



Programm „zentrum plus“ Garath

April – Juni 2022

Vorwort

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

Wir lieben die Menschen, die frisch heraussagen,
was sie denken. Falls sie das gleiche denken wie wir.

Mark Twain

Vor Ihnen liegt das zweite Heft 2022!

Einige Veranstaltungen aus dem ersten Programmheft konnten leider nicht wie geplant stattfinden.

Auch in diesem Programmheft finden Sie viele neue interessante Veranstaltungen.

Inzwischen haben wir nicht nur donnerstags um 10 Uhr eine „**Handy, Tablet und Laptop Gruppe**“, sondern eine zweite am Mittwoch ab 11 Uhr. Weitere wichtige Informationen dazu lesen Sie im Heft.

In diesem Heft finden Sie eine Kräuterwanderung, einen Cafénachmittag mit Liebesliedern und vieles mehr.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms.

Für alle Angebote und Veranstaltungen gilt:

Bitte nehmen Sie vorher mit uns Kontakt auf und melden Sie sich verbindlich an!

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

Je nach Inzidenzzahlen, können Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden.

Ihnen allen eine gute und gesunde Frühlingszeit!

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	13
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	14
Netzwerk Garath/Hellerhof	17
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	18
Aktuelles und Neus April bis Juni	19
Kooperationspartner	27
Ehrenamt	28
Wir für Sie im „zentrum plus“ & Netzwerk Garath/Hellerhof	29

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:

Michaela Pfaff **0211 60 25 478**

Bianca Buchheister **0211 60 25 481**

Beratung in russischer Sprache

Mittwoch: Irina Schimpf 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

Seniorenrat

Ingrid Frunzke, Peter Ries

Letzter Montag/Monat: 24. April, 30. Mai & 26. Juni 2022

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 - Fr. 12 bis 13.30 Uhr
- 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

ANMELDUNGEN

„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 25 481/478
- 16-18 Uhr** **CineClub Düsseldorf** immer am **2. & 4. Montag** im Monat trifft sich bei uns der CineClub Düsseldorf. Interesse?
Infos: 0211 60 25 481/478
- 10-15.30 Uhr** **Foodsharing**
Lebensmitteln retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478

Kennen Sie die Lösung?

Welche gelbe Blume trägt den Namen eines Milchproduktes?

Die ersten drei richtigen Lösungsvorschläge bekommen beim Waffelnachmittag im „zentrum plus“ eine Waffel mit Kaffee kostenlos.

Lösungen bitte an Frau Pfaff

Dienstag Tagesübersicht

- 11.30-13 Uhr** **Deutsch als Fremdsprache – Konversation
ab 05.04.2022**
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.
- 13.15-14.45 Uhr** **Englisch für Fortgeschrittene**
29.03. – 21.06.2022
- 15-16.30 Uhr** **Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**
29.03. – 21.06.2022
Keine Kurse am: 17.05., 24.05. & 31.05.
Kursleitung: Renate Krauße
Anmeldung erforderlich
Kosten: € 60,00
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

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
Ort: im Netzbüro „zentrum plus“
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481

14-15.30 Uhr Waffel-Café Start 5.Aril 2022

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?

**Melden Sie sich vorab bitte telefonisch an!
Die Plätze sind begrenzt!**

**Je nach Inzidenzzahlen gibt es Waffeln im Café
oder To Go!**

Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481/478

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 letzter Mittwoch/ Samstag im Monat**
Mittwoch 27. April Herr Rösler, Mittwoch 25. Mai
Herr Behne & Samstag 25. Juni Herr Piki
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
- NEU NEU NEU** **NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU**
11-12.30 Uhr **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“**
Jede Woche trifft sich eine feste Gruppe zu Themen
der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen.
Anmeldung erforderlich! Ort: Gruppenraum
Kursleitung: Herr Fuchs
Infos und Anmeldung
0211 60 254 81
- 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 zusammenspielen.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
- 16-17 Uhr** **Repaircafé Annahme 3. Mittwoch im Monat**
20.04; 18.05. & 15.06.2022
Was macht man mit einem CD- Spieler, der sich nicht
mehr öffnen lässt, einem Toaster, der nicht mehr funk-
tioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.
Ort: Begegnungscafé am Eingang
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

NEU NEU NEU

10-11.30 Uhr

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

„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! Begrenzte Teilnehmenden Zahl!

Ort: Gruppenraum

Kursleitungen: Herr Mattikau & Herr Hindenburg

Informationen und Anmeldung

0211 60 254 81

14-15.30 Uhr

Gedächtnistraining mit Frau Grunst

Alle 2 Wochen **ab 7.04.2022** können Sie ihr Gedächtnis mit spannenden Aufgaben trainieren.

Begrenzte Teilnehmenden Zahl!

Ort: Begegnungscafé

Kosten: € 5,00 für 1,5 Std. alle 2 Wochen

Informationen und Anmeldung

0211 60 25 481

Donnerstag Tagesübersicht

14-16 Uhr

Ketten, Armbänder & Co. ab 5.05. -9.06.2022

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort Begegnungscafé

Kosten: 15,00 € für eine Kette

Informationen unter: 0211 6025481

16-18 Uhr

Rentenberatung 2. und 4. Do./Monat

Verbindliche Anmeldung erforderlich!

Ansprechpartner: Werner Piki

Ort: im Netzwerkbüro „zentrum plus“

16-18.30 Uhr

Frauenkurs

Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten.

Ort: Gruppenraum „zentrum plus“

 Integration Kunst
Schaffen e.V.

Info: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

10-15.30 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Informationen 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**
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 möglich.
- 16-18 Uhr** **Sprechstunde Tablet & Co. Neue Termine 2022**
1xfreitags im Monat: **08.04.2022, 06.05.2022, 3.06.2022**
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“
 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 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 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.

Ansprechpartner*innen: Michaela Pfaff, Bianca Buchheister

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
(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 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. 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 im Monat von 16 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 25 480/481.

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 und Neues

April – Juni 2022

Dienstag
5. April

14-15:30 Uhr

Waffel- Café immer 1. & 3. Dienstag fortlaufend

Das beliebte Waffel-Café ist wieder geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!

Ort: Begegnungscafé

Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

Mittwoch
6. April

11-12.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“ fortlaufend

Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.

Anmeldung erforderlich!

Ort: Gruppenraum

Kursleitung: Herr Fuchs

Informationen und Anmeldung

Tel. 0211 60 25 481

Mittwoch
6. April

17.30-19 Uhr

Informationsveranstaltung

„Gefahrenquelle Internet“

Das Internet eröffnet nicht nur einem selbst viele Möglichkeiten, sondern birgt auch Gefahren. Herr Blankenstein (Polizei Düsseldorf) klärt auf und gibt Tipps zum Schutz vor Betrügereien und Fallen.

Ort: Gruppenraum

Weitere Informationen unter Tel.0211 60 25 481

Donnerstag
7. April

10-11.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“ fortlaufend

Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.

Anmeldung erforderlich!

Ort: Gruppenraum

Kursleitungen: Herr Mattikau & Herr Hindenburg

Informationen und Anmeldung
211 60 254 78 oder 0211 60 25 481

Freitag
8. April

Nostalgienachmittag

„Schwarzwald“ Mitreisende und Freunde der Wormsreisen erinnern sich beim Betrachten der Filme an die schöne Zeit zurück. Mit Kaffee und Kuchen gegen Kostenbeteiligung
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

14-16 Uhr

Montag
11. April

CineClub Düsseldorf 2. & 4. Montag fortlaufend

Freunde alter Filme treffen sich regelmäßig zum Austausch.
Ort: Gruppenraum
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

16-18 Uhr

Dienstag
12. April

Für Dich!

Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung Möglich.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

14-16 Uhr

Mittwoch
13. April

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 Live-Modenschau präsentiert!
Ort: Begegnungscafé
Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

14-16 Uhr

Mittwoch
20. April

Doppelkopf gemeinsam spielen

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen zocken.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé

14-17 Uhr

Informationen 0211 60 25 481

16-17 Uhr

Repair-Café

Annahme von defekten Elektrokleingeräten zur kostenlosen Reparatur.

Ort: Eingang Begegnungscafé

Weitere Informationen unter 0211 60 25 481

**Donnerstag
21. April**

Stadtteilspaziergang

Lernen Sie Garath neu kennen und erfahren Sie wissenswertes! Im Anschluss Kaffee und Kuchen gegen eine Unkostenbeilage.

Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“

Information & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

14-16 Uhr

**Samstag
23. April**

Kulturausflug „Rundgang durch die Altstadt“

Führung durch die Düsseldorfer Altstadt mit Hr. Hebenstreit Geschichtswerkstatt Düsseldorf e.V.

ca. 9.30 Uhr

Ort: Treffpunkt S-Bahnhof Garath

Kosten: 3 € je Teilnehmer*in + evtl. S-Bahnticket

Bezahlung und Anmeldung im Netzwerkbüro,

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

**Mittwoch
27. April**

Wanderung mit Herrn Rösler

Zeit: ca. 3 Stunden

Treffpunkt: 9.15 Uhr S-Bahnhof Garath

9.15 Uhr

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

Tel. 0211 60 25 481

Anmeldung: nicht erforderlich

**Samstag
30. April**

Komödie „Das perfekte (Desaster) Dinner

Ort: Komödie Düsseldorf

16 Uhr

Kosten: € 17,00 je Karte. Geld bitte passend mitbringen. Bezahlung und Anmeldung bis 13.04.2022 im

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

- Dienstag**
3. Mai
14-15:30 Uhr
- Waffel- Café immer 1. & 3. Dienstag fortlaufend**
Das beliebte Waffel-Café ist wieder geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Donnerstag**
5. Mai
14-16 Uhr
- Kettenkurs startet**
Kursleitung: Frau Becker
Ort: Gruppenraum
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Mittwoch**
11. Mai
17.30-19 Uhr
- Beratung zu Whatsapp**
mit Herrn Blankenstein
Nur mit Anmeldung.
Zeitfenster werden bei Anmeldung vergeben.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481 oder
zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de
- Mittwoch**
18. Mai
14-17 Uhr
- Doppelkopf gemeinsam spielen**
Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen Zocken.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
Informationen 0211 60 25 481
- 16-17 Uhr**
- Repair-Café**
Annahme von defekten Elektrokleingeräten zur kostenlosen Reparatur.
Ort: Eingang Begegnungscafé
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481

- Donnerstag**
19. Mai
10-12 Uhr
- Kräuterwanderung – Hellerhof**
Essbare Kräuter auf der Wiese und Wegesrand entdecken und kennenlernen mit der Kräuterpädagogin Celia Nentwig. Vom Reiterhof Hellerhof geht es barrierearm in Richtung Alter Rhein. Festes Schuhwerk und wetterentsprechende Kleidung erforderlich. Begehung mit Rollator möglich.
Ort: Treffpunkt am „Hotte-Hü“- (Reiterhof Hellerhof)
Kosten: 5€
Geld bei Anmeldung bitte passend mitbringen.
Bezahlung und Anmeldung Mo.-Fr. 10-12 Uhr im Netzwerkbüro
Informationen: Tel. 0211 60 25 481
- Donnerstag**
19. Mai
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“
Information & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Freitag**
20. Mai
14-16 Uhr
- Nostalgienachmittag**
„Frühlingsreise Sauerland“ Mitreisende und Freunde der Wormsreisen erinnern sich beim Betrachten der Filme an die schöne Zeit zurück. Mit Kaffee und Kuchen gegen Kostenbeteiligung
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Samstag**
21. Mai
9.15 Uhr
- Kulturwanderung Oberhausen** zur Ausstellung „Das zerbrechliche Paradies“ im Gasometer
Ort: Gasometer Oberhausen
Treffpunkt: 9.15 Uhr S-Bahnhof Garath (Zugticket mitbringen)
Kosten: 8,-€ für Eintritt und Führung
Anmeldung erforderlich.
Geld bitte passend mitbringen. Bezahlung und

Anmeldung Mo.-Fr. 10-12 Uhr im Netzwerkbüro
Informationen: Tel. 0211 60 25 481.

Dienstag

24. Mai

14-16 Uhr

Musiknachmittag „Liebeslieder“

Herr Heiermeier und seine Gruppe „Musik in Takt“ spielen Liebeslieder im Wonnemonat Mai.

Ort: Begegnungscafé

Kosten 3 € inkl. Kaffee und Kuchen

Anmeldung erforderlich!

Informationen Tel. 0211 60 25 481

Mittwoch

25. Mai

9.15 Uhr

Wanderung mit Herr 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

Samstag

28. Mai

16 Uhr

Komödie „Einmal Kö und nicht zurück“

Ort: Komödie Düsseldorf

Kosten: € 17,00 je Karte.

Geld bitte passend mitbringen. Bezahlung und Anmeldung bis **12. Mai 2022**

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

Dienstag

31. Mai

10-11 Uhr

„Wohnen im Alter“

Informationsveranstaltung mit Frau Wolters (Stadt Düsseldorf) über die Möglichkeiten des Wohnens im Alter. Herr Tiegelkamp-Büngers (Stadt Düsseldorf) stellt die Wohnungstauschbörse der Stadt Düsseldorf vor.

Anmeldung erforderlich!

Eintritt frei.

Informationen unter 0211 60 25 481

- Dienstag**
7. Juni
14-15:30 Uhr
- Waffel- Café immer 1. & 3. Dienstag fortlaufend**
Das beliebte Waffel-Café ist wieder geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**
10. Juni
14.30-16 Uhr
- Lesung „Tiere die Gedichte lieben- ein Bestiarium“**
Herr Vowinckel liest aus seinem Buch „Tiere die Gedichte lieben“
Anmeldung erforderlich!
Anmeldung und weitere Information: 0211 60 25 481
- Dienstag**
14. Juni
14-16 Uhr
- Für Dich!**
Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Mittwoch**
15. Juni
14-17 Uhr
- Doppelkopf gemeinsam spielen**
Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen Zocken.
Ansprechpartner: Herr Piki
Ort: Begegnungscafé
Informationen 0211 60 25 481
- 16-17 Uhr**
- Repair-Café**
Annahme von defekten Elektrokleingeräten zur kostenlosen Reparatur.
Ort: Eingang Begegnungscafé
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481
- Samstag**
18. Juni
- Ankündigung**
Woche der Generationen
Aktionstag auf dem Nikolaus-Groß-Platz
Weitere Informationen folgen

- Dienstag**
21. Juni
11 Uhr
- Infoveranstaltung „Schockanrufe“**
Frau Ercan (Polizei Düsseldorf) informiert zum Thema „Schockanrufe“.
Ort: Begegnungscafé
Kosten: Keine
Anmeldung erforderlich!
Anmeldung und weitere Information: 0211 60 25 481
- Donnerstag**
23. Juni
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“
Information & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481
- Freitag**
24. Juni
14-16 Uhr
- Nostalgienachmittag**
„Rügen“ Mitreisende und Freunde der Wormsreisen erinnern sich beim Betrachten der Filme an die schöne Zeit zurück. Mit Kaffee und Kuchen gegen Kostenbeteiligung.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Samstag**
25. Juni
9.15 Uhr
- Wanderung mit Herrn Piki**
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

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
- **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 **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

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 Kursgebühren

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.

Hier ist Platz für Ihre Notizen: