

ZENTRUM PLUS GERRESHEIM

# Mai Juli 2019

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK



# Inhaltsverzeichnis

|  |              |
|--|--------------|
| <b>Vorwort .....</b>                                   | <b>3</b>     |
| <b>Aktuelles .....</b>                                 | <b>4-7</b>   |
| <b>Schwerpunkt Beratung .....</b>                      | <b>8-11</b>  |
| <b>Schwerpunkt Kultur.....</b>                         | <b>12-13</b> |
| <b>Schwerpunkt Demenz .....</b>                        | <b>14-15</b> |
| <b>Schwerpunkt Armut .....</b>                         | <b>16</b>    |
| <b>Schwerpunkt Kooperationen im SB 7 .....</b>         | <b>17</b>    |
| <b>Schwerpunkt Nachbarschaft .....</b>                 | <b>18</b>    |
| <b>Angebote im Mai .....</b>                           | <b>19-24</b> |
| <b>Angebote im Juni .....</b>                          | <b>24-28</b> |
| <b>Angebote im Juli.....</b>                           | <b>28-34</b> |
| <b>Gruppen im „zentrum plus“ .....</b>                 | <b>35</b>    |
| <b>Mittagstisch .....</b>                              | <b>36</b>    |
| <b>Personelles.....</b>                                | <b>37</b>    |
| <b>Netzwerk Gerresheim.....</b>                        | <b>38</b>    |
| <b>Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....</b> | <b>39</b>    |

## Gekommen ist der Maie

Gekommen ist der Maie,  
die Blumen und Bäume blühn,  
und durch die Himmelsbläue  
die rosigen Wolken ziehn.

Die Nachtigallen singen  
herab aus der laubigen Höh',  
die weißen Lämmer springen  
im weichen grünen Klee.

Ich kann nicht singen und springen.

Ich liege krank im Gras;

Ich höre fernes Klingen,

Mir träumt, ich weiß nicht was.

*(Heinrich Heine)*

## Liebe Leserinnen und Leser!

Frisch aus der Druckerpresse erhalten Sie heute unser neues Programmheft für die Monate Mai, Juni und Juli. Auch diesmal können wir Ihnen wieder eine Vielzahl schöner Angebote präsentieren.

Ein Programmheft gibt meist nur einen Zwischenstand der Planung wieder, denn Nachfragen und Entwicklungen an bestimmten Stellen sorgen dafür, dass auch neue Themen aufgegriffen werden, unser Angebot ausgeweitet oder etwas gestrichen wird. Bitte beachten Sie deshalb immer unsere aktuellen Aushänge!

Wir laden Sie ein, in unserem Angebot zu stöbern und hoffen, dass die richtige Veranstaltung für Sie dabei ist oder laden Sie ein, selbst etwas zu planen und anzubieten.

Einen schönen Frühsommer und ein herzliches Willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

## **Aktuelles**

### **In eigener Sache**

Sicher haben Sie unsere neue Kollegin schon kennengelernt. Wir freuen uns, Ihnen Frau Ina Helmes vorstellen zu können: Sie verstärkt unser Team seit dem 01. April 2019.

Frau Helmes übernimmt als Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin das Kulturnetzwerk Gerresheim und berät Sie in allen Anliegen rund um das Alter.

Bevor Sie zu uns kam war Frau Helmes im Joachim-Neander-Haus in Benrath tätig.

Wir wünschen Frau Helmes viel Glück und Erfolg für ihre Tätigkeit hier bei uns in Gerresheim.

### **Tanzhaus NRW**

Am 10. Mai 2019, um 10.30 Uhr findet in Kooperation mit dem Tanzhaus NRW und der ev. Kirchengemeinde Gerresheim im Pavillon der Gustav-Adolf-Kirche ein „Schnupperworkshop Tanzen“ statt. Anmeldung erbeten. Telefon 29 65 28.

### **Islam-Reihe**

Am 06. Mai 2019 setzt Herr Pfr. i.R. Fengler die „Islam-Reihe“ fort. Das Thema lautet: „Fromme Gewalt, gläubiger Fanatismus und religiöser Hochmut im Alten Testament“; Anmeldung!

### **25 Jahre Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim e.V.**

Die Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim e.V. feiert ihr 25-jähriges Bestehen mit einem Benefizkonzert mit „Serenadenmusik“ von Klaus-Peter Riemer (Konzertflöte), Monika Rydz (Sopran) und Judy Wee (Klavier) am 09. Mai 2019 um 19.00 Uhr im Gemeindesaal Hardenbergstrasse 3 der Gustav-Adolf-Kirche (GAK).

Der Eintritt ist frei, um eine Spende wird gebeten.

## **Aktuelles**

### **Gerresheimer Kunstmeile**

Am 19.05.2019 findet wieder ein Atelierrundgang in Gerresheim statt. Von 12.00 bis 18.00 Uhr öffnen Künstler des Stadtteils ihre Türen und laden Besucher ein, sich die unterschiedlichen Arbeiten anzusehen. Die Mal- und Fotogruppe des Kultur-Netzwerk-Gerresheim lädt ab 12.00 Uhr zur Ausstellung „Der 2. Blick“ in das „zentrum plus“ ein.

### **Serenadenkonzert**

Freuen Sie sich am 20. Mai auf ein Serenadenkonzert mit Herrn Klaus-Peter Riemer (Querflöte), Miyuki Brummer (Klavier) und Ekatarina Somicheva (Gesang) im „zentrum plus“ Gerresheim. Beginn ist 14.30 Uhr, anschließend um 15.30 Uhr gibt es Erdbeerkuchen und Bowle. Anmeldung erbeten!

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

„Reisen ohne Koffer“ findet in diesem Jahr zum 14. Mal statt. Dieses Jahr gehen die Fahrten zu „Lieblingsorten“, zu den Städten oder Orten, die Sie sich immer mal wünschten. Am 24. Juni nach Münster, am 1. August zur Burg Linn nach Krefeld und am 20. August nach Remagen. Am 31. Oktober nimmt das Ehepaar Mutscher Sie mit auf eine „Traumreise mit Hurtigrouten zum Nordkap“. Das komplette Reiseprogramm erhalten Sie im Café MITTENDRIN, im Gemeindesaal an der Hardenbergstr., in der Kirche oder im „zentrum plus“ der Diakonie. Freuen Sie sich auch in diesem Jahr wieder auf ein interessantes Reiseprogramm mit uns und vielen anderen.

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

### **Spargelfahrt nach Walbeck**

Unsere traditionelle Spargelfahrt nach Walbeck findet am 06. Juni 2019 statt. Abfahrt ist 11.00 Uhr, danach geht es weiter nach Kempen. Die Anmeldeliste liegt aus.

## **Aktuelles**

### **Wir feiern 10 Jahre Netz gegen Armut**

Das Netz gegen Armut macht, über seinen sozialen Einsatz hinaus, auf die unterschiedlichen Strukturen in der Gesellschaft aufmerksam die Ursachen für Armut sind und besteht 2019 das 10. Jahr. Dies wird gefeiert am Samstag, den 15. Juni 2019 von 12.00 bis 14.00 Uhr in der Fussgängerzone Gerresheim mit einer lagen Tafel „Alle an einem Tisch“. Zusätzlich wird es am 01. September 2019 von 13.00 bis 19.00 Uhr ein Demokratie-Fest geben, um den Kampf gegen Armut und die Stärkung der Demokratie deutlich zu machen und mit Düsseldorfer Bürgern in den Dialog zu kommen.

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

Wir freuen uns, dass wir im Rahmen des o.g. Projektes in Kooperation mit Corinna Bernshaus - Raum D - diese Veranstaltungsreihe für alle Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz mit dem Thema „Wortgewandt“ weiter fortsetzen können. Die Teilnahme ist kostenlos, kleine Umlage erwünscht. Die nächsten Veranstaltungen sind am 27.05. und am 08.07.2019, jeweils 10.00 bis 12.30 Uhr, Bagelstrasse 117, Anmeldung und Information: Petra Wienß: 0211-296528.

### **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.

### **Minigolf im Südpark**

Jeden letzten Dienstag im Monat treffen sich Spielbegeisterte, um 14.00 Uhr, zum Minigolf im Südpark.

Treffpunkt ist das Cafe Südpark, In den Großen Banden 58, 40225 Düsseldorf. Um Anmeldung wird gebeten. Anreise und Kosten müssen selbst übernommen werden.

**Bitte achten Sie auf die Aushänge zwecks Terminänderungen.**

## **Aktuelles**

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

Da das Alter nicht 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.

### **Ferienzeiten**

Die Sommerferien sind vom 15.07. – 28.08.2019. In dieser Zeit entfällt donnerstags die Sportgruppe mit Marie Aschendorf und freitags der Sport mit Anja Schmitz. Im Juni und Juli geht das Musikcafé in die Sommerpause.

### **Englischkurs**

Der Englischkurs des ASG-Bildungsforums mit der Nr. 32092127 findet dienstags von 18 bis 19.30 Uhr statt. Er startet am 07.05. und endet am 16.07.2019. Es sind 10 Termine geplant.

### **Kleiderspenden**

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

### **Glasnachmittag**

Der Glasnachmittag mit Herrn Reichmann am 06. Mai 2019 fällt aus! Neuer Termin ist am Freitag, den 17. Mai 2019 um 14.30 Uhr im „Café Mittendrin“ der Gustav-Adolf-Kirche zum Thema „Glas und Glaube“.

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Informationen**

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

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

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Für Beratungen und Terminvereinbarungen sprechen Sie Frau Helmes an. Es sind auch Hausbesuche möglich. Telefon: 296528.

### **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 Vertreterin des Seniorenrates, Frau Meister und Frau Boss unterstützt Sie mit ihren Erfahrungen und Kontakten bei Schwierigkeiten und Problemen. Im „zentrum plus“ Gerresheim können Sie den Seniorenrat jeden 4. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr erreichen. Telefon: 296528.



## **Schwerpunkt Beratung**

### **Wir stellen vor:**

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

Wenn Sie Fragen zur häuslichen Pflege haben, steht Ihnen Frau Anja Annusat von der Diakonie Düsseldorf im „zentrum plus“ Gerresheim jeden 2. Dienstag für alle Fragen rund um die ambulante Pflege zur Verfügung. Jeder Gerresheimer Bürger-/Bürgerin kann das Angebot nutzen und sich von Frau Annusat nach telefonischer Anmeldung beraten und informieren lassen. Telefon 29 65 28.

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

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

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

Terminvereinbarung unter Tel.: 0211-297059 oder per mail:

[hospizgr-gerresheim@gmx.de](mailto:hospizgr-gerresheim@gmx.de)

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

Informationen und Fragen unter Telefon: 0211- 297059

oder per Mail an: [hospizgr-gerresheim@gmx.de](mailto:hospizgr-gerresheim@gmx.de)

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Selbsthilfegruppen**

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

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

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

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

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

An jedem 1. Mittwoch im Monat, 19.00 h, kleiner Raum  
Mehr Infos finden Sie unter: <http://www.shg-move-on.de>

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

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

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

## Schwerpunkt Beratung

### Selbsthilfegruppen

#### **Selbsthilfe – Lungenkrebs**

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

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

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

Ansprechpartner: Werner Kleinert: Telefon 0157-84033827

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

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

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

#### **Lotsendienst**

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

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

Das Büro ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu den verschiedenen Angeboten anzumelden und diese zu bezahlen. Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### **Kulturgruppe**

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

### **Kultur-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.

### **Kultur-Netzwerk unterwegs**

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

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

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Literaturcafé**

Das Literaturcafé findet jeden letzten Montag im Monat statt.

### **„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 abwechselnd im „zentrum plus“ Gerresheim oder bei einer gemeinsamen Exkursion. Am 15.06.2019 gibt es eine Ausstellung der Fotogruppe in der Stadtbücherei Gerresheim. Telefon 0211- 29 65 28.

### **Walken und Wandern**

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

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

### **Literaturzirkel**

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die TeilnehmerInnen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Nächster Termin: 16.05.2019, 18.00 Uhr. Gelesen wird das Buch „Das Leben meiner Mutter“ von Oskar Maria Graf.

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

## **Schwerpunkt Demenz**

### **Internetcafé**

Das Internetcafé ist Montag und Mittwoch bis Freitag jeweils in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr geöffnet. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Ihre Ansprechpartner sind: Herr Holzapfel, Herr Bruckmann, Herr Sachs und Frau Kirchhoff.

### **Beratung**

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

### **Café VergissMeinNicht**

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

Wir freuen uns auch sehr darüber, dass Frau Conen uns nun vierteljährlich mit Musik und Rhythmusinstrumenten zur Verfügung steht.

Diese Veranstaltungen werden aus Spenden finanziert.

## **Schwerpunkt Demenz**

### **„Prävention im Quartier - Aufmerksam Sorge Stärke (PiQ-ASS)**

Schulung für alle Interessierten

**Montag, den 03.06.2019, 10:00-12:00 Uhr**

zum Thema „Ärger und Wut – Woher und Wohin?

Kommunikation und Umgang mit herausforderndem

Verhalten bei Menschen mit Demenz “

Referentin: Frau Monika Thöne

Eine Betreuung wird parallel zur Informationsveranstaltung angeboten. Zur besseren Organisation der Betreuung ist eine Anmeldung für Interessierte bis zum Vortag der Veranstaltung erwünscht. Anmeldung Frau Wienß, Telefon 0211-29 65 28

### **Blaue Stunde**

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

**Am 06. Juni 2019 fällt die „Blaue Stunde“ aus.**

## **Bauernregel**

Kräht der Hahn auf dem Mist,  
ändert sich das Wetter oder es bleibt wie es ist.

## Schwerpunkt Armut

### Netz gegen Armut

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

In diesem Jahr besteht das Netz gegen Armut 10 Jahre. Wir feiern dies mit einer Einladung in der Fußgängerzone „Neusser Tor“ am 15. Juni 2019 von 12.00 bis 14.00 Uhr unter dem Motto „Alle an einem Tisch“.

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

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

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

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

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

An folgenden Standorten in 40625 Düsseldorf Gerresheim:

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



## **Schwerpunkt Kooperationen im SB 7**

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

Die Stadtbezirkskonferenz –Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 - unter der Moderation von Frau Wienß trifft sich viermal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen. Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Aktuell sind dies die Themen Demenz, Armut und Nachbarschaft. Nächster Termin der SBK - Seniorenarbeit im Stadtbezirk 7 - ist der 08. Juli, 13.30 Uhr im „zentrum plus“

### **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: 19.08.2019, 15.00 Uhr im „zentrum plus“

### **Weitere Veranstaltungen in Kooperationen:**

Dienstag, 27. August 2019 „Gerresheim singt“ in der Fußgängerzone in Kooperation mit dem Runden Tisch Demenz  
Dienstag, 10. Sept., „Veeharfen-Konzert“ in Kooperation mit dem Kompetenzzentrum Demenz im „zentrum plus“ Gerresheim  
Dienstag, 24. Sept., 14.30 Demenz + Führerschein, in Kooperation mit dem Runden Tisch Demenz im „zentrum plus“ AWO Benderstrasse 129c. Weitere Kooperationen bestehen bei „Reisen ohne Koffer“ mit der Ev. Kirchengemeinde der Gustav-Adolf-Kirche und beim Tanzprojekt mit dem Tanzhaus NRW sowie mit der Stadtbücherei Gerresheim, z.B. beim Literaturzirkel und der Ausstellung „Der 2. Blick“.

## **Schwerpunkt Nachbarschaft**

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

#### **Sommercafé**

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

#### **Gerresheim reCycelt**

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

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

An jedem letzten Freitag im Monat findet das Nachbarschaftsfrühstück statt.

#### **Repaircafé**

Die Katholische Kirchengemeinde St. Margareta bietet 1 x monatlich ein Repaircafé an. Nächster Termin 22.05.2019 im Kaminzimmer im Stiftsgebäude.

#### **Fairteiler der Foodsharer**

Im Eingangsbereich des „zentrum plus“ steht ein „offener Kühlschrank“. Gespendete und „gerettete“ Lebensmittel werden dort abgegeben. Jeder kann sich diese Lebensmittel mitnehmen.

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Mai

01. Mai, MAIFEIERTAG GESCHLOSSEN

02. Mai, Donnerstag

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

03. Mai, 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

04. Mai, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Burkhart Steinke

05. Mai, Sonntag

06. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe im zentrum plus
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag fällt aus!
- 15.30 Uhr Fortsetzung „Islam“ mit Pfr. Fengler
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

07. Mai, 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

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Mai**

#### 08. Mai, Mittwoch

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

#### 09. Mai, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 11.00 Uhr „Wer kütt, der kütt“; Führung Stauden-Galerie
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Parkinson
- 19.00 Uhr 25 Jahre Ökumenische Hospizgruppe  
Benefizkonzert „Serenadenmusik“ Gemeindesaal ev. GAK

#### 10. Mai, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.30 Uhr Schnupperworkshop Tanzen, ev. GAK
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

#### 11. Mai, Samstag

#### 12. Mai, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

## „zentrum plus“ Gerresheim

### Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Mai

#### 13. Mai, Montag

- 13.45 Uhr „Wer kütt, der kütt“; Führung Rathaus
- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 14. Mai, 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

#### 15. Mai, 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

#### 16. Mai, Donnerstag

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

#### 17. Mai, Freitag

- 10.00 Uhr Anmeldung für ROK nur im Café Mittendrin
- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.30 Uhr Literaturkreis mit Ursel Weber

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Mai

noch 17. Mai, Freitag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Glasnachmittag im Café Mittendrin
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

18. Mai, Samstag

19. Mai, Sonntag

- 11.00 Uhr Sonntagsspaziergang, Aushang beachten
- 12.00 – 18.00 Uhr Ausstellung im Rahmen der Kunstmeile im zentrum plus mit Kaffee und Kuchen

20. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Frühlingskonzert mit Herrn Riemer; Anmeld.
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

21. Mai, 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

22. Mai, Mittwoch

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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Mai

#### 23. Mai, Donnerstag

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

#### 24. Mai, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 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

#### 25. Mai, Samstag

#### 26. Mai, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

#### 27. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Versponnen im Atelier Raum D
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Literaturcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 28. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Sprechstunde des Seniorenrates
- 14.00 Uhr Minigolf im Südpark
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Mai/Juni**

noch 28. Mai, Dienstag

- 19.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

29. Mai, Mittwoch

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

30. Mai, CHRISTI HIMMELFAHRT GESCHLOSSEN

31. Mai, 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

01. Juni, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Burkhard Steinke

02. Juni, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

03. Juni, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe – Exkursion
- 10.00 Uhr Angehörigenschulung PiQ-ASS mit Fr. Thöne
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

04. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht mit Frau Conen



## **„zentrum plus“ Gerresheim Kultur-Netzwerk Gerresheim Termine im Juni**

noch 4. Juni, Dienstag

- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

05. Juni, Mittwoch

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

06. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde fällt aus
- 11.00 Uhr Abfahrt Spargelfahrt nach Walbeck
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 18.30 Uhr SHG Parkinson

07. Juni, Freitag

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

08. Juni, Samstag

09. Juni, PFINGSTSONNTAG

10. Juni, PFINGSTMONTAG GESCHLOSSEN

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juni**

#### 11. Juni, 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

#### 12. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs

#### 13. Juni, Donnerstag

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

#### 14. Juni, 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. Juni, Samstag

- 12.00 Uhr 10 Jahre Netz gegen Armut, Fussgängerzone
- 13.15 Uhr Ausstellung der Fotogruppe „Der 2. Blick“  
in Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juni**

16. Juni, Sonntag

- 11.00 Uhr Sonntagsspaziergang, Aushang beachten

17. Juni, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

18. Juni, 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

19. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Repaircafé in St. Margareta
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

20. Juni, FRONLEICHNAM GESCHLOSSEN

21. Juni, 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. Juni, Samstag

23. Juni, Sonntag

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juni/Juli**

#### 24. Juni, Montag

- 10.00 Abfahrt Reisen ohne Koffer nach Münster;
- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Literaturcafé
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 25. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Sprechstunde des Seniorenrates
- 14.00 Uhr Minigolf im Südpark
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 15.00 Uhr Einladung zum Ehrenamtstag der Diakonie
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

#### 26. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.30 Uhr 25 Jahre Ökumenische Hospizgruppe Gerresheim im Gemeindesaal Gustav-Adolf-Kirche

#### 27. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, M. Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Juni/Juli

noch 27. Juni, Donnerstag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller

28. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück in St. Katharina
- 10.30 Uhr Literaturkreis mit Ursel Weber
- 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. Juni, Samstag

30. Juni, Sonntag

01. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe im zentrum plus
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

02. Juli, Dienstag

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

03. Juli, Mittwoch

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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Juli

noch 03. Juli, Mittwoch

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

04. Juli, Donnerstag

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

05. Juli, 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 Juli, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Burkhardt Steinke

07. Juli, Sonntag

- Sommerfest ev. Kirchengemeinde Düsseldorf, GAK

08. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Versponnen im Atelier Raum D
- 13.30 Uhr Stadtbezirkkonferenz Seniorenarbeit im SB 7
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

09. Juli, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 13.00 Uhr Ausflug Café VergissMeinNicht nach Krefeld
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juli**

noch 09. Juli, Dienstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG

10. Juli, 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
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs

11. Juli, Donnerstag

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

12. Juli, Freitag

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

13. Juli, Samstag

14. Juli, Sonntag

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juli**

#### 15. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 16. Juli, 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

#### 17. Juli, 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. Juli, 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
- 18.00 Uhr SHG Lungenkrebs

#### 19. Juli, 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



## **zentrum plus" Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Juli**

20. Juli, Samstag

21. Juli, Sonntag

- 11.00 Uhr Sonntagsspaziergang, Aushang beachten

22. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

23. Juli, Dienstag

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

24. Juli, 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
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

25. Juli, 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 Juli**

#### 26. Juli, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 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

#### 27. Juli, Samstag

#### 28. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

#### 29. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Literaturcafé
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

#### 30. Juli, Dienstag

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

#### 31. Juli, Mittwoch

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

## Gruppen im “zentrum plus“ Gerresheim

### Montag

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

### Dienstag

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

### Mittwoch

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

### Donnerstag

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

### Freitag

- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 10.00 Uhr Rucksackprojekt Städt. Kita Gustav-Kneist-Weg
- 14.30 Uhr Kartenspieler

### Samstag

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

### Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

## Mittagstisch

### Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt´s besser

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

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

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

Ansprechpartner: Herr Hornig Telefon: 0211-296528.

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

### Ehrenamt

Im Fortbildungsflyer der Freiwilligenzentrale MachMit finden Sie viele interessante Seminare. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie dabei. Im Internet finden Sie die Fortbildungen unter <https://www.freiwilligenzentrale.info>  
Anmelden können Sie sich direkt bei MachMit oder fragen Sie uns.

## **Personelles**

### **Praktikanten**

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

### **Erreichbarkeit:**

Das „zentrum plus“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 09.30 bis 17.00 Uhr geöffnet. Die Mitarbeiter sind in der Regel von 10.00 bis 15.00 Uhr erreichbar.

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

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

Frau Helmes ist am Montag, Dienstag und Mittwoch für Sie da.

Herr Hornig ist täglich von 10.00 bis 15.00 Uhr erreichbar.

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

NETZWERK  GERRESHEIM

ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

**Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:**

**Stadtteilfrühstück**

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

**Information**

Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie täglich im  
Netzwerkbüro.

**Veranstaltungen**

Das Netzwerk bietet Heimaterkundung mit Horst an.

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.

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

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

Telefon: 0211-28 33 77

Ihre Ansprechpartner:

Netzwerk Gerresheim

Herr Siegfried Hagemann, Herr Lutz Bongen und Herr Adi  
Dünnwald.

Sprechzeiten: Montags bis Freitags von 10.00 - 12.00 Uhr

Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf

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

zentrum plus

## **Wir für Sie**

„zentrum plus“ Gerresheim

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

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

Ina Helmes; [ina.helmes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:ina.helmes@diakonie-duesseldorf.de)

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 / 29 65 28

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

oder an die persönliche E-Mail-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: 09.30 – 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 und an der Infotafel.

### **Diakonie-Spendenkonto**

**Stadtsparkasse Düsseldorf**

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

**BIC DUSSEDDXXX**

**Stichwort: zentrum plus Gerresheim**

zentrum plus

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

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

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

Rückfragen: Petra Wienß Telefon: 29 65 28



**Für Ihre Notizen:**