

Kurs- und Veranstaltungsprogramm- Februar, März und April 2025



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

0211 66 00 60
Zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Aktuelle Wochenübersicht

MITTAGSTISCH:

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

Montag

Anmeldung erforderlich

10:00 – 12:00
und 14:00 –
16:00 Uhr

Offenes Café

09.30 – 10.15
Uhr

Sturzprävention u. Balance I

10.30 – 11.15
Uhr

Sturzprävention u. Balance II

11.45 – 13.15
Uhr

„Denk Mal“, Gedächtnistraining

14.00 – 16.00
Uhr

Sprechstunde „Ganz Ohr“ (1. Montag im
Monat außer an Feiertagen)

14.00 – 17.00
Uhr

„Café Lilli Marleen“ (Betreuungsnachmittag
für Menschen mit einem Pflegegrad, nach Ab-
sprache mit Fahrdienst)

14.00 – 15.00
Uhr

Yoga auf dem Stuhl

15.15 – 16.15
Uhr

Yin Yoga

19.00 – 21.00
Uhr

Theatergruppe (deutsch/russisch)

Netzwerk Flingern/Düsseltal:

10.00 – 12.00
Uhr

Netzwerktreff, Flurstraße 57c

Dienstag

10:00 – 12:00
Uhr und 14:00 –
16:00 Uhr

Offenes Café

Mit Kuchen, Kaffee und Tee

14.00 – 16.00
Uhr

„Smartphone Café“ (jeden 2. und
4. Dienstag, nur mit Anmeldung)

14:30 – 16.00
Uhr

Frauengesprächskreis (ca. 1x monatlich)

18.00 – 20.30
Uhr

Line Dance (fortgeschritten)

18.00 – 19:30
Uhr

Selbsthilfe Gruppe „Stabil in Flingern“

Mittwoch

10:00 – 12:00
Uhr

Offenes Café

10:00 – 11:00
Uhr

Gymnastik und Entspannung

14.00 – 17:00
Uhr

Kegelgruppe, 14-tägig

14:30 – 16:00
Uhr

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“
(1. und 3. Mittwoch im Monat)

16.00 – 19.00
Uhr

**Kultur- und Gesundheit, Kooperation
mit der Landsmannschaft der
Deutschen aus Russland e.V.**

18:30 – 20:00
Uhr

Achtsam Leben OHne Alkohol
(3. Mittwoch im Monat)

Netzwerk Flینگern/Düsseltal

14:00 – 17:00
Uhr

Spieletreff (wöchentlich)

Ab 19:00 Uhr

Düsselbeginnen: 2. Mittwoch im Monat: Treffen für neue Interessentinnen, im Netzwerkraum, Flurstr. 57a

Donnerstag

10:00 – 12:00
Uhr

Offenes Café

10:00 – 11:45
Uhr

Tablet und Smartphone Kurs

09.30 – 12.30
Uhr

Kochgruppe

15:00 – 17:00
Uhr

Strickgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene

15.00 – 16.30
Uhr

Integration. Partnerschaft. Menschenwürde e.V – **Deutsch für Anfänger** (russischsprachige Migranten ab 65 Jahren)

17.00 – 19.00
Uhr

Lesekreis (2. u. 4. Do. im Monat)

18.00 – 20.00
Uhr

Moderiertes **Treffen für Angehörige in der Begleitung von Menschen mit Demenz**, 1x monatlich, mit Anmeldung

Freitag

09.00 – 11.00
Uhr

Frühstücksbuffet (wöchentlich)

15.00 – 16.30
Uhr

Integration. Partnerschaft. Menschenwürde
e.V – **Deutsch für Anfänger** (russischsprachige Migranten ab 65 Jahren)

Samstag

Treffen des DSB (deutsche Schwerhörigenbund)

Sonntag

14.30 – 16.30
Uhr

Sonntags – Café (in der Regel letzter
Sonntag im Monat)

Veranstaltungen – Infos - Feiern

Dienstag 18.02.
09:30 – 11 Uhr

**Kursbeginn Italienisch für den Urlaub –
erstes Basiswissen für Anfänger ohne
Vorkenntnisse.**



Die Teilnehmer lernen in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt diese wohlklingende Sprache und beschäftigen sich zugleich mit Land, Leuten und der itali-enischen Kultur. Der Kurs wird von einer Muttersprachlerin geleitet und umfasst

Februar

Montag 03.02.
10:00 – 12:00
Uhr

Gesprächsrunde im Netzwerk, Flurstraße 57a: „Warum führen Menschen Kriege“. Interessierte sind herzlich zu einem Input mit anschließendem Austausch Willkommen!

Montag 03.02.
14:00 Uhr

„Häppchen aus aller Welt – Genuss für alle Geschmacksnerven - „Das Ohr isst mit“ / „Essen mit Tönen würzen“ (zp Flingern, Lilli Marleen, Beethoven) Hier kommen alle Sinne zum Einsatz – Wir bitten um Anmeldung!

Dienstag 04.02.
14:30 – 16:00
Uhr

„Heine und seine Sicht auf das Alter“ – ein Bilder-Vortrag mit Frau Helga Maaßen, anschließend ist Zeit für Austausch und Gespräch, Veranstaltungsort: Netzwerkraum, Flurstraße 57a, wir bitten um Anmeldung!

Donnerstag
06.02.
18:00 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Dienstag 11.02..
14:00 –
17:00 Uhr



Bücher- Stand der Stadtbücherei Flingern zum Thema „Nachhaltigkeit“, Bücherverkauf der Stadtbücherei und Indoor Trödel (Kleider, Schuhe, Schmuck und mehr) im Zentrum plus Flingern, auf der Flurstraße 57c, Gebrauchtes und Geliehenes nutzen - nachhaltig und preiswert – einfach vorbeikommen 😊... dabei zu kleinen Preisen Gebäck und Getränke. **Auch der i-Punkt Arbeit ist mit dabei, für Beratung und Informationen rund um das Thema Arbeit und Familie.**

Mittwoch 19.02.
10:00 – 16:00
Uhr



OASENTAG I – Besuch des Theatermuseums Düsseldorf mit einer spannenden Führung

Ablauf: 10:00 Uhr Begrüßung und

Austausch im Zentrum plus Flingern, weiter geht es zum Theatermuseum, auch für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kosten: Der Teilnehmerbeitrag für die Menschen mit Betreuungsbedarf kann über die Verhinderungspflege beantragt werden. Der Tagessatz beläuft sich auf 87,- € und deckt alle anfallenden Kosten. Die betreuenden Angehörigen müssen keine weiteren Zahlungen leisten.

Information und Anmeldung zum Oasentag: im Zentrum *plus* Flingern

Mary Zander, Tel: 0211 / 66 00 60

E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Kerstin Strey, Standortverantwortliche-Demenz, Tel.: 0160 90117156,

E-Mail: Kerstin.Strey@caritas-duesseldorf.de

Sonntag 23.02.
14:30 Uhr



„Sonntags Café“ –

gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten.

Dienstag 25.02.
14:00 Uhr



Karneval International“

Willkommen zu Karneval aus aller Welt – Kostüme, Brauchtum und ein Imbiss laden zu einem lustigen Nachmittag ein. Kosten für Imbiss und Getränke 7,- , bitte anmelden!

März

Donnerstag
06.03.
18 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Montag 10.03.
10 – 12 Uhr

Netzwerk Flin-
gern/Düsseltal
Flurstraße 57a

**Jeden Montag trifft sich das Netzwerk Flin-
gern/Düsseltal**, selbst organisiert wird ge-
spielt, gerätselt und sich ausgetauscht.

Interessierte sind immer ♥-lich
Willkommen!

In der Regel wird nun jeden 1. Montag im
Montag nach einer Einführung in ein Thema
eine **Gesprächsrunde** dazu moderiert.

(im Netzwerkraum, Flurstraße 57a)

*An diesem Montag trifft sich der Netzwerktreff
in der Stadtbücherei Flingern (siehe Angebote
der Stadtbücherei / am Ende des Programms)*

10.03
11:00 Uhr
Bücherei

Dienstag 11.03.
15 - 16 Uhr

**Vortrag zum Internationalen Frauentag:
Große Düsseldorferinnen -
von Anna von Kleve bis Lore Lorentz**

Schon seit der Stadtgründung haben große
Frauen das Düsseldorfer Leben geprägt – po-
litisch, kulturell und sozial. Dennoch sucht
man ihre Namen in der Stadt oft vergeblich
und auch weibliche Ehrenbürger gibt es bis
heute keine. In diesem bebilderten Vortrag
folgen wir den Spuren großer Frauen aus 5
Jahrhunderten und erfahren mehr über ihre



außergewöhnlichen Biographien. Frau Dr. Sabine Prüfer führt durch diesen informativen und inspirierenden Bildervortrag. Bitte im zentrum plus anmelden!

Mittwoch 12.03.
15 Uhr



Lesung: Barbara und Barbara tragen aus ihrem Buch „Spätes Glück mit 72“, vor und laden zum Gespräch ein. Wir bitten um Anmeldung!

Montag 17.03.
15 Uhr

Ihre Fragen Rund um das Thema Pflegegrad – Welche Neuerungen gibt es in 2025? Informationsgespräch mit Kerstin Strey und Mary Zander – bitte im zentrum plus anmelden

Dienstag 18.03.
14 Uhr



Bücher- Stand der Stadtteilbücherei Flingern zum Thema „Nachhaltigkeit“ und Indoor Trödel im zentrum plus Flingern, auf der Flurstraße 57c



Gebrauchtes und Geliehenes nutzen - nachhaltig und preiswert – einfach vorbei kommen.

😊 **Auch der i-Punkt Arbeit ist mit dabei, für Beratung und Informationen rund um das Thema Arbeit und Familie.**

Dienstag 25.03.
14:30 Uhr



Vortrag zum internationalen Frauentag - „Frauen im Widerstand“, ein Bilder-Vortrag mit Frau Helga Maaßen, anschließend ist Zeit für Austausch und Gespräch, Veranstaltungsort: Netzwerkraum, Flurstraße 57a, wir bitten um Anmeldung!

Freitag 28.03.
12 Uhr
Flurstraße 57c



Einladung zum Planungstreffen für das Zentrum plus – für ehrenamtlich Mitwirkende, Kursleitungen und Interessierte. Gemeinsam möchten wir Veranstaltungen und Entwicklungen im Zentrum plus besprechen und organisieren, Neues erfahren und uns kennenlernen. Nur mit Anmeldung, wir freuen uns auf einen regen Austausch

Sonntag 30.03.
14:30 – 16:30
Uhr

Sonntags Café – gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten

April

Dienstag 01.04.
14 Uhr

Rollatoren Training mit Michael Knapke, Senioren- / Verkehrssicherheitsberater der Polizei Düsseldorf – Anschließend steht Zeit für Austausch und Fragen zur Verfügung.

Donnerstag
03.04.
18:00 Uhr

Angehörigengruppe für Menschen in der Betreuung und Sorge von Pflegebedürftigen, Anmeldung bei Klaus Lindemann, Telefon 0211 1602-1760, Mobil 0160 90118539 oder per Mail Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de

Freitag 04.04..



Nacht der Bibliotheken – siehe Interessantes aus der Bücherei Flingern/ am Ende des Monatsprogramms

Dienstag 08.04.
15 Uhr



Frühlingslieder – Singen für Alt und Jung mit Sabine Prüfer und ihrem Trio. Voraussetzung ist einfach nur Spaß am gemeinsamen Singen. Zuvor, ab 14 Uhr bieten wir leckere Waffeln mit heißen Kirschen und Sahne an.

Auch der i-Punkt Arbeit ist mit dabei, für Beratung und Informationen rund um das Thema Arbeit und Familie.

Dienstag 15.04.
14:30 Uhr

Wie kann ich meinen Alltag gesünder gestalten? Wie setze ich meine Vorsätze um?

Ein kostenfreier Nachmittag zu Wissenswertem rund um das Thema „Gesunde Ernährung“. Veranstaltungsort ist die Stadtbücherei Flingern, Hoffeldstraße 69, 40235 Düsseldorf, Anmeldung im Zentrum plus Flingern.

Mittwoch 16.04.
14 – 17 Uhr

Das Zentrum plus Flingern vor Ort in der Stadtbücherei in Flingern, Hoffeldstraße 69, gerne einfach vorbei kommen und ins Gespräch kommen, wir stehen für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Donnerstag



Nach den Osterferien startet ein neuer **Smartphonekurs**, genaueres können Sie im Zentrum plus erfragen

Sonntag 27.04.
14:30 Uhr



Sonntags Café – gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten

Selbsthilfe - Gruppen

Mittwoch
(1x monatlich, 3.
Mi. im Monat)
18.30 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe ALOHA

Abhängigkeit von Alkohol ist ein gesellschaftliches Problem.

Bei ALOHA glauben wir, dass nicht du das Problem bist, sondern der Umgang mit Alkohol. Gemeinsam entwickeln wir Wege, um mit unangenehmen Gefühlen und Situationen ohne Alkohol umzugehen.

Wir unterstützen uns gegenseitig und tauschen uns aus. Anmeldung im Zentrum plus, gerne leiten wir Ihr Interesse weiter.

Dienstag 18:30 –
19:30 Uhr

Selbsthilfegruppe „Stabil in Flingern“ Düsseldorf

Beschreibung der Gruppe:

Unsere Gruppenmitglieder sind alle von einer bipolaren Störung betroffen. Wir helfen uns gegenseitig, die Balance zu halten, tauschen Wissen und Erfahrungen rund um die Erkrankung aus (Therapien, Kliniken, Medikamente, psychosoziale Folgen etc.). In unseren unseren Treffen sprechen wir darüber, wie es uns gerade geht, privat oder beruflich, wenn gewünscht, geben wir uns konkrete Hilfestellung für den Alltag.

Wir sind eine herzliche Gruppe mit großem Verständnis für "Brüche im Leben" aller Art und fangen uns gegenseitig auch in Krisen auf.

Uns gibt es seit Mitte 2023 und wir freuen uns sehr über Zuwachs.

Voraussetzung Gruppenteilnahme:

diagnostizierte bipolare Störung

Schlagworte: Bipolare Störung

Gruppen-E-Mail: info@stabil-flingern.de

Düsselbeginen e.V. - Frauenkultur in Düsseldorf

Wie möchte ich wohnen und leben im Alter? Realisierung eines Wohnprojektes für Frauen in Düsseldorf bei gelebter Nachbarschaft mit Toleranz, Solidarität und gegenseitiger Zueinandertheit. Ziel ist der "Beginenhof Düsseldorf".

Die Mitglieder der Düsselbeginen e.V. treffen sich 2x im Monat im Netzwerkraum auf der Flurstraße 57a. Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die als ordentliche Mitglieder

sich aktiv für die Wiederbelebung der Beginenkultur einsetzen und die am gemeinschaftlichen Leben der Düsselbeginen teilnehmen möchten. Als Mitglied sind sie auf den Mitgliederversammlungen stimmberechtigt und erhalten Zugang zum Mitgliederbereich der Webseite. Sie können an den gemeinschaftlichen Freizeitaktivitäten teilnehmen und sich für eine Wohnung im geplanten Beginenhof bewerben. Gewünscht ist ehrenamtliches Geben und Nehmen. Wenn Sie mehr über uns erfahren möchten, können Sie uns unter www.duesselbeginen.de im Internet finden.



Stadtbücherei Flingern

Hoffeldstraße 69

40235 Düsseldorf

Telefon: 0211 - 8924114

03.01. / 07.02. / 07.03, je 15-17 Uhr

**Bibliothek digital – Onleihe Pressreader,
Filmfreund und Co.**

Sprechstunde zu den digitalen Angeboten der
Stadtbüchereien Düsseldorf

Keine Anmeldung erforderlich

08.01. / 16.04. je 14-17 Uhr

zenrum plus Flingern mobil

Sie haben Fragen zu Themen im Alter? Sie
benötigen Unterstützung bei Anträgen? Sie
möchten Ihre Freizeit neu gestalten oder sich
ehrenamtlich engagieren? Direkte und un-
komplizierte Beratung erhalten Sie direkt vor
Ort, keine Anmeldung erforderlich

09.01. / 10.02. / 10.03. /

Spieletreff

(Brett-)Spielemittwoch für alle in der Büche-
rei, keine Anmeldung erforderlich

10.03. 11Uhr

Vortrag der Polizei: Enkeltrick, Schockanruf und mehr!

Die Polizei Düsseldorf klärt auf

Wie erkenne ich betrügerische Anrufe? Wieso sollte man nicht einfach angebliche Amtspersonen oder Dienstleister in die Wohnung lassen? Antworten auf diese Fragen erfahren Sie in diesem Vortrag von Birgit Schwertfechter, Polizeihauptkommissarin in Düsseldorf. Anmeldung erforderlich, entweder persönlich vor Ort oder unter 0211 89 24114 oder stbflin-ger@duesseldorf.de

sonen oder Dienstleister in die Wohnung lassen? Antworten auf diese Fragen erfahren Sie in diesem Vortrag von Birgit Schwertfechter, Polizeihauptkommissarin in Düsseldorf. Anmeldung erforderlich, entweder persönlich vor Ort oder unter 0211 89 24114 oder stbflin-ger@duesseldorf.de

04.04. 15-21 Uhr

Nacht der Bibliotheken

Ab Nachmittags buntes Programm in der Bücherei. Keine Anmeldung erforderlich

07.04./ 11.04. 15-18 Uhr

KI, Künstliche Intelligenz – was ist das überhaupt?

Im Rahmen der KI-Aktionswoche der Stadtbüchereien Düsseldorf geben wir eine kleinen Überblick darüber was KI eigentlich ist, wie es genutzt wird und wie kann es selbst evtl. genutzt werden?

Keine Anmeldung erforderlich

**Mittwochs 11:30 -13:30 Uhr
Hilfe beim Ausfüllen von
Formularen**

Kommen Sie gerne vorbei, wir sind für Sie da

Die **Sportgruppen** am Montag- und Mittwochvormittag suchen noch weitere Mittturner:innen!



Smartphone Café“

Nur mit Anmeldung! Hier haben Ihre individuellen Fragestellungen Platz, Dienstag 14-tägig um 14 oder 15 Uhr

Der Lesekreis freut sich über weitere Interessenten, die Gruppe ist selbstorganisiert und trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag um 17 Uhr, bitte sprechen Sie uns an!

Donnerstags 15 – 17 Uhr



Kreatives Miteinander: Stricken und Häkeln:

Geselliges Beisammen-Sein, Stricken und Häkeln, bei Bedarf mit fachlicher Anleitung – für einen guten Zweck oder für sich selbst – von Socken für Groß und Klein bis zu individuellen Feinstrick – Alle sind ♥ - lich Willkommen! Wir freuen uns über Zuwachs 😊 Bitte anmelden!

Donnerstags

09:30 – ca. 12:30 Uhr

Kochgruppe – noch Plätze frei:

zwei Hobby-Köchinnen möchten zusammen mit anderen kochen, wer macht mit, gemeinsam zubereiten, kochen und zusammen das zubereitete Mahl verzehren. Wir freuen uns auf rege Rückmeldungen im zentrum plus!

**Donnerstag oder Freitag,
jeweils von 15:00 – 16:30
Uhr**

Deutsch für Anfänger

Wir laden russischsprachige Migrantinnen und Migranten ab 65 Jahren ein. Kontaktperson ist Frau Nataliya Fomina, 1. Vorsitzende, Integration, Partnerschaft, Menschenwürde e.V. – SHG,
E- Mail: nfom@yandex.ru

**NEU: regelmäßige Öff-
nungszeiten unseres Cafés:
Montags bis freitags von 10
bis 12 Uhr, Montag und
Dienstag zusätzlich von 14
bis 16 Uhr**

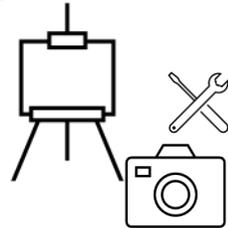


Erzählen, Zeitung lesen oder
das kostenfreie Wlan nutzen.



**Interessen oder Hobbys einbrin-
gen - Gerne unterstützen wir auch
selbst organisierte Gruppen.**

Haben Sie Interesse am Wandern,
organisieren sie gerne Ausflüge,
reparieren Sie gerne Dinge oder
möchten Sie gerne gemeinsam mit
anderen malen?



Wir setzen uns gerne mit Ihnen zu-
sammen und überlegen wie wir Ihre
Ideen gemeinsam mit Ihnen umset-
zen können Sprechen Sie uns gerne
an!

Retro – Kegelbahn Im zentrum plus Flingern



Nutzen Sie unsere Kegelbahn
– mit Freunden, regelmäßig
oder zu besonderen Anlässen
– weitere Informationen
erhalten Sie im zentrum plus
Flingern.

Eine Tulpe leis' erwacht,
wenn die Frühlingssonne lacht.



Grüne Spitzen hier und da,
ist das Bild nicht wunderbar.

Bald kommen Blüten rot und gelb,
sie erfreu'n die ganze Welt.
Orange und lila, weiß und blau,
ja man sieht sie ganz genau.

Ein buntes Bild zur Frühlingszeit,
die Farben leuchten weit und breit.
Als Blume im Garten, als Strauß in
der Küche, viele verzaubern ihren-
Gerüchen.

Die Tulpe weckt Hoffnung, das
steckt dahinter, sie kommt nach dem
langen, kalten Winter.

Und alle erfreu'n sich an ihrer
Pracht, und feiern die Feste bis es
kracht. Drum gehet hinaus, worauf
noch warten, lasst uns die Tulpen
besuchen im Garten.

Sie steh'n in der Sonne, genießen
die Wärme, wie hab ich sie doch so
unglaublich gerne.

© by Annika Schneider

Für **individuelle Beratungen zu Fragen rund um das Alter** vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns!

Wir unterstützen Sie beispielsweise bei Anträgen oder auch bei der Organisation Ihres Pflege – Alltags.
Gerne stehen wir auch für ein Gespräch zur Verfügung!

zentrum *plus* Flingern, Flurstraße 57c, 40235 Düsseldorf
(im Innenhof, links, Schelle rechts neben der Türe)

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi.: 9 bis 17 Uhr

Do.: 9 bis 16 Uhr

Fr.: 9 bis 13 Uhr



**Verkehrsverbindung zum
zentrum plus Flingern:**

Straßenbahn 709, Haltestelle
Hoffeldstraße / 2 Min. Fußweg
S-Bahn S 8, S 28 S-Bahnhof
Flingern / 10 Min Fußweg



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die zentren plus werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf