

„zentrum *plus*“
Derendorf-Golzheim
Programm
April-Juni 2024

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

 Evangelische Kirchengemeinde
DÜSSELDORF-MITTE

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Information	5
Standort Klever Straße 75	
Regelmäßige Angebote	11
Besondere Angebote	13
Beratung	32
Sprachen	32
Männergruppe	34
Internetcafé	35
Standort Tersteegenplatz 1 in Golzheim	
Regelmäßige Angebote	37
Internetcafé Golzheim	41
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte	42
Hinweise	46
Wir für Sie	47

Vorwort

„Zu unserer Natur gehört die Bewegung“
Blaise Pascal

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,

Bewegung ist eines der Hauptprinzipien des Lebens. Wenn wir uns bewegen, fördern wir unsere körperliche und geistige Gesundheit und können flexibler und selbstbewusster unser Leben gestalten. Mit unserem neuen Programm wollen wir Sie wieder in vielerlei Hinsicht in Bewegung bringen. Neben unseren regelmäßige Angeboten wie Gymnastik, Tanz und Qi Gong bieten wir Ihnen gesellige kleine Wanderungen mit Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländischen Gebirgsverein. In der Seniorendisco, die die Bürgerstiftung Düsseldorf am 11. April in unseren Räumen anbietet, können Sie mit Herzenslust Ihr Tanzbein schwingen. Und auf den verschiedenen Rundgängen, begleitet von Jutta Sprenger und Manfred Hebenstreit, erfahren Sie Wissenswertes über den Künstler Bert Gerresheim, über die neue Raumgestaltung des Kunstpalastes und über die Historie des Düsseldorfer Zoo's. Experten der Bewegung sind bekanntlich die Kinder. So freuen wir uns sehr im Rahmen unseres Generationenprojektes die Kinder des Familienzentrums Duisburger Straße willkommen zu heißen und uns mit ihnen auf den Spuren der schwedischen Künstlerin Hilma af Klint zu bewegen, außerdem gemeinsam zu malen, zu singen und zu rätseln. Natürlich stehen wir Ihnen auch zur Verfügung bei Beratungsbedarf rund um das Thema „Leben im Alter“. Sprechen Sie uns gerne an, dann vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und einen lebendigen gemeinsamen Austausch.

Ihre

Inge Gößling, Kirsten Schulte-Frohlinde und Silke Sperling

Information

Generationentage „Bewegende Begegnungen“

mit Kirsten Schulte-Frohlinde und Renate Jastrzembki.

Im Rahmen unserer Generationentage möchten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern verschiedener Gruppen des zentrum *plus* die Gelegenheit bieten, gemeinsam mit den Kindern des Familienzentrums Duisburger-Straße der Diakonie Düsseldorf bewegende Momente zu erleben. Wir besuchen u.a. gemeinsam mit den Teilnehmerinnen der Kulturwerkstatt die Ausstellung „Hilma af Klint und Wassily Kandinsky – Träume der Zukunft“, in der Kunstsammlung K20 und lernen neben dem bekannten Künstler Wassily Kandinsky, die schwedische Malerin Hilma af Klint kennen. An verschiedenen Vormittagen wollen wir gemeinsam singen und knobeln und – inspiriert durch die künstlerische Arbeitsweise Hilma af Klints und Wassily Kandinskys – selbst kreativ werden. Sie können an einzelnen Tagen teilnehmen oder auch an dem ganzen Projekt. Alle Generationentage sind offen für weitere Interessierte.

Wir freuen uns auf Ihr Mitwirken!

Termine: 23. Mai, 28. Mai, 06. Juni und 10. Juni

Experten vor Ort

- Kosmetik-Workshop: Badekugeln und Lippenbalsam selbst herstellen mit Ewa Westermann-Schutzki von der Verbraucherzentrale NRW.
- Termin: 15. April
- Besuch der Bezirksbürgermeisterin des Stadtbezirkes 1
Bezirksbürgermeisterin Annette Klinke berichtet über Entwicklungen im Stadtbezirk und kommt gerne mit Ihnen ins Gespräch
Termin: 25. April
- Künstliche Intelligenz brauche ich nicht – oder doch?
Information und Austausch über künstliche Intelligenz mit dem IT-Fachmann Mirko Blüming
Termin: 13. Juni

Information

Führungen und Rundgänge

- Führung durch die Ausstellung Tony Cragg - Please Touch
Im Kunstpalast, begleitet von Gisela Dorp
Termin: 4. April
- Führung Maxhaus Classic, begleitet von Jutta Konner
Termin: 19. April
- Rundgang durch den Zoopark mit Manfred Hebenstreit
Bei einem Spaziergang durch den Zoopark erfahren Sie
Interessantes über die Historie der vergessenen Anlage
Termin: 13. Mai
- Rundgang Bert Gerresheim, sein Leben, sein Werk,
seine Monumente
Jutta Sprenger erzählt Interessantes über den Düsseldorfer
Künstler, begleitet von Renate Jastrzembski
Termin: 27. Mai
- Führung durch die Ausstellung „Hilma af Klint und Wassily
Kandinsky - Träume der Zukunft“, im K20 Kunstsammlung
NRW, begleitet von Gisela Dorp
Termin: 6. Juni
- „Kunstpalast geliftet“, Spaziergang durch die neuen Räume
mit Kunst vom 17. bis 19. Jahrhundert mit Jutta Sprenger,
begleitet von Renate Jastrzembski
Termin: 27. Juni

Information

Vorträge

- „Bei Wackerbarth und Proschwitz an der Elbe“
Vortrag über die kulturgeschichtlichen Aspekte des Weinbaus
in Sachsen mit Karl-Heinz Beier
Termin: 22. April

Wanderungen

- Streckenwanderung ab Landschaftspark Heßler zum Rhein-
Herne-Kanal mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs
vom Sauerländer Gebirgsverein
Termin: 7. April
- Streckenwanderung durch die waldige Ohligser Heide bis zu
den 12 Aposteln mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs
vom Sauerländer Gebirgsverein
Termin: 2. Juni

Zusätzlicher Gymnastikkurs mit Frau Wahl

Termine: montags von 10-11 Uhr, Start: 08. April

Zusätzliche Handysprechstunde am Donnerstag NEU!

Haben Sie Fragen zur Nutzung Ihres Handys?

Jeden Donnerstagnachmittag können wir Ihnen bis Anfang Juli eine
weitere Handysprechstunde im Rahmen eines Schülerpraktikums
anbieten.

Termine: donnerstags von 16 bis 17 Uhr, je 2 Termine à 30 Minuten
(außer 4. und 11. April)

Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten im zentrum *plus* Derendorf-Golzheim

Termin: 23. Mai

Information

Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“

Termine: 18.04., 16.05. und 20.06., jeweils von 10:30 – 12:30 Uhr

plus mobil

Unter dem Namen „plus mobil“ sind wir an ausgesuchten Terminen im Stadtbezirk 1 präsent, um Angebote und Veranstaltungen unseres zentrum *plus* vorzustellen. So erhalten Interessierte und Menschen, die das zentrum plus noch nicht kennen, erste Informationen, Fragen können beantwortet und vielleicht die Neugier auf einen Besuch im zentrum *plus* geweckt werden.

„Plauderecke“

auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte
In den Monaten Mai und Juni werden wir auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte mit einem Stand präsent sein und uns Zeit nehmen mit Ihnen ins Gespräch zu kommen. Auch wollen wir Sie einladen, wieder einfach einmal Grüße zu verschenken. Wann haben Sie das letzte Mal einen Brief oder eine Postkarte bekommen mit guten Wünschen und Grüßen an Ihre Person? Es ist eine Wohltat, wenn wir von einer anderen Person bedacht werden und nette Grüße empfangen. Sie können Postkarten an eine Ihnen bekannte Person schreiben, die von Kindern der Familienzentren der Diakonie Düsseldorf im Vorfeld bunt bemalt wurden. Wahlweise können Sie Ihre Grußworte auch an Bewohnerinnen und Bewohner des Tersteegenhauses, dem Pflegeheim der Diakonie Düsseldorf in Golzheim, richten. Die gesammelten Postkarten werden wir in Ihrem Namen dort gerne abgeben. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und viele bunte Grüße!
Termine: 22. Mai und 13. Juni

Information

Spendenaktion - Unterstützung in schwierigen Zeiten

Um Menschen in schwieriger finanzieller Situation etwas zu helfen, geben wir einmal im Monat eine Tüte „Kleine Freude“ und einen Einkaufsgutschein aus. Vielleicht möchten Sie diese Aktion mit einer Spende haltbarer Lebensmittel unterstützen. Eine Sammelkiste steht im „zentrum *plus*“ bereit. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und danken im Voraus.

Angebot der Bürgerbüros

In diesem Jahr wird das Einwohnermeldeamt der Stadt Düsseldorf insbesondere für mobilitätseingeschränkte Menschen Serviceleistungen der Bürgerbüros in Kooperation mit den „zentren *plus*“ anbieten. Auch in unserem „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim wird dieser Außer-Haus-Service an einzelnen, mit dem Einwohnermeldeamt abgesprochenen Terminen, vormittags angeboten. Dazu sammeln wir im Vorfeld von Ihnen angemeldete Anfragen und leiten Sie an das Amt weiter. Zu den Serviceleistungen gehören u.a. die Beantragung von Ausweisdokumenten, Befreiungen sowie Ummeldungen. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an, wir informieren Sie über die Details der Antragstellung.

Unterstützung in Behördenangelegenheiten

Sie wünschen sich Unterstützung bei einer Behördenangelegenheit oder Begleitung bei einem Behördentermin? Dann sprechen Sie uns gerne an! Herr Woodroffe nimmt sich Zeit für Sie!

Kleine praktische Hilfestellungen im Haushalt

Die Männergruppe „MenPower“ hilft bei Reparaturen, die so klein sind, dass kein Handwerker dafür kommt (z.B. Festziehen von Schrauben, Wechseln von Glühbirnen etc.). In solchen Fällen können sich die Besucherinnen und Besucher unseres „zentrum *plus*“ donnerstags (10 bis 12 Uhr) an Frau Gößling wenden.

Information

VFF

Der Verein der Freunde und Förderer (VFF) des „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim, Klever Straße 75, unterstützt uns finanziell und ideell bei unserer Arbeit und steht uns mit Rat und Tat zur Seite. Er bereichert unser Programm mit vielen besonderen Veranstaltungen und hilft uns bei der Finanzierung von Anschaffungen. Dafür danken wir herzlich! Gerne verraten wir an dieser Stelle auch, dass der Verein sich über jedes neue Mitglied freut. Der Jahresförderbeitrag beträgt 30 €. Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt. Weitere Informationen, Beitrittserklärungen und die Vereinsatzung erhalten Sie beim Vorstand des VFF. Sprechen Sie uns gerne an.

Senioren disco der Bürgerstiftung Düsseldorf
DJ Theo legt auf zur Disco Time
Tanzen Sie nach wohl bekannten Melodien.
Ob zu zweit oder allein, wie es Ihnen gefällt
Termin: 11. April

Spargelessen
im Restaurant L'Abbaye, Kinderhilfzentrum
Termin: 17. Mai
Bitte im *zentrum plus* anmelden bis 08. Mai!

Das Foto auf der Umschlagseite unseres Programms hat uns Roswitha Marx zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank!

Montag

10:30-11:30	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Karin Breuer 14-tägig
10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
12:30-16:00	Canasta	
17:30-19:00	Literatur/Philosophie „Bücher: Ziemlich beste Freunde“ (14-tägig nach Absprache, Telefon 464316)	Dorothee Göring-Weitz

Dienstag

10:00-11:00	Gymnastik	Silke Wahl
11:00-12:00	Gymnastik	Silke Wahl
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
10:30-12:00	Spanisch	Mechthild Thomas
16:00-17:30	Sprachzirkel	Bärbel Wolmeyer
14:00-16:00	Bridge	Günter Bender
14:00-17:00	Café Vertellekes	Maike Keske
19:30-20:30	Slowenisch für Anfänger	Lena Vastl
20:30-21:30	Slowenisch f. Fortgeschrittene	Lena Vastl

Mittwoch

10:00-11:30	Gedächtnistraining	Karin von Kleist-Dobos
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:30-16:30	Skat	
14:00-15:30	Gedächtnistraining	Gisela Dorp
14:30-16:00	Tanzen	Beate Hluchnik
19:00-22:00	Spielgruppe	Beatrix Hanff

Donnerstag

10:00-12:00	Computermäuse	Heinz Rieger
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:00-16:30	Canasta	Lieselotte Schlosza
16:00-17:00	Handysprechstunde (30-minütige Termine pro Interessent/in)	Lu Konopek




Freitag

10:00-11:30	Gedächtnistraining	Gisela Dorp
09:30-12:00	Bridge	Günter Bender
10:30-12:30	Chatzchen	Team Internetcafé
10:30-12:30	Internetcafé	Team Internetcafé
13:45-14:45	Sturzprävention	Silke Wahl
14:00-16:30	Canasta	Christa Krosch
14:00-16:30	Rummikub	Rosalia Larenza
14:30-15:30	Französisch für Fortgeschrittene	Traudel Müller (14-tägig)
15:00-16:30	Internationale Frauengruppe (14tägig)	Team welcome point

Samstag

14:30-16:30	Handarbeitsgruppe	Carin Becker
-------------	-------------------	--------------

<p>Donnerstag 04.04.2024 11:00-12:00</p>	<p>„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 04.04.2024 11:45</p> 	<p>Führung durch die Ausstellung Tony Cragg Please touch! begleitet von Gisela Dorp Der seit 1977 in Wuppertal lebende Tony Cragg gehört zu den international bekanntesten Bild- hauern seiner Generation. Seine raumgreifenden Skulpturen zeichnen sich durch eine enorme Form- und Materialvielfalt aus und laden den Betrachter ein, Standpunkt und Blickwinkel zu variieren. Die Ausstellung gibt den Besuchenden die Möglichkeit, den künstlerischen Prozess Tony Craggs nachzuempfinden und mit allen Sinnen seine Arbeiten zu begreifen. Kosten: 18 € (mit artcard 6 €) Treffpunkt: 11:45 Uhr im Foyer des Museum Kunstpalast, Ehrenhof 4-5 (Beginn der Führung 12 Uhr)</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 04.04.2024 18:00-19:30</p>	<p>Selbsthilfegruppe Mut.macher – Trotz <i>chronischer Schmerzen</i> Lebensmut mit Heike Schultes</p> <p>► Bitte anmelden per E-Mail: info@mutmacher.nrw Weitere Termine: 02.05. und 06.06.2024</p>

<p>Freitag 05.04.2024 12:00-13:30</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft “ Wir servieren Linsensuppe mit Einlage und einen leckeren Nachtisch Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Sonntag 07.04.2024</p> 	<p>Streckenwanderung ab Landschaftspark Heßler zum Rhein-Herne-Kanal mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein 9 km, 30 Hm, Schlusseinkehr Treffpunkt: 08:50 Uhr, D'dorf Hbf, unter der großen Anzeigetafel (Abf. 09:06 Uhr mit RE2 und Bus), Kosten: 3 € f.d. Sauerländer Gebirgsverein</p> <p>► Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs, Telefon: 0151-643 22437</p>
<p>Montag 08.04.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Reflexion zu den Aufnahmen- Fotoschule- Interner Workshop- Foto des Monats-
<p>Montag 08.04.2024 14:30-15:30</p>	<p>Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

<p>Montag 08.04.2024 15:00-16:30</p> 	<p>Nachhaltigkeitsgruppe Nachhaltig denken - nachhaltig handeln mit Iris Moldenhauer Wir schauen uns gemeinsam Möglichkeiten an, Reinigungsmittel selber herzustellen.</p> <p>☒ Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 09.04.2024 14:00-16:00</p>	<p>„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbling und Renate Jastrzembki Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken</p>
<p>Dienstag 09.04.2024 14:00-16:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Wolfgang Goebel Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 10.04.2024 10:30-12:00</p> 	<p>Kulturhäppchen „Eugen Onegin“ Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt der Kantor der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte Dirk Ströter die Oper Eugen Onegin von Pjotr Iljitsch Tschaikowski vor. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten</p> <p>► Bitte anmelden!</p> <p>Opernkarten können für eine Aufführung in der Oper am Rhein in Düsseldorf am 10. Mai erworben werden.</p>
<p>Mittwoch 10.04.2024 10:00-12:30</p>	<p>Frühlingsmarkt der Handarbeitsgruppe des zentrum <i>plus</i> und der Ukrainehilfe Hier finden Sie handgefertigte Stricksachen, Frühlingsdekorationen und schöne Geschenk- ideen für verschiedene Anlässe.</p>

<p>Donnerstag 11.04.2024 15:00-ca.16:30</p>	<p>Senioren disco der Bürgerstiftung Düsseldorf DJ Theo legt auf zur Disco Time Tanzen Sie nach wohl bekannten Melodien. Ob zu zweit oder allein, wie es Ihnen gefällt. Kosten: Jeder zahlt nach seinen Möglichkeiten für Kaffee, Tee, Gebäck und Wasser. Eine Veranstaltung des VFF ► Bitte anmelden im zentrum plus (Telefon: 87528259) !</p>
<p>Samstag 13.04.2024 14:00-17:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 15.04.2024 14:30-16:30</p> 	<p>Experten vor Ort Kosmetik-Workshop: Badekugeln und Lippenbalsam selbstmachen mit Ewa Westermann-Schutzki von der Verbraucherzentrale NRW Bitte kleine, flexible Förmchen (z.B. Pralinschachtel, Silikonförmchen für Eiswürfel o.a.) für die Badekugeln und kleine Gläschen (etwa 5ml.) für den Lippenbalsam mitbringen (Gläser, weil der Balsam heiß hineingegossen wird) Der Workshop ist kostenfrei. ► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 16.04.2024 10:30-12:00</p>	<p>„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.</p>

Dienstag 16.04.2024 11:00 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Exkursion: Frühling im Hofgarten, Treffpunkt: 11 Uhr Ratinger Tor
Mittwoch 17.04.2024 17:30-19:00 	Literaturtreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Morgen und Abend“ von Jon Fosse ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 18.04.2024 10:30-12:30	Ausgabe der Tüte „Kleine Freude“ Weitere Termine: 16.05. und 20.06. jeweils von 10:30 – 12:30 Uhr
Donnerstag 18.04.2024 11:00-12:00	Entspannung mit Qigong Monika Westerfeld lädt ein zu Atemübungen, Körperwahrnehmung, Dehnübungen und Entspannung bei Musik. Weitere Termine: 23.05. und 20.06.2024 (feste Gruppe)
Donnerstag 18.04.2024 10:30-12:00	Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling
Donnerstag 18.04.2024 14:00-15:00	Infoveranstaltung zum Kabelfernsehen für alle Mieter von Wohnungen mit TV- Kabelanschluss mit Werner Leinhos ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 18.04.2024 16:00-17:00	Handysprechstunde Schülerpraktikum Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Handys? Unser Schülerpraktikant Lu wird Sie gerne unter- stützen. 30-minütige Termine pro Interessent/in. ▶ Bitte anmelden!

Freitag

19.04.2024

12:00-13:30



Führung Maxhaus Classic,
begleitet von Jutta Konner

Sie erfahren Interessantes über die Jahre der Klostergründung auf der Citadelle, die wechselvolle Geschichte von Kirche und Klostergebäude, gehen Sie durch die Bogengänge des damaligen Lyzeums, die schon Heinrich Heine vor gut 200 Jahren durchschritt und mehr ...

Dauer: ca. 90 Minuten (inkl. Maxkirche)

Kosten: 3 €

Treffpunkt: 11:45 Uhr, Foyer im Maxhaus,
Schulstr. 11

☒ Bitte anmelden!

Freitag

19.04.2024

12:00-13:30



„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“
Wir servieren Königsberger Klopse mit Reis,
rote Beete und einen leckeren Nachtisch

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

Montag

22.04.2024

14:30-16:30



Bei Wackerbarth und Proschwitz an der Elbe
Kulturgeschichtliche Aspekte des Weinbaus in
Sachsen mit Karl-Heinz Beier





Warum die Sachsen keine Sachsen sind und *die*
Burgunden eigentlich keine Franzosen, und warum
der Burgunder trotzdem an die Elbe gekommen ist,
wo heute sogar die lippische Rose strahlt. Und wie
die sächsischen Winzer die lange Weinbautradition
in der schwierigen DDR-Zeit bewahren konnten.

Das alles erfährt man im Vortrag, zu dem passende
Weine und kleine Leckereien gereicht werden.

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

<p>Dienstag 23.04.2024 14:00-15:30</p>	<p>Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 24.04.2024 11:00-12:00</p>	<p>Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 24.04.2024 14:30</p>	<p>„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ... Ein Nachmittag der Leib und Seele er- freuen soll, im kleinen Saal des Gemeindezent- rums.</p> <p>▶ Bitte anmelden im „zentrum <i>plus</i>“ oder im Gemeindebüro Weitere Termine: 22.05. und 26.06.2024</p>
<p>Donnerstag 25.04.2024 14:30-16:00</p> <p></p>	<p>Experten vor Ort Die Bezirksbürgermeisterin Annette Klinke berichtet über Entwicklungen im Stadtbezirk 1 und kommt gerne mit Ihnen ins Gespräch.</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 29.04.2024 10:00-12:00</p> <p></p>	<p>Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Gößling</p> <p>▶ Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 29.04.2024 12:15-14:15</p> <p></p>	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Besprechung der Fotos aus der Exkursion Hofgarten</p>

<p>Montag 29.04.2024 14:00-15:30</p>	<p>BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 02.05.2024 10:30-12:00</p> 	<p>Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling</p>
<p>Freitag 03.05.2024 12:00-13:30</p> 	<p>„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“ Wir servieren Hühnerfrikassee mit Reis und Salat und einen leckeren Nachtisch Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Sonntag 05.05.2024 15:00-17.00</p> 	<p>Immer wieder sonntags Nach einer gemütlichen Kaffeerunde stellt Monika Leinhos bekannte und weniger bekannte Frauen aus unserer Stadt vor. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 06.05.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinker und Gabriela Ostrowska</p> <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Reflexion zu den Aufnahmen- Fotoschule- Interner Workshop- Foto des Monats

Montag 06.05.2024 14:30-15:30	Singkreis mit Uschi Ecke (Liederbücher sind vorhanden, und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich) ▶ Bitte anmelden!
Montag 06.05.2024 15:00-16:30 	Nachhaltigkeitsgruppe mit Ellen Kreutz und Inge Göbling Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter. ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 07.05.2024 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbling und Renate Jastrzembki Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken
Mittwoch 08.05.2024 10:30-12:00 	Kulturhäppchen Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Waltraud Roßberg die Widerstandsgruppe „Kreisauer Kreis“, die in der Zeit des Nationalsozialismus tätig war, vor. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ▶ Bitte anmelden!
Samstag 11.05.2024 14:00-17:00 	Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in ▶ Bitte anmelden!

Montag

13.05.2024

14:00-15:30



Rundgang durch den Zoopark
mit Manfred Hebenstreit

Im Jahr 1944 wurde der Zoo durch einen Bomben-
angriff zerstört und nicht wieder aufgebaut. Bei
einem Spaziergang durch den Zoopark erfahren
Sie viel über die Vorgeschichte der vergessenen
Anlage und wo sich die Gehege befanden. Berichtet
wird von der Zurschaustellung wilder Tiere und
exotischer Menschen, von Mönchen und einer
Weltausstellung bis zu Skandalen aus der Nach-
kriegszeit.

Treffpunkt: Brehmplatz, Eingang Zoopark

Kosten: 5 Euro

► Bitte anmelden!

Dienstag

14.05.2024

11:30



Fotogruppe „imfocus“

mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske,
Exkursion: Villa Hügel und Park,

Treffpunkt: 11:30Uhr Bahnhof Villa Hügel unten

Dienstag

14.05.2024

14:00-15:30

BINGO

Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit
Margret Luther drei Runden
des beliebten Lotteriespiels

► Bitte anmelden!

Dienstag

14.05.2024

14:00-16:00



Handysprechstunde

mit Wolfgang Goebel



Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Hier ist die Möglichkeit, sich über die
Nutzung Ihres Handys zu informieren.

30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Mittwoch 15.05.2024 17:30-19:00 	Literaturettreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Rezitativ“ von Toni Morrison ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 16.05.2024 11:00-12:00	„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. ▶ Bitte anmelden!
Freitag 17.05.2024 12:00 	Spargelessen mit dem VFF im Restaurant L'Abbaye, Kinderhilfzentrum, Eulerstraße 46 Kosten: 20€ bzw. 22 € für ein Spargelgericht mit rohem oder gekochtem Schinken oder mit einem Schnitzel sowie ein leckeres Mascarpone- Erdbeer-Dessert (Zahlung bei Anmeldung) ▶ Bitte anmelden bis 08. Mai!
Dienstag 21.05.2024 10:30-12:00	„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wör- tern spielen und leichte Rätsel lösen.
Mittwoch 22.05.2024 11:00-12:30	Plauderecke Wir nehmen uns Zeit und kommen gerne mit Ihnen auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte ins Gespräch. Außerdem können Sie bunt gestaltete Grußkarten versenden und damit nette Wünsche verschenken! Kommen Sie einfach vorbei!

<p>Donnerstag 23.05.2024 10:10-13:00</p>	<p>Generationentag „Bewegende Begegnungen“ Besuch der Ausstellung Hilma af Klint und Wassily Kandinsky - Träume der Zukunft. Gemeinsam mit den Kindern des Familienzentrums Duisburger Straße erleben wir eine Familienführung, begleitet von Kirsten Schulte-Frohlinde und Renate Jastrzembski Treffpunkt: 10:10 Uhr im zentrum <i>plus</i> Wir fahren gemeinsam mit den Kindern mit der U-Bahn zum Museum (Beginn der Führung: 11:15 Uhr im Museum K 20, Grabbeplatz 5, Düsseldorf) Bitte bringen Sie sich einen kleinen Imbiss mit!</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 23.05.2024 14:00-15:30</p>	<p>Planungstreffen der ehrenamtlich Engagierten im „zentrum plus“</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 27.05.2024 11:00-12:30</p> 	<p>„Bert Gerresheim, sein Leben, sein Werk, seine Monumente“ Rundgang mit Jutta Sprenger Treffpunkt: 11 Uhr vor dem Café Mutter Ey, Mutter-Ey-Platz 1 Begleitung Renate Jastrzembski</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 27.05.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Besprechung der Fotos aus der Exkursion Villa Hügel</p>

<p>Dienstag 28.05.2024 10:30-11:30</p>	<p>Generationentag „Bewegende Begegnungen“ Gemeinsam mit den Kindern des Familienzentrums Duisburger Straße erraten wir leichte Knobelaufgaben. mit Kirsten Schulte-Frohlinde</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Dienstag 28.05.2024 14:00-15:30</p>	<p>Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Mittwoch 29.05.2024 11:00-12:00</p>	<p>Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Sonntag 02.06.2024</p> 	<p>Streckenwanderung durch die waldige Ohligser Heide bis zu den 12 Aposteln mit der Wanderführerin Rosa-Maria Ludigs vom Sauerländer Gebirgsverein, 7 km, 20 Hm, Schlusseinkehr Treffpunkt: 09:10 Uhr, D'dorf Hbf, unter der großen Anzeigetafel (Abf. 09:25 Uhr, S1 und Bus bis Lukas-Klinik Solingen), Kosten: 3 € f.d. Sauerländer Gebirgsverein</p> <p>► Bitte anmelden bei Rosa-Maria Ludigs, Telefon: 0151-643 22437</p>
<p>Montag 03.06.2024 10:00-12:00</p> 	<p>Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Gößling</p> <p>► Bitte anmelden!</p>

Montag 03.06.2024 12:15-14:15 	Fotogruppe „Blende“ mit Ingo Klinke und Gabriela Ostrowska <ul style="list-style-type: none">- Fotografieren zu einem Thema- Reflexion zu den Aufnahmen- Fotoschule- Interner Workshop- Foto des Monat
Montag 03.06.2024 15:00-16:30 	Nachhaltigkeitsgruppe mit Ellen Kreutz und Inge Göbling Wir wollen uns engagieren und gemeinsam überlegen, welche Veranstaltungen wir planen und wo wir in unserem Stadtteil aktiv werden können, um für das so wichtige Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren. Machen Sie mit! Wir freuen uns über Mitstreiterinnen und Mitstreiter. ► Bitte anmelden!
Dienstag 04.06.2024 11:30 	Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Exkursion: Hattingen historische Altstadt Treffpunkt: 11:30 Uhr Hattingen Hbf
Dienstag 04.06.2024 14:00-16:00	„Plauderstunde“ (feste Gruppe) mit Inge Göbling und Renate Jastrzembski Gespräche in gemütlicher Runde, Informationen, Austausch und gemeinsames Kaffeetrinken
Mittwoch 05.06.2024 10:30-12:00 	Kulturhäppchen Käthe Kruse Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt Annina Büchner die Puppenmacherin Käthe Kruse vor. Kosten: Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten ► Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 06.06.2024 10:30-11:30</p>	<p>Generationentag „Bewegende Begegnungen“ Gemeinsam mit den Kindern des Familienzentrums Duisburger Straße singen wir Lieder mit Uschi Ecke und Kirsten Schulte-Frohlinde ► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 06.06.2024 11:00-12:00</p>	<p>„Lachen macht Freude“ mit Verena Trilling Gemeinsames Lachen mit leichten Bewegungen und Atemübungen zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens. ► Bitte anmelden!</p>
<p>Donnerstag 06.06.2024 11:45</p> 	<p>Führung durch die Ausstellung Hilma af Klint und Wassily Kandinsky - Träume der Zukunft, begleitet von Gisela Dorp Zwei große Namen gelten als Leitsterne der westlichen Abstraktion: Auf der einen Seite Wassily Kandinsky, der russische Maler, Mitbegründer des Blauen Reiter und Lehrer am Bauhaus. Zum anderen Hilma af Klint, die schwedische Künstlerin, deren visionäres Werk erst kürzlich wiederentdeckt wurde. Mit der Ausstellung im K20 werden die Werke von af Klint und Kandinsky zum ersten Mal in einer umfassenden Ausstellung vereint: Gemälde, Aquarelle, Zeichnungen und Notizen Kosten: 19 € für Führung und Eintritt (mit artcard 5 €) Treffpunkt: 11:45 Uhr, Kasse im Museum K 20, Grabbplatz 5, Düsseldorf ► Bitte anmelden!</p>

Freitag

07.06.2024

12:00-13:30



„Aufgetischt - Mittagessen in Gemeinschaft“
Wir servieren Möhreintopf mit Würstchen und einen leckeren Nachtisch

Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten.

► Bitte anmelden!

Montag

10.06.2024

10:30-12:15

Generationentag „Bewegende Begegnungen“
Gemeinsam mit den Kindern des Familienzentrums Duisburger Straße lassen wir uns von den Künstlern Hilma af Klint und Wassily Kandinsky inspirieren und werden selbst kreativ. Zum Abschluss des Projektes speisen wir an gemeinsamer Tafel.

Mit Kirsten Schulte-Frohlinde und Renate Jastrzembki

► Bitte anmelden!

Dienstag

11.06.2024

14:00-16:00



Handysprechstunde
mit Wolfgang Goebel

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy?

Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren.

30-minütige Termine pro Interessent/in

► Bitte anmelden!

Mittwoch

12.06.2024

10:30-12:00



Kulturhäppchen Käthe Kruse

Nach dem gemeinsamen Frühstück stellt

Annina Büchner die Puppenmacherin Käthe Kruse vor. Kosten:

Jeder bezahlt nach seinen Möglichkeiten

► Bitte anmelden!

<p>Donnerstag 13.06.2024 11:00-12:30</p>	<p>Plauderecke Wir nehmen uns Zeit und kommen gerne mit Ihnen auf dem Vorplatz der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte ins Gespräch. Außerdem können Sie bunt gestaltete Grußkarten versenden und damit nette Wünsche verschenken! Kommen Sie einfach vorbei!</p>
<p>Donnerstag 13.06.2024 14:30-16:00</p>	<p>Experten vor Ort Künstliche Intelligenz brauche ich nicht – oder doch? mit Mirko Blüming Anhand von praktischen Beispielen wird ein Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz gegeben und eine optische Vision vorgestellt, wie sich künftig der Alltag darstellen könnte. Wir laden herzlich zum Austausch ein.</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Samstag 15.06.2024 14:00-17:00</p> 	<p>Handysprechstunde mit Tobias Thrun Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in</p> <p>► Bitte anmelden!</p>
<p>Montag 17.06.2024 12:15-14:15</p> 	<p>Fotogruppe „imfocus“ mit Erwin Krüger und Rüdiger Leske, Besprechung der Fotos aus der Exkursion Hattingen</p>

Montag 17.06.2024 14:00-15:30	BINGO Spielen Sie bei Kuchen und Kaffee mit Margret Luther drei Runden des beliebten Lotteriespiels ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 18.06.2024 10:30-12:00	„Knobelei und Rätselspaß“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde In kleiner fröhlicher Runde wollen wir mit Wörtern spielen und leichte Rätsel lösen.
Mittwoch 19.06.2024 17:30-19:00 	Literaturtreff mit Gabriele Bock Ein Austauschforum für alle „Bücherwürmer“. Besprochen wird das Buch „Die Nacht der Dollars“ von Peter Meisenberg ▶ Bitte anmelden!
Donnerstag 20.06.2024 10:30-12:00 	Projektgruppe „Lesen“ Planung neuer Vorlese-Ideen mit Inge Gößling
Montag 24.06.2024 10:00-12:00 	Kultur-Werkstatt Informations- und Planungstreffen für alle Kulturinteressierten mit Inge Gößling ▶ Bitte anmelden!
Dienstag 25.06.2024 14:00-15:30	Plauderstunde „Verschiedene Themen“ Unterhaltung bei Kaffee und Gebäck in gemütlicher Runde mit Dorothee Göring-Weitz ▶ Bitte anmelden!
Mittwoch 26.06.2024 11:00-12:00	Bewegung nach Musik mit Beate Hluchnik ▶ Bitte anmelden!

Donnerstag

27.06.2024

11:00



„Kunstpalaſt geliftet“

Spaziergang durch die neuen Räume mit Kunst vom 17. bis 19. Jahrhundert mit Jutta Sprenger, begleitet von Renate Jastrzembſki

Koſten: 12 € (mit artcard 4 €)

Treffpunkt: 11 Uhr im Foyer

Kunſtpalaſt, Ehrenhof 4-5

► Bitte anmelden!

Sonntag

30.06.2024

15:00-17.00



Immer wieder ſonntags

Auf den Spuren der Heideklöſter

Nach einer gemütlichen Kaffeerrunde nimmt Sie Monika Leinhos auf einen Rundgang durch die Heideklöſter in Worten und Bildern mit.

Koſten:

Jeder bezahlt nach ſeinen Möglichkeiten.

► Bitte anmelden!

Wenn Sie einen Rat brauchen
oder ein Gegenüber zum Gespräch,
wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann
und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen.

Wir sind für Sie da!

Sie können im Rahmen der regelmäßigen wöchentlichen
Sprechzeiten (siehe Seite 47) Kontakt mit Frau Gößling und
Frau Schulte-Frohlinde aufnehmen und/oder einen individuellen
Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu
kommen, können Sie von Frau Schulte-Frohlinde auch zu Hause
besucht werden.

Sprechzeiten des Seniorenrates

Nach Abschluss der Wahl im März 2024 werden wir die Kontakt-
daten des neuen Seniorenrates bekanntgeben.

- ★ Konversation Spanisch (Fortgeschrittene)
Info: Mechthild Thomas
Dienstag 10:30 bis 12 Uhr

- ★ Konversation Slowenisch (zurzeit nur online)
Info: Lena Vastl
Mittwoch 17:30 bis 19 Uhr (Anfänger)
Mittwoch 19 bis 20:30 Uhr (Fortgeschrittene)

- ★ Französisch für leicht Fortgeschrittene
Info: Karin Breuer
Montag 10:30 bis 11:30 Uhr
14täglich in den ungeraden Kalenderwochen

- ★ Konversation Französisch (Fortgeschrittene)
Jede(r) Teilnehmer:in sollte über eine Mail-Adresse verfügen und die Möglichkeit haben, die Texte selbst auszudrucken, denn die Texte mit Vokabelangaben werden ein paar Tage vor dem Treffen elektronisch zugeschickt. Der gedruckte Text wird nur denjenigen Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt, die zum ersten Mal am Konversationskurs teilnehmen.
Info: Traudel Müller
Freitag 14:30 bis 16 Uhr
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
(Termine: 12.04., 10.+24.05., 14.06.+28.06.)

- ★ Sprachzirkel
Hilfestellung bei der Verbesserung von Deutschkenntnissen. In Alltagsgesprächen, bei Spielen oder anderen Aktivitäten wird Gelerntes vertieft und neue Kontakte werden geknüpft.
Info: Bärbel Wolmeyer
dienstags 16:15 bis 17:30 Uhr

- ★ Internationale Frauengruppe
mit den Ehrenamtlichen des Welcome Points
jeden 1. und 3. Freitag im Monat

Im „zentrum plus“ an der Klever Straße gibt es schon seit über 10 Jahren eine reine Männergruppe unter dem Namen "MenPower". Sie trifft sich zu Wanderungen, Radtouren, Besichtigungen und Exkursionen, aber auch schon mal zu Grillwurst und Bier. Die Organisation unserer Aktionen wird immer von einem oder mehreren aus unserer Mitte übernommen. Wenn Sie Interesse haben, die Gruppe kennen zu lernen, dann kommen Sie doch einfach zu unserem nächsten Gruppentreffen oder nehmen Sie an einer unserer Aktivitäten teil. Der nächste Termin dafür ist am 15. Mai 2024 hier im „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim.

Diese Unternehmungen sind bereits für das 1.Quartal 2024 vorgesehen:

	Männer auf Tour Im 2. Quartal 2024 (letzter Mittwoch im Monat) sind weitere Wanderungen mit Klaus Wietschorke geplant. Die Wanderziele und Wandertermine werden vom Wanderführer Klaus Wietschorke per Mail der Wandergruppe bekanntgegeben.
Donnerstag 18.04.2024 11:15	Führung durch die neue Sammlungspräsentation im Kunstpalast Düsseldorf Kosten: 16 € Treffpunkt: 11:15 Uhr im Foyer Kunstpalast Organisator: Erwin Krüger
Dienstag 30.04.2024 14:00-16:00	MenPower: Männerrunde zur Kaffeestunde! Wir tauschen uns zu einem Thema aus, dass beim Planungstreffen im März festgelegt wird. Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher.
Mittwoch 15.05.2024 10:00-12:00	MenPower mit Wolfgang Hilscher Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten. Bitte anmelden bei Wolfgang Hilscher ▶ Bitte anmelden!

Ihr Computer, das unbekannte Wesen?

Für viele ist der Computer nach wie vor ein seltsames Wesen und egal, in welcher Form es auftritt, – ob als PC, Notebook, Tablet oder Smartphone – suchen wir gemeinsam nach Lösungen und Antworten:

- Sie möchten Ihre Computerkenntnisse erweitern?
- Sie wollen ins Internet und haben kein eigenes Gerät?
- Sie suchen nach Angeboten oder Informationen über Ihr Urlaubshotel, Bahnverbindung, nach Koch- und Backideen, zu aktuellen Nachrichten und vieles mehr?

(keine Hardware-Reparaturen, keine System- oder Software-Wiederherstellungen!)

Das Internetcafé im „zentrum *plus*“ kann Ihnen Unterstützung bei den unterschiedlichen Fragen anbieten. Dazu haben wir in der Woche an vier Tagen jeweils zwei Stunden zur Verfügung, die von den beiden Computergruppen und von unseren Besuchern genutzt werden können.

Darüber hinaus möchten wir insbesondere die Personen aus den Gruppen des „zentrum *plus*“ unterstützen, die bisher noch keinen Zugang zu Computer, Internet und E-Mail-Austausch gefunden haben – in Gruppen oder in persönlicher Einzelbetreuung und nach Absprache zeitnah und individuell.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig für einen entsprechenden Termin an. Nutzen Sie dann einen unserer Desktop-Computer, unser Notebook/Laptop oder unsere Tablets einschließlich Drucker/Scanner, oder bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (dazu bitte Netzkabel oder Ladekabel nicht vergessen).

Das „Begleitete Surfen“ findet in den Räumen des Internetcafés in der 1. Etage statt:

- Dienstag 10:30 bis 12:30 Uhr
- Mittwoch 10:30 bis 12:30 Uhr
- Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr
(nur für die Gruppe Computermäuse)
- Freitag 10:30 bis 12:30 Uhr

mit den Mitgliedern des Internetcafé-Teams:

Dieter Claas, Sigrid Grafflage, Wolfgang Goebel, Werner Leinhos, Wolfgang Mäsichig, Christiane Pietsch, Ulrike Raschat-Notz, Heinz Rieger, Robert Scharpf und Regine Wagner – in enger Zusammenarbeit mit den Trainern der Handysprechstunden.



Infos und Rückfragen zum Internetcafé und Team:
Inge Gößling Tel. 87 52 82 59

Wir freuen uns, Sie an unserem
STANDORT GOLZHEIM
begrüßen zu dürfen.

Der Standort Golzheim ist dem zentrum *plus* Derendorf-Golzheim der Diakonie Düsseldorf zugehörig, doch sind die Teilnehmenden in den Räumen der Ev. Tersteegengemeinde aktiv. Hier haben Sie die Möglichkeit Ideen zur Freizeitgestaltung umzusetzen, sich von Neuem inspirieren zu lassen und Ihre Kompetenzen einzubringen. Wollen Sie kreative Ideen ausprobieren oder vermitteln? Sind Sie Kulturinteressiert? Oder möchten Sie einfach die Gesellschaft von netten Menschen genießen und sich gemeinsam austauschen? Wir freuen uns über Ihr Mitwirken und gesellige Momente. Seien Sie herzlich willkommen!

Ort: Ev. Tersteegengemeinde
Tersteegenplatz 1
40474 Düsseldorf – Golzheim.
(U78, U79, Haltestelle „Reeser Platz“)

Für weitere Informationen wenden Sie sich gerne an
Kirsten Schulte-Frohlinde

Di von 10 bis 13:30 Uhr unter Tel: 0162/24 62 147
oder

Mo, Mi, Do und Fr unter Tel: 0211/ 87 52 82 59
(„zentrum *plus*“)

E-Mail:
kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Herzliche Einladung zum
Quartiersfest „*Gut Leben im Quartier!*“
am Samstag, den 15. Juni 2014 von 13 bis 17 Uhr
rund um die Ev. Tersteegengemeinde,
Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf Golzheim.



Auf dem Areal rund um die Ev. Tersteegenkirche, des Familienzentrums Golzheim und des Tersteegenhauses der Diakonie Düsseldorf wollen wir mit unserem Standort in Golzheim gemeinsam mit verschiedenen Institutionen zu einem bunten Programm einladen. Erleben Sie Musik, Angebots- und Infostände zum Klönen und Einander-Kennenlernen, Spiele und Aktionen. Es wird Leckeres für Hungrige, Naschfreudige und Durstige und einen Flohmarkt der Bewohner des Quartiers auf der abgesperrten Jung-Stilling-Straße geben.

Das Quartiersfest ist ein Kooperationsprojekt verschiedener Akteure des Quartiers, finanziert aus Projektmitteln der Seniorenarbeit des Stadtbezirkes 1 der Stadt Düsseldorf

Kultur und Kaffee am Dienstag

Wir tauschen uns miteinander aus, lachen, diskutieren, philosophieren und lassen uns von mitgebrachten Texten, Themen und allerlei Wissenswertem inspirieren.

02.04.	<i>Ev. Tersteegengemeinde ist wegen Ferien geschlossen, keine Veranstaltung</i>
09.04.	„Denkspiele & Kopfnüsse“ mit Kirsten Schulte-Frohlinde
16.04.	„Aktuelles Zeitgeschehen“ mit Waltraud Roßberg
23.04.	Gemeinsamer Austausch - gerne Themen, Texte und Ideen mit- und einbringen
30.04.	„Kanada, Teil I“ Bildvortrag von Manfred Kuhnen
07.05.	„Biografische Geschichten - mein Leben“, Erinnerungen von Hildegard Feja
14.05.	„Kanada, Teil II“ Bildvortrag von Manfred Kuhnen
21.05.	Wir spielen Gesellschaftsspiele
28.05.	„Chongqin- Die chinesische Partnerstadt von Düsseldorf“, Bildvortrag mit Manfred Kuhnen
04.06.	„Biografische Geschichten - Erinnerungen aus Portugal“, mit Ingeburg von Hagen
11.06.	Gemeinsamer Austausch - gerne Themen, Texte und Ideen mit- und einbringen
18.06.	„Europawahl 2024“ - Gespräch und Austausch
25.06.	Zagreb und die Plitvicer Seen“ Bildvortrag von Waltraud Roßberg

Termine: dienstags von 10 bis 11:30 Uhr, Raum „Lukas“ (EG)

Doppelkopf: freitags von 14:00 bis 17:00 Uhr, Raum „Lydia“ (EG)

Tischtennis: donnerstags 11:00 bis ca. 13:00 Uhr, (Flur im UG)

Bitte eigenen Tischtennisschläger mitbringen!

Ansprechpartnerin: Dorothee Göring-Weitz, Telefon: 46 43 16

Beratung

Wenn Sie Fragen haben, beispielsweise zum Thema Älterwerden und den damit verbundenen Unterstützungsmöglichkeiten oder Gesprächsbedarf zu anderen persönlichen Angelegenheiten steht Ihnen als Begleitung des Standortes Golzheim

Kirsten Schulte-Frohlinde der Diakonie Düsseldorf gerne dienstags vor Ort in der Ev. Tersteegengemeinde beratend zur Seite.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin (Kontakt s. S. 37)

Rund um Computer, Tablet und Handy

In unserem Internetcafé im Raum „Maria“ stehen drei PCs mit Windows 10 für Ihre ersten und weiteren Schritte ins Internet bereit. Oder Sie bringen einfach Ihr eigenes Notebook, Tablet oder Smartphone mit.

Wir unterstützen Sie beim Mailen und Briefeschreiben, beim Erstellen von Tabellen und Grafiken, wir zeigen Ihnen, wie Sie Fotos auf Ihrem PC bearbeiten und verwalten können und vieles mehr in unseren offenen Treffen, in Kursen und Workshops. Information dazu:

- Shabir Khokhar, Tel. 454 32 46
- Susanne Stöger, Tel. 290239
- Waltraud Hoffmann, Tel. 40 44 31

Offene Treffen ohne Voranmeldung

Hier können Sie reinschnuppern, Fragen stellen, Erlerntes vertiefen, sich über neue Entwicklungen informieren oder einfach Kontakte knüpfen und pflegen. Wir helfen Ihnen bei der Lösung Ihrer Probleme mit PC, Tablet oder Smartphone und freuen uns auf Sie.

- dienstags, 15 bis 18 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Susanne Stöger
- mittwochs, 10 bis 13 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar, Waltraud Hoffmann

Bei großen Problemen (z.B. Virusbefall, Systemwiederherstellung oder bei der Installation und Einrichtung eines neuen PCs, Tablets oder Smartphones) bitten wir um Voranmeldung (s. Info)

Kurse

- Briefe schreiben mit Word
Referent und Anmeldung: Shabir Khokhar
Telefon 454 32 46
- Tabellen erstellen mit Excel
Referent und Anmeldung: Waltraud Hoffmann
Telefon 40 44 31

Workshops (mit Voranmeldung)

Bitte bei den Trainern anmelden.

- Digitale Bildbearbeitung und Einführung in Photoshop
Jeden ersten Donnerstag im Monat, 10 bis 12 Uhr
Trainer: Shabir Khokhar
- Startmenü, Infocenter, Apps, Sicherheit und mehr
Jeden dritten Donnerstag im Monat, 12 bis 14 Uhr
Trainerin: Waltraud Hoffmann
- Was tun, wenn das Internet streikt ?
Termine und Teilnehmerliste an der Infotafel im
Internetcafé
Trainerin: Waltraud Hoffmann

Neue PC-Trainer herzlich willkommen! Sprechen Sie uns an!

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

„Miteinander“ - mittwochs in Kreuz

Miteinander reden, lachen, Kaffee trinken und singen ...

Wäre das etwas für Sie? Dann sind sie herzlich eingeladen, zu einem Nachmittag, der Leib und Seele erfreuen soll!

Die nächsten beiden Veranstaltungen finden statt am 24. April, 22. Mai und 26. Juni um 14:30 Uhr im kleinen Saal des Gemeindezentrums, Collenbachstr. 10 (1. Etage). Ein Aufzug ist vorhanden. Bitte melden Sie sich zur Erleichterung unserer Planung im „zentrum *plus*“ oder im Gemeindebüro an.

Wir freuen uns auf Sie!

Maike Keske, Ursula Mülhoff und Dirk Ströter

„Café Vertellekes“ - Betreuungsgruppe

Das Angebot der Fachberatung Demenz richtet sich an alle Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten und findet 1x wöchentlich dienstags von 14 - 17 Uhr statt. Im Mittelpunkt des Nachmittages steht das Erleben von Gemeinschaft, die Anregung aller Sinne und ein Bewegungsangebot in fröhlicher Atmosphäre.

Im beschützten Rahmen können eigene Stärken neu entdeckt werden. Der ritualisierte Ablauf hilft bei der Orientierung und bietet Sicherheit.

Eine Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.

Kosten: 31,50 € pro Nachmittag, inklusive Kaffee und Kuchen, sowie Material für die Aktivierungsangebote. Eine Kostenerstattung durch die Pflegekasse ist ab Pflegegrad 1 möglich.

Information: Ursula Mülhoff, Mail: ursula.muelhoff@ekir.de

Tel: 0178-689 03 17 (Mo 10 -12 Uhr)

Gerne können Sie mir auch beim Telefondienst des „zentrum *plus*“ eine Nachricht und eine Rückrufnummer hinterlassen.

Ich melde mich bei Ihnen.

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Evangelische Fachberatung Demenz

Vergesslichkeit macht unsicher. Es kann schwierig sein mit der Vergesslichkeit anderer umzugehen und erschreckend, wenn man sie an sich selbst bemerkt. Vergesslichkeit wirft Fragen auf. Wie kann ich die Nachbarin unterstützen, die sich immer schlechter orientieren kann? Ist das Nachlassen meines Gedächtnisses noch altersgerecht oder werde ich dement? Gerne stehe ich Ihnen zu diesem Thema zum Gespräch zur Verfügung. Der Austausch darüber ist ein erster wichtiger Schritt und ich unterstütze Sie gerne dabei für sich selbst u./o. für andere Betroffene einen guten Weg zu finden.

Sie erreichen mich telefonisch unter der Rufnummer. 0211-9482740, am Besten dienstags zwischen 12 und 14 Uhr. Wenn ich im Gespräch bin, springt der Anrufbeantworter an. Bitte hinterlassen Sie mir Ihren Namen und Ihre Telefonnummer, dann melde ich mich bei Ihnen. Sie können mir auch beim Telefondienst im „zentrum *plus*“ eine Nachricht hinterlassen oder mir eine Mail schreiben (maike.keske@ekir.de).

Als Ergänzung zur Beratung habe ich viele Informationen gesammelt, die bei der Begleitung eines erkrankten Menschen hilfreich sein könnten und diese im „Angehörigen-Navi“ im Internet für Sie zur Verfügung gestellt. Auch zu den Themen Vorsorge, Selbstsorge und Demenz werden Sie dort fündig.

www.angehoerigen-navi.de

Schauen Sie mal rein, auch wenn Sie gerade niemanden begleiten oder pflegen. Denn auch Wissen weitergeben kann sehr hilfreich sein!

Mit herzlichen Frühlingsgrüßen

Maike Keske

Veranstaltungen der Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Musikalische Angebote in der Kreuzkirche

Nun will der Lenz uns grüßen –

Unter diesem Titel lädt Kantor Dirk Ströter am Sonntag, dem 14. April um 17 Uhr in den Collenbach-Saal zu einem Offenen Singen ein. Auf dem Programm stehen Lieder und Texte zum Frühling.

Der Eintritt ist frei.

Kreuz und quer – Hits und mehr –

Am Sonntag, dem 26. Mai findet um 18 Uhr im Collenbach-Saal ein Chorkonzert mit dem düsselChor statt. Serviert wird ein buntes musikalisches Menü. Der Bogen reicht vom Madrigal bis zum Schlager, vom romantischen Chorlied bis zu Filmmusik. Die Leitung hat Dirk Ströter.

Eintritt frei, Kollekte

Donnerstag, 20. Juni, 19 Uhr: Die Freude ist mein Lied –

Diese „Zeit zum Zuhören“ wird vom Kinderchor der Kreuzkirche unter der Leitung von Dirk Ströter gestaltet.

Der Eintritt ist frei.

Lachend kommt der Sommer über das Feld –

Unter diesem Titel lädt Kantor Dirk Ströter am Sonntag, dem 30. Juni um 17 Uhr in den Collenbach-Saal zu einem Offenen Singen ein. Auf dem Programm stehen Lieder und Texte zum Sommer.

Der Eintritt ist frei.

Wir freuen uns auf Sie!

Hinweise

Haftungsausschluss

Bei Ausfall von Veranstaltungen, Führungen, Ausflügen etc. wegen höherer Gewalt übernehmen wir keine Haftung und erstatten keine bezahlten Kosten.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Kartenverkauf für Veranstaltungen

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass der Kartenverkauf für bestimmte Veranstaltungen nur zu festgelegten Zeiten stattfinden kann. Sie erleichtern damit die Verwaltung und die sichere Verwahrung der eingenommenen Gelder.

Kartenverkauf Kultur am Rhein (artcard) wird nicht mehr angeboten!

Kartenverkauf externe Veranstaltungen (z. B. Oper) beim Telefondienst – täglich 10 bis 12 Uhr

Kulturliste Düsseldorf

Die Kulturliste ist eine gemeinnützige Initiative und ermöglicht Düsseldorfern mit geringem Einkommen die Teilnahme am kulturellen Leben. Die teilnehmenden Kulturinstitute stellen der Kulturliste Düsseldorf Kartenkontingente für ihre Veranstaltungen zur Verfügung. Bei Interesse wenden Sie sich an uns.

Das „zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf.

Info: Inge Göbbling

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Derendorf-Golzheim

Inge Gößling: Sprechzeiten: Do. 11 bis 13 Uhr

E-Mail: inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de

Kirsten Schulte-Frohlinde: Sprechzeiten nach Absprache

E-Mail: kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Anschrift Klever Straße 75
40477 Düsseldorf

Telefon 0211 / 87 52 82 59

Internet www.zentrum-plus-diakonie.de

Öffnungszeiten

Montag- Freitag 09:30 bis 16:30 Uhr und
abends nach Angebot

Samstag 14 bis 16 Uhr (nach Angebot)

Sonntag (nach Angebot)

Es stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeitende als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen:

Mo bis Fr 10 bis 16:30 Uhr

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im „zentrum *plus*“.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf-Mitte

Maike Keske Demenzberatung Tel: 9 48 27 40

Sprechzeiten nach Vereinbarung

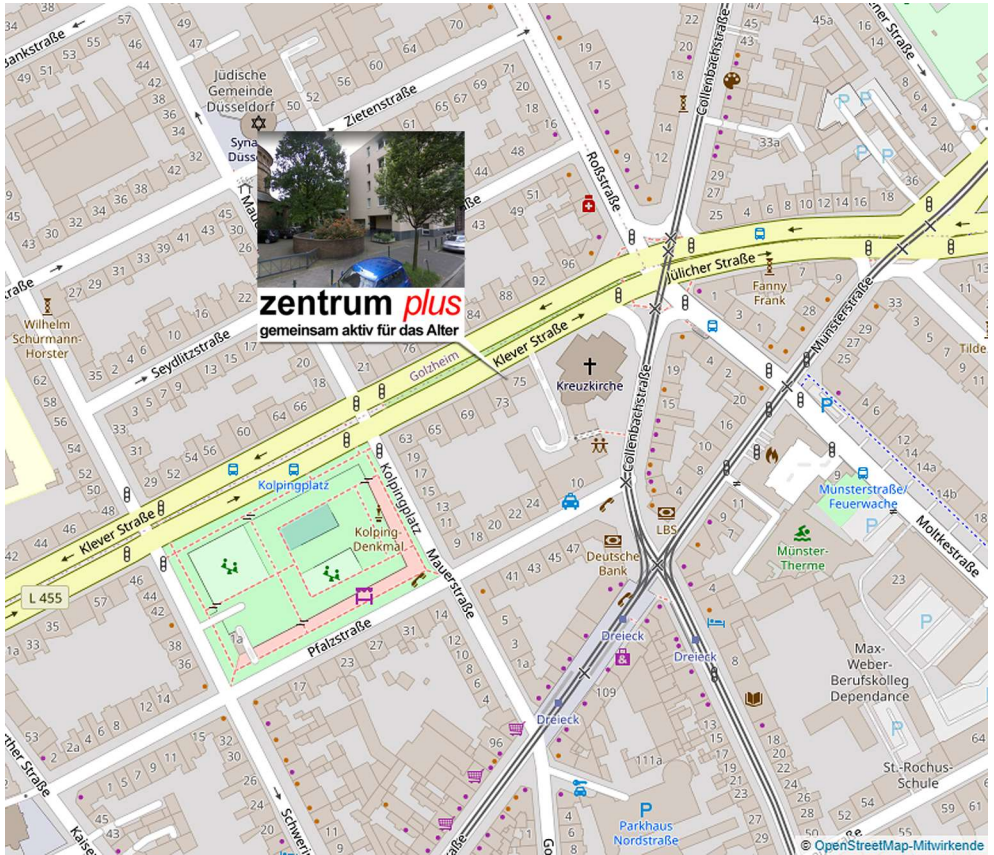
Diakonie-Spendenkonto bei der
Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57 BIC: DUSSE DDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

„zentrum plus“ Derendorf-Golzheim

Klever Straße 75
40477 Düsseldorf



Quelle: Basiskarte und Daten von OpenStreetMap und OpenStreetMap Foundation

- U-Bahn: U78 und U79, Haltestelle Klever Straße, Fußweg 7 Minuten
- Straßenbahn: 701, 705 und 707 Haltestelle Dreieck, Fußweg 3 Minuten
- Bus: 721, Haltestelle Münsterstraße/Feuerwache, Fußweg 8 Minuten
- Bus: 722, Haltestelle Kolpingplatz, Fußweg 5 Minuten