

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April, Mai und Juni 2026



zentrum *plus* Flingern, Flurstr. 57c, 40235 Düsseldorf
Telefon: 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 – 12 und 14 –
16 Uhr

Offenes Café

9.30 – 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 – 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)

10.00 – 12.00
Uhr

Netzwerk Flingern/Düsseltal
Flurstraße 57a

Dienstag

9:30 -11 Uhr

Italienisch für den Urlaub

10 – 12 Uhr und
14 – 16 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 - 19:30 Uhr

Selbsthilfe Gruppe „Stabil in Flingern“

Mittwoch

10 – 12 Uhr

Offenes Café

10 – 11 Uhr

Gymnastik und Entspannung

14. – 17 Uhr

Kegelgruppe, 14-tägig

14 – 16 Uhr (1. &
3. Mi. im Monat)

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

16 – 19 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)

14 – 17 Uhr

**Netzwerk Flingern/Düsseltal
Spieletreff** (wöchentlich)

Ab 19:00 Uhr

Düsselbeginen: 2. Mittwoch im Monat: Tref-
fen im Netzwerkraum, Flurstr. 57a

Donnerstag

10 -12 Uhr

Café International (bei Bedarf Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen)

10:00 – 11:45
Uhr

Digital - und Smartphone - Kurs

10.00 – 13.00
Uhr

Kochgruppe (wöchentlich)

15:00 – 17:00
Uhr

Strickgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene (wöchentlich)

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

18.00 - 20.00 Uhr

Selbsthilfegruppe "HSS Information Circle
3. Donnerstag im Monat ab dem 15.5.2025
(Näheres siehe Selbsthilfegruppen)

Freitag

09.00 – 11.00
Uhr

Reichhaltiges Frühstücksbuffet (wöchentlich, geringe Kosten)

17.00 – 19 Uhr
NEU

"Gesellige Runde", ab 50 Jahre, ab dem 02. Mai – näheres siehe INFO

Samstag

Treffen des DSB (Deutscher Schwerhörigenbund Ortsverein Düsseldorf)

Sonntag

14.30 – 16.30
Uhr

Sonntags – Café (in der Regel letzter Sonntag im Monat, teilweise mit Trödel)

Veranstaltungen - Infos

April

Donnerstag 02.04.
10 Uhr



Eröffnung des Cafés International



Das Café International möchte ein Begegnungsort für Menschen aller Altersstufen und unterschiedlicher Herkunft sein. Wir möchten zu Gesprächen über die unterschiedlichsten Themen einladen. Hier können Sie das kostenlose WLAN nutzen, Zeitung lesen, spielen und sich miteinander austauschen.

Bei Bedarf unterstützen die Ansprechpartner vor Ort Sie auch gerne beim Ausfüllen von Formularen. Essen und Trinken bietet das Café zu kleinen Preisen an.

Wir freuen uns über Ihren Besuch.

Sie finden uns im Innenhof links, die Schelle befindet sich rechts neben der Glastüre.

(ohne Anmeldung)

Dienstag 07.04.
14:30 bis 16 Uhr

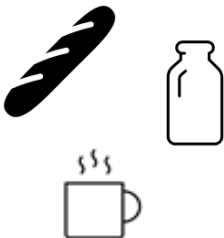


Zum Weltfrauentag: „Geklaute Frauen“ -



Musen, Sekretärinnen, etc. sind Bezeichnungen für Frauen, die aus der Geschichte radiert wurden, für deren Leistungen Männer die Auszeichnungen und den Beifall bekamen: Autorinnen, die sich hinter einem männlichen Pseudonym versteckten, Künstlerinnen, die hinter ihren Männern in Vergessenheit geraten sind oder Wissenschaftlerinnen deren Leistung nicht anerkannt wurde.

Freitag 10.04.
09:00

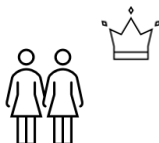


Frühstück International

Wir freuen uns mit Ihnen mit allen Sinnen zu genießen und dabei die unterschiedlichsten Geschmäcker von Süd bis Nord zu erleben. Für ein umfangreiches Frühstück incl. aller Getränke zahlen Sie 6,- €. Herzlich willkommen! Sie finden uns im Innenhof links, die Schelle befindet sich rechts neben der Glastüre. (mit Anmeldung)



Dienstag 14.04.
15 Uhr



Frau Dr. Sabine Prüfer hält einen bebilderten Vortrag zum Thema: „Frauen verändern die Welt – aus dem Leben großer Engländerinnen. Der Veranstaltungsort ist das zentrum plus Flingern, den Raum bitte vor Ort erfragen, wir bitten um Anmeldung!

Donnerstag 16.04.
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

Donnerstag 2. Und
4. Donnerstag
17:00 Uhr

Lesekreis des Netzwerkes und zentrum plus Flingern, Flurstraße 57c – Interessierte sind herzlich willkommen! Anmeldung im zentrum plus Flingern.



Sonntag 26.04.
14:30 - 16 Uhr



„Sonntags Café“ – plus –
bei Kaffee und Kuchen, geringe
Kosten...

**plus Indoor-Trödel: „Sommer –
Bekleidung für Groß und Klein
und Accessoires aller Art“**

Gebrauchtes nutzen –
nachhaltig und preiswert...

... einfach vorbei kommen 😊...



Dienstag 28.04.
14:30 – 16 Uhr



„Das weibliche Rheinland“, mit
Frau Helga Maaßen - Das junge
Rheinland ist den meisten bekannt.
Künstler wie Otto Dix, Wollheim,
Uzarski und viel andere sind dadurch
bekannt, jedoch weniger welche Frauen
außer Mutter Ey noch in dieser Vereinigung
mitwirkten. Diesen Frauen wollen wir in
diesem Bilder-Vortrag hier nachgehen,
wir bitten um Anmeldung!



Mittwoch 29.04.
14 – 17 Uhr



**zentrum plus
Flingern, mobil in
der Stadtbücherei** - Fragen rund
um Themen des
„Älter werdens“

Beratung in der Bücherei

Sie haben Fragen rund um Themen des Al-
ters? Sie wissen nicht, wo Sie sich hinwen-
den sollen, wenn Sie Hilfe bei Anträgen, im
Haushalt oder in der Pflege brauchen oder
Informationen zu Patientenverfügung oder
Vorsorgevollmacht wünschen? Wir informie-
ren Sie gerne über das Beratungsangebot
der zentren plus und weitere Unterstüt-
zungsmöglichkeiten, die Ihnen in Düsseldorf
zur Verfügung stehen.

**Ort: Stadtbücherei Flingern
Hoffeldstraße 69, 40235 Düsseldorf**

Mai

Donnerstag 07.05.
18 Uhr

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

Mittwoch
20.05.
Ganz-
tägig



Der Teilnehmerbeitrag kann bei bestehendem Pflegegrad über die Leistungen der Pflegeversicherung abgerechnet werden.

Oasentag II für sorgende Angehörige und Menschen mit Betreuungsbedarf - Ausflug zum Tier-Bauernhof in Neuss

Um 10:00 Uhr Begrüßung im Zentrum plus Flingern, anschließend Abfahrt nach Neuss. Dort nehmen wir an einem sinnlichen Kräuterspaziergang teil und schauen uns die Tiere mit Hof und Umgebung an, auch für das leibliche Wohl ist gesorgt, geschätzte Ankunft in Flingern ca. 16:30 Uhr. Information und Anmeldung: Zentrum plus Flingern, Mary Zander, Tel.: 0211 660060, E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de oder bei Kerstin Strey, Standortverantwortliche Demenz, Tel.: 0160 90117156 E-Mail: Kerstin.Strey@caritas-duesseldorf.de

Sonntag 31.05.
14:30 – 16:30 Uhr

„**Sonntags Café**“ – gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, geringe Kosten.

Juni

Montag 01.06.
14 Uhr



Vortrag Schufa und Verträge - Was macht die Schufa, was ist zu beachten? Welchen Daten werden gespeichert, welche Rechte habe ich? Es werden Hinweise und praktische Tipps für den geschickten Umgang zur Vertragsgestaltung gegeben, um bares Geld einzusparen (keine Einzelberatung).

Donnerstag 11.06.
18 Uhr

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

Dienstag 16.06.
14 Uhr



Vorstellung Hausnotruf, die Geräte werden erklärt und können sich angeschaut werden. Zum Beispiel gibt es ein neues Hausnotruf-Gerät, das auf vier Wegen den Notruf auslösen kann, per Knopfdruck auf den Handsender, per automatischer Sturzerkennung, per akustische Erkennung von Hilferufen oder durch Berührung der Basisstation. Über weitere Funktionen und Möglichkeiten können Sie sich an diesem Nachmittag bei einer Fachkraft vor Ort erkundigen.

Samstag 27.06.



Fest der Vielfalt – mit den Einrichtungen im Quartier laden wir zum gemeinsamen feiern ein, dabei können Sie sich über die Angebote für Menschen ab 55 Jahren im Stadtbezirk 02 informieren. Außerdem wird gesungen, gelacht und getanzt. Nähere Informationen entnehmen Sie unseren Aushängen.

Sonntag 28.06.
14:30 – 16:30 Uhr

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



Dienstag 30.06.
Genaueres wird noch bekannt gegeben

Seminar „Herzenssprechstunde“ – ein Programm für Menschen aller Herkunft zur Bekämpfung von Einsamkeit und Förderung sozialer Teilhabe. Hier werden Nachbarschaftnetzwerke gestärkt.

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 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 Zugewandtheit.

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.

Selbsthilfegruppe "HSS Information Circle"

HSS Information Circle ist eine Gruppe von hochsensitiven Menschen. Diese Menschen sind ein Sonderfall unter den Hochsensitiven. Entweder sind sie extrem intro- oder extrovertiert. Es ist eine ständige Gratwanderung zwischen dem Polen. Für diese Menschen wollen wir ein Sprachrohr sein. Wir treffen uns jeden 3. Donnerstag im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr. Treffpunkt: im Zentrum *plus* Flingern, Flurstraße 57c, 40235 Düsseldorf. Anschrift: HSS Information Circle, Postfach 103310, 40024 Düsseldorf. Handy 0152-34665636.

Gesprächskreis Hören und Verstehen Leben mit Hörbehinderung

**Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von
14:30-16:00 Uhr**

Hören und Verstehen sind wichtige Grundlagen des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Durch eine Hörbehinderung können diese Grundlagen der Kommunikation ins Wanken kommen – Betroffene müssen sich oft neu orientieren und vorher Gewohntes neu erlernen. Gemeinsam möchten wir uns dabei unterstützen und wieder ein erfülltes Leben in der Gesellschaft führen. Um ein gutes Verstehen zu ermöglichen, wird ein Audioguide (FM-Anlage) bereitgestellt. Kontakt über: **Telefon:** 0211/66 00 60
E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de
Ansprechpartner*in: Marlies Damaschke

Interessantes

aus der Stadtbücherei Flingern
Hoffeldstraße 69, 40235 Düsseldorf
0211 – 8924114,
stbflingern@duesseldorf.de

16.04.2026

Beratungsangebot des „i-Punkt Arbeit Oberbilk / Flingern“, vom Caritasverband Düsseldorf e.V.:

25.06.2026

15 – 18 Uhr

Sie suchen Arbeit? Sie sind älter als 25 Jahre? Sie sind beim Jobcenter gemeldet und beziehen ALG II? Dann sind Sie bei uns richtig! Ist an folgenden Terminen zur *Vor Ort Beratung* in der Bücherei Flingern. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

10.04.2026

Bücherei Digital - Onleihe, Pressreader, Filmfriends & Co. in Flingern:

08.05.2026

von 15 Uhr bis 17 Uhr

in dieser Sprechstunde stellen wir das Online-Angebot der Stadtbüchereien Düsseldorf vor. Lernen Sie wie diese ausgeliehen werden können. Stöbern Sie im umfangreichen Angebot der Zeitschriften- und Zeitungsportals "Pressreader". Musikfans kommen bei den Angeboten von "Naxos" und "medici.tv" auf ihre Kosten, während Filmfreunde wiederum bei "filmfreund" fündig werden können

13.04.2026

Künstliche Intelligenz zum Kennenlernen

17-18 Uhr

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde, aber was ist das überhaupt? Das Team der Bücherei Flingern zeigt Ihnen, wo überall schon KI genutzt wird und wie Sie damit auch selbst ein Bild, einen Text oder vielleicht sogar einen Podcast erstellen können. Der Eintritt ist frei. Keine Anmeldung erforderlich.

INFOS **zentrum plus Flingern**

Smartphone Café – individuelle Beratung nach Terminabsprache - Nur mit Anmeldung!

In allen Sportgruppen sind noch einzelne Plätze frei – sprechen Sie uns gerne an!



Interessen oder Hobbys einbringen - 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



malen?
Wir setzen uns



anderen
Wir setzen uns

Ihnen zusammen und überlegen, wie wir Ihre Ideen gemeinsam mit Ihnen umsetzen können Sprechen Sie uns gerne an!

Der Lesekreis freut sich über weitere Interessen, jeden 2. und 4. Donnerstag um 17 Uhr, bitte sprechen



Neu: Gefördert durch das Kulturamt Düsseldorf, mit Musiker Markus Scheltinga und dem **zentrum plus Flingern:** Eine Musik- und Musical Produktion zum Thema "Was stimmt mich friedlich? Und hat das einen Zusammenhang mit dem Thema "Frieden"? Können wir was tun? Haben wir eine Botschaft?"



Interessierte Willkommen!!

"Gesellige Runde Düsseldorf"

Die "Gesellige Runde", ab 50 Jahre, trifft sich zum Reden, Klönen und Kommunizieren. Wir diskutieren über einen Film. Unser Schwerpunkt liegt in der Kultur. Wir besuchen Literaturlesungen, Poetry-Slam, klassische Musik und Kunsthallen. Treffpunkt Freitag von 17 – 19 Uhr im **zentrum plus**,. Anschrift: Gesellige Runde, Postfach 103310, 40024 Düsseldorf. Handy 0152 - 34665636

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



Im Café Lilli Marleen sind wieder Plätze frei.

Das Lilli Marleen richtet sich an Menschen mit einem Pflegegrad, Jeden Montagnachmittag von 14 bis 17 Uhr erwartet die Gäste ein abwechslungsreiches Programm, mit Bewegungseinheiten, Ausflügen, moderierten Gesprächs- und Spielrunden. Fachliche Begleitung, Beratung der Angehörigen und ein Fahrdienst gehören zum Angebot des Lilli Marleens. Die Kosten für das Angebot können über den Entlastungsbetrag oder die Verhinderungspflege bei der Pflegekasse beantragt werden. Kontakt, Information und Anmeldung bei Kerstin Strey, Tel.: 0160 90117156 oder Mary Zander 0211 66 00 60



**Früh-
stücks-
buffet**
Jeden
Freitag
um
09:00
Uhr

Anmel-
dung
er-
wünscht!
Geringe
Kosten



**Stricken und
Häkeln**

Donnerstags - 15 – 17 Uhr
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 individuellem
Feinstrick....♥- lich willkommen!
Bitte anmelden!

Malen

Wir suchen Interessierte „Ma-
ler“, die einfach Spaß am Ma-
len, Zeichnen und Gestalten
haben. Wenn wir genügend
Interessenten haben, würde wir
Eine Gruppe anbieten.



Fachberatung Hörschädigung – Projekt Beethoven

Von Schwerhörigkeit sind in Deutschland ca. 15 Millionen Menschen betroffen. Altersschwerhörigkeit kann bereits mit dem 50. Lebensjahr beginnen und betrifft in der Gruppe der 65-Jährigen bereits jede dritte Person, ab dem 70. Lebensjahr mehr als jede zweite. Im höheren Alter steigt auch die Anzahl der Schwerhörigen. Viele Menschen nehmen eine Schwerhörigkeit als Folge des Alterwerdens in Kauf, ohne dagegen etwas zu tun – doch das muss nicht sein. Es gibt unterschiedliche Hilfsmittel und Unterstützungsmöglichkeiten, damit die Lebensqualität trotz Schwerhörigkeit erhalten bleibt.

Das Projekt Beethoven bietet zusammen mit Fachleuten aus den Bereichen der Hörakustik, HNO-Heilkunde und der Sozialen Arbeit Informationen und Gespräche zum Thema Schwerhörigkeit an. Kultur und Bildungsangebote für Menschen mit und ohne Hörverlust gehören ebenfalls zum Angebot. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern!

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kathrin Kluge

 0211 1602-1763, Kathrin.Kluge@caritas-duesseldorf.de

Selbsthilfegruppen Hören und Verstehen

In den Selbsthilfegruppen Hören und Verstehen Flingern und Unterrath tauschen sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen mit Hörbarrieren und potenziellen Lösungsmöglichkeiten aus, um neue Kommunikationswege zu gehen. Eine FM-Anlage (Audioguide) und Schallabsorber sind vorhanden.

Gesprächskreis Hören und Verstehen *Flingern*:

Die Treffen finden jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr im Caritas Zentrum plus Flingern, Flurstraße 57 A (Netzwerkraum), 40235 Düsseldorf, statt – nur mit vorheriger Anmeldung. Ansprechpartnerin: Marlies Damaschke
Kontakt über: Zentrum plus Flingern, Tel.: 0211 660060
oder E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de

Selbsthilfegruppe Hören und Verstehen *Unterrath:*

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Mittwoch im Montag von 16.30 - 18.00 Uhr im Caritas zentrum plus Unterrath, Kürtenstraße 160 A, 40468 Düsseldorf, statt – nur mit vorheriger Anmeldung.

Ansprechpartner: Rolf Daiber

Kontakt über: zentrum plus Unterrath, Tel.: 0211 419537 oder E-Mail: zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

Standorte der Betreuungsgruppen, Caritasverband Düsseldorf e.V.

Stadtbezirk 1

Stadtmitte

Lila Leben

freitags von 11 bis 14 Uhr

Treff für FLINTA* mit Demenz

Klosterstraße 92 Lorena Born

40211 Düsseldorf Telefon 0211 419537

Lorena.born@caritas-duesseldorf.de

Stadtmitte

Bleib du! montags von 14 bis 17 Uhr

Treff für schwule Männer mit Demenz

im 14-tägigen Rhythmus

Klosterstraße 92

40211 Düsseldorf Bernd Bauer

Telefon 0211 16021752

Stadtbezirk 2

Flingern- Nord - Café Lilli Marleen

montags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Flingern, Flurstraße 57c

40235 Düsseldorf Kerstin Strey

mobil 0160 90117156, Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 3

Bilk

Halbzeit

donnerstags von 14 bis 17 Uhr

(Männergruppe)

zentrum *plus* Bilk

Suitbertusplatz 1a Klaus Lindemann

40223 Düsseldorf

Telefon 0211 16021760

Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Bilk

Bilker Breakfast Club

dienstags von 10 bis 13 Uhr

(FTD, englisch und deutsch)

zentrum plus Bilk

Suitbertusplatz 1a Vivien Völlers

40223 Düsseldorf Telefon 0211 7794754

Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Oberbilk

GemeinsamZeit Café

freitags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Oberbilk

Kölner Straße 265 Vivien Völlers

40227 Düsseldorf Telefon 0211 7794754

Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 5

Stockum

R(h)einmorgen dienstags

dienstags von 10 bis 13 Uhr

zentrum *plus* Stockum, Lönsstraße 5a

40474 Düsseldorf Kerstin Strey

Mobil 0160 90117156, Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stockum

**R(h)einmorgen mittwochs
mittwochs von 10 bis 13 Uhr**

Zentrum *plus* Stockum

Lönsstraße 5a

40474 Düsseldorf

Kerstin Strey

Mobil 0160 90117156

Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 6

Mörsenbroich

Café Lebensfreude

donnerstags von 13.30 bis 16.30 Uhr

zentrum *plus* Mörsenbroich

Eugen-Richter-Straße 10

40470 Düsseldorf Nana Buadze

0211 6504172

Nana.buadze@caritas-duesseldorf.de

Unterrath

Café Nostalgie

freitags von 10 bis 13 Uhr

zentrum *plus* Unterrath

Kürtenstraße 160a

40472 Düsseldorf Yannick Johlen

Yannick.johlen@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 9

Wersten

Wohlfühlküche

dienstags von 16 bis 19 Uhr

zentrum *plus* Wersten

Liebfrauenstraße 30

40591 Düsseldorf Paulina Etmann

Telefon 0211 762207

Paulina.etmann@caritas-duesseldorf.de

Hassels

Wandertreff

montags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Hassels

Am Schönenkamp 146

40599 Düsseldorf Klaus Lindemann

Telefon 0211 16021760

Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Stadtweit: Op jück!

Wandertreff für Menschen mit FTD jeden

3. Dienstag im Monat

und Angehörige Treffpunkt nach Absprache

Leopoldstr. 30, 40211 Düsseldorf

Klaus Lindemann, Telefon 0211 16021760

Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Gut zu wissen

Alle Gruppen werden mit einem Fahrdienst von Tür zu Tür angeboten und können bei bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden.

CARITAS REISEN 2026 IM BESTEN ALTER VERREISEN

Wir freuen uns sehr, Ihnen wieder zahlreiche und vielfältige Reisen ermöglichen zu können. Für das Jahr 2026 haben wir eine spannende Mischung aus bewährten und neuen Zielen zusammengestellt. Ihre Rückmeldungen haben uns wertvolle Impulse gegeben, die wir gerne in unsere weitere Planung einbeziehen. So können wir unser Angebot kontinuierlich an Ihren Bedürfnissen ausrichten. Hier eine Übersicht der Angebote in diesem Jahr.

ERHOLUNGSREISEN

- 15.04. – 25.04.26 Bad Zwischenahn
- 17.04. – 01.05.26 Bad Pyrmont
- 04.05. – 14.05.26 Norderney Inseloase
- 24.05. – 02.06.26 Borkum
- 05.05. – 19.05.26 Bad Rothenfelde
- 01.06. – 10.06.26 Bad Sassendorf
- 10.06. – 20.06.26 Bad Salzuflen
- 27.06. – 11.07.26 Bad Westernkotten
- 01.07. – 11.07.26 Ruhpolding
- 15.07. – 29.07.26 Bad Brückenau
- 15.07. – 29.07.26 Norderney, Hus up Dün
- 15.08. – 25.08.26 Bad Mergentheim
- 20.08. – 30.08.26 Bad Lauterberg
- 21.08. – 31.08.26 Bengersiel
- 01.09. – 15.09.26 Bad Rothenfelde
- 01.09. – 12.09.26 Bad Wörishofen
- 28.09. – 08.10.26 Bad Kissingen
- 30.09. – 09.10.26 Norderney Inseloase
- 20.12.26 – 03.01.27 Bad Sassendorf
- 20.12.26 – 03.01.27 Bad Salzuflen

ERLEBNISREISEN

02.06. – 09.06.26 Riesengebirge und Breslau

01.09. – 08.09.26 Bad Wildungen

27.09. – 07.10.26 Benalmadena, Costa del Sol

17.10. – 25.10.26 Vinschgau, Südtirol

REISEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ UND IHRE ANGEHÖRIGEN

08.06. – 15.06.26 Bad Driburg

06.09. – 13.09.26 Bad Breisig

Oasentage - vier verschiedene Tagesausflüge

18.03.2026 Oasentag I - „Museumsbesuch und mehr“

20.05.2026 Oasentag II - „Ein Ausflug mit Tieren“

22.07.2026 Oasentag III – „Besuch des „Baumwipfelpfad Waldbröl“ (barrierefrei)

21.10.2026 Oasentag IV – „Rhein-Schiffahrt“

TAGESFAHRTEN

April: Spargelessen in Haltern

Juni: Ausflug Xanten

Oktober: Ausflug Arcen

04.12.26 Ausflug Weihnachtsmarkt Hattingen

Sie erreichen die **Ansprechpartnerin Kristina Peuse** telefonisch unter **0211 1602-1762, Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 16:00 Uhr**. Sollten Sie außerhalb der Dienstzeiten anrufen, hinterlassen Sie uns gerne eine Nachricht. Wir rufen dann zurück.

Reise-Programme finden Sie z.B. in den Caritas zentren plus oder im Internet: <https://www.caritas-duesseldorf.de>

Die zentren plus _ Die zentren plus sind Anlaufpunkt und Beratungsstelle für Menschen ab 55 Jahren bis ins hochbetagte Alter. Sie geben Menschen nach der Berufs- oder Familienzeit Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, bieten den Rahmen zu gegenseitiger Unterstützung, sich weiterzubilden und freie Zeit unterhaltsam und sinnvoll zu gestalten.

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



Das **zentrum plus Flingern**, **Flurstraße 57c**, **40235 Düsseldorf**, ist barrierefrei und liegt im Innenhof, links. Die Schelle ist rechts neben der Glastüre.

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi.: 9 bis 17 Uhr
Do.: 9 bis 16 Uhr,
Fr.: 9 bis 13 Uhr

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

Kontakt siehe 1. Seite

Verkehrsverbindung zum zentrum plus Flingern:

Straßenbahn 709, Haltestelle Hoffeldstraße / 2 Min.

Fußweg

S-Bahn S 8, S 28 S-Bahnhof Flingern / 10 Min Fußweg



Die zentren plus werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf