

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                                      | <b>3</b>  |
| <b>Angebote und Veranstaltungen</b>                       |           |
| <b>im „zentrum plus“ Kaiserswerth.....</b>                | <b>6</b>  |
| Begegnung und Beratung/                                   |           |
| Vermittlung von Diensten .....                            | 6         |
| Bildung und Kultur .....                                  | 7         |
| Ehrenamt.....   | 14        |
| Freizeitgestaltung .....                                  | 16        |
| Gesundheitsprävention .....                               | 19        |
| <b>Wochenübersicht Veranstaltungen und Angebote .....</b> | <b>23</b> |
| <b>Service-Angebote.....</b>                              | <b>25</b> |
| Café Theodor .....  | 25        |
| Friseur .....   | 26        |
| Fußpflege .....   | 26        |
| <b>Ansprechpartner aus dem Stadtbezirk .....</b>          | <b>27</b> |
| <b>Wir für Sie.....</b>                                   | <b>30</b> |
| <b>Für Ihre Notizen .....</b>                             | <b>31</b> |

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

*„Die Freude und das Lächeln sind der Sommer des Lebens.“*

*- Jean Paul -*

Lang ersehnt und nun endlich da – der Sommer 2017. Überall grünt und blüht es in voller Pracht, Bienen summen umher und versuchen emsig, genügend Futter für den Winter zu beschaffen. Doch noch wollen wir uns nicht mit dem unausweichlich kommenden Winter befassen. Sind doch gerade die lauen, warmen Sommernächte das, was wir gerade genießen. Zumeist jedenfalls – wenn nicht die drückende Schwüle uns vom wohl verdienten Schlafen abhält. Aber das ist bekanntlich „Jammern auf hohem Niveau“, denn zum Sommer, gehören nun mal der Sonnenschein und warme Temperaturen.

Die Sommersonnenwende liegt hinter uns, das Jahr ist bereits zur Hälfte vorbei. Nicht selten fragt man sich, wo ist denn nur die Zeit geblieben? Wahrlich schön ist es dann, wenn diese in der Hektik der Zeit nicht einfach nur an uns vorbeirauscht. Sondern lebendige Erinnerungen und schöne Momente geschaffen werden, u.a. durch vielfältige Konzerte, Vorträge, lebendige und schöne Begegnungen, gemeinsame Kontakte, die Sie im „zentrum plus“ Kaiserswerth erleben und erfahren können. So auch in den kommenden Monaten August-Oktober 2017. Ich möchte Sie einladen, an dem vielfältigen Programm teilzuhaben. Lassen Sie sich inspirieren, unterhalten oder aber engagieren Sie sich im Rahmen eines Ehrenamts.

zentrum plus

Bei uns im „zentrum *plus*“ Kaiserswerth warten viele nette Kontakte und Angebote 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 Ihre Anregungen.

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

Das „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**

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

*Ihre Kerstin Riediger*

## *Glaube nur*

*Wenn im Sommer der rote Mohn  
Wieder glüht im gelben Korn,  
Wenn des Finken süßer Ton  
Wieder lockt im Hagedorn,  
Wenn es wieder weit und breit  
Feierklar und fruchtstill ist,  
Dann erfüllt sich uns die Zeit,  
Die mit vollen Maßen misst,  
Dann verebbt, was uns bedroht,  
Dann verweht, was uns bedrückt,  
Über dem Schlangenkopf der Not  
Ist das Sonnenschwert gezückt.  
Glaube nur! Es wird geschehn!  
Wende nicht den Blick zurück!  
Wenn die Sommerwinde wehn,  
Werden wir in Rosen gehn,  
Und die Sonne lacht uns Glück.*

*- Otto Julius Bierbaum (1865-1910) -*

## **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**

### **Neu! Neu! Neu!**

#### **Workshop „Trimpfad für die grauen Zellen – Anti-Stress & Gedächtnistraining“ für Senioren 60plus**

**Ansprechpartner: Frau Kuhnen**

**Kurszeiten: samstags, 14 tägig, beginnend am 07. Oktober 2017, 10:00-11.30Uhr**

**Veranstaltungsort: Treffpunkt**

**Kosten: 45€ für den Kurs a 6 Termine je 1,5 Stunden**

**Voranmeldung erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl!**

Sie finden, dass Anti-Stress- und Gedächtnistraining nichts miteinander zu tun haben? Mitnichten, denn Stress findet „zwischen unseren Ohren statt“, und unser Gehirn ist mit beteiligt, denn es liegt nun mal dazwischen! Mit verschiedenen, aufeinander abgestimmten Übungen zu Themen wie Denkflexibilitat, Phantasie & Kreativität, Assoziativem Denken, Anti-Stress-Übungen und mehr trainieren Sie auf sanfte, kurzweilig-interessante Art und Weise ihr Gehirn und entspannen dabei.

Sie sind neugierig geworden? **Gerne können Sie uns am „Tag der geistigen Fitness“, am Samstag den 23. September in der Zeit von 10.00-11.30Uhr im Treffpunkt des „zentrum *plus*“ Kaiserswerth besuchen und unverbindlich in das Angebot „reinschnuppern“.** Frau Kuhnen ist zertifizierte Anti-Stress und Gedächtnistrainerin – Sie freut sich auf Sie!

## **Bildung und Kultur**

### **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.

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

#### **JULI 2017**

❖ **27. Juli:**

**Chor-Konzert des südkoreanischen „Kapella Chor“ der Seoul Theologischen Universität**, gesungen werden Klassische und Kirchenchor-Werke, in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Das Angebot ist kostenfrei, über Spenden zur Unterstützung unserer Seniorenarbeit freuen wir uns!

#### **AUGUST 2017**

❖ **10. August:**

**Klassik-Konzert mit dem jungen Musiker Kevin Hunder-Conolly**, präsentiert werden verschiedene klassische und moderne



## **Bildung und Kultur**

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.

❖ **12. August/ Samstag von 17.00-18.00Uhr:**

**Sommercafé im Rahmen des 10jährigen Jubiläums des „zentrum plus“ Kaiserswerth: „Kaiserswerther Vokalsommer Impressionen“ - Skandinavische und deutsche Lieder, Arien und Improvisationen für Liebe und Frieden.** Interpretiert von Sängerinnen und Sänger u.a. von der Staatsoper in Oslo, sowie freischaffenden jungen Sängerinnen/Sänger und Instrumental-Musiker aus Deutschland und Norwegen. Präsentiert in der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

❖ **17. August:**

**Sommerkonzert mit dem Chor „Echo“,** gesungen werden russische und deutsche Folklore in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

### **SEPTEMBER 2017**

❖ **07. September:**

**„Wiener Kaffeehausmusik mit Piroshka“.** Ein musikalisch unterhaltsamer Nachmittag, im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.

❖ **09. September/ Samstag:**

**„tour plus“ im Rahmen des 10jährigen Jubiläums der „zentren plus“ in Düsseldorf: Klassik-konzert mit Yuichi Sasaki auf der Gitarre,** in Kooperation mit der Musikschule Kaiserswerth. Präsentiert in der historischen Kulisse der Kulturkirche

**SAVE THE DATE!**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich zum diesjährigen Seniorentag im Stadtbezirk 5 am 14. September 2017 ein! Sie erhalten Gelegenheit, das breitgefächerte Angebot für ältere Menschen in unserem Stadtbezirk und deren Akteure kennenzulernen. Nutzen Sie die Möglichkeit, für Sie Wissenswerteres rund um das Thema Leben im Alter zu erfahren. Wir sind für Sie da:

**Der Seniorentag findet am 14.09.2017  
in der Zeit von 11.00 Uhr – 16.00 Uhr  
auf dem Kaiserswerther Markt in Kaiserswerth  
statt.**

Es stellen sich u.a. diverse Einrichtungen, Vereine, Initiativen im und aus dem Stadtbezirk persönlich vor: Pflegedienste, Seniorenstifte, Seniorenrat, Betreutes Wohnen, Netzwerke, Seniorenreisen, zentren *plus*, Seniorenclubs, etc.... Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

❖ **21. September:**

**Musikalisch Inszenierte Lesung mit Josef Schoenen zum Thema: „H. C. Andersen: Ein Märchennachmittag“**, präsentiert in der historischen Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.

## **Bildung und Kultur**

❖ **23. September/ Samstag von 10.00-11.30Uhr:**

**Im Rahmen des „Tages der geistigen Fitness“ Eröffnungs-Workshop „Anti-Stress- & Gedächtnistraining für SeniorInnen 60plus“ mit Christel Kuhn, zertifizierte Gedächtnis- und Anti-Stresstrainerin.**

Es erwartet Sie ein „Parcours“ aus sechs verschiedenen „Trainingseinheiten“, u.a. zum Thema Denkfähigkeit, Fantasie und Kreativität, Wahrnehmung und Anti-Stress mit interessanten, kurzweiligen Übungen für Geist & Seele. Aufgrund der Teilnehmerbegrenzung wird um verbindliche Voranmeldung gebeten: Kerstin Riediger, 0211- 47 95 4- 1405 oder kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de.

❖ **28. September:**

**Klassik-Klavierkonzert mit der Pianistin Rada Pogodaeva, präsentiert in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth. Das Programm wird noch nachgereicht. Der Eintritt beträgt 4,00€ pro Person.**

### **OKTOBER 2017**

❖ **12. Oktober:**

**Dia-Präsentation in Überblendtechnik mit Gabriele Müller zum Thema: „Das faszinierende Leben in der Wüste“, im Treffpunkt „zentrum plus“ Kaiserswerth. Der Eintritt beträgt 3,00€ pro Person.**

## **Bildung und Kultur**

### **❖ 19. Oktober:**

**Oktoberfest mit dem Chor „66Herz von 15.30-17.00Uhr**, im Treffpunkt „zentrum *plus*“ Kaiserswerth. Zünftige Lieder laden zum Mitschunkeln und Singen ein. Leckere Brezeln, Federweißer und Bier runden das Nachmittagsprogramm ab. Um Voranmeldung wird gebeten, der Eintritt beträgt incl. 1 Getränk & 1 Brezeln 5,50€ pro Person

### **❖ 26. Oktober/ Veranstaltung im Rahmen „Kulturherbst gemeinsam erleben“ 2017:**

„Klassik-Konzert mit Klaus-Peter Riemer (Querflöte) und Miyuki Brummer Klavier) im Duett. Ein ansprechendes Klassikprogramm in historischer Kulisse der Kulturkirche Stammhaus Kaiserswerth, der Eintritt beträgt 8,50€ pro Person.

### **WICHTIGER HINWEIS:**

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

## **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 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!

Und alle guten Dinge sind bekanntlich drei: Sie haben Lust, an der Organisation und Durchführung von Festen, Feiern bzw.

zentrum plus

## **Ehrenamt**

### **Gemeinsam aktiv für das Alter**

Ausflügen mitzuwirken? Sie möchten Ihre Manpower und Kreativität für die Umsetzung neuer kultureller Angebote zur Verfügung stellen? Dann freue ich mich auf Ihre Unterstützung. Nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

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](mailto: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 (nach Absprache, 1x 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**

**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

zentrum plus

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.

## **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 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)

### Samstag:

10:00 Uhr „Trimpfad für die grauen Zellen“ - Anti-Stress &  
Gedächtnistraining für Senioren 60plus mit Frau  
Kuhnen, Beginn Workshop 07. Oktober,  
Informationsveranstaltung hierzu am 23.  
September 2017, 10.00-11.30Uhr am „Tag der  
geistigen Fitness“ im Treffpunkt „zentrum *plus*“  
Kaiserswerth

### 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.

**In der Sommerzeit gibt es** jeden Donnerstag von 15:00 – 17:30 Uhr einen köstlichen Eisbecher. Welcher Eisgenuss Sie erwartet, können sie der aktuellen Tageskarte im Café „Theodor“ entnehmen.

#### 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](mailto: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

Termine:

- 10. August,
- 09. September &
- 12. Oktober, jeweils ab mittags.

## **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](mailto: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](mailto: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](mailto: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, Fliednerstr. 40

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

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

❖ **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 Büro:**

Montag – Mittwoch – Freitag: 09:00 – 10:00 Uhr

12:00 – 14:00 Uhr

Donnerstag:

13:00 – 14:30 Uhr

Email: [kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de](mailto:kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de)  
[zentrum-plus.kaiserswerth@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.kaiserswerth@diakonie-duesseldorf.de)

Internet: [www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)  
[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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**