



# zentrum plus Oberkassel Übergangsprogramm 2020

zentrum *plus* Oberkassel  
Gemünder Straße 5  
40547 Düsseldorf  
[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)  
☎ 0211 58677 – 113

Begegnung und Beratung, Bildung  
und Kultur; Vermittlung von Dien-  
sten; Gesundheitsprävention;  
Freizeitgestaltung; Ehrenamt und  
Netzwerk

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

**Diakonie**  **Düsseldorf**

# Inhalt

Inhalt	2
Das "zentrum <i>plus</i> " Oberkassel	3
Anfahrt	5
Wochenprogramm	6
Keyworker Oberkassel <i>plus</i>	12
Portraits	13
Mach mit - Fortbildungen für ehrenamtlich Engagierte Café Schatztruhe	
Vereine	14
Ansprechpartner	15

# Das „zentrum plus“ Oberkassel ist für SIE da ...

Aufgrund der aktuellen Situation ist das zentrum plus Oberkassel bis auf weiteres geschlossen.

Wir sind montags - donnerstags von 10.00 - 17.00 Uhr und freitags vom 9.00 - 13.00 Uhr (gilt von Juli - September 2020) telefonisch erreichbar.  
(Telefon 0211 58 66 77 111 oder 0211 586 77 113)

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Hilfe und Unterstützung benötigen.

Dieses so „ganz andere Heft“ gibt einen Überblick über unsere regelmäßigen Veranstaltungen / Angebote.

Kommen Sie gut durch diese Zeit.

---

Unser „zentrum plus“ Oberkassel tastet sich an die aktuellen Gegebenheiten heran.

Wir haben uns auf der Grundlage der gegebenen Vorschriften überlegt, was dies für die Angebote im zentrum plus bedeutet.

Unsere Angebote werden nach und nach teilweise zeitversetzt beginnen.

Folgende Angebote bieten wir z. Zt. an:

- Der SSV (Senioren sportverein) hat wieder regelmäßige Sprechstunden, und zwar dienstags von 10.30 - 12.30 Uhr. Sie können vorbeikommen oder sich telefonisch informieren unter 0211 / 58 677 - 117

- Der Seniorenrat hat wieder regelmäßige Sprechstunden, jeden 3. Mittwoch im Monat, jeweils um 15 Uhr. Die nächsten Sprechstunden sind mittwochs am  
16. September 2020  
21. Oktober 2020  
18. November 2020  
16. Dezember 2020  
**Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an.**  
**Tel.: 0211 / 58 677 - 113**

- Origami  
In kleinen Gruppen.  
**Bitte melden Sie sich unbedingt vorher an.**  
**Tel.: 0211 / 58 677 - 113**

**Der Pavillon auf der Oberkasseler Straße 53 ist bis auf weiteres für alle Angebote geschlossen.**



**Deutsch-Japanische Begegnung**  
Mittwoch, 02. September 2020, 15 Uhr



**Lesung Barbara Baumann**  
Donnerstag, 03. September 2020, 15 Uhr



**Konzert Sebastian Gahler**  
Dienstag, 08. September 2020, 15.30 Uhr, in der Pergola



**Kaffeetrinken**  
Montag, 14. + 28. September 2020, 15 Uhr



**Beratung Seniorenrat**  
Mittwoch, 16. September 2020, 15 Uhr



**Origami**  
Donnerstag, 17. September 2020, 15 Uhr



**Nähcafé**  
Mittwoch, 16. + 23. September 2020, 15 Uhr

**„Upcycling“ Nähworkshop**  
Teilnehmer können ein mitgebrachtes Kleidungsstück  
„aufputzen“ Kursgebühr 25,00 € + 5,00 € Material  
Samstag, 26. September 2020, 11 - 15 Uhr

**Helga Maaßen**  
**Die „Bauhaus-Frauen“**  
**Vortrag**  
Mittwoch, 30. September 2020, 15 Uhr



**Gedächtnistraining - 1 Platz frei**  
Jeden Mittwoch, 12 - 13 Uhr

**Bitte melden Sie sich unbedingt an!**

**Bitte melden Sie sich unbedingt an!**  
**Telefon-Nummer: 0211 / 58 677 113**

# Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Sie erreichen das zentrum plus Oberkassel mit den U-Bahnen

U74 Richtung D-Lörick

U76 Richtung Krefeld-Rheinstraße

U77 Richtung Am Seestern

Haltestellen:

Comenius Gymnasium (früher Rheinbahnhaus)

oder

Heerdter Sandberg

(beide Haltestellen haben Hochbahnsteige)

**Diakonie**

**zentrum *plus* Oberkassel**

Gemünder Straße 5

40547 Düsseldorf

**Pavillon**

der Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft

Oberkasseler Straße 53

40545 Düsseldorf

Haltestelle Barbarossaplatz:

U74, U75, U76 und U77

## montags

9.30 - 11.00 Uhr Beratungsraum

### **Englischkurs**

Bitte nachfragen

☎ 0211 / 58 677 - 111

10.00 Uhr - 11.30 Uhr Raum 1

Jeden 1. und 3. Montag

### **Beratungsstunde für die Häusliche Pflege**

Information und Anmeldung

unter ☎ 0211 / 58 677 - 111

10.30 - 12.00 Uhr Raum 2

### **Französisch**

bitte nachfragen unter

☎ 0211 / 58 677 - 111

15.00 - 16.00 Uhr Beratungsraum

### **Lesung mit Barbara Baumann**

ab Januar 2020 um 15 Uhr

11.15 - 12.00 Uhr Raum 1

### **Kraft- und Gleichgewichts- training SSV**

12.00 - 13.00 Uhr Beratungsraum

### **Französische Konversation**

## Wochenprogramm

13.30 - 14.30 Uhr im Pavillon

15.00 - 16.00 Uhr im Pavillon

### **NeuroKinetik für Ältere SSV**

15.00 - 16.00 Uhr

### **Generationstreffen Kinder und Senioren**

14.00 - 17.00 Uhr Raum 2

### **Café Schatztruhe**

Theodora Düchting

☎ 0211 / 58 677 102

16.45 - 17.30 Uhr PC-Raum

### **PC-Sprechstunde**

### **Eine Anmeldung ist erforderlich**

☎ 0211 / 58 677 - 116

Teilnehmer können Fragen

stellen, Themen bearbeiten

17.00 - 18.00 Uhr

18.15 - 19.15 Uhr Raum 1

### **Yoga SSV**

dienstags

9.30 - 11.00 Uhr Raum 2

**Englisch**

wöchentlich

Bitte nachfragen

10.30 - 12.30 Uhr Beratungsbüro

**Geschäftsstunden SSV**

**Seniorensportverein**

wöchentlich

14.00 Uhr Beratungsbüro

**Skatrunde**

Wöchentlich



15.00 Uhr Raum 2

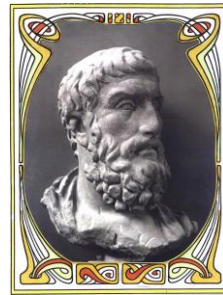
**Spielenachmittag**

wöchentlich



dienstags 16.30-18.00 Uhr  
**Sprichwörter und Aphorismen  
in ihrer Bedeutung für uns**

**Epikur** (\* 341 v. Chr. auf Samos,  
+ 271 oder 270 v. Chr. in Athen)  
**Das Streben nach wahrer Philo-  
sophie befreit uns von jeder un-  
ruhevollen und peinlichen Be-  
gierde.**



Gesprächskreis (max.  
12 Personen); Moderation:  
Sigurd Storch-Cigogna  
Anmeldung: zentrum plus  
Oberkassel, Tel.: 58677-113

18.00 Uhr Raum 2

**Ökumenischer Gesprächskreis**

Bitte achten Sie auf die  
Aushänge im zentrum *plus*

## **mittwochs**

9.30 - 10.30 Uhr Raum 1  
10.45 - 11.45 Uhr Raum 1  
**Kraft- und Gleichgewichts-  
training SSV**

10.00 - 11.30 Uhr Pavillon  
Oberkasseler Straße 53  
**Frauengesprächskreis**  
Bitte bei der VHS anmelden  
Infos Tel. 0211 / 89 - 94150  
Kostenbeitrag

11.15 - 12.15 Uhr Raum 2  
**Gedächtnistraining**  
**Zurzeit Aufnahmestopp**

12.30 - 13.30 Uhr Pavillon  
Oberkasseler Str. 53  
**Kraft- und Gleichgewichts-  
training SSV**

14.00 Uhr Raum 2  
**Der erste Termin ist wieder  
am 05. August 2020**  
1. Mittwoch 2-monatlich  
**Information Wohnpark**

14.00 - 17.00 Uhr  
**Stricken und Häkeln**

14.00 Uhr  
**Nähcafé**  
Jeden 3. + 4. Mittwoch/Monat

15.00 - 16.00 Uhr Raum 2  
**Beratung**  
**Polizei und Seniorenrat**  
mittwochs

15.30 Uhr Raum 1  
**Deutsch-Japanische Begegnung**  
1. Mittwoch im Monat  
**Achten Sie auf unsere Aushänge**

16.00 Uhr, Raum 1  
**Filmnachmittag - Horst Nagel**  
2. Mittwoch  
**Achten Sie auf unsere Aushänge**

18.00 Uhr Pavillon  
Oberkasseler Straße 53  
jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat  
**Tango Argentino**  
**Üben und Tanzen**  
Eintritt 15,00 €  
Fragen, Bestätigung,  
Anmeldung  
☎ 01577 / 449 11 39  
Frau Galke  
☎ 0203 / 935 18 24  
Herr Linke



## donnerstags

9.15 - 10.15 Uhr Raum 1  
10.30 - 11.30 Uhr Raum 1  
**Leichte Gymnastik SSV**

### **Wanderung am Donnerstag**

3. Donnerstag im Monat  
Treffpunkt jeweils um 11 Uhr  
am Belsenplatz; Länge ca. 5 km  
**Bitte vorher informieren**  
☎ 0211 / 58 677 - 113

10.00 - 11.00 Uhr Pavillon  
11.00 - 12.00 Uhr Pavillon  
12.00 - 13.00 Uhr Pavillon  
Oberkasseler Straße 53  
**Gymnastik im Sitzen SSV**

15.00 - 17.00 Uhr Raum 1  
**Origami**  
2. und 3. Donnerstag im Monat  
**in kleinen Gruppen, melden Sie  
sich bitte unbedingt an. Tel.:  
0211 / 58 677 - 113**

15.00 - 17.00 Uhr Raum 2  
**Immer wieder donnerstags**  
Kaffee, Kuchen und Gespräch

15.00 - 17.00 Uhr Beratungsraum  
**Steuerberatung, Vollmachten  
und Patientenverfügung**  
Termine nur nach Vereinbarung  
☎ 0211 / 58 677 - 113

15.00 - 16.00 Uhr  
**06. August 2020**  
**Lesung mit Barbara Baumann**

**15.30 - 17.00 Uhr Pavillon**  
Oberkasseler Straße 53  
**Lesekreis Literatur**

16.00 Uhr im Bistro des  
3. Donnerstag im Monat  
Dorothee-Sölle Haus  
**Evangelischer Gottesdienst**  
Siehe Veranstaltungskalender  
im Dorothee-Sölle-Haus

17.00-18.00 Uhr Raum 1  
**Improvisations- und  
Ausdrucksbewegung /Tanz**  
3. Donnerstag im Monat

18.00 Uhr Raum 1  
**Wohnen mit Verantwortung**  
2. Donnerstag im Monat

## freitags

10.00 - 11.00 Uhr Raum 2

### English Speaking Circle

wöchentlich

Bitte telefonisch nachfragen

☎ 0211 58 677 113



14.00 Uhr Beratungsbüro

### Skatrunde

wöchentlich



15.30 Uhr im Bistro

Dorothee-Sölle-Haus

### Katholischer Gottesdienst

3. Freitag im Monat

**Siehe im Veranstaltungskalender im Dorothee-Sölle-Haus!**

16.00 - 18.00 Uhr Raum 1

### TAKE

Japanischer Gesprächskreis

2. Freitag im Monat

ab 19.00 Uhr Bistro

Dorothee-Sölle Haus

### Düsseldorfer Schachverein

DSV 1854

## samstags

Samstags stehen Räume des zentrum *plus* Oberkassel den Mieterinnen und Mietern des **Wohnparks Oberkassel in Absprache mit den Mitarbeiterinnen des zentrum *plus*** zur Verfügung

## sonntags

### **Wanderung**

1. Sonntag im Monat

# Keyworker Oberkassel*plus*

Kunst, Kultur und Soziales  
verbinden

## Wer sind wir?

Die Keyworker Oberkassel*plus* sind Bürgerinnen und Bürger, die in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf zentrum *plus* Oberkassel ehrenamtlich Projekte aus kulturellen und sozialen Bereichen entwickeln und realisieren.

Regelmäßiger Treffpunkt ist der **1. Montag des Monats von 10.30 - 12.30 Uhr**

im Pavillon der Diakonie, Oberkasseler Str. 53, Düsseldorf.

Gäste sind herzlich eingeladen.  
Termine jeweils um 10.30 Uhr:

## „Deutsch-Japanische Begegnungen“

Wir planen ein interkulturelles Projekt, das sich mit den Beziehungen zwischen der Japanischen Gemeinde in Düsseldorf und der einheimischen Bevölkerung auseinandersetzen wird. Sehr viele der in Düsseldorf lebenden Japaner wohnen außerhalb der Stadtmitte, wie beispielsweise in Niederkassel, wo sich u.a. auch die japanische Schule, Kitas und die Tempelanlage befinden.

Deshalb wird sich der Schwerpunkt des Projektes auf die linksrheinischen Stadtteile Düsseldorfs beziehen.

Dabei sollen die persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse im Zusammenhang mit der Umsiedlung in ein fremdes Land im Vordergrund stehen.

Mit Hilfe einer mobilen Ausstellung und diverser Begleitveranstaltungen sollen Informations- und Kommunikationsdefizite abgebaut und Begegnungsmöglichkeiten geschaffen werden.

**Alle Informationen und Termine finden Sie im Internet unter [www.keyworkerobekassel.de](http://www.keyworkerobekassel.de)**

**Termine:**  
[www.keyworkeroberkassel.de/termine](http://www.keyworkeroberkassel.de/termine)

## **Mach mit**

Fortbildungen für  
ehrenamtlich Engagierte

Als Ehrenamtliche bringen Sie viele Fähigkeiten, Kompetenzen, Erfahrungen und Kenntnisse in ihr Engagement ein. Vielleicht sind Sie erst „neu“ im Ehrenamt und wünschen sich Informationen oder Sie sind „ein alter Hase“ wünschen sich Austausch, Stärkung für das Engagement. Mach mit - Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf bietet allen ehrenamtlich Engagierten ein vielfältiges Angebot an Kursen und Seminaren an. Im halbjährlichen Fortbildungsprogramm, das in den Einrichtungen der Diakonie ausliegt können sich Interessenten über die Seminare und Vorträge informieren.

Kontakt: ☎ 0211 / 7353334  
Mail: Fortbildung.ehrenamt@diakonieduesseldorf.de  
Webseite:  
[www.freiwilligenzentrale.info](http://www.freiwilligenzentrale.info)

## **Café Schatztruhe**

14.00 Uhr Montagnachmittags im Zentrum plus Oberkassel klingt aus dem Raum 2 „Tanze mit mir in den Morgen“. Gäste und ehrenamtliche Mitarbeiter des Cafés Schatztruhe haben zur Begrüßung einen alten Schlager angestimmt. Jeder Gast wird einzeln willkommen geheißen. Herzlichkeit, Humor und Geselligkeit geben den Gästen von Anfang an ein Gefühl von Geborgenheit. Kaffeetrinken, Musik, Gedächtnistraining, Gymnastik und Spiele sind Programmpunkte des Café Schatztruhe. „Für die Orientierung der Gäste sind wiederkehrende Rituale und Inhalte wichtig“. Ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter gestalten mit der Fachkraft den Nachmittag für die Menschen. Die Gäste werden durch das Angebot in ihren Fähigkeiten gefördert, pflegende Angehörige werden entlastet.

Neue Gäste sind herzlich willkommen. Angehörige und Interessierte können sich bei Theodora Düchting, informieren ☎ 0211 / 58677-102.

Auf Wunsch wird ein Fahrdienst angeboten.

# Vereine

## **Senioren-sport Düsseldorf Oberkassel e.V. (SSV)**

Der Seniorensportverein bietet seit 1979 allen Senioren-generationen und Jüngeren ein breit gefächertes Sportprogramm. Speziell geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter bieten Gymnastik, Kegeln, Qi Gong, Wassergymnastik, Tai Chi, Tischtennis, Yoga, Walken und Seniorentanz an. Siehe separate Veranstaltungsübersicht.  
Geschäftsstunden dienstags  
10.30 - 12.30 Uhr im

Beratungsraum

☎ 0211 / 58 677 - 117

## **TAKE Bambusgarten Japanisches Begegnungs- und Hilfsnetzwerk**

### **Japanisch-deutsche Kooperation**

Der japanische Verein TAKENOKAI, 2007 gegründet, hat seinen Sitz im zentrum *plus*. Die Mitglieder des Vereins informieren, beraten und unterstützen japanische Senioren in allen Fragen des Älterwerdens. Gesellige und sportliche Angebote ermöglichen Gemeinschaft und generationsübergreifende Begegnungen.

Aus der Kooperation der Diakonie Düsseldorf Leben im Alter

Oberkassel mit TAKENOKAI sind gemeinsame Veranstaltungen wie Origami, Deutsch-Japanische Begegnung, Workshops entstanden. Sie fördern den deutsch-japanischen Kulturaustausch.

Mitgliederversammlung

2. Freitag im Monat

16.00 - 18.00 Uhr

Beratungsraum

☎ 0211 / 58 677 - 117

Homepage: [www.takenokai.de](http://www.takenokai.de)

## **Kooperation Wohnen im Quartier**

Die Beamten-Wohnungs-Baugenossenschaft eG und die Diakonie Oberkassel haben 2007 miteinander vereinbart, die Wohn- und Lebensqualität im Alter in unserem Stadtbezirk zu sichern und zu erhöhen. Ziel ist es, die Häuslichkeit für die Mieterinnen und Mieter zu erhalten, und ein selbstbestimmtes, aktives Leben zu ermöglichen. Individuelle Beratung sowie die Angebote der Diakonie unterstützen älter werdende Menschen im Stadtbezirk IV.

☎ 0211 / 58 677 - 111

# Ansprechpartner

## **Diakonie**

### **zentrum plus Oberkassel**

Gemünder Straße 5  
40547 Düsseldorf  
www.zentrum-plus-diakonie.de

### **Veranstaltungsorte:**

Gemünder Straße 5  
Raum 1 - Raum 2 - Beratungsbüro  
und PC-Raum

**Pavillon** auf der  
Oberkasseler Straße 53

### **Keyword: Pavillon**

Oberkasseler Straße 53

Bettina Orthey

### **Leitung zentrum plus Oberkassel**

☎ 0211 / 58677 160

Fax: 0211 / 58677 101

bettina.orthey@diakonie-  
duesseldorf.de

Iris Baum-Schubert

### **Beratung und Fallmanagement**

☎ 0211 / 58677 111

Fax: 0211 / 58677 101

iris.baum-schubert@diakonie-  
duesseldorf.de

Silvia Meißler

### **Wohnpark, Netzwerk und TAKE**

☎ 0211 / 58677 113

Fax: 0211 / 58677 101

silvia.meissler@diakonie-  
duesseldorf.de

## **Netzwerk Oberkassel**

Information und Anmeldung zu  
PC-Kursen ☎ 0211 / 58677 116  
dienstags 15.00 - 18.00 Uhr  
mittwochs 9.00 - 12.00 Uhr

## **Wohnpark Oberkassel**

mit Service und Nachbarschaft  
☎ 0211 / 58677 113  
www.diakonie-duesseldorf.de

## **Dorothee-Sölle Haus**

Hansaallee 112  
40547 Düsseldorf  
Infothek ☎ 0211 / 58677 100  
Veranstaltungsorte:  
Bistro und Tagespflege

Mit Ihrer Spende können Sie unsere  
Arbeit unterstützen.

Stichwort:

zentrum plus Oberkassel;  
Wohnpark Oberkassel;  
Netzwerk Oberkassel  
Spendenquittung auf Wunsch

Spendenkonto

Stadtparkasse Düsseldorf  
IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57