



Programm zentrum *plus* Garath

Januar – April 2024

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	16
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	17
Aktuelles und Neues Januar-April 2024	18
Kooperationspartner	40
Ehrenamt	41
Freie Kursplätze	42
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath/ Hellerhof	43

Vorwort

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

„Das Geheimnis des Genies besteht darin, den Geist des Kindes ins hohe Alter zu tragen, was bedeutet, dass Sie niemals Ihre Begeisterung verlieren.“

Aldous Huxley

Das erste Programmheft für das Jahr 2024 liegt vor Ihnen. Auch dieses Heft ist wieder gefüllt mit verschiedenen Veranstaltungen. Es gibt einen Frühlingsgabentisch zum Thema „Dekoration“, Infoveranstaltungen zu den Themen „Künstliche Intelligenz“, „Energie sparen“ und „E-Rezept/ E-Patientenakte“, wir diskutieren mit Vertretern der Polizei zum Thema „Fahren im Alter“ und vieles weitere mehr!

Das Waffel-Café öffnet jetzt zweimal im Monat seine Türen, immer am 1.& am 3.Dienstag des Monats. Wir erweitern das Café-Angebot auch um ein weiteres Frühstück (2. und letzter Dienstag im Monat).

Bitte beachten Sie: Sofern im Text nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung zu den Angeboten zu den Öffnungszeiten des Netzworkbüros (Mo-Fr 10-12 Uhr) unter der Tel. 0211 6025 481 möglich.

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

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms.
Ihnen allen eine gute, glückliche und gesunde Winter- und Frühlingszeit!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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 (nach Vereinbarung in russischer Sprache)

Vorsorge-Lotsen

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit ist gewährt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie für 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 29. Januar, 26. Februar, 25. März, 29. April 2024 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 auf-

merksam 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.

Вкраткосрочном 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 über den Tag. 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 Gruppe

(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen)

Mo. 10 bis 13 Uhr (deutsch-/
russischsprachig) mit Mittagessen.
Die Gruppe findet im Ott-Ohl-Haus statt.

Foodsharing Mo.- Do. 10- 15 Uhr
Fr. 10- 13 Uhr

ANMELDUNG und weitere Informationen (auch zu den Veranstaltungen)

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.

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* Begegnungs-
café lädt zum Tausch und Austausch ein! Das
Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und
ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!
- 12-13 Uhr** **Mittagstisch**
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€
Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr
- 13-15.30 Uhr** **Café und Spielenachmittag** im Begegnungscafé
- 13-16 Uhr** **Skat** spielen in geselliger Runde. Mitspielende
Willkommen!
Ohne Anmeldung.
- 10-15 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmittel retten statt wegwerfen! 
Infos: 0211 60 25 481
- 13-15 Uhr** **Ketten, Armbänder & Co. ab 8.01. -11.03.2024**
In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung nötig.
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: Gruppenraum
Kosten: 15€ für eine Kette

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Dienstag Tagesübersicht

- 9.30-11 Uhr** **Stadtteilfrühstück** *2. & letzter Dienstag des Monats*
Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!
Nette Gesellschaft inklusive für 4€,
!Neu! Immer 2. und letzter Dienstag im Monat!!
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
- 11.30-13 Uhr** **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**
für Menschen mit russischem Sprachhintergrund
Kursstart: 16.01.2024
Kosten: Kopierumlage 2€
Anmeldung erforderlich
- 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!
Einfach reinschauen! 
- 10.30-12.00 Uhr** **Englisch Level A2**
9.01. – 6.02.2024
Infos siehe Englisch Level A1
- 13.15-14.45 Uhr** **Englisch Level B1**
9.01. – 6.02.2024
Infos siehe Englisch Level A2

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

- 15-16.30 Uhr** **Englisch Level A1**
Kursleitung: Renate Krauße
Anmeldung erforderlich.
Kosten: 60€ für 10 Doppelstunden.
Ort: kleiner Gruppenraum
- 14-16 Uhr** **Freies Stricken**
Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen! Materialien bitte selbst mitbringen.
Ort: Begegnungscafé
Kursleitung: Claudia Kilic
- 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 für Mitglieder.
Beratung: Günter Meier
Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*
- 14-16 Uhr** **Waffel-Café**
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
!Neu! Jetzt immer am 1. und 3. Dienstag!
Keine Anmeldung nötig.
Ort: Begegnungscafé

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Mittwoch Tagesübersicht

- 12-13 Uhr** **Mittagstisch**
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€
Anmeldung erforderlich bis zum Vortag 15 Uhr
- 9.15 Uhr** **Wandern** - *am letzten Mittwoch im Monat-*
Dauer: ca. 3 Stunden
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath
Info: Mo.- Fr. 10-12 Uhr,
Anmeldung: nicht erforderlich
- 11-12.30 Uhr** **„Handy, Tablet & Laptop-Gruppe“** *1. & 3. Mittwoch*
Alle 2 Wochen trifft sich eine feste Gruppe zu digitalen Themen. Bitte Endgeräte mitbringen.
Nur mit verbindlicher Anmeldung!
Ort: Gruppenraum
Kursleitung: Herr Bilov
- 10-15 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmittel retten statt wegwerfen!  foodsharing.de
Infos unter Tel. 0211 60 25 481
- 14-17 Uhr** **Doppelkopf** *3. Mittwoch des Monats*
Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammenspielen.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
- 15-17 Uhr** **Repaircafé** *2. Mittwoch des Monats*
Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchtet, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.
Ort: Begegnungscafé

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Donnerstag Tagesübersicht

- 10 Uhr** **Nordic Walking Gruppe**
Jeden Donnerstag trifft sich die Nordic-Walking-Gruppe und wackt zusammen los. Alle sind herzlich willkommen.
Treffpunkt: Eingang vor dem zentrum *plus*
- 9.45-10.45 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€/Std.
- 10-11.30 Uhr** **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“ 2.&4. Donnerstag**
Alle 2 Wochen trifft sich eine feste Gruppe zu digitalen Themen. Bitte eigenes Gerät mitbringen.
Nur mit verbindlicher Anmeldung!
Ort: Gruppenraum
Kursleitung: Herr Mattikau
- 14.30-16 Uhr** **Frische Farben für die grauen Zellen**
Jede Woche können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben trainieren. **Einstieg immer möglich.**
Kursleiterin: Frau Conen
Ort: Begegnungscafé
Kosten: 5€ für 1,5 Std.
Ermäßigung auf Anfrage, Anmeldung erforderlich

14-16 Uhr

Steuerpflichtig? –NEU!-NEU! –NEU!

Ob Sie als Rentner*in steuerpflichtig sind,
bespricht Fr. Bongartz gemeinsam mit Ihnen.
Kommen Sie vorbei!
Ort: Netzwerkbüro

10-15 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Einfach reinschauen, Standort: Netzwerkbüro



14-16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren
Stadtteil von einer anderen Seite kennen.
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des
zentrum *plus* Garath. Anmeldung erwünscht.

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



Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

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**
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr
- 14-15.30 Uhr** **Dialog des Ostens**
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*
Info: Fr. Tchijova
- 10-13 Uhr** **Foodsharing**
Freitags keine Lebensmittelannahme möglich, nur Abholung möglich im Netzwerkbüro 
- 16-18 Uhr** **Sprechstunde Tablet & Co.** *1.Freitag im Monat*
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Ort: Begegnungscafé
- 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. Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden und werden von uns angeboten:

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz (BEAtE-Gruppe)
Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertermin und seien Sie unser Gast!

„Die vergessene Welt“ – *auch für russischsprachige Menschen!*

jeden Montag 10– 13 Uhr - mit Mittagstisch

Ort: Otto-Ohl-Haus (Medienraum)
Julius-Raschdorff-Str. 2
40597 Düsseldorf

NEU! Fragen Sie nach unserem Hol- und Bringservice.

Ansprechpartnerin: Bianca Buchheister
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

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).

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: **13.02. und 16.04. 2024 um 14 Uhr**
Anmeldung: ab sofort unter **0211 60 25 481** oder
zentrum-plus.garath@diakonie-
duesseldorf.de

Ansprechpartnerinnen: Michaela Pfaff/ Bianca Buchheister

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

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 Netzworkbüro
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 einer Lampe, die nicht mehr leuchten möchte,
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.

Wir verleihen Hörbücher unterschiedlicher Genre.

Lastenfahrrad

Flexibel, umweltfreundlich und bärenstark kann das Lastenfahrrad für den
großen Einkauf oder kleinen Umzug im Zentrum *plus* kostenlos ausgelie-
hen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads ist
zwingend erforderlich!

Der Gabentisch

Jährlich veranstalten wir einen Gabentisch zu unterschiedlichsten
Themen. In 2024 sind sogar gleich zwei zum Thema Dekoration geplant.
Alles Weitere finden Sie in den Terminen und Veröffentlichungen. Die
Idee: Sie räumen nicht mehr benötigtes aus, geben es uns und wir geben
es kostenlos weiter.

Aktuelles und Neues

Januar - April 2024

Dienstag
2. Januar
14-16 Uhr

Waffel-Café NEU! jetzt immer 1. und 3. Dienstag
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
Keine Anmeldung nötig.
Ort: Begegnungscafé

15-16 Uhr

Sozialverband VdK
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder*innen.
Beratung: Günter Meier
Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*

Dienstag-
Freitag
2.- 5. Januar

Das zentrum *plus* ist nur eingeschränkt geöffnet.
Es finden in dieser Woche keine Beratungen oder Sprechstunden mit Fr. Pfaff und Fr. Buchheister statt.

Donnerstag
4. Januar
10 Uhr

Nordic Walking Gruppe *- fortlaufend*
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis *- fortlaufend*
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

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Samstag
6. Januar
15-17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Kursleitung: Herr Hindenburg

Montag
8. Januar
13 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Anmeldung erforderlich
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: kleiner Gruppenraum
Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag
9. Januar
9.30-11 Uhr

Stadtteilfrühstück

immer 2. & letzter Dienstag

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

14-15.30 Uhr

Die Verbraucherzentrale informiert: Das E-Rezept und Informationen zur elektronischen Patientenakte

Die Verbraucherzentrale ist zu Gast und erklärt uns den neuen Umgang mit der Krankenkarte und gibt einen Einblick in die geplante Elektronische Patientenakte!
Ort: Begegnungscafé
Anmeldung zwecks Planung ideal.

Mittwoch
10. Januar
15-17 Uhr

Repaircafé

am 2. Mittwoch im Monat

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

Donnerstag
11. Januar
10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

10-11.30 Uhr Handy, Tablet & Laptop-Gruppe *2. & 4. Donnerstag*
Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

12-14 Uhr Tischtennis *- fortlaufend*
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

Montag Ketten, Armbänder & Co.
15. Januar In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.
13 Uhr Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: kleiner Gruppenraum
Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag Waffel-Café *immer 1. & 3. Dienstag*
16. Januar Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen
14-16 Uhr Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem
Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
Keine Anmeldung nötig.
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch Handy, Tablet & Laptop-Gruppe *1. & 3. Mittwoch*
17. Januar Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der
10.30-12 Uhr Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr Doppelkopf *3. Mittwoch im Monat*
Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen
sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit
möglich.
Ort: Begegnungscafé
Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Donnerstag

**18. Januar
10 Uhr**

Nordic Walking Gruppe

- *fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- *fortlaufend*

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

14-16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.

Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*
Anmeldung erwünscht.

Freitag

**19. Januar
14 Uhr**

Vortreffen Gabentisch

– für alle die Mitorganisieren wollen.

Wir planen den Gabentisch 2024, alle Ehrenamtlichen treffen sich zur Planung und Besprechung.

Anmeldung erforderlich.

Samstag

**20. Januar
15-17 Uhr**

Offene Mediensprechstunde

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

Kursleitung: Herr Hindenburg

Montag

**22. Januar
13 Uhr**

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

Mittwoch
24. Januar
14-16 Uhr

Energieberatung

Fr. Beyer von der Energieberatung der Caritas ist zu Gast mit wertvollen Tipps zum Energiesparen.
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag
25. Januar
9-13 Uhr

Steuerungsgruppe Heho

Ort: kleiner Gruppenraum im zentrum *plus* Garath

10-11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

2. & 4. Donnerstag

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen. Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

Montag
29. Januar
11-12 Uhr

Seniorenrat

Die Seniorenvertreter*innen für Garath und Hellerhof sind für Sie da bei einer Tasse Kaffee im Begegnungscafé.

13 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: kleiner Gruppenraum, Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag

**30. Januar
9.30-11 Uhr**

Stadtteilfrühstück

immer 2. & letzter Dienstag

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Mittwoch

**31. Januar
10-14 Uhr**

Steuerungsgruppe Heho

Ort: kleiner Gruppenraum im zentrum *plus* Garath

Donnerstag

**1. Februar
18-19.30 Uhr**

-Quartiersentwicklungsprojekt Hellerhof-

Vorstellung der Ergebnisse und gemeinsamer Austausch

Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie Hellerhof lebenswerter wird und wie das Zusammenleben vor Ort gestärkt werden kann! Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an alle Bewohner*innen und Akteur:innen aus Hellerhof, Vorkenntnisse etc. sind nicht erforderlich.

Über eine hohe Beteiligung freuen wir uns sehr!

Ort: Gemeindezentrum Hellerhof (Dresdener Straße 6)

Um Anmeldung bis zum 23. Januar 2024 wird gebeten:

lisa.scholten@diakonie-duesseldorf.de oder 0152 24280328

Donnerstag

**1. Februar
10 Uhr**

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

Freitag

**2. Februar
16-18 Uhr**

Einzelgesprächstunde Handy, Tablet & Co.

Herr Bilov hat Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Reservieren Sie sich Ihr Zeitfenster für Ihre Fragen.

Samstag

**3. Februar
15-17 Uhr**

Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Kursleitung: Herr Hindenburg

Montag

**05. Februar
13 Uhr**

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kursleiterin: Annelene Becker
Ort: kleiner Gruppenraum
Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag

**6. Februar
14-16 Uhr**

Waffel-Café

immer 1. & 3. Dienstag

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
Keine Anmeldung nötig.
Ort: Begegnungscafé

15-16 Uhr

Sozialverband VdK

(nur am 1. Di./ Monat)
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.
Beratung: Günter Meier
Ort: im Netzbüro zentrum *plus*

Mittwoch

**7. Februar
10.30-12 Uhr**

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

1. & 3. Mittwoch

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Bilov

Donnerstag

**8. Februar
10-11.30 Uhr**

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

2. & 4. Donnerstag

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

- 10 Uhr** **Nordic Walking Gruppe** - *fortlaufend*
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr** **Tischtennis** - *fortlaufend*
 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
- Donnerstag** **Altweiberfeier - mit Musik intakt!**
8. Februar Die große Altweiberfeier im zentrum *plus* Garath!
14-17 Uhr Wir feiern mit Musik Intakt!
 Karten für das Event gibt es ab dem 8.1.24 im Netzwerkbüro.
 Ort: Begegnungscafé
- Montag** **Rosenmontag – das zentrum plus**
12. Februar **bleibt geschlossen! Allen Jecken HELAU!**
- Dienstag** **Stadtteilfrühstück** *immer 2. und letzter Dienstag*
13. Februar Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,
9.30-11 Uhr Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und
 vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€,
 Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
- 14-16 Uhr** **Für Dich!**
 Für Dich! Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
 Ort: Begegnungscafé
- Mittwoch** **Lachyoga - Lachen für die Seele**
14. Februar Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin
10-11 Uhr Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!
 Kosten: keine
 Ort: Begegnungscafé

15-17 Uhr **Repaircafé** *am 2. Mittwoch im Monat*
Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

Donnerstag
15. Februar
10 Uhr **Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen. Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

11-15 Uhr **Annahme Gabentisch Frühlingsdeko**
Angenommen wird alles rund um das Thema Ostern, Frühling, Geburtstage und Hochzeit.
Ort: Netzwerk

12-14 Uhr **Tischtennis** *- fortlaufend*
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

14-16 Uhr **Stadtteilspaziergang**
Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*
Anmeldung erforderlich.

Freitag
16. Februar
13 Uhr **Nostalgiecafé**
Gemeinsam schauen wir einen amüsanten Film.
Mit Kaffee und Kuchen. Ort: Begegnungscafé
Kostenbeitrag: 3,50€
Anmeldung ist erforderlich.

Samstag
17. Februar
15-17 Uhr **Offene Mediensprechstunde**
Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Kursleitung: Herr Hindenburg

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Montag

19. Februar

13 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum, Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag

20. Februar

14-16 Uhr

Waffel-Café *immer 1. und 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen

Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem

Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch

21. Februar

10.30-12 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

1. & 3. Mittwoch

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

Kulturausflug

Wir sind zu Gast im "Dom", dem ältesten Brauhaus

in Neuss. Gemeinsam besichtigen wir die Brauerei,

lernen die Geschichte des Altbieres kennen und

genießen im Anschluss eine Altverköstigung.

Kosten: 8€/Person

Treffpunkt: 14 Uhr am Haupteingang des zentrum *plus*

Anmeldung erforderlich.

14 Uhr

Doppelkopf

3. Mittwoch im Monat

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich

zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

Donnerstag

22. Februar

10-11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

2. & 4. Donnerstag

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Mattikau

- 10 Uhr** **Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr** **Tischtennis** *- fortlaufend*
 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
- 14-17 Uhr** **Annahme Gabentisch Frühlingsdeko**
 Angenommen wird alles rund um das Thema Ostern, Frühling, Geburtstage und Hochzeit.
 Ort: Netzwerkbüro des zentrum *plus*
- Montag** **Seniorenrat**
26. Februar Die Seniorenvertreter*innen für Garath und Hellerhof sind für Sie da!
11-12 Uhr
- 13 Uhr** **Ketten, Armbänder & Co.**
 In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
 Anmeldung ist erforderlich.
 Kursleiterin: Annelene Becker
 Ort: kleiner Gruppenraum
 Kosten: 15€ für eine Kette
- Dienstag** **Stadtteilfrühstück** *immer 2. & letzter Dienstag*
27. Februar Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
9.30-11 Uhr

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Montag

4. März

13 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

Dienstag

5. März

14-16 Uhr

Waffel-Café

immer 1. & 3. Dienstag

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen

Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem

Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

15-16 Uhr

Sozialverband VdK

(nur am 1. Di./ Monat)

Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier

Ort: im Netzbüro zentrum *plus*

Mittwoch

6. März

10.30-12 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

1. & 3. Mittwoch

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

Donnerstag

7. März

10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte

und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich

Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

Freitag
8. März
10-16 Uhr

Gabentisch „Dekoration“

Der Gabentisch 2024! Kommen Sie vorbei und stöbern Sie, es ist sicherlich etwas für Sie dabei! Eine schöne Kerze, Tischschmuck oder eine neue Vase. Alles kostenfrei und im Sinne der Nachhaltigkeit.

Wir freuen uns auf Sie!

Ort: Begegnungscafé

Montag
11. März
13 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

15.30 Uhr

Konzert

Zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen mit der One-Man-Bigband. Eintritt ist frei.

Keine Anmeldung erforderlich

Informationen unter: 0211 758 480

Dienstag
12. März
9.30–11 Uhr

Stadtteilfrühstück

immer 2. & letzter Dienstag

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

14 Uhr

KI-Künstliche Intelligenz

Was ist das? Wir laden Sie zu einer kleinen Einführung mit Max Bilov ein! Kostenfrei.

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch
13. März
10-11 Uhr

Lachyoga - Lachen für die Seele

Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!

Kosten: keine

Ort: Begegnungscafé

- 15-17 Uhr** **Repaircafé** *am 2. Mittwoch im Monat*
 Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé.
 Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.
- Donnerstag** **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *2. & 4. Donnerstag*
14. März
10-11.30 Uhr
 Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
 Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
 Kursleitung: Herr Mattikau
- 10 Uhr** **Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr** **Tischtennis** *- fortlaufend*
 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
- Samstag** **Offene Mediensprechstunde**
16. März
15-17 Uhr
 Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
 Kursleitung: Herr Hindenburg
- Dienstag** **Waffel-Café** *immer 1. & 3. Dienstag*
19. März
14-16 Uhr
 Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
 Keine Anmeldung nötig.
 Ort: Begegnungscafé

Mittwoch

20. März

10.30-12 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

1. & 3. Mittwoch

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

Doppelkopf

3. Mittwoch im Monat

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

Donnerstag

21. März

10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

14-16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.

Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*

Freitag

22. März

10-11.30 Uhr

Diskussionsrunde „Fahren im Alter“

Wir diskutieren gemeinsam mit Vertretern der Polizei zum Thema „Fahren im Alter“ und erhalten Informationen über neue Verkehrszeichen!

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Montag

25. März

11-12 Uhr

Seniorenrat

Die Seniorenvertreter*innen für Garath und Hellerhof sind für Sie da!

Dienstag **Stadtteilfrühstück** *immer 2. & letzter Dienstag*
26. März
Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,
Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und
9.30-11 Uhr vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€,
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Mittwoch **Tageswanderung mit Herr Behne**
27. März Gemeinsames wandern mit dem Wanderführer
9.15 Uhr Herr Behne.
Treffpunkt 9.15 Uhr S-Bahn Garath

Donnerstag **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *2. & 4. Donnerstag*
28. März
Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der
10-11.30 Uhr Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

10 Uhr **Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte
und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich
Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr **Tischtennis** *- fortlaufend*
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

29. März- **Karfreitag - Ostermontag**
1. April **Das zentrum plus bleibt geschlossen.**
Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern!

Samstag **Offene Mediensprechstunde entfällt!**
30. März

Dienstag**2. April
14-16 Uhr****Waffel-Café***immer 1. & 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!
Keine Anmeldung nötig.
Ort: Begegnungscafé

15-16 Uhr**Sozialverband VdK**

(nur am 1. Di./ Monat)
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.
Beratung: Günter Meier
Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*

Mittwoch**3. April
10.30-12 Uhr****Handy, Tablet & Laptop-Gruppe***1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Bilov

Donnerstag**4. April
10 Uhr****Nordic Walking Gruppe***- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr**Tischtennis***- fortlaufend*

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

Freitag**5. April
16-18 Uhr****Einzelgespräch Handy, Tablet & Co.**

Herr Bilov hat Zeit für Sie und Ihre Fragen.
Unter der Tel. 60 25 481 können Sie sich Ihr Zeitfenster buchen und Ihre Fragen beantworten lassen.

Dienstag

9. April

9.30 - 11Uhr

Stadtteilfrühstück

immer 2. & letzter Dienstag

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!
Nette Gesellschaft inklusive für 4€,
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Mittwoch

10. April

10-11 Uhr

Lachyoga - Lachen für die Seele

Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!
Kosten: keine
Ort: Begegnungscafé

15-17 Uhr

Repaircafé

am 2. Mittwoch im Monat

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

Donnerstag

11. April

10-11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

2. & 4. Donnerstag

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen. Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagsmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Montag

15. April
14 Uhr

Lesung – Erich Kästners Gedichte

Fr. Hallen-Scholten und Fr. Garbe-Bresztowszky von Memento tragen Gedichte von Erich Kästner vor.
Gönnen Sie sich ein wohlfühlendes Vergnügen für das Herz und die Seele.

Ort: Begegnungscafé

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten!

Dienstag

16. April
14-16 Uhr

Waffel-Café

immer 1. & 3. Dienstag

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch

17. April
10.30-12 Uhr

Handy, Tablet & Laptop-Gruppe

1. & 3. Mittwoch

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

Doppelkopf

3. Mittwoch im Monat

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

Donnerstag

18. April
10 Uhr

Nordic Walking Gruppe

- fortlaufend

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

14-16 Uhr **Stadtteilspaziergang**
Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren
Stadtteil von einer anderen Seite kennen.
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*

Freitag **Nostalgiecafé**
19. April Gemeinsam schauen wir einen amüsanten Film.
14-16 Uhr Mit Kaffee und Kuchen. Ort: Begegnungscafé
Kostenbeitrag: 3,50€

Dienstag **Für Dich!**
23. April Für Dich! Angehörigengesprächskreis von
14-16 Uhr Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger
Anmeldung möglich.
Ort: Begegnungscafé

16 Uhr **Konzert am Flügel mit Herrn Nachtigal**
Eintritt ist frei.
Ort: Otto-Ohl-Haus
Keine Anmeldung erforderlich
Informationen: 0211 758 480

Mittwoch **Tageswanderung mit Herr Rösler**
24. April Gemeinsames wandern mit dem Wanderführer
9.15 Uhr Herr Rösler.
Treffpunkt 9.15 Uhr S-Bahn Garath

Donnerstag **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *2. & 4. Donnerstag*
25. April Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der
10-11.30 Uhr Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!
Kursleitung: Herr Mattikau

10 Uhr **Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte
und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich
Willkommen.
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

Tischtennis

- fortlaufend

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

Montag

29. April

11-12 Uhr

Seniorenrat

Die Seniorenvertreter*innen für Garath & Hellerhof sind für Sie da im Begegnungscafé

Dienstag

30. April

9.30-11 Uhr

Stadtteilfrühstück

immer 2. & letzter Dienstag

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,

Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!

Nette Gesellschaft inklusive für 4€,

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

14 Uhr

Das Modemobil kommt!

Wir rollen den roten Teppich aus! Das Modemobil kommt, Damen- und Herrenkleidung kann erworben werden.

Die Mode wird um 14.30 Uhr in einer Live- Modenschau präsentiert! Kommen Sie vorbei.

Ort: Begegnungscafé

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  **Integration Kunst
Schaffen e.V.**
- **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
...und viele weitere mehr!

Ehrenamt

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

Gesuch **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 idealerweise 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.

Gemeinsam ist man weniger allein - Hausbesuche

Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken und Ihre Interessen gerne teilen.
Der zeitliche Umfang wird nach Absprache vereinbart.

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 es uns 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**“ – Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Jeden Donnerstag um 14.30- 16 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ je Treffen. Weitere Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 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

Irina Schimpf

Nach Vereinbarung

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.

Platz für Ihre Notizen