



Oktober, November und Dezember 2017



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

Telefon: 0211 / 66 00 60

E-Mail: 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	Spielnachmittag
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 unser neues Programm vorstellen zu können. Unter Anderem feiern wir am 10. November unser 30-jähriges Jubiläum, wozu wir Sie sehr herzlich einladen möchten!

Neue Ideen und Anregungen unterstützen wir gerne!

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

Sonntag 01.10.2017

WELTSENIORENTAG

Anlässlich des **Weltseniorentages** findet ein Tanz-Flashmob in der Altstadt statt. In unserem **zentrum plus** finden Sie Flyer und Infos dazu!

Montag 02.10.2017 – 10.00 – 11.45 Uhr

Das **Gedächtnistraining „Denk Mal“** findet nun 4-mal im Monat, also jeden Montag, statt. Rund um ein Thema, werden Ideen gesammelt, dazu gibt es anregende Materialien in Bild, Wort und manchmal auch musikalisch. Bei Interesse, gerne anmelden!

Donnerstag 05.10., 02.11. und 07.12.2017 – 18 Uhr

Angehörigengruppe im **zentrum plus** Flingern:

Das Angebot richtet sich an Menschen in der Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz. Begleitet und moderiert wird die Gruppe von Herrn Dirk Hackstein. Parallel dazu können die Menschen mit Demenz an der Betreuungsgruppe von Frau Katharina Endrigkeit teilnehmen. Wir bitten um Anmeldung!



Samstag 07.10.2017 10.00 – 12.00

English Coffee Mornings: Come and join us on Saturday for two hours of English and have pleasant conversations with other lovers of English. Costs: 10 € including coffee and biscuits, no booking necessary.

Dienstag 10.10.2017 – 14.30 Uhr

Vortrag der Lichtapotheke – Frau Kim-Aun wird an diesem Tag einen Vortrag zum Thema „Immunsystem und Erkältung“ halten. Vorab gibt es wie immer Kaffee und Kuchen zu kleinen Preisen. Um Anmeldung wird gebeten.

Dienstag 10.10.2017 – ab 14 Uhr

Interkulturelles Kochen: Der Verein „Dialog+“ e.V. lädt ein: Willkommen sind interessierte Menschen aller Nationen, die Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen haben. Die Kosten für die Zutaten werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt. **Anmeldung** bis zum 06.10. im zentrum plus. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.

Donnerstag 12.10.2017 – 17.00 – 19.00 Uhr

Herzliche Einladung zum **Planungstreffen** an alle Interessierten und ehrenamtlich Mitwirkenden des zentrum plus Flingern. Bei einem kleinen Imbiss wollen wir die nächsten Monate gemeinsam planen, Ideen sammeln und uns austauschen! **Wir bitten um Anmeldung!**

**Donnerstag 12.10., 26.10., 09.11., 30.11. und 14.12.
17.00 – 19.00 Uhr**



Das neue Angebot richtet sich an alle Menschen, die gerne Lesen und sich austauschen möchten. Es werden Geschichten, Gedichte, Bücher vorgestellt und in der Gruppe besprochen. Da sich der **Lesekreis** noch im Aufbau befindet, freuen wir uns über weitere interessierte Leserinnen und Leser. Um Anmeldung wird gebeten.

Montag 16.10.2017 – 14.00 Uhr

Voraussichtlich feiert das **Netzwerk Flingern/ Düsseldorf** mit all seinen Standorten ein **Grillfest** im Innenhof auf der Flurstraße. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Ansprechpartner des jeweiligen Standortes.



Dienstag 17.10.2017 – 9.30 – 11.45 Uhr



**UPCYCLING – aus alt mach neu –
Schalen und Lampen I** (Teil I und II gehören zusammen)

Bitte mitbringen: Luftballons (alternativ Schüssel oder Schale und Frischhaltefolie), dünne Papierreste oder Tageszeitungen. Kosten 10 €; eine 50% Ermäßigung ist möglich. Bitte melden Sie sich an!

Dienstag 17.10.2017 – 14.00 Uhr



Waffelessen – Herzlich Willkommen!

An diesem Dienstag gibt es wieder frische, leckere Waffeln im **zentrum plus**.

Eine Waffel mit heißen Kirschen und Sahne kostet 2 €. Hier besteht die Möglichkeit zum

Einlösen der Gutscheine der „tour **plus**“. Wir bitten um Anmeldung!

Dienstag 24.10.2017 – 09.30 – 11.45 Uhr



UPCYCLING – aus alt **mach** neu – Schalen und Lampen II

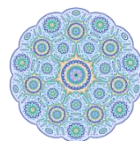
Bitte mitbringen: Fertige Rohlinge vom 17.10.2017

Kosten 10€; eine 50% Ermäßigung ist möglich. Bitte melden Sie sich an!

Dienstag 24.10.2017 - 14.30 Uhr

Frauengesprächskreis

Spannung pur: Peter Kürten, genannt „Der Vampir von Düsseldorf“ versetzte 1929 die Weimarer Republik in Angst und Hysterie. Die Suche nach dem Mörder trieb schon bald skurrile Blüten, an Stammtischen wurden falsche Bekenner-schreiben verfasst. Nach dem Vortrag von Helga Maaßen steht Zeit für Austausch und Gespräch zur Verfügung. Anmeldung erwünscht!



Sonntag 29.10.2017 – 14.30 Uhr

Sonntagscafé: Netzwerk Flingern/ Düsseldorf
lädt zu Kaffee und Kuchen ein – geringe Kosten



Dienstag 07.11.2017 – 09.30 – 11.45 Uhr

Aus alt mach neu – Girlanden und Fensterhänger
Bitte mitbringen: dünne Kordeln oder Baumwollfäden,
passende Nadel, bunte Papiere unterschiedlicher Stärke,
Schere und Kleber. Kosten 10€; eine 50% Ermäßigung ist
möglich. Bitte melden Sie sich an!

Dienstag 07.11.2017 – 14.30 Uhr

Vortrag von Frau Kim-Aun von der **Lichtapotheke** zum
Thema **“Diabetes”** – Hintergrund, Prävention und
Lebensweise. Vorab gibt es wie immer Kaffee und Kuchen
zu kleinen Preisen. Wir bitten um Anmeldung!

Freitag 10.11.2017 – 11.00 Uhr



**JUBILÄUM - 30 Jahre: Von der
Begegnungsstätte zum
zentrum plus: Eine Zeitreise mit
Begegnungen und Geschichten, die das Leben
schreibt. Neben einem bunten Programm**



lädt das zentrum plus Caritas in Flingern auch zu einem
geselligen Mittagsimbiss ein. Wir freuen uns darauf mit
vielen Gästen und Besucherinnen und Besuchern
zusammen zu feiern.

Montag 13.11.2017 – 14.00 Uhr



Interkulturelles Kochen:

Der Verein „Dialog+“ e.V. lädt interessierte Menschen ein, die Spaß am gemeinsamen Kochen und Genießen haben. Die Kosten für die Zutaten

werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt.

Anmeldung bis zum 06.10. im zentrum plus.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.

Dienstag 14.11.2017 – 16.00 – 17.00 Uhr



„Ein Gedicht kam angedackelt“ - Selbst verfasste Gedichte mit und von **Jürgen Ambros**

Heiter, besinnlich, philosophisch und vielseitig - Gedichte die fröhlich stimmen, amüsieren und zum Nachdenken anregen. Untermalt wird die Lesung durch ausgesuchte musikalische Leckerbissen - ein Nachmittag zum Genießen. Anmeldung bitte bei Mary Zander unter 0211 - 66 00 60 Mary.Zander@caritas-duesseldorf.de.

Montag 20.11. bis Freitag 24.11.2017

Oasentage für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz: Der Caritasverband Düsseldorf bietet zum fünfzehnten Mal Oasentage für pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz an.

Für die Angehörigen: Abstand vom Alltag, Gespräche, Informationen und Erholung, davon drei Tage im Kloster Langwaden, 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.

Angehörige und Menschen mit Demenz werden gemeinsam zu den jeweiligen Zielen gebracht und wieder abgeholt. Für eine gute Verpflegung ist für alle Teilnehmenden gesorgt.

Informationen zum Ablauf und Preise erfragen Sie bitte bei Mary Zander und Dirk Hackstein.

- - - - -

Lieber Besucherinnen und Besucher des zentrum plus, in diesem Jahr stehen die Räume auch während der Oasentage für die regelmäßigen Angebote zur Verfügung. Allerdings könnten wir die ein oder andere helfende Hand bei unserem Dienstagscafé und auch beim Frühstück benötigen. Sprechen Sie uns gerne an.

Wie freuen uns über Ihre Unterstützung!

Dienstag 21.11.2017 – 09.30 – 11.45 Uhr

UPCYCLING – aus alt mach neu –

Individuelle Briefumschläge

Bitte mitbringen: größere Papierbögen unterschiedlicher Stärke, gern auch bunt (Zeitschriften, Kalenderblätter, Bücher, Bildbände, Packpapier), Lineal, Bleistift, Schere und Kleber. Kosten 10€; eine 50% Ermäßigung ist möglich.

Bitte melden Sie sich an!

Dienstag 28.11.2017 14.30 Uhr



Frauengesprächskreis:

„Anna Medici –

Eine Frau bringt Kultur nach Düsseldorf“

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

Anmeldung erwünscht!

Samstag 02.12.2017 10.00 – 12.00 Uhr



English Coffee Mornings: Come and hear an **illustrated talk** about „Deck the Hall“ – famous carols and their origins. A sing- along morning.

Costs: 10 €, including coffee and biscuits.

No booking necessary – simply come and join us!

Dienstag 05.12.2017 – 14.30 Uhr



Frauengesprächskreis:

**„Erinnerungen zur Weihnachtszeit -
Meine Lieblingsgeschichte“**

Helga Maaßen lädt den Frauengesprächskreis und weitere interessierte Frauen zum gemütlichen Beisammensein und Austausch ein. Wir bitten um Anmeldung.

Dienstag 12.12.2017 09.30 – 11.45 Uhr



**UPCYCLING – aus alt mach neu –
Geschenkanhänger und Co.**

Bitte mitbringen: weiße und bunte, festere Papier- und Pappabschnitte unterschiedlicher Größen, Wolle, dünne Bänder, (Motiv-)Locher, Schere und Kleber.

Kosten 10€; eine 50% Ermäßigung ist möglich.

Bitte melden Sie sich an!

Dienstag 12.12.2017 – 14.00 Uhr

Adventsfeier – besinnlich - feierlich – humorvoll

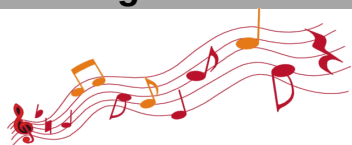
Wir würden uns freuen diesen Nachmittag zu nutzen um verschiedene Gruppen und Angebote kennenzulernen. In erster Linie soll aber miteinander gefeiert werden.

Die Kosten betragen 5 €.

Wir bitten um Anmeldung!



Montag 18.12.2017 – 13.30 Uhr



Konzert der Flurspatzen

Der Kinderchor der Flurschule singt adventliche und winterliche Lieder. Wer mag, ist danach herzlich zu Kaffee und Gebäck eingeladen!

Dienstag 19.12.2017 09.30 – 11.45 Uhr



UPCYCLING – aus alt **mach** neu – Tannenbäumchen

Bitte mitbringen: Schaschlikspieße, unterschiedliche P (auch bunt), Schere, Kleber und Apfel oder Orange.
Kosten 10€; eine 50% Ermäßigung ist möglich.
Bitte melden Sie sich an!

Sonntag 24.12.2017

Heiligabend- Feier im zentrum plus.

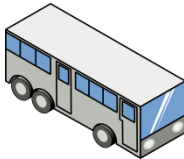
Näheres entnehmen Sie bitte unseren Aushängen.



Vorankündigung

„Hin und Weg“: Tagesausflüge für pflegende Angehörige

Parallel dazu findet eine Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz im Zentrum plus statt. Termine können Sie gerne bei Frau Mary Zander und Herrn Dirk Hackstein erfragen.



Caritas Reisemarkt: Den Termin für den Caritas Reisemarkt entnehmen Sie bei Interesse bitte den Aushängen.

UND:

Mittwoch ab dem 08.11.2017 - 15.30 – 18.30 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.

6 Termine, 52,- €, (6 Termine von 08.11. bis 13.10.2017)



Dienstags – 18.00 – 20.30 Uhr

NEU: 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.

Dabei können die Choreografien z. B. Cha-Cha-, Rumba, Two-Step, Tango oder auch Walzer-Elemente enthalten. Es sind aber durchaus kubanische oder Polka-Elemente möglich. Ihr seht also, es handelt sich um eine durchaus interessante und abwechslungsreiche Art der Freizeitgestaltung in netter Gesellschaft.

Wer neugierig geworden ist, kann sich gerne bei Frau Steffen anmelden, Telefon: 0211 – 787971, E-Mail: rhine-liners@gmx.de, Ort: zentrum plus Flingern, Flurstr. 57c.

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!

PC- Kurse und Internet - Café

Sobald unser neuer PC – Raum fertig ist, möchten wir Ihnen die Nutzung unseres Internet - Cafés wieder ermöglichen.

Ebenso können
angeboten

Bitte

dazu unseren



dann PC – Kurse
werden.

entnehmen Sie Neues
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!



.....

Der Neujahrzug

**Das alte Jahr rast wie ein Zug,
in einen Tunnel ohne Licht,
der letzte Ruf: „Ich hab genug“,
verhält wie sein: „Vergiss mein nicht!“**

**Kaum ist das letzte Abteil fort,
kommt mit krachendem Getöse,
auf Gleis Zwei am gleichen Ort,
ein neuer Zug - als Ablöse.**

**Vorne steht der Name - Neujahr,
mit Glückssymbolen stark verziert,
gleich so, wie bei seinem Vorfahr,
dahinter zwölf Waggons platziert.**

**Die Ausstattung besteht noch nicht,
der Fahrgast muss sie selbst gestalten,
jedem wird es auch ermöglicht,
sich beim Ausbau zu entfalten.**

**Ist die Arbeit dann gelungen,
zwölf Waggons geschafft für wahr,
es blühen neue Hoffnungen, -
der nächste Zug ist schon sehr nah.**

© *Horst Rehmann*

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