



Programm
Mai – August 2017

BEGEGNUNG UND BERATUNG
BILDUNG UND KULTUR
VERMITTLUNG VON DIENSTEN
GESUNDHEITSPRÄVENTION
FREIZEITGESTALTUNG
EHRENAMT UND NETZWERK

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung.....	3
Gewinnspiel	4
Neues aus dem „zentrum plus“	5
Lotsendienst	13
Ihre Meinung	14
Kommunikation und Kultur.....	15
Informationsveranstaltungen	18
Interkulturelle Begegnungen.....	19
Sprachkurse.....	21
Gesundheitsangebote	23
Wochenübersicht	25
Seniorenrat / Handyberatung.....	27
Internetangebote.....	28
Service-Angebote.....	30
Kreativität/Freizeit/Hobby/.....	31
Angebote des Netzwerks.....	31
Freizeitangebote des Netzwerks.....	33
Sonstige Hinweise.....	34
Angebote der Diakonie in Flingern.....	35
Der Platz der Diakonie.....	36
Wir sind für Sie da.....	37
Wir für Sie.....	38
Für Ihre Notizen.....	39

5 einfache Regeln für ein zufriedenes Leben:

Hol Dir die Neugierde zurück, die Du als Kind hattest.

Lass los, was Du nicht ändern kannst.

Sei dankbar für das, was Du hast.

Nimm Dir Zeit, um auf Dein Herz zu hören.

Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun.

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

Wir wünschen Ihnen eine schöne Frühlings- und Sommerzeit
und angenehme Begegnungen und Aktivitäten in unserem
„zentrum plus“.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

Wir grüßen Sie herzlich:

Martina Etterich, Matthias Thomes und Georgios Pimenidis

GEWINNSPIEL

Frage in der vorherigen Ausgabe:

Welche Veranstaltung bietet das Netzwerk Flingern/Düsseltal jeden 1. Freitag im Monat an?

Antwort: Stadtteilfrühstück

Die Preise wurden den Gewinnern übergeben.

Die jetzige Frage lautet:

Wer leitet das Café Anno Dazumal?

1. Preis: 1 Flasche Sekt (alternativ 1 guter Fruchtsaft)
2. Preis: 1 Mittagessen im zentrum plus
3. Preis: 1 Diakonie-Tragetasche mit süßer Überraschung

Bitte füllen Sie den nachstehenden Abschnitt aus und geben diesen im zentrum plus bis spätestens 11. Juli 2017 ab.

Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

Name, Vorname:

Tel.:

Neues aus dem „zentrum plus“

FSJ Freiwilliges Soziales Jahr

Ab dem 01. August 2017 ist unsere Stelle für das Freiwillige Soziale Jahr neu zu besetzen.

Wer die vielseitige und interessante Seniorenarbeit kennenlernen möchte, kann sich gerne bei uns bewerben. Informationen hierzu erteilt Herr Pimenidis.

Quartiershelfer für den SB 02

Seit Februar 2017 ist Thomas Heibach in der Bezirksverwaltungsstelle als Quartiershelfer für den Stadtbezirk 02 tätig.

Wenn Sie Anregungen aus Ihrem Stadtteil haben, können Sie Herrn Heibach gerne kontaktieren: Tel.: 8928372, Fax: 8924981, E-Mail: thomas.heibach@duesseldorf.de



Rollator und Rollstuhl – Wir helfen Ihnen gern

Sollten Sie vorübergehend auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sein, können wir Ihnen gerne weiterhelfen. Sie können sich im zentrum plus einen Rollator oder Rollstuhl ausleihen. Sprechen Sie uns einfach an!

Neues Projekt: „Jung und alt gemeinsam kreativ“

Start: Montag, 8. Mai von 10 bis 11.30 Uhr in der Holzwerkstatt der Kindertagesstätte an der Grafenberger Allee 186. Das Projekt wird von der Künstlerin Anja Sonneson über 3 Monate lang begleitet. Hierbei geht es um nachhaltige Kontakte zwischen den Generationen, Kennenlernen und bessere Identifikation mit dem eigenen Sozialraum, künstlerische Ausdrucksformen ausprobieren und die Entwicklung von künstlerischem Potential. Die Gruppe wird aus sechs Kindern ab 5 Jahren aus der Kita Grafenberger Allee und sechs Seniorinnen und Senioren gebildet.

Anmeldung und Informationen unter Tel.: 66 67 87.

Dauerausstellung „Mein persönlicher Favorit“

Fotogruppe Herr Heitz, 1. Etage

Alle drei Monate werden neue Bilder ausgestellt.

Neues aus dem „zentrum plus“

Anonyme Alkoholiker

Jeden Dienstag um 20 Uhr findet im Pestalozzihaus, Gruppenraum, 1. Etage, ein Meeting statt. Ansprechpartner sind Gunther und Lutz. Telefonisch erreichbar über Kontaktstelle Borsigstr.: Tel. 0211/19295

Alanon-Gruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern „Alanon“. **Jeden Dienstag** um 20 Uhr im Pestalozzihaus. Ansprechpartner ist Ingo, erreichbar unter Tel.: 0177 43 54 48 45.

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

Beratung für Menschen mit dementiellen Veränderungen und deren Angehörige/Freunde/Nachbarn

Eine Demenzerkrankung verändert den gelebten Alltag des Betroffenen und oft auch den der nächsten Angehörigen. Die Erkrankung wirkt bedrohlich, doch man muss ihr nicht hilflos gegenüber stehen. Die evangelische Emmaus-Kirchengemeinde hat in Kooperation mit der Diakonie Düsseldorf eine Fachberatung eingerichtet für Menschen, die vom Thema Demenz berührt sind und daher Beratung oder Unterstützung möchten. Die Beratung ist kostenfrei. Bei Bedarf ist auch ein Hausbesuch möglich.

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin unter der Telefonnummer: 66 67 87 Matthias Thomes.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Yoga für die goldene Generation

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

BEATE – Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz – Café Anno Dazumal

Freitags von 10 – 13 Uhr im Bistro. Betreuungsangebote zur Entlastung pflegender Angehöriger. Info Susanne Schön, Tel.: 9 13 18-670

„Was geht ...“

Aktivitäten und Potentiale von Menschen mit Demenz. Fotoausstellung in der Matthäikirche vom 20.08. bis 8.09.2017, Eröffnung am 20.08. um 10 Uhr. Beachten Sie auch unsere Aushänge – Nähere Informationen bei Herrn Thomes unter Tel.: 66 67 87.

Musisches Café für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen. Jeden Dienstag von 14.30 bis 16 Uhr im Gruppenraum in der 1. Etage. Wir wollen ein Café mit Musik erfüllen für Menschen mit und ohne dementielle Veränderungen. Bei einer gemütlichen Kaffeerunde begleitet Sie Werner Compes durch die Welt der Musik. Herr Compes ist ein Mensch der Musik und erfreute als Opernsänger und Gesangspädagoge Menschen in mehreren Erdteilen. Wir freuen uns sehr über Ihren Besuch.

Bingo jetzt auch im zentrum plus

jeden Freitag von 13 bis 14 Uhr. Das Bingo Spiel ist ein sehr beliebter, spannender Freizeitspaß. Es kann jeder mitspielen. Die Spielregeln sind ganz einfach und in zwei Sätzen erklärt.

Beratung zu Fragen zum Leben im Alter mit Hr. Tavakoli
in Farsi, der Amtssprache im Iran, Afghanistan und
Tadschikistan. Dieses neue Beratungsangebot wird gemeinsam
vom zentrum plus und dem Verein Peywand Düsseldorfer
Migrationshilfe organisiert.
Jeden letzten Freitag im Monat (26.05., 30.06., 28.07. und 25.08.)
von 12.00 bis 14.00 Uhr unter der Tel. Nr. 87 51 921 oder per
Mail unter zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de.

Kulturliste Düsseldorf

Das zentrum plus Flingern-Düsseltal ist Kooperationspartner
der Kulturliste Düsseldorf. Kultur stellt für uns ein
Grundbedürfnis dar, zu dem alle Zugang haben sollten.
Verschiedene Kulturinstitutionen Düsseldorfs stellen hierbei
kostenlose Eintrittskarten zur Verfügung. Im Einzelfall
unterstützen wir Sie ebenfalls bei den Kostenbeiträgen für
Gruppenangebote oder Ausflüge, die unser zentrum plus
organisiert. Bitte sprechen Sie uns hierzu persönlich an.
Selbstverständlich ist Vertraulichkeit garantiert.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Projekt: Keywork – Generationen-Werkstätten-Flingern
in der Grundschule Mettmanner Straße.

Gesellschaftliche Herausforderung als Chance begreifen:

Menschen im nachberuflichen Leben entwickeln neue Verantwortungsrollen und bringen sich mit ihrer Lebens- und Berufserfahrung, mit ihrer Zeit, mit ihrer Begeisterung in soziale und kulturelle Arbeit ein.

Wir möchten gemeinsam die Chancen nutzen, das Miteinander der Generationen im Quartier zu fördern.

Wir bieten: Alle freiwilligen Mitstreiterinnen und Mitstreiter der Generationen-Werkstatt erhalten die Möglichkeit, sich gemeinsam auf ihr Engagement in der Schule und/oder im Quartier vorzubereiten. Ein kreativer Einführungskurs (1 Schnuppertag, 5 Vormittage) gibt den Interessierten die Möglichkeit, die anderen Freiwilligen, die Schule und die beteiligten KünstlerInnen kennen zu lernen. Die Fortbildung wird in Kooperation mit dem EEB Nordrhein und dem zentrum plus Flingern-Düsseltal angeboten. Die Fortbildung ist kostenlos.

Wir suchen: Bürger und Bürgerinnen aus dem Stadtteil, die Lust haben, mit Kindern zusammen zu lernen und zu arbeiten, Erfahrungswissen weiterzugeben und Aufmerksamkeit zu schenken.

Handwerkliche oder künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen die Kinder. Die Werkstätten sind von Mo. – Mi. immer von 14 bis 16 Uhr geöffnet.

Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt

Unsere Fahrradwerkstatt in der Generationenwerkstatt ist in Betrieb. Fahrräder können gerne gespendet werden.

Die gespendeten Fahrräder werden aufbereitet und an bedürftige Familien weitergegeben.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Mitmachen!

Sie haben Interesse uns zu unterstützen? *Oder*

Sie brauchen noch weitere Informationen? *Oder*

Sie haben Lust, uns in den Werkstätten zu besuchen und sich ein Bild vor Ort zu machen?

Ihre Ansprechpartner sind: Georgios Pimenidis, zentrum plus Flingern-Düsseltal, T. 666787

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

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

Flüchtlinge im SB 02

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

Neue Mitglieder für Werkgruppe gesucht:

Für unsere Werk- und Bastelgruppe

dienstags von 9.45 Uhr – 12.00 Uhr

suchen wir noch Interessierte. Bitte kontaktieren Sie uns!

Neue Mitglieder zum Skatspielen gesucht:

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

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wir suchen Sie:

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

Bewerbung für die Vergabe der Ehrenamtskarte

Die Ehrenamtskarte ist ein Zeichen des Dankes und der Anerkennung für intensives bürgerschaftliches Engagement. Anmeldeformulare für den Erhalt der Ehrenamtskarte können Sie bei uns erhalten.

Gemeinsam aktiv in unserem Viertel

Das Internetcafé und die Laptop-Beratung für Windows- und Apple-Systeme des zentrum plus Flingern-Düsseltal im Pestalozzihaus auf der Grafenberger Allee 186 suchen für Seniorinnen und Senioren aus unserem Viertel, die sich keinen neuen Laptop leisten können, **gut erhaltene, gebrauchte Laptops**. Mindestanforderungen dieser Geräte sollten sein:

- Windows-Betriebssystem ab Vista (kein Windows XP)
- Apple Betriebssystem ab Snow Leopard (IOS 10.6)
- nicht älter als vier Jahre und funktionsfähig

Sollten Sie über solche in Frage kommenden, nicht mehr benötigten Geräte verfügen, würden wir uns sehr darüber freuen, diese als Spende für den guten Zweck zu bekommen. Kontakt: Email: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de, Tel.: 66 67 87

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Lotsendienst für Flingern und Düsseltal

Die Übersicht verloren im ständig wachsenden „Papierkram“? Unverständliche Briefe von Behörden oder anderen öffentlichen Trägern? Wer ist wo zuständig im Behördenschwengel? Dem kann Abhilfe geschaffen werden! In Kooperation mit dem Stadteilladen Flingern, der Migrationsberatung und der Sozialberatung der Diakonie, bieten wir den Lotsendienst für Flingern/Düsseltal an. Termine nach Vereinbarung:

Matthias Thomes, Telefon: 66 67 87

Spenden für die Seniorenarbeit

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

Spendenkonto

IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62

BIC: DUSSEDDXXX

Stadtsparkasse Düsseldorf

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Ihre Meinung ist uns wichtig

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

„Immer wieder mittwochs...“

Sie waren noch nie bei uns? Wir laden Sie herzlich ein, uns kennenzulernen und unser „zentrum plus“ zu besichtigen. Die Netzwerkerin Helga Hoff erzählt Ihnen bei einer Tasse Kaffee oder Tee, was „bei uns so los ist“. Anschließend führt Frau Hoff Sie durch das Pestalozzihaus und zeigt Ihnen die Räume. Mittwochs um 10 Uhr im EG.
Info und Anmeldung, Telefon: 66 67 87

Umbau Wohnturm 2016 bis 2017

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass der derzeitige Umbau des Wohnturms neben dem zentrum plus einige Lärmbelästigungen mit sich bringen wird. Sprechen Sie uns bitte persönlich an, damit wir ggf. Gruppenangebote in andere Räume verlegen können.

Kommunikation und Kultur

Ökumenisches Mittagessen

Am Donnerstag, **18. Mai, 29. Juni, 27. Juli und 31. August**, jeweils um 12.30 Uhr. Kosten: 4 €, bitte anmelden!

Freitag, 5. Mai von 15 – 17 Uhr

Flingern gesund bewegt

Jedes Jahr organisiert der Verbund Flingern-Süd mit Kitas, Schulen, dem Stadtteilladen und den Jugendeinrichtungen im Stadtteil einen gemeinsamen Aktionstag für Kinder mit ihren Eltern mit tollen Spielen und Anregungen zu Bewegung und gesunder Ernährung.

Gelände der Städtischen Jugendfreizeitstätte Icklack (neben dem Platz der Diakonie)

Dienstag, 9. Mai um 15 Uhr

„Frühling lässt sein blaues Band flattern durch die Lüfte...“

Wir singen wieder, weil Singen glücklich macht. Veranstalter ist die Friedrich-Spee-Akademie.

Samstag, 13. Mai von 11 - 17 Uhr

Fahr Rad! Aktionstag rund ums Fahrrad für Jung und Alt

Die Generationenwerkstatt und der Verein „Hallo Fahrrad“ bieten kleine Reparatur- und Aufpumphilfen an, die Polizei codiert Räder, der ADFC und die Verkehrswacht geben Tipps zur Sicherheit im Verkehr und Anfänger/innen dürfen schon mal ihren ersten Parcours mit dem Rad meistern. Gemeinsam mit dem Stadtteilladen Flingern gibt es kleinere und größere Aktionen auf dem Platz der Diakonie, die nicht nur Lust machen, das Fahrrad aus dem Keller zu holen, sondern vielleicht auch Skeptikern etwas Vorfreude auf den Grand Départ entlockt. Gut erhaltene Fahrräder für Bedürftige dürfen als Spenden mitgebracht werden. Besonders erwünscht sind Fahrräder für Kinder.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

„Warum musste Theo sterben? Der NSU, die Einwanderer und der Staat. Ein Theaterstück. Samstag, 17. Juni 2017

Von und mit Antonis Chrissoulakis und Miltos Oulios. Gefördert vom Fonds Soziokultur und der LAG NRW

Einlass 19.30 Uhr, Beginn 20 Uhr, im Saal im EG, Eintritt 8,00 €

Sonntagscafé „Immer wieder sonntags“

Jeden 2. Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr. Lernen Sie bei selbstgebackenem Kuchen und Kaffee neue Menschen kennen. Die nächsten Termine sind: 11. Juni und 13. August.

Wegen Muttertag entfällt das Café im Mai und im Juli ist am Café-Tag ein Gemeindefest vorgesehen.

Café Matthäi Treffpunkt für Trauernde

Monatlich sonntags von 15 – 17 Uhr.

Termine: **21. Mai, 18. Juni, 16. Juli und 20. August.**

Info: Gemeindegeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

Treffpunkt für Filmfreunde im Bistro

Samstags, 14 Uhr Kaffee u. Kuchen EG, Film 15 Uhr im Bistro

20. Mai: „Russendisco“ **10. Juni:** „Love is all you need“

Juli und August Sommerpause.

Konvent mit Frau Zepuntke und Pfarrer Andersen

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15 Uhr, 1. Etage.

4. Mai: Besuch der wiedereröffneten Mahn- und Gedenkstätte Düsseldorf und der dortigen Ausstellung des Fotografen Fred Stein „Im Augenblick“. Treffpunkt um 13.30 Uhr am Pestalozzihaus. Eintritt und Führung sind kostenfrei

8. Juni: Busausflug zum Gasometer in Oberhausen zur Ausstellung „Wunder der Natur“. Abfahrt um 12 Uhr an der Matthäikirche, Schumannstr. 89. Kosten: 31 € incl. Bus, Cafébesuch, Museumseintritt und Führung (eine finanzielle Unterstützung ist möglich, bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Zepuntke).

6. Juli: Besuch des Museums Kunstpalast „Cranach Meister – Marke – Moderne. Treffpunkt um 13.30 Uhr am Pestalozzihaus. Führung und Eintritt ca. 16 € (hier ist ebenfalls eine finanzielle Unterstützung möglich).

Informationen und Anmeldungen jeweils an
Gemeindeschwester Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

Maifeier

Mittwoch, 24. Mai um 14.30 Uhr

Mit Liedern, Geschichten und Gedichten rund um das Thema Mai bei Kaffee und Kuchen und Maibowle!

Bitte anmelden, Tel.: 66 67 87

Mittwoch, 7. Juni um 14.30 Uhr

Die Biographie-Schreibgruppe „Schreibzeiten“ liest aus ihrem neuen Buch: „Spielen, was sonst?“ Lebenserfahrungen von null bis ultimo.

Busausflug nach Walbeck zum Spargelessen und zum Schmugglerspektakel

Samstag, 17 Juni, Abfahrt 11 Uhr am Pestalozzihaus.

Kosten: Spargelessen und Bustransfer: 29,50 €. Bitte bei Anmeldung den Betrag bezahlen!

Sommerfest rund um die Matthäikirche

Sonntag, 9. Juli ab 12 Uhr nach dem Familiengottesdienst um 11 Uhr. Mit vielen Aktionen, Attraktionen, Spielen und kulinarischen Genüssen für Jung und Älter.

Quartalsgeburtstagsfeiern

Für die Monate April, Mai und Juni am Mittwoch, den **5. Juli** um 14.30 Uhr. Kosten: 3 € pro Person. Bitte anmelden!

Erzählcafé mit Frau Schlingensief - Wir laden Sie herzlich zu unserem Erzählcafé ein, jeden Mittwoch um 11 Uhr im Bistro in lockerer Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck. Wir unterhalten uns in gemütlicher Runde über Vergangenes und Gegenwärtiges aus den Bereichen Kindheit, Jugend, Kultur, Politik sowie über Themen von aktuellem Interesse. Die Gruppe wird von Frau Schlingensief geleitet und moderiert.

Offener Treff mit Kaffeetrinken
Täglich ab 14 Uhr, außer freitags

Stammtisch für interessierte Besucherinnen und Besucher
Jeden ersten Mittwoch im Monat, ab 18 Uhr. Nächster Termin: 3. Mai 2017. Auskünfte bei Martina Etterich, Tel.: 66 67 87. Bitte unbedingt anmelden wegen neuem Treffpunkt!

Kostenfreie Gruppenangebote für Arbeitslose
Im Arbeitslosenzentrum reatec, Ellerkirchstr. 80
Frau Christel Langenhof, Tel.: 2209039

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

Informationsveranstaltungen

Experten vor Ort
Mittwoch, 3. Mai um 14.30 Uhr im EG
„Fit und gesund durch die Jahreszeiten“. Ein Vortrag zu aktuellen Gesundheitsthemen mit Frau J. Riedel (Pharma-Referentin i.R.), ab 14 Uhr gemeinsames Kaffeetrinken.

Interkulturelle Begegnungen

Wir kooperieren mit der Migrationsberatung der Diakonie und verschiedenen Einrichtungen und Vereinen in unserem Stadtbezirk 2. Herr Pimenidis spricht gerne mit Ihnen über neue Ideen und Anregungen für die Begegnungen zwischen den Generationen und Kulturen.

Bistro International monatlich, jeweils am letzten Mittwoch von 13.30 – 15.30 Uhr. Kultur, Musik, Literatur und Sprache. Im Bistro International treffen sich ältere Menschen unterschiedlicher Herkunft. Hier wird diskutiert und es werden neue Kontakte geknüpft. Wir sind offen für alle Nationen und Religionen. Ein respektvolles Miteinander ist uns wichtig.

Mittwoch, 31. Mai fällt aus

Mittwoch, 28. Juni 13.30 Uhr im Bistro

Wir zeigen aus der Mediathek ARTE den Film „Von den Gipfeln bis ans Meer 04 – Thessaloniki und Chakidiki“.

Mittwoch, 26. Juli fällt aus

Mittwoch, 30. August 13.30 Uhr im Bistro

Wir zeigen aus der Mediathek ARTE den Film „Magische Gärten –Alcazár Spanien“.

Interkulturelle Begegnungen

Neu: An jedem letzten Samstag im Monat:

„Interkulturelles Backen“ um 15 Uhr im Bistro

Melina Papathanasiou, Anna Tourta und Nopi Petridou, organisieren dieses Angebot. Monatlich werden verschiedene Backrezepte aus einem bestimmten Land zubereitet. Am 28. Januar wurde „Galaktompouriko“ zubereitet. Gerne können Sie für die Zukunft weitere Vorschläge aus anderen Ländern machen. Das gemeinsame Genießen und die Kommunikation liegen hierbei im Vordergrund. Kostenbeitrag: 2,50 € incl. Kaffee.

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

Besuch der Salzgrotte Düsseldorf „Salina Del Carmen“.

Jeden ersten Sonntag im Monat. Treffpunkt 14.45 Uhr an der Stresemannstr. 4. Kostenbeitrag ermäßigt 6 € für 45 Minuten. Dieser Beitrag ist bei der Anmeldung zu zahlen. Anmeldung bei Frau Papathanasiou oder Herrn Pimenidis. Frau Papathanasiou organisiert dieses Angebot. Die Plätze sind begrenzt!

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

Offenes Treffen mit Kaffee und Kuchen für alle, die interessiert sind an gemeinsamen Diskussionen, Handarbeiten und anderen internationalen Begegnungen. Informationen bei Hr. Pimenidis. Die Kosten werden umgelegt.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Kreativkurs mit Melina Papathanasiou, jeden 4. Samstag im Monat: 27.05., 24.06., 22.07, 26.08., jeweils um 14 Uhr im Bistro.

Interkulturelle Tänze mit Melina Papathanasiou.
Montags von 15 – 16.30 Uhr im großen Saal.

Internet und PC für Anfänger in iranischer Sprache
Dienstags und freitags um 12.30 Uhr im Bistro.

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

Kooperation mit dem Düsseldorfer Verein Peywand
Herr Tavakoli bietet freitags um 15 Uhr Informationsveranstaltungen an. Jeden 4. Samstag um 10.30 Uhr interkulturelles Frühstück im Bistro.
Sonntags von 9 bis 12 Uhr im Bistro Beratung und Begleitung.
Sonntags von 14 bis 17 Uhr im Bistro „Bunte Tische“, Begegnungen mit Einheimischen und Migranten.
Ebenso werden Ausflüge und Besichtigungen organisiert.
Informationen und Anmeldung bei Herrn Pimenidis.

Sprachkurse

Sprachbistro mit Frau Brück
Mittwochs, 14 – 16 Uhr. In deutscher Sprache erzählen, lesen und sprechen in lockerer Atmosphäre. Ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte sind herzlich willkommen. Die Termine für kleinere Ausflüge und Besichtigungen in Düsseldorf werden in der Gruppe mit Frau Brück geplant.

Deutschkurs für Interessierte

Mittwochs, 18.00 Uhr im Bistro

Organisiert und begleitet von Hr. Tavakoli.

Neu: Englischer Konversationskurs mit David Reynolds

Dienstags von 16.30 bis 18 Uhr im Bistro

Bitte melden Sie sich an!

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

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

Spanischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen mit

Herrn Schneider. Der Kurs findet wöchentlich donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr in der 1. Etage statt. Warteliste, bitte anmelden!

Spanischkurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse mit Frau Kornau

Der Kurs findet wöchentlich montags von 10 bis 11.30 Uhr im Bistro statt. Bitte melden Sie sich an.

Spanisch-Stammtisch donnerstags ab 11.30 Uhr Raum 1, 1.Etage.

Griechisch – Deutsch Deutsch – Griechisch. Dienstags von 10.30 – 12 Uhr im Bistro mit Fr. Stavroula Komini. Lernen Sie in lockerer Atmosphäre die griechische und deutsche Sprache.

Gesundheitsangebote

Rehasport-Gruppen mit Frau Bohnert

Kurszeiten: Montags 11 Uhr, 11.45 Uhr, 12.45 Uhr, mittwochs 9.45 Uhr, 10.45 Uhr, donnerstags 9 Uhr, 9.45 Uhr. Die Kurse finden jeweils im Kantoreisaal statt.

„Nordic Walking“ mit Rolf Marx, dienstags 10 bis 13 Uhr.

Treffpunkt: Eingang Zoopark am Café.

Senioren-gymnastik mit Frau Gentz

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

Krafttraining mit Frau Winter

Intensives Körper- und Muskeltraining, Schulung von Motorik und Koordination, Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele.

Dienstags und donnerstags von 11 – 12 Uhr. Kostenbeitrag: 2,50 Euro pro Stunde.

Gedächtnistraining für Senioren/Innen und für Sehbehinderte mit Frau Rottke

Freitags von 13.30 – 14.30 Uhr rauchen die Köpfe im Gruppenraum 1 in der 1. Etage. Wir, fünf Frauen und ein Mann, rätseln und knobeln und halten unsere grauen Hirnzellen fit.

Wenn Sie Lust haben und ebenfalls gerne knobeln, so würden wir uns freuen, Sie in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen.

Der neue Kurs beginnt am 28. April. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und rätseln eine Probestunde lang mit uns.

Kursgebühr: 30 €/35 €.

Tai Chi Chuan mit Frau Engler

Entspannungsübungen, montags von 9.45 – 10.45 Uhr

Anschließend gemütliches Kaffeetrinken.

Kostenbeitrag: 12 Euro mtl., mit Warteliste, bitte anmelden!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Alter

Der Kampfsporttrainer, Herr Lipinski, leitet diesen Kursus für Ältere und Junggebliebene, jeweils montags von 16 – 17.30 Uhr im Kantoreisaal in der 1. Etage. Die erste „Schnupperstunde“ ist kostenfrei. Danach kosten 90 Min. 5 €.

Kundalini-Yoga

Monatlich jeden 1. und 3. Samstag von 8 bis 9.30 Uhr begleitet Anja Engel Sie beim Kundalini-Yoga. Nur mit Anmeldung!

Yoga für die goldene Generation

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

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wochenübersicht

Montag

Tai Chi Chuan 9.45 Uhr

Spanischkurs 10 Uhr

Rehasport 11 Uhr, 11.45 Uhr, 12.45 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Englischkurs 13.30 Uhr

Offener Treff mit Kaffeetrinken, täglich 14 Uhr

Sprechstunde Frau Etterich 14 Uhr

Interkulturelle Tänze 15 Uhr

Digitale Bildbearbeitung am PC 16 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung 17 Uhr

Kreativkurs Malen und Zeichnen 11 Uhr monatlich

Dienstag

Werkgruppe 9.45 Uhr

Griechisch-Deutsch 10 Uhr

Nordic Walking 10 Uhr

Sprechstunde Herr Pimenidis 10 Uhr

Krafttraining 11 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Seniorengymnastik 15 Uhr

Englischkurs 14.45 Uhr

Englisch-Konversationskurs 16.30 Uhr

Mittwoch

Fußpflege 10 Uhr, nur mit Anmeldung!

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

Erzählcafé 11 Uhr

Rehasport 9.45 Uhr, 10.45 Uhr

Veranstaltungen und Feiern 14 Uhr

Sprachbistro 14 Uhr

PC Kurs Herr Tavakoli 16.30 Uhr

Deutsche Kultur und Geschichte 18 Uhr

Bistro International 13.30 Uhr monatlich

Experten vor Ort 14.30 Uhr monatlich

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Donnerstag

Internetgruppe Silbersurfer 10 Uhr

Spanischkurs 10 Uhr, Spanisch-Stammtisch 11.30 Uhr

Krafttraining 11 Uhr

Rehasport 9.00 Uhr, 9.45 Uhr

Kartenspielertreff 13 Uhr

Kartenspielertreff 13.45 Uhr, Platz der Diakonie 1

PC-Sprechstunde 13.30 Uhr, nur nach Anmeldung

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14 Uhr monatlich

Frauenhilfe 14.30 – 16.30 Uhr, 14-tägig

Ökumenisches Mittagessen 12.30 Uhr, monatlich

Konvent 15 Uhr, monatlich

Freitag

Veranstaltungen des Netzwerks 10 Uhr

Lotsendienst 10 Uhr

Gesprächsrunde mit Herrn Tavakoli 13 Uhr

Infoveranstaltung Peywand 15 Uhr

Offene Treffen mit Herrn Tavakoli 15 Uhr

Gedächtnistraining 13.30 Uhr

Interkulturelles Kochen 18 Uhr, monatlich

Beratung in Farsi 12 Uhr, jeden letzten Freitag im Monat

Samstag

F-Punkt, Treffpunkt für Frauen 10 Uhr

Theatergruppe 11 Uhr

Interkult.Frühst. 10.30, Interkult.Backen 15 Uhr, jew. monatlich

Deutschkurs mit Herrn Tavakoli 12 Uhr

Treffpunkt für Filmfreunde 14.30 Uhr, monatlich

Kundalini-Yoga 8 Uhr, jeden 1. und 3. Samstag

Sonntag

Beratung und Begleitung mit Herrn Tavakoli 9 Uhr

Bunte Tische mit Herrn Tavakoli 14 Uhr

Café Matthäi – Treffpunkt für Trauernde 15 Uhr, monatlich

„Immer wieder sonntags...“ Sonntagscafé 15 Uhr, monatlich

Mittagstisch

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12 Uhr

Der Seniorenrat im Stadtbezirk 2

Sprechstunde des Seniorenrats im „zentrum plus“.

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



Arnulf Pfennig, Tel.: 63 52 59



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

Handy-Beratung – Nur mit vorheriger Anmeldung Mittwochs von 11 bis 12 Uhr, Telefon: 66 67 87

Sie möchten gerne mobil telefonieren und erreichbar sein, aber verstehen die Funktionsweise Ihres Handys nicht? Sie möchten gerne wissen, wie eine SMS verschickt wird?

Hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir helfen Ihnen bei der Bedienung Ihres Mobiltelefons und erklären Ihnen die jeweiligen Funktionen. Bitte bringen Sie, falls vorhanden, die Gebrauchsanweisung mit!

PC- und Internetangebote des Netzwerks

PC Kurs für Anfänger in iranischer und deutscher Sprache,
mittwochs 16.30 Uhr mit Herrn Tavakoli im Bistro.

Internetgruppe Silbersurfer, donnerstags von 10 – 12 Uhr

Hr. Freund, Hr. Marx, Hr. Schetter u. Hr. Speckmann begleiten Sie beim Surfen im Internet und zeigen Ihnen, wie Sie E-Mails schreiben und verschicken können.
Grafenberger Allee 186, im Bistro.

PC-Sprechstunde, donnerstags von 13.30 – 15.30 Uhr

Hr. Freund, Hr. Marx, Hr. Schetter u. Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem PC. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen PC-Service ersetzt. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.
Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden,
Tel.: 66 67 87, EMAIL: pestalozzihaus@t-online.de

Beratung zu Apple Computer + iPhone und iPad

Hr. Marx und Hr. Speckmann beraten Sie bei kleineren Problemen mit Ihrem Apple Computer. Insbesondere können sie Sie zum iPhone, iPad und Mac beraten. Bitte beachten Sie, dass das Netzwerk ehrenamtlich arbeitet und dass unser Angebot keinen professionellen Apple-Service ersetzt. Wir übernehmen keine Haftung bei Datenverlust oder sonstigen Schäden am Gerät.
Grafenberger Allee 186, im Bistro. Bitte anmelden!

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Hilfe! „Maus im Haus“, ehrenamtlicher Besuchsdienst

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

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

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

„Digitale Bildbearbeitung am PC“

Montags im Bistro um 16 Uhr.

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

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

Warteliste, bitte anmelden: Tel. 66 67 87.



Service-Angebote

Mittagessen 4.30 Euro

Montags bis donnerstags 12.30 Uhr, freitags 12.00 Uhr

Anmeldung täglich bis 11 Uhr

Sonstige Preise:

Kaffee	0,70 Euro
Mineralwasser, Glas	0,60 Euro
Mineralwasser, kleine Flasche	0,70 Euro
Apfelsaft, kleine Flasche	0,80 Euro

Mein Friseur

Am Platz der Diakonie, Gerresheimer Str. 171

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

Fußpflege (Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!)

Mittwochs mit Anmeldung von 10 – 15 Uhr

Kosten: 16 Euro

Ehrenamtlicher Handwerkerdienst des Netzwerks

Das Netzwerk im „zentrum plus“ hilft Senioren zu Hause. Wir helfen Ihnen dabei, z. B. eine defekte Glühlampe zu wechseln oder ein kleines Bild aufzuhängen. Der Service ist kostenlos, da wir ehrenamtlich arbeiten. Spenden sind willkommen.

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

Ehrenamtlicher Schreibservice des Netzwerks

Sie möchten einen Brief schreiben und ausdrucken, haben aber keinen Computer oder Drucker? Wir bringen Ihren Text auf's Papier. Bei uns können Sie Briefe mit eigenem Briefkopf, Gedichte, Gedanken etc. diktieren bzw. formulieren und danach schwarz auf weiß mit nach Hause nehmen.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Kreativität, Freizeit und Hobby

Kreativkurs Zeichnen und Malen mit Fr. Witt

Jeden ersten Montag im Monat von 11 – 12.30 Uhr in der 1.Etg.

Eigene Ideen und Materialien können gerne mitgebracht werden. Ein kostenloses „Schnuppern“ ist möglich.

Der 90-minütige Kreativkurs kostet 5 Euro pro Person.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte anmelden! Tel.: 66 67 87

Werkgruppe

Dienstags von 9.45 – 12.00 Uhr

Kartenspielertreff

Dienstags und donnerstags, jeweils ab 13.00 Uhr

Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal

Sie sind herzlich willkommen: Gemeinsames Stadtteil-Frühstück

Jeden ersten Freitag im Monat treffen sich die

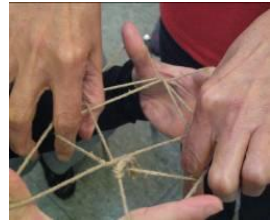
Netzwerkerinnen und Netzwerker zum gemeinsamen Frühstück und Austausch,

10.00 – 12.00 Uhr im EG.

Gesprächsrunden im Netzwerk

Gemeinsames Gespräch und Austausch

Freitags von 10.00 – 12.00 Uhr, 1. Etage



Freitag, 12. Mai, 10 Uhr 1. Etage

Gesprächsrunde. Thema: „Europa“
mit Fritz Jungen

Freitag, 19. Mai, 10 Uhr 1. Etage

„Aktuelles“. Was uns wichtig ist und uns bewegt.
Meinungsaustausch im Netzwerk.

Angebote des Netzwerks Flingern/Düsseltal

Freitag, 26. Mai 10 Uhr 1. Etage

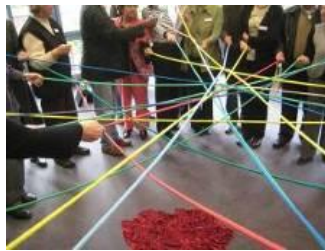
Was liegt an?

Programmbesprechung, neue Ideen, Planung.

Jeden letzten Freitag im Monat, von 10 – 12 Uhr, in der 1. Etg.

Das Netzwerk ist offen für alle. Hier können Sie neue Kontakte knüpfen und Ihre Ideen in die Tat umsetzen.

Kommen Sie einfach vorbei. Wir freuen uns auf Sie.



Forum des Netzwerks

Dienstag, 25. April, 09.30 Uhr im Bistro des zentrum plus.

Gesuch

Die Gruppe des Netzwerks Flingern-Düsseltal sucht interessierte SkatspielerInnen, die sich einmal wöchentlich dienstags ab 13 Uhr zum Skatspielen treffen. Ort: zentrum plus, Grafenberger Allee 186, Tel. 66 67 87.

Freizeitangebote des Netzwerkes

Kartenspielertreff

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

Die Netzwerkarbeit orientiert sich an den Leitsätzen:

Ich für mich

Ich mit anderen für mich

Ich mit anderen für andere

Andere mit anderen für mich

Neue Interessierte sind zu allen Angeboten und
Veranstaltungen herzlich willkommen.

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

Gerne können Sie einen Beratungstermin vereinbaren:
Georgios Pimenidis, Tel.: 66 67 87

Transfair – Kaffee und mehr

Wir verwenden in unserem „zentrum plus“ fair gehandelten
Kaffee. Regelmäßig werden im Anschluss an den Gottesdienst
in der Matthäi-Kirche Produkte aus dem fairen Handel (z. B.
Kaffee, Tee, Honig) verkauft. Der sonntägliche Gepa-Stand
sucht noch Interessierte, die beim Verkauf helfen.

Informationen und Kontakt: Peter Andersen, Tel.: 68 56 64

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Sonstige Hinweise – Adressen – Tel.-Nr.

Bezirksbeamte der Polizei

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

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

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei im „zentrum plus“.

„zentrum plus“ der Caritas Flurstr. 57 c

Mary Zander, Telefon: 66 00 60

„zentrum plus“ der AWO Ronsdorfer Str. 126

Mahnaz Airempoor, Telefon: 60 02 53-53

Migrationsberatung für Erwachsene, Platz der Diakonie 2a

Telefon: 91 31 88-34

Stadtteilladen Flingern, Platz der Diakonie 2a

Christel Powileit, Telefon: 73 53-284

Gemeindebüro der Evangelischen Emmaus-Kirchengemeinde

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

Seniorenhilfe (ehemals Bezirkssozialdienst)

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

Willi-Becker-Allee 8, 7. Etage

Das Pflegebüro Telefon: 899 899 8, Willi-Becker-Allee 8, 2. Etage

Renatec

Spenden: Textilien/Möbel/E.-Geräte/Fahrräder: Tel.: 2 20 90 40

Fairhaus: Tel. 9 89 697 18

Selbsthilfegruppe der Sehbehinderten

Auskünfte unter Tel.: 76 85 71

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

Begleitservice der Rheinbahn

Nutzen Sie den kostenlosen Begleitservice der Rheinbahn

Tel.: 58 23456

Angebote der Diakonie in Flingern

Das Wichern-Haus

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

Spaziergänge im Stadtteil: Sa. 15 Uhr, siehe Aushang

Tanzcafe: Sa. 15 Uhr, siehe Aushang

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

Die Tagespflege

Platz der Diakonie 1, 40233 Düsseldorf

Information und Beratung, Jennifer Gehlen, Tel.: 9 13 18 -670

Hilfe zu Hause

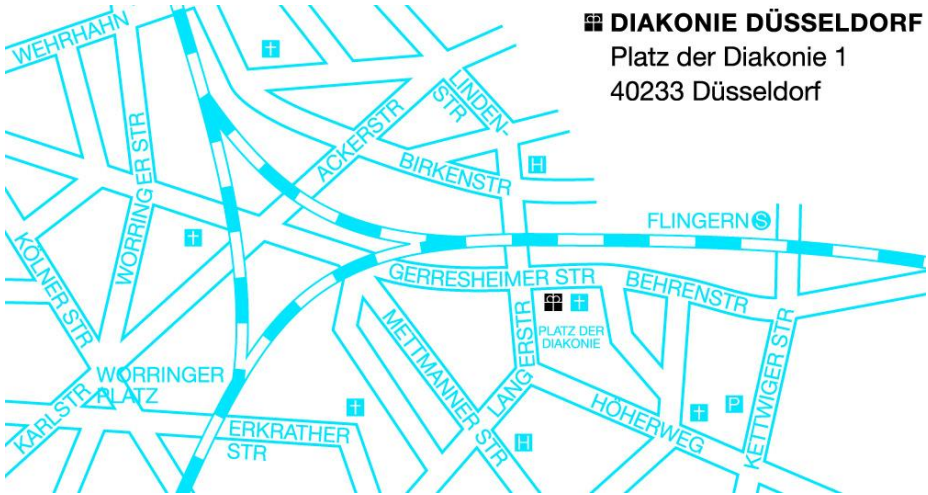
- Diakonie-Ruf – der Hausnotruf mit Service
- Häusliche Pflege ●Hauswirtschaftliche Dienste
- Betreuungsleistungen ●Serviceleistungen ●Privatleistungen

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

Die Hilfe zu Hause auf dem Platz der Diakonie

Telefon-Nr.: 73 53-333

zentrum plus Flingern-Düsseltal
Der Platz der Diakonie



Telefon-Nr.: 73 53-0

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wir sind für Sie da

Sprechzeiten:

Martina Etterich
montags 14 – 16 Uhr

zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de



Georgios Pimenidis
dienstags 10 – 12 Uhr

georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de



Matthias Thomes
mittwochs bis freitags 9.30 – 13 Uhr

matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de



Bei Bedarf können Sie auch einen Termin für Hausbesuche vereinbaren. Wir beraten Sie gerne zu allen Fragen rund um das Alter.

Telefon: 0211 – 66 67 87

Bei uns können Sie sich freiwillig engagieren

Sie haben Zeit und Interesse, sich für unsere Besucher oder Senioren im Stadtteil sozial zu engagieren? Oder möchten Sie eigene Ideen mit uns gemeinsam umsetzen? Wenn Sie sich angesprochen fühlen, rufen Sie uns doch einfach an, oder besuchen Sie uns im „zentrum plus“.

zentrum plus Flingern-Düsseltal

Wir für Sie

„zentrum plus“ Flingern-Düsseltal
Grafenberger Allee 186, 40237 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 66 67 87

Fax: 0211 - 6 98 00 40

Leiter: Georgios Pimenidis

Koordination für Ehrenamt: Martina Etterich

Beratung und Fallmanagement: Matthias Thomes

Gemeindeschwester: Klaudia Zepuntke, Tel.: 68 42 80

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 9 – 16.30 Uhr
Freitag von 9 – 14 Uhr, Samstag u. Sonntag je nach Angebot.

Schauen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.emmaus-duesseldorf.de

E-Mail: zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie unsere Seniorenarbeit:

Spendenkonto:

IBAN: DE 13 3005 0110 0046 0076 62

Stadtsparkasse Düsseldorf

BIC : DUSSEDEXXX

Stichwort: „zentrum plus“ Flingern-Düsseltal