



Programm
Januar – April 2018

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
Lotsendienst	10
Ihre Meinung	11
Kommunikation und Kultur.....	12
Informationsveranstaltungen	16
Interkulturelle Begegnungen.....	16
Sprachkurse.....	18
Gesundheitsangebote	19
Wochenübersicht	21
Seniorenrat / Handyberatung.....	23
Internetangebote.....	24
Service-Angebote.....	26
Kreativität/Freizeit/Hobby/.....	27
Angebote des Netzwerks.....	27
Freizeitangebote des Netzwerks.....	30
Sonstige Hinweise.....	31
Angebote der Diakonie in Flingern.....	33
Der Platz der Diakonie.....	34
Wir sind für Sie da.....	35
Wir für Sie.....	36
Für Ihre Notizen.....	37

Ein Leuchten mitten in der Nacht
Mir ist, als ob das neue Jahr erwacht,
weil Du mit Deinem Blick
mir mitten ins Herz lachst.

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

Wir wünschen Ihnen einen gesunden und schönen
Jahresanfang und für 2018 viele gute Begegnungen und
Aktivitäten in unserem „zentrum plus“.

Vielen Dank für Ihre Ideen und Unterstützung.

Wir grüßen Sie herzlich:

Martina Etterich, Matthias Thomes und Georgios Pimenidis

GEWINNSPIEL

Frage in der vorherigen Ausgabe:

Wie viele Gesundheitsangebote bietet das zentrum plus Flingern-Düsseltal an?

Antwort: 9 Gesundheitsangebote

Die Preise wurden den Gewinnern übergeben.

Die aktuelle Frage lautet:

Wie heißt die Abteilungsleiterin des Wichern-Hauses am Platz der Diakonie?

1. Preis: 1 Flasche Sekt (alternativ 1 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 29. März 2018 ab. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

Name, Vorname:

Tel.:

Neues aus dem „zentrum plus“

Interkulturelles Treffen mit Frau Nikzad mittwochs 15 bis 18 Uhr im Bistro.

Interkulturelles Frühstück mit Frau Nikzad jeden 1. Samstag im Monat, 10 Uhr im Bistro.

Sprechstunde „Hilfe zu Hause“ ab dem 05. Februar 2018 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. Sprechen Sie uns einfach an!

3. Foto-Ausstellung der Netzwerk-Gruppen Fotografie und Bildbearbeitung, Thema: „...und Wolken“

Fotogruppe Herr Heitz, zu besichtigen in der 1. Etage

Alle drei Monate werden neue Bilder ausgestellt.

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 48 45.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Jeden Donnerstag um 20 Uhr im Untergeschoß der Matthäikirche, Schumannstr. 89. Ansprechpartner ist Dominique, erreichbar unter Tel: 0176 23 26 55 60.

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.

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.: 9 13 18-670

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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 Opersänger und Gesangspädagoge Menschen in mehreren Erdteilen. Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch.

Bingo jetzt auch im zentrum plus

jeden Freitag von 13 bis 14 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 neue Beratungsangebot wird gemeinsam vom zentrum plus und dem Verein Peywand Düsseldorfer Migrationshilfe organisiert.

Nur nach Anmeldung, freitags um 14.00 Uhr unter der Tel. Nr. 87 51 921 oder per Mail unter zentrum-plus.flingern@diakonieduesseldorf.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 ist Vertraulichkeit garantiert.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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 kennen zu lernen. 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. Fahrräder können gerne gespendet werden. Die gespendeten Fahrräder werden aufbereitet und an bedürftige Familien 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. 666787

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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

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

Flüchtlinge im SB 02

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

Neue Mitglieder für Werkgruppe gesucht:

Für unsere Werk- und Bastelgruppe

dienstags von 9.45 Uhr – 12.00 Uhr

suchen wir noch Interessierte. Bitte kontaktieren Sie uns!

Neue Mitglieder zum Skatspielen gesucht:

Wenn Sie Vorkenntnisse im Skatspielen haben – wir suchen noch Interessierte. Wir treffen uns jeden Donnerstag um 13.45 Uhr am Platz der Diakonie. Bitte kontaktieren Sie uns!

Telefon: 66 67 87

Wir suchen Sie:

Sie arbeiten gerne mit älteren Menschen zusammen und möchten sich ehrenamtlich engagieren? Sie kennen sich mit der Arbeit am PC aus? Wir suchen ehrenamtlich Engagierte, die wöchentlich ca. 2 Stunden einen Kurs anbieten oder ältere Menschen beim Umgang mit dem Computer begleiten.

Bei Interesse bitte bei Hr. Pimenidis melden.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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 Stadtteilladen Flingern, der Migrationsberatung und der Sozialberatung der Diakonie, bieten wir den Lotsendienst für Flingern/Düsseltal an. Termine nach Vereinbarung:

Matthias Thomes, Telefon: 66 67 87

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Spenden für die Seniorenarbeit

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

Spendenkonto

IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62

BIC: DUSSEDDXXX

Stadtsparkasse Düsseldorf

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

„Immer wieder mittwochs...“

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

Info und Anmeldung, Telefon: 66 67 87

Kommunikation und Kultur

Ökumenisches Mittagessen

Letzter Donnerstag monatlich.

Termine: 25. Januar, ausnahmsweise 15. Februar, 22. März und 26. April jeweils um 12.30 Uhr. Kosten: 4 €, bitte anmelden!

Doppelkopf donnerstags von 13 bis 16.30 Uhr

Unsere Doppelkopfrunde sucht noch Verstärkung! zentrum plus, Grafenberger Allee 186, Großer Gruppenraum, Tel.: 66 67 87

Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde

Monatlich sonntags von 15 – 17 Uhr. Termine:

21. Januar, 18. Februar, 18. März, 15. April.

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 Termine:

20. Januar: Abgang mit Stil

12. Februar: Der Maulkorb

17. März: Das Mädchen mit dem Perlenohrring

14. April: stand noch nicht fest, beachten Sie die Aushänge

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Seniorenkonvent

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

11. Januar : „Martin Luther King“ Der Traum des Bürgerrechtlers und Baptistenpastors ist aktuell wie vor 50 Jahren. Referentin Pfarrerin Elisabeth Schwab

08. Februar: „Altweiber“ gemeinsame Karnevalsfeier mit dem zentrum plus im großen Saal ab 14.14 Uhr. Bitte anmelden.

01. März: „Besuch des Aqua Zoos“ Abfahrt um 13.30 Uhr ab Pestalozzihaus mit ÖPNV, Kosten: 5 €.

05. April: stand noch nicht fest, beachten Sie die Aushänge.

Sonntagscafé „Immer wieder sonntags“

Jeden 2. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Lernen Sie bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen. Unser Team berät Sie außerdem gerne zu allen Fragen rund um das zentrum plus.

Quartalsgeburtstagsfeier

Für die Monate Oktober, November und Dezember am Mittwoch, den **10. Januar** um 14.30 Uhr. Kosten: 3 € pro Person. Bitte anmelden!

„Die Sonneninsel Malta“

Ein bunter Reisebericht von und mit Frau E. Schlingensief. Mittwoch, 24. Januar um 14.30 im EG.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Große Karnevalsfeier zu Altweiberfastnacht

Donnerstag, 08. Februar ab 14.14 Uhr im großen Saal im EG

Ehrenamt-Gesamt-Planungstreffen im „zentrum plus“

Dienstag, 6. März, 10 bis 11.30 Uhr im Bistro. Wir planen gemeinsam zukünftige Veranstaltungen, Programme und Angebote. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Internationaler Frauentag 2018 im zentrum plus

Samstag, 17. März 11 bis 16 Uhr Interkultureller Brunch

Frau Papathanasiou und Frau Nikzad organisieren und begleiten diesen Brunch. Mit Tänzen und interkulturellen Geschichten. Kostenbeitrag 5 €. Bitte melden Sie sich an.

Frühlingsfeier im zentrum plus

Mit Liedern, Geschichten und Gedichten rund um das Thema Frühling. Mittwoch, 28. März um 14.30 Uhr im EG.

Musikalisches Sonntagscafé

Liliana Münch und die „Lustigen Noten“ präsentieren

Märchenmusik von Peter I. Tschaikowski. Sonntag, 08. April um 15 Uhr im EG.

Samstag, 28. April von 11 - 17 Uhr, Platz der Diakonie

Fahr Rad! Aktionstag rund ums Fahrrad für Jung und Alt

Die Generationenwerkstatt und der Verein „Hallo Fahrrad“ bieten kleine Reparatur- und Aufpumphilfen an, die Polizei codiert Räder, der ADFC und die Verkehrswacht geben Tipps zur Sicherheit im Verkehr und Anfänger/innen dürfen schon mal ihren ersten Parcours mit dem Rad meistern. Gemeinsam mit dem Stadteilladen Flingern gibt es kleinere und größere Aktionen auf dem Platz der Diakonie. Gut erhaltene Fahrräder für Bedürftige dürfen als Spenden mitgebracht werden. Besonders erwünscht sind Fahrräder für Kinder.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Vorschau: Frühlingssingen Jung und Alt

Donnerstag, 3. Mai um 14 Uhr in der Versöhnungskirche auf dem Platz der Diakonie, an der Gerresheimer Str.

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. Nächster Termin: erst **am 07. Februar**. Auskünfte bei Martina Etterich, Tel.: 666787. Bitte unbedingt anmelden wegen neuem Treffpunkt!

Kulturstammtisch

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr im Haus Schmalbauch, Ecke Birkenstr./Wetterstr.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Stammtisch im „Krokodil“

Jeden 2. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr Ahnfeldstr./Ecke Mülheimer Str. Auskünfte bei: Fr. B. Schaack vom Netzwerk.

Kostenfreie Gruppenangebote für Arbeitslose

Im Arbeitslosenzentrum renaTec, Ellerkirchstr. 80

Frau Christel Langenhof, Tel.: 2209039

Frauenhilfe

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

Informationsveranstaltungen

Experten vor Ort Mittwoch, 31. Januar um 14.30 Uhr im EG
„Gesundheit und Versicherungen“. Vortrag und Informationen von Herrn Westermann von der Verbraucherzentrale NRW. Ab 14 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken.

Experten vor Ort Sprechstunde „Hilfe zu Hause“ ab dem 05. Februar 2018 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.

Experten vor Ort Mittwoch, 28. Februar um 14.30 Uhr im EG
Der richtige Umgang mit Rollatoren
Informationen, Einstellungen und praktische Übungen mit Kriminalhauptkommissar Joachim Tabath.

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.

Bistro International Die Gruppe hat vereinbart, dass ab 2018 Reiseberichte und Vorträge bei Bedarf vorgestellt werden. Themen/Termine werden anhand von Aushängen bekanntgegeben.

Interkulturelle Neujahrsfeier mit traditionellem Anschnitt der „Vassilopitta-Neujahrskuchen“ Samstag, 27. Januar um 16 Uhr im Saal im EG

Melina Papathanasiou, Anna Tourta, Maria Kyriakou und Nopi Petridou, organisieren dieses Angebot. Spenden für das Buffet und alkoholfreie Getränke sind ausdrücklich erwünscht.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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 mittwochs 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.

Interkulturelles Kochen. Monatlich am letzten Freitag im Monat um 18 Uhr im Saal im EG mit Herrn Tavakoli. Bitte anmelden! Die Kosten werden auf die Anzahl der Teilnehmenden umgelegt.

„F-Punkt“ mit Melina Papathanasiou Samstags um 15 Uhr im Bistro, an jedem 3. Samstag von 10 bis 13 Uhr.

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.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Interkulturelle Theatergruppe des zentrum plus

Der Schauspieler und Theaterregisseur Antonis Chryssoulakis leitet die Gruppe. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Migrationsberatung der Diakonie statt. Ein kostenloses Schnuppern ist möglich. Beitrag 5 € monatlich. Samstags, 11 bis 14 Uhr, 1. Etage.

Kooperation mit dem Düsseldorfer Verein Peywand

Herr Tavakoli bietet freitags um 15 Uhr Informationsveranstaltungen im Bistro an. Sonntags von 9 bis 12 Uhr im Bistro Beratung und Begleitung. Sonntags von 14 bis 17 Uhr im Bistro „Bunte Tische“, Begegnungen mit Einheimischen und Migrant*innen. Ebenso werden Ausflüge und Besichtigungen organisiert. Informationen und Anmeldung bei Herrn Pimenidis.

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.

Deutschkurs für Interessierte

Samstags, 18.30 Uhr im Bistro
Organisiert und begleitet von Hr. Tavakoli, bitte anmelden.

Englischer Konversationskurs mit David Reynolds

Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr im Bistro.
Warteliste, bitte melden Sie sich an!

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

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

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Spanischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen mit Herrn Schneider. Der Kurs findet donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr in der 1. Etage statt. Warteliste, bitte anmelden!

Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse 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 Raum 1, 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, donnerstags 9.15 Uhr, 10.15 Uhr. Die Kurse finden jeweils im Kantoreisaal statt.

„Nordic Walking“ mit Rolf Marx, dienstags 10 bis 13 Uhr.
Treffpunkt: Eingang Zoopark am Café.

Senioren-gymnastik mit Frau Gentz

Dienstags von 15–16 Uhr. Kostenbeitrag: 2,50 Euro pro Stunde.

Krafttraining mit Frau Winter

Intensives Körper- und Muskeltraining, Schulung von Motorik und Koordination, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele.
Dienstags und donnerstags von 11 – 12 Uhr. Kostenbeitrag: 2,50 Euro pro Stunde.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Gedächtnistraining für Senioren/Innen und für Sehbehinderte mit Frau Rottke

Freitags von 13.30 – 14.30 Uhr rauchen die Köpfe im Gruppenraum 1 in der 1. Etage. 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. Der neue Kurs beginnt **am 19. Januar**. 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 Kursus 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

Ab dem 06. Januar 2018 alle 14 Tage samstags von 8 bis 10 Uhr begleitet Anja Engel Sie beim Kundalini-Yoga. Nur mit Anmeldung!

Yoga für die goldene Generation

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

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wochenübersicht

Montag

Tai Chi Chuan 9.45 Uhr

Spanischkurs 10 Uhr

Rehasport 11 Uhr, 11.45 Uhr, 12.45 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

Nordic Walking 10 Uhr

Sprechstunde Herr Pimenidis 10 Uhr

Krafttraining 11 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Seniorengymnastik 15 Uhr

Englischkurs 14.45 Uhr

Englisch-Konversationskurs 16.30 Uhr

Mittwoch

Fußpflege 10 Uhr, nur mit Anmeldung!

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

Erzählcafé 11 Uhr

Rehasport 9.45 Uhr, 10.45 Uhr

Veranstaltungen und Feiern 14 Uhr

Sprachbistro 13 Uhr

Interkulturelles Treffen 15 Uhr

Experten vor Ort 14.30 Uhr monatlich

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Donnerstag

Internetgruppe Silbersurfer 10 Uhr

Spanischkurs 10 Uhr, Spanisch-Stammtisch 11.30 Uhr

Krafttraining 11 Uhr

Rehasport 9.00 Uhr, 9.45 Uhr

Kartenspielertreff / Doppelkopf 13 Uhr

Kartenspielertreff 13.45 Uhr, Platz der Diakonie 1

PC-Sprechstunde 13.30 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

Infoveranstaltung Peywand 15 Uhr

Offene Treffen mit Herrn Tavakoli 15 Uhr

Gedächtnistraining 13.30 Uhr

Interkulturelles Kochen 18 Uhr, monatlich

Beratung in Farsi 14 Uhr

Samstag

F-Punkt, Treffpunkt für Frauen 15 Uhr

Theatergruppe 11 Uhr

Interkult.Frühst. 10, Interkult.Backen 15 Uhr, jew. monatlich

Deutschkurs mit Herrn Tavakoli 18.30 Uhr

Treffpunkt für Filmfreunde 14.30 Uhr, monatlich

Kundalini-Yoga 8 Uhr, 14-tägig

Sonntag

Beratung und Begleitung mit Herrn Tavakoli 9 Uhr

Bunte Tische mit Herrn Tavakoli 14 Uhr

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

Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum plus“.

Herr Pfennig und Herr Meier stehen jeden ersten Mittwoch im Monat von 14 – 15 Uhr für Ihre Fragen zur Verfügung.



Arnulf Pfennig, Tel.: 63 52 59



H. W. Meier, Tel.: 6 35 61 55

Handy-Beratung – Nur mit vorheriger Anmeldung Mittwochs von 11 bis 12 Uhr, 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

PC Kurs für Anfänger in iranischer und deutscher Sprache,

Nur nach vorheriger Anmeldung, mit Herrn Tavakoli im Bistro.

Internetgruppe Silbersurfer, donnerstags von 10 – 12 Uhr

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

Grafenberger Allee 186, im Bistro.

PC-Sprechstunde, donnerstags von 13.30 – 15.30 Uhr

Hr. Freund, Hr. Marx u. Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem PC. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen PC-Service ersetzt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät. Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden,

Tel.: 66 67 87, EMAIL: 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!

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Hilfe! „Maus im Haus“, ehrenamtlicher Besuchsdienst

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

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

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

„Digitale Bildbearbeitung am PC“

Montags im Bistro um 16 Uhr.

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

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

Warteliste, bitte anmelden: Tel. 66 67 87.



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

Mein Friseur

Am Platz der Diakonie, Gerresheimer Str. 171

Mit Anmeldung! Tel.: 0211 - 91 31 87 77

Fußpflege (Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!)

Mittwochs mit Anmeldung von 10 – 15 Uhr

Kosten: 16 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.: 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.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

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 5 Euro pro Person.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte anmelden! Tel.: 66 67 87

Werkgruppe

Dienstags von 9.45 – 12.00 Uhr

Kartenspielertreff

Dienstags und donnerstags, jeweils ab 13.00 Uhr

Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal

Sie sind herzlich willkommen: Gemeinsames Stadtteil-Frühstück

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich die

Netzwerkerinnen und Netzwerker zum gemeinsamen Frühstück und Austausch,

10.00 – 12.00 Uhr im EG.

Gesprächsrunden im Netzwerk

Gemeinsames Gespräch und Austausch

Freitags von 10.00 – 12.00 Uhr, 1. Etage



zentrum plus Flingern-Düsseltal

Freitag, 05. Januar 10 Uhr

Stadtteilfrühstück mit Frau Anja Annusat von der „Hilfe zu Hause“ der Diakonie Düsseldorf.

Freitag, 12. Januar 10 Uhr

Gesprächsrunde mit Frau Sommer, „Die Rolle des älteren Menschen in einer älter werdenden Gesellschaft“

Freitag, 19. Januar, 10 Uhr 1. Etage

Diavortrag mit Frau Benda „Mali Teil 2“.

Projekt „Jung und Alt“ mit KRASS e.V. geht in die 2. Runde

Seit Januar 2017 bereits werden 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. Der Düsseldorfer Verein setzt sich vor allem dafür ein, dass Kinder und Jugendliche einen hürde- und kostenfreien Zugang zu kultureller Bildung erhalten. Einmal in der Woche arbeiten die Teilnehmenden unter der künstlerischen Leitung von Anja Sonneson in der Holzwerkstatt 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. Die Kooperation geht nun seit Oktober 2017 in die zweite Runde! Informationen unter der Tel.-Nr.: 66 67 87.

Freitag, 9. Februar 10 Uhr 1. Etage

„Netzwerk Helau“ die Netzwerk-Gruppe feiert Karneval

Dienstag, 27. Februar, Forum des Netzwerks Flingern/Düsseltal

um 10 Uhr im Bistro des zentrum plus an der Grafenberger Allee 186. Interessierte sind herzlich eingeladen.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Freitag, 13. April 10 Uhr 1. Etage

Projekt „Wie würden Sie sich verhalten?“. Mit
Kriminalhauptkommissar Lutz Türk von der Seniorenberatung

Freitag, 20. April 10 Uhr 1. Etage Bildervortrag

„Eine Expeditionsschiffsreise um Spitzbergen“ mit Herrn Heitz

Was liegt an?

Programmbesprechung, neue Ideen, Planung.

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

Kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie.



Freizeitangebote des Netzwerkes

Kartenspielertreff

Dienstags 13 – 16 Uhr Skat, Grafenberger Allee.
Donnerstags Rommé, Canasta, Doppelkopf, Skat.
Platz der Diakonie 2 ab 13.30 Uhr im EG,
sowie um 13 Uhr Grafenberger Allee.

Die Netzwerkarbeit orientiert sich an den Leitsätzen:

Ich für mich

Ich mit anderen für mich

Ich mit anderen für andere

Andere mit anderen für mich

Neue Interessierte sind zu allen Angeboten und
Veranstaltungen herzlich willkommen.

Weitere Angebote des Netzwerkes Flingern/Düsseltal
entnehmen Sie bitte dem ausliegenden Netzwerk-Programm,
unseren Aushängen oder unserer Homepage:
www.netzwerk-flingern-duesseltal.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

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.

Bezirksbeamte der Polizei

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

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

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei im „zentrum plus“.

„zentrum plus“ der Caritas Flurstr. 57 c

Mary Zander, Telefon: 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO Ronsdorfer Str. 126

Mahnaz Airempoor, Telefon: 60 02 53-53

Migrationsberatung für Erwachsene, Platz der Diakonie 2a

Telefon: 91 31 88-34

Stadtteilladen Flingern, Platz der Diakonie 2a

Christel Powileit, Telefon: 73 53-284

Gemeindebüro der Evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde

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

Seniorenhilfe (ehemals Bezirkssozialdienst)

Kirstin Hahn und Bernd Müller, Tel.: 89 28 613/610,

Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.

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

Selbsthilfegruppe der Sehbehinderten

Auskünfte unter Tel.: 76 85 71

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

Begleitservice der Rheinbahn

Nutzen Sie den kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn

Tel.: 58 23456

Diakonie Düsseldorf

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

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

60 20 789

(PC-Kurse)

Ambulanter Hospizverein Düsseldorf-Nord e.V.

Grafenberger Allee 249, Tel.: 61 52 78

Angebote der Diakonie in Flingern

Das Wichern-Haus

Pflegeheim, günstiger Mittagstisch, Kinonachmittage,
Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf an der Gerresheimer Str.
Abteilungsleiterin Rita Krabiel

Information und Beratung, Fr. Maka Gogiberidze,
Tel.: 9 13 18 - 619

Die Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf
Information und Beratung, Jennifer Gehlen, Tel.: 9 13 18 -670

Hilfe zu Hause

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

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

Ab Februar 2018 regelmäßige Sprechstunde mit Frau Anja Annusat, jeden 1. Montag im Monat um 14.30 Uhr im EG des zentrum plus.

Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie

Telefon-Nr.: 73 53-333

zentrum plus Flingern-Düsseltal
Der Platz der Diakonie



Telefon-Nr.: 73 53-0

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich
montags 14 – 16 Uhr

zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.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“.

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

FSJ Freiwilliges Soziales Jahr: Justin Landwehr

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

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit:

Spendenkonto:

IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62

Stadtsparkasse Düsseldorf

BIC : DUSSEDEDDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal