



Programm zentrum *plus* Benrath *Mai - August 2024*

„zentrum *plus*“ Benrath

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	2
Beratung und Unterstützung	3
Montag Tagesübersicht	5
Dienstag Tagesübersicht	8
Mittwoch Tagesübersicht	11
Donnerstag Tagesübersicht	13
Freitag Tagesübersicht	16
Wochenende	17
Für Ehrenamtliche	18
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	19
Besondere Veranstaltungen	20
Digitale Angebote	23
Wir für Sie im „zentrum <i>plus</i> “	24

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste!

Die Sonne scheint, die Sonne scheint,
das ist der Zauber,
die Blumen wachsen,
die Wurzeln strecken sich,
das ist der Zauber.
Leben und stark sein,
das ist der Zauber,
er ist in mir,
er ist in uns allen.

Frances Hodgson Burnett (1849 - 1924)

Sie halten das Programmheft für die Monate Mai bis August in den Händen. Es ist uns eine Freude, Ihnen wieder ein vielfältiges Angebot an Aktivitäten und Veranstaltungen zur Verfügung zu stellen. Wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist und Sie viele schöne Momente und Begegnungen erleben werden. Auf einen schönen gemeinsamen Sommer freuen sich:

Sandra Ludes und
Ihr Team des „zentrum *plus*“ Benrath

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.

Beratung und Unterstützung im „zentrum plus“ Benrath

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie uns kennenlernen möchten oder nähere Informationen über ein Ehrenamt im "zentrum plus" wünschen, wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung finden:

Wir sind für Sie da

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin (0211 996 39 31).

Vorsorge-Lotsen

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie wichtige Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit wird gewahrt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie über das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

„Wegweiser“

Sie sind neu im „zentrum plus“ oder wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, arbeiten vielleicht schon aktiv mit, haben aber noch Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere ehrenamtlichen Wegweiser:

Am 1. Montag (10 - 12 Uhr) oder am 3. Donnerstag im Monat (10 bis 12 Uhr). Sollten diese Termine für Sie nicht passen, wenden Sie sich gerne an das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

Kleinstreparaturen im Haushalt (Stadtbezirk 9)

Die Handwerkergruppe ist bereit, Menschen bei kleineren handwerklichen Problemen im Haushalt zu helfen, die sie alleine nicht lösen können. Zum Beispiel ein Bild aufhängen, eine klemmende Schublade wieder gangbar machen oder einfach eine neue Glühbirne einschrauben. Die Handwerkergruppe erreichen Sie über das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

Beratung und Unterstützung

Diakonie Düsseldorf

Ambulante Hilfen zu Hause

Die ambulanten Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus, zu den für Sie passenden Pflegeleistungen sowie zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvoranschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf: Tel. 0211/73 53 333.

Sicher zu Hause - der Hausnotruf der Diakonie

Damit Sie im Notfall schnell und verlässlich Hilfe erhalten, gibt es den Diakonie-Ruf. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses zum Hausnotruf bei der Pflegekasse und zu weiteren Hilfeangeboten der Diakonie Düsseldorf. Telefon: 0211/73 53 370.

Für alle Fälle - Die "Blaue Karte" hilft Ihnen zu Hause und unterwegs

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen. Wenn Ihnen etwas passiert, kann medizinisches Personal diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu versorgen und Ihre Angehörigen zu informieren. Tel. 0211/73 53 370.

Beratungshotline „Leben im Alter“

Unsere Mitarbeiter*innen hören zu, beraten und vermitteln Unterstützung. Die Beratungshotline Leben im Alter ist montags bis freitags von 9.30 bis 17 Uhr unter der Telefonnummer 0211/ 7 35 35 51 zu erreichen.

Stationäre Pflege und Betreuung im Joachim-Neander-Haus

Sie wünschen eine Beratung zum stationären Wohnen und Leben im Joachim-Neander-Haus? Sie möchten sich einfach nur informieren oder interessieren sich für einen Platz im Joachim-Neander-Haus? Dann vereinbaren Sie einen Termin unter, Tel. 0211/ 97 132 36/ 38. Gerne senden wir Ihnen vorab auch Informationsmaterial zu.

Montag Tagesübersicht

Montag

9.30 Uhr

Wir gehen am Stock

Gemeinsam durch den Benrather Schlosspark walken, mit oder ohne Stöcke, mit Elke Lamm.

Treffpunkt: Parkplatz an der Orangerie

10 Uhr bis
12 Uhr

Schach-Treff

Keine Lust mehr, alleine gegen den Schachcomputer zu spielen? Dann sind Sie bei uns richtig!

NEU!!!

Am 1. und 3. Montag im Monat

Termine: 06. Mai (20. Mai entfällt), 03./17. Juni, 01./15. Juli, 05./19. August

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

10 Uhr bis
12 Uhr

„Wegweiser“

Informierte Ehrenamtliche beantworten gerne Ihre Fragen rund um das „zentrum *plus*“ (siehe auch S. 3).

Am 1. Montag im Monat.

Termine: 06. Mai, 03. Juni, 01. Juli, 05. August

10 Uhr bis
13 Uhr

Fragen rund um die Pflege und deren Finanzierung?

Beruf, Familie und Pflege zu vereinbaren, ist eine große Herausforderung. Dabei möchte die Diakonie Sie mit unseren Beratungsangeboten unterstützen. Frau Gerhard ist Pflegeberaterin bei der Diakonie und berät Sie gerne zu Ihren Fragen und informiert über Pflege - und Entlastungstipps in der Häuslichkeit.

Termin: 29. Juli

Anmeldung mit Terminvereinbarung zwingend erforderlich (siehe S. 24)

Montag Tagesübersicht

Montag

- 10 Uhr bis 13 Uhr** **„Café Pause“ - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz**
(Ausführliche Informationen auf S. 19)
Das Café Pause ist ein Betreuungscafé für Menschen mit demenziellen Veränderungen. Ziel ist es, ihnen einen erlebnisreichen Vormittag zu bereiten und Gemeinschaft zu erleben.
Anmeldung erforderlich (derzeit sind noch Plätze frei).
Anmeldung und Information unter 0211/ 996 39 31.
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr** **Aktiv und Mobil**
Sturzprophylaxe und Balancetraining für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Trainiert wird in bequemer Kleidung.
Kosten: 4,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).
Ort: Arndtsaal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.
Anmeldung erwünscht (siehe S. 24)
- 10.30 Uhr bis 11 Uhr** **Besprechung Info Team ZP**
Für ehrenamtlich Tätige der Gruppe: Info Team ZP
Am 2. Montag in ungeraden Monaten
Termine: 13. Mai, 08. Juli
- 12 – 13 Uhr** **Mittagstisch im „zentrum plus“ Benrath**
Anmeldung immer erforderlich, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.
Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen

Montag Tagesübersicht

Montag

**15 Uhr bis
16.30 Uhr**

Italienisch für Fortgeschrittene

Mit Laura Berg. Unter Anleitung einer Muttersprachlerin wird das freie Sprechen trainiert, um Alltagsgespräche zu führen und sich in routinemäßigen Situationen verständigen zu können. Laufender Kurs, Quereinstieg möglich.

Kosten: 6 € pro Doppelstunde

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

**16 Uhr bis
18 Uhr**

Selbsthilfegruppe Mundkrebs

Am 2. Montag im Monat.

Ansprechpartnerin: Adeline Gruhlke

Mail: selbsthilfemarl@web.de

Telefon: 02637 9260196

Termine: 13. Mai, 10. Juni, 08. Juli, 12. August

MTW- Männer tun was

Meist am zweiten Montag im Monat trifft sich die Männergruppe MTW des zentrum *plus* Benrath, um zu kochen, zu diskutieren oder Ausflüge zu unternehmen. Männer ab 55 gestalten die Treffen nach ihren Interessen, die Themen werden gemeinsam ausgesucht.

Kosten: Eventuell entstehende Kosten werden umgelegt.

Termine:

13. Mai - Wandern im Bergischen - Von Schloss Linnepe über Schloss Landsberg nach Essen Kettwig

10. Juni - Ausflug in den Landschaftspark Duisburg Nord

08. Juli - weitere Infos folgen

12. August - weitere Infos folgen

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

Dienstag Tagesübersicht

Dienstag

**10 Uhr bis
11.30 Uhr**

Gedächtnistraining

Mit Lia Borgmann, Christa Götz, Ruth Reinold und Katharina Stöckelmaier.

Kosten: 1,20 € pro Treffen

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

**10 Uhr bis
11.30 Uhr**

So ein Zirkus

„So ein Zirkus“ ist ein Bewegungsangebot für Menschen ab 55 Jahren. Neben dem Spaß an Bewegung werden Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und das Gedächtnis gefördert. Teilgenommen werden kann in bequemer Alltagskleidung. In Kooperation mit dem MitmachZirkus Düsseldorf. Das Angebot ist kostenfrei.

Ort: Bürgerhaus Benrath (Aula oder Außengelände), Tellerlingstraße 56.

Anmeldung nicht erforderlich

**11.45 Uhr bis
13 Uhr**

Mal wieder tanzen?!

Kommen Sie alleine und tanzen Sie mit Anderen in einer Gruppe vielfältige Tänze aus aller Welt nach Anleitung und festen Choreographien. Tanzen hält Körper wie Geist in Bewegung und tut der Seele gut. Mit Lia Borgmann

Termine: 4./11./ 25. Juni

Als Block buchbar: 15€

Anmeldung erforderlich bei Lia Borgmann 0172/2069596 oder im zentrum plus Benrath (siehe S. 24)

Dienstag Tagesübersicht

Dienstag

13.30 Uhr

„Benrather Tüte“

Lebensmittelausgabe für Menschen aus Benrath und Urdenbach, die Grundsicherung, Bürgergeld oder ein vergleichbares Einkommen beziehen. Eine Sozialberatung ist möglich. Info unter: 0211/ 996 39 33

Ort: Arndt-Saal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.

14 Uhr bis
17 Uhr

Skatrunde

In geselliger Runde gemeinsam Skat spielen. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen.

Am 1. und 3. Dienstag im Monat

Termine: 07./21. Mai, 04./18. Juni, 02./16. Juli,

06./20. August

Anmeldung erwünscht (siehe S. 24)

14 Uhr bis
16 Uhr

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz zu betreuen und zu versorgen, ist für Angehörige oftmals eine zeitliche, körperliche und seelische Herausforderung. In unserem Gesprächskreis treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin) begleitet den Gesprächskreis

Weitere Informationen auf S. 19

Termine: 07. Mai, 02. Juli

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

Dienstag Tagesübersicht

Dienstag

- Dienstags**
14.30 Uhr bis
16.30 Uhr
- Café Joachim-Neander**
Genießen Sie ein leckeres Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee im Pavillon des Joachim Neander-Hauses.
Termine laut Aushang.
Keine Anmeldung erforderlich
- 15 Uhr bis**
17 Uhr
- Kultur-Café**
Nachdenkliches, Heiteres und Besinnliches mit Ute Wallraf, Brigitte Gatzten und Josefa Beranek.
Am 2. Dienstag im Monat.
Termine: 14. Mai, 11. Juni, 09. Juli, 13. August
Kosten: 3 Euro, Kaffee und Kuchen inklusive
Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)
- Dienstag**
18 Uhr bis
19.15 Uhr
- Yoga 60+ fortlaufender Kurs**
Yoga 60+ bietet eine sanfte Methode, auch mit den Jahren gesund und beweglich zu bleiben. Die Übungen lassen Raum zur individuellen Anpassung an die speziellen Bedürfnisse des älter werdenden Menschen. Wir üben auf der „Matte“ im Liegen, Sitzen und Stehen. Ein achtsames Zusammenspiel auf körperlicher und geistiger Ebene. Die Übungen fördern Beweglichkeit und Stabilität, Energie und Entspannung, Gleichgewicht und Ruhe.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und die eigene Yogamatte mitbringen.
Leitung: Inge Fuchs, Yogalehrerin GGF/BDY
Kursbeginn ab 7. Mai über 7 Lektionen (42€)
Fortsetzung ab 23. Juli über 5 Lektionen (30 €)
Der Kurs ist fortlaufend und hat Platz für acht Personen.
Anmeldung erforderlich, derzeit gibt es eine Warteliste

Mittwoch Tagesübersicht

Mittwoch

- 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr** **Denk mal - Gedächtnistraining**
Gemeinsam die grauen Zellen trainieren.
Mit Sylvia Peiseler-Bracht Kosten: 1,20 € pro Treffen
Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr** **Aktiv und Mobil**
Sturzprophylaxe und Balancetraining für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin).
Kosten: 4,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).
Ort: Arndtsaal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.
Anmeldung erwünscht (siehe S. 24)
- 11:45 Uhr bis 12.45 Uhr** **English Conversation**
Gute Basis-Kenntnisse sind Voraussetzung, da das freie Sprechen geübt werden soll.
Anmeldung erforderlich, derzeit Warteliste (siehe S. 24)
- 12 – 13 Uhr** **Mittagstisch im „zentrum plus“ Benrath**
Anmeldung immer erforderlich, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.
Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen
- 14 – 16 Uhr** **Wir für Sie im Internet**
NEU!! Sie benötigen einen Termin im Bürgerbüro? Sie suchen eine Zugverbindung? Sie brauchen andere Informationen? Aber Sie haben weder ein Handy noch Internet?
Das Info-Team zp hilft Ihnen gerne. Kommen Sie vorbei.

Mittwoch Tagesübersicht

Mittwoch

- 13.30 Uhr bis 15.30 Uhr** **Activity-Nachmittag**
Im Wettstreit gegeneinander müssen zusammengesetzte Hauptwörter gezeichnet, pantomimisch dargestellt oder umschrieben werden. Am 1. Mittwoch im Monat.
Termine: 01. Mai entfällt, 05. Juni, 03. Juli, 07. August
Anmeldung erforderlich, derzeit Warteliste (siehe S. 24)
- 15 Uhr bis 16.30 Uhr** **Erzählcafé - Auf den Spuren meines Lebens...**
Gemütliche Gesprächsrunde mit Raum für Ihre Gedanken, persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Mit Christa Götz und Heidrun Hoppe. Am 3. Mittwoch im Monat.
Termine: 15. Mai, 19. Juni, 17. Juli, 21. August
Kosten: 2 € für Kaffee und Kuchen
Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)
- 14 Uhr** **Rad fahren im „zentrum plus“ Benrath**
Mit Giesela Breuer und Wolfgang Kuhnle. Keine Anmeldung erforderlich, einfach mit einem verkehrstauglichen Rad dazu kommen. Treffpunkt: Benrather S-Bahnhof.
Termine: 22. Mai, 26. Juni, 24. Juli, 28. August
- 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr** **Doppelkopfrunde**
Mit Josefa Beranek: Am 4. Mittwoch im Monat.
Termine: 22. Mai, 26. Juni, 24. Juli, 28. August
Anmeldung erwünscht (siehe S. 24).
- 16 Uhr bis 17 Uhr** **Offenes Singen**
Außer Freude am Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Barbara Decker. Am 1. Mittwoch im Monat.
Termine: 01. Mai entfällt, 05. Juni, 03. Juli, 07. August
Anmeldung erwünscht (siehe S. 24)

Donnerstag Tagesübersicht

Donnerstag

- 10 – 12 Uhr**
NEU!!!
- Wir für Sie im Internet**
Sie benötigen einen Termin im Bürgerbüro? Sie suchen eine Zugverbindung? Sie brauchen andere Informationen? Aber Sie haben weder ein Handy noch Internet? Das Info-Team zP hilft Ihnen gerne. Kommen Sie vorbei.
Am 2. und 4. Donnerstag im Monat.
Termine: 09. Mai entfällt, 23. Mai, 13./27. Juni, 11./25. Juli, 08./22. August
- 10 Uhr bis**
11.30 Uhr
- Frühstücks-Treff**
Gemeinsam mit anderen im Wohnzimmer des „zentrum plus“ ein leckeres Frühstück einnehmen.
Anmeldung erforderlich, bis jeweils Montag 16 Uhr.
Kosten: 5 € pro Person
Das Frühstück beinhaltet: Brötchen und Brot, Käse, Wurst, verschiedene herzhaft und süße Aufstriche, Kaffee, Tee, Orangensaft, ein Ei, einen Joghurt.
- 10 Uhr bis**
11 Uhr
- Bürgersprechstunde**
Marco Joura (Bezirksdienst Polizeiinspektion Süd) ist für den Bereich Benrath zuständig und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch. Es besteht auch die Möglichkeit, ein Einzelgespräch wahrzunehmen.
Termine: 16. Mai, 13. Juni, 18. Juli, 22. August
Anmeldung nicht erforderlich

Donnerstag Tagesübersicht

Donnerstag

- 10 Uhr bis 12 Uhr** **„Wegweiser“**
Informierte Ehrenamtliche beantworten gerne Ihre Fragen rund um das „zentrum *plus*“ (siehe auch S. 3).
Am 3. Donnerstag im Monat.
Termine: 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli, 15. August
- 14 Uhr bis 16 Uhr** **Bastel-Spaß und Woll-Lust**
Mit Gisela Hilgenstock, Katharina Stöckelmaier und Christa Wendt.
Am 2. und 4. Donnerstag im Monat.
Termine: 09. Mai entfällt/23. Mai, 13./27. Juni, 11./25. Juli, 08./22. August
Anmeldung nicht erforderlich
- 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr** **Zocker-Ladies**
In gemütlicher Runde spielen wir Rummikub, Skip-Bo und andere Kartenspiele. Kaffee und Kuchen inklusive.
Am 2. und 4. Donnerstag im Monat.
Termine: 09. Mai entfällt/23. Mai, 13./27. Juni, 11./25. Juli, 08./22. August
Kosten: 3 € für Kaffee & Kuchen
Anmeldung erwünscht (siehe S. 24)
- 16 Uhr bis 18 Uhr** **Bewegte Frauen**
Gesprächskreis mit Eva Kuhnle.
Eine aufgeschlossene und interessierte Frauenrunde spricht und diskutiert über aktuelle Themen aus ihren jeweiligen Lebenssituationen. Am 2. Donnerstag im Monat.
Termine: 09. Mai entfällt, 13. Juni, 11. Juli, 08. August
Die Gruppe ist derzeit geschlossen.

Donnerstag Tagesübersicht

Donnerstag

15.30 Uhr bis 17.30 Uhr **Repair-Café - Wegwerfen? Denkstel!**

Am 3. Donnerstag im Monat können Kleingeräte (Bügeleisen, Toaster, kleine Lampe etc.) abgegeben werden. Diese werden von Ehrenamtlichen begutachtet und repariert; ohne Garantie und ohne Bezahlung (Spende willkommen). Aufgrund der starken Nachfrage, bitte nur ein Gerät pro Person mitbringen.

Termine: 16. Mai, 20. Juni, 18. Juli, 15. August

Ablauf unter Vorbehalt, Änderungen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen und dem Newsletter (siehe S. 23)

Anmeldung erbeten (siehe S. 24)

Ab 20 Uhr **Freizeitgruppe Kegeln**

Alle vier Wochen treffen sich Ehrenamtliche des „zentrum *plus*“ Benrath und weitere Interessenten zum gemeinsamen Kegeln außerhalb des „zentrum *plus*“. Es besteht die Möglichkeit, um 19 Uhr zum gemeinsamen Abendessen zusammenzukommen, gekegelt wird ab 20 Uhr.

Kosten: Jeder zahlt, was er verzehrt. Die Miete für die Kegelbahn wird auf alle Teilnehmenden umgelegt. Weitere Kosten entstehen nicht.

Die Gruppe ist derzeit geschlossen, es gibt eine Warteliste.

Termine: 16. Mai, 13. Juni, 11. Juli, 08. August

Freitag Tagesübersicht

Freitag

10 Uhr bis
11.30 Uhr

Denk Dich Fit

Gedächtnistraining mit Thomas Brunner, Janine Dreesen, Waltraud Finke und Jutta Oelmann.

Kosten: 1,20 € pro Treffen.

Anmeldung erforderlich (siehe S. 24)

11 Uhr bis
12.30 Uhr

"Philosophie unperfekt"

In unserer Gruppe diskutieren wir über für uns wichtige Themen. Eine Gelegenheit, die eigene Sichtweise zu reflektieren, zu erweitern und vielleicht eine ganz neue Perspektive zu finden. Ansprechpartnerin: Inge Fuchs.

Am 2. Freitag im Monat.

Termine: 10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 09. August

Teilnahme nur nach Rücksprache, derzeit Warteliste (siehe S. 24)

12 – 13 Uhr

Mittagstisch im „zentrum *plus*“ Benrath

Anmeldung immer erforderlich, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.

Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen

Wochenende

Samstag

25. Mai,
22. Juni,
20. Juli
17. August

11 Uhr bis
12 Uhr

Atem & Bewegung

Wenn die aktuelle Situation die Anforderungen eines normalen Yoga- oder Gymnastikkurses nicht mehr zulässt, bleiben Sie trotzdem in Bewegung! Auf dem Stuhl sitzend oder mit dem Stuhl als Stütze werden Atemtechniken, Bewegungen und Körperhaltungen aus verschiedenen Lehren geübt. Wir probieren für Sie geeignete und individuell mobilisierende Alternativen aus. Mit: Inge Fuchs, Yogalehrerin & Gesundheitsberaterin
Kosten: 5€ pro Termin
Anmeldung erforderlich, (siehe S. 24)

Sonntag

12. Mai
09. Juni
14. Juli
11. August

14 Uhr bis
16 Uhr

Trauercafé der Ökumenischen Hospizbewegung Düsseldorf-Süd e.V.

Das Trauercafé ist ein offenes und kostenfreies Angebot für Menschen, die einen Ort für ihre Trauer und den Kontakt mit anderen Betroffenen suchen. Hierbei steht das Bedürfnis des Einzelnen im Vordergrund, stillschweigendes Dabeisein ist genauso willkommen wie der aktive Austausch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, bei Fragen oder weiterem Gesprächsbedarf können Sie sich gerne an uns wenden. Tel.: 702 28 30

kontakt@hospizbewegung-duesseldorf-sued.de

Für Ehrenamtliche *des zentrum plus Benrath*

- Freitag**
14. Juni
16 Uhr
Paella
Geselliges Beisammensein für Ehrenamtliche und Partner*innen. Genießen Sie ab 17 Uhr die leckere Paella, die von Inge Menendez frisch zubereitet wird.
Kosten werden noch bekannt gegeben.
Anmeldung erforderlich bis: 03. Juni
- Mittwoch**
03. Juli
13.30 Uhr bis
14.30 Uhr
Hygieneschulung - Online
Ehrenamtliche des zp Benrath, können gemeinsam im Wohnzimmer an der Schulung teilnehmen.
Anmeldung erwünscht
- Freitag**
09.30 Uhr bis
11 Uhr
Planungsrunde
Die ehrenamtlichen Ansprechpartner*innen der Gruppen des „zentrum plus“ treffen sich am 1. Freitag im Monat.
Termine: 10. Mai (verschoben vom 03.05.), 07. Juni, 12. Juli (verschoben vom 05. Juli), 02. August
- Freitag**
09.30 Uhr bis
11 Uhr
EA-Frühstück
für alle Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Benrath.
Am 3. Freitag in ungeraden Monaten.
Kosten 4 Euro
Termine: 17. Mai, 19. Juli
Anmeldung erforderlich, bis zum 2. Freitag in ungeraden Monaten.
- Freitag**
17 Uhr
EA-Treff
für alle Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Benrath.
Geselliges Beisammensein mit Snacks und Getränken.
Am 3. Freitag in geraden Monaten.
Termine: 21. Juni, 16. August

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist für Familien eine zeitliche, physische und psychische Herausforderung.

Das „Café Pause“ ist ein Betreuungscafé für Menschen mit Demenz. Die fachkundige Leitung und die geschulten Mitarbeiterinnen sorgen mit kleinen Ritualen für eine umsichtige und liebevolle Betreuung. Erinnerungen an frühere Zeiten, einfache Denkspiele, Kreativ- und Bewegungsangebote sorgen für einen abwechslungsreichen Vormittag. Das „Café Pause“ findet immer montags von 10 bis 13 Uhr statt. Pro Treffen fallen Kosten in Höhe von 41 € (inkl. Mittagessen) an, die in der Regel mit der Pflegeversicherung abgerechnet werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wenn Sie Ihren Angehörigen zusätzlich oder alternativ zum „Café Pause“ stundenweise in der eigenen Häuslichkeit betreut wissen möchten, können Sie das Angebot „DA für Dich“ des Düsseldorfer Demenznetzes nutzen. Geschulte Ehrenamtliche besuchen Ihre Angehörigen zu Hause, um beispielsweise gemeinsam zu spielen, etwas vorzulesen oder einfach nur zu reden. Auch gemeinsame Spaziergänge oder ein Besuch im Café sind denkbar. Abrechnung mit der Pflegekasse möglich.

In unserem **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz** treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin) begleitet den Gesprächskreis.

Die Betreuung Ihres von Demenz betroffenen Familienmitglieds während des Gesprächskreises ist auf Anfrage möglich.

Termine: 07. Mai, 02. Juli, jeweils 14 – 16 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartnerinnen Sandra Ludes und Iris Lauer

0211 996 3931 oder zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

Besondere Veranstaltungen

Mittwoch

15. Mai

Von Hassels um den Elbsee zum Schloss Eller

Wanderung mit Wolfgang Kohnke

Von Hassels Kirche wandern wir um den Elbsee und weiter bis zum Schlosspark Eller. Die Streckenlänge beträgt 13 km und ist flach, ohne An- und Abstiege.

Danach besteht die Möglichkeit zu einer Schlusseinkehr in der Fuchsjagd Eller auf der Gumbertstr.

Wolfgang Kohnke macht diese Tour im Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit beim Sauerländer Gebirgsverein (SGV). Zu dieser Wanderung sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen. Sie zahlen lediglich einen Gästebeitrag von 3 €.

Treffpunkt: Um 10:30, an der St. Antonius Kirche in Hassels, Am Schönenkamp 145.

Anmeldung erforderlich bis zum 13. Mai

Dienstag

28. Mai

16 - 18 Uhr

Menschenrechte

Vortrag mit Heinz Geißler („Referent für Menschenrechtsbildung“ amnesty international)

„Dort, wo Menschen ihre Rechte kennen, sie in ihrer Bedeutung erfassen und zum Maßstab ihres Handelns machen, kann der demokratische Rechtsstaat auf Dauer bestehen. Welche Rechte haben wir, wo sind sie niedergelegt und -an Beispielen aus der Arbeit von amnesty international - wie werden sie bedroht und verteidigt?“

Im Anschluss an den Vortrag besteht Gelegenheit zum Austausch.

Anmeldung erforderlich, begrenzte Platzzahl

Besondere Veranstaltungen

Mittwoch

26. Juni

Rund um das Angertal

Wanderung mit Wolfgang Kohnke

Die Streckenlänge beträgt 13 km, mit insgesamt 180 Höhenmetern. Nach 10 km machen wir eine Einkehr in der Auermühle, im Restaurant „liebevoll“. Wolfgang Kohnke macht diese Tour im Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit beim Sauerländer Gebirgsverein (SGV). Zu dieser Wanderung sind auch Nichtmitglieder herzlich eingeladen. Sie zahlen einen Gästebeitrag von 3 €. Treffpunkt: 09:50 Uhr am Hauptbahnhof Düsseldorf bei der Infotafel. Um 10:10 Uhr fahren wir mit der S6 bis Ratingen Ost. Dort Umstieg in den Bus O50 bis Haltestelle „In den Birken“.

Anmeldung erforderlich bis zum 24. Juni

Mittwoch

10. Juli

14.30 Uhr bis

16.30 Uhr

Die Eingemeindung Benraths im Jahre 1929

Vortrag mit Wolfgang D. Sauer

Der Leiter des Heimatarchivs Benrath berichtet unter anderem über Benraths Klage vor dem Staatsgerichtshof für das Deutsche Reich und dessen Urteil, Benraths letzten Bürgermeister Erich Custodis als erbitterter Gegner der Eingemeindung sowie Schlagzeilen der damaligen lokalen Presse. Im Anschluss gibt es Gelegenheit zum Austausch.

Anmeldung erforderlich

Freitag

12. Juli

15 Uhr

Tierisch gut

Erleben sie einen heiteren Nachmittag mit Ina Dargelis. Die Autorin präsentiert eigene Gedichte, sowie Werke bekannter Autoren rund um die Tierwelt. Im Anschluss geselliges Beisammensein mit Kaffee und Gebäck.

Anmeldung erwünscht.

Besondere Veranstaltungen

Mittwoch

17. Juli
11 Uhr bis
13 Uhr

zentrum plus mobil

In der Stadtbücherei Benrath, Urdenbacher Allee 6
Die Handwerkergruppe des *zentrum plus* Benrath stellt sich vor. Kommen Sie gerne vorbei!

Donnerstag

18. Juli
11 Uhr

Trickbetrug am Telefon und an der Haustür

Informationsveranstaltung der Kriminalpolizei
Schockanrufe, Enkeltrick, falsche Mitarbeiter der Stadtwerke. Das sind nur einige Tricks, mit denen Betrüger vor allem ältere Menschen um ihr Geld bringen möchten. Martina Sandfort (Kriminalhauptkommissarin) informiert über aktuelle Betrugsmaschen und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.
Anmeldung erwünscht

Freitag

23. August
16 Uhr bis
20 Uhr

Grillfest - Geselliges Beisammensein

Gemeinsam bei leckerem Essen und kühlen Getränken einen geselligen Nachmittag verbringen.
Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Garten des Joachim-Neander-Hauses statt. Bei schlechtem Wetter im Pavillon.
Zur besseren Planung und Vorbereitung ist eine Anmeldung bis zum 09. August erforderlich
Kosten: 8 Euro für Essen, Getränke extra

Donnerstag

29. August
14 Uhr bis
17 Uhr

Modemobil

Nadine Kirchner kommt wieder mit Ihrem Modemobil ins *zentrum plus* Benrath. Stöbern Sie in Ruhe in der aktuellen Herbst- und Winterkollektion. Schauen Sie sich die einzelnen Modelle bei einer Modenschau an. Der Einkauf ist von 14 Uhr bis 17 Uhr möglich, die Modenschau beginnt um 14.30 Uhr

Digitale Angebote

Diverse
Termine auf
Anfrage

Sprechstunde mobile Geräte

Haben Sie Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Sie besitzen ein mobiles Gerät und möchten es besser kennenlernen? Sie überlegen, sich ein Gerät anzuschaffen und erst einmal auszuprobieren, ob dies etwas für Sie ist? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren einen Termin mit einem unserer sechs Ehrenamtlichen. In einer Einzelberatung können Sie Ihre Fragen stellen und sich ganz in Ruhe alles erklären lassen. Folgetermine sind selbstverständlich möglich. Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung mit Terminvereinbarung erforderlich (siehe S. 24).

„zentrum *plus*“ Benrath Newsletter

In unserem Newsletter versenden wir regelmäßig Hinweise zu Veranstaltungen, Neuigkeiten aus dem „zentrum *plus*“, Denksport und Unterhaltsames und vieles mehr. Wenn Sie den Newsletter erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an: zentrum-plus.benrath@diakonieduesseldorf.de

Wir für Sie im „zentrum *plus*“

„zentrum *plus*“ Benrath

Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf

Mail: zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

Sandra Ludes (Leitung)

Tel. 0211 / 996 39 31

Mail: sandra.ludes@diakonie-duesseldorf.de

Georgios Pimenidis

Tel. 0211 / 996 39 33

Mail: georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de

Margit Risthaus

Tel: 0211 / 971 32 69

Mail: margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de

Internet

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier/zentren-plus/zentrum-plus-benrath>

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

09.30 bis 17 Uhr

Freitag

09.30 bis 14 Uhr

Samstag und Sonntag

je nach Veranstaltung

Anmeldung Veranstaltungen und Gruppen

0211 996 39 31

Montag bis Freitag

10 bis 12 Uhr

Montag bis Donnerstag

14 bis 16 Uhr

Spendenkonto Diakonie Düsseldorf

Stadtsparkasse Düsseldorf

IBAN: DE87 3005 0110 0010 1057 57 BIC: DUSSEDDXXX

Verwendungszweck: *zentrum plus* Benrath