

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Angebote und Veranstaltungen	
im „zentrum plus“ Kaiserswerth.....	5
Begegnung und Beratung/	
Vermittlung von Diensten	5
Bildung und Kultur	6
Ehrenamt.....	15
Freizeitgestaltung	17
Gesundheitsprävention	20
Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote	23
Service-Angebote.....	25
Café Theodor	25
Friseur	25
Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk	26
Wir für Sie.....	29
Für Ihre Notizen	30

**Liebe Leserin, lieber Leser,
Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche,**



*„Die Seligkeit eines Augenblicks verlängert das Leben
um tausend Jahre.“*

- Weisheit aus Japan -

...und viele schöne Augenblicke, Momente, Erlebnisse und Begegnungen erwarten Sie genau hier im „zentrum **plus**“ Kaiserswerth.

Allein sein, „Trübsal blasen“, fehlende persönliche Ansprache... das war gestern! Heute heißt es, neue Wege gehen, vielleicht den einen oder anderen guten Vorsatz für das Neue Jahr in die Tat umsetzen – hierzu möchte ich Sie ganz herzlich einladen! Wir freuen uns auf Sie!

Fühlen Sie sich Willkommen geheißen im „zentrum **plus**“ Kaiserswerth, um in den Austausch mit anderen Menschen zu gelangen, aktiv zu sein, etwas für das körperliche Wohlbefinden und damit letztendlich die seelische Gesundheit zu tun. Wir bieten ein buntes Programm an Angeboten, Kursen und kulturellen Veranstaltungen, um Ihr Leben vielleicht um den einen oder anderen schönen Augenblick zu bereichern.

Unser Programmheft bietet Ihnen einen Überblick über alle Kurse und Angebote unseres „zentrum **plus**“ Kaiserswerth, für **Februar 2019 bis Mai 2019**, welche durch engagierte ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermöglicht werden.

Daneben stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne für Beratungen rund um die Themen „Leben im Alter“ mit Rat & Tat zur Seite. Ist der Weg ins „zentrum *plus*“ für Sie, z.B. aufgrund von Krankheit, zu beschwerlich, komme ich zur Beratung bei Bedarf auch gerne zu Ihnen nach Hause.

Ist nicht das Richtige für Sie dabei oder möchten Sie vielleicht selbst ein Angebot initiieren? Dann sprechen Sie mich gerne darauf an, ich freue mich auf Ihre Anregungen.

Das „zentrum *plus*“ Kaiserswerth liegt mitten im historischen Altstadt kern von Kaiserswerth. Wir verstehen uns als Ort der Kommunikation, Beratung und der Begegnung. In unserem „zentrum *plus*“ können Sie Gleichgesinnte treffen, neue Kontakte knüpfen, an vielfältigen Gruppenangeboten teilnehmen und sich rund um das Leben im Alter beraten lassen. Wir bieten den Menschen aus dem Stadtteil vielfältige Angebote und Veranstaltungen in den Bereichen:

- ❖ **Begegnung und Beratung**
- ❖ **Bildung und Kultur**
- ❖ **Ehrenamt**
- ❖ **Freizeitgestaltung**
- ❖ **Gesundheitsprävention und**
- ❖ **Vermittlung von Diensten**

Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

- Ihre Kerstin Riediger-

Begegnung und Beratung/ Vermittlung von Diensten

Sie benötigen Unterstützung und Hilfe im Alltag? Das Älterwerden führt zunehmend zu Einschränkungen und Problemen im Alltag? Wir sind für Sie da! Unsere Angebote richten sich an alle Seniorinnen und Senioren, ebenso an hilfe- und pflegebedürftige Menschen in der Häuslichkeit.

Kommen Sie doch zu uns ins Café Theodor zum Mittagessen, wenn Sie selber nicht mehr kochen können oder mögen. Unsere hauseigene Küche im Stammhaus Kaiserswerth kocht täglich leckere und saisonale Speisen für Sie!

Sie möchten fit, beweglich und rege bleiben – körperlich wie geistig? Dann kommen Sie zu uns, wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Gruppenangeboten – ob zur Gesundheitsprävention oder einfach aus Spaß in netter Gesellschaft.

Sie haben Fragen rund um das Leben im Alter? Sie wissen bei schwierigen Anträgen nicht mehr weiter? Dann beraten und unterstützen wir Sie gerne individuell und persönlich. Wir begleiten Sie intensiv bei der Lösung von Problemen und vermitteln Ihnen auch weitere Hilfen wie:

- Hol- und Bringdienste,
- Essen auf Rädern,
- Hausnotruf oder häusliche Pflege, etc.

Auf Wunsch kommen wir auch gerne zu Beratungen zu Ihnen nach Hause. Wir möchten, dass Sie möglichst lange selbstständig zu Hause leben können. Hierzu arbeiten wir eng mit anderen Fachstellen, wie z.B. dem Pflegebüro, dem Gesundheitsamt oder dem Wohnungsamt zusammen.

Sie sind neugierig geworden? Dann besuchen Sie unser „zentrum *plus*“ Kaiserswerth. Wir sind ganz in Ihrer Nähe!

Englisch

Ansprechpartner: Frau Wesch

Kurszeiten: montags, 11:00 – 12:15 Uhr

Veranstaltungsort: Clubraum „zentrum *plus*“

Kosten: 30€ pro Quartal

Sie haben Interesse, Ihr Englisch neu zu beleben oder Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und sich mit Gleichgesinnten in englischer Sprache auszutauschen? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch. Es werden, unter der Leitung von Frau Wesch, u.a. gemeinsam englische Texte besprochen und Vokabeln vermittelt – kurzum: der Spaß an der Sprache wird hier ausgelebt. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Literaturcafé

Ansprechpartner: Frau Nordbeck

Kurszeiten: dienstags (3. Mittwoch im Monat), 15:00 – 16:30

Uhr, WICHTIGE VORABINFORMATION:

AB MÄRZ 2019 immer jeder 1. Mittwoch im Monat

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“

Kosten: 3€ pro Teilnahme, incl. 1 Tasse Kaffee & 1 Stück

Kuchen

Jeden dritten Dienstag im Monat findet um 15.00Uhr im Treffpunkt "zentrum *plus*" das Literaturcafé zu verschiedenen literarischen Themen statt. Vom „Sommernachtstraum“, über „Geschichten und Anekdoten aus vergangenen Zeiten“ – für jeden ist etwas dabei! Die aktuellen Themen sind den jeweiligen Aushängen im zentrum *plus* sowie der Infotafel im Eingang des Stammhauses Kaiserswerth zu entnehmen. Seien Sie herzlich eingeladen, einen literarisch unterhaltsamen Nachmittag bei Kaffee & Kuchen zu genießen.

NEU!!! "SUPPEN-ANDACHT"

Ansprechpartner: Frau Riediger

Kurszeiten: freitags, Starttermin 15.02.2019 (nach vorheriger Terminvereinbarung) von 17:30 – ca. 19:00Uhr

Kosten: Der Teilnehmerbeitrag für die Suppenkassen beträgt 3€ pro Person.

Wir möchten Sie herzlich einladen zur ersten "Suppen-Andacht" im "zentrum plus" Kaiserswerth - am Freitag Abend zur meditativen Einstimmung auf das Wochenende!

Wir verbringen eine halbe Stunde in Stille& Gebet - um die Seele zu beruhigen. Danach gibt es - zur Beruhigung des Magens - eine wohltuend heiße Suppe mit selbstgebackenem Brot und einem angeregten, interessanten Austausch. Wir freuen uns, gemeinsam mit Ihnen das Wochenende einzuläuten.

Um die Größe des Suppentopfes richtig anpassen zu können, bitten wir um **verbindliche Anmeldung bis zum 13.02.2019** bei:

Kerstin Riediger, Leiterin "zentrum plus" Kaiserswerth, Tel.: 0211-47954-1405 oder Kerstin.Riediger@diakonie-duesseldorf.de.

Mindest-Teilnehmeranzahl: 5 Personen (Hinweis: Das Angebot kommt nur zustande, wenn die Mindest-Teilnehmerzahl erreicht ist!)

KULTUR im „zentrum plus“

Ansprechpartner: Frau Riediger

Kurszeiten: donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr (s. Aushang)

Veranstaltungsort: Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth/
Treffpunkt „zentrum plus“ (s. aktueller Aushang)

Kosten: je nach Veranstaltung, siehe aktuellen Veranstaltungshinweis

Sie haben Lust auf Kultur: Konzerte, Lesungen, Fachvorträge und dergleichen mehr? Dann kommen Sie zu uns ins „zentrum *plus*“ Kaiserswerth. Regelmäßig donnerstags veranstalten wir, in enger Zusammenarbeit mit Künstlern, Musikern und

Bildung und Kultur

Fachleuten, interessante und vielfältige kulturelle Angebote – lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Aktuelle Veranstaltungstermine KULTUR im „zentrum plus“, jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr:

FEBRUAR 2019

❖ **07. Februar:**

"Kultur im zentrum plus" - Dia-Vortrag mit Dr. Ehnes im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Dia-Präsentation mit Herrn Dr. Ehnes zum Thema: „Paris“ präsentiert im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person. Wir freuen uns auf Sie!

❖ **14. Februar:**

"Kultur im zentrum plus"- Chansons & Lieder mit Isabell Kusari in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

"Liebeslieder & Liebesgedichte", passend zum Valentinstag! Erleben Sie in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth einen Nachmittag, der der Liebe gewidmet ist. Die ausgebildete, französischstämmige Sopranistin Isabell Kusari präsentiert Ihnen, begleitet am Klavier, Chansons und Lieder rund um die Liebe....Lassen Sie sich verzaubern. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

❖ **21. Februar:**

Kultur im "zentrum plus" - Lichtbildvortrag mit Martin Weigelt zum Thema "Schweden - Teil I" im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Martin Weigelt präsentiert Ihnen in seinem Lichtbildvortrag wunderschöne Bilder und Eindrücke aus Schweden - unserem europäischen Nachbarn. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise in das skandinavische Land, dass u.a. für seine Vielzahl

FEBRUAR 2019

vorgelagerter Inseln bekannt ist und durch landschaftliche Vielfalt glänzt. Vom Meer, Nadelholzwäldern und Gletscher....eine Augenweide! Kommen Sie zu uns! Wir freuen uns auf Sie! Der Eintritt beträgt 4€ pro Person!

❖ 28. Februar:

Kultur im "zentrum plus" - Lesung mit Burkhard Wolk: "Oh, Alhambra, deine Sterne" mit Gitarrenbegleitung in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Am Donnerstag, dem 28. Februar, präsentiert Ihnen Burkhard Wolk um 16.00Uhr in der Kulturkirche des Stammhauses Kaiserswerth das Programm "Oh Alhambra, deine Sterne". Erleben Sie einen unterhaltsam-vergnüglichen Nachmittag in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Musik hören, der Lesung lauschen - was will man mehr? Neugierig geworden? Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

MÄRZ 2019

❖ 07. März:

Kultur im zentrum plus" - Dia-Präsentation in Überblendtechnik zum Thema: "Alaska - Teil II" mit Gabriele Müller im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Gabriele Müller nimmt Sie mit auf eine visuelle Reise nach Alaska! Im nunmehr zweiten Teil des Vortrags erwarten Sie wunderschöne Aufnahmen und wissenswerte Informationen zu diesem wunderschönen Land hoch im Norden!

Lassen Sie sich von dieser Landschaft in den Bann ziehen - diese ist auf jeden Fall (er-)lebenswert. Neugierig - dann fühlen Sie sich herzlich eingeladen! Der Eintritt beträgt 3€ pro Person.

MÄRZ 2019

❖ **14. März:**

Kultur "zentrum plus" - Musikalisch inszenierte Lesung mit Josef Schoenen zum Thema: „Zauber des Orients“ in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Josef Schoenen präsentiert in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth eine musikalisch inszenierte Lesung zum Thema: "Der Zauber des Orients"... Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

❖ **21. März:**

Kultur im zentrum plus - "Frühlingskonzert mit Piroshka" in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Es erwartet Sie ein stimmungsvolles Frühlingskonzert mit Piroshka, musikalisch untermalt mit Akkordeon & Klavier-Musik. Lassen Sie sich überraschen! der Eintritt beträgt 3€ pro Person.

❖ **28. März:**

Experten im Gespräch - Informationsveranstaltung der Seniorenberatung im Kriminalkommissariat Vorbeugung im Treffpunkt "zentrum plus" Kaiserswerth von 15.00-17.00Uhr

Fachvortrag zur aktuellen Betrugsmasche: "Falscher Polizeibeamter am Telefon -110 Call ID Spoofing " mit Kriminalhauptkommissar Lutz Türk.

Erfahren Sie, wie Sie sich vor der aktuellen Betrugsmasche, bei der "angebliche Polizeibeamte vor einem Einbruch warnen und Ihnen anbieten, für Sie Ihre Wertsachen sicher auf der Dienststelle zu verwahren....", unter Verwendung der Telefonnummer "110", sicher schützen können! Lutz Türk führt Sie durch den informativen Nachmittag - Weitersagen dringend empfohlen! Der Vortrag ist kostenfrei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

APRIL 2019

❖ **04. April:**

**Kultur im „zentrum plus“ - Klassik-Klavierkonzert
mit Dr. Roman Salyutov in der Kulturkirche Stammhaus
Kaiserswerth**

Vor der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth präsentiert der Pianist Dr. Roman Salyutov Werke von großen Meistern gekonnt auf dem Piano. Erleben Sie einen stimmungsvollen Nachmittag bei klassischer Klaviermusik. Wir freuen uns auf Sie! Der Eintritt beträgt 4€ pro Person

❖ **11. April:**

**Kultur im "zentrum plus" - Lichtbildvortrag mit Martin Weigelt
"Schweden - Teil II" im Treffpunkt "zentrum plus" Kaiserswerth**

Martin Weigelt präsentiert Ihnen im 2. Teil seines Lichtbildvortrags wunderschöne Bilder und Eindrücke aus Schweden - unserem europäischen Nachbarn. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise in das skandinavische Land, das u.a. für seine Vielzahl vorgelagerter Inseln bekannt ist und durch landschaftliche Vielfalt glänzt. Vom Meer, Nadelholzwäldern und Gletscher....eine Augenweide!

Kommen Sie zu uns! Wir freuen uns auf Sie!

Der Eintritt beträgt 4€ pro Person!

❖ **18. April:**

**Experten im Gespräch - Fachvortrag in Kooperation mit dem
Pflegebüro der Stadt Düsseldorf**

**"Wohnen ist ein ureigenes Hauptbedürfnis eines Jeden." - von
15.00-17.00Uhr im Treffpunkt "zentrum plus" Kaiserswerth**

Die finanzielle Sicherung der Wohnung wird heute immer schwieriger. Die Mieten steigen. Eine veränderte Lebenssituation kann zu finanziellen Schwierigkeiten führen.

APRIL 2019

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie durch einen Zuschuss zur Miete die Lebenssituation verbessert werden kann. Information und Beratung zum Wohngeldrecht/ Mietzuschuss mit folgenden Inhalten:

1. Grundvoraussetzungen zum Mietzuschuss
2. Einkommensermittlung und Einkommensgrenze
3. Mietberücksichtigung der Haushaltsmitglieder bei der Wohngeldberechnung
4. weitere angeknüpfte Leistungen (z.B. Sozialticket/ Kinderzuschlag)
5. Berechnungsbeispiele

Der Eintritt ist frei! Wir freuen uns über Ihren Besuch!

MAI 2019

❖ 02. Mai:

Kultur im "zentrum plus" - Klassik-Konzert mit Kevin Hunder-Conolly in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Der junge Musiker Kevin Hunder-Conolly präsentiert verschiedene klassische und moderne Werke auf dem Klavier und der irischen Tin Whistle (irische Flöte), in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person. Das genaue Programm wird noch auf den Aushängen bekannt gegeben.

❖ 09. Mai:

Experten im Gespräch - Informationsveranstaltung der Seniorenberatung im Kriminalkommissariat Vorbeugung zum Thema: "Projekt: Wie würden Sie sich verhalten?" von 15.00-17.00Uhr im Treffpunkt "zentrum plus" Kaiserswerth

Lutz Türk - Kriminalhauptkommissar im Polizeipräsidium Düsseldorf, tätig im Kommissariat Vorbeugung, erläutert

MAI 2019

zusammen mit Ihnen anhand von realen Kriminalfällen, wie die Taten ggf. zu verhindern bzw. vermeiden gewesen wären. Ihr Urteilsvermögen zählt! Erfahren Sie, wie Sie sich "im Falle eines Falles" richtig verhalten können. Die Teilnahme ist kostenlos, wir freuen uns auf Sie!

❖ 16. Mai:

Kultur im "zentrum plus" - Kristiane Köbler (Orgel) & Klaus-Peter Riemer (Querflöte) im Duett in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Erleben Sie ein außergewöhnlich schönes Konzert - Orgel und Querflöte im Duett. Klaus-Peter Riemer (Querflöte) und Kristiane Köbler (Organistin der Thomaskirche Leipzig) präsentieren Ihnen in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth ein besonderes Konzert. Lassen Sie sich von der Musik verzaubern... Das detaillierte Programm wird noch bekannt gegeben! Der Eintritt beträgt pro Person 4€! Wir freuen uns auf Sie!

❖ 18. Mai (SAMSTAG!):

Kultur im "zentrum plus" - SchülerInnen-Konzert der MusikschülerInnen von Carola Schlingensiepen in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Junge MusikschülerInnen von Carola Schlingensiepen möchten Ihnen Ihr Können darbieten und erste Bühnenerfahrungen sammeln. Das Musikprogramm wird zeitnah bekanntgegeben - Lassen Sie sich überraschen! In der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth erwartet Sie in kurzweiliges, ansprechendes Klassik-Konzert. Der Eintritt ist frei, über eine Spende zur Unterstützung unserer Seniorenarbeit freuen wir uns!

❖ 24. Mai:

Kultur im "zentrum plus" Kaiserswerth - Klassikkonzert mit Rada Pogodaeva in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth
Erleben Sie in der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth ein ansprechendes Piano-Konzert mit der Pianistin Rada Pogodaeva. Das genaue Programm wird noch bekannt gegeben. Der Eintritt pro Person beträgt 4€. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Alle Termine stehen unter Vorbehalt aktueller Änderungen –
siehe Aushänge „zentrum plus“ und Eingang Stammhaus
Kaiserswerth!**

Ehrenamt

Gemeinsam aktiv für das Alter

Sie haben Zeit und Lust sich freiwillig zu engagieren? Sie möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten unseren Besucherinnen und Besuchern im „zentrum *plus*“ Kaiserswerth oder auch den Seniorinnen und Senioren im Stadtteil zu Gute kommen lassen? Sie möchten sich sozial mit und für andere engagieren? Oder möchten Sie eigene Ideen mit uns gemeinsam umsetzen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns doch einfach an oder besuchen Sie uns im „zentrum *plus*“ Kaiserswerth.

Kennen Sie sich vielleicht mit Aquaristik aus und hätten Zeit und Lust, sich in diesem Rahmen ehrenamtlich zu engagieren? Zahlreiche Aquarien und deren tierische BewohnerInnen – Buntbarsche – im angrenzenden Stammhaus – würden sich über helfende Hände freuen. Sei es über die Fütterung der Fische oder das regelmäßige Reinigen der Aquarien. Wenn Sie Ihre Kenntnisse gerne ehrenamtlich einbringen möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Darüber hinaus suchen wir ehrenamtlich interessierte Menschen, die sich mit Freude und Spaß im Stadtteil für und mit Senioren engagieren möchten. Hierbei stehen besonders soziale Hilfestellungen im Fokus. Sie begleiten oder unterstützen die jeweiligen Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich z.B. bei Einkäufen, Spaziergängen, Ausflügen, Arztbesuchen und dergleichen mehr. Möchten Sie anderen Menschen Ihre Zeit und Unterstützung schenken, ihnen Ihre Aufmerksamkeit widmen? Dann sind Sie herzlich willkommen bei uns!

Und alle guten Dinge sind bekanntlich drei: Sie haben Lust, an der Organisation und Durchführung von Festen, Feiern bzw.

Ehrenamt

Gemeinsam aktiv für das Alter

Ausflügen mitzuwirken? Sie möchten Ihre Manpower und Kreativität für die Umsetzung neuer kultureller Angebote zur Verfügung stellen? Dann freue ich mich auf Ihre Unterstützung. Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

Damit Ehrenamt gut gelingen kann und Sie sich bei uns und mit uns, mit viel Freude und Elan für andere engagieren können, liegt uns eine vertrauensvolle, gute Zusammenarbeit besonders am Herzen. Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Wir suchen Sie!

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:

Kerstin Riediger, „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

Freizeitgestaltung

Gesprächskreis: Frauen, die die Welt bewegen

Ansprechpartner: Frau Wesch

Kurszeiten: dienstags (2. & 4. Dienstag im Monat),

16:00 – 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei

Sie haben Interesse, in geselliger Runde mehr über die starken Frauen, die die Welt bewegen, zu erfahren? Frau Wesch berichtet über eine Vielzahl bekannter und wegweisender Frauen allerlei Wichtiges, Interessantes, Amüsantes und Wissenswertes - von „Katharina von Medici“, über „Florence Nightingale“ bis hin zu „Maria Magdalena“ – für jeden ist etwas dabei. Angeregte Gespräche und Diskussionen runden den informativen Nachmittag ab. Neugierig geworden – dann kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Bridge-Kurs

Ansprechpartner: Frau Schlüssel

Kurszeiten: mittwochs, 10:00 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Clubraum „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: Kosten für Getränke, individuell nach Verzehr

Haben Sie Lust, in geselliger Runde Bridge zu spielen. Dann sind Sie herzlich eingeladen, jeden Mittwoch im "zentrum *plus*" Kaiserswerth möglichst viele "Stiche" zu machen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freizeitgestaltung

Kochen mit Freu(n)den

Ansprechpartner: Herr Schrot

Kurszeiten: freitags (nach Absprache, 1x im Monat/ i.d.R. jeder 2. Freitag im Monat), ab 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Clubraum „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: Die Kostenbeteiligung richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer und den Kosten des jeweils gewählten Menüs. Sie sind zahlbar am jeweiligen Abend bei Dirk Schrot.

Haben Sie Lust in geselliger Runde gemeinsam zu kochen, aus frischen Zutaten ein leckeres Menü zu zaubern? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer Kochgruppe "Kochen mit Freu(n)den" unter der Leitung von Dirk Schrot. Den Lohn für Ihre Mühen, das zubereitete Essen, können Sie noch am gleichen Abend gemeinsam genießen. Interessierte mögen sich, aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen, bitte vorher anmelden unter: 0211-47 954-1405.

Offener Gottesdienst der „Spectrum International Church“ – Eine Heimat für alle Nationen

Ansprechpartner: Herr Pfarrer Scherpel

Zeiten: Sonntags, 11:00 Uhr, im Anschluss Sonntagsbrunch für alle

Veranstaltungsort: Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Kosten: das Angebot ist kostenfrei, in Kooperation mit dem „zentrum plus“ Kaiserswerth

Die Spectrum International Church ist ein anerkanntes Kirchengründungsprojekt (Evangelische Freikirche) im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland (K.d.ö.R.). Es ist eine junge, interkulturelle Gemeinde die sich an Menschen aus der ganzen Welt wendet. Alle Nationen stehen gleichberechtigt nebeneinander. Keine

Freizeitgestaltung

Nation dominiert. Das zeigt sich auch in der Zusammensetzung der Leitungsteams. Die Gottesdienste sind bunt. Die Gottesdienstsprache ist Deutsch. Übersetzungen in andere Sprachen sind möglich. Was sie miteinander verbindet, ist der Glaube an Jesus Christus als den Sohn Gottes, die Liebe zu den Menschen von Nah und Fern, der Sinn für internationale Gemeinschaft und das Engagement für die Menschen in ihrem Umfeld. Neugierig geworden - kommen Sie und besuchen Sie den Gottesdienst der Freikirche! Sie sind herzlich willkommen.

Gesundheitsprävention

Atmung & Bewegung

Ansprechpartner: Frau Müller

Kurszeiten: 1. & 3. Montag im Monat von 11:45 – 12:45 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei

Sie haben Lust an Bewegung und möchten dabei die richtige Atemtechnik anwenden können. Dann sind Sie bei uns genau richtig! Frau Müller leitet das Gruppenangebot "Atmung und Bewegung". Fühlen Sie herzlich eingeladen, dieses interessante Angebot zur Gesunderhaltung in angenehmer Atmosphäre einer kleinen Gruppe persönlich kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Sie!

Gesundheitsprävention

Gedächtnistraining

Ansprechpartner: Frau Wesch

Kurszeiten: dienstags 11:00 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: Clubraum „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: 30€ pro Quartal

Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, Neuigkeiten mit Freunden austauschen – gut ist alles, was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Wenn Sie Lust haben, geistig fit und rege zu bleiben, dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Frau Wesch, ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V., leitet das Training. Unter Beteiligung von Körper, Geist und Seele - wird Ihr Gedächtnis spielerisch und stressfrei angeregt. Hier geht es nicht um "richtig" oder "falsch", sondern um Spaß an geistiger Betätigung. Fühlen Sie sich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!

Pilates

Ansprechpartner: Frau Mompean

Kurszeiten: dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei

Sie legen großen Wert auf körperliches Wohlbefinden und Gesundheit, dann sind Sie bei uns genau richtig. Unter der fachlichen Leitung von Frau Mompean trainieren Sie mit gezielten Übungen den ganzen Körper und tragen somit aktiv zur Kräftigung Ihrer Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur bei. Sind Sie Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch!

Gesundheitsprävention

Seniorengymnastik

Ansprechpartner: Frau Völkel

Kurszeiten: mittwochs, 15:00 – 16:00 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Kosten: 4€ pro Teilnahme

Sie möchten sich körperlich fit halten, dann sind Sie bei uns genau richtig. Die Seniorengymnastik findet unter der fachlichen Leitung von Frau Völkel statt. In netter Runde werden hier mit gezielten Übungen die Muskeln, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Balance trainiert - je nach individuellem Bedürfnis und körperlichem Befinden. Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch! Der Kostenbeitrag beträgt 4€ pro Teilnahme.

Sturzprophylaxe

Ansprechpartner: Frau Feldmann

Kurszeiten: donnerstags, 11:45 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Kosten: 3€ pro Teilnahme

"Wer rastet, der rostet..." – aber nicht bei uns! Wenn Sie Spaß an körperlicher Betätigung haben und auch im Alter körperlich fit bleiben möchten, dann kommen Sie zu uns! Frau Feldmann leitet das Sturzprophylaxe-Training – hier werden gezielte Übungen zur körperlichen Kraft, Beweglichkeit und Balance angeboten. Kommen Sie vorbei und trainieren Sie in angenehmer Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!

NEU! NEU! NEU!

**"Senioren in Bewegung" - den Körper und den Kopf
regelmäßig in der Gemeinschaft fit halten!**

Ansprechpartnerin: Christel Kuhnen

Kurszeiten: ab 05.02.2019 dienstags, 10:00-11:00Uhr

Veranstaltungsort: Clubraum „zentrum plus“ Kaiserswerth

Kosten: 3€ pro Teilnahme

Dafür müssen Sie aber nicht gleich KOPF stehen...

Christel Kuhnen hat für Sie ein besonderes Programm entwickelt, dass gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingeht. In lockerer Atmosphäre können Sie sich unter fachkundiger Anleitung der zertifizierten Trainerin für ganzheitliches Gedächtnistraining körperlich und geistig fit halten. Sie erfahren Stück für Stück "Tricks und Kniffe", wie der Körper und Geist ein gutes Team bleiben können. Erleben Sie eine Kombination aus angeleiteten Bewegungsübungen, gepaart mit Elementen des Gedächtnistrainings. Der Teilnahmebeitrag beträgt pro Teilnahme 3€. Wir freuen uns auf SIE!

Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote

Montag:

- 11:00 Uhr Englisch-Kurs mit Frau Wesch, Treffpunkt
- 11:45 Uhr Atmung& Bewegung mit Frau Müller (1. & 3. Montag im Monat), Treffpunkt

Dienstag:

- 10:00 Uhr **Neu!** "Senioren in Bewegung" - den Körper und den Kopf regelmäßig in der Gemeinschaft fit mit Frau Kuhnen, Clubraum
- 11:00 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Wesch, Treffpunkt
- 16:00 Uhr Gesprächskreis: Frauen, die die Welt bewegen mit Frau Wesch, Treffpunkt (2./4. Dienstag im Monat)
- 18:00 Uhr Pilates mit Frau Mompean, Treffpunkt

Mittwoch:

- 10:00 Uhr Bridge-Kurs mit Frau Schlüssel, Treffpunkt
- 15:00 Uhr Seniorengymnastik mit Frau Völkel, Treffpunkt
- 15:00 Uhr Literaturcafé, Treffpunkt (3. Mittwoch im Monat, ab März 2019 jeder 1. Mittwoch im Monat!)

Donnerstag:

- 11:45 Uhr Sturzprophylaxe mit Frau Feldmann, Treffpunkt

Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote

Donnerstag:

16:00 Uhr Kultur im zentrum *plus*: siehe Aushang

Freitag:

17:30 Uhr **Neu!** Suppenandacht, Kirche und anschließend Clubraum (1x monatlich, nach vorheriger Terminabsprache, nur mit Voranmeldung!)

19:00 Uhr Kochen mit Freu(n)den, Clubraum (2. Freitag im Monat)

Samstag:

Ggf. gesonderte kulturelle Veranstaltungen, siehe Übersicht
Rubrik: „Bildung & Kultur“

Sonntag:

11:00 Uhr Offener Gottesdienst der „Spectrum International Church“, Kulturkirche Stammhaus & anschließend Brunch im Clubraum & Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth

Café Theodor

Mittagstisch im Café Theodor

täglich wechselnde Menüs von 12:00 – 14:30 Uhr:

- Hauptgang ab 5,00€
- Menü (Vorspeise/ Hauptgang/ Nachspeise) ab 7,50€

„Picobello“ – Ihr Friseur

Anette Simon, im Untergeschoss des Stammhauses Kaiserswerth, Kaiserswerther Markt 32, 40489 Düsseldorf.

Termine mittwochs und freitags von 09:00 – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung, Tel.: 0211- 47 95 4 1410.

Möchten Sie unsere Räume nutzen?

Wenn Sie eine Feier planen und nach einem passenden Raum suchen oder ein Catering benötigen, dann können Sie sich gerne an uns wenden! Unsere Räumlichkeiten, z.B. auch die Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth, stehen Ihnen an den Wochenenden oder abends (außerhalb der regelmäßigen Öffnungszeiten des „zentrum *plus*“ Kaiserswerth) zur Verfügung. Nähere Informationen über freie Termine, Preise u.v.m. erhalten Sie über Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:

Kerstin Riediger, „zentrum plus“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

Seniorenrat Stadtbezirk 5

(Stockum, Lohausen, Kaiserswerth, Wittlear, Angermund, Kalkum)

Ulrike Schneider

Stellvertretende Vorsitzende

Kleiansring 10

40489 Düsseldorf

Telefon und Fax: 0211 - 40 01 78

Mobil: 0172 - 24 25 491

uli.schneider.fr@web.de



Bezirksbeamte der Polizei

Adresse:

Bezirksdienststelle Kaiserswerth, Friedrich-von-Spee-Str. 30

Ansprechpartner: Herr Luberichs, Tel. 0211-87 50 8168

Zuständigkeit: Kaiserswerth / Kalkum

Ansprechpartner: Herr Stahl, Tel.: 0211-87 50 8167

Zuständigkeit: Lohausen/ Stockum Nord

Ansprechpartner: Herr Sell, tel.: 0211-8750 8169

Zuständigkeit: Wittlaer/ Angermund

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

Zentren plus im Stadtbezirk 5:

„zentrum plus“ Stockum

Caritas

Lönsstraße 5a

Udo Glasmacher, Tel.: 0211 - 45 76 336

„zentrum plus“ Angermund

Gemeinnützige Stiftung für Seniorenbetreuung Angermund e.V.

Graf-Engelbert-Str. 47

Anna-Lena Elß, Tel.: 0203 - 74 04 89

Seniorenberatung Stadt Düsseldorf

Willy-Becker-Allee 8, 2. Etage

Tel.: 0211 - 89 98 999

Kirchengemeinden Kaiserswerth

Evangelische Kirchengemeinde Kaiserswerth

Fliednerstr. 6

Sekretariat: Frau Grefen

Tel.: 0211 - 40 12 54

E-Mail: kaiserswerth@evdus.de

Pfarreinen-Gemeinschaft Angerland/Kaiserswerth

Pfarrbüro St. Suitbertus Kaiserswerth

Suitbertus-Stiftsplatz 3

Sekretariat: Susanne Hundgeburst

Tel. 0211 / 40 11 91

E-Mail: st.suitbertus-kaiserswerth@t-online.de

Angebote der Diakonie Düsseldorf in Kaiserswerth:

❖ Das Stammhaus Kaiserswerth

Kaiserswerther Markt 32, Tel. 0211 - 49 57 4-0

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit-/ und Verhinderungspflege
- Café Theodor/ Mittagstisch, etc.

❖ Wohnen mit „Service & Nachbarschaft“ – der Wohnpark Kaiserswerth

Ansprechpartner Klaus Patzelt

Kaiserswerther Markt 32, Tel. 0211 - 47 95 4 1300

❖ Evangelische Beratungsstelle Kaiserswerth

Terminvereinbarung bei Frau Benten, Tel.: 0211 – 41 60 89 20

Die Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe und Lebensfragen berät Sie in folgenden Bereichen:

- Familienberatung
- Paar- und Eheberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Lebensberatung, etc.

❖ Hilfe zu Hause

- Diakonie-Ruf – der Hausnotruf mit Service
- Häusliche Pflege
- Hauswirtschaftliche Dienste
- Betreuungsleistungen
- Serviceleitungen
- Privatleistungen

Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da. Wir kommen gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten. Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie, Tel.: 0211-73 53 333.

Kerstin Riediger

Leiterin "zentrum *plus*" Kaiserswerth

Fliednerstraße 23

40489 Düsseldorf

Telefon: 0211- 47 95 4- 1405

Fax: 0211- 47 95 4- 1444



Sprechzeiten Büro:

Montag – Freitag: 09:00 – 10:00

Uhr & 13:00 – 15:00 Uhr

Email: kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de
zentrum-plus.kaiserswerth@diakonie-duesseldorf.de

Internet: www.zentrum-plus-diakonie.de
www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten „zentrum plus“ Kaiserswerth:

Montag – Freitag: 09:00 – 18:00 Uhr

Sonntag: 10:00 – 14:00 Uhr und nach
Vereinbarung auch an Samstagen
und abends

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Seniorenarbeit unterstützen:

Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57

BIC DUSSEDDXXX

zentrum plus

Stichwort: „zentrum plus“ Kaiserswerth

Für Ihre Notizen