

ZENTRUM PLUS GERRESHEIM

Mai-Juli 2017

BEGEGNUNG UND BERATUNG
BILDUNG UND KULTUR
GESUNDHEITSPRÄVENTION
FREIZEITGESTALTUNG
EHRENAMT UND NETZWERK



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Aktuelles	3-6
Schwerpunkt Beratung	7-9
Schwerpunkt Kultur.....	10-12
Schwerpunkt Demenz	13
Schwerpunkt Armut	14
Schwerpunkt Kooperationen im SB 7	15
Schwerpunkt Nachbarschaft	16
Angebote im Mai	17-22
Angebote im Juni	22-27
Angebote im Juli.....	27-33
Gruppen im „zentrum plus“	34
Mittagstisch	35
Vorschau	36
Personelles.....	37
Netzwerk Gerresheim.....	38
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner).....	39

Im wunderschönen Monat Mai

**Im wunderschönen Monat Mai,
als alle Knospen sprangen,
da ist in meinem Herzen
die Liebe aufgegangen.**

**Im wunderschönen Monat Mai,
als alle Vögel sangen,
da hab ich ihr gestanden
mein Sehnen und Verlangen.**

- Heinrich Heine 1797-1856, deutscher Dichter -

Liebe Leserinnen und Leser!

Das neue Programmheft für die Monate Mai, Juni und Juni 2017 liegt vor Ihnen. Wir hoffen, dass wir auch mit diesem Heft wieder Ihr Interesse wecken können und Sie sich bei unserem Querschnitt an interessanten Themen und Angeboten angesprochen fühlen.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Spaß beim Durchblättern.

Einen bunten Frühling und ein herzliches Willkommen,
wir freuen uns auf Sie!

Aktuelles

Wie immer an dieser Stelle möchten wir Ihnen die neuen Gesichter im „zentrum plus“ Gerresheim vorstellen. Sie haben Youssef Talib sicher schon kennengelernt. Herr Talib hat bei uns einen Maßnahmenplatz im Bereich der Hauswirtschaftlichen Hilfe bekommen und wird uns zunächst für 6 Monate unterstützen. Herr Talib ist 31 Jahre alt und stammt aus der größten Stadt Marokkos, Casablanca, direkt an der Atlantikküste. Er spricht fließend Französisch, Spanisch und Arabisch, gutes Englisch und er lernt fleißig deutsch. Mit Malte Pritzlaff begrüßen wir einen Schüler des Marie-Curie-Gymnasiums. Malte wird für mindestens 60 Stunden im Schuljahr 2017/2018 ein Schülerpraktikum bei uns absolvieren und uns ab Mai im Internetcafé und im Café VergissMeinNicht helfen. Die Schülerinnen Asiton Jammeh und Wiame Dahmant von der Anne-Frank-Realschule absolvieren ein halbes Jahr jeweils 1 x in der Woche mittwochs ein Sozialpraktikum.

Falls Sie Fragen zur Belegung der Gruppenräume haben, finden Sie unseren aktuellen Belegungsplan am Schwarzen Brett.

Wir machen darauf aufmerksam, dass aus räumlichen und organisatorischen Gründen im „zentrum plus“ keine Kleiderspenden mehr angenommen werden. Diese Spenden können während der Öffnungszeiten des Kirchencafés „MITTENDRIN“ der Evangelischen Kirche, Hardenbergstrasse 1, 40625 Düsseldorf, abgegeben werden: Di+Do+Fr 09.00-12.00 Uhr sowie Di bis Fr 14.30 – 17.30 Uhr. Wir bitten um Verständnis.

Aktuelles

Das Gitarrenorchester

Ab sofort können Sie bei uns im „zentrum plus“ Gitarre spielen. Die Gitarrenschule Burkhart Steinke, Dipl. Musikpädagoge, hat das Gitarrenorchester Düsseldorf neu gegründet und sucht Gitarristinnen und Gitarristen jeden Alters zur Verstärkung. Es werden vornehmlich Arrangements aus Popmusik, der Folklore und der Klassik gespielt. Voraussetzungen sind gute Notenkenntnisse der 1. Lage und eine eigene Konzert - oder Bassgitarre.

Termin: jeden ersten Samstag im Monat um 10.30 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim, Am Wallgraben 34. Die Teilnahme kostet im Monat 10 Euro. Notenmaterial wird gestellt.

2017 feiern die „zentren plus“ 10-jähriges Jubiläum. Das heißt auch, 10 Jahre Stadtbezirkskonferenz für Senioren. Dazu werden unterschiedlichste Angebote geplant.

Entnehmen Sie diese bitte den Aushängen!

Am 05. Mai 2017 beginnt um 14.30 Uhr im „zentrum plus“ ein Frühlingskonzert mit Querflöte und Gitarre mit Herrn Klaus Peter Riemer und Frau Anna Haver. Anschließend können Sie Erdbeerkuchen und Erdbeerbowle genießen. Das Kartenspiel mit Herrn Nieß fällt an diesem Nachmittag aus.

Im Juni findet ein Auftritt der „Netzstrümpfe“, einer Benrather Theatergruppe mit dem Stück „Wenn Du geredet hättest, Effi.....“ statt. Der Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Spargelfahrt ist am 08.06.2017. Anmeldung erbeten!

Aktuelles

Freuen Sie sich auch 2017 wieder auf „Reisen ohne Koffer“. In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde und „zentrum plus“ führen wir diese im Sommer wieder durch.

Anmeldung Reisen ohne Koffer:

19. Juni 2017, 10.00 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim

20. Juni 2017, 10.00 Uhr im Gemeindecafé Gustav-Adolf-Kirche

Am 14. Juli 2017 findet tagsüber in der Fußgängerzone in Gerresheim das Grillfest der Gerresheimer Jonges statt. Und ab 14.30 Uhr gibt es an diesem Tag Kaffee und Kuchen im „zentrum plus“. Das Kartenspielen mit Herrn Nieß fällt aus.

Die Sommerferien in NRW dauern vom 17.07. – 29.08.2018
In dieser Zeit entfällt freitags die Gymnastik mit Frau Schmitz.

Die Tanzgruppe mit Frau Meißner entfällt bis auf Weiteres.

Im Juni, Juli und August findet kein Musikcafé statt.

Aufgrund großer Nachfrage wird überlegt, mittwochs ein weiteres Gedächtnistraining von 11.00 – 12.00 Uhr mit Herrn Henz stattfinden zu lassen.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmergebühr für Ihre ausgewählte Veranstaltung immer bei der Anmeldung zu entrichten ist.

Aktuelles

„Der Mix macht's“

Das Kulturnetzwerk lädt im Rahmen des Projektes „Kultur und Demenz“ im Mai alle Interessierten aus den Bereichen Kultur und Demenz zu „Musik liegt in der Luft“ ein. Termin: 10.05.2017; Anmeldung erbeten!

Ebenfalls im Rahmen des o.g. Projektes findet in Kooperation mit dem Stadtmuseum Düsseldorf ein Angebot mit einem Kreativteil zum Thema „Kinderleben in Düsseldorf – Zuckerbrot und Peitsche im „zentrum plus“ statt. Bitte beachten Sie den Aushang dazu!

Im Sommer führen wir einen weiteren jahreszeitlichen Spaziergang durch.

Der nächste Arbeitskreis Kultur und Demenz ist am 03.07.2017 um 10.00 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim. Einladung folgt!

Bei dem Projekt „Nachbarschaft und Armut“ ist eine Ehrenamtsschulung in Planung. Die Termine werden rechtzeitig mitgeteilt. Im Anschluss wird es eine gemeinsame Kochaktion mit Foodsharer und Lebensmitteln über die Foodsaver geben.

Für die Verbindung von „Armut und Kultur“ ist ein Frühstück in der Unterkunft an der Karlsbader Strasse in Planung. Das erste Treffen des Arbeitskreises ist am 22. Mai 2017 um 10.00 Uhr im „zentrum plus“ Gerresheim.

Bitte beachten Sie zu allen Veranstaltungen unsere Aushänge!

Schwerpunkt Beratung

Informationen

Für Informationen und Fragen rund um das Älterwerden stehen Ihnen Frau Wienß, Frau Veit-Koschwitz und Frau Dasenbrock gerne zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Termin.

Umfassende Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen

Wenn Sie Unterstützung in schwierigen Situationen brauchen, helfen wir Ihnen gerne weiter. Termine hierzu vereinbaren Sie bitte mit Frau Veit-Koschwitz. Es besteht auch die Möglichkeit eines Hausbesuches.

Demenz

Wenn Sie Fragen zum Thema Demenz haben, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß und vereinbaren Sie einen Termin. Für alle Fragen zur „Blauen Stunde“ oder einer stundenweisen Betreuung in der Häuslichkeit steht Ihnen Frau Dasenbrock jeden Donnerstag und Freitag von 10.00 – 13.00 Uhr zur Verfügung.

Fragen an den Seniorenrat

Die gewählten Vertreter des Seniorenrates, Frau Meister und Herr Döring, unterstützen Sie mit ihren Erfahrungen und Kontakten bei Schwierigkeiten und Problemen.

Im „zentrum plus“ Gerresheim können Sie den Seniorenrat jeden 4. Dienstag im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr erreichen.
Telefon: 0211-29 65 28

zentrum plus

Schwerpunkt Beratung

Beratung der Ökumenischen Hospizgruppe Gerresheim e.V.

Der ambulante Hospizdienst bietet weiterhin eine Sprechstunde für Betroffene, deren Angehörige, Freunde und Bekannte an.

Der Hospizdienst berät alle, die zu Hause ihre letzte Lebenszeit verbringen möchten und kann dort ggf. auch ehrenamtliche Unterstützung geben. Eine Begleitung ist auch im Pflegeheim möglich.

14-tägig mittwochs in der Zeit von 12.00 bis 13.00 Uhr finden Sie den ambulanten Hospizdienst im „zentrum plus“ Gerresheim.

Die nächsten Termine sind am 03.05., 17.05. und 31.05. sowie am 14.06., 28.06., 12.07. und 26.07.2017.

Informationen und Fragen unter Telefon: 0211- 297059
oder per Mail an: hospizgr-gerresheim@gmx.de

Schwerpunkt Beratung

Move-on – trotz Parkinson

Selbsthilfegruppe für jüngere Parkinson Betroffene und Angehörige

Die Mitglieder von Move-On leben unterschiedlich lange mit der Krankheit, haben verschiedene Symptome und Ausprägungen. Bei allen hat sich nach der Diagnose das Leben verändert. Als die echten „Spezialisten“ im Umgang mit Parkinson bieten die Mitglieder von Move-On eine kompetente Anlaufstelle für Betroffene. Die meisten von ihnen haben ihre Diagnose im Alter von um die 40 Jahre erhalten, was eine gänzlich andere Problematik nach sich zieht als der „Altersparkinson“.

Zu erleben, wie andere mit der Krankheit umgehen, kann Betroffenen und Angehörigen Hoffnung geben und motivieren helfen, ebenfalls den eigenen Weg zu suchen, zu finden und ihn immer wieder zu optimieren. Und dies ganz im Sinne des Mottos: Move-On! Mach weiter! Gib nicht auf!

Move-on -Treffen

An jedem 2. Donnerstag im Monat 18.30 h, großer Raum

Nächste Termine: 11.05. / 08.06. / 13.07.2017

Move-on – Treffen nur für Angehörige

An jedem 1. Mittwoch im Monat, 19.00 h, kleiner Raum

Nächste Termine: 03.05. / 07.06. / 02.08.2017

Mehr Infos finden Sie unter: <http://www.shg-move-on.de>

Schwerpunkt Kultur

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Das Büro ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr besetzt. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich zu den verschiedenen Angeboten anzumelden und diese zu bezahlen.

Für Fragen und Informationen rund um das Kultur-Netzwerk Gerresheim und die einzelnen Angebote steht Ihnen Frau Veit-Koschwitz gerne zur Verfügung.

Kulturgruppe

An jedem 3. Montag im Monat um 10.00 Uhr trifft sich die Kulturgruppe. Jeder ist herzlich eingeladen und kann Ideen, Anregungen und Vorschläge für Aktivitäten einbringen.

Kultur-Netzwerk unterwegs

Geplante Exkursionen, die ganztägig oder nicht in Düsseldorf sind, finden regelmäßig immer am 3. Mittwoch im Monat statt. Kürzere Exkursionen in Düsseldorf starten wir verteilt über den Monat. Bitten achten Sie hier neben dem Programm auch immer auf aktuelle Aushänge. Für die Exkursionen melden Sie sich bitte im Büro des Kultur-Netzwerkes an. Die Anmeldungen sind verbindlich, bei einer Nicht-Teilnahme kann die Gebühr nur erstattet werden kann, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer gefunden haben.

Schwerpunkt Kultur

Kultur-Häppchen

An jedem 1. bis 4. Dienstag im Monat um 10.00 Uhr findet ein Frühstück statt, das für jeden Interessierten offen ist und liebevoll von Kultur-NetzwerkerInnen vorbereitet wird. Dazu gibt es kulturelle Häppchen aus den Bereichen Musik, Literatur oder Historie. Eine Anmeldeleiste liegt aus.

Licht und Schatten

So lautet das neue Jahresmotto des Kultur-Netzwerk Gerresheim. In den unterschiedlichen Gruppen wird erarbeitet, wie das Motto in der jeweiligen Gruppe interpretiert und umgesetzt werden kann. Wir freuen uns auf viele neue Eindrücke und Ideen.

„Wer kütt, der kütt“

Seit einiger Zeit gibt es „Wer kütt, der kütt“. Getreu dieses Düsseldorfer Mottos kann man an Exkursionen ohne Anmeldung teilnehmen. Diese sind immer mit diesem Motto gekennzeichnet, d.h. es finden Ausstellungsbesuche oder Ähnliches ohne Führung statt. Wer Lust hat, kommt einfach zum angegebenen Treffpunkt.

Foto-Atelier

Die Fotogruppe des Kultur-Netzwerkes trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 10.00 Uhr. Bei Interesse: Telefon 0211- 29 65 28.

Walken und Wandern

Die Walkinggruppe von Frau Wehrmann trifft sich mittwochs um 08.30 Uhr bei Natursteinmanufaktur Richter.

Die Wandergruppe mit Frau Mohseni findet immer am 1. Mittwoch im Monat statt. Bitte Aushänge beachten!

Schwerpunkt Kultur

Internetcafé

Das Internetcafé ist von montags bis freitags jeweils in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr geöffnet. Wir bitten um vorherige Anmeldung. Eine Liste liegt aus.

Ihre Ansprechpartner sind: Herr Holzapfel, Herr Nitsche, Herr Bruckmann, Herr Sachs und Frau Kirchhoff

Literaturcafé

Das Literaturcafé findet jeden letzten Montag im Monat um 14.00 Uhr statt. Eine Gruppe von NetzwerkerInnen bereitet sich monatlich auf unterschiedliche Autoren und deren Werke vor. Die Themen finden Sie immer im Aushang. Die Lesung beginnt um 15.00 Uhr.

Literaturzirkel

In Kooperation mit der Stadtbücherei Gerresheim treffen sich die TeilnehmerInnen des Literaturzirkels. Wenn Sie gerne lesen und über Literatur diskutieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Der nächste Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Schwerpunkt Demenz

Beratung

Haben Sie Fragen zum Krankheitsbild Demenz oder benötigen Sie Unterstützung? Am 1., 2. und 3. Dienstagnachmittag und nach Absprache bietet Ihnen Frau Wienß Beratung für pflegende Angehörige an. Das an Demenz erkrankte Familienmitglied ist in dieser Zeit im „Café VergissMeinNicht“ gut betreut.

Café VergissMeinNicht

Vielleicht haben Sie bereits von unserem besonderen „Café VergissMeinNicht“ gehört oder gelesen? Es wird ein gemeinsamer Nachmittag mit Kaffeetrinken und auf die Gäste abgestimmte Angebote gestaltet. Sie erleben Freude, Abwechslung und Entspannung. Das „Café VergissMeinNicht“ ist jeden 1., 2. und 3. Dienstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. An jedem letzten Dienstag im Monat findet ein offenes Singen mit Herrn Geldmacher statt.

Oasentag

Mehrmals im Jahr wird ein „Oasentag“ angeboten, ein Entspannungsnachmittag für Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied. Nach einem kleinen Kaffeetrinken werden bis zum gemeinsamen Abendbrot getrennte Aktivitäten angeboten. Anmeldung erbeten!
Der nächste Oasentag findet am 23. Mai 2017 um 14.30 Uhr statt.

Blaue Stunde

Jeden Donnerstag findet die „Blaue Stunde“ von 09.45 -12.45 Uhr statt, ein Vormittag für Körper, Geist und Seele. Es sind noch Plätze frei. Nähere Informationen erhalten Sie im „zentrum plus“ bei Frau Wienß und Frau Dasenbrock. Telefon 0211-29 65 28.

Schwerpunkt Armut

Netz gegen Armut

Immer mehr Mitbürger - auch in Gerresheim - sind von Armut betroffen. Deshalb haben die Gerresheimer Bürger, Vereine und Verbände, die Evangelische Kirchengemeinde Gerresheim, die Katholische Kirchengemeinde Gerresheim und das „zentrum plus“ der Diakonie das „Netz gegen Armut“ gegründet. Eines der Projekte ist z.B. bei Bedarf die Möglichkeit eines kostenfreien Mittagessens in der Cafeteria der Sana Klinik Gerresheim, der Trattoria Uscana und im Café „Frau Heye“ des Ferdinand-Heye-Hauses. Diese Mittagessen werden über Spenden finanziert. Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wird in diesem Jahr mit einer großzügigen Spende von Inner Wheel Club Düsseldorf unterstützt. Wenn Sie mehr über das bürgerschaftliche Engagement gegen Armut und Ausgrenzung erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Frau Wienß. Telefon 0211-29 65 28.

Welcome Point im Stadtbezirk 7; Caritas-Diakonie-Sprechstunde

Die Stadt Düsseldorf erkennt die ökumenische Caritas-Diakonie-Sprechstunde als offiziellen Welcome Point an. Sprechstunde: Dienstags 09.00–11.00 Uhr (Einlass 08.30-10.30 Uhr). An folgenden Standorten in 40625 Düsseldorf Gerresheim:

- Stiftsgebäude St. Margareta, Gericusstr. 12
- Evangelisches Gemeindezentrum, Hardenbergstraße 3

Lotsendienst

Die Lotsen helfen Gerresheimer Bürgerinnen und Bürgern bei schwer verständlicher Post, beim Ausfüllen von Formularen, Anträgen und vielem mehr. Sie finden die Lotsen jeden Donnerstag im „zentrum plus“ Gerresheim in der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr.

Schwerpunkt Kooperationen im SB 7

Stadtbezirkskonferenz

Die Stadtbezirkskonferenz unter der Moderation von Frau Wienß trifft sich viermal im Jahr. Hier werden alle seniorenrelevanten Themen im Stadtbezirk 7 besprochen. Ein Auftrag der Stadtbezirkskonferenz ist neben der Öffentlichkeitsarbeit im Seniorenbereich auch die Umsetzung stadtbezirksspezifischer Themen. Aktuell sind dies die Themen Demenz, Armut und Nachbarschaft. Zur Zeit stehen alle neuen Projekte, die durch die stadtbezirksspezifischen Mittel finanziert werden, unter dem Titel „Stark mit Nachbarn“. Die nächsten Termine der SBK sind: Montag, 15.05.2017, Montag, 10.07.2017 und Montag, 13.11.2017.

Runder Tisch – Demenz geht uns alle an

Ein großer Kreis unterschiedlicher Akteure aus dem Stadtbezirk hat sich auf den Weg gemacht, diesen für das Thema Demenz zu sensibilisieren. Für unseren Stadtbezirk werden vom „Runden Tisch Demenz“ zusätzliche Angebote geplant und umgesetzt, so z.B. Kampagnen in der Öffentlichkeit, Expertengespräche, Schulungen für Geschäftsleute, Informationsveranstaltungen, Vorträge, etc. Nächster Termin: Montag 14.08.2017, 15.00 Uhr.

Im Monat September organisiert das Demenz-Servicezentrum Düsseldorf die alle zwei Jahre stattfindenden Aktionswochen Demenz. Ziel der diesjährigen Aktionswochen ist es, die besondere Situation alleinlebender Menschen mit Demenz in den Blick zu nehmen. Der „Runde Tisch Demenz“ hat die Idee entwickelt, in der Fußgängerzone in Gerresheim am 19.09.2017 um 18.00 Uhr eine große, gemeinsame Singaktion unter dem Titel „Singe, wem Gesang gegeben“ stattfinden zu lassen.

Bei Interesse an einem der vorgenannten Projekte: 0211-296528.

Schwerpunkt Nachbarschaft

„Gerresheim lebt Nachbarschaft“

Sommercafé

Das Sommercafé und das „Frühstück vor der Haustüre“ werden zeitnah vom „zentrum plus“ Gerresheim umgesetzt. Wir informieren rechtzeitig.

Gerresheim reCycelt

Die mobile Fahrradwerkstatt ist für 2017 wieder geplant. Ansprechpartner ist die Ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Frau Albert, Telefon 0211-580 30 10-31.

Rund um St. Katharina

An jedem letzten Freitag im Monat findet das Nachbarschaftsfrühstück statt. Die nächsten Termine sind: 26.05., 30.06. und 28.07.2017

Gemeinsame Kochaktion

Im „zentrum plus“ Gerresheim ist ein regelmäßiges gemeinsames Kochen und Essen in Kooperation mit Foodsharer geplant. Bitte weitere Infos im Aushang beachten!

Stark mit Nachbarn

Sie kennen das bestimmt auch: jahrelang hat man sich im Verein oder Kirche engagiert und jetzt, wo man nicht mehr kann, ist man schnell vergessen! Oder die Familie ist weit weg, die Freunde können alle nicht mehr und Sie haben das Gefühl, ganz alleine zu sein. Das soll es in Gerresheim nicht geben und so planen die Akteure der Stadtbezirkskonferenz ein neues Projekt: „Stark mit Nachbarn“. Wie Einsamkeit und Hilflosigkeit durch moderne Formen der Nachbarschaft überwunden werden können, schildert Claudia Heep von der Kölner Initiative „Kölsch Hätz“ der Caritas am 10. Mai 2017 um 19.00 Uhr im Saal der Ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Hardenbergstrasse 3, 40625 Düsseldorf. Aushang!

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Mai

01. Mai, MAIFEIERTAG GESCHLOSSEN!

02. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

03. Mai, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni, siehe Aushang!
- 12.00 Uhr Lotsentreff
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker fällt aus!
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

04. Mai, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

05. Mai, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß fällt aus!
- 14.30 Uhr Frühlingskonzert mit Querflöte und Gitarre

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Mai

06. Mai, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf

07. Mai, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

08. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe / Exkursion
- 14.30 Uhr Glasnachmittag
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

09. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

10. Mai, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Gruppensprechertreffen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SGH Brustkrebs „mamazone“
- 19.00 Uhr „Kölsch Hätz“ Stark mit Nachbarn
Ev. Kirchengemeinde Gerresheim, Gustav-Adolf-Kirche

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Mai

11. Mai, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Parkinson mit Frau Grünbauer

12. Mai, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.30 Uhr Literaturtreff mit Uschi Weber
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

13. Mai, Samstag

14. Mai, Sonntag - Schachfreunde Gerresheim

15. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 13.30 Uhr Stadtbezirkskonferenz im SB 7
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

16. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Café VergissMeinNicht

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Mai

noch 16. Mai, Donnerstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

17. Mai, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 11.00 Uhr Exkursion! Picknick im Wildpark; Aushang beachten!
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

18. Mai, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 19.15 Uhr Treffen der Foodsharer
- 18.30 Uhr Vortreffen für Interessierte, bitte anmelden!

19. Mai, Freitag

- 09.00 Uhr Netz gegen Armut
- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

20. Mai, Samstag

21. Mai, Sonntag

- 12.00 – 18.00 Uhr Kunstmeile Gerresheim

„zentrum plus“ Gerresheim
Kultur-Netzwerk Gerresheim
Termine im Mai

22. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 10.00 Uhr Arbeitskreis Armut und Kultur
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

23. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Oasentag, Anmeldung erbeten!
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

24. Mai, Mittwoch

- Wandern mit Frau Mohseni, siehe Aushang!
- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

25. Mai, CHRISTI HIMMELFAHRT GESCHLOSSEN!

26. Mai, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück St. Katharina
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi

„zentrum plus“ Gerresheim
Kultur-Netzwerk Gerresheim
Termine im Mai/Juni

27. Mai, Samstag

- „Wer kütt der kütt“
Exkursion MKP Cranach-Ausstellung, ohne Anmeldung!

28. Mai, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

29. Mai, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé, Beginn der Lesung 15.00 Uhr
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

30. Mai, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

31. Mai, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

01. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juni

02. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

03. Juni, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf

04. Juni, PFINGSTSONNTAG GESCHLOSSEN!

05. Juni, PFINGSTMONTAG GESCHLOSSEN!

06. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

07. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni, siehe Aushang!
- 10.30 Uhr Literaturtreff mit Uschi Weber
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker
- 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson

08. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde fällt aus!
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 11.00 Uhr Spargelfahrt nach Walbeck
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juni

noch 08. Juni, Donnerstag

- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 18.30 Uhr SHG Parkinson mit Frau Grünbauer

09. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

10. Juni, Samstag

11. Juni, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

12. Juni, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

13. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

14. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juni

noch 14. Juni, Mittwoch,

- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

15. Juni, FRONLEICHNAM GESCHLOSSEN!

16. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

17. Juni, Samstag

18. Juni, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

19. Juni, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Anmeldung Reisen ohne Koffer im „zentrum plus“
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

20. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 10.00 Uhr Anmeldung Reisen ohne Koffer im Gemeindecfé
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

21. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 14.00 Uhr Internetcafé

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juni

noch 21. Juni, Mittwoch

- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

22. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller

23. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

24. Juni, Samstag

25. Juni, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

26. Juni, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé, Beginn der Lesung 15.00 Uhr
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

27. Juni, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juni / Juli

noch 27. Juni, Dienstag

- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

28. Juni, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

29. Juni, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

30. Juni, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.00 Uhr Frühstück St. Katharina
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi

01. Juli, Samstag

- 10.30 Uhr Gitarrenorchester Düsseldorf

02. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juli

03. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Fotogruppe / Exkursion
- 10.00 Uhr Arbeitskreis Kultur und Demenz
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Glasnachmittag mit Herrn Reichmann
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

04. Juli, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

05. Juli, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Wandern mit Frau Mohseni, sieh Aushang!
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

06. Juli, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Treffen der Malgruppen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

„zentrum plus“ Gerresheim
Kultur-Netzwerk Gerresheim
Termine im Juli

07. Juli, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz
- 10.30 Uhr Literaturtreff mit Uschi Weber
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

08. Juli, Samstag

09. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

10. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 13.30 Uhr Stadtbezirkskonferenz SB 7
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

11. Juli, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

12. Juli, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Geschichtsschreiber „Erzählcafé Schule und Ferien“
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“
- 19.00 Uhr SHG Brustkrebs „mamazone“

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juli

13. Juli, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 18.30 Uhr SHG Parkinson mit Frau Grünbauer

14. Juli, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß fällt aus
- Grillfest der Gerresheimer Jonges in der Fußgängerzone mit Kaffee und Kuchen im „zentrum plus“ ab 14.30 Uhr

15. Juli, Samstag

16. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

17. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturgruppe
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

18. Juli, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Café VergissMeinNicht

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juli

noch 18. Juli, Dienstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

19. Juli, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 10.00 Uhr Gruppensprechertreffen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Sticken mit Frau Maurer
- 15.00 Uhr Aktuelle Stunde mit Herrn Wecker

20. Juli, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde entfällt
- 10.00 Uhr „Reisen ohne Koffer“ nach Bad Sassendorf
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers
- 19.00 Uhr „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 19.15 Uhr Treffen der Foodsharer
- 18.30 Uhr Vortreffen für Interessierte, bitte anmelden!

21. Juli, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 10.00 Uhr PC-Trainertreff
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juli

22. Juli, Samstag

23. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

24. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

25. Juli, Dienstag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 10.00 Uhr Kulturhäppchen
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 15.00 Uhr Singen mit Herrn Geldmacher
- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

26. Juli, Mittwoch

- 08.30 Uhr Walking mit Frau Wehrmann
- 09.45 Uhr Gedächtnistraining mit Herrn Hentz
- 12.00 Uhr Ambulanter Hospitzdienst
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 17.00 Uhr Männerkochgruppe „ver-Heeren-d“

27. Juli, Donnerstag

- 09.45 Uhr Blaue Stunde
- 10.00 Uhr Lotsensprechstunde
- 10.00 Uhr Malgruppe 2
- 13.00 Uhr Malgruppe 123
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.30 Uhr Malgruppe 3
- 15.00 Uhr Seniorenclub St. Margareta mit Frau Breuers

„zentrum plus“ Gerresheim

Kultur-Netzwerk Gerresheim

Termine im Juli

noch 27. Juli, Donnerstag

- 18.30 Uhr SHG Schlaganfall mit Frau Müller

28. Juli, Freitag

- 09.30 Uhr Gymnastik mit Frau Schmitz entfällt
- 10.00 Uhr Frühstück St. Katharina entfällt, Sommerpause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Rommé und Canasta mit Herrn Nieß
- 17.30 Uhr Je-Ka-Mi

29. Juli, Samstag

30. Juli, Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

31. Juli, Montag

- 09.45 Uhr Sturzprophylaxe/Balancetraining, Frau Krause
- 14.00 Uhr Internetcafé
- 14.00 Uhr Literaturcafé, Beginn der Lesung 15.00 Uhr
- 17.00-19.00 Uhr Sprechstunde mit Schiedsfrau M. Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V



Gruppen im "zentrum plus" Gerresheim

Montag

- 17.00-19.00 Uhr Schiedsprechstunde mit Frau Heuter
- 19.30 Uhr Apollo Chor salve musica e.V.

Dienstag

- 18.00 Uhr Englisch des ASG
- 18.00 Uhr Schachfreunde Gerresheim

Mittwoch

- 1. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr Angehörigentreff Parkinson
- 1. u. 3. Mittwoch im Monat 15.00 Uhr Aktuelle Stunde
- 2. Mittwoch im Monat 14.30 Uhr „Musik liegt in der Luft“
- 2. Mittwoch im Monat 17.00 Uhr Männerkochgruppe
- 2. Mittwoch im Monat 19.00 Uhr SGH Brustkrebs
- alle 14 Tage fortlaufend Stickkränzchen mit Frau Maurer

Donnerstag

- 2. Donnerstag im Monat, 18.30 Uhr
SHG Parkinson mit Frau Grünbauer
- 3. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
SHG „Atemlos in Düsseldorf“ mit Herrn Kleinert
- 3. Donnerstag im Monat, 19.15 Uhr
Treffen der Foodsharer
Vortreffen für Interessierte 18.30 Uhr nach Anmeldung!
- 4. Donnerstag im Monat, 19.00 Uhr
SHG Schlaganfall mit Frau Müller

Freitag

- 14.00 Uhr Englisch mit Herrn Mönning
- 14.30 Uhr Kartenspieler

Samstag

- 1. Samstag i.M. 10.30 - 12.30 Uhr
Gitarrenwerkstatt mit Burkhardt Steinke

Sonntag

- Schachfreunde Gerresheim

Mittagstisch

Mittagstisch – Gemeinsam schmeckt´s besser

Bei uns im „zentrum plus“ bieten wir täglich einen offenen Mittagstisch für Senioren an. Das bedeutet, dass ältere Menschen aus der Umgebung bei uns zu Mittag essen können. Viele Senioren nutzen dieses Angebot gerne und regelmäßig, denn das Einkaufen und Kochen fällt ihnen nicht mehr so leicht wie früher. Viele leben alleine, möchten aber nicht immer für sich alleine kochen. Das Essen schmeckt ihnen einfach besser, wenn sie in Gemeinschaft sind, andere Senioren aus der Nachbarschaft kennen lernen und sich gerne mit anderen unterhalten möchten. Nutzen auch Sie die Gelegenheit, in einer netten Gemeinschaft zu Mittag zu essen.

Jeden Freitag gibt es den neuen Speiseplan für die kommende Woche, aus dem Sie täglich aus zwei Gerichten auswählen können. Das Essen wird von einer ortsansässigen Metzgerei täglich frisch gekocht und geliefert und kostet inklusive einer Tasse Kaffee 5,50 Euro pro Tag. Anmeldungen nehmen wir gerne am Vortag sowie am gleichen Tag bis 10.00 Uhr entgegen.

Ansprechpartner: Herr Hornig Telefon: 0211-296528.

Der Mittagstisch im „zentrum plus“ wird in diesem Jahr mit einer großzügigen Spende von Inner Wheel Club Düsseldorf unterstützt.

Ebenso wurde uns von Inner Wheel Club Düsseldorf für ein Jahr die Rheinische Post gespendet, so dass Sie bei Ihrem Besuch im „zentrum plus“ ab sofort die Möglichkeit haben, diese zu lesen.

Vorschau

Aktionswochen Demenz

Im Monat September organisiert das Demenz-Servicezentrum erneut die Aktionswochen Demenz in Düsseldorf, die in diesem Jahr zum Thema „Alleine leben mit Demenz“ stattfinden werden. Ziel der diesjährigen Aktionswochen ist es, die besondere Situation alleinlebender Menschen mit Demenz in den Blick zu nehmen. Wie erreichen wir die Menschen, die alleine leben? Welche Zugänge und Unterstützungsangebote sind hier notwendig?

Hierzu ist vom Runden Tisch Demenz im Stadtbezirk 7 für den 19.09.2017 19.00 Uhr eine große Singaktion in der Fußgängerzone/Flachsmarkt geplant. Ebenfalls wird wieder ein „Oasentag“ für Angehörige und ihr an Demenz erkranktes Familienmitglied am 05.09.2017 um 14.30 Uhr stattfinden.

Im August fällt die SHG Schlaganfall mit Frau Müller aus!

Alle Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Bitte beachten Sie immer die aktuellen Aushänge.

zentrum plus

Personelles

Erreichbarkeit:

Das „zentrum plus“ ist von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 bis 17.00 Uhr geöffnet.

Frau Wienß ist am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag im „zentrum plus“ erreichbar. Mittwochs ist sie nicht im Haus.

Frau Veit-Koschwitz steht mittwochs von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr und donnerstags von 10.30 Uhr 15.30 Uhr für Beratungen zur Verfügung.

Frau Dasenbrock treffen Sie Dienstag, Donnerstag und Freitag. Montags und mittwochs ist sie nicht im Haus.

Herr Hornig ist täglich ab 10.00 Uhr erreichbar.

Sollten Sie niemanden erreichen können, sprechen Sie uns auf den Anrufbeantworter, wir rufen schnellstmöglich zurück.

Ehrenamt

Im Fortbildungsflyer der MachMit-Zentrale sind viele interessante Seminare. Vielleicht ist das ein oder andere für Sie dabei. Sie können sich bei der MachMit-Zentrale der Diakonie anmelden oder fragen Sie uns.

NETZWERK  GERRESHEIM

ehrenamtlich-überparteilich-konfessionsunabhängig

Das Netzwerk Gerresheim lädt ein:

Stadtteilfrühstück

im Bürgerhaus, Am Wallgraben 34-38
jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr

Information

Informationen zu Veranstaltungen erhalten Sie täglich im
Netzwerkbüro.

Veranstaltungen

Das Netzwerk bietet Heimaterkundung mit Horst an.

Näheres erfahren Sie durch Aushänge.

Alle anderen Aktivitäten des Netzwerkes erfahren Sie telefonisch
oder beim Frühstück.

Das Netzwerkbüro ist Montag bis Freitag von
10.00 bis 12.00 Uhr besetzt.

Telefon: 0211-28 33 77

Ihre AnsprechpartnerInnen:

Netzwerk Gerresheim

Hannelore Seifert, Gisela Schütz, Siegfried Hagemann

Sprechzeiten: Montags bis Freitags von 10.00-12.00Uhr

Am Wallgraben 38, 40625 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 28 33 77 Fax: 0211 - 28 33 77

zentrum plus

Wir für Sie

„zentrum plus“ Gerresheim

Petra Wienß; petra.wienns@diakonie-duesseldorf.de

Karen Veit-Koschwitz ; karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de

Sabine Dasenbrock; sabine.dasenbrock@diakonie-duesseldorf.de

Am Wallgraben 34

40625 Düsseldorf

Tel: 0211 / 29 65 28

Mail: zentrum-plus.gerresheim@diakonie-duesseldorf.de

oder an die persönliche Email-Adresse

Internet:

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerke-duesseldorf.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 10:00 – 17:00 Uhr

Mo. - Fr. von 10:00 – 12:00 Uhr stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

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

Diakonie-Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

Konto Nr. DE04 3005 0110 0057 0026 77

BIC DUSSEDDXXX

Stichwort: zentrum plus Gerresheim

Tagliatelle mit weißem Spargel

Zutaten für 4 Personen

- 500 g weißer Spargel
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Tagliatelle
- Salz
- 2 EL Butter
- 100 ml Gemüsebrühe
- 150 g Sahne
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL Pesto (aus dem Glas)
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelköpfe abschneiden und die Stangen leicht schräg in knapp 1 cm breite Stücke teilen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Für die Nudeln reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente garen. Inzwischen Butter erhitzen, den Spargel darin mit der Zwiebel andünsten. Mit Brühe und Sahne aufgießen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 7 Min. bissfest dünsten. In der Zeit das Basilikum fein schneiden. Den Spargel mit dem Pesto mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Nudeln abgießen, mit Spargelsahne und Basilikum vermengen und mit Pinienkernen bestreuen.

Guten Appetit!