zentrum plus Flingern-Düsseltal

Diakonie

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

matthäi

Programm
April – Juni 2012

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

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung..... 3
Neues aus dem „zentrum plus“..... 4
Ankündigung 6
Lotsendienst 7
Ihre Meinung 8
Veranstaltungsübersicht..... 9
Kommunikation und Kultur..... 12
Info-Veranstaltungen..... 14
Gesundheitsangebote..... 15
Interkulturelle Begegnungen..... 16
Wochenübersicht..... 19
Seniorenbeirat/Handyberatung/Internetangebote..... 21
Service-Angebote..... 23
Kreativität/Freizeit/Hobby/Sonstige Angebote..... 24
Angebote des Netzwerks..... 25
Freizeitangebote des Netzwerks..... 26
Sonstige Hinweise..... 28
Hilfe zu Hause..... 29
Der Platz der Diakonie..... 30
Wir sind für Sie da..... 31
Wir für Sie..... 32
Für Ihre Notizen..... 33

Er ist's

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte.
Süße, wohlbekannte Düfte,
streifen ahnungsvoll das Land.
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen.
Horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's! Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker!

Mit diesem Gedicht von Eduard Mörike wünschen wir Ihnen einen wunderschönen Frühlingsanfang.

Wir freuen uns auch weiterhin auf Ihre Beteiligung, Anregungen und Unterstützung in unserem „zentrum plus".

Das Team Ihres „zentrum plus" grüßt Sie herzlich:

Martina Etterich, Matthias Thomes und Georgios Pimenidis

Neues aus dem „zentrum plus“

Kundenbefragung über die Zufriedenheit der Besucherinnen und Besucher in den „zentren plus“

In diesem Sommer wird wieder vom Amt für soziale Sicherung und Integration der Landeshauptstadt Düsseldorf in allen „zentren plus“ eine Befragung durchgeführt. Die letzte Befragung fand im Jahr 2008 statt. Der entsprechende Fragebogen wird für zwei Wochen in den „zentren plus“ ausliegen. Voraussichtlich wird die Befragung im Sommer durchgeführt. Sobald der Termin feststeht, werden wir Sie informieren. Wir hoffen, dass Sie sich wieder zahlreich an dieser Befragung beteiligen werden.

Bürgerschaftliches Engagement für den Erhalt der Straßenbahnlinie 708

Eine Netzwerkerin aus dem „zentrum plus“ engagiert sich für den Erhalt der Straßenbahnlinie 708 und sammelt hierzu Unterschriften in unserem Stadtbezirk. Bei der „Online-Befragung in der Rheinischen Post im März, haben die Leserinnen und Leser zu 91 % für den Erhalt der Linie 708 gestimmt.

Bei der Diskussion wird u. a. darauf hingewiesen, dass die Linie nicht nur bis zum Bahnhof, sondern eine Nord-Süd-Verbindung ist und man davon ausgehen kann, dass auch Menschen aus Hamm zum Bahnhof fahren möchten. Auch das Argument, dass man die S-Bahn-Station am Bahnhof Zoo zum Umsteigen zum Bahnhof nutzen kann, wurde als sehr schwierig angesehen, da man ja erst dorthin gelangen muss. Bei eventuell defektem Aufzug ist es für einen Rollstuhl- oder Trolly-Benutzer nicht möglich, auf den Bahnsteig zu gelangen. Außerdem wurde auch darauf hingewiesen, dass diese Nutzung abends nicht sehr einladend ist.

Neuer Kurs: Gedächtnistraining mit Frau Rottke
Freitags 15 bis 16.30 Uhr
Am Freitagnachmittag rauchen die Köpfe im „zentrum plus“ an der Grafenberger Allee 186, denn hier treffen sich geistig fitte Senioren, um unter der Leitung von Frau Rottke ihre „grauen Zellen“ auf Trab zu halten. Der neue Kurs beginnt ab 20. April und endet am 8. Juni 2012. Der Kostenbeitrag beträgt 30 €. Hierin sind alle Materialien enthalten. Es sind noch einige Plätze frei. Anmeldungen unter der Telefon-Nummer 573914 bei Frau Rottke.

Hier nun ein kleines Beispiel aus der Arbeit im Gedächtniskurs:

Anagramm „Aus Namen werden Berufe“
(Alle Buchstaben sollen so umgestellt werden, dass Handwerksberufe daraus werden!)
Beispiel: RE BERG = GERBER

1. ED FUMSCHIH _____
2. MEG ZERT _____
3. ED CHIMS _____
4. HERS CLIT _____
5. HERM RAUCH _____
6. MA REL _____
7. BENN GRAM _____
8. HEIN SCRED _____
9. ED RACKDECH _____
10. TOR PEFE _____
11. MINNA ZERMM _____

Lösungen:
1. Hufschmied, 2. Metzger, 3. Schmied, 4. Tischler,
5. Uhrmacher, 6. Maler, 7. Bergmann, 8. Schneider,
9. Dachdecker, 10. Toepfer, 11. Zimmermann

Ab April Preiserhöhung beim Mittagessen

Nach fünf Jahren müssen wir leider ab April den Preis für das Mittagessen erhöhen. Apetito hat bereits zum Februar die Preise geändert und wir sind nun gezwungen, diese Kosten an Sie weiter zu geben. Ab April berechnen wir einen Betrag von 4,30 Euro.

Wir suchen:

Für eine neue Doppelkopfrunde montags in der Zeit von 13 bis 16 Uhr, suchen wir noch versierte Mitspielerinnen und Mitspieler (keine Anfänger). Bitte melden unter: T. 66 67 87

Ankündigung

Sommerfest Matthäi

Sonntag, 1. Juli, von 12 bis 17 Uhr auf dem Gelände des Pestalozzihauses. Das Netzwerk des „zentrum plus“ organisiert einen Stand und bietet Spiele für verschiedene Generationen an.

Die Stadtbezirkskonferenz organisiert einen Infotag: „Gelebte Nachbarschaft im Stadtbezirk 2 – Alter positiv gestalten“

Mittwoch, 22. August, von 11 bis 15.30 Uhr auf und um den Hermannplatz.

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 Behördendschungel?

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. Der Lotsendienst ist mittwochs von 14 – 16 Uhr
und freitags von 10 – 12 Uhr erreichbar. Darüber hinaus sind auch Termine nach Vereinbarung möglich:

Matthias Thomes Telefon: 666787

Spenden für die Seniorenarbeit

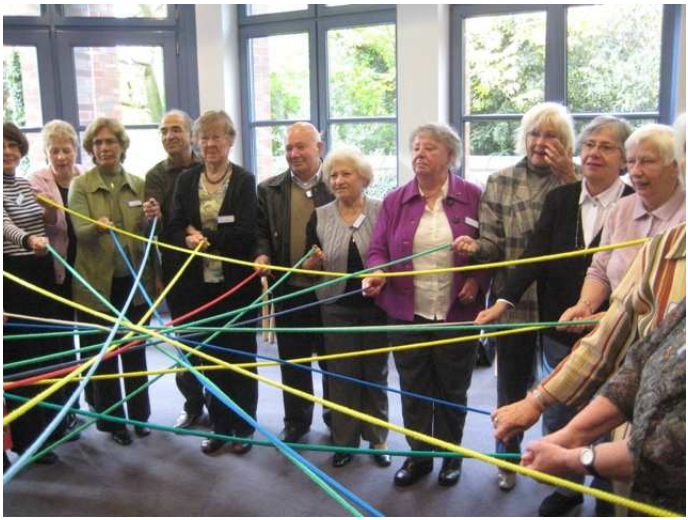
Wir sind auch weiterhin auf Ihre Unterstützung angewiesen. Wir benötigen neue Stühle und Tische für unsere Besucherinnen und Besucher und möchten gerne das Bistro modernisieren. Für die bisher eingegangenen Spenden für das „zentrum plus“ bedanken wir uns bei Ihnen. Bitte unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit auch zukünftig. Wenn Sie spenden möchten, können Sie hierfür die ausliegenden Überweisungsträger benutzen:

Spendenkonto 10 10 57 57
Stadtsparkasse Düsseldorf BLZ 300 501 10
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 linken Seite auf dem Tisch. Dort finden Sie auch in einem Prospekthalter Karten, auf denen Sie uns Ihre Vorschläge, Ihr Lob und Ihre Kritik mitteilen können.

Wir hoffen, dass Sie diese neue Möglichkeit der Kommunikation nutzen werden und freuen uns auf Ihre Vorschläge.



Veranstaltungen auf einen Blick

Wöchentliche Termine sind hier nicht aufgeführt

April

02.04. Kreativkurs Zeichnen und Malen (S. 24)

04.04. Frühlings-/Osterfeier (S. 12)

04.04. Stammtisch im Haus Schmalbauch (S. 13)

05.04. Abendmahlsfeier in der Matthäikirche (S. 13)

12.04. Bürgersprechstunde der Polizei (S. 28)

13.04. NW-Stadtteilfrühstück (S. 25)

14.04. Afrika-Tag mit Basar und Live Acts (S. 18)

15.04. Café Matthäi, Treffpunkt für Trauernde (S. 24)

18.04. Sozialberatung des VdK (S. 14)

20.04. NW Gesprächsrunde: Begrüßungskultur im NW (S.25)

21.04. Treffpunkt für Filmfreunde „Alemanya“ (S. 24)

25.04. Bistro International „Rund um den Bodensee“
Dia-Vortrag von mit und Frau Oehrlein (S. 16)

25.04. „Friedrich der Große“ Geschichtsnachmittag (S. 12)

26.04. Ökumenisches Mittagessen (S. 12)

27.04. NW-Programmbesprechung (S. 25)

Mai

02.05. Experten vor Ort „Wie kommt das Foto in den Computer“ Fragen rund um die „Neuen Medien“ (S. 14)

02.05. Stammtisch Haus Schmalbauch (S. 13)

04.05. NW-Stadtteilfrühstück (S. 25)

07.05. Kreativkurs Zeichnen und Malen (S. 24)

10.05. Bürgersprechstunde der Polizei (S. 28)

12.05. Musikalisches Frühlingsfest (S. 18)

13.05. Konvent: „Erfahrungen in Ghana“ Fr. Heinemann berichtet über Erfahrungen im Rahmen ihres sozialen Jahres (S. 13)

13.05. „Immer wieder sonntags“ mit Kaffee und Kuchen (S.13)

16.05. Sozialberatung des VdK (S. 14)

19.05. Treffpunkt für Filmfreunde „Wer früher stirbt, ist länger tot“ (S. 24)

20.05. Café Matthäi, Treffpunkt für Trauernde (S. 24)

24.05. Singfest der Generationen (S. 18)

25.05. NW-Programmbesprechung (S. 25)

31.05. Ökumenisches Mittagessen (S. 12)

Juni

01.06. NW-Stadtteilfrühstück (S. 25)

03.06. Peruanisches Fest (S. 12)

04.06. Kreativkurs Zeichnen und Malen (S. 24)

06.06. Experten vor Ort: „Senioren als Teilnehmer im Straßenverkehr“ mit Hr. Tabath (S. 14)

06.06. Stammtisch im Haus Schmalbauch (S. 13)

10.06. „Immer wieder sonntags“ mit Kaffee und Kuchen (S.13)

12.06. Treffen der Planungsgruppe Ehrenamt (S. 13)

13.06. Experten vor Ort „Schwerhörigkeit“ Hr. Ronn von der Firma Geers stellt moderne Hörakustik vor (S. 14)

14.06. Busausflug nach Walbeck zum Spargelessen (S. 13)

14.06. Bürgersprechstunde der Polizei (S. 28)

16.06. Treffpunkt für Filmfreunde „Hände weg vom Mississippi“ (S.24)

17.06. Café Matthäi, Treffpunkt für Trauernde (S. 24)

20.06. Sozialberatung des VdK (S. 14)

28.06. Ökumenisches Mittagessen (S. 12)

29.06. NW-Programmbesprechung (S. 25)

Kommunikation und Kultur

Frühlings-/Osterfeier
Mittwoch, 4. April ab 14 Uhr
Mit Frühlingsliedern und Ostergeschichten begrüßen wir bei Kaffee und Kuchen den Frühling und freuen uns auf die bevorstehenden Ostertage. Bitte unbedingt anmelden !

Gemeinsames Frühstück
Donnerstag, 14-tägig, ab 9.30 Uhr, Kosten: 3 Euro
Anmeldung unter Tel.: 666787

Auf den Spuren der Deutschen Geschichte
Mittwoch, 25. April um 14.30 Uhr. „Friedrich der Große“. Ein interessanter Geschichtsnachmittag mit Michael Gülland.
Ab 14 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken und Kuchen

Ökumenisches Mittagessen
Donnerstag, 26. April, Donnerstag, 31. Mai, Donnerstag, 28. Juni, jeweils um 12.30 Uhr. Kosten: 4 Euro

Peruanisches Fest
Sonntag, 3. Juni um 13.30 Uhr. Bei peruanischen Speisen und Getränken werden Tänze und Musik präsentiert. Außerdem wird das Land Peru mit seinen Besonderheiten vorgestellt. Kleiner Beitrag für Essen, Getränke sowie für den Eintritt.

Offener Treff mit Kaffeetrinken
Täglich ab 14 Uhr, außer freitags

Frauenhilfe 14-tägig donnerstags, 14.30 – 16 Uhr

Erzählcafé mit Herrn Gülland
Mittwochs um 11 Uhr im Bistro für leicht demenziell Erkrankte

Kommunikation und Kultur

Treffen der Planungsgruppe Ehrenamt im „zentrum plus“
Dienstag, 12. Juni, 9.30 – 11 Uhr, im Gruppenraum 1 in der ersten Etage. Wir planen gemeinsam zukünftige Veranstaltungen, Programme und Angebote.
Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Konvent mit Frau Taschner und Frau Zepuntke
Am Gründonnerstag, 5. April, findet statt Konvent eine Abendmahlsfeier in der Matthäikirche um 18 Uhr statt.
Am 13. Mai berichtet Sonja Heinemann über ihre Erfahrungen in Ghana im Rahmen ihres sozialen Jahres.
Am 14. Juni findet statt Konvent ein Busausflug nach Walbeck zum Spargelessen statt. Abfahrt um 11.30 Uhr.

Stammtisch für interessierte Besucherinnen und Besucher
Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr im Haus Schmalbauch, Birkenstraße / Ecke Wülfrather Straße. Bitte anmelden! Auskünfte bei Martina Etterich, oder Tel.: 666787.

Quartalsgeburtstagsfeier
Der Termin für die nächste Quartalsgeburtstagsfeier stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Aushänge.

Sonntagscafé
„Immer wieder sonntags...“ Lernen Sie bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen. Unser Team berät Sie außerdem gerne zu allen Fragen rund um’s Alter.
Am Ostersonntag, den 8. April fällt das Sonntagscafé aus!
Die nächsten Termine: 13. Mai und 10. Juni,
jeweils von 15 – 17 Uhr.

Informationsveranstaltungen

Experten vor Ort
Mittwoch, 18. April, ab 15 Uhr
Sozialberatung des VdK mit Herrn Zielonka, Vorsitzender des Ortsverbands. Jeden 3. Mittwoch im Monat im EG.

Experten vor Ort
Mittwoch, 2. Mai um 14.30 Uhr
„Wie kommt das Foto in den Computer...?“
Diese und weitere Fragen rund um die „Neuen Medien“ werden Ihnen Frau Riedel und Herr Marx vom Netzwerk beantworten. Außerdem werden sie Ihnen einige einfache Möglichkeiten vorstellen, wie der PC, das Internet oder die digitale Fotografie sinnvoll genutzt werden können.

Experten vor Ort
Mittwoch, 6. Juni um 14.30 Uhr
„Senioren als Teilnehmer im Straßenverkehr“
Hauptkommissar J. Tabath gibt Informationen und beantwortet Ihre Fragen.

Experten vor Ort
Mittwoch, 13. Juni um 14.30 Uhr
Herr Rond von der Firma Geers stellt moderne Hörakustik zum Ausprobieren vor und berät zum Thema „Schwerhörigkeit“. Außerdem kann an einem Schnellhörtest teilgenommen werden.

Gesundheitsangebote

Seniorenmassage mit Frau Schmidt-Andersen
Montags ab 9.30 Uhr, Kostenbeitrag: 30 Minuten 8 Euro
Bitte anmelden und ein großes Handtuch mitbringen!

Tanz Dich gesund mit Frau Krosnik
Montags von 15 – 16.30 Uhr
Kostenbeitrag: 14 Euro für 2 Monate. Anmeldung Tel.: 216123

Seniorengymnastik mit Frau Gentz
Dienstags von 15 – 16 Uhr

Kraft- und Balancetraining mit Frau Winter
Förderung von Sicherheit, Selbständigkeit und Mobilität.
Dienstags und donnerstags von 10.30 – 11.30 Uhr.
Kostenbeitrag: 2 Euro pro Stunde. Bitte anmelden!

Gedächtnistraining mit Frau Rottke
Freitags von 15 – 16.30 Uhr
Kostenbeitrag: 30 Euro pro Kursus. Anmeldung Tel.: 57 39 14

Tai Chi Chuan mit Frau Engler
Entspannungsübungen, montags von 9.45 – 10.45 Uhr
Anschließend gemütliches Kaffeetrinken.
Kostenbeitrag: 12 Euro monatlich
Mit Warteliste, bitte anmelden!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alter
Der Kampfsporttrainer, Herr Lipinski, leitet diesen Kursus für Ältere und Junggebliebene, jeweils montags von 17 – 18.30 Uhr im Kantoreisaal in der 1. Etage.
Die erste „Schnupperstunde“ ist kostenfrei.
Danach kosten 90 Minuten 4 Euro.

Interkulturelle Begegnungen

Wir kooperieren mit 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.

Bistro International mit Herrn Pimenidis
Monatlich mittwochs von 13.30 – 15.30 Uhr
Kultur, Musik, Literatur und Sprache. Im Bistro International treffen sich ältere Menschen unterschiedlicher Herkunft. Hier wird diskutiert und es werden neue Kontakte geknüpft. Wir sind offen für alle Nationen und Religionen. Ein respektvolles Miteinander ist uns wichtig.

Dia-Vortrag von und mit Frau Oehrlein
Mittwoch, 25. April, 13.30 – 15.30 Uhr
„Rund um den Bodensee“

Die Themen für den 30. Mai und den 27. Juni werden noch mit der Gruppe vereinbart.

Persisch Kochen mit Frau Taherpour
Im Bistro zeigt Ihnen Frau Taherpour, wie die Köstlichkeiten der Persischen Küche zubereitet werden. Die Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Achten Sie bitte auf unsere Aushänge oder sprechen Sie uns an.

Interkulturelle Begegnungen

Sprachbistro mit Frau Brück
Mittwochs, 14 – 16 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.

Englisch-Kurse
Kurs 1 ohne Vorkenntnisse, mittwochs von 16 – 17.30 Uhr, mit Frau Hattenbach. Warteliste, bitte anmelden!

Kurs 2 mit Vorkenntnissen, dienstags von 15.30 – 17 Uhr mit Frau Szczepanski. Warteliste, bitte anmelden!

Deutsch im Bistro mit Frau Kornau
Dienstags im Bistro 10.30 bis 11.30 Uhr

NEU: Spanisch-Kurs für Anfänger mit Frau Kornau
Start: Montag, 23. April um 10 Uhr im Bistro. Der Kurs findet dann wöchentlich montags von 10 bis 11.30 Uhr im Bistro statt. Bitte anmelden unter Tel.: 66 67 87.

Griechisch – Deutsch Deutsch – Griechisch
Dienstags von 9.30 – 10.30 Uhr im Bistro mit Fr. Komini und Hr. Marx. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre die griechische und deutsche Sprache.

Interkulturelle Begegnungen

Neu: Theater-Werkstatt in Kooperation mit der griechischen Gemeinde Düsseldorf
Der Schauspieler und Theaterregisseur Antonis Chryssoulakis leitet die Theater-Werkstatt für Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Wer neugierig ist zu lernen, zu experimentieren und vor allem zu spielen, kann sich bei Hr. Pimenidis anmelden.

Afrika-Tag im „zentrum plus", Veranstalter: Béto e.V.
Am Samstag, 14. April, 12 bis 21 Uhr, findet unter der Leitung von Franklin Nkangou Mikangou in Kooperation mit dem „zentrum plus" ein Afrika-Tag mit Basar und Live Acts im großen Saal im EG statt. Eintritt: 3 Euro, ermäßigt 2 Euro.

Begegnung der Generationen in Flingern/Düsseltal
Seniorinnen und Senioren wollen gemeinsam mit Kindern der Brehmschule die „Stolpersteine" im Stadtteil erkunden und Patenschaften dafür übernehmen. Bitte beachten Sie unsere Aushänge.

Singfest der Generationen im Rahmen des europäischen Jahres des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen
Donnerstag, 24. Mai von 15 bis 16 Uhr auf dem Platz der Diakonie. Seniorinnen und Senioren aus dem Netzwerk im „zentrum plus" Flingern-Düsseltal singen und musizieren mit Kindern aus verschiedenen Kindertagesstätten.

Musikalisches Frühlingsfest
Samstag, 12. Mai um 14 Uhr im großen Saal. Am Klavier begleitet Liliane Münch die internationale Kindergruppe „Lustige Noten".

Wochenübersicht

Montag

Tai Chi Chuan 9.45 Uhr (S.15)
Schachtreff 10.30 Uhr, Platz der Diakonie 1 (S. 26)
Mittagstisch 12.30 Uhr (S. 23)
Kartenspielertreff 13 Uhr (S. 24)
Offener Treff mit Kaffeetrinken, täglich 14 Uhr (S. 12)
Sprechstunde Frau Etterich 14 Uhr (S. 31)
Tanz dich gesund 15 Uhr (S. 15)
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 17 Uhr S. 15)
Kreativkurs Malen und Zeichnen 11 Uhr monatlich (S. 24)
Digitale Fotobearbeitung 15.30 Uhr (S. 22)
Persisch Kochen 17 Uhr monatlich (S. 16)

Dienstag

Griechisch-Deutsch 9.30 Uhr (S. 17)
Werkgruppe 9.45 Uhr (S. 24)
Sprechstunde Herr Pimenidis 10 Uhr (S. 31)
Deutsch im Bistro 10.30 Uhr (S. 17)
Kraft- und Balancetraining 10.30 Uhr (S. 15)
Mittagstisch 12.30 Uhr (S. 23)
Kartenspielertreff 13 Uhr (S. 24)
Seniorengymnastik 15 Uhr (S. 15)
Englischkurs 15.30 Uhr (S. 17)

Mittwoch

Seniorenmassage 9.30 Uhr (S. 15)
Fußpflege 10 Uhr (S. 23)
Internetgruppe Silbersurfer10 Uhr, Platz der Diakonie 2a (S. 21)
Erzählcafé 11 Uhr (S. 12)
Mittagstisch 12.30 Uhr (S. 23)
Veranstaltungen und Feiern 14 Uhr (S. 16)
Sprachbistro 14 Uhr (S. 17)
Bistro International 13.30 Uhr monatlich (S. 16)

Wochenübersicht

Lotsendienst 14 Uhr (S. 7)
Englischkurs 16 Uhr (S. 17)
Experten vor Ort 14.30 Uhr monatlich (S. 14)

Donnerstag
Gemeinsames Frühstück 9.30 Uhr 14-tägig (S. 12)
Friseur 10 Uhr (S. 23)
Internetgruppe Silbersurfer 10 Uhr (S. 21)
Kraft- und Balancetraining 10.30 Uhr (S. 15)
Mittagstisch 12.30 Uhr (S. 23)
Kartenspielertreff 13 Uhr (S. 24)
Kartenspielertreff 13.45 Uhr, Platz der Diakonie 1 (S. 26)
PC-Sprechstunde 12.30 Uhr, nur nach Anmeldung (S. 21)
Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14 Uhr monatlich (S. 28)
Frauenhilfe 15 Uhr, 14-tägig (S. 12)
Ökumenisches Mittagessen 12.30 Uhr, monatlich (S. 12)
Konvent 15 Uhr, monatlich (S. 13)

Freitag
Veranstaltungen des Netzwerks 10 Uhr (S. 25, 26)
Lotsendienst 10 Uhr (S. 7)
Mittagstisch 12 Uhr (S. 23)
Gedächtnistraining 15 Uhr (S. 5, 15)

Samstag
Sprechstunde Hr. Thomes, nach Vereinbarung, Gerresheimer Str. 165, am Platz der Diakonie (S. 31)
Treffpunkt für Filmfreunde 14.30 Uhr, monatlich (S. 24)
und je nach Angebot.

Sonntag
Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde, monatlich (S. 24)
„Immer wieder sonntags...“ Sonntagscafé, monatlich (S. 13)
und je nach Angebot.

Der Seniorenbeirat im Stadtbezirk 2

Sprechstunde des Seniorenbeirats im „zentrum plus“ der Caritas, Flurstr. 57c. Fr. Göbels oder Hr. Meier stehen jeden 1. Mittwoch im Monat von 14 – 15 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung. B. Göbels, Tel.: 661884, H.-W. Meier, Tel.: 6356155

Handy-Beratung

Dienstags von 15 bis 16.30 Uhr im EG. Sie wollen wissen, wie eine SMS geschrieben wird? Die Schülerin Antonia Bilz hilft Ihnen bei der Bedienung Ihres Mobiltelefons und erklärt die jeweiligen Funktionen. Bitte bringen Sie Ihre Gebrauchsanweisung mit!

PC- und Internetangebote des Netzwerks

Internetgruppe Silbersurfer, mittwochs von 10 – 12 Uhr
Frau Riedel begleitet Sie beim Surfen im Internet und zeigt Ihnen, wie Sie E-Mails schreiben und verschicken können. Platz der Diakonie 2 a, 1. Etage, Migrationsberatung, Gerresheimer Str..

Internetgruppe Silbersurfer, donnerstags von 10 – 12 Uhr
Hr. Marx, Hr. Bayer und Hr. Jost begleiten Sie beim Surfen im Internet und zeigen Ihnen, wie Sie E-Mails sch reiben und verschicken können. Grafenberger Allee 186, im Bistro.

PC-Sprechstunde, donnerstags von 12.30 – 15.30 Uhr
Hr. Marx, Hr. Bayer und Herr Hensel 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!

PC- und Internetangebote des Netzwerks

PC-Kurse
Beachten Sie bitte unsere Aushänge und sprechen Sie uns an.

Digitale Fotobearbeitung, montags 15.30 – 17 Uhr
Digitale Fotobearbeitung mit Herrn Boesser, Grafenberger Allee 186, im Bistro.

Beratung zu Apple – Macintosh – Computern
Hr. Pagenkemper und Herr Schwarz beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem Apple-Macintosh-Computer. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen Apple-Service ersetzt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook mit.
Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.
Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden!

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 ehrenamtllich arbeiten. Spenden sind willkommen.
Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 666787.

Service-Angebote

Frühstück
Donnerstags 14-tägig, Kosten: 3 Euro
Anmeldung unter Tel.: 666787

Mittagessen

Montags bis donnerstags	12.30 Uhr	-	Kosten: 4,30 Euro
Freitags	12.00 Uhr	-	Kosten: 4,30 Euro

Anmeldung täglich bis 11 Uhr

Friseur
Donnerstags von 10 – 12 Uhr mit Anmeldung

Waschen und Trocknen	12 Euro
Waschen und Trocknen incl. Schneiden	18 Euro
Dauerwelle	40 Euro

Fußpflege
Mittwochs mit Anmeldung von 10 – 15 Uhr
Kosten: 15 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. Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.
Nur mit Terminvereinbarung im „zentrum plus“, Tel.: 666787.

Ehrenamtlicher Schreibservice des Netzwerks mit Fr. Thomas
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 im Bistro. Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich. Der 90-minütige Kreativkurs kostet 4 Euro pro Person. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte anmelden! Tel.: 666787

Werkgruppe
Dienstags von 9.45 – 12.00 Uhr

Kartenspielertreff
Dienstags und donnerstags, jeweils ab 13.00 Uhr

Sonstige Angebote

Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde
Sonntag, 15. April, 20. Mai und 17. Juni von 15 – 17 Uhr
Info: Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280

Literatur im „zentrum plus“ mit Hr. Josef Baumhoff
Jeweils 3 mal mittwochs von 9.30 – 12 Uhr. Thema: Günter Kunert, Lyrik u. Prosa, Lektüre und Diskussionsrunde, Text- und Bildbetrachtung. Monatl. Gebühr: 10 Euro

Treffpunkt für Filmfreunde
Samstags, 14.30 Uhr, mit Kaffee und Kuchen
21. April: „Alemanya“ (D 2010)
19. Mai: „Wer früher stirbt, ist länger tot“ (D 2007)
16. Juni: „Hände weg vom Mississippi“ (D 2006)

Gruppenangebote für Arbeitslose
Evangelische Lebensberatung für Langzeitarbeitslose und Schuldnerberatung e. V., Frau Christel Langenhof, Tel.: 328195

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. April: Netzwerk-Stadtteilfrühstück

Freitag, 20. April: Begrüßungskultur im Netzwerk

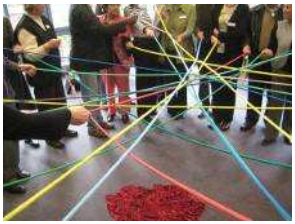
Netzwerk-Forum
Dienstag, 24. April, 9.30 – 12 Uhr in der Flurstrasse 57c.
Interessierte sind herzlich eingeladen sich zu beteiligen

Was liegt an?
Programmbesprechung, neue Ideen, Planung, Bücherstöbern und kostenloses Ausleihen.
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
Montags 13 – 16 Uhr Canasta, Skat, Grafenberger Allee.
Donnerstags 13.30 – 17 Uhr Rommé, Canasta, Skat.
Platz der Diakonie 1, im Wichern-Haus EG u. Grafenb. Allee.
Für die Canasta-Runde donnerstags von 13 – 16 Uhr suchen wir noch Mitspieler/Innen.



Schachtreff für Jedermann/-Frau
Montags 10.30 – 14.30
Platz der Diakonie 1, im Wichern-Haus EG.

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-Prorgamm, unseren Aushängen oder unserer Homepage:
www.netzwerk-flingern-duesseltal.de

Gerne können Sie einen Beratungstermin vereinbaren:
Georgios Pimenidis, Tel.: 666787

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.: 685664

BEATE – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz - Café Anno Dazumal

Montags von 10 – 13 Uhr im Wichern-Haus
am Platz der Diakonie 1.
Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger.
Ansprechpartnerin: Inge Hömens, Tel.: 91318-607

Ehrenamtliche Wohnberatung

- zu Möglichkeiten der barrierefreien Wohnungsanpassung bzw. Umbauten
- zur Finanzierung bzw. zu öffentlichen Förderungen
- zu Hilfestellungen bei der Organisation von Dienstleistungen
- über derzeit geplante Wohnprojekte und öffentlich geförderte Seniorenwohnungen.

Die Beratung ist kostenlos und unabhängig. Information und Kontaktaufnahme: „zentrum plus“ im Pestalozzihaus bei Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280.

Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.

Bezirksbeamte der Polizei
Ralf Koß, Tel.: 87092-25, Hans-Josef Sieffert, Tel.: 87092-20
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: 660060

„zentrum plus" der AWO Ronsdorfer Str. 126
Mahnaz Airempoor, Telefon: 600253-53

Migrationsberatung für Erwachsene
Antonia Annoussi, Telefon: 913188-34

Stadtteilladen Flingern
Christel Powileit, Telefon: 7353284

Gemeindebüro der Evangelischen Matthäi-Kirchengemeinde
Claudia Weiner, Telefon: 991900, Grafenberger Allee 186

Bezirkssozialdienst
R. Szklarski und B. Müller, Tel.: 89-28 613/610, Cranachstr. 35

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

Renatec
Energiesparberatung Telefon: 879607-18
Spenden: Textilien/Möbel/E.-Geräte/Fahrräder: Tel. 2209040
Fairhaus: Tel. 98969718

Selbsthilfegruppe der Sehbehinderten Auskünfte unter Tel.: 768571, Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

Hilfe zu Hause

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

Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da.

Wir kommen gerne zu Ihnen.

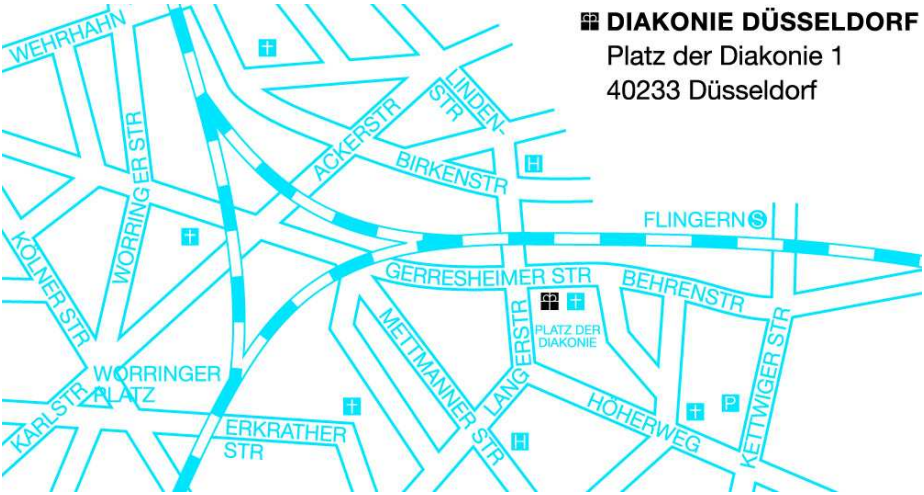
Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten.

Die Hilfe zu Haus auf dem Platz der Diakonie

Telefon-Nr.: 7353-370

Diakonie Düsseldorf Trödelmarkt
Trödelmarkt auf dem Campus Platz der Diakonie. Beachten Sie die Aushänge, monatlich samstags von 10 – 16 Uhr.
Information und Anmeldung Tel.: 7338-220

Der Platz der Diakonie



Telefon-Nr.: 7353-0

Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich
Montags von 14 – 16 Uhr

Georgios Pimenidis
Dienstags von 10 – 12 Uhr

Matthias Thomes
Samstags nach Vereinbarung
Gerresheimer Str. 165
Am Platz der Diakonie

Bei Bedarf können Sie auch einen Termin für Hausbesuche vereinbaren. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um das Alter.
Telefon: 0211 – 666787

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 eigenen Ideen mit uns gemeinsam umsetzen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns doch einfach an, oder besuchen Sie uns im „zentrum plus“.

Wir für Sie

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

Telefon: 0211 666787
Fax: 0211 – 6980040

Leiter: Georgios Pimenidis

Koordination für Ehrenamt: Martina Etterich

Beratung und Fallmanagement: Matthias Thomes

Gemeindeschwester: Klaudia Zepuntke, Tel.: 684280

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

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Schaukasten oder an der Infotafel.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

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

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit:
Spendenkonto 10 10 57 57
Stadtsparkasse Düsseldorf – BLZ 300 501 10
Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf