

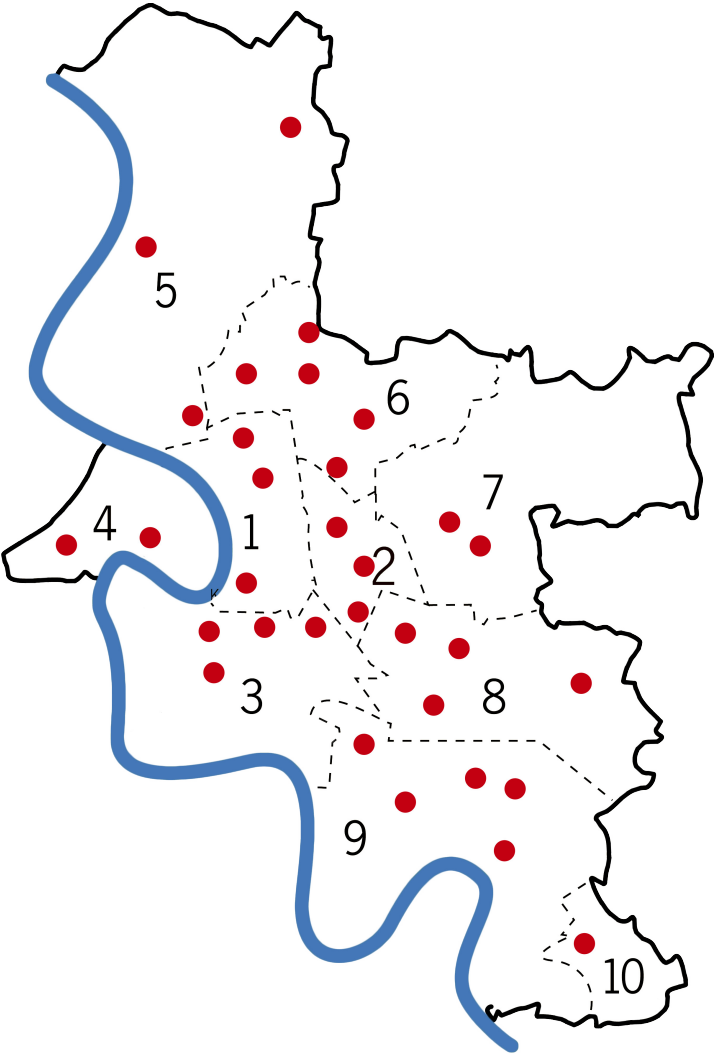
WIR SIND ÜBERALL!

Besuchen Sie 6 „zentren *plus*“
und gewinnen Sie tolle Preise.



„tour *plus*“

FÜR ÄLTERE UND JUNGGEBLIEBENE



Wir sind überall – ganz bestimmt auch in Ihrer Nähe!

Seit 2007 gibt es nun schon die „zentren plus“ an inzwischen 32 Standorten im ganzen Stadtgebiet. Die „zentren plus“ bieten viele verschiedene Freizeitaktivitäten an und beraten zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Sie helfen, neue soziale Kontakte aufzubauen und zeigen Wege auf, trotz Hilfe- und Pflegebedürftigkeit so lange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben.

Wie vielfältig das Freizeitangebot der „zentren plus“ ist, können Sie im September mit der „tour plus“ testen. Die „tour plus“ bietet Ihnen zudem eine gute Gelegenheit, die „zentren plus“ näher kennenzulernen. Vom 1. bis 29. September 2017 stellt sich jedes der 32 „zentren plus“ mit einem Angebot vor. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, mehrere Angebote auszuprobieren. Gleichzeitig können Sie schöne Preise gewinnen. Wer sich auf der Teilnahmekarte am Ende dieser Broschüre den Besuch von mindestens sechs Angeboten abstempeln lässt und seine Teilnahmekarte in einem beliebigen „zentrum plus“ abgibt, nimmt an einem Gewinnspiel teil. Verlost werden unter anderem ein E-Book-Reader, ein Tablet, Opernkarten, zwei Art:Cards und Gutscheine für Angebote der „zentren plus“.

Machen Sie mit und kommen Sie vorbei – die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Ehrenamtlichen der „zentren plus“ freuen sich auf Sie. Übrigens sind alle Angebote kostenlos.



Symbol Rollstuhl

Der Zugang ist ohne Hilfestellung, zum Beispiel für Menschen im Rollstuhl, möglich. Das heißt, der Eingang ist ebenerdig oder über eine Rampe (Steigung: maximal sechs Prozent) erreichbar. Die Eingangstür öffnet sich automatisch. Ein vorhandener Aufzug kann mit einem Rollstuhl genutzt werden. Das bedeutet, die Türbreite beträgt mindestens 80 Zentimeter (Innenmaß) und die Bedienelemente sind vom Rollstuhl aus zu erreichen.



Symbol EG

Der Eingang ist ebenerdig (ohne Stufen) oder über eine Rampe (Steigung: maximal sechs Prozent) erreichbar. Die Eingangstür öffnet sich nicht automatisch.



Symbol WC

Eine behindertengerechte Toilette ist vorhanden. Das heißt, der Raum ist mit dem Rollstuhl befahrbar (Innenmaß der Tür: mindestens 80 Zentimeter). Das Waschbecken und die Bedienelemente sind vom Rollstuhl aus zu erreichen. Zusätzlich verfügt die Toilette über Haltegriffe.



Symbol Parken

Ein Behindertenparkplatz steht in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.



Symbol Ohr

Für Menschen mit Hörbeeinträchtigung gibt es spezielle Angebote oder Hilfen, wie zum Beispiel eine induktive Höranlage. Diese verstärkt über eine Spule das Signal des Hörgerätes.



Symbol Zusatz-Information

Zusatzangebote, wie zum Beispiel Leihrollstuhl oder Rufsäule für persönliche Assistenz, sind vorhanden.

Ich besuche das „zentrum plus“, weil ich dort nie alleine bin.



Angermund

Freitag, 1. September, 14.30 bis 17 Uhr

Schnitzeljagd durch Angermund

Eine klassische Schnitzeljagd (circa 1,5 Stunden) durch Angermund mit interessanten Haltepunkten und Fragestellungen, die zu einem Ziel führen, wo Kaffee und Kuchen auf Sie warten!

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum plus“/Seniorenstiftung Angermund
Graf-Engelbert-Straße 47
Telefon 0203.74 04 89
zentrum.plus.angermund@seniorenstiftungangermund.de
- **Zugänglichkeit**
ebenerdiger Eingang



Ich engagiere mich im „zentrum plus“, weil ich gerne mit anderen Kunst und Kultur genieße.



Samstag, 2. September, 12 bis 18 Uhr

Sommerfest 2017

Zum alljährlichen Sommerfest lädt das „zentrum *plus*“ in Heerdt herzlich ein! Wie alle Jahre zuvor wird auch diesmal nach bewährtem Erfolgsrezept das Fest gestaltet: Mit Live-Musik, Tombola, Flohmarkt und Modenschau. Auch für das leibliche Wohl wird ausreichend mit selbstgebackenem Kuchen, Gegrilltem, internationalem Buffet, französischem Wein und Bier vom Fass gesorgt.

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum *plus*“/Diakonie in Heerdt
Aldekerkstraße 31
Telefon 0211.50 31 29
saule.skarzauskaite@diakonie-duesseldorf.de
- **Zugänglichkeit**
ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Derendorf-Golzheim

Montag, 4. September, 10.30 bis 11.30 Uhr

Fitness für Körper und Geist

**Mit frischen Säften und Gedächtnistraining
den Tag beginnen**

Bringen Sie in geselliger, kleiner Runde und anhand spielerischer Übungen Ihr Gedächtnis in Schwung und genießen Sie zur unterstützenden energiereichen Stärkung frisch gepresste Säfte an unserer Saftbar.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.9 48 27 50
zentrum-plus.derendorf@
diakonie-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Diakonie in
Derendorf-Golzheim
Klever Straße 75
Telefon 0211.9 48 27 50
zentrum-plus.derendorf@
diakonie-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC



Dienstag, 5. September, 14.30 bis 16 Uhr

Wiener Café zum Mitsingen

Arien und Klaviermusik

Der international gefeierte Opernsänger und Gesangspädagoge Werner Compes entführt Sie mit seinen Arien in die Welt der Wiener Cafés. Er wird am Klavier von Dr. Cornelia Kohl begleitet und möchte gemeinsam mit Ihnen verschiedene Lieder singen. Außerdem wird Martina Etterich mit Werner Compes ein Duett singen. Zu der musikalischen Veranstaltung bieten wir Kaffee und Kuchen in der Atmosphäre der Wiener Cafés an.

- **Anmeldung**

nicht erforderlich

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Diakonie in Flingern-Düsseltal
Grafenberger Allee 186

Telefon 0211.66 67 87

zentrum-plus.flingern@diakonie-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz, Rollstuhl und Rollator
können ausgeliehen werden (bitte anmelden)



Friedrichstadt

Mittwoch, 6. September, 15 bis 17 Uhr

Kunstgespräch und Lesung mit Sophie Voets-Hahne

**„Den Menschen sichtbar machen“ – Das Wirken
des Malers Otto Pankok in Düsseldorf**

Einmal im Monat findet im „zentrum *plus*“ ein Literaturcafé mit Lesungen von Lyrik und Prosa, Rezitationen oder Werkschauen statt. An diesem Nachmittag steht der Maler Otto Pankok im Fokus. Die Vorstellung Pankok'scher Zeichnungen und Drucke wird ergänzt durch die Lesung einiger seiner Texte sowie von Auszügen aus der Biografie seiner Tochter Eva.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.3 84 91 99

heike.jankowski@drk-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/DRK in Friedrichstadt
Jahnstraße 47

Telefon 0211.3 84 91 99

heike.jankowski@drk-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Donnerstag, 7. September, 11 bis 13.30 Uhr

Foto-Ausstellung

Zehnjähriges Jubiläum der „zentren plus“ der AWO

Die Foto-Ausstellung gewährt einen Einblick in die zehnjährige Geschichte der „zentren plus“ der Arbeiterwohlfahrt und spiegelt ihre Vielfältigkeit und Lebendigkeit. Als Orte des Miteinanders und Füreinanders laden sie zu Kultur- und Sportangeboten, Festen und Spaziergängen, Kreativ- und Spielgruppen, zum Tanz und zu Sprachkursen ein. Sie bieten qualifizierte persönliche Beratung und Informationsveranstaltungen an. Engagierte können hier ihre Fähigkeiten einbringen, Projekte gestalten und sich gesellschaftlich engagieren.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.60 02 55 85

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/AWO in Rath

Westfalenstraße 26

Telefon 0211.60 02 55 85

zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Aufzug, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Holthausen

Donnerstag, 7. September, 15 Uhr

Straßenboccia-Turnier auf dem Kamper Acker

mit den Spaziergangforscherinnen und Spaziergangforschern und der Künstlerin Anne Mommertz

Einmal im Monat treffen sich die Spaziergangforscherinnen und Spaziergangforscher zum Straßenboccia und laden Passantinnen und Passanten zum Mitspielen ein. Das macht allen viel Spaß, ist leicht zu erlernen und – da gefüllte Stoffbälle verwendet werden – überall zu spielen. Beim Turnier werden spontan Mannschaften zusammengestellt, die gegeneinander antreten. Zur Siegerehrung im Anschluss lädt das „zentrum *plus*“ in Holthausen zu einem kleinen Umtrunk ein.

■ **Anmeldung**

nicht erforderlich

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/ASB in Holthausen

Henkelstraße 15

Telefon 0211.9 30 31 44

info@zentrumplus-holthausen.de

■ **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Zumba für Ältere

Zumba ist ein Bewegungsangebot, das anregende und leicht erlernbare Tanzbewegungen kombiniert. Die mitreißende lateinamerikanische Musik macht unweigerlich gute Laune. So bereitet Zumba jede Menge Spaß und dabei werden ganz unbemerkt das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht, die Muskeln trainiert und die Koordination geschult. Herr Bouazo vermittelt den Teilnehmenden als Rehabilitations- und Übungsleiter die Körperübungen und Tanztechniken zugeschnitten auf die jeweiligen individuellen Möglichkeiten.

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum *plus*“/Diakonie in Vennhausen
Sandträgerweg 101
Telefon 0211.91 31 86 77
sabine.soehnchen@diakonie-duesseldorf.de
- **Zugänglichkeit**
ebenerdiger Eingang, Behindertenparkplatz



Eller

Freitag, 8. September, 14 bis 16 Uhr

Wikinger-Schach/Kubb

Kubb, oder auch Wikingerschach genannt, ist ein skandinavisches Gesellschaftsspiel. Der Name Kubb kommt von Kubbar, den aus Kantholz bestehenden Spielsteinen und heißt nichts anderes als Holzklotz auf Schwedisch. Beim Wikingerschach treten zwei Teams gegeneinander an. Ziel ist es, mit Wurfhölzern erst die Kubbs der gegnerischen Mannschaft und am Schluss den König in der Mitte des Spielfeldes umzuwerfen. Mit anschließender Siegerehrung bei Kaffee und Kuchen.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.60 02 58 33

zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/AWO in Eller

Schloßallee 12a

Telefon 0211.60 02 58 33

zentrumplus-eller@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

Eingang mit Rampe, Behindertenparkplatz



Samstag, 9. September, 16 bis 17 Uhr

Überraschungs-Klassik-Konzert der Musikschule Kaiserswerth

in der historischen Kulturkirche Stammhaus
Kaiserswerth

Die studierten und international erfahrenen Konzert-Musikerinnen und Musiker der Musikschule Kaiserswerth werden Sie mit klassischen Werken der großen Meister begeistern. Lassen Sie sich musikalisch in andere Zeiten zurückversetzen und genießen Sie einen ansprechenden Klassik-Nachmittag.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.4 79 54 14 05

kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Diakonie in Kaiserswerth
Eingang Kaiserswerther Markt 32 oder
Fliednerstraße 23

Telefon 0211.4 79 54 14 05

kerstin.riediger@diakonie-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Unterbach

Montag, 11. September, 15 bis 18 Uhr

Musikcafé im geselligen Rahmen

bei Kaffee und Kuchen

Musiknachmittag mit bekannten Melodien bei Kaffee und Kuchen. An Demenz Erkrankte, Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

- **Anmeldung**

nicht erforderlich

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/AWO in Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101

Telefon 0211.60 02 55 67

monika.beckmann-wehnes@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Dienstag, 12. September, 15 bis 16 Uhr

Sitztanzen – Bewegung und Tanz halten Körper und Geist fit!

Durch die Kombination von Musik und Bewegung im Sitzen haben auch mobilitätseingeschränkte Menschen die Möglichkeit, ihre Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit der Gelenke zu stärken. Außerdem macht es Freude und Spaß. Das Angebot ist für Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.76 22 07

zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Wersten

Liebfrauenstraße 30

Telefon 0211.76 22 07

zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC,
Induktionsanlage für schwerhörige Menschen



Lierenfeld

Mittwoch, 13. September, 9 bis 13.30 Uhr

Auf die Plätze, fertig, los!

Gemeinsam in Bewegung

Die Kursleiterinnen und Kursleiter des „zentrum *plus*“ stellen an diesem Tag ihre unterschiedlichen, facettenreichen Entspannungs- und Bewegungsangebote vor. Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Muskulatur sowie der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper stehen dabei im Fokus. Alle Körperpartien sind an diesem Tag gefordert. Entdecken Sie neue Formen der Bewegung, um sich und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Für gesunde Leckereien ist an diesem Tag gesorgt. Zwischen den einzelnen Vorstellungen gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich zu unterhalten.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.60 02 55 76

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/AWO in Lierenfeld
Leuthenstraße 36
Telefon 0211.60 02 55 76
anne.kuehl@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Mittwoch, 13. September, 14.30 bis 16 Uhr

Musik liegt in der Luft

Ein Team von engagierten Ehrenamtlichen bereitet einen geselligen Nachmittag zu unterschiedlichen musikalischen Bereichen vor und führt durch den Nachmittag.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.29 65 28

karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/Diakonie in Gerresheim

Am Wallgraben 34

Telefon 0211.29 65 28

karen.veit-koschwitz@diakonie-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



*Ich besuche das
„zentrum plus“,
weil ich Rentner
im „Unruhestand“
bin.*



Oberkassel

Donnerstag, 14. September, 15 bis 17 Uhr

Origami

Japanische Papierfaltkunst

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Papierfaltkunst. Falten Sie unter fachkundlicher Anleitung traditionelle, moderne und dekorative Modelle. Mitglieder der Origami-Gruppe zeigen Ihnen Schritt für Schritt verschiedene Faltechniken.

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum *plus*“/Diakonie in Oberkassel
Gemünder Straße 5
Telefon 0211.58 67 71 11
iris.baum-schubert@diakonie-duesseldorf.de
silvia.meissler@diakonie-duesseldorf.de
- **Zugänglichkeit**
barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Donnerstag, 14. September, 15.30 bis 16.30

Bergisch Böse und Rheinisch Sauer

Satirisches frei erzählt von Silke Höttges

Die Geschichtenkrämerin Silke Höttges erzählt satirisch bissige Anekdoten, Histörchen und Geschichten aus dem bergischen und rheinischen Raum.

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum *plus*“/Caritas in Stockum
Lönsstraße 5a
Telefon 0211.4 57 63 36
udo.glasmacher@caritas-duesseldorf.de
- **Zugänglichkeit**
ebenerdiger Eingang mit Klingel,
Behinderten-WC, Rollstuhl und Rollator
vorhanden



Unterrath

Freitag, 15. September, 15 bis 16.30 Uhr

España Olé!

Spanischer Nachmittag mit Gitarre und Gesang

Mit Liedern und heißen Rhythmen beschwören wir noch einmal den Sommer und lassen uns von dem Gitarristen und Sänger Juan Prats nach Spanien entführen.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.4 23 02 95

regina.seidel@drk-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/DRK in Unterrath

Eckenerstraße 1

Telefon 0211.4 23 02 95

regina.seidel@drk-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



***Ich gehe ins
„zentrum plus“,
weil ich hier unter
Nachbarn bin.***



Freitag, 15. September, 16.30 bis 19 Uhr

„Vollmond“ – Das Seniorentheater SeTA e.V. spielt!

Ein Potpourri feiner Szenen und dramatischer Gedanken

Vollmond, um den Schlaf gebracht, kreisen die Gedanken... Das Seniorentheater SeTA e.V. präsentiert ein abwechslungsreiches Programm zum Stichwort „Vollmondnächte“. Dazu spielen sie Szenen bekannter Autoren, wie Anton Tschechow und Eugène Ionesco und eigene Gedanken zum Thema.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.7 79 47 54

zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Oberbilk
Kölner Straße 265

Telefon 0211.7 79 47 54

zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC,
Induktionsschleife für Menschen mit
Hörschädigung



Altstadt

Sonntag, 17. September, 15 bis 17 Uhr

Tanztee

Ein beschwingter Sonntag bei Live-Musik

Discofox, Cha-Cha-Cha oder Wiener Walzer – beim Tanztee haben Sie die Wahl. Genießen Sie einen beschwingten Sonntag mit Live-Musik und tanzen Sie zu den schönsten Schlagern und Oldies. Wer nicht tanzen möchte, lauscht der Musik bei Kaffee und Kuchen.

- **Anmeldung**
nicht erforderlich
- **Veranstaltungsort**
„zentrum *plus*“/AWO in der Altstadt
Kasernenstraße 6
Telefon 0211.60 02 55 73
zentrumplus-altstadt@awo-duesseldorf.de
- **Zugänglichkeit**
barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
kostenpflichtige Behindertenparkplätze im
Carschhaus



Montag, 18. September, 14 bis 16 Uhr

„An die Würfel, fertig, los“

Spielenachmittag

Wer seine Begeisterung mit anderen teilen möchte und Lust an klassischen Gesellschaftsspielen hat, ist zu unserem Spielenachmittag herzlich willkommen. Gute Laune gibt es zudem inklusive. Es können auch eigene Spiele mitgebracht und vorgestellt werden.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.6 50 41 76

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Bilk

Suitbertusplatz 1a

Telefon 0211.6 50 41 76

zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Flingern

Dienstag, 19. September, 9.30 bis 11.45 Uhr

Fantasievolles Upcycling – aus alt macht neu

Unter Anleitung der Künstlerin Hanne Hanke-Mangels können Sie ihr kreatives Potenzial entwickeln. So können Behältnisse für Stifte und andere Schätze entstehen. Bitte Folgendes mitbringen: Blechdosen (Konservendosen mit glattem Rand und eventuell Deckel, Erdnussdosen etc.), Kordel, Wolle, Stoff, Filz, Bast, Papier, Schere, Kleber und Dinge, die fast vergessen in der Schublade liegen. Zum Schutz der Kleidung wäre eine Schürze oder ein altes Hemd sinnvoll.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.66 00 60

mary.zander@caritas-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Flingern

Flurstraße 57c

Telefon 0211.66 00 60

mary.zander@caritas-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC, Behindertenparkplatz, Induktionsanlage für schwerhörige Menschen, Rollstuhl und Rollator vorhanden



Ludenberg

Mittwoch, 20. September, 10.30 bis 11.30 Uhr

Bridge-Schnupperstunde

Begleitung der Bridge-Gruppe mit der Möglichkeit, Fragen zum Spiel zu stellen und Informationen über das Erlernen des Bridge-Spiels zu bekommen.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.60 02 55 79

elisabeth.lange@awo-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/AWO in Ludenberg

Benderstraße 129 c

Telefon 0211.60 02 55 79

elisabeth.lange@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC



Ich engagiere mich im „zentrum plus“, weil unkomplizierte Hilfe für Ältere wichtig ist.



Hassels

Mittwoch, 20. September, 14.30 bis 16 Uhr

Allerlei um halb drei

Mitdenken – Mitmachen – Mitfreuen

Allerlei um halb drei bietet ein vielfältiges Programm, das zum geselligen Beisammensein, zum Raten und zum Austausch einlädt. Auf Wunsch bieten wir Ihnen kalte und warme Getränke sowie Kuchen an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.74 67 11

zp.hassels@caritas-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Hassels

Am Schönenkamp 146

Telefon 0211.74 67 11

zp.hassels@caritas-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang mit Klingel, Behinderten-WC, Induktionsanlage für schwerhörige Menschen, Leihrollstuhl



Donnerstag, 21. September, 10 bis 12 Uhr

Stadtteilfrühstück + Sekt + Führung

Frühstücksbuffet, Literatur und mehr

Von einem reichhaltigen Buffet in Gemeinschaft frühstücken, Literatur genießen, Rätsel lösen und die neuesten Tipps und Termine hören, bei einem Gläschen Sekt mehr über das „zentrum plus“ und das Netzwerk Benrath erfahren – das alles erwartet Sie beim Stadtteilfrühstück und einem Rundgang durch das „zentrum plus“. Sie sind herzlich willkommen!

■ **Anmeldung**

nicht erforderlich

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/Diakonie in Benrath

Calvinstraße 14

Telefon 0211.9 96 39 31 (oder -33)

zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

barrierefreier Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Lichtenbroich

Donnerstag, 21. September, 14 bis 16 Uhr

Teppichcurling

Der Sport mit Spaß und Teamgeist

Lust auf Bewegung? Teppichcurling ist eine kinderleichte Mannschaftssportart. Gespielt wird auf einem 10 Meter langen Teppich. Mangelnde Fitness oder körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis. Bewegungsablauf und Regeln sind schnell gelernt und Geschick, Taktik und Teamgeist führen zum Sieg. Die Begeisterung beim Curlen steckt an, denn neben sportlicher Betätigung bringt es vor allem eins: Spaß!

- **Anmeldung**

Telefon 0211.59 78 60 48

andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Diakonie in Lichtenbroich
Matthiaskirchweg 14

Telefon 0211.59 78 60 48

andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, breite Parkbuchten,
Leihrollstuhl, Behinderten-WC



Freitag, 22. September, 14 bis 17 Uhr

Wir sind nicht blind auf unseren Lippen und unseren Ohren

Der Siegplatz wird Gemeinschaftsküche, Geräuschemerkstatt und Schnüffelstation

Wie schmeckt, wie klingt, wie sieht das aus, was in uns Erinnerung weckt? Was klingt unseren Ohren vertraut, woran denken wir, wenn wir Himbeereis essen oder wenn uns der Duft aus dem Kochtopf in die Nase steigt? Das „zentrum plus“ der Arbeiterwohlfahrt in Unterbilk lädt ein, die Nachbarschaft und das Quartier anders zu entdecken, mit allen Sinnen, pur und ohne Schranken zwischen den Generationen und Kulturen. Sie werden sicher das ein oder andere Überraschende erleben!

- **Anmeldung**

nicht erforderlich

- **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/AWO in Unterbilk
Siegstraße 2

Telefon 0211.60 02 52 51

zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Derendorf-Nord

Montag, 25. September, 14 bis 15 Uhr

Vom Dorf zur Großstadt

Vortrag des Derendorfer Heimatvereins

Manfred Hebenstreit wird uns die eindrucksvolle Entwicklung Düsseldorfs näher bringen. Er beleuchtet dabei die Zeit von 1288 bis 1882. Zu sehen gibt es dazu interessantes Bildmaterial.

■ **Anmeldung**

Telefon 0211.56 68 51 82

andrea.strathausen@drk-duesseldorf.de

■ **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/DRK in Derendorf-Nord

Blumenthalstraße 2

Telefon 0211.56 68 51 82

andrea.strathausen@drk-duesseldorf.de

■ **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang



***Wir engagieren
uns im „zentrum
plus“, um Älteren
Aufmerksamkeit
zu schenken.***



Dienstag, 26. September, 14 bis 16 Uhr

Internationales Musikcafé

Livemusik und Poesie bei Kaffee und Kuchen

Ein gemütlicher Nachmittag in internationaler Runde. Veranstaltet in Kooperation mit dem Verein „Integration Kunst Schaffen e.V.“

- **Anmeldung**

Telefon 0211.6 02 54 81, Netzwerk-Büro
Fritz-Erler-Straße 21
(Montag bis Freitag zwischen 10 und 12 Uhr)

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Diakonie in Garath
Fritz-Erler-Str. 21
Telefon 0211.6 02 54 78
hedwig.claes@diakonie-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC,
Behindertenparkplatz



Flingern-Süd

Mittwoch, 27. September, 7.30 bis 12.30 Uhr

Interkulturelles Frühstück

Das Frühstücksangebot in unserem „zentrum *plus*“ soll der Förderung der interkulturellen Vielfalt, dem interessierten Austausch und der gegenseitigen Bereicherung dienen. Zweimal im Monat kommen wir zusammen. Jede Besucherin und jeder Besucher bringt etwas mit, wir frühstücken gemeinsam und unterhalten uns über verschiedene Themen.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.60 02 53 53

zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/AWO in Flingern-Süd

Ronsdorfer Straße 126

Telefon 0211.60 02 53 53

zentrumplus-flingernsued@awo-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

Eingang mit Stufe (12 cm), Behinderten-WC



Donnerstag, 28. September, 11 bis 13 Uhr

Die Welt der neuen Medien

Infoveranstaltung: Grundlegende Funktionen des Tablets

Die Infoveranstaltung hat das Ziel, Sie mit Tablets vertraut zu machen. Sie werden sicher im Umgang mit den wichtigsten Funktionen und wir stehen Ihnen für Ihre Fragen zur Verfügung. Eigene Tablets können mitgebracht werden. Begrenzte Teilnahmemöglichkeit: maximal 15 Personen

- **Anmeldung**

Telefon 0211.6 50 41 72

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Mörsenbroich

Eugen-Richter-Straße 10

Telefon 0211.6 50 41 72

zp.moersenbroich@caritas-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



Reisholz/Hassels-Nord

Donnerstag, 28. September, 14 bis 16 Uhr

Entspannen mit Yoga

Haltungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Atemübungen führen zu einem entspannten Gleichgewicht, zu Ausgeglichenheit, Ruhe und verstärktem Wahrnehmungsvermögen. Lernen Sie diesen Gesundheitssport kennen! Workshop mit Musik und Entspannungstees.

- **Anmeldung**

nicht erforderlich

- **Veranstaltungsort**

„zentrum plus“/DRK in Reisholz/Hassels-Nord
Potsdamer Straße 41
Telefon 0211.22 99 58 00
julia.moisel@drk-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC



***Ich engagiere mich
im „zentrum plus“,
weil Ehrenamt
gut tut.***



Freitag, 29. September, 10 bis 12 Uhr

Boule – Pétanque - Boccia

Das Ball-Spiel als Kurzurlaub

Spiele Sie mit uns auf unseren zwei Boule-Bahnen, die internationale Maße haben – egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind. Idyllisch hinter der Kirche St. Maria unter dem Kreuze können Sie in frischer Luft Ihre Kräfte, Ihr Geschick und Ihre Strategien mit Ihrer Mannschaft einsetzen und im Schatten der großen Kastanie anschließend eine kleine Pause einlegen. Für Anfängerinnen und Anfänger stellen wir nach erfolgter Anmeldung Kugeln kostenlos zur Verfügung.

- **Anmeldung**

Telefon 0211.41 95 37

iris.baldus@caritas-duesseldorf.de

- **Veranstaltungsort**

„zentrum *plus*“/Caritas in Unterrath

Kürtenstraße 160a

iris.baldus@caritas-duesseldorf.de

- **Zugänglichkeit**

ebenerdiger Eingang, Behinderten-WC,

Induktionsanlage für schwerhörige Menschen



Altstadt / Carlstadt / Stadtmitte

„zentrum *plus*“ / Arbeiterwohlfahrt

Kasernenstraße 6

Telefon 60 02 55 73

Angermund

„zentrum *plus*“ / Stiftung Angermund

Graf-Engelbert-Straße 47

Telefon 0203.74 11 04

Benrath

„zentrum *plus*“ / Diakonie

Calvinstraße 14

Telefon 9 96 39 31 / 33

Bilk

„zentrum *plus*“ / Caritas

Suitbertusplatz 1a

Telefon 6 50 41 76

Derendorf / Golzheim

„zentrum *plus*“ / Diakonie

Klever Straße 75

Telefon 9 48 27 50

Derendorf-Nord

„zentrum *plus*“ / Deutsches Rotes Kreuz

Blumenthalstraße 2 (Eingang Frankenstraße)

Telefon 22 99 21 66

Eller

„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt

Schlossallee 12a

Telefon 60 02 58 33

Flingern

„zentrum plus“ / Caritas

Flurstraße 57c

Telefon 66 00 60

Flingern – Düsseltal

„zentrum plus“ / Diakonie

Grafenberger Allee 186

Telefon 66 67 87

Flingern-Süd

„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt

Ronsdorfer Straße 126

Telefon 60 02 53 53

Friedrichstadt

„zentrum plus“ / Deutsches Rotes Kreuz

Jahnstraße 47

Telefon 3 84 91 99

Garath

„zentrum plus“ / Diakonie

Fritz-Erler-Straße 21

Telefon 6 02 54 81 / 78

Gerresheim

„zentrum plus“ / Diakonie

Am Wallgraben 34

Telefon 29 65 28

Hassels

„zentrum plus“ / Caritas

Am Schönenkamp 146

Telefon 74 67 11

Hassels-Nord / Reisholz

„zentrum plus“ / Deutsches Rotes Kreuz

Potsdamer Straße 41

Telefon 22 99 58 00

Heerdt

„zentrum plus“ / Diakonie

Aldekerkstraße 31

Telefon 50 31 29

Holthausen

„zentrum plus“ / Arbeiter-Samariter-Bund

Henkelstraße 15

Telefon 9 30 31 44

Kaiserswerth

„zentrum plus“ / Diakonie

Fliednerstraße 23

Telefon 4 79 54 14 05

Lichtenbroich

„zentrum plus“ / Diakonie

Matthiaskirchweg 14

Telefon 59 87 60 48

Lierenfeld

„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt

Leuthenstraße 36

Telefon 60 02 55 76

Ludenberg

„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt

Benderstraße 129c oder Am Mergelsberg 3

Telefon 60 02 55 79

Mörsenbroich

„zentrum plus“ / Caritas

Eugen-Richter-Straße 10

Telefon 6 50 41 72

Oberbilk

„zentrum plus“ / Caritas

Kölner Straße 265

Telefon 7 79 47 54

Oberkassel

„zentrum plus“ / Diakonie

Gemünder Straße 5

Telefon 58 67 71 11

Rath

„zentrum *plus*“ / Arbeiterwohlfahrt

Westfalenstraße 26

Telefon 60 02 55 85

Stockum

„zentrum *plus*“ / Caritas

Lönsstraße 5a

Telefon 4 57 63 36

Unterbach

„zentrum *plus*“ / Arbeiterwohlfahrt

Gerresheimer Landstraße 101

Telefon 60 02 55 67

Unterbilk

„zentrum *plus*“ / Arbeiterwohlfahrt

Siegstraße 2

Telefon 60 02 52 51

Unterrath

„zentrum *plus*“ / Caritas

Kürtenstraße 160a

Telefon 41 95 37

Unterrath

„zentrum *plus*“ / Deutsches Rotes Kreuz

Eckenerstraße 1

Telefon 4 23 02 95

Vennhausen

„zentrum plus“ / Diakonie

Sandträgerweg 101

Telefon 59 80 99 60

Wersten

„zentrum plus“ / Caritas

Liebfrauenstraße 30

Telefon 76 22 07

*Wir besuchen das
„zentrum plus“,
weil wir hier unter
Freunden sind.*



KURZÜBERSICHT ZUM RAUSREISSEN

Freitag, 1. September, 14.30 bis 17 Uhr

Schnitzeljagd durch Angermund

„zentrum *plus*“/Seniorenstiftung Angermund

Samstag, 2. September, 12 bis 18 Uhr

Sommerfest 2017

„zentrum *plus*“/Diakonie in Heerdt

Montag, 4. September, 10.30 bis 11.30 Uhr

Fitness für Körper und Geist

„zentrum *plus*“/Diakonie in Derendorf-Golzheim

Dienstag, 5. September, 14.30 bis 16 Uhr

Wiener Café zum Mitsingen

„zentrum *plus*“/Diakonie in Flingern-Düsseltal

Mittwoch, 6. September, 15 bis 17 Uhr

Kunstgespräch und Lesung mit Sophie Voets-Hahne

„zentrum *plus*“/DRK in Friedrichstadt

Donnerstag, 7. September, 11 bis 13.30 Uhr

Foto-Ausstellung

„zentrum *plus*“/AWO in Rath

Donnerstag, 7. September, 15 Uhr

Straßenboccia-Turnier auf dem Kamper Acker

„zentrum *plus*“/ASB in Holthausen

Freitag, 8. September, 10 bis 13 Uhr

Zumba für Ältere

„zentrum *plus*“/Diakonie in Vennhausen

Freitag, 8. September, 14 bis 16 Uhr

Wikinger-Schach/Kubb

„zentrum *plus*“/AWO in Eller

Samstag, 9. September, 16 bis 17 Uhr

Überraschungs-Klassik-Konzert der

Musikschule Kaiserswerth

„zentrum *plus*“/Diakonie in Kaiserswerth

Montag, 11. September, 15 bis 18 Uhr

Musikcafé im geselligen Rahmen

„zentrum *plus*“/AWO in Unterbach

Dienstag, 12. September, 15 bis 16 Uhr

Sitztanzen – Bewegung und Tanz halten Körper und Geist fit!

„zentrum *plus*“/Caritas in Wersten

Mittwoch, 13. September, 9 bis 13.30 Uhr

Auf die Plätze, fertig, los!

„zentrum *plus*“/AWO in Lierenfeld

Mittwoch, 13. September, 14.30 bis 16 Uhr

Musik liegt in der Luft

„zentrum *plus*“/Diakonie in Gerresheim

Donnerstag, 14. September, 15 bis 17 Uhr

Origami

„zentrum *plus*“/Diakonie in Oberkassel

Donnerstag, 14. September, 15.30 bis 16.30 Uhr

Bergisch Böse und Rheinisch Sauer

„zentrum *plus*“/Caritas in Stockum

Freitag, 15. September, 15 bis 16.30 Uhr

España Olé!

„zentrum *plus*“/DRK in Unterrath

Freitag, 15. September, 16.30 bis 19 Uhr

„Vollmond“ – Das Seniorentheater SeTA e. V. spielt!

„zentrum *plus*“/Caritas in Oberbilk

Sonntag, 17. September, 15 bis 17 Uhr

Tanztee

„zentrum *plus*“/AWO in der Altstadt

KURZÜBERSICHT ZUM RAUSREISSEN

Montag, 18. September, 14 bis 16 Uhr

„An die Würfel, fertig, los“

„zentrum *plus*“/Caritas in Bilk

Dienstag, 19. September, 9.30 bis 11.45 Uhr

Fantasievolles Upcycling – aus alt macht neu

„zentrum *plus*“/Caritas in Flingern

Mittwoch, 20. September, 10.30 bis 11.30 Uhr

Bridge-Schnupperstunde

„zentrum *plus*“/AWO in Ludenberg

Mittwoch, 20. September, 14.30 bis 16 Uhr

Allerlei um halb drei

„zentrum *plus*“/Caritas in Hassels

Donnerstag, 21. September, 10 bis 12 Uhr

Stadtteilfrühstück + Sekt + Führung

„zentrum *plus*“/Diakonie in Benrath

Donnerstag, 21. September, 14 bis 16 Uhr

Teppichcurling

„zentrum *plus*“/Diakonie in Lichtenbroich

Freitag, 22. September, 14 bis 17 Uhr

Wir sind nicht blind auf unseren Lippen und unseren Ohren

„zentrum *plus*“/AWO in Unterbilk

Montag, 25. September, 14 bis 15 Uhr

Vom Dorf zur Großstadt

„zentrum *plus*“/DRK in Derendorf-Nord

Dienstag, 26. September, 14 bis 16 Uhr

Internationales Musikcafé

„zentrum *plus*“/Diakonie in Garath

Mittwoch, 27. September, 7.30 bis 12.30 Uhr

Interkulturelles Frühstück

„zentrum *plus*“/AWO in Flingern-Süd

Donnerstag, 28. September, 11 bis 13 Uhr

Die Welt der neuen Medien

„zentrum *plus*“/Caritas in Mörsenbroich

Donnerstag, 28. September, 14 bis 16 Uhr

Entspannen mit Yoga

„zentrum *plus*“/DRK in Reisholz/Hassels-Nord

Freitag, 29. September, 10 bis 12 Uhr

Boule – Pétanque – Boccia

„zentrum *plus*“/Caritas in Unterrath

*Ich besuche das
„zentrum plus“,
weil es dort so
viele Angebote
gibt.*



„tour *plus*“ 2017

FÜR ÄLTERE UND JUNGGEBLIEBENE

- ☐ Ja, ich möchte an der Verlosung teilnehmen.
Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten
ausschließlich im Rahmen der Verlosung
verwendet werden.

Name

Anschrift

Telefon

E-Mail

- ☐ Ich habe im Rahmen der „tour *plus*“ erstmalig
ein „zentrum *plus*“ besucht.

Datum, Unterschrift

STEMPELKARTE

1

Datum

2

Datum

3

Datum

4

Datum

5

Datum

6

Datum

Die Träger der „zentren plus“



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



**Die „zentren plus“ werden gefördert vom
Amt für soziale Sicherung und Integration.**



Landeshauptstadt
Düsseldorf

**Alle Fotomodells sind Ehrenamtliche sowie
Besucherinnen und Besucher der „zentren plus“.
Vielen Dank für's Mitmachen!**

Herausgegeben von den
„zentren plus“ in Zusammenarbeit
mit der Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für soziale Sicherung und
Integration

Verantwortlich
Roland Buschhausen

Redaktion
Tim Rankenhohn und „zentren plus“

Fotos
Heike Bergenthun

Layout & Druckbetreuung
Medienservice,
Stadtbetrieb Zentrale Dienste

VII/17-10.
www.duesseldorf.de