

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Angebote und Veranstaltungen	
im „zentrum plus“ Kaiserswerth.....	6
Begegnung und Beratung/	
Vermittlung von Diensten	6
Bildung und Kultur	7
Ehrenamt.....	13
Freizeitgestaltung	15
Gesundheitsprävention	18
Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote	23
Service-Angebote.....	25
Café Theodor	25
Friseur	26
Fußpflege	26
Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk	27
Wir für Sie.....	31
Für Ihre Notizen	32

Vorwort

**Liebe Leserin, lieber Leser,
Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche,**

*„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie an und handelt.“
- Dante Alighieri -*

Das Jahr 2016 liegt nun hinter uns – ein Jahr voller Erlebnisse, Begegnungen und Aktivitäten. Ein bewegtes Jahr, voller Höhen, aber auch Tiefen, Geschichten, wie sie eben nur das Leben selbst schreibt. Was mag nun das neue Jahr 2017 bringen? Ich hoffe erst einmal, ganz viel Gesundheit, Lebensfreude, schöne Erlebnisse und gemeinsame Aktivitäten. Warten Sie nicht allzu lange und werden Sie selbst aktiv, vielleicht haben Sie sich das ohnehin mit den „guten Vorsätzen“ für das neue Jahr zum Ziel gesetzt.

Bei uns im „zentrum *plus*“ Kaiserswerth erhalten Sie viele Möglichkeiten, den Alltag mit Leben zu füllen, das „Leben anzupacken“ und selbst tätig zu werden. Viele kulturelle Veranstaltungen warten auf Sie, Lesungen, Klassik-Konzerte, aber auch Fachvorträge von Experten, verschiedene Angebote zur Gesundheitsprophylaxe oder gesellige Runden zum Klönen – für Sie ist bestimmt etwas dabei.

Viele nette Kontakte und Angebote warten darauf entdeckt zu werden. Ist nicht das Richtige für Sie dabei oder möchten Sie vielleicht selbst ein Angebot initiieren? Dann sprechen Sie mich gerne darauf an, ich freue mich auf Sie.

Unser Programmheft bietet Ihnen einen Überblick über alle Kurse und Angebote unseres „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, für März bis Mai 2017, welche durch engagierte ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ermöglicht werden.

Unser „zentrum *plus*“ Kaiserswerth liegt mitten im historischen Altstadt kern von Kaiserswerth. Wir verstehen uns als Ort der Kommunikation, Beratung und der Begegnung. In unserem „zentrum *plus*“ können Sie Gleichgesinnte treffen, neue Kontakte knüpfen, an vielfältigen Gruppenangeboten teilnehmen und sich rund um das Leben im Alter beraten lassen. Wir bieten den Menschen aus dem Stadtteil vielfältige Angebote und Veranstaltungen in den Bereichen:

- ❖ **Begegnung und Beratung**
- ❖ **Bildung und Kultur**
- ❖ **Ehrenamt**
- ❖ **Freizeitgestaltung**
- ❖ **Gesundheitsprävention und**
- ❖ **Vermittlung von Diensten**

Auch wenn Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren wollen – Sie sind herzlich willkommen! Vielleicht haben Sie Lust, Ausflüge zu begleiten oder selbst ein kleines Gruppenangebot zu initiieren? Bei uns haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir freuen uns auf Sie!

Wir wünschen Ihnen schöne, angenehme Begegnungen und interessante Aktivitäten & Veranstaltungen in den folgenden Monaten März und April und Mai 2017. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Kerstin Riediger

Neues Hoffen

„Für das Neue Jahr ein neues Hoffen,

Altes endlich abgelegt,

Für Neues frisch und offen,

Die Spuren sind gelegt.

Die Natur wird immer wieder grün

Und auch im Herzen kann es wieder blühen.

Sei froh für so viel altes Leben,

Das du dem neuen Jahr kannst übergeben.“

- Monika Minder -

Begegnung und Beratung/ Vermittlung von Diensten

Sie benötigen Unterstützung und Hilfe im Alltag? Das Älterwerden führt zunehmend zu Einschränkungen und Problemen im Alltag? Wir sind für Sie da! Unsere Angebote richten sich an alle Seniorinnen und Senioren, ebenso an hilfe- und pflegebedürftige Menschen in der Häuslichkeit.

Kommen Sie doch zu uns ins Café Theodor zum Mittagessen, wenn Sie selber nicht mehr kochen können oder mögen. Unsere hauseigene Küche im Stammhaus Kaiserswerth kocht täglich leckere und saisonale Speisen für Sie!

Sie möchten fit, beweglich und rege bleiben – körperlich wie geistig? Dann kommen Sie zu uns, wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Gruppenangeboten – ob zur Gesundheitsprävention oder einfach aus Spaß in netter Gesellschaft.

Sie haben Fragen rund um das Leben im Alter? Sie wissen bei schwierigen Anträgen nicht mehr weiter? Dann beraten und unterstützen wir Sie gerne individuell und persönlich. Wir begleiten Sie intensiv bei der Lösung von Problemen und vermitteln Ihnen auch weitere Hilfen wie:

- Hol- und Bringdienste,
- Essen auf Rädern,
- Hausnotruf oder häusliche Pflege, etc.

Auf Wunsch kommen wir auch gerne zu Beratungen zu Ihnen nach Hause. Wir möchten, dass Sie möglichst lange selbstständig zu Hause leben können. Hierzu arbeiten wir eng mit anderen Fachstellen, wie z.B. dem Pflegebüro, dem Gesundheitsamt oder dem Wohnungsamt zusammen.

Sie sind neugierig geworden? Dann besuchen Sie unser „zentrum plus“ Kaiserswerth. Wir sind ganz in Ihrer Nähe!

Bildung und Kultur

Englisch

Ansprechpartner: Frau Wesch

Kurszeiten: montags, 11:00 – 12:15 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt/ Bauernstube „zentrum plus“

Kosten: 30€ pro Quartal

Sie haben Interesse, Ihr Englisch neu zu beleben oder Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen und sich mit Gleichgesinnten in englischer Sprache auszutauschen? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch. Es werden, unter der Leitung von Frau Wesch, u.a. gemeinsam englische Texte besprochen und Vokabeln vermittelt – kurzum: der Spaß an der Sprache wird hier ausgelebt. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen!

Literaturcafé

Ansprechpartner: Frau Nordbeck

Kurszeiten: dienstags (3. Dienstag im Monat), 15:00 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt/ Bauernstube

Kosten: 3€ pro Teilnahme, incl. 1 Tasse Kaffee & 1 Stück

Kuchen

Jeden dritten Dienstag im Monat findet um 15.00Uhr im Treffpunkt "zentrum plus" das Literaturcafé zu verschiedenen literarischen Themen statt. Vom „Sommernachtstraum“, über „Geschichten und Anekdoten aus vergangenen Zeiten“ – für jeden ist etwas dabei! Die aktuellen Themen sind den jeweiligen Aushängen im zentrum plus sowie der Infotafel im Eingang des Stammhauses Kaiserswerth zu entnehmen. Seien Sie herzlich eingeladen, einen literarisch unterhaltsamen Nachmittag bei Kaffee & Kuchen zu genießen.

Bildung und Kultur

Mal- und Zeichenwerkstatt

Ansprechpartner: Elena Wohlreich

Kurszeiten: dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt/ Bauernstube „zentrum *plus*“

Kosten: 6€ pro Teilnahme oder 50€ für 10-ner Abo.

In einer kreativen Runde der Gleichgesinnten lernen Sie das, was Sie schon immer wollten: malerische und zeichnerische Darstellungstechniken. Spielerisch erweitern Sie die Grenzen Ihrer Wahrnehmung und ihres dreidimensionalen Denk- und Sehvermögens. In künstlerischen Prozessen drücken Sie Ihre Emotionen und Gefühle auf der Malfläche aus, Ihre Fantasie erhält Raum und Zeit, sich zu entfalten. An warmen Tagen werden Sie auch im Freien arbeiten: auf der sonnigen Terrasse, am Rhein und in den Gassen von Kaiserswerth. Material: Papier oder Leinwand, Stifte oder Farben und Malpinsel bringen alle Teilnehmenden bitte selber mit.

KULTUR im „zentrum plus“

Ansprechpartner: Frau Riediger

Kurszeiten: donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr (s. Aushang)

Veranstaltungsort: Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth/
Treffpunkt „zentrum *plus*“ (s. aktueller Aushang)

Kosten: je nach Veranstaltung, siehe aktuellen
Veranstaltungshinweis – über eine Spende zur Unterstützung
der Seniorenarbeit freuen wir uns

Sie haben Lust auf Kultur: Konzerte, Lesungen, Fachvorträge und dergleichen mehr? Dann kommen Sie zu uns ins „zentrum *plus*“ Kaiserswerth. Regelmäßig donnerstags veranstalten wir, in enger Zusammenarbeit mit Künstlern, Musikern und Fachleuten, interessante und vielfältige kulturelle Angebote – lassen Sie sich überraschen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Bildung und Kultur

**Aktuelle Veranstaltungstermine KULTUR im „zentrum plus“,
jeweils von 16:00 - 17:00Uhr:**

März 2017

❖ **02. März:**

Klassik-Konzert in Kooperation mit der Musikschule Kaiserswerth mit dem Konzert-Gitarristen Yuichi Sasaki, das Programm wird noch bekanntgegeben, in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

❖ **09.März:**

Dia-Präsentation mit Dr. Ehnes zum Thema: „Namibia“, im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.

❖ **16. März:**

Frühlingskonzert mit dem Düsseldorfer Seniorenchor „66Herz“, in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.

April 2017

NEU! NEU! NEU!

❖ **08. April:**

Tanztee mit Animation durch ein zertifiziertes Standard-Tanzpaar. Lassen Sie sich zum Tanzen verführen oder genießen Sie einfach die Musik in stimmungsvoller Atmosphäre und geselliger Runde. Der Tanztee findet von 15:00-17:00 Uhr im Treffpunkt des „zentrum plus“ statt. Der Eintritt beträgt 5,00€ pro Person, um vorherige verbindliche Anmeldung wird gebeten bei: Kerstin Riediger, Leiterin „zentrum plus“, Tel.: 0211-47954-1405.

April 2017

❖ **13. April:**

Frühlingskonzert mit den Stipendiaten der Yehudi Menuhin Live Music Now Rhein Ruhr e.V., in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Das Programm wird noch bekannt gegeben. Das Angebot ist kostenfrei.

❖ **20. April:**

Klassik-Konzert mit dem jungen Musiker Kevin Hunder-Conolly, präsentiert werden verschiedene klassische und moderne Werke auf dem Klavier und der irischen Tin Whistle (irische Flöte), in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.

❖ **27. April:**

Dia-Präsentation in Überblendtechnik zum Thema: „Die Wunder Floridas“, im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.

Mai 2017

❖ **11. Mai:**

Klassik-Klavierkonzert mit dem Pianisten Dr. Roman Salyutov, präsentiert wird ein Frühlings-Konzert mit klassischen Werken verschiedener Komponisten, in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

Bildung und Kultur

❖ Samstag, 13. Mai:

Frühlingskonzert in Kooperation mit der Musikschule Kaiserswerth mit der Konzert-Pianistin Miyuki Brummer, präsentiert werden Werke verschiedener Komponisten, lassen Sie sich überraschen! in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

WICHTIGER HINWEIS:

Alle Termine stehen unter Vorbehalt aktueller Änderungen – siehe Aushänge „zentrum *plus*“ und Eingang Stammhaus Kaiserswerth!

Termine & Veranstaltungen „Fachleute vor Ort“ in Kooperation mit dem Polizeipräsidium Düsseldorf, Polizeihauptkommissar & Seniorenberater Joachim Tabath, aus dem Programm „Verkehrssicherheitsprogramm für mobile Senioren – Aktiv und Sicher in Düsseldorf“:

- ❖ **06. April von 10:00-12:00Uhr „Wahrnehmungsparcours“ für mobile SeniorInnen.** Sie erhalten Gelegenheit acht verschiedene Stationen zur Wahrnehmung und Selbsteinschätzung auszuprobieren, sich selbst zu testen. Einfache Übungen aus dem Alltag, gepaart mit viel Spaß und Humor und direktem Bezug zur Mobilität im Straßenverkehr warten auf Sie! Treffpunkt ist um 10.00Uhr die Rezeption, Veranstaltungsort das Wohnzimmer auf Wohnbereich 2. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt, um verbindliche Anmeldung bis zum 30.03.2017 wird gebeten bei: Kerstin Riediger, „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de.

- ❖ **04.Mai von 10:00-12:00Uhr „SeniorInnen mit Rollator – Theorie und Praxis“.** Bei dieser Veranstaltung werden der Gebrauch, die Unfall- und auch Kriminalprävention bei der Nutzung von Rollatoren angesprochen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes und Lustiges über die Entstehung des „Düsseldorfer Rollatorenkonzepts“. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen begrenzt, um verbindliche Anmeldung bis zum 28.05.2017 wird gebeten bei: Kerstin Riediger, „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de.

Ehrenamt

Gemeinsam aktiv für das Alter

Sie haben Zeit und Lust sich freiwillig zu engagieren? Sie möchten Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten unseren Besucherinnen und Besuchern im „zentrum *plus*“ Kaiserswerth oder auch den Seniorinnen und Senioren im Stadtteil zu Gute kommen lassen? Sie möchten sich sozial mit und für andere 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*“ Kaiserswerth.

Kennen Sie sich vielleicht mit Aquaristik aus und hätten Zeit und Lust, sich in diesem Rahmen ehrenamtlich zu engagieren? Zahlreiche Aquarien und deren tierische BewohnerInnen – Buntbarsche – im angrenzenden Stammhaus würden sich über helfende Hände freuen. Sei es über die Fütterung der Fische oder das regelmäßige Reinigen der Aquarien. Wenn Sie Ihre Kenntnisse gerne ehrenamtlich einbringen möchten, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Darüber hinaus suchen wir ehrenamtlich interessierte Menschen, die sich mit Freude und Spaß im Stadtteil für und mit Senioren engagieren möchten. Hierbei stehen besonders soziale Hilfestellungen, z.B. im eigenen Haushalt im Fokus. Sie begleiten oder unterstützen die jeweiligen Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich z.B. bei Einkäufen, Spaziergängen, Ausflügen, Arztbesuchen und dergleichen mehr. Möchten Sie anderen Menschen Ihre Zeit und Unterstützung schenken, ihnen Ihre Aufmerksamkeit widmen? Dann sind Sie herzlich willkommen bei uns!

zentrum plus

Ehrenamt

Gemeinsam aktiv für das Alter

Damit Ehrenamt gut gelingen kann und Sie sich bei uns und mit uns, mit viel Freude und Elan für andere engagieren können, liegt uns eine vertrauensvolle, gute Zusammenarbeit besonders am Herzen. Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Wir suchen Sie!

Ihre Ansprechpartnerin vor Ort:

Kerstin Riediger, „zentrum *plus*“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

Freizeitgestaltung Entspannung und Unterhaltung

Ansprechpartner: Frau Kuhnen

Kurszeiten: montags, 15:00 – 16:00 Uhr

**Veranstaltungsort: Wohnzimmer Wohnbereich 2/ Stammhaus
Kaiserswerth**

Kosten: 3€ pro Teilnahme

Sie möchten einfach für eine kurze Zeit dem Alltag entfliehen, sich entspannen und dennoch gut unterhalten. Dann kommen Sie zu uns. In kleiner, angenehmer Runde können Sie, unter der Leitung von Frau Kuhnen, Entspannung und Unterhaltung erfahren. Wenn Sie neugierig sind, kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Gesprächskreis: Frauen, die die Welt bewegen

Ansprechpartner: Frau Wesch

**Kurszeiten: dienstags (2. & 4. Dienstag im Monat),
16:00 – 17:30 Uhr**

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei

Sie haben Interesse, in geselliger Runde mehr über die starken Frauen, die die Welt bewegen, zu erfahren? Frau Wesch berichtet über eine Vielzahl bekannter und wegweisender Frauen allerlei Wichtiges, Interessantes, Amüsantes und Wissenswertes - von „Katharina von Medici“, über „Florence Nightingale“ bis hin zu „Maria Magdalena“ – für jeden ist etwas dabei. Angeregte Gespräche und Diskussionen runden den informativen Nachmittag ab. Neugierig geworden – dann kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Freizeitgestaltung

Bridge-Kurs

Ansprechpartner: Frau Schlüssel

Kurszeiten: mittwochs, 10:00 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsort: Wohnzimmer Treffpunkt/ Bauernstube

„zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: Kosten für Getränke, individuell nach Verzehr

Haben Sie Lust, in geselliger Runde Bridge zu spielen. Dann sind Sie herzlich eingeladen, jeden Mittwoch im "zentrum *plus*" Kaiserswerth möglichst viele "Stiche" zu machen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Neu! Neu! Neu! Ab April 2017!

Spiel, Spaß und Unterhaltung am Nachmittag

Ansprechpartner: Frau Riediger/ Frau Schlüssel

Kurszeiten: freitags, 15:00 – 16:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei, um Voranmeldung wird gebeten unter:

Kerstin Riediger, Leiterin „zentrum plus“, Tel.: 0211-47954-1405.

Haben Sie Lust auf einen vergnüglich-unterhaltsamen Nachmittag? Mögen Sie Gesellschaftsspiele, nette Gesellschaft, anregende Gespräche oder kreative Betätigung. Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch. Von Gesellschaftsspielen bis kreatives Gestalten - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Treffen Sie auf Gleichgesinnte im "zentrum *plus*" Kaiserswerth bei Spiel, Spaß und Unterhaltung.

Freizeitgestaltung

Kochen mit Freu(n)den

Ansprechpartner: Herr Schrot

Kurszeiten: freitags (1. Freitag im Monat), ab 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bauernstube „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Kosten: Die Kostenbeteiligung richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer und den Kosten des jeweils gewählten Menüs. Sie sind zahlbar am jeweiligen Abend bei Dirk Schrot.

Haben Sie Lust in geselliger Runde gemeinsam zu kochen, aus frischen Zutaten ein leckeres Menü zu zaubern? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer Kochgruppe "Kochen mit Freu(n)den" unter der Leitung von Dirk Schrot. Den Lohn für Ihre Mühen, das zubereitete Essen, können Sie noch am gleichen Abend gemeinsam genießen. Interessierte mögen sich, aufgrund begrenzter Teilnehmerzahlen, bitte vorher anmelden unter: 0211-47 954-1405.

Gesundheitsprävention

Atmung & Bewegung

Ansprechpartner: Frau Müller

Kurszeiten: montags, 11:00 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: Gymnastikraum /Untergeschoss Stammhaus
Kaiserswerth

Kosten: kostenfrei

Sie haben Lust an Bewegung und möchten dabei die richtige Atemtechnik anwenden können. Dann sind Sie bei uns genau richtig! Frau Müller leitet das Gruppenangebot "Atmung und Bewegung". Fühlen Sie herzlich eingeladen, dieses interessante Angebot zur Gesunderhaltung in angenehmer Atmosphäre einer kleinen Gruppe persönlich kennen zu lernen. Wir freuen uns auf Sie!

Gedächtnistraining

Ansprechpartner: Frau Wesch

Kurszeiten: dienstags 11:00 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: Treffpunkt/ Bauernstube „zentrum *plus*“
Kaiserswerth

Kosten: 30€ pro Quartal

Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, Neuigkeiten mit Freunden austauschen – gut ist alles, was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Wenn Sie Lust haben, geistig fit und rege zu bleiben, dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Frau Wesch, ausgebildete Gedächtnistrainerin und Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V., leitet das Training. Unter Beteiligung von Körper, Geist und Seele - wird Ihr Gedächtnis spielerisch und stressfrei angeregt. Hier geht es nicht um "richtig" oder "falsch", sondern um Spaß an geistiger Betätigung. Fühlen Sie sich eingeladen, wir freuen uns auf Sie!

Gesundheitsprävention

Pilates

Ansprechpartner: Frau Mompean

Kurszeiten: dienstags, 18:00 – 19:30 Uhr

**Veranstaltungsort: Gymnastikraum /Untergeschoss Stammhaus
Kaiserswerth**

Kosten: kostenfrei

**Wichtiger Hinweis: das Angebot entfällt am 11. Und 18. April
2017!**

Sie legen großen Wert auf körperliches Wohlbefinden und Gesundheit, dann sind Sie bei uns genau richtig. Unter der fachlichen Leitung von Frau Mompean trainieren Sie mit gezielten Übungen den ganzen Körper und tragen somit aktiv zur Kräftigung Ihrer Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur bei. Sind Sie Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch!

Seniorengymnastik

Ansprechpartner: Frau Völkel

Kurszeiten: mittwochs, 15:00 – 16:30 Uhr

**Veranstaltungsort: Gymnastikraum /Untergeschoss Stammhaus
Kaiserswerth**

Kosten: 4€ pro Teilnahme

Sie möchten sich körperlich fit halten, dann sind Sie bei uns genau richtig. Die Seniorengymnastik findet unter der fachlichen Leitung von Frau Völkel statt. In netter Runde werden hier mit gezielten Übungen die Muskeln, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Balance trainiert - je nach individuellem Bedürfnis und körperlichem Befinden. Interessiert? Dann freuen wir uns auf Ihren Besuch! Der Kostenbeitrag beträgt 4€ pro Teilnahme.

Gesundheitsprävention

Sturzprophylaxe

Ansprechpartner: Frau Feldmann

Kurszeiten: donnerstags, 11:45 – 13:00 Uhr

**Veranstaltungsort: Gymnastikraum /Untergeschoss Stammhaus
Kaiserswerth**

Kosten: 3€ pro Teilnahme

"Wer rastet, der rostet..." – aber nicht bei uns! Wenn Sie Spaß an körperlicher Betätigung haben und auch im Alter körperlich fit bleiben möchten, dann kommen Sie zu uns! Frau Feldmann leitet das Sturzprophylaxe-Training – hier werden gezielte Übungen zur körperlichen Kraft, Beweglichkeit und Balance angeboten. Kommen Sie vorbei und trainieren Sie in angenehmer Gesellschaft. Wir freuen uns auf Sie!

Fachleute vor Ort

Neu! Neu! Neu!

Ehrenamtliche Beratung rund um das Thema Medikamente

Ansprechpartner: die approbierte Apothekerin Anne Nonhoff

Zeiten: Persönliche Beratung und auf Wunsch auch

Arztbegleitung nach vorheriger terminlicher Absprache

Sie haben Fragen rund um die Themen Medikamente oder Krankheitsbilder? Unsere Expertin vor Ort kann Ihnen weiterhelfen. Die approbierte, langjährig erfahrene Apothekerin Anna Nonhoff steht Ihnen bei Bedarf ehrenamtlich mit Rat und Tat zur Seite. Gerne berät Sie Sie in einem persönlichen, vertrauensvollen Gespräch oder begleitet Sie auch persönlich, wenn Sie Unterstützung beim Arztbesuch benötigen, nach vorheriger Terminabsprache. Sie „übersetzt“ das oftmals für Laien unverständliche „Fachvokabular“ des Arztes, berät rund um das Thema Medikamente, deren Wechsel- und Nebenwirkungen. Ihre Anfragen werden selbstverständlich vertrauensvoll behandelt und unterliegen der Schweigepflicht. Sprechen Sie uns gerne zwecks einer Terminvereinbarung an: Kerstin Riediger, „zentrum plus“ Kaiserswerth, Tel.: 0211-47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de.

NEU! NEU! NEU!

Offener Gottesdienst der „Spectrum International Church“ – Eine Heimat für alle Nationen

Ansprechpartner: Herr Pfarrer Scherpel

Zeiten: Sonntags, 11:00 Uhr, im Anschluss Sonntagsbrunch für alle

Veranstaltungsort: Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Kosten: das Angebot ist kostenfrei, in Kooperation mit dem „zentrum plus“ Kaiserswerth

Die Spectrum International Church ist ein anerkanntes Kirchengründungsprojekt (Evangelische Freikirche) im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland (K.d.ö.R.). Es ist eine junge, interkulturelle Gemeinde die sich an Menschen aus der ganzen Welt wendet. Alle Nationen stehen gleichberechtigt nebeneinander. Keine Nation dominiert. Das zeigt sich auch in der Zusammensetzung der Leitungsteams. Die Gottesdienste sind bunt. Die Gottesdienstsprache ist Deutsch. Übersetzungen in andere Sprachen sind möglich. Was sie miteinander verbindet, ist der Glaube an Jesus Christus als den Sohn Gottes, die Liebe zu den Menschen von Nah und Fern, der Sinn für internationale Gemeinschaft und das Engagement für die Menschen in ihrem Umfeld. Neugierig geworden - kommen Sie und besuchen Sie den Gottesdienst der Freikirche! Sie sind herzlich willkommen.

Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote

Montag:

- 11:00 Uhr Englisch-Kurs mit Frau Wesch, Treffpunkt
- 11:00 Uhr Atmung& Bewegung mit Frau Müller,
Gymnastikraum
- 15:00 Uhr Entspannung& Unterhaltung mit Frau Kuhnen,
Wohnzimmer Wohnbereich 2

Dienstag:

- 11:00 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Wesch, Treffpunkt
- 15:00 Uhr Literaturcafé, Treffpunkt (3. Dienstag im Monat)
- 16:00 Uhr Gesprächskreis: Frauen, die die Welt bewegen mit
Frau Wesch, Treffpunkt (2./4. Dienstag im Monat)
- 18:00 Uhr Mal- und Zeichenwerkstatt mit Frau Wohlreich,
Treffpunkt
- 18:00 Uhr Pilates mit Frau Mompean, Gymnastikraum

Mittwoch:

- 10:00 Uhr Bridge-Kurs mit Frau Schlüssel, Treffpunkt
- 15:00 Uhr Seniorengymnastik mit Frau Völkel,
Gymnastikraum

Donnerstag:

- 11:45 Uhr Sturzprophylaxe mit Frau Feldmann,
Gymnastikraum
- 14:00 Uhr Bridge-Kurs mit Frau Schlüssel, Treffpunkt
(2. Donnerstag im Monat)

Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote

Donnerstag:

16:00 Uhr Kultur im zentrum *plus*: siehe Aushang

Freitag:

15:00 Uhr Spiel, Spaß und Unterhaltung am Nachmittag
– je nach Lust& Laune, Bauernstube „zentrum
plus“ Kaiserswerth

19:00 Uhr Kochen mit Freu(n)den, Bauernstube (1. Freitag im
Monat)

Sonntag:

11:00 Uhr Offener Gottesdienst der „Spectrum International
Church“, Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth

Serviceangebote

Café Theodor

Mittagstisch im Café Theodor

täglich wechselnde Menüs von 12:00 – 14:00 Uhr:

- Hauptgang 4,00€
- Menü (Vorspeise/ Hauptgang/ Nachspeise) 7,00€

„Dienstags-Special“,

Jeden Dienstag erwartet Sie im Café „Theodor“ ein besonderes kulinarisches Angebot. Lassen Sie sich von raffinierten kleinen Köstlichkeiten überraschen. Welches besondere „Special“ Sie dienstags erwartet, entnehmen Sie bitte dem jeweiligen aktuellen Aushang bzw. der Tageskarte.

Ab sofort gibt es wieder jeden Donnerstag von 15:00-17:30 Uhr köstliche, frisch gebackene Waffeln:

- Die gebackene Waffel 1,80€
- Fruchtige, heiße Kirschen mit einer leichten Rotweinnote 0,50€
- eine Kugel cremiges Vanilleeis 0,70€
- Schlagsahne für die perfekte Waffel 0,30€

Frische Reibekuchen

Die jeweiligen Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Aushang oder der Tageskarte.

von 17:00 – 18:30 Uhr:

- 3 frisch ausgebackene Reibekuchen für 3,00€
- Die süße Variante mit einer Portion Apfelkompott 0,50€
- Feinschmeckern empfehlen wir diese mit Kräuterquark und Räucherlachs 1,50€
Auf Wunsch auch gerne mit knackigem Blattsalat und Hausdressing 0,50€

Menü der besonderen Art

Einmal monatlich möchte Sie das Café „Theodor“ mit einem Vier-Gänge-Menü der besonderen Art überraschen. Raffinierte Köstlichkeiten erwarten Sie – ein Geschmackserlebnis für den Gaumen. Zudem werden saisonale Weine zum Menü kredenzt. Welches Menü Sie erwartet, entnehmen Sie bitte dem jeweiligen aktuellen Aushang bzw. der Tageskarte.

Möchten Sie unsere Räume nutzen?

Wenn Sie eine Feier planen und nach einem passenden Raum suchen oder ein Catering benötigen, dann können Sie sich gerne an uns wenden! Unsere Räumlichkeiten, z.B. auch die Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth, stehen Ihnen an den Wochenenden oder abends (außerhalb der regelmäßigen Öffnungszeiten des „zentrum plus“ Kaiserswerth) zur Verfügung. Nähere Informationen über freie Termine, Preise u.v.m. erhalten Sie über Ihre Ansprechpartnerin vor Ort: Kerstin Riediger, „zentrum plus“ Kaiserswerth, Tel.: 0211- 47954-1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

„Picobello“ – Ihr Friseur

Anette Simon

Im Untergeschoss des Stammhauses Kaiserswerth, Kaiserswerther Markt 32, 40489 Düsseldorf.

Termine mittwochs und freitags von 09:00 – 14:00 Uhr und nach Vereinbarung, Tel.: 0211- 47 95 4 1410.

Fußpflege – Praxis für Podologie am Lutherplatz

Sabine Stender

Monatliche Termine im Stammhaus Kaiserswerth und nach telefonischer Vereinbarung unter: Tel.: 0203- 34 27 46

- **09. Februar,**
- **09. März,**
- **08. April.**

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

Seniorenrat Stadtbezirk 5

(Stockum, Lohausen, Kaiserswerth, Wittlear, Angermund, Kalkum)

Ulrike Schneider

Stellvertretende Vorsitzende

Kleiansring 10

40489 Düsseldorf

Telefon und Fax: 0211 - 40 01 78

Mobil: 0172 - 24 25 491

uli.schneider.fr@web.de



Bezirksbeamte der Polizei

Adresse:

Bezirksdienststelle Kaiserswerth, Friedrich-von-Spee-Str. 30

Ansprechpartner: Herr Luberichs, Tel. 0211-87 50 8168

Zuständigkeit: Kaiserswerth / Lohausen / Kalkum

Ansprechpartner: Herr Draheim, Tel.: 0211-87 50 8169

Zuständigkeit: Kalkum/ Wittlaer / Angermund

Zentren plus im Stadtbezirk 5

„zentrum plus“ Stockum

Caritas

Lönsstraße 5a

Udo Glasmacher, Tel.: 0211 - 45 76 336

zentrum plus

Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk

„zentrum plus“ Angermund

Gemeinnützige Stiftung für Seniorenbetreuung Angermund e.V.

Graf-Engelbert-Str. 47

Anna-Lena Elß, Tel.: 0203 - 74 04 89

Seniorenberatung Stadt Düsseldorf

Willy-Becker-Allee 8, 2. Etage

Tel.: 0211 - 89 98 999

Kirchengemeinden Kaiserswerth

Evangelische Kirchengemeinde Kaiserswerth

Fliednerstr. 6

Sekretariat: Frau Grefen

Tel.: 0211 - 40 12 54

E-Mail: kaiserswerth@evdus.de

Pfarreinen-Gemeinschaft Angerland/Kaiserswerth

Pfarrbüro St. Suitbertus Kaiserswerth

Suitbertus-Stiftsplatz 3

Sekretariat: Susanne Hundgeburst

Tel. 0211 / 40 11 91

E-Mail: st.suitbertus-kaiserswerth@t-online.de

Angebote der Diakonie Düsseldorf in Kaiserswerth

❖ Das Stammhaus Kaiserswerth

Kaiserswerther Markt 32, Tel. 0211 - 49 57 4-0

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit-/ und Verhinderungspflege
- Café Theodor/ Mittagstisch, etc.

❖ **Wohnen mit „Service & Nachbarschaft“ – der Wohnpark Kaiserswerth**

Ansprechpartner Klaus Patzelt

Kaiserswerther Markt 32, Tel. 0211 - 47 95 4 1300

❖ **Evangelische Beratungsstelle Kaiserswerth**

Ansprechpartnerin Edith Kees, Leiterin, Tel.: 0211 – 41 60 89

21, Terminvereinbarung bei Frau Benten, Tel.: 0211 – 41 60

89 20, Fliegerstr. 40

Die Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe und Lebensfragen berät Sie in folgenden Bereichen:

- Familienberatung
- Paar- und Eheberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Lebensberatung, etc.

Zudem möchten wir Sie bereits schon jetzt auf ein bevorstehendes, neues Angebot der Beratungsstelle – in Kooperation mit dem „zentrum plus Kaiserswerth“ aufmerksam machen, welches voraussichtlich nach den Sommerferien 2017 an den Start gehen soll: **„Stressreduktion für Pflegende Angehörige“**.

Stressreduktion für Pflegende Angehörige

Ansprechpartner: Frau Botz/ Psychologin,

ev. Beratungsstelle Kaiserswerth, Diakonie Düsseldorf

Kurszeiten: voraussichtlicher Beginn nach den Sommerferien

2017, Veranstaltungsort: Fliegerstraße 40, 40489 Düsseldorf

Kosten: das Angebot ist kostenfrei, um vorherige Anmeldung wird gebeten: 0211-41608920 oder 0211-47954-1405/

kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

Manchmal bietet das Leben uns Herausforderungen, die uns an unsere psychischen und gesundheitlichen Grenzen bringen

könne. Pflegefälle in der Familie, Trennung und Scheidung und andere Belastungen können sich zu Krisen entwickeln und von den betroffenen viel Kraft einfordern. Das Gruppenangebot möchte Ihnen Möglichkeiten und Techniken zur Entlastung und Regeneration im Alltag aufzeigen. Es werden pragmatische Entspannungs- und Entlastungsmethoden vermittelt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer die Möglichkeit, über Schwierigkeiten zu sprechen, sich auszutauschen und die Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zu praktizieren.

❖ **Hilfe zu Hause**

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

Die Diakonie Düsseldorf ist für Sie da. Wir kommen gerne zu Ihnen. Rufen Sie uns einfach an und lassen sich unverbindlich beraten. Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie, Tel.: 0211- 73 53 333.

zentrum plus

Wir für Sie

Kerstin Riediger

Leiterin „zentrum *plus*“ Kaiserswerth

Fliednerstraße 23

40489 Düsseldorf

Telefon: 0211- 47 95 4- 1405

Fax: 0211- 47 95 4- 1444



Sprechzeiten:

Sprechzeiten Büro:

Montag - Mittwoch: 09:30 – 14:30 Uhr

Donnerstag: 13:30 – 18.30 Uhr

Email: kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de
zentrum-plus.kaiserswerth@diakonie-duesseldorf.de

Internet: www.zentrum-plus-diakonie.de
www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten „zentrum plus“ Kaiserswerth:

Montag- Freitag: 09:00 – 17:00 Uhr
und zu Abend- und Wochenend-
Terminen (je nach Angebot)

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Seniorenarbeit unterstützen:

Spendenkonto

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57

BIC DUSSEDDXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Kaiserswerth

zentrum plus

Für Ihre Notizen