weitere Termine: 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02. und 01.03. (ab 8.03. beginnt ein neuer Kurs), 10:00 – 11:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>11.01. Freitag</p> 	<p>Volkliedersingen mit Ursula Mecky 11:30 – 13:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>11.01. Freitag</p>	<p>Redaktionsteamtreffen "newsletter zentrum plus" 12:15 – 13:45 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>14.01. Montag</p>	<p>„Es war einmal...“ Wir laden Sie zu einem märchenhaften Jahresbeginn ein. Lassen Sie sich von Margret Luther und Jutta Konner bei Kaffee und Kuchen in die Welt der Märchen entführen, lauschen Sie den Harfenklängen von Claudia Conen, und stoßen Sie mit uns auf einen guten Start ins neue Jahr an. Kosten: 3,50 €, 14:30 – ca. 16:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>16.01. Mittwoch</p>	<p>"menpower" mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. 10:30 – ca. 12:30 Uhr</p>
<p>16.01. Mittwoch</p>	<p>Austauschtreffen des Telefondienstteams mit Inge Gößling 11:00 – 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>16.01. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturtreff" mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Sturmflut“ von Margriet de Moor 18:00 – 19:30 Uhr</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>17.01. Mittwoch</p>	<p>Die Seniorenrätin Marlene Utke stellt die Arbeit des Seniorenrates der Stadt Düsseldorf vor und beantwortet anschließend gerne Ihre Fragen. 11:00 -12:00 Uhr..... Bitte anmelden!</p>
<p>17.01. Donnerstag</p> 	<p>"Suppenlesung" Der VFF serviert eine leckere Kartoffelsuppe. Kosten: 3 €, 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>18.01. Freitag</p>	<p>"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte, Dirk Ströter, 12:00 Uhr, anschließend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Gebäck im „zentrum plus Derendorf-Golzheim"</p>
<p>18.01. Freitag</p>	<p>„Männer auf Tour“ Besuch der Orgelbaufirma Klais in Bonn mit Wolfgang Hilscher, Fahrtzeiten und Kosten werden noch bekanntgegeben, Beginn der Führung: 14:30 Uhr (2,5 Std.) Bitte anmelden!</p>
<p>21.01. Montag</p> 	<p>Führung durch die Parlamentsgeschichte in der "Villa Horion", begleitet von Jutta Konner Treffpunkt: 13:50 Uhr vor der "Villa Horion", Johannes-Rau-Platz Bitte anmelden!</p>
<p>23.01. Mittwoch</p> 	<p>Frühstück & Lesung „Von Ringen, Rosen und redlichen Rittern“ Gemeinsam rustikal frühstücken und mit Balladen gut in den Tag starten! Kosten 3,50 € 10:30 – 12: 00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>25.01. Freitag</p>	<p>Waffelbäckerei und BINGO mit Silke Sperling und Rolf Hackenberg 14:30 – 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>26.01. Samstag</p> 	<p>Streckenwanderung in Meerbusch durch den Herrenbusch zum Latumer See (knapp 10 km), Schlusseinkehr möglich, Ticket 2000. Treffpunkt: 9:45 Uhr Düsseldorf Hbf, Infostand, Abfahrt mit U76 um 9:56 Uhr bis Haus Meer, weiter mit Bus 839 um 10:28, in Ossum um 10:47. Info: Lieselotte Gleißner Tel.: 154403</p>
<p>27.01. Sonntag</p>	<p>"Immer wieder sonntags" mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und einem Vortrag zu "Marie Sklodowska Curie - das Leben einer starken Frau" Kosten: 3 €, 15:00-17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>28.01. Montag</p> 	<p>"Kultur-Werkstatt" mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>28.01. Montag</p> 	<p>Fotogruppe "imfokus" mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Exkursion: Zons, "Fachwerk" Treffpunkt: 11:00 Uhr, Parkplatz Fähre Info: Inge Gößling</p>
<p>29.01. Dienstag</p> 	<p>Führung durch die Sammlung des Museums Folkwang in Essen mit Gisela Dorp Kosten: 15 €, Treffpunkt: 09:45 Uhr, Reisezentrum Hbf (Abfahrt: 10:06 Uhr, RE 2, Gleis 9), anschl. Cafébesuch geplant, Rückfahrt ca. 15:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>30.01. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturhäppchen" mit Carin Becker Gemeinsam frühstücken und mit einer Märchenlesung gut in den Tag starten! Kosten: 3 €, 10:30 – 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>30.01. Mittwoch</p> 	<p>"Männer auf Tour" Von Aprath nach Wülfrath und zurück, Rundwanderung 11 km mit Einkehr, Treffp. 09.30 Uhr Hbf D-dorf, Ausgang zu Gl. 7, Abfahrt: 09.40 Uhr RE 04 Richtg. W'tal, Anreise mit PKW: Wülfrath Aprath Bhf., Start der Wanderung: 10.15 Uhr</p>
<p>31.01. Donnerstag</p>	<p>"Zu Tisch" – schnibbeln, kochen, klönen! mit Kirsten Schulte-Frohlinde In geselliger Runde bereiten wir kleine Mahlzeiten vor und speisen gemeinsam am schön gedeckten Tisch. 11:00 – 13:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>31.01. Donnerstag</p>	<p>Kaffee und Kuchen vor der DISCO TIME Kosten: 3 €, 14:00 - 14:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>31.01. Donnerstag</p> 	<p>DISCO TIME – Seniorendisco in Kooperation mit der Bürgerstiftung Düsseldorf Endlich wieder das Tanzbein schwingen! Tanzen verbindet und ist gut für Körper, Geist und Seele. Tanzen Sie durch diesen Nachmittag nach Ihnen wohl bekannten Melodien. Ob zu zweit oder allein – wie es Ihnen gefällt! DJ Theo legt für Sie auf. 14:30 - 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>01.02. Freitag</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Ihnen einen köstlichen Tortellini-Auflauf und einen leckeren Nachtsch 12:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>02.02. Samstag VFF</p>	<p>Karnevalsmusik zum Mitsingen mit Matthias Coppes Kosten: 3 € für Kaffee und Berliner 14:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

04.02. Montag	Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten 14:30 - 16:30 Uhr Bitte anmelden!
06.02. Mittwoch	Letzte Hilfe-Kurs: Hilfe und Lebensqualität bis zuletzt Angesichts von Tod und Sterben sind wir als Angehörige und Mitmenschen oft hilflos. Das Wissen, wie man einen Menschen in seinen letzten Tagen und Stunden begleitet, ist über die Jahre verloren gegangen. Dabei gehört das Sterben zum Lebe. Je besser wir darauf vorbereitet sind, desto besser können wir dem sterbenden Menschen auch zur Seite stehen. Im „Letzte-Hilfe-Kurs“ erfahren Sie, was Sie für Ihre Nahestehenden in der letzten Lebensphase tun können. Es werden Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt. Der Kurs wird geleitet durch geschulte Mitarbeitende der Hospiz- und Palliativversorgung, 10:00 bis ca. 13:30 Uhr (inkl. Pause) Info: Inge Gößling Bitte anmelden!
07.02. Donnerstag 	Fotogruppe "BLENDE" mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Weiterarbeit am Fotothema "Die Welt in Schwarz-Weiß", Fotoschule, Kameratechnik, Überarbeitung Grußkarten 12:00 - 14:00 Uhr
07.02. Donnerstag 	Führung durch die Ausstellung „Mode 68. Mini, sexy, provokant“ im LVR Industriemuseum Textilfabrik Cromford in Ratingen mit Renate Jastrzembski, Kosten: 10 € für Führung + Eintritt, (Fahrkarten sind individuell zu besorgen) Treffpunkt: 12:35 Uhr , Haltestelle Heinrich-Heine-Allee U72 Bitte anmelden!
07.02. Donnerstag	Teesalon "Gelingende Kommunikation" Friedens-Mediation in Münster 1643 - 1648 19.00 Uhr – 20.30 Uhr Dorothee Göring-Weitz, Tel.: 46 43 16


Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>11.02. Montag</p> 	<p>Fotogruppe "imfokus" mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung und gegenseitige Beratung der Fotoarbeiten aus der Exkursion: "Zons", 12:00 – 14:00 Uhr</p>
<p>12.02. Dienstag</p>	<p>Besuch der Begegnungsstätte für wohnungslose Menschen „Shelter“ mit Inge Gößling Treffpunkt: 14:30 Uhr, Liefergasse 3 (Altstadt)</p>
<p>13.02. Mittwoch</p>	<p>Kulturhäppchen "Herzenssachen" Nach dem gemeinsamen Frühstück hören Sie Liebesbriefe, Liebesgedichte und Liebeslieder Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>13.02. Mittwoch</p>	<p>Sprechstunde der "Hilfen zu Hause"/ Diakonie Düsseldorf mit Saloua Ouazzouzi 11:30 – 12:30 Uhr, Info: Kirsten Schulte-Frohlinde</p>
<p>14.02. Donnerstag</p> 	<p>Projektgruppe "Lesen" Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>14.02. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé "Wort-Witz" mit Kirsten Schulte-Frohlinde Wir unterhalten uns über Humor und hören Texte von Ringelnatz bis Valentin 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>15.02. Freitag</p>	<p>"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte, Dirk Ströter, 12:00 Uhr; anschließend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Gebäck im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim</p>
<p>18.02. Montag</p> 	<p>Tischgespräch „Den Islam kennenlernen“ mit Pfarrer Heinz Frantzmann 14:30 – ca. 16:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>20.02. Mittwoch</p>	<p>Austauschtreffen des Kulturhappchenteams mit Inge Gößling 11:00 – ca. 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>20.02. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturettreff" mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Sie kam aus Mariupol“ von Natascha Wodin 18:00 – 19:30 Uhr</p>
<p>20.02. Mittwoch</p>	<p>„Männer auf Tour“ Führung durch das historische Zentrum Remscheid mit Klaus Schunk (Details werden noch bekanntgegeben) Bitte anmelden!</p>
<p>21.02. Donnerstag</p> 	<p>"Suppenlesung" Der VFF serviert deftigen Grünkohl. Kosten: 3 €, 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>22.02. Freitag</p> 	<p>Führung durch die Sonderausstellung "Stop and Go!" in der DASA Arbeitswelt-Ausstellung Dortmund mit Gisela Dorp, Kosten: 17 € (Eintritt gilt für das gesamte Ausstellungsgelände, Führung u. Fahrt), Treffpunkt: 09:45 Uhr, Reisezentrum Hbf (Abfahrt: 10:06 Uhr RE 2, Gleis 9). anschl. Cafébesuch geplant, (Rückfahrt ca. 15:30 Uhr) Bitte anmelden!</p>
<p>22.02. Freitag</p>	<p>Waffelbäckerei und BINGO mit Silke Sperling und Rolf Hackenberg 14:30 – 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>23.02. Samstag</p> 	<p>Streckenwanderung entlang der Niers, von Schloss Rheydt zum Schloss Wickrath, 10 km, Schlusseinkehr möglich, Ticket 2000, Treffpunkt: 09:00 Uhr Hbf Düsseldorf unten an der Treppe zu Gleis 4, Abf. 9:22 Uhr mit RE 4 bis Rheydt -Hbf, weiter mit Bus 016, Info: Lieselotte Gleißner Tel.: 154403</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>24.02. Sonntag</p> 	<p>"Immer wieder sonntags" mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und beschwingter Operettenmusik Kosten: 3 €, 15:00 – 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>25.02. Montag</p> 	<p>"Kultur-Werkstatt" mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr</p>
<p>27.02. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturhäppchen" Gemeinsam frühstücken und mit einer Märchenlesung gut in den Tag starten! Inga Heine und Jutta Konner entführen Sie ins Nordland zu Trollen, Wichteln und Königskindern. Kosten: 3 €, 10:30 – ca. 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>27.02. Mittwoch</p> 	<p>"Männer auf Tour" Segensreich – an der Niers in Kevelaer, Rundwanderung 9 km. mit Einkehr Treffp. 09.30 Uhr Hbf Düsseldorf, Aufgang zu Gl.5, Abfahrt: 09.39 Uhr RE 10 nach Kevelaer Interessierte, die das erste Mal mitwandern, bitte im "zentrum plus" anmelden!</p>
<p>01.03. Freitag</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Ihnen Heringsstipp mit Pellkartoffeln und einen leckeren Nachtisch 12:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>02.03. Samstag VFF</p>	<p>Jahreshauptversammlung des VFF; anschließend Kaffee und Kuchen (nur für Mitglieder) 14:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>06.03. Mittwoch</p>	<p>Führung durch die Katholische St. Rochus Kirche in Pempelfort mit Regina Arndt, Treffpunkt: 14:30 Uhr, Prinz-Georg-Straße 61 Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>07.03. Donnerstag </p>	<p>Projektgruppe "Lesen" Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>08.03. Freitag</p>	<p>"Feldenkrais", eine behutsame Bewegungsmethode mit Heinke Aschemann Kosten: 32 € für 8 Termine Weitere Termine: 15.03., 22.03., 29.03., 05.04., 12.04., 03.05. u. 10.05., 10:00 – 11:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>08.03. Freitag </p>	<p>Volkliedersingen mit Ursula Mecky 11:30 – 13:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>11.03. Montag</p>	<p>"Happy Birthday: 100 Jahre Frauenwahlrecht" Die Bezirksvertretung 01 lädt zum Vortrag von Dr. Gisela Notz und anschließendem Talk mit Kommunalpolitikerinnen ein Demokratie ohne Frauenwahlrecht - das schließt sich aus! Am 19. Januar 1919 wählten Frauen in Deutschland das erste Mal. In Deutschland war es ein steiniger Weg, bis das aktive und passive Wahlrecht durchgesetzt war. Was verbinden Frauen 100 Jahre später mit diesem hart erkämpften Erfolg? 16:00 - 17:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>13.03. Mittwoch</p>	<p>Kulturhäppchen "Lilly Brett" Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Margret Luther die Biografie der Schriftstellerin vor. Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden!</p>




Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>13.03. Mittwoch</p>	<p>„Männer auf Tour“ In Planung: „Haus der Geschichte“ (Themen-Führung „Adenauerzeit“) mit Wolfgang Mißmahl, Fahrtkosten: ca. 10 € Bitte anmelden!</p>
<p>14.03. Donnerstag</p> 	<p>"Suppenlesung" Der VFF serviert eine leckere Gulaschsuppe. Kosten: 3 €, 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>14.03. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé „Maskerade“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde Wir unterhalten uns über Identitäten und warum Menschen sich gerne verkleiden 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>15.03. Freitag</p>	<p>"Zeit am Mittag" in der Kreuzkirche mit dem Kantor der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte, Dirk Ströter, 12:00 Uhr, anschließend gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Gebäck im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim</p>
<p>18.03. Montag</p> 	<p>Fotogruppe "imfokus" mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Exkursion: Wuppertaler Schwebebahn, „Technik“ Treffpunkt: 11:00 Uhr, Haltestelle W'tal-Vohwinkel, Vohwinkeler Str. 22, 42327 W'tal Info: Inge Gößling</p>
<p>18.03. Montag</p> 	<p>Fotogruppe "BLENDE" mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Fotothema "Colorkey und Schwarz-Weiss", Fotoschule, Kameratechnik 12:00 - 14:00 Uhr</p>
<p>20.03. Mittwoch</p>	<p>"menpower" mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten 10:30 – ca. 12:30 Uhr</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>20.03. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturettreff" mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Vor dem Morgen“ von Jorn Riel 18:00 – 19:30 Uhr</p>
<p>21.03. Donnerstag</p> 	<p>"Der Nobelpreis - verliehen für Taten zum Wohle der Menschheit." Seit 1901 werden Männer und Frauen mit der höchsten Auszeichnung geehrt. Einige Preisträgerinnen werden anlässlich des Internationalen Frauentages vorgestellt. Kosten: 3,50 € für Kaffee und Kuchen, 14:30 – ca. 16:30 Uhr Info: Inge Göbbling Bitte anmelden!</p>
<p>23.03. Samstag</p> 	<p>Rundwanderung durch die Seenlandschaft im Tal der Nette, 8-10 km, Einkehr möglich, Ticket 2000 Treffpunkt: Hbf Düsseldorf, unten an der Treppe von Gleis 5, Abfahrt:10:09 Uhr mit RE10 bis Kempen, weiter mit Bus 093 nach Lobberich Doerkesplatz. Info: Lieselotte Gleißner Tel.: 154403</p>
<p>25.03. Montag</p> 	<p>"Kultur-Werkstatt" mit Inge Göbbling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr Info: Inge Göbbling</p>
<p>27.03. Mittwoch</p> 	<p>"Literaturhäppchen" mit Ulla Hanenberg Gemeinsam frühstücken und mit einer Märchenlesung gut in den Tag starten! Kosten: 3 € 10:30 – ca. 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

<p>27.03. Mittwoch</p> 	<p>"Männer auf Tour" Von Grimmlinghausen nach Gnadental (Bar)Fuß auf der Drei-Flüsse-Tour Treffpunkt 09.40 Uhr am Bahnsteig 8 <u>vor dem</u> Hbf, Abfahrt: 09.49 Uhr mit der 709 zur Stadthalle Neuss (Preisstufe B) Interessierte, die das erste Mal mitwandern, bitte im "zentrum plus"anmelden!</p>
<p>28.03. Donnerstag</p>	<p>"Zu Tisch" – schnibbeln, kochen, klönen! mit Kirsten Schulte-Frohlinde In geselliger Runde bereiten wir kleine Mahlzeiten vor und speisen gemeinsam am schön gedeckten Tisch. 11:00 – 13:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>28.03. Donnerstag</p> 	<p>„Experten vor Ort“ „Sport und Bewegung“ – was ist gut fürs Herz? Vortrag der Kardiologin Dr. med. Susanne Berrisch-Rahmel in Kooperation mit der Bürgerstiftung Düsseldorf 15.30 – ca. 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>29.03. Freitag</p>	<p>Waffelbäckerei und BINGO mit Silke Sperling und Rolf Hackenberg 14:30 – 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>31.03. Sonntag</p> 	<p>"Immer wieder sonntags" mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und „Erinnerungen an die 50er Jahre“ Kosten: 3 €, 15:00 – 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Straße 75

Beratung

Wenn Sie einen Rat brauchen
oder ein Gegenüber zum Gespräch,
wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann
und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Wir sind für Sie da!

Sie können im Rahmen der regelmäßigen wöchentlichen Sprechzeiten (siehe letzte Seite) Kontakt mit Frau Gößling und Frau Schulte-Frohlinde aufnehmen und/oder einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, können Sie von Frau Schulte-Frohlinde auch zu Hause besucht werden.

Ergänzend zu unseren Sprechzeiten stehen Ihnen folgende Personen/Institutionen beratend zur Seite:

- Seniorenbeirat
Frau Utke, Tel. 482107 oder Herr Dr. Mühlen, Tel. 575752
(zeitnahe Termine nach telefonischer Vereinbarung)
- Ev. Fachberatung Demenz
Frau Keske, Tel. 948 27 40
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

Sprachen Klever Straße 75

- ★ **Konversation Spanisch** (Fortgeschrittene)
Info: Wilhart Etzel
Dienstag 10:30 – 12:00 Uhr

- ★ **Konversation Slowenisch**
Info: Martina Tomsic
Dienstag 19:30 – 20:30 Uhr (Anfänger)
Dienstag 20:30 – 21:30 Uhr (Fortgeschrittene)

- ★ **Französisch für Anfänger** (mit geringen Vorkenntnissen)
Info: Karin Breuer
Montag 10:00 - 11:00 Uhr

- ★ **Konversation Französisch** (Fortgeschrittene)
Info: Traudel Müller
Freitag 14:30 – ca. 16:00 Uhr
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
(Termine: 11.+25.01., 08.+22.02., 08.+22.01.)

- ★ **Sprachzirkel 1**
Hilfestellung bei der Verbesserung von Deutschkenntnisse
In Alltagsgesprächen, bei Spielen oder anderen
Aktivitäten wird Gelerntes vertieft und neue Kontakte
werden geknüpft.
Info: Bärbel Wolmeyer
dienstags, 10:30 – 12:00 Uhr,
1. Etage "zentrum plus"

Internetcafé Klever Straße 75

Ihr Computer, das unbekannte Wesen?

- Sie möchten Ihre Computerkenntnisse erweitern?
- Sie wollen ins Internet und haben keinen Computer?
- Sie suchen Informationen über Ihr Urlaubshotel, Bahnverbindung, Rezeptideen, aktuelle Nachrichten usw.?
- Sie benötigen Hilfe bei einer kniffligen Computerangelegenheit oder möchten etwas Neues ausprobieren?

Wir freuen uns beim "Begleiteten Surfen" auf Ihren Besuch in unserem Internetcafé in der 1. Etage (Aufzug).

In einem Raum stehen 5 Computer mit dem Betriebssystem Windows 10 zur Verfügung. Im zweiten Raum ist Platz für Sie und Ihr Notebook (bitte Netzkabel nicht vergessen).

"Begleitetes Surfen"

mit Dieter Claas, Sigrid Grafflage, Manfred Haarich, Regina Lang, Werner Leinhos, Wolfgang Mäschtig und Heinz Rieger
Sie kommen ohne Anmeldung

- am Dienstag von 14:00 bis 16:00 Uhr oder
- am Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr oder
- am Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr (hier nur im rechten Computerraum möglich)

Sie können ganz individuell oder regelmäßig (Quartals-Abo) ins Internetcafé kommen (kleiner Kostenbeitrag).

Was wir nicht leisten, da es rechtliche (z.B. Garantie) oder zeitliche Probleme gibt:

- defekte Computer reparieren (auch großer Virusbefall)
- Betriebssysteme installieren
- Geräte öffnen, um Hardware zu überprüfen/einzubauen
- Wiederherstellung gelöschter Programme und Daten

Hierbei sollte ein Fachhändler helfen! Wir vermitteln gerne.

Internetcafé Klever Straße 75

Wobei wir gern unsere Hilfe anbieten:

- Entscheidungshilfen und Tipps zur Anschaffung eines geeigneten PCs/Notebooks
- Surfen im Internet unter sachkundiger Anleitung
- Beantwortung von Fragen rund um PC/Notebook
- Informationen zu Antivirenprogrammen, Software etc.
- Texte schreiben mit Word, Tabellen gestalten mit Excel
- Grußkarten online oder Visitenkarten erstellen
- Bildtelefonieren mit Skype
- E-Mail-Konto einrichten, verfassen und verwalten mit Thunderbird oder online (z.B. web oder gmx)
- Dateiverwaltung mit dem Windows Explorer
- Digitale Bildbearbeitung
- Facebook für Einsteiger und Interessierte
- Informationen/Austausch zum Thema Datenschutz und Hilfe bei der Einrichtung von Datenschutzeinstellungen
- Gern bieten wir nach Absprache zeitnah und individuell eine persönliche Einzelbetreuung durch einen PC-Trainer an, der sich für Sie und Ihr Problem Zeit nimmt.
Terminvergabe vor Ort dienstags, mittwochs oder freitags!

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Kommen Sie an einem der Tage zum "**Begleiteten Surfen**" – völlig unverbindlich und ohne Anmeldung! Wir unterstützen Sie bei Ihrem Anliegen, und Sie lernen nebenbei uns und die Räumlichkeiten kennen.

Auch wenn Sie Lust haben, im PC-Trainerteam mitzuarbeiten, sind Sie sehr herzlich willkommen. Sprechen Sie uns an!

Infos und Rückfragen zum Internet-Café und Team:

Kirsten Schulte-Frohlinde Tel. 9482750 und Olaf Tegtmeier Tel. 94827-84 Mo/Mi/Fr 13:00–14:00 Uhr od. AB

Mail: olaf.tegtmeier@ekir.de

NETZWERK GOLZHEIM

Tersteegenplatz 1

Wir freuen uns, Sie im

NETZWERK GOLZHEIM

begrüßen zu dürfen. Sie können Geselligkeit genießen, Angebote wahrnehmen und natürlich gerne eigene Ideen einbringen. Das Netzwerk Golzheim, dem „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim zugehörig, trifft sich zu vielseitigen Angeboten und Veranstaltungen

in der unteren Etage der
Tersteegengemeinde,

im Raum "Maria“, Tersteegenplatz 1

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, oder kommen Sie einfach
Dienstag vormittags zum Kaffee vorbei.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an unsere

Netzwerkbegleitung
Kirsten Schulte-Frohlinde

Telefonisch erreichbar
dienstags und mittwochs von 9:30 bis 13:30 Uhr
unter **0162 – 24 62 147**

oder unter

Mail: zentrumplus.derendorf-frohlinde@gmx.de

Offener Kaffeetreff im Raum "Maria"

jeden Dienstag 10:00 – 11:30 Uhr mit folgendem Programm:

08.01.	„Mohamed und der Islam“ - Vortrag von Ernst Otto vom Grafen
15.01.	„Schätze des Aachener Doms“ - Kunstvortrag von Eva Horst
22.01.	„Flüchtlingsarbeit in der Diakonie Düsseldorf – Information und Diskussion mit Diakoniepfarrer Heinz-Werner Frantzman und dem Sachgebietsleiter der evangelischen Flüchtlingsberatung Oliver Targas
29.01.	„Vincent der Kunsthändler“ - Kunstvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
05.02.	„Ornamente I“ – zeichnen mit Eva Horst
12.02.	„Ornamente II“ – zeichnen mit Eva Horst anschließend ab ca. 11:30 Uhr Planungstreffen
19.02.	Die Seniorenrätin Marlene Utke stellt die Arbeit des Seniorenrates der Stadt Düsseldorf vor und beantwortet anschließend gerne Ihre Fragen. 11:00 -12:00 Uhr..... Bitte anmelden!
26.02.	„Vincent der Hungerpastor“ - Kunstvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
05.03.	Wir feiern Karneval
12.03.	"Märchen der Bretagne" - mit Eva Horst
19.03.	„Durch den Wilden Westen – Bildvortrag von Dr. Maries Tiedt
26.03.	Gesellschaftsspiele

Spiele und Gesundheit

- **Doppelkopf**
freitags, 14-tägig, 14:00 – 17:00 Uhr
Gemeindehaus, Raum "Lydia",
Info: Gudrun Schmidt-Trumpa, Tel. 4089394
- **Tischtennis**
mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Gemeindehaus, im Flur der unteren Etage
Info: Werner Küpper, Tel 404352

Sprachen

Englisch Konversation

Wir frischen unsere Englisch-Kenntnisse auf.
montags von 10:00 – 11:00 Uhr,
Gemeindehaus, Raum "Maria"
Info: Dr. Marlies Tiedt, Tel. 4542947

Natur und Kultur

Samstag, 19. Januar

Fahrt nach Wesel, Besuch des Niederrheinmuseums
Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel: 402323

Samstag, 23. Februar

Fahrt nach Königswinter, Wanderung zum Kloster Heisterbach
Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel: 402323

Samstag, 16. März

Fahrt nach Goch, Wanderung entlang der Niers
Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel: 402323

Rund um Computer, Tablet und Handy

In unserem Internetcafé im Raum "Maria" stehen vier PCs mit Windows Vista und Windows 10 für Ihre ersten und weiteren Schritte ins Internet bereit. Oder Sie bringen einfach Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit. Wir unterstützen Sie beim Mailen und Briefeschreiben, beim Erstellen von Tabellen und Grafiken, wir zeigen Ihnen, wie Sie Fotos auf Ihrem PC bearbeiten und verwalten können und vieles mehr in unseren offenen Treffen, in Kursen und Workshops.

Info: Shabir Khokhar, Tel. 4543246,
Waltraud Hoffmann, Tel. 404431

➤ **Offene Treffen ohne Voranmeldung**

Hier können Sie reinschnuppern, Fragen stellen, Erlerntes vertiefen, sich über neue Entwicklungen informieren oder einfach Kontakte knüpfen und pflegen. Wir helfen Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme mit PC, Tablet oder Smartphone und freuen uns auf Sie

- **dienstags**, 15:00 – 18:00 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Michael Ecker
- **mittwochs**, 10:00 - 13:00 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Ute Meurs, Waltraud Hoffmann
Bei großen Problemen (z.B. Virusbefall, Systemwiederherstellung oder bei der Installation und Einrichtung eines neuen PCs, Tablets oder Smartphones) bitten wir um Voranmeldung (s. Info).

Kurse

- **Briefe schreiben mit Word**
Referenten: Uwe Höthker, Shabir Khokhar
Anmeldung: Shabir Khokhar, Tel. 4543246
- **Tabellen erstellen mit Excel**
Referent und Anmeldung:
Waltraud Hoffmann, Tel. 404431

➤ Workshops (mit Voranmeldung)

Bitte im Internetcafé in die entsprechenden Listen an der Infotafel eintragen oder bei den Trainern anmelden.

- **Digitale Bildbearbeitung und Einführung in Photoshop**
Jeden **ersten Donnerstag** im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Tel. 4543246
- **Startmenü, Infocenter, Apps, Sicherheit und mehr**
Jeden **dritten Donnerstag** im Monat, 12:00 – 14:00 Uhr
Trainerin: Waltraud Hoffmann, Tel. 404431
- **Was tun, wenn das Internet streikt?**
Termine und Teilnehmerliste an der Infotafel im Internetcafé
Trainerin: Waltraud Hoffmann, Tel. 404431

Veranstaltungen der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Musikalische Angebote

Zeit zum Zuhören – Unter dem Titel „Du schöner Lebensbaum des Paradieses“ erklingt am Donnerstag, dem 07. März steht um 19.00 Uhr Flöten- und Orgelmusik zum Beginn der Passionszeit. Es musizieren der Flötenkreis der Kreuzkirche und Kantor Dirk Ströter (Leitung und Orgel). Der Eintritt ist frei.

Johann Sebastian Bach: Johannes-Passion – Schon jetzt möchten wir auf ein großes Konzert am 7. April um 17.00 Uhr in der Kreuzkirche hinweisen, in dem Bachs Johannes-Passion für Solisten, Chor und Orchester erklingt. Die Leitung des Konzerts mit der Kantorei und dem Orchester der Kreuzkirche hat Dirk Ströter. Der Kartenvorverkauf beginnt am 19. Februar.

In Vorbereitung auf das Konzert hält Dr. Dietrich Knapp (Ev. Stadtakademie) am Donnerstag, den 28. März von 19.00 bis 20.30 Uhr einen Vortrag im Gemeindehaus an der Kreuzkirche: **Eine Tragödie der Nähe**. Das Johannesevangelium und seine Polemik gegen „die Juden“

Zeit am Mittag

Von Oktober bis März lädt Kantor Dirk Ströter einmal im Monat freitags um 12.00 Uhr zu einer „Zeit am Mittag“ mit Musik und Texten in die Kreuzkirche ein. „Zeit am Mittag“ soll Zeit sein, um innezuhalten, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen – Zeit sich selbst etwas Gutes zu tun...

Die „Zeit am Mittag“ dauert etwa 30 Minuten. Sie findet in diesem Quartal am 18. Januar, am 15. Februar und am 15. März statt. Im Anschluss gibt es jeweils das Angebot zu einem Beisammensein in den Räumen des zentrum *plus*.

Wir freuen uns auf Sie!

**Herzliche Einladung zur
großen Karnevalsfeier**

"Düsseldorf – gemeinsam jeck"

am 28. Februar 2019

um 15.11 Uhr

**im Collenbach-Saal
an der Ev. Kreuzkirche**

Einlass: ab 14.11 Uhr

Eintritt: 7,- €



Im Preis inbegriffen sind pro Person:
- 1 Sitzplatz in einem gut geheizten Raum
- 1 Berliner Ballen (gut abgehangen)
- 3,5 Tassen Kaffee
- Wasser zum Trinken, Waschen und Lassen...
- gesetzlich vorgeschriebene
Vergnügungssteuer (1,11 €)

**Kartenvorverkauf ab 14. 1. 2019:
Gemeindebüro und zentrum plus**

Weitere Angebote der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Die Evangelische Fachberatung Demenz

Menschen mit Demenz sind besonders.

Sie haben eine besondere Geschichte und viel Erfahrung.

Sie sind besonders sensibel.

Sie sind besonders dankbar.

Sie sind besonders gefordert ihren Alltag zu bewältigen und müssen besonders mutig sein.

Und sie sind es wert unsere Aufmerksamkeit zu erhalten!

Wir möchten Menschen mit Demenz diese Aufmerksamkeit schenken und versuchen, ihnen in ihrer jeweiligen Situation angemessen zu begegnen. Es ist unser Anliegen, betroffene Familien im Krankheitsverlauf zu begleiten und ihnen mit unseren Angeboten Halt, Einbindung und Entlastung zu verschaffen. Dieser Aufgabe versuchen wir in Zusammenarbeit mit dem „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim gerecht zu werden.

Die ausführlichen Informationen zu den regelmäßigen Angeboten der Fachberatung entnehmen Sie bitte dem Halbjahresprogramm, das im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim und in den Gemeindebüros ausliegt.

Für Fragen und Informationen rund um das Thema Demenz steht Ihnen die Leiterin der Fachberatung, Maike Keske, gerne zur Verfügung. Tel. 9 48 27 40 (Bitte hinterlassen Sie bei Abwesenheit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Frau Keske ruft Sie schnellstmöglich zurück)

Mail: maike.keske@evdus.de.

Sie können auch beim Telefondienst des „zentrum plus“ eine Nachricht für Frau Keske hinterlassen.

Weitere Angebote der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Besonders aufmerksam machen möchten wir Sie auf folgende Angebote der Ev. Fachberatung Demenz:

Seminar Aromatherapie

Wissenswertes rund um die Wirkweise und die gezielten Einsatzmöglichkeiten von Aromen,- insbesondere im Hinblick auf dementielle Erkrankungen und Belastungssituationen, denen pflegende Angehörige ausgesetzt sind.

Mit Helga Fischer-Nakielski, Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, Notfall und Palliativmedizin, sowie Naturheilverfahren; Dipl.-Sportlehrerin.

Termin/Uhrzeit:	Freitag, 11.01.2019, 13.30 – 17.30 Uhr
Ort:	Gemeindezentrum an der Kreuzkirche Collenbachstr. 10, kl. Saal, 1. OG
Kosten:	keine
Anmeldung:	erforderlich
Information:	Maike Keske

Entspannt durch den Alltag

Termine/Uhrzeit:	8x freitags, 11.01. – 01.03.2019, 10.30 Uhr – 11.30 Uhr
Ort:	Gemeindezentrum an der Kreuzkirche Collenbachstr. 10, 2. OG
Kosten:	32 €
Anmeldung:	erforderlich
Information/Leitung:	Maike Keske/Monika Westerfeld

Sie lernen Progressive Muskelentspannung und andere Entspannungstechniken kennen.

Wir freuen uns auf Sie!!

Hinweise

Haftungsausschluss

Bei Ausfall von Veranstaltungen, Führungen, Ausflügen etc. wegen höherer Gewalt, übernehmen wir keine Haftung und erstatten keine bezahlten Kosten. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Kartenverkauf für Veranstaltungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Kartenverkauf für bestimmte Veranstaltungen nur zu festgelegten Zeiten stattfinden kann. Sie erleichtern uns damit die Verwaltung und die sichere Verwahrung der eingenommenen Gelder.

Kartenverkauf VFF / Polizeichor

bei Frau Luise Gelbke – freitags von 10:00 bis 12:00 Uhr

Kartenverkauf Kultur am Rhein (artcard)

bei Frau Gisela Dorp – Tel. 0211/948 27 50

nur freitags von 12:00 bis 15:00 Uhr

Kartenverkauf externe Veranstaltungen (z. B. Oper)

beim Telefondienst – täglich von 10:00 bis 12:00 Uhr

Kleine praktische Hilfestellungen im Haushalt

Die Männergruppe "menpower" hilft bei Reparaturen, die so klein sind, dass kein Handwerker dafür kommt (z.B. Festziehen von Schrauben, Wechseln von Glühbirnen etc.). In solchen Fällen können sich die Besucher unseres "zentrum plus", donnerstags (14:00 - 16:00 Uhr) an Frau Sperling wenden.

Hinweise

Traumkino-Termine jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, Vorstellungsbeginn 11:00 Uhr, Kassenöffnung 09:30 Uhr
Filme: Bitte auf Aushänge achten oder im "zentrum plus" erfragen!

Wöchentliche Treffen

der **AA-Selbsthilfegruppen:** montags und mittwochs, 19 Uhr
und der **OA-Selbsthilfegruppe:** dienstags, 19:30 Uhr
in den Räumen des "zentrum plus"

"MachMit" Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf bietet ein vielseitiges Fortbildungsprogramm.

Das aktuelle Heft ist im "zentrum plus" erhältlich.

Interessenten können sich beim Telefondienst oder direkt bei "MachMit" informieren:

Lydia Rauch, Tel. 7353-334

Kulturliste Düsseldorf

Die Kulturliste ist eine gemeinnützige Initiative und ermöglicht Düsseldorfern mit geringem Einkommen die Teilnahme am kulturellen Leben. Die teilnehmenden Kulturinstitute stellen der Kulturliste Düsseldorf Kartenkontingente für ihre Veranstaltungen zur Verfügung. Bei Interesse wenden Sie sich an uns. Das "zentrum plus" Derendorf-Golzheim ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf.

Info: Inge Gößling

Wir für Sie

"zentrum plus" Derendorf-Golzheim

Inge Gößling: Sprechzeiten: Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Mail: inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlinde: Sprechzeiten: Fr. 10:00 - 12:00 Uhr

Mail: kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Kleever Straße 75 in 40477 Düsseldorf

Tel: 0211 / 9 48 27 50 Fax: 0211 / 48 28 88

Internet:

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerke-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 09:45 - 17:00 Uhr

Samstag (nach Angebot): 14:00 - 16:00 Uhr

Sonntag (nach Angebot):

Mo. - Fr., 10:00 – 12:00 Uhr und Di., 10:00 – 17:00 Uhr stehen

Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeitende als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im "zentrum plus".

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Maike Keske Demenzberatung / Tel. 9 48 27 40

Olaf Tegtmeier Gemeindediakon / Tel. 9 48 27 84

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Diakonie-Spendenkonto Nr. 10 105 757 bei der Sparkasse

Düsseldorf, IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57,

BIC: DUSSDE DDXXX,

Stichwort: "zentrum plus" Derendorf-Golzheim