



## April, Mai und Juni



„zentrum **plus**“ / Flingern  
Netzwerk Flingern/Düsseltal  
Flurstraße 57c  
40235 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 66 00 60

E-Mail: [zp.flingern@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.flingern@caritas-duesseldorf.de)

## Aktuelle Wochenübersicht

**MITTAGSTISCH: Montag bis Freitag von 12 bis 13 Uhr  
(nur mit Vorbestellung)**

### Montag

09.30 – 17.00 Uhr	Cafeteria – offen für Alle
09.30 – 10.15 Uhr	Sturzprävention
10.15 – 11.00 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen
10.00 – 11.45 Uhr	„Denk Mal“, Gedächtnistraining
14.00 – 17.00 Uhr	„Café Lilli Marleen“ (Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz, nach Absprache mit Fahrdienst)
14.00 – 17.00 Uhr	„Café AugenBlick“ (Betreuungsnachmittag für gehörlose Menschen mit Demenz)
14.00 – 16.00 Uhr	Sprechstunde: Beratung rund um das Thema Alter

### Netzwerk

#### Flingern/Düsseltal

10.00 – 12.00 Uhr	Netzwerktreff, Flurstraße 57a
17.30 – 19.00 Uhr	Computergruppe (bitte nachfragen)

## Dienstag

- 13.30 – 15.00 Uhr Englisch für Fortgeschrittene  
14.00 – 16.00 Uhr „Der besondere Dienstag“ – Kaffee,  
Kuchen, Info, Feiern  
14.00 – 16.00 Uhr Spielenachmittag  
18.00 – 20.30 Uhr Linedance

## Mittwoch

- 09.30 – 17.00 Uhr Cafeteria – offen für Alle  
10.00 – 10.45 Uhr Gymnastik und Entspannung I  
11.00 – 11.45 Uhr Gymnastik und Entspannung mit  
Musik II  
14.00 – 17.00 Uhr Kegelgruppe I (14-tägig)  
15. 30 – 18.30 Uhr Malkurs, Erlernen unterschiedlicher  
Techniken, individuelle Förderung  
16.00 - 18.00 Uhr Strickgruppe Fortgeschrittene  
16.00 – 19.00 Uhr Kultur- und Kreativkreis in Deutsch  
und Russisch, 1. und 3. Mittwoch  
Stricken, 2. und 4. Mittwoch  
Literaturkreis - In Kooperation mit  
der  
Landsmannschaft der Deutschen  
aus Russland e.V.

## Netzwerk

### Flingern/Düsseltal

- 14.00 – 17.00 Uhr Spieltreff (wöchentlich)

## Donnerstag

- 09.30 – 17.00 Uhr Cafeteria – offen für Alle  
15.00 – 17.00 Uhr Strickgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene  
17.00 – 19.00 Uhr Singen und Musizieren mit der Gruppe „Heimatklang“  
17.00 – 19.00 Uhr Lesekreis (alle 2 bis 3 Wochen)  
18.00 – 20.00 Uhr Angehörigengruppe mit parallelem Betreuungsangebot für Menschen mit Demenz, 1. Do. im Monat, mit Anmeldung

## Freitag

- 09.30 – 13.00 Uhr Cafeteria – offen für Alle  
09.00 – 10.30 Uhr Frühstücksbuffet  
14.00 - 17.00 Uhr Spielenachmittag  
18.00 – 21.00 Uhr Kegelgruppe II (14-tägig)

### Netzwerk

#### Flingern/Düsseltal

- 14.00 – 16.00 Uhr Kegelgruppe (monatlich)

## Samstag

- Wandergruppe des Netzwerkes Flingern/Düsseltal (1x-monatlich)  
10.00 – 12.00 Uhr English Coffee Mornings, bitte Aushänge beachten

## Sonntag

- 14.30 – 16.30 Uhr Sonntagscafé mit Kaffee und Kuchen, Netzwerk Flingern/Düsseltal (letzter Sonntag im Monat)
- 10 – ca.15 Uhr Schachturniere
- 17:00 – ca. 20 Uhr Ideen Treff Brettspiele
- Hinweise auf Sonderveranstaltungen erhalten Sie auch über unsere Aushänge!**

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns Ihnen das neue Programm für April bis Juni vorzustellen. Es hält viele Möglichkeiten für Sie bereit. Auch neue Ideen und Anregungen unterstützen wir sehr gerne. Sprechen Sie uns einfach an!

Wenn Sie eine Beratung rund um das Thema „Älter werden“, wünschen, sprechen Sie uns einfach an oder vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Mit einem herzlichen Gruß,

Ihr zentrum plus Team

# Einzel- und Sonderveranstaltungen

im **zentrum *plus*** Flingern

**Donnerstag 05.04., 03.05. und 07.06.2018 – 18.00 Uhr**



Angehörigengruppe im **zentrum plus** Flingern: Das Angebot richtet sich an Menschen in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz. Parallel dazu können die Menschen mit Demenz an der Betreuungsgruppe teilnehmen, nur mit Anmeldung.

**Samstag 07.04.2018 10.00 – 12.00 Uhr**

**English Coffee Mornings:** Come and join us on Saturday for two hours of English. Hear an illustrated talk about: ‘How it all began – Geoffrey Chaucers’s The Canterbury Tales’. No booking necessary – simply come and join us! Cost: 10€ including coffee and biscuits.

**Dienstag 10.04.2019 – 14.00**



**Waffelessen – Herzlich Willkommen!**

Eine Waffel mit heißen Kirschen und Sahne für 2 Euro, wir bitten um Anmeldung bis zum 6.04.2018

**Mittwoch Kursbeginn: 11.04.2018 16.00 – 19.00 Uhr**



**Malen und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene – Individuelle Begleitung durch die Künstlerin Mirela Anura Isaila** (Kurs in Kooperation mit der ASG): Überwiegend wird mit gegenständlichen Themen gearbeitet; Acryl, Aquarell, Pastell, Ölkreide und andere Techniken werden vermittelt, ebenso Grundlagen der Farbenlehre, Perspektive und kunstgeschichtliche Aspekte. 11 Termine, 77€ (11.04., 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 30.05., 06.06., 13.06., 20.06. und 27.06.2018)

**Donnerstag 12.04., 26.04., 11.05., 24.05., 14.06. und 28.06.2018 – 17.00 – 19.00 Uhr**

**Lesekreis:** Das Angebot richtet sich an alle Menschen die gerne lesen und sich austauschen möchten. Es werden Geschichten, Gedichte, Bücher vorgestellt und in der Gruppe besprochen. Bitte anmelden!!



**Montag 16.04.2018 – 10 – 12 Uhr**

Das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** lädt zu einer offenen Gesprächsrunde mit Herrn Tabath, Polizei Düsseldorf, ein.

**Dienstag 17.04.2018 – 14.30 Uhr**



**Frauengesprächskreis: Die Suffragetten – Frauen, die sich für Frauenrechte einsetzten**, z.B. für das Wahlrecht der Frauen und gleiche Löhne. Nach einem Impuls-Vortrag durch die Referentin Frau Helga Maaßen steht Zeit für Gespräch und Austausch zur Verfügung. Bitte anmelden !

**Sonntag 29.04.2018 – 14.30 Uhr**

**Sonntagscafé:** Das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** lädt zum Sonntagscafé in das Zentrum plus Flingern ein. Die Kosten für diesen Nachmittag sind gering.



**Dienstag 08.05.2018 – 10 Uhr**

Vorbesprechung und Planung der Beteiligung des Netzwerkes am **Straßenfest Flingern**, Flurstr. 57c

**Dienstag 08.05.2018 – 14 Uhr**



**Waffelessen – Herzlich Willkommen!**

Eine Waffel mit heißen Kirschen und Sahne für 2 Euro, wir bitten um Anmeldung bis zum 04.05.2018

**Montag 14.05. – 18.05.2018**

**Oasentage für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz - Für die Angehörigen:**

Abstand vom Alltag, Gespräche, Informationen, Erholung, drei Tage im Kloster, zwei Tage zu Hause, um äußere und innere Dinge zu

ordnen, ohne Sorge um die zu Betreuenden.

**Für die Menschen mit Demenz:** kreative und musische Angebote, geleitete Gesprächsrunden, Gymnastik, Spaziergänge und vieles

mehr. Die Betreuung findet im Café Lilli Marleen in Düsseldorf - Flingern statt. Die Kosten für die Menschen mit Demenz können ggf. von der Pflegekasse erstattet werden.

**Info und Anmeldung:** Zentrum plus Flingern, Mary Zander 0211 66 00 60 oder [Mary.Zander@caritas-duesseldorf.de](mailto:Mary.Zander@caritas-duesseldorf.de)





Träume von Weite, Wind und Meer  
und die Seele baumeln lassen...

**Mittwoch 23.05.2018 – 16 – 18 Uhr**

**Einladung zum Planungstreffen** – Veranstaltungen , wie z.B. Ausstellungen, neue Interessensangebote oder der Beteiligung am Straßenfest, sowie Informationen zum Caritas zentrum plus in Flingern. Außerdem interessieren uns Ihre Ideen und Anregungen für unser zentrum, haben Sie Verbesserungsideen, - möchten Sie selbst eine Gruppe ins Leben rufen? Möchten Sie zu bestimmten Themen informiert werden? Wir freuen uns auf einen regen Austausch mit den Kursleitungen, Interessierten und Netzwerker\*innen , für einen kleinen Imbiss ist gesorgt, wir bitten um Anmeldung!

**Sonntag 27.05.2018 – 14.30 Uhr**



Das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** lädt zum **Sonntagscafé** in das zentrum plus Flingern ein. Die Kosten für Kuchen und Kaffee sind gering.

**Dienstag 29.05.2018 – 14.30 Uhr**



**Frauengesprächskreis:** „Das bisschen Hüfte, meine Güte“ – eine andere Betrachtungsweise des Alters

Nach einem Impuls-Vortrag durch die Referentin Frau Helga Maaßen steht Zeit für Austausch und Gespräch zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten.

**Samstag 02.06.2018 – ganztägig**



**Straßenfest Flingern**

Das Netzwerk Flingern/Düsseltal und das centrum plus Flingern beteiligen sich am Straßenfest in

Flingern mit einer Cafeteria, einem Info- und einem Trödel-Stand. Der Erlös geht an soziale Projekte im Stadtteil. Wir freuen uns über **Kuchenspenden** und über **Helferinnen** und **Helfer** beim **Auf- und Abbau** der Stände und über **Unterstützung an den Ständen** und **in der Cafeteria!** Bitte wenden Sie sich an uns!



**Montag 04.06.2018 – 10 – 12 Uhr**

Das **Netzwerk Flingern/ Düsseltal** lädt zu einem Gespräch über Ihre Themen, mit Herrn Tabath, von der Polizei Düsseldorf, ein.

**Dienstag 05.06.2018 – 10 – 13 Uhr**

Das **Netzwerk Flingern/Düsseltal** trifft sich zum **Forum** auf der Flurstraße 57a, im Netzwerkraum!

**Dienstag 05.06.2018**



**Waffelessen – Herzlich Willkommen!**

Eine Waffel mit heißen Kirschen und Sahne für 2 Euro, wir bitten um Anmeldung bis zum 01. Juni 2018



Gott gebe dir  
für jeden Sturm einen Regenbogen,  
für jede Träne ein Lachen,  
für jede Sorge eine Aussicht  
und eine Hilfe in jeder Schwierigkeit.  
Für jedes Problem, das das Leben schickt,  
einen Freund, es zu teilen,  
für jeden Seufzer ein schönes Lied  
und eine Antwort auf jedes Gebet.  
Altirischer Segenswunsch

**Samstag 09.06.2018 – 10.00 – 12.00 Uhr**

**English Coffee Mornings:** Come and join us on Saturday for two hours. Have pleasant conversations with other lovers of English. No booking necessary – simple come and join us!  
Cost: 10€ including coffee and biscuits.

**Montag 18.06.2018 – 10 – 12 Uhr**

Das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** lädt zu einem Gespräch über Ihre Themen, mit Herrn Tabath, von der Polizei Düsseldorf, ein.

**Sonntag 24.06.2018 – 14.30 Uhr**

Das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** lädt zum **Sonntagscafé** in das Zentrum plus Flingern ein. Die Kosten für Kuchen und Kaffee sind gering.



**Dienstag 19. 06.2018 – 14.30 Uhr**



**Teil I: Geschichte der Stadt Düsseldorf und Frauen, die sie prägten - Vom Bürgertum zum Mittelalter:** Vortrag durch die Referentin Frau Helga Maaßen. Anschließend Zeit für Austausch und Gespräch. Bitte anmelden!

**Teil II: Vom Bürgertum zur Neuzeit am 10.07.2018**

**Dienstags – 18.00 – 20.30 Uhr**

**LINEDANCE - für Alt und Jung – für Frauen und Männer** Was ist eigentlich Linedance? Wie der Name schon sagt, Linedance wird in Linien hinter- und nebeneinander getanzt. Das hat unter anderem den Vorteil, dass kein Tanzpartner benötigt wird. Choreografien zu z.B. Cha-Cha, Tango, Walzer und mehr, sind möglich. **Info und Anmeldung:** Frau Steffen, Telefon: 0211 – 787971 oder per E-Mail: rhine-liners@gmx.de

**Montag: 1. Kurs 9.30 - 10.15, 2. Kurs 10.15 - 11.00 Uhr**



**Noch Plätze frei:** Wohltuende Gymnastik zur Stärkung des Gleichgewichts und zum Muskelaufbau, Entspannung und Spannung mit Musik mit Herrn Ambros, Gymnastiklehrer und Atem-, Sprech- und

Stimmlehrer, Schnuppern erwünscht!

**Dienstags Nachmittag – mehrere Termine im Jahr**

Interessante Vorträge rund um das **Thema Gesundheit** mit Frau Dr. Heike Kim-Aun von der **Lichtapotheke**. Termine entnehmen Sie bitte unseren Aushängen!

**PC- Kurse und Internet - Café**



Sobald unser neuer PC – Raum fertig ist, möchten wir Ihnen die Nutzung unseres Internet - Cafés wieder ermöglichen. Ebenso können dann PC – Kurse angeboten werden.

Bitte entnehmen Sie Neues dazu unseren Aushängen.

## Donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr



**Handarbeitsgruppe:** stricken – häkeln –  
sticken - Mit vielen Tipps und Tricks in  
entspannter Atmosphäre. Wer mag kann gerne  
schnuppern, wir bitten um Anmeldung!

### Nachdenkliches aus dem Buch: „Perlen der Weisheit“ von Anselm Grün

#### ACHTSAMKEIT

Sei achtsam für das, was dich ganz persönlich ausmacht.

Du bist einmalig und einzigartig. Grenze Dich gut ab, bevor du dir selbst verloren gehst. Setze eine Grenze, wenn Deine Energie aus dir herausfließt, halte inne, wenn Deine eigenen Konturen zu verschwimmen drohen. Spüre in Dich hinein.erspüre was für Dich stimmt. Lebe nach deiner eigenen Stimmigkeit. Richte Dich nicht nach den anderen. Lebe so, wie es dir zuinnerst gemäß ist. ...

#### BEGEGNUNG

Sei dankbar für die Menschen, den du dich hast. Diese dir selber gut.

Sei offen für die vielen Begegnungen, die du täglich erleben darfst. Lass dich durch jede Begegnung wandeln. Wachse immer mehr in deine eigene einmalige Gestalt hinein durch jeden Menschen, der dir auf deinem Weg begegnet. Aber folge dabei immer auch deinem eigenen Weg. Blicke auf deinen eigenen Stern. Sei achtsam auf dich selber



Begegnung mit einem mit offenem Herzen zugewand Dankbarkeit ist gut. Und sie tut

Begegnungen, die du täglich erleben darfst. Lass dich durch jede Begegnung wandeln. Wachse immer mehr in deine eigene einmalige Gestalt hinein durch jeden Menschen, der dir auf deinem Weg begegnet. Aber folge dabei immer auch deinem eigenen Weg. Blicke auf deinen eigenen Stern. Sei achtsam auf dich selber

Träume von Weite Wind und Meer und die Seele baumeln lassen

# Monatsprogramm „zentrum plus“ / Flingern



## zentrum plus Flingern

Ältere Menschen wollen ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Wohnung führen. Die **zentren plus** helfen ihnen dabei. Wohnortnah in den Stadtteilen sind sie Anlaufpunkt und Beratungsstelle für Menschen ab etwa 55 Jahren bis ins hochbetagte Alter. Sie geben Menschen nach der Berufs- oder Familienzeit Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, Hilfe auf Gegenseitigkeit zu leisten, sich weiter zu bilden und die freie Zeit unterhaltsam und sinnvoll zu gestalten.

Über diese Netzwerkgedanken hinaus finden ältere Menschen in **zentren plus** individuelle Beratung zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Das können Behördenangelegenheiten sein, es werden aber auch Dienstleistungen vermittelt wie Hol- und Bringdienste, Essen auf Rädern, Haushalts- und Pflegedienste oder Hilfen für die Angehörigen von Menschen mit Demenz.

Die „zentren plus“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

## Impressum

### „zentrum plus“ / Flingern

Flurstraße 57c

40235 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 66 00 60

Telefax: 0211 / 6 98 05 81



### Ansprechpartner:

Mary Zander

Dirk Hackstein

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

### Öffnungszeiten:

Mo. und Di. 09.00 – 17.00 Uhr

Mi. und Do. 09.00 – 17.00 Uhr

Fr. 09.00 – 13.00 Uhr