



Programm „zentrum *plus*“ Garath

September– Dezember 2021

„zentrum *plus*“ Garath

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Vorwort

**Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche!**

Wenn Dir mal Steine in den Weg gelegt werden:
Daraufstellen - Balance halten-Aussicht genießen,
lächeln und weitergehen
Verfasser unbekannt

Vor Ihnen liegt das Programmheft bis Ende des Jahres 2021!

Wir denken positiv und haben für Sie ein abwechslungsreiches Programm bis zum Ende des Jahres zusammengestellt und hoffen, dass wir es Pandemie bedingt auch so umsetzen können.

Leider wird es auch in diesem Jahr keine große Weihnachtsfeier geben, dafür haben wir mehrere kleinere Veranstaltungen geplant.

Schauen Sie in unser Programm, Sie entdecken sicher Neues und Spannendes!

Ihnen Allen eine gute Zeit, wir freuen uns auf Sie!

Für alle Angebote gilt:

Bitte nehmen Sie vorher mit uns Kontakt auf und melden Sie sich verbindlich an! Alle Veranstaltungen finden nach unserem Hygienekonzept statt!

Es grüßt Sie herzlich:

das Team des „zentrum *plus*“ und Netzwerk Garath/Hellerhof

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

Inhalt

Vorwort	2
Inhalt	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	5
Montag Tagesübersicht	7
Dienstag Tagesübersicht	8
Mittwoch Tagesübersicht	10
Donnerstag Tagesübersicht	11
Freitag Tagesübersicht	12
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	13
Netzwerk Garath/Hellerhof	16
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	17
Aktuelles Oktober - Dezember	18
Kooperationspartner	22
Ehrenamt	23
Wir für Sie im „zentrum <i>plus</i> “ & Netzwerk Garath/Hellerhof	24

Beratung

Beratung „Rund um das Leben im Alter“

Vorbereitung auf das Alter, Möglichkeiten des Engagements für Andere, aber auch Hilfsbedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Beratung für pflegende Angehörige, Beratung bei psychisch veränderten Angehörigen und psychosozialer Beratung.

Wir sind für Sie da

Vereinbaren Sie einen **individuellen Termin** mit:

Frau Pfaff **0211 60 25 478**

Frau Buchheister **0211 60 25 481**

Beratung in **russischer Sprache**

Mittwoch: nur nach verbindlicher Terminvereinbarung

Beratung zum Thema **Rente**

Donnerstags: 2. und 4. Donnerstag im Monat 16 bis 18 Uhr

Vorsorge-Lotsen

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit ist gewährt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie über das Netzwerkbüro Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Tel.: 0211 60 25 481/478

Seniorenrat

Ingrid Frunzke, Peter Ries

Letzter Montag/Monat: 27. September, 25. Oktober & 29. November 2021
11 bis 12 Uhr

Ort: Begegnungscafé „zentrum *plus*“

Nur mit Voranmeldung. Tel.: 0211 60 25 481

Angebote Diakonie Düsseldorf

Ambulante Hilfen zu Hause

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

Tel. 0211 73 53 333

Das Otto-Ohl-Haus in D-Garath Stationäre Pflege

Was immer Sie brauchen: Jeder Mensch ist anders. Deshalb nehmen wir im Otto-Ohl-Haus Pflege ganz persönlich. Wenn Sie weitestgehend selbst zurechtkommen, wird Ihnen das reiche Angebot unseres sozialen Dienstes gefallen. Wenn Sie demenziell erkrankt sind, haben wir spezielle Angebote für Sie.

Kurzzeitpflege

Vorübergehend gut versorgt: Wenn ein pflegender Angehöriger mal ausfällt oder eine Pause benötigt, dann können Sie bei uns wohnen. Wir betreuen Sie aufmerksam und pflegen Sie ganz wie Sie es brauchen. Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie etwa nach einem Unfall vorübergehend pflegebedürftig sind. Die soziale Betreuung in der Kurzzeitpflege findet auch in russischer Sprache statt.

В краткосрочном уходе предлагается социальная опека на русском языке (общение, программа).

Tagespflege

Damit Sie Ihr Zuhause behalten können:

Unsere Tagespflege hilft Ihnen dabei. Wir holen Sie morgens ab und betreuen Sie den Tag über. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.

Adresse:

Julius-Raschdorff-Str.2, 40595 Düsseldorf Tel. 0211 75 84 80

Unsere regelmäßigen Angebote

Mittagstisch	immer Mo./Mi./Fr. € 5,00 mit Voranmeldung
Büchertausch	Mo./Mi./ Fr. 12 bis 13.30
Sturzprophylaxe	Do. 9.45 bis 10.45 & 11 bis 12 Uhr
BEAtE Gruppen	(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen) Mo. 10 bis 13 Uhr in deutscher Sprache Mi. 14 bis 17 Uhr in russischer Sprache
Foodsharing	Mo./Fr. 10 bis 15.30 Uhr 1. & 3. Do. in Monat bis 18 Uhr

ANMELDUNGEN

„zentrum *plus*“ Garath
Fritz-Erler-Str. 21

Mo. - Fr. 10 - 12 Uhr unter Tel. **0211 60 25 481/478**

Oder per Email:

zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Sollten wir nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter mit Ihrem Namen und Telefonnummer. Wir rufen zurück!

Montag Tagesübersicht

- 12 - 13.30 Uhr** **Büchertausch**
Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben! Unser Bücherregal im „zentrum *plus*“ Begegnungscafé lädt zum Tausch und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!
- 12 - 13 Uhr** **Mittagstisch € 5,00**
Anmeldung erforderlich. Montags bis 8.45 Uhr für mittwochs und freitags bis zum Vortag bis 15 Uhr.
Tel.: 0211 60 25 478
- 13 - 15.30 Uhr** **Café** und Spielenachmittag
- 10 – 15.30 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmitteln retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478

Kennen Sie die Lösung?

Eine Denkaufgabe:

Wer wird hier gesucht?

Wer trinkt etwas, was er nicht selber besitzt und hätte er es, würde er es nie trinken?

Die ersten drei richtigen Lösungsvorschläge bekommen eine Freikarte für eine Weihnachtsveranstaltung im „zentrum *plus*“.

Lösungen bitte an Frau Pfaff

Dienstag Tagesübersicht

- 11.30 - 13 Uhr** **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**
für Menschen mit russischem Sprachhintergrund
Kosten: Kopierumlage € 2,00
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 12 - 13.30 Uhr** **Büchertausch**
Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben! Unser Bücherregal im „zentrum plus“ Begegnungscafé lädt zum Tausch und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!
- 13.15 – 14.45 Uhr** **Englisch für Fortgeschrittene**
ab 28.09. – 30.11.2021
- 15 – 16.30 Uhr** **Englisch für Anfänger**
ab 28.09. – 30.11.2021

Kursleitung: Renate Krauße
Anmeldung erforderlich
Kosten: € 55,00
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14 - 16 Uhr** **Freies Stricken - ab 21.09.21**
Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen! Materialien bitte selbst mitbringen!
Ort: Begegnungscafé

Kursleitung: Fr. C. Kilic
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481

Dienstag Tagesübersicht

- 10 – 15. 30 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478
- 14.30 – 16 Uhr** **Birgit-Treff** **nur am 1. Di./Monat**
Geschlossener Gesprächskreis
- 15 – 16 Uhr** **Sozialverband VdK nur am 1. Di./Monat**
Sozialberatung des VdK Verbandes
Beratung: Günter Meier und Ulrike Wriedt
Ort: im Netzwerkbüro „zentrum *plus*“
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14 - 15.30 Uhr** **Waffelnachmittag**

Leckere Waffeln mit Sahne, Kirschen, Eis und Puderzucker? Das gibt es bei uns immer am **1 & 3. Dienstag im Monat.**
Dazu noch einen leckeren Kaffee? Kommen Sie gerne vorbei. **Je nach Inzidenzzahlen gibt es Waffeln im Café oder ToGo!**

Mittwoch Tagesübersicht

12 - 13 Uhr

Mittagstisch € 5,00

Anmeldung erforderlich. Montags bis 8.45 Uhr für mittwochs und freitags bis zum Vortag bis 15 Uhr
Tel. 0211 60 25 478

9.15 Uhr

Wandern (im Oktober)

Mit Hr. Behne

Zeit: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 9.15 Uhr S-Bahnhof Garath

Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr, „zentrum *plus*“

Tel. 0211 60 25 481

Anmeldung: nicht erforderlich

10 – 15. 30 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481/478

14 – 17 Uhr

Doppelkopf 3. Mittwoch im Monat

Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammen spielen.

Ansprechpartner: Herr Piki

Ort: Begegnungscafé

NEU NEU NEU

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

16 - 18 Uhr

Repaircafé Annahme 3. Mittwoch im Monat

18. September, 20. Oktober, 17. November 2021

Was macht man mit einem CD- Spieler, der sich nicht mehr öffnen lässt, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.

Ort: Begegnungscafé am Eingang

Informationen und verbindl. Anmeldung mit Terminvergabe unter;

0211 60 254 78 oder 0211 60 254 81

Donnerstag Tagesübersicht

- 09.45 - 10.45 Uhr** **Sturzprävention Kurs I**
Informationen siehe Kurs II.
- 11 – 12 Uhr** **Sturzprävention Kurs II**
Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit, um Stürze zu vermeiden.
Anmeldung erforderlich!
Ort: Begegnungscafé
Neue Kursleiterin: Jutta Beckmann
Kosten: € 3,00/Std.
Info: Frau Pfaff 0211 60 25 478
- 14 – 15.30 Uhr** **Gedächtnistraining mit Frau Grunst**
Alle 2 Wochen ab 9. September können Sie ihr Gedächtnis, mit spannenden Aufgaben trainieren.
Ort: Begegnungscafé
Kosten: € 5,00 für 1,5 Std. alle 2 Wochen
Info & Anmeldung 0211 60 25 481
- 16 - 18 Uhr** **Rentenberatung 2. und 4. Do./Monat**
Verbindliche Anmeldung erforderlich!
Ansprechpartner: Werner Piki
Ort: im Netzbüro „zentrum *plus*“
- 16 – 18.30 Uhr** **Frauenkurs**
Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten.
Ort: Gruppenraum „zentrum *plus*“
 Info: Fr. N. Krupenya
Tel. 0211 17 94 634
- 10 – 18 Uhr**
10 – 15.30 Uhr **Foodsharing 1. und 3. Do./Monat**
Alle anderen Donnerstage!
Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478

Freitag Tagesübersicht

- 10 - 13 Uhr** **Kulturgespräch 4. Fr./Monat**
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
Info: Fr. Rommel
- 12 - 13 Uhr** **Mittagstisch € 5,00**
Frisch gekochtes Mittagsmenü
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr
Tel. 0211 60 25 478/481
- 14 - 15.30 Uhr** **Dialog des Ostens**
In Kooperation mit KIN-TOP e.V. Die Gruppe wird musikalisch von Nikolai Kutovoj begleitet.
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
Info: Fr. Tchijova
- 10 – 13 Uhr** **Foodsharing**
Freitags keine Lebensmittelabgabe mehr möglich, nur Abholung gewünscht.
- 16 – 18 Uhr** **Sprechstunde Tablet & Co. alle 2 Wochen ab 10.9.21**
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Ort: Begegnungscafé
Info: 0211 60 254 78/ 481
- 17 - 19. Uhr** **Frauengesprächskreis**
In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.
Austauschrunde zu frauenspezifischen Themen
Begrenzt auf 12 Teilnehmer*innen.
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
 **Integration Kunst Schaffen e.V.** Info: Fr. N. Krupenya
Tel. 0211 17 94 634

„zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21, 0211 60 24 481/478

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz & ihre Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten.

Die Serviceleistungen des Demenznetzes bieten wir auch im „zentrum plus“ Garath an.

Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden:

Betreuungsgruppen

für Menschen mit Demenz (**BEAtE**-Gruppen)

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten.

„Die vergessene Welt“

Montag

10 – 13 Uhr

Ort:

Gruppenraum

Ansprechpartnerin:

Bianca Buchheister, Tel. 0211 60 25 481

„Katjuschas Träume“

für Menschen mit russischsprachigem Hintergrund

Mittwoch

14 – 17 Uhr

Ort:

Gruppenraum

Ansprechpartnerin:

Irina Schimpf, Tel. 0211 60 25 481

Projekt „Brücken bauen – kultursensibel helfen“

Ein Projekt des Interkulturellen Demenz Netzwerkes Düsseldorf. Herkunftssprachliche Lotsen (englisch/russisch/kurdisch/arabisch) geben erste Informationen und vermitteln in bestehende Unterstützungssysteme weiter.

Pausiert zurzeit!

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

DA für Dich

(Düsseldorfer **A**gentur **f**ür **D**emenzranke in der **H**äuslichkeit)

DA für Dich ist ein **Häuslicher Besuchsdienst** von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen.

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für DA für Dich sind

Gesprächspartner, die vorlesen, zuhören und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten (keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, keine Pflege). Das Angebot steht in deutscher und in russischer Sprache zur Verfügung.

Ansprechpartnerin:

Bianca Buchheister/ Michaela Pfaff
Tel. 0211 60 25 481 oder 60 25 478

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz – unter fachlicher Begleitung mit Frau Sabine Bilnik-Clauß

Hier sind die pflegenden Angehörigen, die sich sonst immer zurücknehmen, im Mittelpunkt und können sich in einer verständnisvollen Atmosphäre austauschen und voneinander lernen.

Termine:

Bitte erfragen!

Anmeldung:

ab sofort unter **0211 60 25 478** oder
michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de
Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen.

Ansprechpartnerin: Frau Pfaff

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Demenz und Migration

Деменция и миграция

Деменция и миграция

Группа ухода за больными деменцией "Катюшины мечты" по средам с 14 до 17 часов

Группа ухода для русскоговорящих людей с заболеванием деменцией которые живут дома. Группа сопровождается обучённым русскоговорящим персоналом.

Дополнительно предлагается часовая социальная опека на дому и консултация по вопросам деменции на русском языке.

Ansprechpartnerin: Irina Schimpf Tel.: 0211 60 25 481

Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Frau Keil

Telefon 0211 27 40 55 03

Fax 0211 27 40 55 09

www.demenz-duesseldorf.de

Netzwerk Garath/Hellerhof

Kennen Sie eigentlich unsere Homepage?

www.netzwerk-garath-hellerhof.de

Das Netzwerk Garath/Hellerhof setzt sich zusammen aus Menschen ab ca. 50 Jahren unterschiedlicher Nationalitäten, Charaktere und Interessen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie im Stadtbezirk z.B.

- mit anderen zusammen Ihr Hobby leben oder Ihre Ideen verwirklichen wollen und/oder
- für andere Ihr Knowhow und Ihre Zeit einbringen möchten und/oder
- Kontakte in der Nachbarschaft suchen und pflegen möchten und/oder
- Freizeitgestaltung, Bildung und Geselligkeit im Wohnquartier suchen und/oder
- kleine Unterstützungen im Alltag benötigen

Seit 24 Jahren sind wir am Puls der Zeit. Mit neuen Interessenten entwickeln sich immer wieder neue und spannende Erlebnisse. Die Möglichkeiten und Angebote sind zahlreich.

Sicher ist auch für Sie etwas dabei! Das Netzwerk Garath/Hellerhof wird vom Team des „zentrum *plus*“ Garath begleitet und unterstützt!

Haben wir Sie neugierig gemacht? Rufen Sie uns an oder kommen direkt vorbei!

Wir sind zu erreichen:

Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf

Montag- Freitag 10 – 12 Uhr im Netzwerkbüro

Telefon 0211 60 25 481

Angebote zum Thema Nachhaltigkeit

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen

Gerettete Lebensmittel können gebracht und abgeholt werden:
Mo.-Fr. von 10 – 15.30 Uhr. Am 1. & 3. Do. im Monat bleibt der Fairteiler bis 18 Uhr zugänglich. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an und schließen um 13 Uhr.

Repair Cafe jeden 3. Mittwoch im Monat

Gegenstände retten statt wegwerfen

Was macht man mit einem CD-Spieler, der sich nicht mehr öffnen lässt, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

Man bringt sie ins Repair Café!

Wann? 3. Mittwoch ab 18. September 2021 von 16 bis 18 Uhr.

Infos und Anmeldung im Netzwerkbüro, Fritz-Erler-Str. 21, oder unter 0211 60 25 481.

Hörbücher Verleih

Ausleihen, Teilen statt neu kaufen

Dank einer großzügigen Spende können wir Hörbücher unterschiedlicher Genres verleihen. Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, besteht die Möglichkeit, dass die Medien kostenfrei nach Hause geliefert werden. Infos und Anmeldung: 0211 60 25 480/481.

Lastenfahrrad

Flexibel, umweltfreundlich und bärenstark kann das Lastenfahrrad für den großen Einkauf oder kleinen Umzug im „zentrum plus“ kostenlos ausgeliehen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads ist zwingend erforderlich!

Infos und Ausleihe: 0211 60 25 481/478

Aktuelles

September-Dezember

- Mittwoch**
1. September
14 - 16 Uhr
- Annahme CD's & LP's**
Wir veranstalten einen Gabentisch mit CD's & LP's.
Annahme für den Gabentisch gut erhaltener Tonträger
Ort: unten im "zentrum plus"
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**
3. September
10 - 13 Uhr
- Flamenco auf dem Nik. Groß Platz**
Für Jung und Alt! In Kooperation mit der Freizeitstätte
Garath, gefördert von Garath 2.0.
Kommen Sie vorbei und genießen Sie die Veranstaltung!
- Dienstag**
7. September
11 - 12.30 Uhr
- Infoveranstaltung „Pflegegrad beantragen“**
Was ist bei der Beantragung zu beachten? Wann
bekomme ich einen Pflegegrad? Frau Buchheister
informiert.
Ort: Begegnungscafé
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**
10. September
10 - 14 Uhr
- Gabentisch CD's & LO's**
Alle gebrauchten CD's & LP's können kostenlos mit-
genommen werden.
Ort: Vor dem Eingang des „zentrum plus“
Info: 0211 60 25 481
- Dienstag**
14. September
16 - 18 Uhr
- „Wenn Eltern alt werden“**
Informationsveranstaltung für Angehörige rund um das
Thema.
Referentin: Sabine Bilnik-Clauß
Ort: Begegnungscafé
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481

- Dienstag**
28. September
11 Uhr
- Online- und Telefonbanking Sparkasse**
Infoveranstaltung mit der Stadtsparkasse Düsseldorf
Ort: Begegnungscafé
Info & verbindliche Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**
1. Oktober
14 - 16 Uhr
- Nostalgienachmittag (1)**
Nauders in Austria mit Worms Reisedienst
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Samstag**
2. Oktober
16 Uhr
- Komödie „Szenen einer Ehe“**
Kosten: € 17,00 Geld bitte passend mitbringen.
Bezahlung und Anmeldung bis 10.09. 2021
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Donnerstag**
14. Oktober -
18. November
14 - 16 Uhr
- Ketten, Armbänder & Co.**
In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: Begegnungscafé „zentrum plus“
Kosten: 15,00 € für 1 Kette.
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Donnerstag**
14. Oktober
14 - 15 Uhr
- Stadtteilspaziergang**
Wir spazieren gemeinsam durch den Stadtteil; anschließend genießen wir eine Tasse Kaffee und leckeren Kuchen.
Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Dienstag**
26. Oktober
10. 30 Uhr
- Rollatortraining**
Der richtige Umgang und die richtigen Einstellungen stehen im Blickpunkt!
Herr Knapke (Polizei Düsseldorf) informiert und berät
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

- Dienstag**
26. Oktober
15 – 17 Uhr
- Theater der Dämmerung „Der kleine Prinz“**
Schattentheater mit Friedrich Raad lassen Sie sich verzaubern.
Ort: Begegnungscafé
Kosten: € 5,00 Ermäßigung bitte Erfragen
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Mittwoch**
10. November
14 – 16 Uhr
- Das Modemobil kommt!**
Wir rollen den roten Teppich aus! Das Modemobil kommt! Damen und Herrenbekleidung können erworben werden. Die Mode wird 14:30 Uhr in einer Life-Modenschau präsentiert!
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Donnerstag**
11. November
14 – 16 Uhr
- „Wenn Eltern alt werden“**
Informationsveranstaltung für Angehörige zum Thema „Pflegegrad beantragen“
Ort: Begegnungscafé
Info & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**
12. November
14 – 16 Uhr
- Nostalgie nachmittag (2)**
Lüneburger Heide mit Worms Reisedienst
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Donnerstag**
18. November
14 - 15 Uhr
- Stadtteilspaziergang**
Wir spazieren gemeinsam durch den Stadtteil und anschließend genießen wir eine Tasse Kaffee und leckeren Kuchen.
Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

Aktuelles

September-Dezember

Donnerstag

25. November

16 - 18 Uhr

Adventsbasteln

Wir basteln gemeinsam Adventsdekoration

Ort: Begegnungscafé

Info und Anmeldung: 0211 60 25 481

Dienstag

23. November

10 30 Uhr

Wohnen im Alter

Frau Wolters vom Wohnungsamt der Stadt Düsseldorf informiert!

Infos und Anmeldung: Tel. 60 25 481

Samstag

4. Dezember

16 Uhr

Komödie „Keine Leiche für Lilly“

Kosten: € 17,00 Geld bitte passend mitbringen.

Bezahlung und Anmeldung bis 12.11. 2021

Info & Anmeldung: 0211 60 25 481

Dienstag

7. Dezember

und

21. Dezember

14 - 16 Uhr

Adventscafé

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam die Adventszeit mit Weihnachtsplätzchen, Kaffee genießen und Klaviermusik genießen!

Ort: Begegnungscafé

Kosten € 3,00 incl. Kaffee und Plätzchen

Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

Freitag

10. Dezember

14 - 16 Uhr

Nostalgienachmittag (3)

Advent in Braunlage mit Worms Reisedienst

Ort: Begegnungscafé

Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

Kooperationspartner

- **Aktivierende Sozialberatung Süd und Lebensmittelausgaben**
Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf
Tel. 0211 30 06 430
- **Diakonie Düsseldorf „Hilfe zu Hause“**
- **Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste**
- **Diakonie Serviceruf**
Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf
Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**
Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr. 4
und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63,
40595 Düsseldorf
- **Freizeitstätte Garath**
Fritz Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Stadtbücherei Garath**
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e. V**
Postfach 41013, 40576 Düsseldorf
- **KIN-TOP e.V.**
Stettiner-Str. 120, 40595 Düsseldorf
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **SOS-Mehrgenerationenhaus HELL-GA,**
Carl-Severing-Str.4, 40595 Düsseldorf
Tel. 0211 75 84 888
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf



Ehrenamt

Ehrenamt Wir, als Diakonie Düsseldorf, unterstützen Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im „zentrum *plus*“ Garath sind vielfältig

Gesuch **Küchenfee für den Mittagstisch/Waffelnachmittag**
Gesucht werden Unterstützer*innen in der Küche, die einfache Servicearbeiten übernehmen (Essen verteilen, Waffelteig vorbereiten/backen)
Umfang: ca. 1x/Monat 2 Std.

Gesuch **Wegwerfen? Denkste! Wir starten 2021 ein Repair-Café!**
Nachhaltigkeit ist ein großes Thema! Wir machen mit! Sind Sie auch dabei? Gesucht werden technisch- und handwerklich begeisterte Mitbürger*innen.
Umfang: 4x Jahr jeweils 2 Std.

Gesuch **Zusammen ist man weniger allein - Hausbesuche**
Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken wollen und ihre Interessen gerne mit Anderen teilen.
Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

Wir **bieten Ihnen**

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr Tel. 0211 60 25 478/481

Wir für Sie im „zentrum *plus*“ & Netzwerk Garath/Hellerhof

„zentrum *plus*“ Garath

Fritz-Erler-Str 21, 40595 Düsseldorf

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

Michaela Pfaff Leitung

Tel. 0211 / 60 25 478

Mail: michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de

Bianca Buchheister

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de

Nicola Johann

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de

Irina Schimpf

Nur nach Terminvereinbarung

Mail: irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de

Internet

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerk-garath-hellerhof.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten und Sprechzeiten

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr
(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)

Infos, Anmeldungen, Kartenkauf und Gebühren

10 bis 12 Uhr

NetzwerkTeam

0211 60 25 481

10 bis 16 Uhr

Hauptamtlichen

0211 60 25 478/481

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem **Anrufbeantworter** mit Ihrem Namen und Telefonnummer; wir rufen zurück!

Aktuelle Infos/Änderungen finden Sie im Schaukasten an der Infotafel oder im Internet.

