

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Angebote und Veranstaltungen	
im „zentrum plus“ Kaiserswerth.....	5
Begegnung und Beratung/	
Vermittlung von Diensten	5
Bildung und Kultur	6
Ehrenamt.....	14
Freizeitgestaltung	16
Gesundheitsprävention	18
Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote	22
Service-Angebote.....	24
Café Theodor	24
Friseur	24
Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk	25
Wir für Sie.....	29
Für Ihre Notizen	30

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

liebe Ehrenamtliche,



„Die Seele nährt sich von dem, woran sie sich freut.“

- Aurelius Augustinus -

Im „zentrum **plus**“ Kaiserswerth gibt es viele Möglichkeiten, selber Freude zu erfahren oder aber anderen Freude zuteil werden zu lassen...

Eine Vielzahl von verschiedenen Angeboten, Kursen und kulturellen Veranstaltungen, aber auch die Möglichkeit, sich mit und für andere ehrenamtlich zu engagieren, bietet das „zentrum **plus**“ Kaiserswerth! Sich auszutauschen, in Geselligkeit gemeinsame Erinnerungen schaffen – all das ist bei und mit uns möglich!

Egal ob Sie körperlich fit bleiben oder wieder werden möchten, „Hunger“ auf Kulturelles oder aber auch im wortwörtlichen Sinne haben, im „zentrum **plus**“ Kaiserswerth finden Sie bestimmt genau das, wonach Ihnen der Sinn steht oder was Ihnen Freude bereitet. Wir bieten ein buntes Programm an Angeboten, Kursen und kulturellen Veranstaltungen, um Ihr Leben vielleicht um den einen oder anderen freudigen Moment zu bereichern.

zentrum plus

Unser Programmheft bietet Ihnen einen Überblick über alle Kurse und Angebote unseres „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, für **JUNI 2019 bis SEPTEMBER 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: mittwochs (1. Mittwoch im Monat), 15:00 – 16:30

Uhr, Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“

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

Kuchen

Jeden ersten Mittwoch 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, (nach

vorheriger Terminvereinbarung) von 17:30 – ca. 19:00Uhr

Veranstaltungsort: Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth und
anschliessend Clubraum „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

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 vorherige **verbindliche Anmeldung** bei:

Kerstin Riediger, Leiterin "zentrum plus" Kaiserswerth, Tel.:
0211-47954-108 oder Kerstin.Riediger@diakonie-duesseldorf.de.

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

TERMINE:

- ❖ **Freitag, 07.06.2019,**
- ❖ **Freitag, 19.07. 2019,**
- ❖ **Freitag, 16.08.2019,**
- ❖ **Freitag, 20.09.2019.**

Bildung und Kultur

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

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:

JUNI 2019

❖ **06. Juni:**

"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.

AM PFINGS-SONNTAG, 09. Juni:
2. Nachbarschaftsfest in der
Fliednerstraße
von 09:45 – 17:30 Uhr:

Seien Sie herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns auf der Fliednerstraße unsere Nachbarschaft zu feiern.

- ❖ Neben der Eröffnung mit dem Pfingst-Gottesdienst um 09:45Uhr in der Ev. Stadtkirche Kaiserswerth erwartet Sie ein buntes und vielfältiges Programm:
- ❖ ab 11.00Uhr ein Jazz-Gospel-Gottesdienst mit der „Spectrum International Church“ in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth mit anschließendem leckeren Gemeinde-Brunch und Amerikanischem Barbecue,
- ❖ ab 11.00Uhr das Erinnerungs-Café unter den Platanen vorm Gemeindehaus der Ev. Stadtkirche Kaiserswerth
- ❖ ab ca. 13:30Uhr Live- Straßenmusik und vieles mehr!

Kommen Sie vorbei!
Wir freuen uns auf Sie!

*- Die Anrainer & Veranstalter der Fliednerstraße in
Kaiserswerth -*

Bildung und Kultur

❖ 13. Juni:

"Kultur im zentrum plus"- „Fandango & Bolero“ - Spanische und lateinamerikanische Tänze in Wort, Bild und live auf dem Akkordeon gespielt“ mit Herrn Prof. Dr. Jacobs“ ein Vortrag zur spanischen Kultur, Malerei und Musik in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

❖ 27. Juni:

Kultur im "zentrum plus" – Chor-Konzert des Seniorenchors „Die Spätzünder“ der Bürgerstiftung Düsseldorf in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth:

Erleben Sie einen fröhlich-unterhaltsamen Nachmittag mit dem „Best-Agers“ Chor. Präsentiert werden unter der Leitung eines erfahrenen Chorleiters verschiedene Lieder „quer Beet“. Lassen Sie sich überraschen, „Die Spätzünder“ gastieren zum ersten Mal im „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt pro Person beträgt 3€.

JULI 2019

❖ 11. Juli:

"Kultur im zentrum plus"- „Tango & Neotango" - Spanische und lateinamerikanische Tänze in Wort, Bild und live auf dem Akkordeon gespielt“ mit Herrn Prof. Dr. Jacobs, ein Vortrag zur spanischen Kultur, Malerei und Musik in der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

– SOMMERPAUSE vom 18. Juli bis 08. August! –

WIR WÜNSCHEN IHNEN EINE TOLLE SOMMERZEIT!

AUGUST 2019

❖ 22. August:

"Kultur im zentrum *plus*" Konzert mit dem Chor "Echo": Wir laden Sie in zu einem unterhaltsamen, abwechslungsreichen Chor-Konzert mit dem Chor "Echo" in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth ein. Passend zur Jahreszeit erleben Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit deutschen und russischen Volksliedern. Wer mag, kann gerne mitsingen. Zudem können Sie sich an den bunten, traditionellen Trachten des Chors erfreuen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Der Eintritt beträgt 3 € pro Person.

❖ 29. August:

Diavortrag in Überblendtechnik mit Gabriele Müller zum Thema: „Neuseeland – Trauminsel am Ende der Welt“: Frau Müller nimmt Sie mit auf die große Reise nach Neuseeland...ein Land, so wunderschön und vielfältig wie kaum ein anderes.... Lassen Sie sich entführen in auf die Trauminsel am anderen Ende der Welt, präsentiert im Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth. Neugierig geworden? Der Eintritt beträgt 4,00 € pro Person. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SEPTEMBER

❖ 05. September:

Kultur "zentrum plus" - Musikalisch inszenierte Lesung mit Josef Schoenen zum Thema: " Josef Schoenen präsentiert im Treffpunkt vom „zentrum *plus*“ Kaiserswerth: "Spielfilm für's Ohr - musikalisch inszenierte Lesung zum Thema: Hans Christian Andersen - Ein Märchennachmittag“

Bildung und Kultur

Hans Christian Andersens Märchen sind wohl einzigartig unter den europäischen Märchen und werden immer wieder gerne gehört und erzählt. Josef Schoenen liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson. Er ist als professioneller Sprecher und Musiker tätig und tourt mit seinen musikalisch inszenierten Lesungen unter dem Titel "Spielfilm für's Ohr" durch die Region Nordrhein-Westfalen. Der Eintritt beträgt pro Person 4€.

❖ 12. September:

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

Fachvortrag mit Kriminalhauptkommissar Lutz Türk: „Wie verhalte ich mich richtig und nutze das Internet sicher?“

Lutz Türk führt Sie durch den informativen Nachmittag - Weitersagen dringend empfohlen! Der Vortrag ist kostenfrei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

❖ 19. September:

Kultur im „zentrum plus“ - Lesung mit Silke Höttkes zum Thema: „Der nächste Frühling kommt bestimmt...“, im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth:

Wir freuen uns auf Sie! Der Eintritt beträgt 4€ pro Person

❖ SAMSTAG, 21. September:

Konzert „Musik am Nachmittag“ in Kooperation mit der Internationalen Stiftung zur Förderung von Kultur und Zivilisation aus München. Das klassische Trio aus Gesang, Geige & Klavier möchte Sie in der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth mit einem bunt gemischten Programm begeistern. Wir freuen uns auf Sie! Der Eintritt beträgt 4€.

SEPTEMBER

❖ **26. September:**

Experten im Gespräch – Informationsveranstaltung von 15.00-17.00Uhr im Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth zum Thema: „Pflege aktuell: Die Beerdigung zu Lebzeiten planen“: Immer mehr Menschen entscheiden sich bereits zu Lebzeiten, ihre Beerdigung vorzubereiten. So können die eigenen Vorstellungen berücksichtigt werden und Angehörige werden in dieser schwierigen Situation entlastet. Mitarbeiter vom Garten-, Friedhofs- und Forstamt und Jörg Salm vom Bestatter-Verband NRW informieren über die unterschiedlichen Bestattungsformen, die Möglichkeiten der Vorsorge und über die Gebühren und Kosten. Die Veranstaltung ist kostenfrei!

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- 47954-108 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: 0211-47 954-108.

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. , 2. & 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!

HINWEIS: Der Kurs ist derzeit ausgebucht, daher sind keine Neuanmeldungen möglich! Zudem entfällt der Kurs bis einschließlich 18. Juni aufgrund von Urlaub der Übungsleiterin!

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!

Gesundheitsprävention

Standard-Tanzkurs in Kooperation mit dem Kaiserswerther Sportverein e.V.

Ansprechpartner: Silvia Prange/ Leiterin Kaiserswerther Sportverein e.V., Email: kaiserswerthersv@arcor.de

Kurszeiten: mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr, Beginn ab 28. August!

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: zu erfragen über: Silvia Prange

Das Tanzlehrer-Ehepaar Mußmann führt Sie durch den Kurs in fröhlicher, lockerer Atmosphäre und „ohne die befürchtete Tanzstrenge“! Sie lernen sozusagen „Schritt für Schritt“ und pflegen ganz nebenbei noch nette Kontakte! Haben Sie Lust, das Tanzbein zu schwingen? Wir freuen uns auf Sie!

"line-dance-and more"- Tanzkurs in Kooperation mit dem Kaiserswerther Sportverein e.V.

Ansprechpartner: Silvia Prange/ Leiterin Kaiserswerther Sportverein e.V., Email: kaiserswerthersv@arcor.de

Kurszeiten: mittwochs, 21:00 - 22:00 Uhr, Beginn ab 28. August!

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: zu erfragen über: Silvia Prange

Hier sind alle Willkommen die Interesse am Tanzen, aber keinen Tanzpartner haben. Zu verschiedenen Musikstilen werden verschiedene Tanzschritte gelernt - der Kurs ist vielfältig und voller Überraschungen!

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:

- 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 (1. Mittwoch im Monat)
- 20:00 Uhr** **Neu ab 28.08.!** Standard-Tanzkurs in Kooperation mit dem Kaiserswerther Sportverein e.V., Treffpunkt
- 21:00 Uhr** **Neu ab 28.08.!** "line-dance-and more"- Tanzkurs in Kooperation mit dem Kaiserswerther Sportverein e.V., Treffpunkt

Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote

Donnerstag:

11:45 Uhr Sturzprophylaxe mit Frau Feldmann,
Treffpunkt

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- 870.

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- 47954-108 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

Seniorenrat Stadtbezirk 5

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

Ulrike Schneider

Vorsitzende

Kleiansring 10

40489 Düsseldorf

Telefon und Fax: 0211 - 40 01 78

Mobil: 0172 - 24 25 491

Email: uli.schneider.fr@web.de



RA Thomas Fellmerk

Amsterdamer Str. 24

40474 Düsseldorf

Telefon: 0211 -35 30 85

Fax: 0211- 35 84 97

Email: RA.Th.Fellmerk@t-online.de



Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

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

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

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

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

Arnheimer Straße 31, 40489 Düsseldorf

Heeke, Marlies, Teamleitung 41 60 89-21

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

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.

Wir für Sie

Kerstin Riediger

Leiterin "zentrum *plus*" Kaiserswerth
Fliednerstraße 23
40489 Düsseldorf



ACHTUNG! NEUE RUFNUMMER:

Telefon: 0211- 47 95 4- 108

Fax: 0211- 47 95 4- 109

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

Stichwort: „zentrum plus“ Kaiserswerth

zentrum plus

Für Ihre Notizen