Programm „zentrum plus“ Garath

Januar - März 2022

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie Düsseldorf

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche!

> Es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen.
> Guy de Maupassant

Wir sind mutig und haben das erste Heft 2022 erstellt!

Möge das neue Jahr 2022 für Sie alle gut und gesund beginnen!
In diesem neuen Programm Heft finden Sie viele neue interessante Veranstaltungen.
Wir freuen uns sehr, dass wir nun donnerstags ab 13.01.2022 um 10 Uhr wieder regelmäßig eine „**Handy, Tablet und Laptop Gruppe“** anbieten können. Weitere wichtige Informationen dazu lesen Sie im Heft.
Spannende Infoveranstaltungen finden Sie ebenso wie einen Kulturausflug, eine kleine Karnevalsfeier 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 Zeit!

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 Januar bis März	19
Kooperationspartner	25
Ehrenamt	26
Wir für Sie im „zentrum plus“ & Netzwerk Garath/Hellerhof	27

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: 31. Januar, 21. Februar & 28. März 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 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.
Вкраткосрочном уходе предлогается социальная опека на русском языке (общение, программа).
Tagespflege
Damit Sie Ihr Zuhause behalten können:
Unsere Tagespflege hilft Ihnen dabei. Wir holen Sie morgens ab und betreuen Sie den Tag über. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.
Adresse:
Julius-Raschdorff-Str.2, 40595 Düsseldorf Tel. 0211 75 84 80

Unsere regelmäßigen Angebote

Mittagstisch	immer Mo./Mi./Fr. € 5,00 mit Voranmeldung
Büchertausch	Mo./Mi./ Fr. 12 bis 13.30 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 25 481/478**
Oder per Email:
zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

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

Montag Tagesübersicht

12-13.30 Uhr	**Büchertausch** Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben! Unser Bücherregal im „zentrum plus“ Begegnungscafé lädt zum Tausch und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!
12-13 Uhr	**Mittagstisch € 5,00** Anmeldung erforderlich. Montags bis 8.45 Uhr für mittwochs und freitags bis zum Vortag bis 15 Uhr. Tel.: 0211 60 25 478
13-15.30 Uhr	**Café** und Spielenachmittag
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? Start ist der 10.01.2022 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?

Eine Denkaufgabe:
Warum sind Rätsel für Männer so gefährlich?

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 11.01.2022**
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**
ab 3.01. – 8.02.2022 & 29.03. – 31.06.2022

15-16.30 Uhr **Englisch für Anfänger**
ab 3.01. – 8.02.2022 & 29.03. – 31.06.2022

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 und Ulrike Wriedt
Ort: im Netzwerkbüro „zentrum plus“
Information und Anmeldung: 0211 60 25 481

14-15.30 Uhr **Waffelnachmittag Start 04.01.2022**

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 ToGo!

Information 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**
mit Hr. Behne (im Februar)**,**
letzter Samstag mit Hr. Pikl (im März)
Zeit: ca. 3 Stunden
Treffpunkt: 9.15 Uhr S-Bahnhof Garath
Info: Mo.- Fr. 10 bis 12 Uhr, „zentrum plus“
Tel. 0211 60 25 481
Anmeldung: nicht erforderlich

10-15.30 Uhr **Foodsharing**
Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481/478

14-17 Uhr **Doppelkopf 3. Mittwoch im Monat**
Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammen spielen.
Ansprechpartner: Herr Pikl
Ort: Begegnungscafé

NEU NEU NEU **NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU**

16-17 Uhr **Repaircafé Annahme 3. Mittwoch im Monat**
19.01.2022; 16.02.2022 & 16.03.2022
Was macht man mit einem CD- Spieler, der sich nicht mehr öffnen lässt, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.
Ort: Begegnungscafé am Eingang
Informationen unter
0211 60 254 78 oder 0211 60 254 81

Donnerstag Tagesübersicht

09.45-10.45 Uhr **Sturzprävention Kurs I** **Start 13.01.2022**
Informationen siehe Kurs II.

11-12 Uhr **Sturzprävention Kurs II** **Start 13.01.2022**
Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit, um Stürze zu vermeiden.
Anmeldung erforderlich!
Ort: Begegnungscafé
Kursleiterin: Jutta Beckmann
Kosten: € 3,00/Std.
Information: Frau Pfaff 0211 60 25 478

NEU NEU NEU **NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU**
10-11.30 Uhr **Neu ab 13. Januar 2022**
„**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 Mattikaul & Herr Hindenburg
Informationen und Anmeldung
0211 60 254 78 oder 0211 60 254 81

14-15.30 Uhr **Gedächtnistraining mit Frau Grunst**
Alle 2 Wochen ab **27.01.2022** können Sie ihr Gedächtnis mit spannenden Aufgaben trainieren.
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 10.02.2022
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 Pikl
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 und Anmeldung
0211 60 25 481/478

Freitag Tagesübersicht

10-13 Uhr **Kulturgespräch 4. Fr./Monat**
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
Info: Fr. Rommel

12-13 Uhr **Mittagstisch € 5,00**
Frisch gekochtes Mittagsmenü
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr
Tel. 0211 60 25 478/481

14-15.30 Uhr **Dialog des Ostens**
In Kooperation mit KIN-TOP e.V. Die Gruppe wird musikalisch von Nikolai Kutovoj begleitet.
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
Info: Fr. Tchijova

10-13 Uhr **Foodsharing**
Freitags keine Lebensmittelabgabe mehr möglich, nur Abholung möglich.

16-18 Uhr **Sprechstunde Tablet & Co. Neue Termine 2022**
2. Freitag im Monat: **14. Januar, 11. Februar, 11. März**
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!
Ort: Begegnungscafé
Info: 0211 60 254 78/ 481

17-19 Uhr **Frauengesprächskreis**
In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.
Austauschrunde zu frauenspezifischen Themen
Begrenzt auf 12 Teilnehmer*innen.
Ort: Gruppenraum „zentrum plus“
Integration Kunst Schaffen e.V. Info: Fr. N. Krupenya
Tel. 0211 17 94 634

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

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz & ihre Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten.
Die Serviceleistungen des Demenznetzes bieten wir auch im „zentrum plus“ Garath an.
Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden:

Betreuungsgruppen
für Menschen mit Demenz (**BEAtE**-Gruppen)
Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten.

„Die vergessene Welt“
Montag **10 – 13 Uhr**
Ort: Gruppenraum
Ansprechpartnerin: Bianca Buchheister, Tel. 0211 60 25 481

„Katjuschas Träume“ für Menschen mit russischsprachigem Hintergrund
Mittwoch **14 – 17 Uhr**
Ort: Gruppenraum
Ansprechpartnerin: Irina Schimpf, Tel. 0211 60 25 481

Projekt „Brücken bauen – kultursensibel helfen“
Ein Projekt des Interkulturellen Demenz Netzwerkes Düsseldorf. Herkunftssprachliche Lotsen (englisch/russisch/kurdisch/arabisch) geben erste Informationen und vermitteln in bestehende Unterstützungssysteme weiter.

Pausiert zurzeit!

Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

DA für DicH
(**D**üsseldorfer **A**gentur **für D**emenzkranke **i**n der **H**äuslichkeit)

DA für DicH ist ein **Häuslicher Besuchsdienst** von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen.
Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für DA für DicH sind Gesprächspartner, die vorlesen, zuhören und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten (keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, keine Pflege). Das Angebot steht in deutscher und in russischer Sprache zur Verfügung.

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

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

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

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

Termine: **Bitte erfragen!**
Anmeldung: ab sofort unter **0211 60 25 478** oder michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de
Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen.
Ansprechpartner*inen: 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 предлогается часовая социальная опека на дому и консулытация по вопросам деменции на русском языке.
Ansprechpartnerin: Irina Schimpf Tel.: 0211 60 25 481

Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf
Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf
Frau Keil
Telefon 0211 27 40 55 03
Fax 0211 27 40 55 09
www.demenz-duesseldorf.de

Netzwerk Garath/Hellerhof

Kennen Sie eigentlich unsere Homepage?
www.netzwerk-garath-hellerhof.de

Das Netzwerk Garath/Hellerhof setzt sich zusammen aus Menschen ab ca. 50 Jahren unterschiedlicher Nationalitäten, Charaktere und Interessen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie im Stadtbezirk 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. Am 1. & 3. Do. im Monat bleibt der Fairteiler bis 18 Uhr zugänglich. Freitags nehmen wir **keine** Lebensmittel an und schließen um 13 Uhr.

Repair Cafe jeden 3. Mittwoch im Monat
Gegenstände retten statt wegwerfen

Was macht man mit einem CD-Spieler, der sich nicht mehr öffnen lässt, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?
Man bringt sie ins Repair Café!
Wann? 3. Mittwoch 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
Januar – März 2022

Dienstag
4. Januar

14-15:30 Uhr

Waffelessen
Wir beginnen das neue Jahr mit leckeren Waffeln! Je nach Inzidenz ist eine Anmeldung erforderlich.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

Montag
10. Januar

16-18 Uhr

NEU NEU- CineClub Düsseldorf- NEU NEU
Wir begrüßen den CineClub Düsseldorf in den Räumen des „zentrum plus"! Austausch und Treff filminteressierter Menschen, Sie sind herzlich willkommen!
Ort: Gruppenraum
Weitere Informationen unter 0211 60 25 481

Mittwoch
12. Januar

15-16 Uhr

Fit im Kopf durch Bewegung im Norberthaus
Es wird geübt - Übungen, die Spaß machen und nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn trainieren.
Kursleitung: Jutta Beckmann
Kosten: pro Kurstag € 3,00 Gesamt € 33,00
Adresse: Josef - Kleesattel-Str. 3
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 478

Donnerstag
13. Januar

10-11.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe"
Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden. Anmeldung erforderlich!
Ort: Gruppenraum
Kursleitungen: Herr Mattikaul & Herr Hindenburg
Informationen und Anmeldung
211 60 254 78 oder 0211 60 25 481

Freitag
14. Januar

14-15:30 Uhr

Nostalgienachmittag
„Oberhof im Thüringer Wald" Filme und Erinnerung an die früheren „Worms"-Reisen
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

Dienstag
18. Januar

14-15.30 Uhr

Waffelessen
Leckere Waffeln mit Puderzucker, Kirschen, Sahne und Eis?
Je nach Inzidenz ist eine Anmeldung erforderlich.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

Mittwoch
19. Januar

14-17 Uhr

Doppelkopf gemeinsam spielen
Re oder Kontra? Fuchs, Jäger und Kreuzdame finden sich zum gemeinsamen zocken.
Ansprechpartner: Herr Pikl
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
20. Januar

10-11.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“
Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.
Anmeldung erforderlich!
Ort: Gruppenraum
Kursleitungen: Herr Mattikaul & Herr Hindenburg
Informationen und Anmeldung
211 60 254 78 oder 0211 60 25 481

Donnerstag
20. Januar

14-16 Uhr

Stadtteilspaziergang
Wir spazieren durch unseren Stadtteil.
Mit gemeinsamen Ausklang bei Kaffee und Kuchen.
Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“
Anmeldung unter Tel. 0211 60 25 481

Freitag
21. Januar
14.30-16 Uhr

Lesung
Herr Vohwinkel liest aus seinem Buch „Tiere die Gedichte lieben“ ein Bestarium
Anmeldung und weitere Information: 0211 60 25 481

Samstag
22. Januar

16 Uhr

Komödie „Schlüssel für Zwei“
Ort: Komödie Düsseldorf
Kosten: € 17,00 je Karte. Geld bitte passend mitbringen. Bezahlung und Anmeldung bis 12.01.2022 im Netzwerkbüro, Mo- Fr. 10-12 Uhr
Tel. 0211 60 25 481

Montag
24. Januar

16-18 Uhr

Neu Neu CineClub Düsseldorf Neu Neu Neu
Filminteressierte Menschen treffen sich zum Austausch und gemeinsamen Filme schauen.
Ort: Gruppenraum
Informationen unter 0211 60 25 481

Donnerstag
27.Januar

10-11.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“
Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.
Anmeldung erforderlich!
Ort: Gruppenraum
Kursleitungen: Herr Mattikaul & Herr Hindenburg
Informationen und Anmeldung
0211 60 25 478 oder 0211 60 25 481

Donnerstag
27. Januar

14-15.30 Uhr

Gedächtnistraining immer alle 2 Wochen
Start des neuen Kurses
Kursleiterin: Frau Grunst
Ort: Begegnungscafé
Unkostenbeitrag: 5,00 €
Informationen und verbindl. Anmeldung unter Tel. 0211 60 25 481

Dienstag
1. Februar

11-13 Uhr

Alter trifft Arbeit
Informationsstand rund um die Themen Alter, Beruf, Pflege gemeinsam mit dem i. Arbeit der AWO
Ort: Marktplatz Garath
Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

Dienstag
1. Februar

14-15:30 Uhr

Waffelessen
Leckere frische Waffeln mit Kaffee! Je nach Inzidenz ist eine Anmeldung erforderlich.
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

Dienstag
1. Februar

17 Uhr

„Wenn Eltern alt werden“
Was tun, wenn die eigenen Eltern „plötzlich“ alt werden? Fr. Bilnick- Clauß informiert zu dem Thema und gibt Tipps
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481 oder zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Donnerstag
3. Februar

10-11.30 Uhr

„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“
Feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden. Anmeldung erforderlich!
Ort: Gruppenraum
Kursleitungen: Herr Mattikaul & Herr Hindenburg
Informationen und Anmeldung
0211 60 254 78 oder 0211 60 25 481

Donnerstag
3. Februar

11-13 Uhr

Alter trifft Arbeit
Informationsstand rund um die Themen Alter, Beruf, Pflege gemeinsam mit dem i. Arbeit der AWO
Ort: Hellerhof Einkaufspassage
Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

Freitag
11. Februar

14-15:30 Uhr

Nostalgienachmittag
„Schwarzwald“ Filme und Erinnerung an die früheren „Worms“-Reisen
Ort: Begegnungscafé
Informationen & Anmeldung: Tel. 0211 60 25 481

Montag
14. Februar

16-18 Uhr

Neu Neu CineClub Düsseldorf Neu Neu Neu
Filminteressierte Menschen treffen sich zum Austausch und gemeinsamen Filme schauen.
Ort: Gruppenraum
Informationen unter 0211 60 25 481

Dienstag **Waffel Essen**
15. Februar Leckere frische Waffeln mit Kaffee! Je nach Inzidenz im Begegnungscafé oder zum Mitnehmen.
14-16 Uhr Ort: Begegnungscafé
Informationen und Anmeldung: Tel. 0211 60 25 481

Mittwoch **Doppelkopf**
16. Februar Re oder Kontra? Fuchs, Jäger und Kreuzdamen treffen sich zum gemeinsamen zocken.
Ansprechpartner: Herr Pikl
14-17 Uhr Ort: Begegnungscafé
Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

Donnerstag **Stadtteilspaziergang**
17.Februar Wir spazieren durch unseren Stadtteil. Mit gemeinsamen Ausklang bei Kaffee und Kuchen.
14-16 Uhr Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“
Anmeldung unter Tel. 0211 60 25 481

Samstag **Kulturausflug**
19. Februar Besuch des Gasometers in Oberhausen.
Ansprechpartner: Herr Bauermann
9.15.Uhr Verbindliche Anmeldung im Netzwerkbüro
S-Bahn Garath „zentrum plus“ Fritz-Erler-Str. 21, Tel. 0211 60 25 481

Dienstag **Ausländische Pflegekräfte für zu Hause**
22. Februar Informationsveranstaltung mit Herr Körner zur ausländischen Pflegekräften zu Hause.
10-11.30 Uhr Ort: Begegnungscafé
Anmeldung und weitere Informationen im Netzwerkbüro „zentrum plus“ Fritz-Erler-Str. 21
Tel. 0211/60 25 481

Mittwoch **Wanderung**
23. Februar Mit Herrn Behne
Treffpunkt: S-Bahnhof Garath
9.15 Uhr Anmeldung ist nicht erforderlich. Weiter Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

Freitag **Helau – Wenn auch anders…**
22. Februar Kleine Karnevalsfeier
14-16 Uhr Ort: Begegnungscafé
Start Kartenverkauf 1.Februar 2022
Kartenverkauf im Netzwerkbüro
„zentrum plus“, Eintritt: € 4,00
Fritz-Erler-Str. 21, Tel. 0211 60 25 481

Montag **Neu Neu CineClub Düsseldorf Neu Neu Neu**
28. Februar Filminteressierte Menschen treffen sich zum Austausch und gemeinsamen Filme schauen.
16-18 Uhr Ort: Gruppenraum
Informationen unter 0211 60 25 481

Dienstag **Alter trifft Arbeit**
1. März Das „zentrum plus“ Garath informiert gemeinsam mit dem i.punkt Arbeit der AWO zu den Themen Beruf,
11-13 Uhr Alter (n) und Pflege.
Ort: Marktplatz Garath

Dienstag
1. März

14-15.30 Uhr

Waffel Essen
Leckere frische Waffeln mit Kaffee! Je nach Inzidenz im Begegnungscafé oder zum Mitnehmen.
Ort: Begegnungscafé
Informationen und Anmeldung: Tel. 0211 60 25 481

Donnerstag
3. März

11-13 Uhr

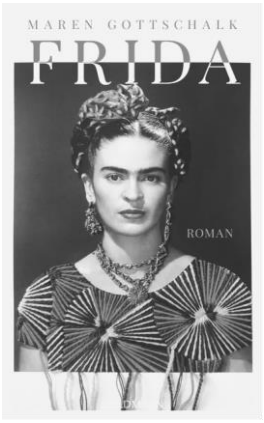
Alter trifft Arbeit
Das „zentrum plus“ Garath informiert gemeinsam mit dem i.punkt Arbeit der AWO zu den Themen Beruf, Alter (n) und Pflege.
Ort: Hellerhof Einkaufspassage

Samstag
5.März

16 Uhr

„Tatortreiniger“
Veranstaltungsort: Komödie Düsseldorf.
Kosten: 17€ je Karte. Geld bitte passend mitbringen.
Bezahlung und Anmeldung bis 14.02.2022
Mo- Fr. von 10- 12 Uhr im Netzwerkbüro des „zentrum plus“ Garath
Fritz-Erler-Str., Tel. 0211 60 25 481

Freitag
11. März
16 Uhr



Lesung zum internationalen Weltfrauentag 2022

In „Frida“ erzählt Maren Gottschalk atmosphärisch dicht von einer der wichtigsten Zeiten im Leben Frida Kahlos: 1938 gelingt ihr in New York und Paris der künstlerische Durchbruch – sie wird endlich als eigenständige Künstlerin entdeckt, kraftvoll, expressiv und inspirierend. Und auch in der Liebe geht sie neue Wege ...

Maren Gottschalk ist Autorin, Journalistin und Historikerin. Sie hat bereits zahlreiche Biographien verfasst. 2020 ist neben dem biographischen Roman „Frida“ auch ihre neue Biographie über Sophie Scholl erschienen.

Ort: Begegnungscafé
Eintritt: 5 € inklusive einem Glas Sekt
Kartenverkauf und Informationen ab 14.02.2022:
„zentrum plus“ Garath
Fritz-Erler-Str.21, Tel. 0211 60 25 481

Dienstag
15. März
11-12 Uhr

Wahrnehmungsparcours
Übungen zur eigenen Wahrnehmung angeleitet von Hr. Knapke Polizei Düsseldorf
Ort: Begegnungscafé
Informationen und Anmeldung: Tel. 0211 60 25 481

Donnerstag
17. März
17-19 Uhr

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Informationen und Vortrag mit Prof. Dr. M. Meißner.
Anmeldung im Netzwerkbüro "zentrum plus" Gartah
Fritz-Erler-Str. 21, Tel. 0211 60 25 481

Aktuelles und Neues
Januar – März 2022

Freitag	**Nostalgienachmittag**
18. März	„Frühlingsreise Sauerland“
14-15.30 Uhr	Filme und Erinnerung an die früheren „Worms“-Reisen Ort: Begegnungscafé Informationen und verbindl. Anmeldung: Tel.0211 60 25 481
Mittwoch	
23. März	**Whats app?**
17.30-19 Uhr	Einzelberatung zum Thema "What's App" mit Herrn Blankenstein. Ort: Gruppenraum Anmeldung im Netzwerkbüro "zentrum plus" Garath Fritz-Erler-Str. 21, Tel. 0211 60 25 481
Samstag	**Wanderung**
26. März	Mit Herrn Pikl Treffpunkt: S-Bahnhof Garath
9.15 Uhr	Anmeldung ist nicht erforderlich. Weiter Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

Kooperationspartner

- **Aktivierende Sozialberatung Süd**
  und Lebensmittelausgaben
  Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf
  Tel. 0211 30 06 430
- **Diakonie Düsseldorf „Hilfe zu Hause“**
- **Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste**
- **Diakonie Serviceruf**
  Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf
  Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**
  Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr. 4
  und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63,
  40595 Düsseldorf
- **Freizeitstätte Garath**
  Fritz Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Stadtbücherei Garath**
  Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e. V**
  Postfach 41013, 40576 Düsseldorf
- **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

Integration Kunst Schaffen e.V.

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: