

ZENTRUM PLUS GERRESHEIM

# November 2018 Januar 2019

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>2</b>
<b>Aktuelles .....</b>	<b>3-7</b>
<b>Schwerpunkt Beratung .....</b>	<b>8-10</b>
<b>Schwerpunkt Kultur.....</b>	<b>11-13</b>
<b>Schwerpunkt Demenz .....</b>	<b>14</b>
<b>Schwerpunkt Armut .....</b>	<b>15</b>
<b>Schwerpunkt Kooperationen im SB 7 .....</b>	<b>16-17</b>
<b>Schwerpunkt Nachbarschaft .....</b>	<b>18</b>
<b>Angebote im November .....</b>	<b>19-24</b>
<b>Angebote im Dezember .....</b>	<b>24-1</b>
<b>Angebote im Januar .....</b>	<b>32-35</b>
<b>Gruppen im „zentrum plus“ .....</b>	<b>36</b>
<b>Mittagstisch .....</b>	<b>36</b>
<b>Vorschau .....</b>	<b>37</b>
<b>Personelles .....</b>	<b>38</b>
<b>Netzwerk Gerresheim.....</b>	<b>39</b>
<b>Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....</b>	<b>40</b>

## Die drei Spatzen

In einem leeren Haselstrauch,  
da sitzen drei Spatzen, Bauch an Bauch.  
Der Erich rechts und links der Franz  
und mittendrin der freche Hans.  
Sie haben die Augen zu, ganz zu,  
und obendrüber, da schneit es, hu!  
Sie rücken zusammen dicht an dicht,  
so warm wie Hans hat's niemand nicht.  
Sie hör'n alle drei ihrer Herzlein Gepoch.  
Und wenn sie nicht weg sind, so sitzen sie noch.

Christian Morgenstern (1871-1914)

Liebe Leserinnen und Leser!

Schon neigt sich das Jahr wieder dem Ende zu. Halten wir inne, um Vergangenes und Zukünftiges, Vorhandenes und Neues zu bedenken und mit viel Freude Gemeinsames für das neue Jahr anzugehen.

Und so können Sie jetzt, wo die Abende länger und gemütlicher werden, in herbstlicher und vorweihnachtlich entspannter Atmosphäre die Themenangebote des neuen Programmheftes durchstöbern. Blättern Sie also in Ruhe durch das Angebot, wir hoffen, dass wir Ihren Geschmack getroffen haben.

Einen schönen Winter und ein herzliches Willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

## **Aktuelles**

### **Islam-Reihe**

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

### **Vortrag**

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

Ort: FHH, Apostelplatz 1

### **Der Mix machts**

Im Rahmen des o.g. Projektes findet am 13.11.2018 ein Ausflug zur Maxkirche mit Führung und anschließendem Kaffeetrinken im Maxhaus für Menschen mit Demenz und Interessierte aus dem Bereich Kultur statt. Anmeldung erbeten.

### **Literaturkreis mit Uschi Weber**

Die nächste Termin für den Literaturkreis mit Uschi Weber ist der 23.11.2018 um 10.30 im „zentrum plus“ Gerresheim. Der Dezembertermin fällt aus, für Januar steht noch nichts fest. Besprochen wird das Buch „Pfaffs Hof 2 von Hiltrud Leenders.

### **Auslosung des Fortuna-Gewinnspiels**

Die Ziehung der Gewinner des Fortuna-Gewinnspiels vom Seniorentag 2018 findet am 22. Januar um 14.00 Uhr im „zentrum plus“ **AWO Ludenberg, Benderstrasse 129C** statt. Ab 15.30 Uhr zeigen wir den Film „Fortunas Legenden“.

## **Aktuelles**

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

Der letzte Veranstaltungstermin unserer Sommerwerkstatt mit Corinna Bernshaus ist der 19.11.2018 von 10.00 – 12.30 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos. Taxikosten können bei Bedarf übernommen werden.

Anmeldung und Information: Petra Wienß: 0211-296528.

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

Weiterhin ist unser Wunsch, die „Digitale Welt“ ins „zentrum plus“ Gerresheim zu holen und uns im Bereich „Neue Medien“ weiterentwickeln. Hierzu suchen wir interessierte Bürgerinnen und Bürger.

Informationen erteilt Frau Veit-Koschwitz: 296528.

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

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

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

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

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

## **Aktuelles**

### **Nachbarschaft und Armut**

Die gemeinsame Kochaktion mit Foodsharer und Lebensmitteln über die Foodsaver wird in Kürze umgesetzt.

### **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.

### **Picknick und Minigolf**

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

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

Das Musikcafé entfällt im Januar.

### **Kleiderspenden**

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

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

## **Aktuelles**

### **Rund um Weihnachten**

#### **Lebendiger Adventskalender 2018**

Der „Lebendige Adventskalender“ findet auch in diesem Jahr wieder statt. Jeden Abend im Dezember um 18.00 Uhr öffnet sich ein Türchen. Flyer mit Orten und Aktionen liegen ab Mitte November aus.

#### **Adventsbar in Ferdinand-Heye-Haus**

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

#### **Harfe und Märchen**

Am 04. Dezember ab 14.30 Uhr lädt das Café VergissMeinNicht zu einem vorweihnachtlichen Nachmittag mit Frau Conen an der Harfe und Frau Rönsch, Märchenerzählerin, ein. Das Café VergissMeinNicht öffnet für diese Veranstaltung seine Pforte für alle Interessierten aus dem Bereich Kultur und Demenz. Anmeldung erbeten!

#### **Adventliche Lesung**

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim findet am 07. Dezember 2018 um 18.00 Uhr eine adventliche Lesung des Literaturzirkels in der Stadtbücherei Gerresheim statt.

#### **Weihnachtsmarkt auf dem Gericcusplatz**

Vom 06. bis 09. Dezember 2018 können Sie auf dem wunderschönen Gericcusplatz den Weihnachtsmarkt in Gerresheim besuchen. Das „Netz gegen Armut“ freut sich auf Ihren Besuch am Donnerstag, den 06. Dezember 2018 von 17.00 bis 21.00 Uhr auf dem Weihnachtsmarkt.

## **Aktuelles**

### **Rund um Weihnachten**

#### **Adventfrühstück in St. Katharina**

Im Pfarrheim von St. Katharina findet am 07. Dezember 2018 von 10.00 - 11.30 Uhr das traditionelle Adventsfrühstück statt. Dafür entfällt das November-Frühstück am 30.11.2018.

#### **Adventliches Konzert**

Am 10. Dezember 2018 um 14.30 Uhr sind Sie herzlich in das „zentrum plus“ Gerresheim eingeladen, zu einem adventlichen Konzert mit Herrn Riemer, Querflöte und Frau Miyuki Brunner, Gesang und Klavier. Anmeldung erbeten!

#### **Lebendiger Adventskalender mit Gitarrenkonzert**

Genießen Sie am 16. Dezember 2018 um 18.00 Uhr in Kooperation mit dem Netz gegen Armut im „zentrum plus“ Gerresheim ein Gitarrenkonzert mit Herr Steinke.

#### **Heiligabend im „zentrum plus“ Gerresheim**

Am 24.12.2018 feiern wir im „zentrum plus“ Gerresheim unsere traditionelle „Heiligabendfeier“. Beginn ist um 11.00 Uhr, um 13.30 Uhr beginnt das Konzert des Newa-Trios.

Kosten 10,00 Euro. Anmeldung ab 15.11.2018 erbeten.

Wir suchen noch Hilfe beim Eindecken am Freitag, den 21.12.2018 ab 14.00 Uhr und Unterstützung am 24.12.2018 ab 11.00 Uhr.

#### **Weihnachtsferien**

Die Weihnachtsferien beginnen am 21.12.2018 und enden am 04.01.2018. In den Ferien entfallen die Sportkurse mit Marie Aschendorf und die Gymnastik mit Frau Schmitz. Der Apollo Chor und ASG Englisch machen in den Ferien ebenfalls Urlaub. In den Ferien ist dienstags kein Kinder-Schach.

Das Kultur-Netzwerk geht am 21.12.2018 in die Weihnachtsferien und ist ab dem 07.01.2019 wieder für Sie da.



## **Schwerpunkt Beratung**

### **Informationen**

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

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

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Termine hierzu vereinbaren Sie bitte mit Frau Veit-Koschwitz. Es besteht auch die Möglichkeit eines Hausbesuches.

### **Demenz**

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

### **Fragen an den Seniorenrat**

Die gewählten Vertreter des Seniorenrates, Frau Meister und Herr Döring, unterstützen Sie mit ihren Erfahrungen und Kontakten bei Schwierigkeiten und Problemen.

Im „zentrum plus“ Gerresheim können Sie den Seniorenrat jeden 4. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr erreichen.  
Telefon: 0211-29 65 28

## **Schwerpunkt Beratung**

### **Wir stellen vor:**

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

Jeden 2. Dienstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr steht Ihnen Frau Anja Annusat von der häuslichen Pflege der Diakonie Düsseldorf im „zentrum plus“ Gerresheim für alle Fragen rund um die ambulante Pflege zur Verfügung.

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

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

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19.00 Uhr trifft sich dieser offene Gesprächskreis zu einem Erfahrungsaustausch im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34. Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte sind herzlich eingeladen. Sie erhalten Informationen, Hilfe, Neues aus der Forschung etc..  
Information und Anmeldung: Frau Rommerskirchen 0211-282162

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

Der ambulante Hospizdienst berät und begleitet schwerkranke und sterbende Menschen und ihre Angehörigen, Freunde und Bekannte. Die Begleitung von Betroffenen und ihrem Umfeld kann zuhause, aber auch im Pflegeheim oder Krankenhaus stattfinden. Sprechstunde ist an jedem Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr im Büro der Hospizgruppe an der Heyestraße 129 und jederzeit nach Vereinbarung auch im Büro der Hospizgruppe im Bürgerhaus Gerresheim, Am Wallgraben 34-38.

Informationen und Fragen unter Telefon: 0211- 297059

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

## **Schwerpunkt Beratung**

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

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

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

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

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

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

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

### **Selbsthilfe - Lungenkrebs**

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

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

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

Ansprechpartner: Werner Kleinert: Telefon 0157-84033827

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

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

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

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

### **Kulturgruppe**

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

### **Kultur-Netzwerk unterwegs**

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

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

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

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Kultur-Häppchen**

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

### **„Wer kütt, der kütt“**

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

### **Foto-Atelier**

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

### **Walken**

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

### **Wandern**

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

## **Schwerpunkt Kultur**

### **Internetcafé**

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

Ihre Ansprechpartner sind: Herr Holzapfel, Herr Bruckmann, Herr Sachs und Frau Kirchhoff.

### **Literaturcafé**

Das Literaturcafé findet jeden letzten Montag im Monat statt. Eine Gruppe von NetzwerkerInnen bereitet sich monatlich auf unterschiedliche Autoren und deren Werke vor. Die Themen finden Sie immer im Aushang. Ab 14.00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. Die Lesung beginnt um 15.00 Uhr. Anmeldung erbeten!

### **Literaturzirkel**

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die TeilnehmerInnen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Der nächste Termin ist am 15. November 2018 um 18.00 Uhr. Besprochen wird das Buch „Sand“ von Wolfgang Herrndorf. Anschließend wird die Lesung für den „Lebendigen Adventskalender“ geplant.

Am 07.12.2018 laden die Teilnehmer des Literaturzirkels zum „Lebendigen Adventskalender“ in die Stadtteilbücherei Gerresheim, Heyestrasse 4, zu Geschichten, Gedichten und Punsch ein.

## **Schwerpunkt Demenz**

### **Beratung**

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

### **Café VergissMeinNicht**

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

### **Oasentag**

Mehrmals im Jahr wird ein „Oasentag“ angeboten, ein Entspannungsnachmittag für Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied. Nach einem kleinen Kaffeetrinken werden bis zum gemeinsamen Abendbrot getrennte Aktivitäten angeboten. Der nächste Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

### **Blaue Stunde**

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

## Schwerpunkt Armut

### Netz gegen Armut

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

Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wird in diesem Jahr mit einer großzügigen Spende des *Inner Wheel Club Düsseldorf* unterstützt. Wenn Sie mehr über das bürgerschaftliche Engagement gegen Armut und Ausgrenzung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß. Telefon 0211-29 65 28.

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

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

Die Stadt Düsseldorf erkennt die ökumenische Caritas-Diakonie-Sprechstunde als offiziellen Welcome Point an. Sprechstunde: Dienstags 09.00–11.00 Uhr (Einlass 08.30-10.30 Uhr). An folgenden Standorten in 40625 Düsseldorf Gerresheim:

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

### Lotsendienst

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



## **Schwerpunkt Kooperationen im SB 7**

### **Stadtbezirkskonferenz**

Die Stadtbezirkskonferenz unter der Moderation von Frau Wienß trifft sich viermal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen. Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Aktuell sind dies die Themen Demenz, Armut und Nachbarschaft. Zur Zeit stehen alle neuen Projekte, die durch die stadtbezirksspezifischen Mittel finanziert werden, unter dem Titel „Stark mit Nachbarn“. Nächster Termin : 12.11.18, 13.30 Uhr im Gemeindezentrum in St. Katharina, Katharinenstrasse 20

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

Ein großer Kreis unterschiedlicher Akteure aus dem Stadtbezirk hat sich auf den Weg gemacht, diesen für das Thema Demenz zu sensibilisieren. Für unseren Stadtbezirk werden vom „Runden Tisch Demenz“ zusätzliche Angebote geplant und umgesetzt, so z.B. Kampagnen in der Öffentlichkeit, Expertengespräche, Schulungen für Geschäftsleute, Informationsveranstaltungen, Vorträge, etc. Nächster Termin: 18.02.2019, 15.00 Uhr.

Als Auftaktveranstaltung zum Thema „**Männer und Demenz**“ lädt der Runde Tisch Demenz am 22. Januar 2018 um 14.00 Uhr alle Interessierten Männer und Frauen in das „**zentrum plus**“ **AWO Ludenberg, Benderstrasse 129C** ein. Hier werden auch die Gewinner des Fortuna-Gewinnspiels vom Seniorentag 2018 bekanntgegeben. Ab 15.30 Uhr zeigen wir den Film „Fortunas Legenden“. Für das weitere Jahr 2019 sind in Kooperation mit der Polizei Düsseldorf Vorträge und Informationen zu „Demenz und Verkehr“ und „Demenz und Führerschein“ geplant.

### **Rucksack-Kita mit Städt. Familienzentrums Gustav-Kneist-Weg 4**

Jeden Freitag von 09.45-12.00 Uhr findet das Rucksackprojekt mit Kindern der Kindertagesstätte im „zentrum plus“ Gerresheim statt.

## **Schwerpunkt Kooperationen im SB 7**

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

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

Die Betreuung und Pflege eines an Demenz erkrankten Menschen ist für Angehörige eine große Herausforderung und manchmal auch eine Überforderung. Um die häusliche Situation zu entspannen, bietet das Projekt **PiQ-ASS (Prävention im Quartier–Aufmerksam Sorge Stärken)**. Beratung, Unterstützung und Schulungen an. Auf Wunsch kann auch ein Hausbesuch vereinbart werden.

Informationen: Britta Keil, Kompetenzzentrum Demenz  
Petra Wienß, „zentrum plus“ Gerresheim

### **Kooperation mit Ferdinand-Heye-Haus**

#### **Adventsbarer im Ferdinand-Heye-Haus**

Am 1. Dezember 2018 öffnet das Ferdinand-Heye-Haus den Adventsbarer mit Musik, Glühwein, Kuchen und kleinen Geschenken. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

#### **Vortrag „Erkennen was dahinter steckt“ Bedürfnisse von Menschen mit Demenz**

Das „zentrum plus“ Gerresheim und das Kompetenzzentrum Demenz laden Sie recht herzlich zu dem Vortrag von Christian Müller-Hergl in das Ferdinand-Heye-Haus ein. Beginn 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr. Anmeldungen sind nicht erforderlich. Eintritt frei.

#### **Lesung mit Marie-Luise Marjan**

Marie-Luise Marjan liest aus Weihnachten bei Buddenbrooks und vieles mehr.....Die bekannte Schauspielerin liest aus den Klassikern der Weltliteratur. 12. Dezember 2018 ab 18.00 Uhr (Einlass 17.30 Uhr) im Café Frau Heye, Apostelplatz 1

Der Eintritt ist frei. Anmeldungen unter 0211- 27405585

## **Schwerpunkt Nachbarschaft**

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

#### **Sommercafé**

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

#### **Gerresheim reCycelt**

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

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

An jedem letzten Freitag im Monat findet das Nachbarschaftsfrühstück statt.

#### **Gemeinsame Kochaktion**

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

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

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

#### **Lebendiger Adventskalender**

Der „Lebendige Adventskalender“ findet in diesem Jahr wieder statt. Jeden Abend im Dezember um 18.00 Uhr öffnet sich ein Türchen. Flyer mit Orten und Aktionen liegen ab Mitte November aus.

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im November

01. November, Donnerstag FEIERTAG

02. November, 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

03. November, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenwerkstatt mit Herrn Steinke

04. November, Sonntag

05. November, Montag

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

06. November, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Café VergissMeinNicht
- 17. 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 15 Uhr Schachfreunde Gerresheim

07. November, Mittwoch

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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im November

noch 07. November, Mittwoch

- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

08. November, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, Marie Aschendorf
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 16.00 Uhr Vortrag Müller Hergel, Ferdinand-Heye-Haus
- 18.00 Uhr Englisch des ASG (für 11.12.)
- 18.30 Uhr SHG Parkinson

09. November, 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

10. November, Samstag

11. November, Sonntag

12. November, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 13.30 Uhr Stadtbezirkskonferenz im SB 7
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

13. November, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.30 Uhr „Der Mix machts“; Ausflug in das Maxhaus

# **„zentrum plus“ Gerresheim**

## **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im November**

noch 13. November, Dienstag

- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG

14. November, Mittwoch

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

15. November, Donnerstag

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

16. November, 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

17. November, Samstag

18. November, Sonntag

19. November, Montag

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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im November

noch 19. November, Montag

- 17.00 - 19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

20. November, 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

21. November, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- Exkursion: Besuch Museum Ludwig, Köln; Anmeldung!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

22. November, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 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

23. November, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 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

## **zentrum plus" Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im November**

24. November, Samstag

25. November, Sonntag

26. November, Montag

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

27 November, Dienstag

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

28. November, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“

29. November, Donnerstag

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

30. November, Freitag

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



# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im November/Dezember

noch 30. November 2018

- 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
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Ferdinand-Heye-Grundschule, Heyestrasse 91

01. Dezember, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf
- 15.00 Uhr Adventsbazar im Ferdinand-Heye-Haus, um 17.30 Uhr Lebendiger Adventskalender, Apostelplatz 1
- 18.00 Uhr Lebendiger Adventskalender bei Dischleid Bestattungen, Quadenhofstrasse 110

02. Dezember, Sonntag

- 17.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Obus & WMK 3, Hallesche Strasse 42
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Fam. Sönke Willms-Heyng, Von-Gahlen-Strasse 58
- 18.00 Uhr Lebendiger Adventskalender bei Familien Friedrich/Kunze/Loos, Hatzfeldstrasse 42/44

03. Dezember, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Marie-Curie-Gymnasium, Gräulinger Strasse 15
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

04. Dezember, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Dezember

noch 4. Dezember, Dienstag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 17.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Kita-Marie-Curie-Strasse, Marie-Curie-Strasse 9
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Café VergissMeinNicht, Am Wallgraben 34

05. Dezember, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni, siehe Aushang!
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Mayersche Buchhandlung, Benderstrasse 5
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Flüchtlingsunterkunft, Karlsbader Strasse 11
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

06. Dezember, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Treffen der Malgruppen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Dezember**

noch 06. Dezember, Donnerstag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Hobby+Spiel Müller, Benderstrasse 111

07. Dezember, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Traditionelles Adventsfrühstück in St. Katharina
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Bücherei Gerresheim, Heyestrasse 4
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Aloys-Odenthal-Grundschule, Diepenstrasse 24

08. Dezember, Samstag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Malerfachbetrieb Jaskowiak, Schwarzbachstr. 41

09. Dezember, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Industriekultur Düsseldorf – FKI, Benderstrasse 1

10. Dezember, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Adventliches Konzert mit Herr Riemer, Querflöte und Frau Miyuki Brunner, Klavier und Gesang. Anmeldung!
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Sportfreunde Gerresheim, An der Lehmkuhle 10
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Firma Mulder, Heyestrasse 113
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

# **zentrum plus" Gerresheim**

## **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Dezember**

#### 11. Dezember, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Beratung Häusliche Pflege der Diakonie
- 18.00 Uhr Englisch des ASG entfällt
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr Englisch des ASG entfällt
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Rathaus Gerresheim, BV 7, Neusser Tor 12
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei St. Maria vom Frieden, Dreherstrasse 202

#### 12. Dezember, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Herren-d“
- 18.00 Uhr Marie Luise Marjan liest im Ferdiand-Heye Haus
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Vogt & Kamp Bestattungen, Am Pesch 19 (Gerricuskapelle)
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Kita Dreherstrasse, Dreherstrasse 210c
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

#### 13. Dezember, Donnerstag

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

## **zentrum plus" Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Dezember**

noch 13. Dezember, Donnerstag

- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Café Mittendrin – ev. Kirchengemeinde ,Hardenbergstr. 1
- 18.30 Uhr SHG Parkinson mit Frau Grünbauer

14. Dezember, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr PC - Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Bürgerhilfe Gerresheim e.V., Märkische Strasse 25

15. Dezember, Samstag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Familie Nast-Kolb, Am Großen Dern 72

16. Dezember, Sonntag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Netz gegen Armut, Am Wallgraben 34

17. Dezember, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 17.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Hanna-Zürndorfer-Schule, Benderstrasse 78
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

## **zentrum plus" Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Dezember**

#### 18. Dezember, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 17.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Kita St. Katharina, Am Eulenthal 5
- 17.15 Uhr Schachfreunde Gerresheim
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Bastel-Shop, Heyestrasse 117

#### 19. Dezember, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Gericusstift, Gericcusstrasse 117

#### 20. Dezember, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag, Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender bei Begegnungscafé - kath. Pfarrgemeinde St. Margareta Aloysianum – Gericcusplatz 28

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Dezember**

noch 20. Dezember, Donnerstag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Evangelische Jugend „Apostel 2“, Apostelplatz 2
- 18.00 Uhr SHG „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert

21. Dezember, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Ökumenische Hospitzgruppe e.V., Heyestrasse 129
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Gaststätte „Zur Düssel“, Glashüttenstrasse 25

22. Dezember, Samstag

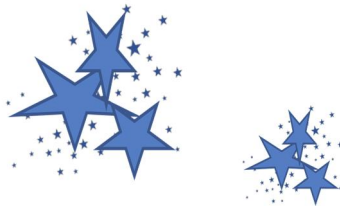
- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei zentrum plus Ludenberg, Benderstrasse 129c

23. Dezember, Sonntag

- 18.00 Uhr „Lebendiger Adventskalender“ bei Familie Loos, Hatzfeldstrasse 42

24. Dezember, Montag

- 11.00 Uhr Heiligabendfeier im „zentrum plus“ Gerresheim  
Anmeldung erforderlich!



## **„zentrum plus“ Gerresheim Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Liebe Besucherinnen und Besucher!**

Ihnen und Ihren Familien wünschen wir ein gesegnetes und schönes Weihnachtsfest, Frieden auf Erden und ein Gutes Neues Jahr 2019.

Das „zentrum plus“ Gerresheim geht in die Weihnachtsferien und bleibt geschlossen vom 25.12.2019 bis einschließlich 06.01.2019.

Die Woche vom 07.01. 2019 bis 11.01.2019 nutzen wir für einen Jahresüberblick sowie für Planungen und Aufräumaktionen. In dieser Woche finden nur der Mittagstisch und alle selbst organisierten Gruppen statt.

Ab Montag, dem 14. Januar 2019 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da und es beginnt der Alltag des neuen Jahres.

Ihr „zentrum plus“ und Kultur-Netzwerk Gerresheim





## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Januar**

#### 14. Januar, Montag

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

#### 15. Januar, Dienstag

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

#### 16. Januar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

#### 17. Januar, Donnerstag

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

# „zentrum plus“ Gerresheim

## Kultur-Netzwerk Gerresheim

### Termine im Januar

#### 18. Januar, Freitag

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

#### 19. Januar, Samstag

#### 20. Januar, Sonntag

#### 21. Januar, Montag

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

#### 22. Januar, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Aktion Runder Tisch und Seniorentag 2018: Ziehung der Gewinner des Fortuna Tippspiels , anschließend ab 15.30 Uhr Filmvorführung „Fortunas Legenden“ im „zentrum plus“ AWO Ludenberg, Benderstrasse 129C

#### 23. Januar, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining Gruppe mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Gruppensprechertreffen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

#### 24. Januar, Donnerstag

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

## **„zentrum plus“ Gerresheim**

### **Kultur-Netzwerk Gerresheim**

### **Termine im Januar**

noch 24. Januar, Donnerstag

- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

25. Januar, 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

26. Januar, Samstag

27. Januar, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

28. Januar, Montag

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

29. Januar, Dienstag

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

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

### 30. Januar, 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

### 31. Januar, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Beweglicher durch den Alltag mit Marie Aschendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.30 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

## **Vorschau**

### **„Der Mix macht’s“**

Im Rahmen des o.g. Projektes ist in Kooperation mit Corinna Bernshaus - Raum D – wieder eine Sommerwerkstatt für alle Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz geplant.

Weitere Ausflüge sind für 2019 in Planung.

Im Frühjahr wird es nach Zons gehen und im Herbst organisieren wir einen Besuch im Zoo.

Ein Projekt mit dem Tanzhaus NRW in Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde ist in Planung für Anfang 2019.

Bitte beachten Sie die entsprechenden Aushänge dazu!

## Gruppen im “zentrum plus“ Gerresheim

### Montag

- 17.00-19.00 Uhr Schiedsprechstunde mit Frau Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

### Dienstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

### Mittwoch

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

### Donnerstag

- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr  
SHG Parkinson mit Frau Grünbauer
- 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr  
SHG „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 3. Donnerstag im Monat, 19.15 Uhr, Treffen Foodsharer  
Vortreffen für Interessierte 18.30 Uhr nach Anmeldung!
- 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr  
SHG Schlaganfall mit Frau Müller

### Freitag

- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Kartenspieler

### Samstag

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

### Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

## Mittagstisch

### Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt´s besser

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

Jeden Donnerstag gibt es den neuen Speiseplan für die kommenden zwei Wochen, aus dem Sie täglich aus zwei Gerichten auswählen können. Das Essen wird geliefert vom Menüservice „apetito“ und kommt täglich frisch auf den Tisch.

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

Ansprechpartner: Herr Hornig Telefon: 0211-296528.

Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wurde 2018 mit einer großzügigen Spende von *Inner Wheel Club Düsseldorf* unterstützt.

Ebenso wird uns von *Inner Wheel Club Düsseldorf* für 2019 die Rheinische Post gespendet, so dass Sie bei Ihrem Besuch im „zentrum plus“ ab sofort die Möglichkeit haben, diese zu lesen.

## **Personelles**

### **Erreichbarkeit:**

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

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

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

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

Herr Hornig ist täglich ab 10.00 Uhr erreichbar.

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

### **Ehrenamt**

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



ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

## **Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:**

### **Stadtteilfrühstück**

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

### **Information**

Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie täglich im  
Netzwerkbüro.

### **Veranstaltungen**

Das Netzwerk bietet Heimaterkundung mit Horst an.

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.

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

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

Telefon: 0211-28 33 77

Ihre AnsprechpartnerInnen:

Netzwerk Gerresheim

Herr Siegfried Hagemann und Herr Lutz Bongen

Sprechzeiten: Montags bis Freitags von 10.00-12.00 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)

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

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

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 / 29 65 28

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

oder an die persönliche Email-Adresse

Internet:

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

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

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

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 10:00 – 17:00 Uhr

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

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

### **Diakonie-Spendenkonto**

**Stadtsparkasse Düsseldorf**

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

**BIC DUSSEDDXXX**

**Stichwort: zentrum plus Gerresheim**

## Orangencreme mit Zitruskompott für 6 Personen



### **Orangencreme:**

4 Blatt weiße Gelatine

60 g Zucker

200 ml Orangensaft

150 g Crème fraîche

150 g Schmand

3 El Orangenlikör, (z.B. Grand Marnier)

300 ml Schlagsahne

2 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale

### **Kompott**

0.5 Vanilleschote

50 g Zucker

100 ml Weißwein

250 ml Orangensaft

3 Tl Speisestärke

3 Orangen

3 Clementinen

4 Datteln

1 El Pistazienkerne

*Außerdem 6 Förmchen, à 150 ml Inhalt*

### **Zeit**

Arbeitszeit: 50 Min. plus Kühlzeit mind. 6 Stunden

zentrum plus

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

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

Rückfragen: Petra Wienß Telefon: 29 65 28