



Programm  
Mai – August 2019

BEGEGNUNG UND BERATUNG  
BILDUNG UND KULTUR  
VERMITTLUNG VON DIENSTEN  
GESUNDHEITSPRÄVENTION  
FREIZEITGESTALTUNG  
EHRENAMT UND NETZWERK

## Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	3
Gewinnspiel .....	4
Neues aus dem „zentrum plus“ .....	5
Wir suchen .....	12
Ihre Meinung .....	14
Kommunikation und Kultur.....	15
Informationsveranstaltungen .....	18
Interkulturelle Begegnungen.....	19
Sprachkurse.....	21
Gesundheitsangebote .....	23
Wochenübersicht .....	25
Seniorenrat / Handyberatung.....	27
Internetangebote.....	28
Service-Angebote.....	30
Kreativität/Freizeit/Hobby/.....	31
Angebote des Netzwerks.....	31
Freizeitangebote des Netzwerks.....	33
Sonstige Hinweise.....	34
Angebote der Diakonie in Flingern.....	36
Der Platz der Diakonie.....	37
Wir sind für Sie da.....	38
Wir für Sie.....	40
Für Ihre Notizen.....	41

*Nun will der Lenz uns grüßen*

Nun will der Lenz uns grüßen,  
von Mittag weht es lau;  
aus allen Wiesen sprießen  
die Blumen rot und blau.  
Draus wob die braune Heide  
sich ein Gewand gar fein  
und lädt im Festtagskleide  
zum Maientanze ein.

Waldvöglein Lieder singen,  
wie ihr sie nur begehrt;  
drum auf zum frohen Springen,  
die Reis' ist Goldes wert.  
Hei, unter grünen Linden,  
da leuchten weiße Kleid!  
Heija, nun hat uns Kinden  
ein End all Wintersleid.

*Volkslied*

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker!  
Mit diesem „Volkslied“ wünschen wir Ihnen eine angenehme  
und spannende Frühlings- und Sommerzeit in unserem  
„zentrum plus“.

Ausdrücklich danken wir den „zahlreichen Damen und Herren“,  
die sich in unserem „zentrum plus“ und für unseren Stadtbezirk  
ehrenamtlich engagieren.

Wir grüßen Sie herzlich:

Martina Etterich, Matthias Thomes und Georgios Pimenidis

## GEWINNSPIEL

**Frage in der vorherigen Ausgabe:**

**Was findet jeden ersten Montag im Monat um 11 Uhr im zentrum plus statt?**

**Antwort: Kreativkurs Malen und Zeichnen mit Frau Witt**

**Die Preise wurden den Gewinnern übergeben.**

**Die aktuelle Frage lautet:**

**Wie heißt die Hauptstadt des Landes aus dem Mariam Babajanyan kommt?**

1. Preis: 1 Flasche Sekt (alternativ ein guter Fruchtsaft)
2. Preis: 1 Mittagessen im zentrum plus
3. Preis: 1 Diakonie-Tragetasche mit süßer Überraschung

Bitte füllen Sie den nachstehenden Abschnitt aus und geben diesen im zentrum plus bis spätestens 14. August 2019 ab.  
Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

-----

**Name, Vorname:**

**Tel.:**

## Neues aus dem „zentrum plus“

### **BFD: Bundesfreiwilligendienst**

Liebe Leserinnen und Leser,  
mein Name ist Mariam Babajanyan und ich bin 28 Jahre alt. Ich werde für 12 Monate im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes im zentrum plus arbeiten. Ich bin in Armenien geboren und habe dort die Privatschule Mkhitar Sebastatsi besucht. Das Besondere an dieser Schule ist, dass man die Schwerpunkte frei wählen kann. Dabei habe ich mir Kunst und Design ausgewählt. Anschließend habe ich Journalistik studiert und danach als Journalistin für eine medizinische Fachzeitschrift und ein Onlinemagazin gearbeitet. Im Februar 2017 bin ich nach Deutschland gekommen und habe als Au Pair Mädchen bei einer Familie im Düsseldorfer Süden mit drei Kindern gearbeitet. Kurz vor meiner Abreise nach Deutschland, habe ich mehrere Monate eine ältere, alleinstehende Witwe gepflegt. Die Zeit, die wir gemeinsam verbracht haben, hat einen großen Eindruck auf mich hinterlassen. Ich freue mich über den direkten Kontakt mit den Seniorinnen und Senioren, und darauf, meine Zeit mit ihnen verbringen zu dürfen. In meiner Freizeit male, tanze und nähe ich gerne. Ich denke, dass Kunst und Schönheit im Leben eines jeden Menschen eine Rolle spielen sollte. Für mich ist es auch wichtig Sport zu treiben, weil es gesund ist und Spaß macht. Ich freue mich, dass ich in den nächsten 12 Monaten meinen Bundesfreiwilligendienst im zentrum plus absolvieren darf und hoffe, dass ich dadurch viele Besucherinnen und Besucher kennenlernen und bei Bedarf unterstützen kann. Gerne unterstütze ich Sie beim Umgang mit Ihrem Handy oder Smartphone. Sprechen Sie mich einfach an.

Mariam Babajanyan

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Café Miteinander 50 plus**

Verschiedene Ursachen können in die Einsamkeit führen. Wir möchten gerne versuchen, einsamen älteren Menschen in unserem Stadtbezirk Wege aus der Einsamkeit aufzuzeigen, bzw. sie auf diesem Weg zu unterstützen. Das Café gegen die Einsamkeit findet monatlich jeden 1. Mittwoch von 13 bis 14.30 Uhr im EG statt: **08. Mai, 05. Juni, 03. Juli und 07. August.** Information und Anmeldung bei G. Pimenidis Tel.: 66 67 87.

### **Foodsharing Fair-Teiler im Pestalozzihaus**

Lebensmittel verdienen unsere Wertschätzung.

Es können gut erhaltene und noch verwertbare Lebensmittel gebracht/gespendet werden. Andere können sich diese Lebensmittel unentgeltlich zu den Öffnungszeiten abholen.

Mo. – Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-13 Uhr. Informationen bei Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke.

**Sprechstunde „Hilfe zu Hause“** jeden ersten Montag im Monat regelmäßige Sprechstunde der „Hilfe zu Hause“ der Diakonie Düsseldorf mit Frau Anja Annusat von 14.30 bis 16 Uhr im EG des zentrum plus.

### **Rollator und Rollstuhl – Wir helfen Ihnen gern**

Sollten Sie vorübergehend auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sein, können wir Ihnen gerne weiterhelfen. Sie können sich im zentrum plus einen Rollator oder Rollstuhl ausleihen. Bitte beachten Sie, dass Sie die Hilfsmittel auf eigene Verantwortung ausleihen und wir keine Haftung für Unfälle oder Schäden übernehmen. Sprechen Sie uns einfach an!

zentrum plus Flingern-Düsseltal

**26. April, 10 Uhr, 7. Foto-Ausstellung der Netzwerk-Gruppen Fotografie und Bildbearbeitung, Thema: „Entlang der U73“**  
**Fotogruppe Herr Heitz, zu besichtigen in der 1. Etage**  
Ungefähr alle vier Monate werden neue Bilder ausgestellt.

**Nach den Sommerferien: Projekt „Jung und Alt“ mit KRASS e.V.**  
Bisher wurden in 4 Projektdurchläufen jeweils sechs Mädchen und Jungen unserer Kindertagesstätte an der Grafenberger Allee 186 und sechs Seniorinnen und Senioren in dem Projekt „Jung und alt gemeinsam kreativ“ von KRASS e.V. bekundet. Das Projekt wird nach den Sommerferien wieder angeboten. Der Düsseldorfer Verein setzt sich vor allem dafür ein, dass Kinder und Jugendliche einen hürde- und kostenfreien Zugang zu kultureller Bildung erhalten. Einmal in der Woche arbeiten die Teilnehmenden unter der künstlerischen Leitung von Melanie Schims in der Kita zusammen. Dabei geht es um nachhaltige Kontakte zwischen den Generationen, Kennenlernen und bessere Identifikation mit dem eigenen Sozialraum sowie um das Ausprobieren künstlerischer Ausdrucksformen und die Entwicklung von kreativem Potential. Achten Sie nach den Sommerferien auf den Aushang. Information und Anmeldung unter der Tel.-Nr.: 66 67 87.

### **Kooperation mit der Montessori Grundschule Flingern**

Nach mehreren Treffen und Besuchen im Netzwerk mit den Schülerinnen und Schülern der Montessori Grundschule Flingern, sind weitere Projekte, die das Klima und die Umwelt betreffen, geplant. Achten Sie bitte auf die Aushänge, oder erkundigen Sie sich im Netzwerk.

### **Anonyme Alkoholiker**

Jeden Dienstag um 20 Uhr findet im Pestalozzihaus, Gruppenraum, 1. Etage, ein Meeting statt. Ansprechpartner sind Gunther und Lutz. Telefonisch erreichbar über Kontaktstelle Borsigstr.: Tel. 0211/19295

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Alanon-Gruppen**

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern „Alanon“. **Jeden Dienstag** um 20 Uhr im Pestalozzihaus. Ansprechpartner ist Ingo, erreichbar unter Tel.: 0177 43 54 845.

**Jeden Donnerstag** um 20 Uhr im Untergeschoß der Matthäikirche, Schumannstr. 89. Ansprechpartner ist Doro, erreichbar unter Tel: 0177 88 87 073.

### **Beratung für Menschen mit dementiellen Veränderungen und deren Angehörige/Freunde/Nachbarn**

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag des Betroffenen und oft auch den der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüber stehen. Die evangelische Emmaus-Kirchengemeinde hat in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf eine Fachberatung eingerichtet für Menschen, die vom Thema Demenz berührt sind und daher Beratung oder Unterstützung möchten. Die Beratung ist kostenfrei. Bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter der Telefonnummer: 66 67 87 Matthias Thomes.

**Stammtisch für Angehörige von dementiell Erkrankten** Jeden 3. Freitag im Monat um 12.00 Uhr im ehemaligen Gemeindebüro EG im Pestalozzihaus. Der Umgang mit dementiell erkrankten Menschen stellt für die Angehörigen oftmals eine große Belastung und Herausforderung dar. In dieser Situation können sich vor allem die Angehörigen anderer Betroffener einfühlen. Dieser Stammtisch soll durch gegenseitigen Austausch eine Unterstützung geben. Eine Betreuung ist während der Zeit des Stammtisches möglich. Anmeldung erforderlich bei Matthias Thomes Tel. 666787.



zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Yoga für die goldene Generation**

Für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen, jeden Mittwoch um 10 und um 11 Uhr. Frau Regina Walter führt Sie ein in die Welt des Yogas und der Entspannung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen sind sehr einfach, so dass sie für Jedermann/Frau geeignet sind. Anmeldung erforderlich bei Herrn Thomes oder Frau Etterich, Tel.: 66 67 87.

### **BEATE – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz – Café Anno Dazumal**

Freitags von 10 – 13 Uhr im Bistro. Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger. Info Susanne Schön, Tel.: 0173-5375564

**Musisches Café** für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen. Jeden Dienstag von 14.30 bis 16 Uhr im Gruppenraum in der 1. Etage. Wir wollen ein Café mit Musik erfüllen. Bei einer gemütlichen Kaffeerunde begleitet Sie Werner Compes durch die Welt der Musik. Herr Compes ist ein Mensch der Musik und erfreute als Opernsänger und Gesangspädagoge Menschen in mehreren Erdteilen. Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch.

### **Bingo im zentrum plus**

jeden Freitag von 12.45 bis 13.45 Uhr.

Das Bingo Spiel ist ein sehr beliebter, spannender Freizeitspaß. Es kann jeder mitspielen. Die Spielregeln sind ganz einfach und in zwei Sätzen erklärt.

### **Beratung zu Fragen zum Leben im Alter mit Hr. Tavakoli**

in Farsi, der Amtssprache im Iran, Afghanistan und Tadschikistan. Dieses Beratungsangebot wird gemeinsam vom zentrum plus und dem Verein Peywand Düsseldorfer Migrationshilfe organisiert.

Nur nach Anmeldung, mittwochs unter der Tel. Nr. 87 51 921 oder per Mail ([zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)).

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## **Kulturliste Düsseldorf**

Das zentrum plus Flingern-Düsseltal ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf. Kultur stellt für uns ein Grundbedürfnis dar, zu dem alle Zugang haben sollten. Verschiedene Kulturinstitutionen Düsseldorfs stellen hierbei kostenlose Eintrittskarten zur Verfügung. Im Einzelfall unterstützen wir Sie ebenfalls bei den Kostenbeiträgen für Gruppenangebote oder Ausflüge, die unser zentrum plus organisiert. **Bitte sprechen Sie uns hierzu persönlich an. Selbstverständlich wird Vertraulichkeit garantiert.**

### **Projekt: Keywork – Generationen-Werkstätten-Flingern**

in der Grundschule Mettmanner Straße.

#### **Gesellschaftliche Herausforderung als Chance begreifen:**

Menschen im nachberuflichen Leben entwickeln neue Verantwortungsrollen und bringen sich mit ihrer Lebens- und Berufserfahrung, mit ihrer Zeit, mit ihrer Begeisterung in soziale und kulturelle Arbeit ein. Wir möchten gemeinsam die Chancen nutzen, das Miteinander der Generationen im Quartier zu fördern. **Wir bieten:** Alle freiwilligen Mitstreiterinnen und Mitstreiter der Generationen-Werkstatt erhalten die Möglichkeit, sich gemeinsam auf ihr Engagement in der Schule und/oder im Quartier vorzubereiten. Ein kreativer Einführungskurs (1 Schnuppertag, 5 Vormittage) gibt den Interessierten die Möglichkeit, die anderen Freiwilligen, die Schule und die beteiligten KünstlerInnen kennenzulernen. Die Fortbildung wird in Kooperation mit dem EEB Nordrhein und dem zentrum plus Flingern-Düsseltal angeboten. Die Fortbildung ist kostenlos. **Wir suchen:** Bürger und Bürgerinnen aus dem Stadtteil, die Lust haben, mit Kindern zusammen zu lernen und zu arbeiten, Erfahrungswissen weiterzugeben und Aufmerksamkeit zu schenken. Handwerkliche oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Kinder. Die Werkstätten sind von Mo. – Mi. immer von 14 bis 16 Uhr geöffnet.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt**

Unsere Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt ist in Betrieb. **Kinderfahrräder** können gerne gespendet werden. Die gespendeten **Kinderfahrräder** werden aufbereitet und an bedürftige Familien mit Kindern weitergegeben.

### **Mitmachen!**

Sie haben Interesse uns zu unterstützen? *Oder*

Sie brauchen noch weitere Informationen? *Oder*

Sie haben Lust, uns in den Werkstätten zu besuchen und sich ein Bild vor Ort zu machen?

Ihre Ansprechpartner sind: Georgios Pimenidis, zentrum plus Flingern-Düsseltal, T. 66 67 87.

Jörg-Thomas Alvermann, Keywork e.V., Soziale Plastik im Quartier.

Dieses Projekt unterstützen: Diakonie, zentrum-plus Flingern-Düsseltal, Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein (EEB Nordrhein), Keywork e.V., Soziale Plastik im Quartier, Handwerkskammer Düsseldorf.

### **Flüchtlinge im SB 02**

Das Netzwerk Flingern/Düsseltal und die zentren plus im Stadtbezirk 02 setzen sich für die Unterstützung der Flüchtlinge ein. Gerne können Sie sich an die jeweilige Leitung wenden.

Wir suchen:

Neue Interessierte für die

Gruppe „Digitale Bildbearbeitung am PC“ gesucht

Montags im Bistro um 16 Uhr.

Frank Heitz begleitet Sie durch diesen Kurs. Er zeigt Ihnen, wie Sie Bilder digital am Computer bearbeiten können.

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Spende an das zentrum plus Flingern-Düsseltal wird gern gesehen.

Kommen Sie einfach mal zum „Schnuppern“ vorbei.

## Wir suchen:

### Neue Mitglieder für Werkgruppe gesucht:

Für unsere Werk- und Bastelgruppe, dienstags von 9.45 Uhr – 12.00 Uhr suchen wir noch kreative Interessierte.

### Neue Mitglieder zum Skatspielen gesucht:

Wenn Sie Vorkenntnisse im Skatspielen haben – wir suchen noch Interessierte. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 13.45 Uhr am Platz der Diakonie und dienstags ab 13 Uhr in zentrum plus.

Bitte kontaktieren Sie uns! Telefon: 66 67 87.

### Neue Mitglieder für Doppelkopf spielen gesucht:

Die Doppelkopfguppe sucht Verstärkung.

Interessierte können donnerstags gerne zum „Schnuppern“ vorbeikommen. Wir treffen uns jeden Donnerstag ab 13 Uhr im zentrum plus an der Grafenberger Allee 186. Telefon: 66 67 87.

### Neue Mitglieder zum Canasta spielen gesucht:

Die Canastagruppe sucht Verstärkung.

Interessierte können donnerstags gerne zum „Schnuppern“ vorbeikommen. Wir treffen uns jeden Donnerstag ab 13 Uhr im zentrum plus an der Grafenberger Allee 186. Telefon: 66 67 87.

### Neugründung einer Schachgruppe:

Sie spielen gerne Schach? Wir möchten gerne eine Schachgruppe gründen. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei Herrn Pimenidis, Telefon 66 67 87.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Die PC-Beratung des Netzwerk Flingern/Düsseltal braucht „Verstärkung“

Sie arbeiten gerne im Team? Sie arbeiten gerne mit älteren Menschen zusammen und möchten sich ehrenamtlich engagieren?

Sie kennen sich mit der Arbeit am PC aus?

Wir suchen ehrenamtlich Engagierte, die donnerstags ältere Menschen beim Umgang mit dem Computer begleiten. Gerne können Sie mal zum „Schnuppern“ vorbeikommen.

Bei Interesse bitte bei Hr. Pimenidis Tel. 66 67 87 melden.

## Bewerbung für die Vergabe der Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement.

Anmeldeformulare für den Erhalt der Ehrenamtskarte können Sie bei uns erhalten.

## Gemeinsam aktiv in unserem Viertel

Das Internetcafé und die Laptop-Beratung für Windows- und Apple-Systeme des zentrum plus Flingern-Düsseltal im

Pestalozzihaus auf der Grafenberger Allee 186 suchen für

Seniorinnen und Senioren aus unserem Viertel, die sich keinen neuen Laptop leisten können, **gut erhaltene, gebrauchte Laptops**. Mindestanforderungen dieser Geräte sollten sein:

- Windows-Betriebssystem ab Vista (kein Windows XP)

- Apple Betriebssystem ab Snow Leopard (IOS 10.6)

- nicht älter als vier Jahre und funktionsfähig

Sollten Sie über solche in Frage kommenden, nicht mehr benötigten Geräte verfügen, würden wir uns sehr darüber freuen, diese als Spende für den guten Zweck zu bekommen.

Kontakt: Email: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de),

Tel.: 66 67 87.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Lotsendienst für Flingern und Düsseltal

Die Übersicht verloren im ständig wachsenden „Papierkram“? Unverständliche Briefe von Behörden oder anderen öffentlichen Trägern? Wer ist wo zuständig im Behördenschwungel? Dem kann Abhilfe geschaffen werden! In Kooperation mit dem Stadtteilladen Flingern, der Migrationsberatung und der Sozialberatung der Diakonie, bieten wir den Lotsendienst für Flingern/Düsseltal an. Termine nach Vereinbarung:

Matthias Thomes, Telefon: 66 67 87

## Spenden für die Seniorenarbeit

Wir möchten gerne für Sie unser zentrum plus besser ausstatten. Daher sind wir auch weiterhin auf Ihre Unterstützung angewiesen. Für die bisher eingegangenen Spenden für das „zentrum plus“ bedanken wir uns bei Ihnen. Bitte unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit auch zukünftig. Wenn Sie spenden möchten, können Sie hierfür die ausliegenden Überweisungsträger benutzen:

### **Spendenkonto**

**IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62**

**BIC: DUSSEDDXXX**

**Stadtsparkasse Düsseldorf**

**Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal**

## Ihre Meinung ist uns wichtig

Ihre Vorschläge, Ihr Lob, Ihre Kritik – der „weiße Briefkasten“. Er befindet sich im Eingangsbereich des „zentrum plus“ auf der rechten Seite des Tisches. Dort finden Sie auch in einem Prospekthalter Karten, auf denen Sie uns Ihre Vorschläge, Ihr Lob und Ihre Kritik mitteilen können.

## **„Immer wieder mittwochs...“**

Sie waren noch nie bei uns? Wir laden Sie herzlich ein, uns kennenzulernen und unser „zentrum plus“ zu besichtigen. Die Netzwerkerin Helga Hoff erzählt Ihnen bei einer Tasse Kaffee oder Tee, was „bei uns so los ist“. Anschließend führt Frau Hoff Sie durch das Pestalozzihaus und zeigt Ihnen die Räume. Mittwochs um 10 Uhr im EG.  
Info und Anmeldung, Telefon: 66 67 87

## **Kommunikation und Kultur**

### **Quartalsgeburtstagsfeier**

Für die Monate April, Mai, Juni,  
(Januar, Februar und März werden an diesem Tag nachgeholt)  
**Mittwoch, den 03. Juli** um 14.30 Uhr.  
Kosten: 3 € pro Person. Bitte anmelden!

### **Ökumenisches Mittagessen**

Letzter Donnerstag monatlich.  
**Termine: 23.05., 27.06., 25.07. und 29.08.,** jeweils um 12.30 Uhr.  
Kosten: 4 €, bitte anmelden!

### **Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde**

Monatlich jeden 3. Sonntag von 15 – 17 Uhr. Termine:  
**19.Mai., 16. Juni, 21. Juli und 18. August**  
Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Treffpunkt für Filmfreunde im Bistro**

Monatlich samstags 15 Uhr, Kaffeetrinken zur Einstimmung ab 14 Uhr, Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186, Astrid Bourquardez, Tel. 0211-330907, [bourquardez@web.de](mailto:bourquardez@web.de).

Nächste Film-Termine:

**18. Mai:** „Lina Braake oder die Interessen der Bank können nicht die Interessen sein, die Lina Braake hat“

**15. Juni:** „Ein Herz und eine Krone“

**13. Juli:** Sommerferien

**17. August:** Sommerferien

### **Seniorenkonvent mit Frau Zepuntke und Pfarrerin Schwab**

mit Andacht, Kaffee, Kuchen, Tagesthema und Gedankenaustausch. **Jeden 1. Donnerstag** im Monat um **15 Uhr**. Informationen und **Anmeldungen** jeweils bei Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280, [klaudia.zepuntke@evdus.de](mailto:klaudia.zepuntke@evdus.de) (finanzielle Unterstützung möglich).

Nächste Termine:

**02. Mai, Fahrt nach Wuppertal zum „historischen Ort der Barmer Erklärung“** Treffpunkt und Abfahrt um 13 Uhr am Pestalozzihaus. Bitte anmelden!

**06. Juni „150. Geburtstag von Else Lasker-Schüler“**

Sie war eine bedeutende deutsch-jüdische Dichterin, Bitte anmelden!

**04. Juli: „Thema“ offen, achten Sie bitte auf die Aushänge**

**01. August: „Thema“ offen, achten Sie bitte auf die Aushänge**



zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Sonntagscafé „Immer wieder sonntags“**

Jeden 2. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr.

14. Juli und 11. August 2019. Lernen Sie bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen. Unser Team berät Sie außerdem gerne zu allen Fragen rund um das zentrum plus.

12. Mai Muttertag und 9. Juni Pfingsten fallen aus

### **Maifeier Mittwoch, 22. Mai um 14. 30 Uhr EG**

Geschichten, Lieder und Gedichte rund um den Monat Mai und das Thema Frühling bei Kaffee und Kuchen. Bitte melden Sie sich an!

### **Interkulturelle Osterfeier Samstag, 25. Mai im Bistro**

**Ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen, ab 18 Uhr Ostermenü**

Melina Papathanasiou und Ursula Abourisq organisieren und begleiten diese interkulturelle Osterfeier.

Kostenbeitrag 10, € nur mit Anmeldung!

### **Ehrenamtstag der Diakonie Düsseldorf**

**Dienstag, 25. Juni, 17 Uhr,** achten Sie bitte auf die Aushänge.

### **Ehrenamt-Gesamt-Planungstreffen im „zentrum plus“**

**Dienstag, 13. Juli,** 10 bis 11.30 Uhr im Bistro. Wir planen gemeinsam zukünftige Veranstaltungen, Programme und Angebote. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

**Erzählcafé mit Frau Schlingensief** - Wir laden Sie herzlich zu unserem Erzählcafé ein, jeden Mittwoch um 11 Uhr im Bistro in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck. Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde über Vergangenes und Gegenwärtiges aus den Bereichen Kindheit, Jugend, Kultur, Politik sowie über Themen von aktuellem Interesse. Die Gruppe wird von Frau Schlingensief geleitet und moderiert.

### **Offener Treff mit Kaffeetrinken**

Täglich ab 14 Uhr, außer freitags

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Stammtisch für interessierte Besucherinnen und Besucher**

Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr im Tennisclub Blau-Schwarz (Lenaustr.). Nächste Termine: 08. Mai, 05. Juni, 03. Juli, 07. August 2019, Auskünfte bei Martina Etterich, Telefon: 666787.

### **Kulturstammtisch**

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr im Haus Schmalbauch, Ecke Birkenstr./Wülfrather Str. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

### **Kostenfreie Gruppenangebote für Arbeitslose**

Im Arbeitslosenzentrum redatec, Ellerkirchstr. 80  
Frau Christel Langenhof, Tel.: 2209039

### **Frauenhilfe**

14-tägig donnerstags, 14.30 – 16.30 Uhr. Leitung: Ilse Krenz, Pfarrer Peter Andersen. Ort: 1. Etage.

### **Informationsveranstaltungen**

#### **Experten vor Ort, Mittwoch, 08. Mai um 14.30 Uhr im EG „Ist im Ernstfall alles geregelt?“**

Herr B. Jennert, Fachanwalt für Erbrecht, informiert zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.  
Ab 14 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken.



**Experten vor Ort Sprechstunde „Hilfe zu Hause“** jeden ersten Montag im Monat regelmäßige Sprechstunde der „Hilfe zu Hause“ der Diakonie Düsseldorf mit Fr. Anja Annusat von 14.30 bis 16 Uhr im EG des zentrum plus.

## Interkulturelle Begegnungen

Wir kooperieren mit der Migrationsberatung der Diakonie und verschiedenen Einrichtungen und Vereinen in unserem Stadtbezirk 2. Herr Pimenidis spricht gerne mit Ihnen über neue Ideen und Anregungen für die Begegnungen zwischen den Generationen und Kulturen.

### **Interkulturelle Osterfeier Samstag, 25. Mai im Bistro Ab 15 Uhr Kaffee und Kuchen, ab 18 Uhr Ostermenü**

Melina Papathanasiou und Ursula Abourisq organisieren und begleiten diese interkulturelle Osterfeier.  
Kostenbeitrag 10 € nur mit Anmeldung!

### **An jedem letzten Samstag im Monat:**

#### **„Interkulturelles Backen“ um 15 Uhr im Bistro**

Melina Papathanasiou, Anna Tourta und Nopi Petridou, organisieren dieses Angebot. Monatlich werden verschiedene Backrezepte aus einem bestimmten Land zubereitet. Gerne können Sie für die Zukunft weitere Vorschläge aus anderen Ländern machen. Das gemeinsame Genießen und die Kommunikation liegen hierbei im Vordergrund.

Kostenbeitrag: 2,50 € incl. Kaffee.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Interkulturelles Treffen freitags um 15 Uhr im Bistro**

Frau Nikzad begleitet und organisiert diese Treffen im Bistro.



### **Interkulturelles Frühstück 10 Uhr im Bistro**

Frau Nikzad begleitet und organisiert dieses Angebot jeden ersten Samstag im Monat im Bistro.

### **„F-Punkt“ mit Melina Papathanasiou Samstags um 15 Uhr im Bistro.**

Offenes Treffen mit Kaffee und Kuchen für alle, die interessiert sind an gemeinsamen Diskussionen, Handarbeiten und anderen internationalen Begegnungen. Informationen bei Hr. Pimenidis. Die Kosten werden umgelegt.

**Kreativkurs** mit Melina Papathanasiou, jeden 4. Samstag im Monat, jeweils um 14 Uhr im Bistro.

### **Internet und PC für Anfänger in iranischer Sprache**

Nur nach Anmeldung, Tel. 66 67 87.

### **Kooperation mit dem Düsseldorfer Verein Peywand**

Herr Tavakoli bietet mittwochs ab 15 Uhr Beratung in Farsi und ab 15 Uhr Informationsveranstaltungen und interkulturelle Treffen im Bistro an. Nur nach Anmeldung.

## Sprachkurse

### **Sprachbistro mit Frau Brück**

Mittwochs, 13 – 15 Uhr. In deutscher Sprache erzählen, lesen und sprechen in lockerer Atmosphäre. Ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte sind herzlich willkommen. Die Termine für kleinere Ausflüge und Besichtigungen in Düsseldorf werden in der Gruppe mit Frau Brück geplant.



zentrum plus Flingern-Düsseltal

**Englischer Konversationskurs mit David Reynolds**

Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr im Bistro.

Warteliste, bitte melden Sie sich an!

**Englischkurs 1 mit Vorkenntnissen**, montags um 13.30 Uhr mit Frau Dobrinski, im Bistro. Warteliste, bitte melden Sie sich an.

**Englischkurs 2 mit Vorkenntnissen**, dienstags von 14.45 – 16.15 Uhr, mit Frau von Szczepanski. Warteliste, bitte anmelden!

**Spanischkurs mit Herrn Schneider.**

Der Kurs findet donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr in der 1. Etage statt. Bitte anmelden! Der Kurs findet bis auf weiteres aus Krankheitsgründen **nicht statt**.

**Spanischkurs für Anfänger mit Frau Kornau**

Der Kurs findet wöchentlich montags von 10 bis 11.30 Uhr im Bistro statt. Bitte melden Sie sich an.

**Spanisch-Stammtisch** donnerstags ab 11.30 Uhr, 1.Etage.

**Griechisch – Deutsch      Deutsch – Griechisch.** Dienstags von 11 – 12.30 Uhr im Bistro mit Fr. Stavroula Komini. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre die griechische und deutsche Sprache.

## Gesundheitsangebote

### **Rehasport-Gruppen mit Frau Bohnert**

Kurszeiten: Montags 11 Uhr, 12 Uhr, mittwochs 10 Uhr, 11 Uhr, 12.30 Uhr, donnerstags 9.15 Uhr, 10 Uhr. Die Kurse finden jeweils im Kantoreisaal statt.

### **Krafttraining mit Frau Winter**

Intensives Körper- und Muskeltraining, Schulung von Motorik und Koordination, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele. Dienstags und donnerstags von 11 – 12 Uhr. Kostenbeitrag: 35,00 Euro pro Quartal.

### **Bewegung der Sinne mit Frau C. Nell**

„Das Lächeln liegt in einer Zitronenscheibe“ Bewegung der Sinne. Ein Angebot für Seniorinnen und Senioren, donnerstags, 02. Mai, 13. Juni und 04. Juli, 10.30 bis 11.30 Uhr in den Räumen der Jugendeinrichtung neben dem Bistro. Bitte bei Frau K. Zepunkte anmelden.

### **Neu: Seniorengymnastik mit Frau Dutta**

Dienstags von 15–16 Uhr. Das Training ist kostenfrei. Spenden an das zentrum plus sind erwünscht.

**Gedächtnistraining für Senioren/Innen und für Sehbehinderte mit Frau Rottke neuer Kurs ab dem 03. Mai**, freitags von 13.30 – 14.30 Uhr rauchen die Köpfe im Gruppenraum 1 in der 1. Etage für SeniorInnen und Sehbehinderte. Wir, fünf Frauen und ein Mann, rätseln und knobeln und halten unsere grauen Hirnzellen fit. Wenn Sie Lust haben und ebenfalls gerne knobeln, so würden wir uns freuen, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und rätseln eine Probestunde lang mit uns. Kursgebühr: 30 €/35 €.

### **Tai Chi Chuan mit Frau Engler**

Entspannungsübungen, montags von 9.45 – 10.45 Uhr

Anschließend gemütliches Kaffeetrinken.

Kostenbeitrag: 12 Euro mtl., mit Warteliste, bitte anmelden!

### **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alter**

Der Kampfsporttrainer, Herr Lipinski, leitet diesen Kurs für

Ältere und Junggebliebene, jeweils montags von

16 – 17.30 Uhr im Kantoreisaal in der 1. Etage. Die erste

„Schnupperstunde“ ist kostenfrei. Danach kosten 90 Min. 5 €.

Nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung bei Herrn

Lipinski, Tel. 0163-4197640.

**Kundalini-Yoga** alle 14 Tage samstags von 8 bis 10 Uhr

begleitet Anja Engel Sie beim Kundalini-Yoga. Nur mit

Anmeldung!

**Yoga für die goldene Generation** Für Menschen mit und ohne

dementielle Veränderungen, jeden Mittwoch um 10 und um 11

Uhr. Frau Regina Walter führt Sie ein in die Welt des Yogas

und der Entspannung. Es sind keinerlei Vorkenntnisse

erforderlich. Die Übungen sind sehr einfach, so dass sie für

Jedermann/Frau geeignet sind. Anmeldung erforderlich bei

Herrn Thomes oder Frau Etterich, Tel.: 66 67 87.



zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Wochenübersicht

### Montag

Tai Chi Chuan 9.45 Uhr

Spanischkurs 10 Uhr

Rehasport 11 Uhr, 12 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Englischkurs 13.30 Uhr

Offener Treff mit Kaffeetrinken, täglich 14 Uhr

Sprechstunde Frau Etterich 14 Uhr

Sprechstunde Hilfe zu Hause 14.30 Uhr monatlich

Digitale Bildbearbeitung am PC 16 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 16 Uhr

Kreativkurs Malen und Zeichnen 11 Uhr monatlich

### Dienstag

Werkgruppe 9.45 Uhr

Griechisch-Deutsch 11 Uhr

Sprechstunde Herr Pimenidis 10 Uhr

Krafttraining 11 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Musisches Café 14.30 Uhr

Seniorengymnastik 15 Uhr

Englischkurs 14.45 Uhr

Englisch-Konversationskurs 16.30 Uhr

### Mittwoch

Fußpflege 10 Uhr, nur mit Anmeldung!

„Immer wieder mittwochs....“, 10 Uhr, nur mit Anmeldung!

Erzählcafé 11 Uhr

Rehasport 10 Uhr, 11 Uhr, 12.30 Uhr

Veranstaltungen und Feiern 14 Uhr

Sprachbistro 13 Uhr

Café Miteinander 50 plus 13 Uhr monatlich

Interkulturelles Treffen mit Hr. Tavakoli 15 Uhr

Experten vor Ort 14.30 Uhr monatlich

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Wochenübersicht

### Donnerstag

Internetgruppe Silbersurfer 10 Uhr  
Spanischkurs 10 Uhr, Spanisch-Stammtisch 11.30 Uhr  
Krafttraining 11 Uhr  
Rehasport 9.15 Uhr, 10 Uhr  
Bewegung der Sinne 10.30 Uhr monatlich  
Kartenspielertreff / Doppelkopf 13 Uhr  
Kartenspielertreff 13.45 Uhr, Platz der Diakonie  
PC-Sprechstunde 14 Uhr, nur nach Anmeldung  
Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14 Uhr monatlich  
Frauenhilfe 14.30 – 16.30 Uhr, 14-tägig  
Ökumenisches Mittagessen 12.30 Uhr, monatlich  
Konvent 15 Uhr, monatlich

### Freitag

Veranstaltungen des Netzwerks 10 Uhr  
Café Anno Dazumal 10 Uhr  
Stammtisch Demenz jeden 3. Freitag um 12 Uhr  
Interkulturelles Treffen mit Fr. Nikzad 15 Uhr  
Gedächtnistraining 13.30 Uhr

### Samstag

F-Punkt, Treffpunkt für Frauen 15 Uhr  
Interkulturelles .Frühstück 10 Uhr , Interkulturelles .Backen  
15 Uhr, monatlich  
Treffpunkt für Filmfreunde 14.30 Uhr, monatlich  
Kundalini-Yoga 8 Uhr, 14-tägig

### Sonntag

Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde 15 Uhr, monatlich  
„Immer wieder sonntags...“ Sonntagscafé 15 Uhr, monatlich

### Mittagstisch

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12 Uhr

## Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Im März 2019 wurde der Seniorenrat neu gewählt. Auch im unserem Stadtbezirk gibt es neues Mitglied. Nutzen sie das Angebot des Seniorenrats. Er vertritt die Interesse der Senioren in der Stadtverwaltung, den politischen Gremien und andere Institutionen. Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum plus“. Frau Wackernagel und/oder Herr Meier stehen jeden ersten Mittwoch im Monat von 14 – 15 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung.



Elke Wackernagel

Heinz Werner Meier, Tel.: 6 35 61 55

### Handy-Beratung – Nur mit vorheriger Anmeldung Telefon: **66 67 87**

Sie möchten gerne mobil telefonieren und erreichbar sein, aber verstehen die Funktionsweise Ihres Handys nicht? Sie möchten gerne wissen, wie eine SMS verschickt wird?

Hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir helfen Ihnen bei der Bedienung Ihres Mobiltelefons und erklären Ihnen die jeweiligen Funktionen. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, die Gebrauchsanweisung mit!

## PC- und Internetangebote des Netzwerks

### **Internetgruppe Silbersurfer, donnerstags von 10 – 12.30 Uhr**

Hr. Freund, Hr. Marx u. Hr. Speckmann begleiten Sie beim Surfen im Internet und zeigen Ihnen, wie Sie E-Mails schreiben und verschicken können.

Grafenberger Allee 186, im Bistro.

### **PC-Sprechstunde, donnerstags von 14 – 16 Uhr**

Hr. Freund, Hr. Marx u. Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem PC. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen PC-Service ersetzt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.

Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden,  
Tel.: 66 67 87, E-Mail: pestalozzihaus@t-online.de

### **Beratung zu Apple Computer + iPhone und iPad**

Hr. Marx und Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem Apple Computer. Insbesondere können sie Sie zum iPhone, iPad und Mac beraten. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen Apple-Service ersetzt. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.

Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden!

### **PC Kurs für Anfänger in iranischer und deutscher Sprache,**

Nur nach vorheriger Anmeldung, mit Herrn Tavakoli im Bistro.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

### **Hilfe! „Maus im Haus“, ehrenamtlicher Besuchsdienst**

PC-Service für Senioren zu Hause. Wir beraten und unterstützen ältere Menschen in unserem Stadtbezirk: Einstieg ins Internet, PC-Anwendungen und Beratung beim Computer- und Laptopkauf. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.

Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.

Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 66 67 87.

### **„Digitale Bildbearbeitung am PC“**

Montags im Bistro um 16 Uhr.

Frank Heitz begleitet Sie durch diesen Kurs. Er zeigt Ihnen, wie Sie Bilder digital am Computer bearbeiten können.

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Spende an das zentrum plus Flingern-Düsseltal wird gern gesehen.

Kommen Sie einfach mal zum „Schnuppern“ vorbei.



## Service-Angebote

### **Mittagessen 4.30 Euro**

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12.00 Uhr

Anmeldung täglich bis 11 Uhr

### **Sonstige Preise:**

Kaffee	0,70 Euro
Mineralwasser, Glas	0,60 Euro
Mineralwasser, kleine Flasche	0,70 Euro
Apfelsaft, kleine Flasche	0,80 Euro

### **Fußpflege (Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!)**

Mittwochs mit Anmeldung von 10 – 15 Uhr

Kosten: 17 Euro

### **Ehrenamtlicher Handwerkerdienst des Netzwerks**

Das Netzwerk im „zentrum plus“ hilft Senioren zu Hause. Wir helfen Ihnen dabei, z. B. eine defekte Glühlampe zu wechseln oder ein kleines Bild aufzuhängen. Wir übernehmen keine Sanitär- und Elektroarbeiten. Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.

Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 66 67 87.

### **Ehrenamtlicher Schreibservice des Netzwerks**

Sie möchten einen Brief schreiben und ausdrucken, haben aber keinen Computer oder Drucker? Wir bringen Ihren Text auf's Papier. Bei uns können Sie Briefe mit eigenem Briefkopf, Gedichte, Gedanken etc. diktieren bzw. formulieren und danach schwarz auf weiß mit nach Hause nehmen.

## Kreativität, Freizeit und Hobby

### **Kreativkurs Zeichnen und Malen mit Fr. Witt**

**Jeden ersten Montag im Monat** von 11 – 12.30 Uhr in der 1.Etg.

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich.

Der 90-minütige Kreativkurs kostet für 6 Einheiten 30 Euro pro Person.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte anmelden! Tel.: 66 67 87

### **Werk- und Bastelkreis**

Dienstags von 9.45 – 12.00 Uhr

### **Kartenspielertreff**

Dienstags und donnerstags, jeweils ab 13.00 Uhr

## Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal

### **Sie sind herzlich willkommen: Gemeinsames Stadtteil-Frühstück**

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich die

Netzwerkerinnen und Netzwerker zum gemeinsamen Frühstück und Austausch,

10.00 – 12.00 Uhr im EG.

### **Gesprächsrunden im Netzwerk**

Gemeinsames Gespräch und Austausch

Freitags von 10.00 – 12.00 Uhr, 1. Etage.



zentrum plus Flingern-Düsseltal

**Freitag, 10. Mai um 10 Uhr** im Netzwerk in der 1. Etage.  
**„Nächstenliebe oder Selbstliebe“** Wieviel Egoismus ist noch gesund? Gesprächsrunde.

**Freitag, 17. Mai um 10 Uhr** im Netzwerk in der 1. Etage.  
**„Gleichberechtigung der Geschlechter“** Gesprächsrunde.

**Freitag, 24. Mai um 10 Uhr** im Netzwerk in der 1. Etage.  
**„Nehmen Gewalt und Agression zu?“** Gesprächsrunde.

**Samstag 01. Juni Flurstraßenfest** mit Stand des Netzwerks Flingern/Düsseltal.

**Freitag, 19. Juli um 10 Uhr im EG im Saal:** **„Düsseldorf - Gestern und Heute“ 2. Teil**

Der Netzwerker Frank Heitz präsentiert anhand von vielen Fotos und Bildern die rasante Veränderung unserer Landeshauptstadt Düsseldorf in den letzten 100 Jahren.

**Forum des Netzwerk Flingern/Düsseltal,**  
**Der nächste Termin wird ausgehängt und im Netzwerk bekannt gegeben.** Neue Interessierte sind herzlich eingeladen.

**7. Foto-Ausstellung der Netzwerk-Gruppen Fotografie und Bildbearbeitung, Thema: „Entlang der U73“**  
**Fotogruppe Herr Heitz, zu besichtigen in der 1. Etage**  
Ungefähr alle vier Monate werden neue Bilder ausgestellt.

**Was liegt an?**

Programmbesprechung, neue Ideen, Planung.

Jeden letzten Freitag im Monat, von 10 – 12 Uhr, in der 1. Etg.  
Das Netzwerk ist offen für alle. Hier können Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Ideen in die Tat umsetzen.

Kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie.



## Freizeitangebote des Netzwerkes



### **Kartenspielertreff**

Dienstags 13 – 16 Uhr Skat, Grafenberger Allee.  
Donnerstags Rommé, Canasta, Doppelkopf, Skat.  
Platz der Diakonie 2 B ab 13.45 Uhr 1. Etg.,  
sowie um 13 Uhr Grafenberger Allee.

**Die Netzwerkarbeit orientiert sich an den Leitsätzen:**

**Ich für mich**

**Ich mit anderen für mich**

**Ich mit anderen für andere**

**Andere mit anderen für mich**

Neue Interessierte sind zu allen Angeboten und  
Veranstaltungen herzlich willkommen.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Weitere Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Netzwerk-Programm, unseren Aushängen oder unserer Homepage:

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

Gerne können Sie einen Beratungstermin vereinbaren:

Georgios Pimenidis, Tel.: 66 67 87

**Transfair – Kaffee und mehr**

Wir verwenden in unserem „zentrum plus“ fair gehandelten Kaffee. Regelmäßig werden im Anschluss an den Gottesdienst in der Matthäi-Kirche Produkte aus dem fairen Handel (z. B. Kaffee, Tee, Honig) verkauft. Der sonntägliche Gepa-Stand sucht noch Interessierte, die beim Verkauf helfen.

Informationen und Kontakt: Peter Andersen, Tel.: 68 56 64

**Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.**

**Bezirksbeamte der Polizei**

Ralf Koß, Tel.: 87 092-25, Ralf Pavel, Tel.: 8 70 92-21

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 14 – 15 Uhr.

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei im „zentrum plus“.

**„zentrum plus“ der Caritas Flurstr. 57 c**

Mary Zander, Telefon: 66 00 60

**„zentrum plus“ der AWO Ronsdorfer Str. 126**

Mahnaz Airempoor, Telefon: 60 02 53-53

**Migrationsberatung für Erwachsene, Platz der Diakonie 2a**

Telefon: 91 31 88-34 und Sprechstunde in griechischer Sprache

**Stadtteilladen Flingern, Platz der Diakonie 2a**

Christel Powileit, Telefon: 73 53-284

**Gemeindebüro der Evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde**

Claudia Weiner, Telefon: 99 19 00, Grafenberger Allee 186

zentrum plus Flingern-Düsseltal

**Seniorenhilfe (ehemals Bezirkssozialdienst)**

Kirstin Hahn u. Anne Bockenholt, Tel.: 89 28 613 oder 89 97 503

Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

**Das Pflegebüro** Telefon: 899 899 8, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

**Renatec** Spenden: Textilien/Möbel/E.-Geräte/Fahrräder:

Tel.: 2 20 90 40 Fairhaus: Tel. 9 89 697 18

**Begleitservice der Rheinbahn** Nutzen Sie den kostenlosen

Begleitservice der Rheinbahn Tel.: 582 3456

**Diakonie Düsseldorf**

Zentrale, Platz der Diakonie, Tel. 73 53-0

**In der Gemeinde leben** PIKSL – Labor, Erkrather Str. 107,

Tel.: 60 20 789 (PC-Kurse)

**Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.**

Grafenberger Allee 249, Tel.: 61 52 78

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Angebote der Diakonie in Flingern

### **Das Wichern-Haus**

Pflegeheim mit 86 vollstationären Pflegeplätzen,  
4 Kurzzeitpflegeplätze und 12 Tagespflegeplätzen,

Café mit Mittagstisch

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

**Rita Krabiel, Abteilungsleitung**

### **Information und Beratung**

Frau Mensura Huseinagic

Telefon 9 13 18 607

### **Die Tagespflege**

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung

Shohreh Hatami, Telefon 9 13 18 670

### **Hilfe zu Hause**

- Diakonie-Ruf – der Hausnotruf mit Service
- Häusliche Pflege ●Hauswirtschaftliche Dienste
- Behandlungspflege ●Betreuungsleistungen

Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da. Wir kommen gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten.

Regelmäßige Sprechstunde mit Frau Anja Annusat, jeden  
1. Montag im Monat um 14.30 Uhr im EG des zentrum plus.

Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie

Telefon-Nr.: 73 53-333

zentrum plus Flingern-Düsseltal  
Der Platz der Diakonie



**DIAKONIE DÜSSELDORF**  
Platz der Diakonie 1  
40233 Düsseldorf



Telefon-Nr.: 73 53-0

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich  
montags 14 – 16 Uhr  
[martina.etterich@evdus.de](mailto:martina.etterich@evdus.de)



Georgios Pimenidis  
dienstags 10 – 12 Uhr  
[georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de](mailto:georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de)



Matthias Thomes  
mittwochs bis freitags 9.30 – 13 Uhr  
[matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de)



Bei Bedarf können Sie auch einen Termin für Hausbesuche vereinbaren. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um das Alter.

Telefon: 0211 – 66 67 87

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## **Bei uns können Sie sich freiwillig engagieren**

Sie haben Zeit und Interesse, sich für unsere Besucher oder Senioren im Stadtteil sozial zu 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“!

## **Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit:**

Spendenkonto: IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62  
Stadtsparkasse Düsseldorf BIC : DUSSEDDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal

zentrum plus Flingern-Düsseltal

## Wir für Sie

„zentrum plus“ Flingern-Düsseltal  
Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf

**Telefon: 0211 - 66 67 87**

Fax: 0211 - 6 98 00 40

Leiter: Georgios Pimenidis

Koordination für Ehrenamt: Martina Etterich

Beratung und Fallmanagement: Matthias Thomes

BFD Bundesfreiwilligendienst: Mariam Babajanyan

Gemeindeschwester: Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9 – 16.30 Uhr  
Freitag von 9 – 14 Uhr, Samstag u. Sonntag je nach Angebot.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!  
**[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)**

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

**E-Mail: [zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de)**



zentrum plus Flingern-Düsseltal

**Für Ihre Notizen:**