



Programm
September – Dezember 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	13
Kommunikation und Kultur.....	17
Informationsveranstaltungen	21
Interkulturelle Begegnungen.....	21
Sprachkurse.....	23
Gesundheitsangebote	25
Wochenübersicht	27
Seniorenrat / Handyberatung.....	29
Internetangebote.....	30
Service-Angebote.....	32
Kreativität/Freizeit/Hobby/.....	33
Angebote des Netzwerks.....	33
Sonstige Hinweise.....	36
Angebote der Diakonie in Flingern.....	37
Der Platz der Diakonie.....	38
Wir sind für Sie da.....	39
Wir für Sie.....	41



Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker!
Mit diesem „Herbstbild“ wünschen wir Ihnen eine angenehme
und erlebnisreiche zweite Jahreshälfte in unserem
„zentrum plus“.

Wir möchten uns erneut sehr herzlich bei den vielen Menschen
bedanken, 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:

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

Antwort: Jerewan

Die Preise wurden den Gewinnern übergeben.

Die aktuelle Frage lautet:

Wie viele Landesflaggen sind auf der großen Weltkarte im Bistro (Untergeschoss des zentrum plus) zu sehen?

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 26. November 2019 ab. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

Name, Vorname:

Tel.:

Neues aus dem „zentrum plus“



Älterwerden in dieser Zeit in Düsseldorf

Freitag, 4. Oktober, 16 Uhr

Älterwerden heißt leben. Das ist eine spannende Sache. Und für die meisten von uns geht sie länger als jemals zuvor in der Geschichte der Menschheit. So ergibt sich Gelegenheit, unterwegs zu sein, sich einzumischen, Mitverantwortung und Selbstverantwortung zu übernehmen und zu sagen, wohin die Reise geht. Das Alter und die Älteren, ein Problem? Sie sind auch die Lösung – schreibt der ehemalige Vizekanzler Franz Müntefering in seinem neuen Buch „Unterwegs – Älterwerden in dieser Zeit“. Wie genau diese Lösung aussehen kann und warum Engagement und Mut zum Handeln so wichtig sind, darüber diskutiert Franz Müntefering am Freitag, 4. Oktober, um 16 Uhr im zentrum plus Flingern-Düsseltal, Grafenberger Allee 186 mit Oberbürgermeister Thomas Geisel und Diakoniefarrer Thorsten Nolting. Außerdem wird der ehemalige SPD-Chef Auszüge aus seinem Buch lesen.

Düsseldorf, Grafenberger Allee 186

Gemeinsam über 100

Ein Spiel- und Bewegungsnachmittag vom Frühjahr 2019 im Zentrum plus mit Schülerinnen und Schülern der Elly-Heuss-Kapp-Schule.

Spiel & Bewegungsnachmittag im Zentrum Plus



COLLEGE 2019

BFD: Bundesfreiwilligendienst

Dieses Bild hat Mariam Babajanyan im Seminar des Bundesfreiwilligendienstes gemalt.

Die Aufgabe war hierbei:

„Malen Sie Ihren Arbeitsplatz im „zentrum plus“ Flingern-Düsseldorf“



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 wird von Frau Albrecht und Frau Offermann organisiert und geleitet, und findet monatlich jeden 1. Mittwoch von 13 bis 14.30 Uhr im EG statt:
04. September, 02. Oktober, 06. November und 04. Dezember.
Anmeldung und Information 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 Zepunkte.

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!

Freitag 13. September, 8. Foto-Ausstellung der Netzwerk-Gruppen Fotografie und Bildbearbeitung, Thema: „Grün“

**10 Uhr Kaffee, Beginn 10.30 Uhr, Fotogruppe Herr Heitz,
zu besichtigen in der 1. Etage**
Ungefähr alle vier Monate werden neue Bilder ausgestellt.

**Neuer Projektstart Dienstag 17. September 2019 um 10 Uhr
„Jung und Alt gemeinsam kreativ“ mit KRASS e.V.**
Wir suchen noch 6 Teilnehmerinnen oder/und Teilnehmer
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 jetzt nach den Sommerferien wieder angeboten. Der Düsseldorfer Verein Krass e.V. 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. Das Projekt endet am 03. Dezember 2019 und findet wöchentlich dienstags von 10 bis 11.30 Uhr statt. Information und Anmeldung unter der Tel.-Nr.: 66 67 87 oder 0176-61121157..

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

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.

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 Düsseldorf Migrationshilfe organisiert.

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

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.

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.

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 im Zentrum plus.

Bitte kontaktieren Sie uns! Telefon: 66 67 87.

Neue Mitglieder für Doppelkopf spielen gesucht:

Die Doppelkopfgruppe 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.

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, Tel.: 66 67 87.

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 Behördenschwengel? Dem kann Abhilfe geschaffen werden! In Kooperation mit dem Stadteilladen 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

Stadtparkasse 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 Juli, August, September.

Mittwoch, den 04 Dezember um 14.30 Uhr.

Kosten: 3 € pro Person. Bitte anmelden!

Ökumenisches Mittagessen

Letzter Donnerstag monatlich.

Termine: 31. Okt., jeweils um 12.30 Uhr. Kosten: 4 €, bitte anmelden! Fällt im Sept., Nov. und Dez. aus.

Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde

Monatlich jeden 3. Sonntag von 15 – 17 Uhr. Termine:

15.Sep., 20. Okt., 17. Nov. und 15. Dez.

Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

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.

Nächste Film-Termine:

21. September: „Life of Pi - Schiffbruch mit Tiger“

19. Oktober noch nicht bekannt

16. November noch nicht bekannt

14. Dezember noch nicht bekannt

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
Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280,
klaudia.zepuntke@evdus.de (finanzielle Unterstützung möglich).
Nächste Termine:

05. September fällt aus Seniorenfreizeit

17. Oktober „Sprichwörter“

07. November: Bildervortrag mit dem Netzwerker Herr Heitz
„Düsseldorf wie es war und wie es heute ist“ Teil II

05. Dezember: „Adventsfeier“ mit Pfarrer Peter Andersen und
Klaudia Zepuntke

12. Dezember: „Adventsfeier mit dem zentrum plus“ mit
Pfarrerin Elisabeth Schwab, Martina Etterich und Georgios
Pimenidis

Sonntagscafé „Immer wieder sonntags“

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

09. Sep., 13. Okt., 10. Nov. und 08. Dez.. Lernen Sie bei
selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen.
Unser Team berät Sie außerdem gerne zu allen Fragen rund um
das zentrum plus.

Kulturherbst 2019:

Literarisches Sonntagscafé „Rund um die Litfaßsäule“

Heiteres und Besinnliches mit Frau G. Eckhardt und Martina
Etterich. Sonntag 13. Oktober um 15 Uhr im EG

„Der Fortuna-Koffer“ Mittwoch 02. Oktober 15 Uhr im EG

Erinnerungsstücke aus den früheren Zeiten von Fortuna Düsseldorf werden präsentiert.

Gemeinsam mit Frau Schlingensief und dem Team rund um den Fortuna-Koffer erinnern wir uns an ehemalige Spieler, besondere Spiele und Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Fußballverein unserer Stadt.

Ab 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen im EG

Diavortrag „Lanzarote“ Mittwoch, den 23.Oktober um 14.30 Uhr

Ein bunter Reisebericht mit vielen Naturaufnahmen mit dem Netzwerker Frank Heitz. Vorher Kaffee und Kuchen im großen Gruppenraum EG

Kulturherbst 2019:

Mittwoch, den 30. Oktober ab 15 Uhr

Eine „Tucholsky-Lesung“ mit Herrn Bido, Frau Miralles und Frau Schiskowski. Ab 14.30 Uhr Kaffee und Kuchen, im großen Gruppenraum EG.

Literarisches Sonntagscafé „Rund um die Litfaßsäule“

Heiteres und Besinnliches mit Frau G. Eckhardt und Martina Etterich. Sonntag 13. Oktober um 15 Uhr im EG

Ehrenamt-Gesamt-Planungstreffen im „zentrum plus“

Dienstag, 12. November, 10 bis 11.30 Uhr im Bistro. Wir planen gemeinsam zukünftige Veranstaltungen, Programme und Angebote. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Martinsfeier, Mittwoch, den 13. November um 14.30 Uhr

Geschichten, Lieder und Legenden rund um St. Martin bei Kaffee und Weckmännern im EG. Bitte anmelden!

05. Dezember: „Adventsfeier“ mit Pfarrer P. Andersen und Klaudia Zepunkte

12. Dezember: „Adventsfeier mit dem zentrum plus“ mit Pfarrerin E. Schwab, M. Etterich und G. Pimenidis

Adventsbasar

30. November 11 bis 16 Uhr

Handwerkliches, Plätzchen, Konfitüren, Trödel, Second-Hand-Kleidung, Cafeteria, Gemüsesuppe. Gegen 14 Uhr Auftritt der internationalen Kindermusikgruppe „Lustige Noten“ unter Leitung von Liliana Münch. Pestalozzihaus, Grafenberger Allee 186.

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

Stammtisch für interessierte Besucherinnen und Besucher

Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr im Tennisclub Blau-Schwarz (Lenastr.). Nächste Termine: 02. Oktober wegen Feiertag, 06. November und 04. Dezember 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 rena-tec, 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, mittwochs um 14.30 Uhr im EG

Achten Sie bitte auf unsere Aushänge.

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.

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.

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, 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.



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 für Fortgeschrittene, dienstags von 15 – 15.45 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, 05. Und 26. Sep., 31. Okt., 21. Nov. und 12. Dez., 10 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 14. September, 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.

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 15 Uhr
Englisch-Konversationskurs 16.30 Uhr

Mittwoch

Yoga für die goldene Generation 10 und 11 Uhr
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

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-Beratung 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. Köhler, 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-Beratung, donnerstags von 14 – 16 Uhr

Hr. Freund, Hr. Köhler, 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.

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.

Freitag, 13. September 10 Uhr im Netzwerk in der 1. Etage.
„Grün“ Einführung in die neue Ausstellung der Fotogruppe durch Herrn Heitz.

Freitag, 20. September um 10 Uhr im Netzwerk in der 1. Etage.
„Eigenverantwortung“ Gesprächsrunde mit Frau Offermann,

Freitag, 11. Oktober um 10 Uhr im Netzwerk in der 1. Etage.

„Sei still und sitz gerade- Geschichten, die die Zeit vergisst“

Lesung und Diskussion mit Ingrid Natus, Jutta Dockter-Rüther, Gerda Blume und Marion Kornau.

Freitag, 22. November um 10 Uhr im Netzwerk in der 1. Etage. Bildervortrag „Lanzarote“ mit und von dem Netzwerker Frank Heitz. Anmeldung erforderlich!

Der Netzwerker Herr Lümke stellt die Geschichte des Düsseldorfer Residenzschlosses vor. Ein Vortrag mit Bildern. **Achten Sie bitte auf die Aushänge.**

Forum des Netzwerk Flingern/Düsseltal,

Donnerstag, 10. Oktober um 10 Uhr in der Ronsdorfer Str. 126. Neue Interessierte sind herzlich eingeladen.

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



Kartenspielertr
Dienstags 13 –

Donnerstags Rommé, Canasta, Doppelkopf, Skat.
ab 13 Uhr, EG, Grafenberger Allee 186.

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.

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

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,
R. Pavel, Tel.: 8 70 92-21

„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 88-25

Stadtteilladen Flingern, Platz der Diakonie 2a Tel.: 73 53-284

Gemeindebüro der Evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde
Claudia Weiner, Telefon: 99 19 00, Grafenberger Allee 186

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, Handyberatung)

Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.
Grafenberger Allee 249, Tel.: 61 52 78

HerzensGespräche
Telefonfreundschaften leicht gemacht Tel.: 0800/2234 888

TelefonSeelsorge
Telefon: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

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 Krabel, 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

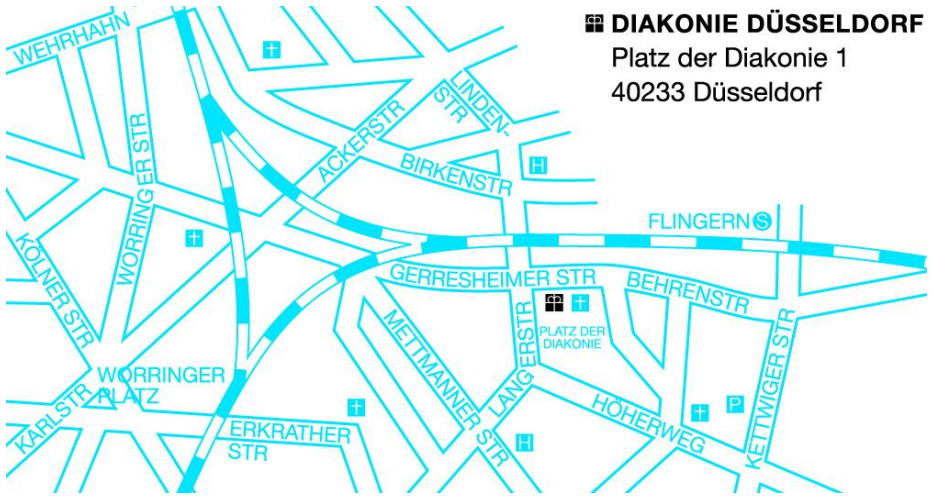
Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da. Wir kommen gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten.

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

Der Platz der Diakonie



DIAKONIE DÜSSELDORF
Platz der Diakonie 1
40233 Düsseldorf



Telefon-Nr.: 73 53-0

Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich
montags 14 – 16 Uhr
martina.etterich@evdus.de



Georgios Pimenidis
dienstags 10 – 12 Uhr
georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de



Matthias Thomes
mittwochs bis freitags 9.30 – 13 Uhr
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

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

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

www.emmaus-duesseldorf.de

E-Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Für Ihre Notizen: