

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Information	4 - 6
Standort: Klever Straße 75	
Regelmäßige Angebote	7 - 8
Besondere Angebote	9 - 20
Beratung	21
Sprachen.....	22
Sprachzirkel	22
Internetcafé/PC-Kurse.....	23 - 24
Standort: Tersteegenplatz 1	
Netzwerk Golzheim	25 - 28
Standort: Tersteegenplatz 1	
Internetcafé Netzwerk Golzheim.....	29 - 30
Veranstaltungen der Ev. Kirchengemeinde	
Düsseldorf-Mitte	31 - 34
Hinweise	35 - 36
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	37

Vorwort

Uns steht nie eine andere Zeit zur Verfügung als die gegenwärtige.

(Charles Haddon Spurgeon)

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

Ein erlebnis- und inhaltsreiches Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Ganz herzlich möchten wir uns bei all denen bedanken, die ihre Zeit, ihre Kraft und ihr Wissen einbringen und damit die Vielfalt an Angeboten im Zentrum plus ermöglichen.

Wir freuen uns darauf, das gute Miteinander im neuen Jahr fortzusetzen.

Das neue Programm bietet wieder vielerlei Möglichkeit des Austauschs, der Begegnung und der Aktivität.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde, Silke Sperling
und Christiane Höckmann

Informationen

Renovierungsarbeiten

In der Zeit vom 08.01. - 19.01. finden im Gruppenraum I+II (Erdgeschoss) sowie im Gruppenraum in der 1. Etage Renovierungsarbeiten statt. Dadurch werden einige Veranstaltungen in andere Räume verlegt, zeitlich verändert oder müssen ausfallen.

Wir werden Sie rechtzeitig informieren und bitten um Ihr Verständnis. Ab dem 22.01. können alle Angebote wie gewohnt, in frisch renovierten Räumen stattfinden.

Sprechstunde „Hilfe zu Hause“

NEU!

Ab 2018 wollen wir regelmäßig eine Sprechstunde des „Häuslichen Dienstes“ der Diakonie im "zentrum plus" anbieten. Einmal im Monat haben Sie mittwochs im Anschluss an das Kulturhäppchen-Frühstück die Möglichkeit, sich bei Frau Anja Annusat, Pflegefachkraft und Stellvertretende Pflegedienstleitung der Diakonie für den Bereich Düsseldorf-Nord, rund um das Thema „Pflege“ zu informieren.

Termine: 10. Januar, 14. Februar und 14. März

Gesundheitswochen

Da die Gesundheitsschnupperangebote und Vorträge auf großes Interesse stießen, wollen wir für das Jahr 2018 weitere Gesundheitsthemen aufgreifen und die Reihe „Tischgespräche“ fortsetzen. Wieder laden wir Experten ein, die über verschiedene Aspekte der Gesundheit informieren und Ihnen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen und sich gemeinsam über das jeweilige Thema auszutauschen.

Termine: 15. Januar und 19. März

Informationen

Rollatoren-Tanz

NEU!

Beate Hluchnik lädt Sie ein, das Rollatoren-Tanzen kennen zu lernen. Mit dem Rollator als Tanzpartner können sich Seniorinnen und Senioren, die sich ohne Rollator nicht aufs Parkett trauen, den Tanzboden wieder zurückerobern und ganz nebenbei das Körpergefühl schulen. Der Rollator-Tanz schließt eine Lücke zwischen Tanzen im Sitzen und der Seniorentanzstunde und fördert Lust an der Bewegung zur Musik.

Termin: 24. Januar

„Immer wieder sonntags“

NEU!

Ab Januar 2018 gibt es wieder ein Sonntagscafé im „zentrum plus“. Monika Leinhos und Rolf Hackenberg freuen sich, Sie mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen einmal im Monat sonntagnachmittags empfangen zu dürfen. Jedes Sonntagscafé wird einem besonderen Thema gewidmet.

Termine: 28. Januar, 25. Februar, 25. März

Sprachtraining

Deutliches und gut verständliches Sprechen kann man üben. Sie lernen einige Methoden zum schonenden und kraftvollen Einsatz der Stimme kennen. Wir nehmen uns aber auch die Zeit, praktisch und spielerisch den Umgang mit der Sprache anhand von (gerne auch von Ihnen mitgebrachten) Texten gemeinsam zu erproben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Seien Sie herzlich willkommen!

Termin: 2. Februar 2018

Informationen

Feldenkrais

NEU!

Nachdem das Schnupperangebot sehr guten Anklang gefunden hat, konnten wir Frau Heike Aschemann gewinnen, die behutsame Bewegungsmethode „Feldenkrais“ u.a. mit den Schwerpunkten freier Nacken, freie Schultern, leichteres Sitzen für 8 Einheiten im "zentrum plus" anzubieten. Ziel der Feldenkrais-Methode, genannt nach dem Begründer und Physiker Moshe Feldenkrais, ist es, deutlich zu machen, welche minimalen Bewegungsabläufe Schmerzen reduzieren. Durch die Konzentration auf den Körper und die Beobachtung der Bewegungsgewohnheiten kann die Feldenkrais-Methode Menschen helfen, sich bewusst und damit auch schmerzfrei zu bewegen.

Termine: 23. Februar, 2., 9., 16. u. 23. März, 13., 20. u. 27. April,

Projekt Wortgewandt

Mit dem Projekt „Wort-Gewand(t)“ haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die fantasievolle Gestaltung ihrer Kostüme Einblick in ihre Potentiale und Kompetenzen gegeben. Um besonders auch jungen Menschen die vielfältigen Fähigkeiten der Besucherinnen und Besucher des "zentrum plus" aufzuzeigen, haben wir eine weitere Präsentation des Projektes „Wort-Gewand(t)“ geplant und Schülerinnen und Schüler des Berufskollegs Elly-Heuss-Knapp herzlich eingeladen. Im Anschluss an die Präsentation wollen wir mit den jüngeren und älteren Zuschauern ins Gespräch kommen, um eventuell bestehende Altersbilder gemeinsam zu hinterfragen. Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Termine: Kostümwerkstatt: 25. Januar

Probe: 15. Februar

Öffentliche Präsentation: 22. Februar

Regelmäßige Angebote Klever Strasse 75

- Montag:** 10:00 Gedächtnistraining..... Fr. Marjan
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
- Dienstag:** 10:00 Gymnastik für aktive Senioren.....Fr. Wahl
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 Gedächtnistraining.....Fr. v. Kleist-Dobos
10:00 Begleitetes Surfen im Internet.....
.....Team Internetcafé (Seite 23)
13:00 Skat und Canasta
14:00 Gedächtnistraining.....Fr. Dorp
14:30 TanzgruppeFr. Hluchnik
19:00 Spieletreff..... Fr. Ommerborn
- Donnerstag:** 10:00 Computer-Mäuse.....Fr. Euler
11:00 Tanzen im Sitzen Fr. Jenet
14:00 Rummikub
14:00 Canasta

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>08.01. Montag</p> 	<p>„Kultur-Werkstatt“ mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:00 Uhr</p>
<p>08.01. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Reflexion und ggf. Bearbeitung des Fotothemas des Monats „Street Art“ 12:15 - 14:15 Uhr</p>
<p>10.01. Mittwoch</p>	<p>Kulturhappchen „Das Paradies war gestern“ Nach dem gemeinsamen Frühstück lesen Ingrid Ernst und Günther Bender aus dem Buch „Das Tagebuch von Adam und Eva“ von Mark Twain. Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>
<p>10.01. Mittwoch</p>	<p>Sprechstunde der „Hilfen zu Hause“/ Diakonie Düsseldorf mit Anja Annusat 12:00 – 13:00 Uhr Info: Kirsten Schulte-Frohlinde</p>
<p>11.01. Donnerstag</p> 	<p>Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>11.01. Donnerstag</p>	<p>„Es war einmal...“ Wir laden Sie zu einem märchenhaften Jahresbeginn ein. Lassen Sie sich von Bernhardine Baldus und Margret Luther bei Kaffee und Kuchen in die Welt der Märchen entführen, lauschen Sie den Gitarrenklängen von Dieter Schäfer, 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>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>13.01. Samstag</p> 	<p>Rundwanderung durch den Krefelder Forstwald, 8 -10 km, Zwischeneinkehr möglich. Treffpunkt: 9:35 Uhr Düsseldorf Hbf unten a.d. der Treppe zu Gleis 4, Abfahrt 9:49 Uhr mit RE 13 bis Viersen, weiter um 10.45 Uhr auf Gleis 5, in Krefeld-Forsthaus um 10.53 Uhr. Ticket 2000 Info: Lieselotte Gleißner, Tel. 154403</p>
<p>15.01. Montag</p> 	<p>Tischgespräch „Beckenbodentraining für Frauen und Männer“ Nach dem Vortrag der Physiotherapeutin und spezialisierten Beckenbodentherapeutin Lisanne Loges haben Sie Gelegenheit zum Nachfragen und Austausch Kosten: Umlage für Getränke 14:30 – ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>17.01. Mittwoch</p>	<p>„menpower“ mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. 12:00 – ca. 13:30 Uhr</p>
<p>17.01. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturettreff“ mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Die Frauen von La Principal“ von Lluís Llach. 18:00 – 19:30 Uhr</p>
<p>18.01. Donnerstag</p>	<p>Führung durch das Verwaltungsgericht („Der alte Stahlhof“) und Besuch der Cafeteria mit Jutta Konner, Treffp.: 11:15 Uhr, Bastionstr. 39, Düsseldorf, Personalausweis erforderlich! Bitte anmelden Info: Inge Gößling</p>
<p>18.01. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé - "Wir bitten zum Gespräch!" Die Bezirksbürgermeisterin Marina Spillner stellt ihre Arbeit und Entwicklungen im Stadtbezirk 1 vor und beantwortet gerne Ihre Fragen. 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>19.01. Freitag</p>	<p>„Zeit am Mittag“ mit dem Kantor Dirk Ströter, Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte, Ingrid Ernst und Margret Luther, „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim, 12:00 Uhr Ev. Kreuzkirche mit anschließendem Beisammensein.</p>
<p>22.01. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „imfokus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Exkursion: Basilika St. Margareta in Gerresheim, Treffp.: 10:00 Uhr vor der Kirche, Gericcusplatz</p>
<p>24.01. Mittwoch</p> 	<p>„Männer auf Tour“ Kunst erlaufen: Auf den Spuren des Bildhauers Bert Gerresheim durch Düsseldorf mit Klaus Wietschorke Streckenwanderung ca.10 km mit Einkehr, Treffpunkt: 10:00 Uhr Hbf Düsseldorf/Ausgang Bertha-von-Suttner-Platz. Interessierte, die das erste Mal mit wandern, bitte im „zentrum plus“ anmelden!</p>
<p>24.01. Mittwoch</p>	<p>Schnupperangebot „Rollatoren-Tanz“ (s. Seite 4) mit Beate Hluchnik 11:00 – 12:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>
<p>25.01. Donnerstag</p> 	<p>Suppenlesung des VFF Grünkohl, gekocht von Ursula Ross Kosten: 3 € 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>25.01. Donnerstag</p>	<p>Kostümwerkstatt „Wort-Gewand(t)“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde 14:00 bis ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>26.01. Freitag</p>	<p>„Kraftwerk Lausward“ Besichtigung, Filmvorführung und Vortrag mit Manfred Hebenstreit. Im Kraftwerk Lausward steht die zur Zeit effizienteste Gasturbinenanlage weltweit. Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Pförtner Kraftwerk Lausward (Endstation Buslinie 732) Bitte bis spätestens 16.01. anmelden!!</p>
<p>28.01. Sonntag</p> 	<p>„Immer wieder sonntags ...“ mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen + Gesprächen begleitet mit Liedern von Zarah Leander Kosten: 3 €, 15:00 – 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>29.01. Montag</p> 	<p>Tischgespräch „Der Säure-Basen-Haushalt und sein Einfluss auf die Gesundheit“ Nach dem Vortrag der Apothekerin Ingeborg Allmann haben Sie Gelegenheit zum Nachfragen und Austausch Kosten: Umlage für Getränke 14:30 – ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>31.01. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturhäppchen“ Gemeinsam frühstücken und mit Literatur gut in den Tag starten! Annemarie Pankoke und Maria Gentz stellen die Biografie von Hans Fallada vor und lesen aus seinem Werk. Kosten: 3 €, 10:30 – ca. 12:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>01.02. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé – Alles neu! mit Kirsten Schulte-Frohlinde In geselliger kleiner Runde sprechen wir über die Kraft, die in einem „Anfang“ liegt. 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>02.02. Freitag</p>	<p>Sprachtraining (s. Seite 5) mit Kirsten Schulte-Frohlinde 10:00 – 12:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>03.02. Samstag</p> 	<p>Wanderung von Schloss Rheydt entlang der Niers zum Schloss Wickrath, 10 km, Schlusseinkehr möglich. Treffpunkt: 9:00 Uhr Düsseldorf Hbf unten a.d. der Treppe zu Gleis 4, Abfahrt 9:22 Uhr mit RE nach Aachen, in Rheydt Hbf. 9.53 Uhr, weiter mit Bus 016 um 10.05 Uhr. Ticket 2000 Info: Lieselotte Gleißner, Tel. 154403</p>
<p>03.02. Samstag VFF</p>	<p>Karnevalsmusik zum Mitsingen mit Matthias Coppes Kosten: 3 € für Kaffee und Berliner 14:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>05.02. Montag</p> 	<p>„Kultur-Werkstatt“ mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr</p>
<p>05.02. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Reflexion und ggf. Bearbeitung des Fotothemas des Monats „Architektur“ 12:00 - 14:00 Uhr</p>
<p>06.02. Dienstag</p>	<p>Führung durch die Evangelische Kreuzkirche mit der Kunsthistorikerin Dr. Inge Zacher 14:30 – ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>08.02. Donnerstag</p>	<p>"Männer auf Tour" Glühwein-Party (Spießbraten u.m.) im "zentrum plus", Klever Str. 75 Kosten: 10€, 14:00 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>09.02. Freitag </p>	<p>Volkslieder singen mit Ursula Mecky 10:30 - 12.00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>
<p>14.02. Mittwoch</p>	<p>Kulturhäppchen „Madame Zola“ Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Gabriele Bock die Frau an der Seite des Dichters Emile Zola vor. Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>
<p>14.02. Mittwoch</p>	<p>Sprechstunde der „Hilfen zu Hause“/ Diakonie Düsseldorf mit Anja Annusat 12:00 – 13:00 Uhr Info: Kirsten Schulte-Frohlinde</p>
<p>15.02. Donnerstag </p>	<p>Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Gößling</p>
<p>15.02. Donnerstag </p>	<p>Suppenlesung des VFF Kosten: 3 € 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>15.02. Donnerstag</p>	<p>Probe „Wort-Gewand(t)“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde 14:30 bis ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>16.02. Freitag</p>	<p>„Zeit am Mittag“ mit dem Kantor Dirk Ströter, Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte, Ingrid Ernst und Margret Luther, „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim, 12:00 Uhr Ev. Kreuzkirche, anschl. Beisammensein im „zentrum plus“</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>16.02. Freitag</p>	<p>„Kraftwerk Lausward“ Besichtigung, Filmvorführung und Vortrag mit Manfred Hebenstreit. Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Pförtner Kraftwerk Lausward (Endstation Buslinie 732) Bitte bis spätestens 09.02.. anmelden!!</p>
<p>19.02. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „imfokus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung und gegenseitige Beratung der Fotoarbeiten aus der Exkursion „Basilika St. Margareta“ 12:00 – 14:00 Uhr</p>
<p>19.02. Montag</p>	<p>Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten 14:30 - 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>20.02. Dienstag</p> 	<p>Führung durch die Ausstellung „Bestandsaufnahme Gurlitt – Der NS-Kunstraub und die Folgen“ in der Bundekunsthalle Bonn mit Renate Jastrezmbzski und Inge Gößling Kosten: 18,50 € (Eintritt, Führung und Fahrtkosten), anschl. ist ein Cafébesuch geplant. Treffpunkt: 09:45 Uhr am Reisezentrum Hbf D'dorf Bitte anmelden!</p>
<p>21.02. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturettreff“ mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Alexis Sorbas“ von Nikos Kazantzakis 18:00 – 19:30 Uhr</p>
<p>22.02. Donnerstag</p>	<p>Wir präsentieren die Kostüme aus dem Projekt „Wort-Gewand(t)“ und kommen ins Gespräch mit Kirsten Schulte-Frohlinde 14:30 bis ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>23.02. Freitag</p>	<p>„Feldenkrais, eine behutsame Bewegungsmethode“ (s. S. 6) mit Heike Aschemann, Kosten: 32 € für 8 Kurseinheiten Termine: 23.2., 2., 9., 16., + 23.3., 13., 20. + 27.4., jeweils 10:00 – 11:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>25.02. Sonntag</p> 	<p>„Immer wieder sonntags ...“ mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen + Gesprächen zum Thema „Italien zwischen Kultur und Badestrand“, Kosten: 3 € 15:00 – 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>28.02. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturhäppchen“ Gemeinsam frühstücken und mit Literatur gut in den Tag starten! Gerlind Wentzke und Maria Gentz stellen die Biografie von Mascha Kaléko vor und lesen aus ihrem Werk. Kosten: 3 €, 10:30 – ca. 12:30 Uhr</p>
<p>28.02. Mittwoch</p> 	<p>„Männer auf Tour“ Baumberger Aue - Urdenbacher Kämpfe und der Altrhein mit Klaus Wietschorke, Rundwanderweg ca.12 km mit Einkehr, Treffp: 10:00 Uhr, Hbf D-df, Gleis 11 (S6), Start der Wanderung: 10:30 Uhr, S-Bf Benrath</p>
<p>01.03. Donnerstag</p> 	<p>Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen 10:30 - 12:00 Uhr Info: Inge Göbbling</p>
<p>01.03. 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>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>02.03. Freitag</p>	<p>Waffelbäckerei mit Christiane Höckmann und Rolf Hackenberg 14:30 – 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>03.03. Samstag</p> 	<p>Rundwanderung um die Kalksteinbrüche von Wülfrath, 10 km schöne Waldwege, Zwischeneinkehr möglich. Treffpunkt: 9:25 Uhr Düsseldorf Hbf unten a.d. Treppe zu Gleis 13, Abfahrt 9:37 Uhr mit S 28 bis Mettmann- Stadtwald, weiter mit Bus 746, in Tönisheide- Mitte 10.23 Uhr. Ticket 2000 Info: Lieselotte Gleißner, Tel. 154403</p>
<p>03.03. Samstag VFF</p>	<p>Jahreshauptversammlung (nur für Mitglieder) anschließend Kaffee und Kuchen 14:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>05.03. Montag</p> 	<p>„Kultur-Werkstatt“ mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr</p>
<p>05.03. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „imfokus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Exkursion: „Gruiten“, Thema: Architektur u. Fachwerk, Treffpunkt: 10:00 Uhr, Tourist Parking, Pastor-Vömel-Straße Info: Inge Gößling</p>
<p>05.03. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Roswitha Marx und Margrit Gudat Reflexion und ggf. Bearbeitung des Fotothemas des Monats „Räder“ 12:00 - 14:00 Uhr</p>
<p>07.03. Mittwoch</p>	<p>„menpower“ mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. 10:30 – ca. 12:00 Uhr</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>08.03. Donnerstag</p>	<p>Erzählcafé – Das Buch, ein Kulturprodukt! mit Kirsten Schulte-Frohlinde In geselliger, kleiner Runde sprechen wir über die Geschichte des Buches. 14:30 – 16:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>09.03, Freitag</p>	<p>„Kraftwerk Lausward“ Besichtigung, Filmvorführung und Vortrag mit Manfred Hebenstreit. Treffpunkt: 14:00 Uhr beim Pförtner Kraftwerk Lausward (Endstation Buslinie 732) Bitte bis spätestens 26.02. anmelden!!</p>
<p>12.03. Montag</p> 	<p>Fotogruppe „imfokus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske Besprechung und gegenseitige Beratung der Fotoarbeiten aus der Exkursion „Gruiten“ 12:00 – 14:00 Uhr</p>
<p>12.03. Montag</p> 	<p>„Frauen geben schon längst den Ton an“ Ein Streifzug durch 800 Jahre Frauen in der Musikgeschichte Anlässlich des Internationalen Frauentages gibt die Musik-Rezensentin Antje Olivier Einblick in die letzten 800 Jahre, Kosten: 3,50 € für Kaffee und Kuchen, 14:30 - ca. 16:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>14.03. Mittwoch</p>	<p>"Männer auf Tour" Klingenstein Solingen (Museum und Einkehr) mit Wolfgang Mißmahl, Kosten: 22 €, Treffpunkt: 09:30 Uhr, Reisezentrum Hbf D-dorf, (Abfahrt: 09:50 Uhr) Bitte anmelden!</p>
<p>14.03. Mittwoch</p>	<p>„Kulturhappchen“ Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Annina Büchner die Autorin Clara Viebig und ihren Düsseldorf-Roman vor. Kosten: 4 €, 10:00 - 12:00 Uhr Bitte anmelden! Info: Inge Gößling</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>14.03. Mittwoch</p>	<p>Sprechstunde der „Hilfen zu Hause“/ Diakonie Düsseldorf mit Anja Annusat 12:00 – 13:00 Uhr Info: Kirsten Schulte-Frohlinde</p>
<p>15.02. Donnerstag</p> 	<p>Suppenlesung des VFF Kosten: 3 € 12:30 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>16.03. Freitag</p>	<p>„Zeit am Mittag“ mit dem Kantor Dirk Ströter, Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf- Mitte, Ingrid Ernst und Margret Luther, „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim, 12:00 Uhr Ev. Kreuzkirche, anschl. Beisammensein im „zentrum plus“</p>
<p>19.03. Montag</p>	<p>Tischgespräch „Schlaganfall - erkennen und handeln“ mit Michael Görlich vom Malteser Hilfsdienst 14:30 bis ca.16:00 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>21.03. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturetreff“ mit Annemarie Pankoke Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“ Besprochen wird das Buch „Was vom Tage übrig blieb“ von Kazuo Ishiguro 18:00 – 19:30 Uhr</p>
<p>22.03. Donnerstag</p> 	<p>Führung durch die Parlamentsgeschichte in der Villa Horion mit Gisela Dorp Treffpunkt: 10:50 Uhr vor der Villa Horion, Johannes-Rau-Platz Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>

Besondere Angebote Klever Strasse 75

<p>25.03. Sonntag</p> 	<p>„Immer wieder sonntags ...“ mit Monika Leinhos und Rolf Hackenberg Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen + Gesprächen zum Thema „Frühlingsgedichte“ Kosten: 3 € 15:00 – 17:00 Uhr Bitte anmelden!</p>
<p>26.03. Montag</p> 	<p>„Kultur-Werkstatt“ mit Inge Gößling Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten 10:00 – 12:30 Uhr</p>
<p>28.03. Mittwoch</p> 	<p>„Literaturhäppchen“ Gemeinsam frühstücken und mit Literatur gut in den Tag starten! Carin Becker und Bernhardine Baldus stellen die Biografie von Joachim Ringelnatz vor und lesen aus seinem Werk. Kosten: 3 €, 10:30 – ca. 12:30 Uhr Info: Inge Gößling Bitte anmelden!</p>
<p>28.03. Mittwoch</p> 	<p>„Männer auf Tour“ Auf idyllischen Wegen rund ums Kloster Knechtsteden mit Klaus Wietschorke Rundwanderung ca.12 km, Anreise: ÖPNV 09:38 Uhr (S11, Gleis 12) bis Dormagen; 10:25 Uhr Bus 835 (Bstg. 6) bis Dormagen Knechtsteden, Anreise PKW: Klosterhof Knechtsteden Interessierte, die das erste Mal mit wandern, bitte im „zentrum plus“ anmelden!</p>

Vorankündigung Frühlingsfest

Mit fröhlichem musikalischem Programm und wollen wir mit Ihnen den Frühling feiern. Freuen sie sich auf unser Frühlingsfest!

Termin: 05. April

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. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte
Herr Tegtmeier, Tel. 948 27 84
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)
- Ev. Fachberatung Demenz
Frau Keske, Tel. 948 27 40
(Termine nach telefonischer Vereinbarung)

Sprachen / Sprachzirkel 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)

- ★ **Konversation Englisch** (Vorkenntnisse erforderlich)
Im 1. Quartal findet das Angebot nicht statt!

- ★ **Französisch für Anfänger** (Vorkenntnisse nicht erforderlich)
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: 12.+26.01., 09.+ 23.02., 09.+23.03.)

In Kooperation mit der Integrationsagentur der Diakonie bieten ehrenamtliche Mitarbeitende des „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim Menschen mit Zuwanderungsgeschichte Hilfestellung bei der Verbesserung ihrer Deutschkenntnisse an. In Alltagsgesprächen, bei Spielen oder anderen Aktivitäten wird Gelerntes vertieft und neue Kontakte werden geknüpft.
Info: Inge Gößling

- ★ **Sprachzirkel 1**
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, 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 PC`s/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:

Olaf Tegtmeier, Tel. 94827-84 Mo/Mi/Fr 13:00–14:00 Uhr od. AB
Mail: olaf.tegtmeier@ekir.de

NETZWERK GOLZHEIM

Tersteegenplatz 1

Zugehörig zum "zentrum plus" Derendorf-Golzheim bietet das
Netzwerk Golzheim an einem weiteren Standort vielseitige
Möglichkeiten aktiv die Freizeit zu gestalten, Geselligkeit zu genießen
und sich gemeinsam mit anderen zu engagieren.

Wir freuen uns, Sie im

NETZWERK GOLZHEIM

in den unteren Räumen der

Tersteegengemeinde, Tersteegenplatz 1,

begrüßen zu dürfen!

(U-Bahn Haltestelle: Reeser Platz)

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

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an unsere
Netzwerkbegleitung Kirsten Schulte-Frohlinde

Telefonisch erreichbar

montags, mittwochs und freitags von 9:30 - 13:00

im "zentrum plus" unter: Tel. **0211 - 94 827 50,**

sowie

dienstags von 9:30 bis 13:30 Uhr

unter: Tel. **0162 - 24 621 47**

oder unter:

Mail: zentrumplus.derendorf-frohlinde@gmx.de

NETZWERK GOLZHEIM Tersteegenplatz 1
Offener Kaffeetreff im Raum „Maria“

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

09.01.	"Mutter Ey" - Bildvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
16.01.	„Gedankenspiele“ - Gedächtnistraining mit Robert Schlaf
23.01.	„Biografien berühmter Düsseldorfer Frauen“ - Vortrag mit Eva Horst
30.01.	"Der Jugendstil, Teil I - Romantik und Präraffaeliten" - Bildvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
06.02.	"Zeichnen eines Portraits" - mit Eva Horst <i>anschließend Ideen- und Planungstreffen</i>
13.02.	"Spontane Dialoge" zu Karneval
20.02.	"Briefmarken - Ein Hobby aus alter Zeit" - mit Günther Rabenstein
27.02.	"Der Jugendstil, Teil II - Plakat-, Buch- und Druckkunst" - Bildvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
06.03.	"Stadt-Land-Fluss" - mit Eva Horst
13.03.	"Island, Land der Vulkane und Gletscher" - Bildvortrag mit Dr. Marlies Tiedt
20.03.	"Der Jugendstil, Teil III - Plastik und Schmuck" - Bildvortrag mit Ernst Otto vom Grafen
27.03.	"Liebenswertes Kaiserswerth" - Filmvorführung mit Günther Rabenstein

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
- **Tai-Chi-Gruppe**
**Förderung von Gleichgewicht und körpereigener
Wahrnehmung,**
mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr,
Gemeindehaus, Raum Lukas
Info: Elke Seifert, Tel. 4541117
Interessierte sind herzlich willkommen!!!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Natur und Kultur

Sonntagsspaziergang: 14. Januar

Benrather Schloss, Museum für Gartenkunst

Info und Anmeldung: Monika Rabenstein, Tel: 400154

Samstag, 20. Januar

Fahrt nach Brühl zur Ausstellung "Miro - Welt der Monster"

Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel. 402323

Samstag, 10. Februar

Fahrt nach Bonn ins Kunstmuseum, "Bestandsaufnahme Gurlitt"

Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel. 402323

Samstag, 3. März

Fahrt nach Wuppertal, Wanderung auf der Samba Trasse

Info und Anmeldung: Elisabeth Dahmen, Tel. 402323

➤ **Englisch Konversation**

Wir frischen unsere Englisch-Kenntnisse auf.

montags von 10:00 – 11:00 Uhr,

Gemeindehaus, Raum Maria

Info: Dr. Marlies Tiedt, Tel. 4542947

Rund um Computer, Tablet und Handy

In unserem Internetcafé im Raum „Markus“ 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**

**Herzliche Einladung zur
großen Karnevalsfeier**

"Jeck erst recht"

am 8. Februar 2018

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 8. 1. 2018:
Gemeindebüro und zentrum plus**

Veranstaltungen der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Musik in der Kreuzkirche

Kantatengottesdienst - Am Sonntag, dem **21. Januar**, erklingt um 10.30 Uhr in einem festlichen Kantatengottesdienst "Jauchzet Gott in allen Landen" von Johann Sebastian Bach. Unter der Leitung von Dirk Ströter musizieren Sabine Schneider (Sopran), die Kantorei und das Kantatenorchester der Kreuzkirche. Anschließend gibt es einen Neujahrsempfang. Der Eintritt ist frei.

Zeit zum Zuhören - Am Donnerstag, dem **1. März**, steht um 19.00 Uhr Orgelmusik zur Passionszeit auf dem Programm. Es spielt Kantor Dirk Ströter. Der Eintritt ist frei.

Die Erde spricht mit Gott - Unter dieser Überschrift findet in der Kreuzkirche am Sonntag, dem **18. März**, um 17.00 Uhr ein Konzert mit Chormusik aus verschiedenen Epochen statt. Dazu erklingen Werke für Solo-Cello und es werden Gedichte zu den großen und kleinen Fragen des Glaubens gelesen. Es singt die Kantorei der Kreuzkirche unter der Leitung von Dirk Ströter. Der Eintritt ist frei.

Sie saßen und tranken am Teetisch...

Bildung und gerechte Teilhabe

Sylvia Plath

Sylvia Plath (1932 – 1962), eine amerikanische Dichterin mit einem Leben auf der Überholspur: Sie ist zerrissen von ihren Ansprüchen. Sie will Anerkennung als Schriftstellerin. Sie möchte den Vorstellungen der Gesellschaft von einer perfekten Ehefrau und Mutter entsprechen: als Ehefrau des Dichters Ted Hughes und Mutter zweier Kinder. Die Veröffentlichung ihrer Texte gilt ihr als Rechtfertigung ihres Daseins. Trotz enormer Anstrengungen gelingt es ihr nicht, alle Ideale zu erfüllen. Von diesen Anstrengungen erzählt sie brillant und erschütternd in ihren Tagebüchern. Heute zählt Sylvia Plath zu den bedeutendsten amerikanischen Autorinnen dieses Jahrhunderts.

Nach einem einleitenden Kurzreferat ist viel Zeit für Gespräche.

Ort: zentrum *plus*, Klever Str. 75

Zeit: 25. Januar 2018, 19:30 -21:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Dorothee Göring-Weitz, Tel.: 46 43 16 / Almut Schmitz, Tel.: 56 60 63 85

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 zwei neue Angebote der Fachberatung Demenz:

Entspannungstraining

für pflegende Angehörige und alle Interessierten

Freitag, den 19.01. – Freitag, den 09.03.. 2018

8 Kurseinheiten, jeweils von 10:30 – 11:30 Uhr

im großen Raum im 2. OG des Gemeindezentrums,

Collenbachstr. 10, Kosten: 32,00 €

Leitung: Monika Westerfeld

Information und Anmeldung: Maike Keske

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es wird ein Einstieg in verschiedene Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelentspannung und Qi Gong, angeboten.

Zions Aktiv Treff

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz in der Anfangsphase der Erkrankung. Der Nachmittag bietet gezielte Aktivierung vorhandener kognitiver Fähigkeiten und körperlicher Fitness – mit garantiertem Spaßfaktor, denn Lachen ist gesund!

Regelmäßig mittwochs, 16:30 – 18:30 Uhr

im kleinen Saal des Gemeindezentrums,

Collenbachstr. 10, 1. OG

Leitung: Ursula Mülhoff

Information und Anmeldung: Maike Keske

Die Kosten belaufen sich auf 20,00 € pro Nachmittag und sind ab Pflegegrad 1 mit der Pflegekasse abrechenbar.

Wir würden uns freuen, Sie begrüßen zu dürfen!!

Hinweise

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 14:00 bis 16:00 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

Geburtstagsfeier

Für alle, die im November und Dezember Geburtstag haben, findet die Geburtstagsfeier am 19. Januar 2017 im Saal der Kreuzkirchengemeinde, Collenbachstrasse, statt.

Kleine praktische Hilfestellungen im Haushalt

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

Klever 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

www.kreuzkirche-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 tel. und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen 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 (BLZ 300 50 110), IBAN: DE 87 3005 0110 00 101057 57, BIC: DUSSE DDXXX,

Stichwort: „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim