



Programm zentrum *plus* Garath

Januar- April 2023

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	5
Montag Tagesübersicht	7
Dienstag Tagesübersicht	8
Mittwoch Tagesübersicht	10
Donnerstag Tagesübersicht	11
Freitag Tagesübersicht	13
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	14
Netzwerk Garath/Hellerhof	17
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	18
Aktuelles und Neues Januar - April 2023	19
Kooperationspartner	27
Ehrenamt	28
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath/ Hellerhof	31

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche!

*Glücklichsein heißt nicht das Beste von allem zu haben,
sondern das Beste aus allem zu machen*

Nina Sandmann

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein glückliches, gesundes und friedvolles
Jahr 2023!

Das erste Programmheft für das Jahr 2023 liegt vor Ihnen. In diesem Jahr
wird es drei Programmhefte mit jeweils 4 Monaten Programm für Sie ge-
ben. Wir haben für Sie wieder viele interessante Veranstaltungen zusam-
mengestellt. Lachyoga wird es nun 1x monatl. geben, außerdem weitere
Angebote im digitalen Bereich.

Wir planen 2023 wieder eine Karnevals Party für Sie und das Musikcafé
kommt zurück.

**Sollten Sie Beratungsbedarf haben vereinbaren Sie bitte telefonisch
einen Termin mit uns.**

Noch ist Corona nicht vorbei deshalb gilt weiterhin:

***Alle Veranstaltungen finden nach unserem Hygienekonzept und den aktuell
geltenden Corona Verordnungen statt!***

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms.

Ihnen allen eine gute und gesunde Zeit!

Es grüßt Sie herzlich,

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

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

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!

Einen individuellen Termin können Sie jederzeit telefonisch unter Tel. 0211 60 25 481 vereinbaren. Sollte der Anrufbeantworter Ihren Anruf annehmen, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht, wir rufen Sie umgehend zurück!

Michaela Pfaff

Bianca Buchheister

Irina Schimpf (immer Mi in russischer Sprache)

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 einen Termin über das Netzwerkbüro

Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr,

Tel.: 0211 60 25 481

Seniorenrat

Ingrid Frunzke, Peter Ries

Letzter Montag im Monat im Begegnungscafé des zentrum *plus*.

(am 30.1., 27.2., 27.3., und am 24.4.23 jeweils von 11- 12 Uhr)

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 Kostenvoranschlag 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

Angebote Diakonie Düsseldorf

Unsere regelmäßigen Angebote

Mittagstisch immer Mo./Mi./Fr. € 5,00 mit Voranmeldung

Büchertausch Mo - Fr. 12- 13.30 Uhr

Sturzprophylaxe Do. 9.45- 10.45 und 11- 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.- Do. 10 bis 15 Uhr
Fr. 10 bis 13 Uhr

ANMELDUNG

„zentrum plus“ Garath

Fritz-Erler-Str. 21

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

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**
- 13-16 Uhr** **Skat** spielen in geselliger Runde. Mitspielende Willkommen!
Infos: 0211 60 25 481
- 10-15 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmitteln retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481



Dienstag Tagesübersicht

09.30-10.30 Uhr **Stadtteilfrühstück** *Letzter Dienstag im Monat*
Endlich wieder unser beliebtes Frühstück!
Für 4.-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück
(inkl. Kaffee).
Nur mit Anmeldung!
Infos und Anmeldung 0211 60 25 481

11.30-13 Uhr **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**
vom 17.01. – 20.06.2023
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.

10-15 Uhr **Foodsharing**
Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478



10.30-12.00 Uhr **Englisch Level B1**
03.01.– 7.02.23
21.03.-23.05.23
Infos siehe Englisch Level A2

13.15-14.45 Uhr **Englisch für Fortgeschrittene**
03.01.– 7.02.23 und 21.03.-23.05.23
Infos siehe Englisch Level A2

- 15-16.30 Uhr** **Englisch Level A2**
 Kursleitung: Renate Krauße
 Anmeldung erforderlich
 Kosten: € 60,00 für 10 Doppelstunden
 Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14-16 Uhr** **Freies Stricken -**
 Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich
 eingeladen! Materialien bitte selbst mitbringen!
 Ort: Begegnungscafé
- Kursleitung: Claudia Kilic
 Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14.30-16 Uhr** **Birgit-Treff** *am 1. Di. des Monats*
 Geschlossener Gesprächskreis
- 15-16 Uhr** **Sozialverband VdK**
 (nur am 1. Di./Monat)
 Sozialberatung des VdK Verbandes
 Beratung: Günter Meier
 Ort: im Netzbüro zentrum *plus*
 Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14-15.30 Uhr** **Waffel-Café**
 Leckere Waffeln mit Sahne, Kirschen, Eis und
 Puderzucker? Das gibt es bei uns immer am
1. Dienstag im Monat.
 Dazu noch einen leckeren Kaffee?
 Infos: 0211 60 25 481
- 19.30- 20.30 Uhr** **Richtig fit ab 55** **NEU! NEU! NEU!**
 Effektives Ganzkörpertraining mit Yogaanteilen zur
 Förderung von Koordination, Kraft u. Beweglichkeit
 Kosten: 10 Kurseinheiten 60€ (Einstieg jederzeit mgl.)
 Kursleitung: Jutta Beckmann
 Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481

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 *nur letzter Mittwoch im Monat*

Dauer: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath

Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr,

Tel. 0211 60 25 481

Anmeldung: nicht erforderlich

11-12.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“ Start 25.1.23!

Jede Woche trifft sich eine feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte Endgeräte mitbringen. Der Kurs ist fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gruppenraum

Kursleitung: Herr Fuchs,

Infos und Anmeldung Tel. 0211 60 254 81

10-15 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!



Infos unter Tel. 0211 60 25 481

14-17 Uhr

Doppelkopf *3. Mittwoch im Monat*

Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammenspielen.

Ansprechpartner: Herr Piki

Ort: Begegnungscafé

15-17 Uhr

Repair- Café *2. Mittwoch im Monat (neuer Termin!)*

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

Informationen unter Tel. 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
Kursleiterin: Jutta Beckmann
Kosten: € 3,00/Std.
Informationen unter 0211 60 25 478
- 10-11.30 Uhr** **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“**
Jede Woche trifft sich eine feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.
Anmeldung erforderlich! Ort: Gruppenraum
- Kursleitung: Herr Mattikau
Informationen und Anmeldung
0211 60 254 81
- 14-15.30 Uhr** **Frische Farben für die grauen Zellen**
Alle 2 Wochen können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben trainieren. **Start: 12.1.2023**
Ort: Begegnungscafé
Kosten: € 5,00 für 1,5 Std. alle 2 Wochen
Informationen, 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 Uhr

Frauenkurs
Generationsübergreifender Gesprächskreis für
Frauen aus den GUS Staaten.
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*
 Info: Fr. N. Krupenya
Tel. 0211 17 94 634

10-15 Uhr

Foodsharing
Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Informationen 0211 60 25 481/478



Winter

Die Kälte kann wahrlich brennen

Wie Feuer.

Im Schneegestöber rennen

Und laufen immer geschwinder.

Oh, bittere Winterhärte!

Die Nasen sind erfroren,

Und die Klavierkonzerte

Zerreißen uns die Ohren.

Weit besser ist es im Summer,

Da kann ich im Walde spazieren,

Allein mit meinem Kummer,

Und Liebeslieder skandieren.

Heinrich Heine

Freitag Tagesübersicht

- 11-13 Uhr** **Kulturgespräch- Gesprächskultur** *4. Fr. im Monat*
Diskussionen über akt. Ereignisse, Kunst, Literatur und Religion.
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*
Leitung: 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**
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*
Info: Fr. Tchijova
- 10-13 Uhr** **Foodsharing**
Freitags keine Lebensmittelabgabe  mehr möglich,
nur Abholung möglich.
- 16-18 Uhr** **Sprechstunde Tablet & Co.** *1x freitags im Monat*
10.02.23, 10.03.23, April Termin bitte erfragen!
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Ort: Begegnungscafé
Info: 0211 60 25481
- 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*
 Info: Fr. N. Krupenya Tel. 0211 17 94 634

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 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 **Agentur für Demenzkranke** in der **Häuslichkeit**)

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

Für DICH!

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: **14.02. und 11.04. 2023 um 14 Uhr**
Anmeldung: ab sofort unter **0211 60 25 481** oder
zentrum-plus.garath@diakonieduesseldorf.de

Ansprechpartnerinnen: Michaela Pfaff, Bianca Buchheister

Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen.

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
(mittwochs von 13-17 Uhr)

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 10 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 25 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 Uhr. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an und schließen bereits um 13 Uhr.

Repair- Café

Gegenstände reparieren 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? **Am 2. Mittwoch** im Monat von **15 bis 17 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 25 481.

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 25 478

Aktuelles und Neues

Januar - April 2023

- Dienstag**
3. Januar
14-15.30
Uhr
- Waffel- Café** *immer 1. Dienstag*
Das beliebte Waffel-Café ist geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee oder Tee!
Ort: Begegnungscafé
Informationen: 0211 60 25 481
- Mittwoch**
11. Januar
15-17 Uhr
- Repaircafé** **jetzt immer 2. Mi des Monats!**
Kostenlose Reparatur von defekten Elektrokleingeräten. Bei einem Kaffee können Sie auf die Reparatur Ihres Gerätes warten.
Ort: Eingang Begegnungscafé
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Donnerstag**
12. Januar
12-14 Uhr
- Wieder da! Tischtennis!**
Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!
12-13 Uhr für Frauen
13-14 Uhr für Männer
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd- Freizeitstätte Garath
- Dienstag**
17. Januar
14-16 Uhr
- Liebesgedichte von Heinrich Heine und Kurt Tucholsky**
Im Rahmen eines poetischen Nachmittags präsentieren Fr. Garbe-Brestowsky und Fr. Hallen-Scholten, Verse von Heine und Tucholsky. Genießen Sie einen Nachmittag mit einem Glas Sekt und Liebesgedichten.
Kosten: keine – um eine Spende für die Vortragenden wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé
Anmeldung unter 0211 60 25 481

- Mittwoch**
18. Januar
14-17 Uhr
- Doppelkopf**
Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen Zocken.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
Informationen 0211 60 25 481
- Donnerstag**
19. Januar
14-16 Uhr
- Stadtteilspaziergang**
Lernen Sie Garath neu kennen und erfahren Sie Wissenswertes! Im Anschluss Kaffee und Kuchen gegen eine Unkostenbeilage.
Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Dienstag**
31. Januar
9.30-11 Uhr
- Stadtteilfrühstück *Letzter Dienstag im Monat!***
Das beliebte Stadtteilfrühstück. Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und Kaffee/ Tee.
Im Anschluss, ca. gegen 10.30 Uhr ist die Seniorenrätin Ingrid Frunzke unser Gast und stellt sich und die Aufgaben des Seniorenrats vor.
Begrenzte Plätze. Bitte melden Sie sich an.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Dienstag**
7. Februar
14- 16 Uhr
- Waffel- Café mit kleinem Basar**
Das Waffel-Café öffnet seine Türen und bietet heute nicht nur Waffeln und Kaffee, sondern auch einen kleinen Basar mit selbstgemachten Kleinigkeiten (wie Babyschühchen, Spielzeug, Socken u.v.m.) für kleines Geld. Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee oder Tee!
Ort: Begegnungscafé
Weitere Informationen: 0211 60 25 481
- Mittwoch**
8. Februar
10-11 Uhr
- Lachyoga – Lachen für die Seele! NEU! NEU! NEU!**
Noch bevor der rheinische Karneval in die Hochphase geht, startet die monatl. Reihe Lachyoga. Mithilfe der Atemübungen werden Sie Lachen und danach entspannter sein. Keine körperlichen Fähigkeiten notwen-

dig. Lachen Sie mit uns, jetzt 1x monatlich. Einstieg jederzeit möglich.

Kursleitung: Gisela Dombrowsky (Lachtrainerin)

Kosten: keine

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch
8. Februar

Repair-Café *Am 2. Mi des Monats!*

Kostenlose Reparatur von defekten Elektroklein-geräten. Bei einem Kaffee können Sie auf die Reparatur Ihres Gerätes warten.

15- 17 Uhr

Ort: Eingang Begegnungscafé

Weitere Informationen unter 0211 60 25 481

Freitag
10. Februar

Nostalgie- Café „Das alte Garath“

Zu Kaffee und Kuchen werden heute Filme zu dem alten Garath geschaut. Kommen Sie vorbei und schauen Sie wie Garath „früher“ aussah.

14-16 Uhr

Ort: Begegnungscafé

Kosten: 3,50€ für Kaffee und Kuchen (vor Ort zahlbar)

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 481

Freitag
10. Februar

Einzelsprechstunde Tablet & Co. *1x im Monat*

mit Herrn Fuchs

Hier werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.

16-18 Uhr

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!

Ort: Netzbüro

Infos und Terminvergabe: 0211 60 25481

Samstag
11. Februar

Offene Mediensprechstunde

mit Herrn Hindenburg

Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.

15-17 Uhr

Ort: Netzbüro des zentrum *plus*

Weitere Informationen unter 0211 60 25481

Dienstag
14. Februar

Für DICH!

Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz, Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

- 14-16 Uhr** Gesprächsleitung: Sabine Bilnick- Clauß
Ort: Begegnungscafé
Information & Anmeldung 0211 60 25 481
- Mittwoch** **Doppelkopf**
15. Februar Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen Zocken.
- 14-17 Uhr** Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
Informationen 0211 60 25 481
- Donnerstag** **HELAU! Die Altweiberfeier**
16. Februar Jetzt wird jebützt! Mit einem lustigen und bunten Programm sowie Live-Musik von „Musik In Takt“ feiern wir Altweiber!
Eintritt: 5€
Ort: Begegnungscafé
Karten sind ab dem 16.1.23, Mo-Fr. 10-12 Uhr erhältlich im Netzwerkbüro
- Montag** **Rosenmontag**
20. Februar Das Zentrum *plus* bleibt heute geschlossen.
Wir wünschen alle Jecken einen tollen Tag!
- Mittwoch** **Tageswanderung mit Herrn Rösler**
22. Februar Dauer ca. 3 Stunden
Treffpunkt: 9.15 Uhr S-Bahnhof Garath
9.15 Uhr Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr im Zentrum *plus*
Tel. 0211 60 25 481
Anmeldung: nicht erforderlich
- Samstag** **Offene Mediensprechstunde**
25. Februar mit Herrn Hindenburg
Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
15-17 Uhr Ort: Netzwerkbüro des Zentrum *plus*
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Montag,** **Sicher unterwegs in der dunklen Jahreszeit**
27. Februar Polizeihauptkommissar Michael Knapke von der Polizei

- 15 Uhr** Düsseldorf gibt wichtige Tipps zum Verhalten in der dunklen Jahreszeit, bzw. in der Dunkelheit,
Ort: Begegnungscafé zentrum plus
Eintritt frei
Anmeldung bitte unter 0211 6025 481
- Dienstag** **Stadtteilfrühstück** *Letzter Di im Monat!*
28. Februar Das beliebte Stadtteilfrühstück! Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und Kaffee/ Tee.
9.30- 11 Uhr Im Anschluss, ca. gegen 10.30 Uhr stellt die AWO das Angebot der „Garather guten Geister“ vor.
Begrenzte Plätze. Bitte melden Sie sich an.
Ort: Begegnungscafé
Anmeldung unter Tel. 0211 60 25 481
- Mittwoch** **Lachyoga - Lachen für die Seele! Am Weltfrauentag**
8. März Mithilfe der Atemübungen werden Sie Lachen und danach entspannter sein. Keine körperlichen Fähigkeiten notwendig. Lachen Sie mit uns! Einstieg jederzeit möglich. Auch Herren sind willkommen!
10-11 Uhr Kursleitung: Gisela Dombrowsky (Lachyogatrainerin)
Kosten: keine
Ort: Begegnungscafé
- Mittwoch** **Repaircafé** *Am 2. Mi des Monats!*
8. März Kostenlose Reparatur von defekten Elektrokleingeräten. Bei einem Kaffee können Sie auf die Reparatur Ihres Gerätes warten.
15-17 Uhr Ort: Eingang Begegnungscafé
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Freitag** **„Düsseldorfs starke Frauen“**
10. März Lesung zum Weltfrauentag mit Fr. Antje Kahndt
16-17.30Uhr „Die Stadtstreicherin“- Stadtführerin der Stadt Düsseldorf berichtet über die großen Düsseldorfer Frauen wie z. B. Mutter Ey, den Fliedner- Frauen und vielen mehr!.
Eintritt: 5 € (inkl. einem Glas Sekt).
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

- Freitag**
10. März
16-18 Uhr
- Einzelgesprächstunde Tablet & Co.** *1x im Monat*
mit Herrn Fuchs
Hier werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Ort: Netzworkbüro
Infos und Terminvergabe: 0211 60 25481
- Samstag**
11. März
15-17 Uhr
- Offene Mediensprechstunde**
mit Herrn Hindenburg
Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Ort: Netzworkbüro des zentrum *plus*
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Dienstag**
21. März
14-16 Uhr
- Musikcafé**
Zum Frühlingsanfang singt der Chor „Prima Lila Rosa“ für Sie internationale Lieder. Kaffee und Gebäck stehen bereit.
Kosten: keine (um eine kl. Spende wird gebeten)
Ort: Begegnungscafé
Infos& Anmeldung unter 0211 60 25 481
- Mittwoch**
22. März
9.15 Uhr
- Tageswanderung mit Herrn Behne**
Dauer ca. 3 Stunden
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath
Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr im zentrum *plus*
Tel. 0211 60 25 481
Anmeldung: nicht erforderlich
- Samstag**
25. März
15-17 Uhr
- Offene Mediensprechstunde**
mit Herrn Hindenburg
Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Ort: Netzworkbüro des zentrum *plus*
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Dienstag**
28. März
- Stadteilfrühstück** *Letzter Di im Monat!*
Das beliebte Stadteilfrühstück!
Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und

- 9.30-11 Uhr** Kaffee/ Tee. Im Anschluss, ca. um 10.30 Uhr informieren wir Sie über ein interessantes Thema und laden Sie zum Zuhören ein. Das Thema steht zum Redaktionsschluss noch nicht fest.
- Dienstag
4. April** **Waffel- Café** *immer 1. Dienstag*
Das beliebte Waffel-Café ist geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!
14-16 Uhr
Ort: Begegnungscafé
Informationen: 0211 60 25 481
- Samstag
8.April** **Offene Mediensprechstunde**
mit Herrn Hindenburg
Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
15-17 Uhr
Ort: Netzwerkbüro des zentrum *plus*
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Dienstag
11. April** **Für DICH!**
Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz, Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
14-16 Uhr
Gesprächsleitung: Sabine Bilnick- Clauß
Ort: Begegnungscafé
Information & Anmeldung 0211 60 25 481
- Das zentrum plus ist vom 7.-10. April geschlossen*
7.-10. April **Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest!**
Am Osterdiesstag sind wir wieder für Sie da!
- Mittwoch
12. April** **Lachyoga - Lachen für die Seele!**
Mithilfe der Atemübungen werden Sie Lachen und danach entspannter sein. Keine körperlichen Fähigkeiten notwendig. Lachen Sie mit uns! Einstieg jederzeit möglich. Auch Herren sind willkommen!
10-11 Uhr
Kursleitung: Gisela Dombrowsky (Lachtrainerin)
Kosten: keine
Ort: Begegnungscafé

- Mittwoch**
12. April
15-17 Uhr
- Repair-Café** *Am 2. Mi des Monats!*
Kostenlose Reparatur von defekten Elektrokleingeräten. Bei einem Kaffee können Sie auf die Reparatur Ihres Gerätes warten.
Ort: Eingang Begegnungscafé
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Samstag**
22. April
- Offene Mediensprechstunde**
mit Herrn Hindenburg
Offene Sprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Ort: Netzbüro des zentrum *plus*
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Dienstag**
25. April
9.30-11 Uhr
- Stadtteilfrühstück** *Letzter Dienstag im Monat!*
Das beliebte Stadtteilfrühstück. Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und Kaffee/ Tee.
Im Anschluss, ca. gegen 10.30 Uhr findet eine kleine Informationsveranstaltung statt. Das Thema wird noch bekannt gegeben.
Begrenzte Plätze. Bitte melden Sie sich an.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Mittwoch**
26. April
14-16 Uhr
- Das *MODEMIMOBIL* kommt!**
Wir rollen den roten Teppich aus! Das Modemobil kommt! Damen und Herrenbekleidung können erworben werden. Die Mode wird 14:30 Uhr in einer Live-Modenschau präsentiert!
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Samstag**
29. April
9.15 Uhr
- Tageswanderung mit Herrn Rösler**
Dauer ca. 3 Stunden
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath
Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr im zentrum *plus*
Tel. 0211 60 25 481
Anmeldung: nicht erforderlich

Kooperationspartner

- **Otto Ohl Haus der Diakonie Düsseldorf e.V.**
Julius Raschdorff- Str. 2, 40595 Düsseldorf
- **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
- **Kulturzentrum Süd – 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
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **SOS-Mehrgenerationenhaus HELL-GA,**
Matthias Erzberger Straße 24, 40595 Düsseldorf
Tel. 0211 75 84 888
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf



Ehrenamt

Ehrenamt Wir, in der Diakonie Düsseldorf e.V., unterstützen Menschen in sozialer Not – hauptamtlich und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im Zentrum *plus* Garath sind vielfältig.

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.

Verstärkung zur Planung von Gabentischen

Der Gabentisch findet mindestens einmal im Jahr statt. Wir suchen Sie zur Unterstützung in der Durchführung (Annahmen von entsprechenden Sachen und kostenfreie Ausgabe) im Sinne der Nachhaltigkeit.

Unterstützung im Bürodienst

Für unsere regelmäßigen Bürodienste von Mo.-Fr. in der Zeit von 10-12 Uhr suchen wir Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Haben Sie Spaß an Bürotätigkeiten, sind Sie fit am PC, erstellen Sie gerne Listen und Plakate, Word und Excel sind für Sie kein Fremdwort, dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden. Der zeitliche Aufwand beträgt ca. 2 Stunden pro Woche.

Ausfüllhilfen

Sie unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen. Sie werden dabei von den Hauptamtlichen Mitarbeiterinnen unterstützt und eingearbeitet. Wenn Sie die Auseinandersetzung mit Formularen, wie z.B. Pflegegeldantrag nicht scheuen, sind Sie hier richtig. Zeitlicher Aufwand nach Vereinbarung.

Wir

bieten Ihnen

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten der MachMit-Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf e.V.
- Sie arbeiten in einem kleinen Team mit netten Menschen
- Regelmäßige Feste und Planungstreffen
- Lächelnde Gesichter

Wenn Sie eine eigene Idee haben, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, dann lassen Sie uns es wissen. Gemeinsam finden wir Ihren Weg in das Ehrenamt.

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

Kontakt:

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

Freie Kursplätze

Wieder Plätze frei!

In dem wöchentlichen Angebot „**Sturzprophylaxe**“ jeden Donnerstag von 9.45-10.45 Uhr & 11-12 Uhr sind wieder Plätze frei! Schulen Sie u.a. Ihren Gleichgewichtssinn mit Übungen die Ihre Muskeln sanft stärken, um so ggf. Stürze zu vermeiden. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich und kostenlos. Der Kursbeitrag beträgt 3€ je Kurseinheit. Anmeldung unter 0211 6025 481

„Neue Farben für die grauen Zellen“ – Start: 12. Januar 2023

Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Alle zwei Wochen am Donnerstag um 14 Uhr- 15.30 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Der Denksport fördert u. a. die Kreativität und das Gedächtnis. Termine bitte erfragen. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ je Treffen. Weitere Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 481

Auch die Digital- Kurse am Mittwoch und am Donnerstag haben wieder freie Plätze.

Hier werden Ihre Fragen zum Thema **Handy Tablet und Co.** beantwortet und Sie können Ihre Kenntnisse gemeinsam in einer Gruppe erweitern. Die Kurszeiten finden Sie im vorderen Teil dieses Heftes. Sie können jederzeit einsteigen und auch wieder aussteigen, wenn Ihre Herausforderungen gelöst und Ihre Fragen geklärt sind. Wichtig: Es gibt keine doofen Fragen! Die Kurse sind kostenlos. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 0211 60 25481

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

Irina Schimpf

Nach Vereinbarung mittwochs von 12-17 Uhr

Tel. 0211 / 60 25 481

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 Kursgebühren

10 bis 12 Uhr **Netzwerk Team** 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.