



# Programm „zentrum plus“ Garath

*Oktober- Dezember 2022*

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	5
Angebote Diakonie Düsseldorf	6
Montag Tagesübersicht	7
Dienstag Tagesübersicht	8
Mittwoch Tagesübersicht	10
Donnerstag Tagesübersicht	12
Freitag Tagesübersicht	14
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	15
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	16
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	17
Netzwerk Garath/Hellerhof	18
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	19
Aktuelles und Neues Oktober - Dezember 2022	20
Kooperationspartner	28
Ehrenamt	29
Freie Kursplätze	31
Wir für Sie im „zentrum plus“ & Netzwerk Garath/ Hellerhof	32

# Vorwort

## Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche!

*„Was im Leben zählt, ist nicht, dass wir gelebt haben. Sondern, wie wir  
das Leben von anderen verändert haben.“*

Nelson Mandela

Vor Ihnen liegt das letzte Programmheft für das Jahr 2022. Es ist immer wieder erstaunlich wie schnell ein Jahr vergeht. In diesem Heft finden Sie alt bewährtes wie z.B. das Stadtteilfrühstück aber auch viele neue interessante Veranstaltungen. Wie bieten einen Fermentierungskurs an, veranstalten einen Gabentisch zum Thema Handtaschen und planen dieses Jahr wieder eine Weihnachtsfeier.

Wir freuen uns darüber, dass in diesem Jahr wieder viele Veranstaltungen möglich sind und Sie so zahlreich daran teilnehmen. Wir alle hoffen sehr, dass dies auch in den letzten Monaten des Jahres so bleibt, dennoch gilt weiterhin für alle Angebote und Veranstaltungen:

***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.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms.

Ihnen allen eine gute und gesunde Herbst- und Winterzeit!  
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!*

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 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

(31.10. & 28.11., im Dezember entfällt das Treffen) von 11- 12 Uhr

Ort: Begegnungscafé „zentrum plus“

# Angebote Diakonie Düsseldorf

## **Ambulante Hilfen zu Hause**

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

Tel. 0211 73 53 333

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

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

### **Kurzzeitpflege**

Vorübergehend gut versorgt: Wenn ein pflegender Angehöriger mal ausfällt oder eine Pause benötigt, dann können Sie bei uns wohnen. Wir betreuen Sie aufmerksam und pflegen Sie ganz

wie Sie es brauchen. Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie etwa nach einem Unfall vorübergehend pflegebedürftig sind. Die soziale Betreuung in der Kurzzeitpflege findet auch in russischer Sprache statt.

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

### **Tagespflege**

Damit Sie Ihr Zuhause behalten können:

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

### **Adresse:**

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

# Angebote Diakonie Düsseldorf

## Unsere regelmäßigen Angebote

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

**Büchertausch** Mo - Fr. 12- 13.30 Uhr

**Sturzprophylaxe** Do. 9.45- 10.45 und 11- 12 Uhr

### **BEAtE Gruppen**

(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen)

Mo. 10 bis 13 Uhr in deutscher Sprache

Mi. 14 bis 17 Uhr in russischer Sprache

**Foodsharing** Mo.- Do. 10 bis 15.30 Uhr  
Fr. 10 bis 13 Uhr

## **ANMELDUNG**

„zentrum plus“ Garath

Fritz-Erler-Str. 21

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

oder per Email:

[zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de](mailto: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** bei uns trifft sich der CineClub Düsseldorf. Interesse? Bitte Termine erfragen!  
Infos: 0211 60 25 481/478
- 10-15.30 Uhr**     **Foodsharing**  
Lebensmitteln retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481/478



# Dienstag Tagesübersicht

- 09.30-10.30 Uhr **Stadtteilfrühstück** *Letzter Dienstag im Monat*  
Endlich wieder unser beliebtes Frühstück!  
Für 4.-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück  
(inkl. Kaffee).  
Nur mit Anmeldung!  
Infos und Anmeldung 0211 60 25 481
- 11.30-13 Uhr **Deutsch als Fremdsprache – Konversation  
vom 6.09. – 6.12. 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 um-  
fasst Bücher aller Richtungen.
- 10-15.30 Uhr **Foodsharing**   
Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481/478
- 13.15-14.45 Uhr **Englisch für Fortgeschrittene**  
Ab 22.11.– 7.02.23 (10x)
- 15-16.30 Uhr **Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**  
Ab 22.11. (10x)  
Kursleitung: Renate Krauß  
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
- 14.30-16 Uhr**                **Birgit-Treff** *am 1. Di. des Monats*  
Geschlossener Gesprächskreis
- 15-16 Uhr**                    **Sozialverband VdK**  
(nur am 1. Di./Monat)  
Sozialberatung des VdK Verbandes  
Beratung: Günter Meier  
Ort: im Netzwerkbüro „zentrum plus“  
Infos und Anmeldung: 0211 60 25 481
- 14-15.30 Uhr**                **Waffel-Café**  
Leckere Waffeln mit Sahne, Kirschen, Eis und  
Puderzucker? Das gibt es bei uns immer am  
**1. Dienstag im Monat.**  
Dazu noch einen leckeren Kaffee?  
**Im November entfällt das Waffelcafé,**  
**aufgrund es Feiertages!**

# 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 des Monats*  
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
- 11-12.30 Uhr**                **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“**  
Jede Woche trifft sich eine feste Gruppe zu Themen  
der Digitalisierung. Bitte Endgeräte 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 unter Tel. 0211 60 25 481
- 14-17 Uhr**                    **Doppelkopf**                *3. Mittwoch im Monat*  
Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammenspielen.  
Ansprechpartner: Herr Piki  
Ort: Begegnungscafé
- 16-17 Uhr**                    **Repair-Café**                *3. Mittwoch im Monat*  
19.10., 16.11. und am 21.12.  
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



Mit freundlicher Genehmigung der Bullismedia, Frankfurt, 2022

# Donnerstag Tagesübersicht

- 09.45-10.45 Uhr**    **Sturzprävention Kurs I**  
Informationen siehe Kurs II.
- 11-12 Uhr**        **Sturzprävention Kurs II**  
Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit, um Stürze zu vermeiden.  
Anmeldung erforderlich!  
Ort: Begegnungscafé  
Kursleiterin: Jutta Beckmann  
Kosten: € 3,00/Std.  
Informationen unter 0211 60 25 478
- 10-11.30 Uhr**    **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“**  
Jede Woche trifft sich eine feste Gruppe zu Themen der Digitalisierung. Bitte eigene Geräte mitbringen, W-Lan ist vorhanden.  
Anmeldung erforderlich! Ort: Gruppenraum
- Kursleitung: Herr Mattikau  
Informationen und Anmeldung  
0211 60 254 81
- 14-15.30 Uhr**    **Frische Farben für die grauen Zellen**  
Alle 2 Wochen können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben trainieren.  
Ort: Begegnungscafé  
Kosten: € 5,00 für 1,5 Std. alle 2 Wochen  
Informationen und Anmeldung  
0211 60 25 481

- 14-16 Uhr**                    **Ketten, Armbänder & Co.**  
**ab 29.09.-3.11. 2022**  
In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein  
Einstieg ist jederzeit möglich.  
Kursleiterin: Annelene Becker
- 16-18 Uhr**                    **Rentenberatung**    *2. und 4. Do./Monat*  
Verbindliche Anmeldung erforderlich!  
Ansprechpartner: Werner Piki  
Ort: im Netzwerkbüro „zentrum plus“
- 16-18 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. Freitag im 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.**      *1x freitags im Monat*  
**07.10.2022, 04.11.2022, 2.12.2022**  
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“  
 Info: Fr. N. Krupenya Tel. 0211 17 94 634

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

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

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

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

## **Betreuungsgruppen**

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

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

### **„Die vergessene Welt“**

Montag 10 – 13 Uhr  
Ort: Gruppenraum  
Ansprechpartnerin: Bianca Buchheister, Tel. 0211 60 25 481

### **„Katjuschas Träume“**

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

### **Projekt „Brücken bauen – kultursensibel helfen“**

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

Pausiert zurzeit!

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

## **DA für Dich**

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

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

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen für DA für Dich sind

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

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

## **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:** 11.10. und 13.12. 2022 um 14 Uhr  
**Anmeldung:** ab sofort unter **0211 60 25 481** oder  
[zentrum-plus.garath@diakonieduesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.garath@diakonieduesseldorf.de)

**Ansprechpartnerinnen:** Michaela Pfaff, Bianca Buchheister

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



# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

## **Demenz und Migration**

Деменция и миграция

Деменция и миграция

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

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

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

**Ansprechpartnerin:** Irina Schimpf Tel.: 0211 60 25 481  
(mittwochs von 13-17 Uhr)

## **Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf**

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Frau Keil

Telefon 0211 27 40 55 03

Fax 0211 27 40 55 09

[www.demenz-duesseldorf.de](http://www.demenz-duesseldorf.de)

# Netzwerk Garath/Hellerhof

## **Kennen Sie eigentlich unsere Homepage?**

[www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://www.netzwerk-garath-hellerhof.de)

Das Netzwerk Garath/ Hellerhof setzt sich zusammen aus Menschen ab ca. 50 Jahren unterschiedlicher Nationalitäten, Charaktere und Interessen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie im Stadtbezirk 10 z.B.

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

Seit 25 Jahren sind wir am Puls der Zeit. Mit neuen Interessenten entwickeln sich immer wieder neue und spannende Erlebnisse. Die Möglichkeiten und Angebote sind zahlreich.

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

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

## **Wir sind zu erreichen:**

**Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf**  
**Montag- Freitag 10 – 12 Uhr im Netzwerkbüro**  
**Telefon 0211 60 25 481**

# Angebote zum Thema Nachhaltigkeit

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen



Gerettete Lebensmittel können gebracht und abgeholt werden:  
Mo.-Fr. von 10 – 15.30 Uhr. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an  
und schließen bereits um 13 Uhr.

## **Repair- Café**

Gegenstände reparieren statt wegwerfen

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

Man bringt sie ins Repair-Café!

Wann? Am 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 ausge-  
liehen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads ist  
zwingend erforderlich!

Infos und Ausleihe: 0211 60 25 481/478

# Aktuelles und Neues

## Oktober - Dezember 2022

- Dienstag**  
**4. Oktober**  
**14– 15.30 Uhr**
- Waffel- Café** *immer 1. Dienstag*  
Das beliebte Waffel-Café ist geöffnet! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen: 0211 60 25 481
- Freitag**  
**7. Oktober**  
**16-18 Uhr**
- Sprechstunde Tablet & Co.** *1xfreitags im Monat*  
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.  
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!  
Ort: Netzwerkbüro  
Info: 0211 60 25481
- Dienstag**  
**11. Oktober**  
**14-16 Uhr**
- Für DiCH!**  
Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz, Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.  
Ort: Begegnungscafé  
Information & Anmeldung 0211 6025481
- Mittwoch**  
**12. Oktober**  
**15-16.30 Uhr**
- Gemüse selber fermentieren**  
"Gemeinsam wollen wir uns mit Fermentieren, von Gemüse auseinandersetzen.  
Hierzu bringen Sie bitte mit:  
1 Weißkohl/ Spitzkohl oder 1kg Rote Bete oder Rotkohl,  
- Gurkengläser oder ähnliches mit ca.1 Liter Fassungsvermögen  
- Schneidebrettchen  
- Küchenmesser

- Gemüsehobel

**Anmeldung erforderlich!** Kostenfrei

Ort: Begegnungscafé

Infos & Anmeldung: 0211 60 25 481

**Dienstag**  
**18. Oktober**

**Handtaschen Gabentisch- Geben**

Wir veranstalten wieder einen Gabentisch, diesmal zum Thema **Handtaschen**. Wer gut erhaltene Handtaschen übrig hat kann diese vorbeibringen.

**10-12 Uhr**

Ort: Begegnungscafé

Informationen: 0211 60 25 481

**Mittwoch**  
**19. Oktober**

**Handtaschen Gabentisch- Geben**

Wir werden wieder einen Gabentisch durchführen, diesmal zum Thema **Handtaschen**. Wer gut erhaltene Handtaschen übrig hat kann diese vorbeibringen.

**15-17 Uhr**

Ort: Begegnungscafé

Informationen: 0211 60 25 481

**14-17 Uhr**

**Doppelkopf**

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen finden sich ein zum gemeinsamen Zocken.

Ansprechpartner: Herr Piki

Ort: Begegnungscafé

Informationen 0211 60 25 481

**16-17 Uhr**

**Repair-Café**

Annahme von defekten Elektrokleingeräten zur kostenlosen Reparatur.

Ort: Eingang Begegnungscafé

Weitere Informationen unter 0211 60 25 481

**Mittwoch**  
**19. Oktober**

**Zeit für uns- Ausflug in das Flachs- und Volkstrachten-museum** im Naturpark Schwalm-Nette

**9.30-16.30**  
**Uhr**

Ausflug für Pflegebedürftige und ihre zu pflegenden Angehörigen, Kosten 5€.,

Organisation und Durchführung durch den Senio-

renrat Garath.

Anmeldung und weitere Informationen unter  
Tel. 0211 60 25 481

**Donnerstag**  
**20. Oktober**

### **Stadtteilspaziergang**

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

**14-16 Uhr**

Ort: Treffen vor dem „zentrum plus“

Infos & verbindliche Anmeldung: Tel. 60 25 481

**Freitag**  
**21. Oktober**

### **Nostalgienachmittag**

"Timmendorf an der Ostsee“

Gemeinsames Filme schauen von den ehemali-  
gen Wormsreisen. Mit Kaffee und Kuchen gegen  
Kostenbeteiligung.

**14-16 Uhr**

Ort: Begegnungscafé

Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

**Dienstag**  
**25. Oktober**

*Immer am letzten Dienstag im Monat!*

### **Stadtteilfrühstück**

Das beliebte Stadtteilfrühstück kommt zurück.  
Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück  
und Kaffee/ Tee.

**9.30-10.30**  
**Uhr**

Begrenzte Plätze. Bitte melden sie sich an.

Ort: Begegnungscafé

Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

**Dienstag**  
**25. Oktober**

### **Handtaschen Gabentisch**

#### **Ausgabe**

Alle gebrauchten und gut erhaltenen Handta-  
schen können an diesem Tag mitgenommen wer-  
den. Kommen Sie vorbei und stöbern Sie. Ort:  
Draußen vor dem zentrum plus

**10-13 Uhr**

- Dienstag**  
**25. Oktober**  
**14-16 Uhr**
- Musiknachmittag "Kaffeehausmusik"**  
Herr Heiermeier und seine Band "Musik in Takt" spielen Kaffeehausmusik aus unterschiedlichen Epochen.  
Ort: Begegnungscafé  
Kosten: 3 € inkl. Kaffee und Kuchen  
Anmeldung erforderlich!  
Informationen Tel. 0211 60 25 481
- Mittwoch**  
**26. Oktober**  
**14-16 Uhr**
- Das *MODEM* MOBIL 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
- Freitag**  
**28. Oktober**  
**13-16 Uhr**
- Handtaschen Gabentisch- Nehmen**  
Alle gesammelten Handtaschen können an diesem Tag kostenfrei mitgenommen werden. Kommen Sie vorbei und stöbern Sie!  
Ort: Draußen vor dem zentrum *plus*
- Samstag**  
**29. Oktober**  
**9.15 Uhr**
- Wanderung mit Herrn Piki**  
Dauer 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
- Sonntag**  
**30. Oktober**  
**14:30 Uhr**
- Komödie „Zuhause bin ich Darling“**  
Ort: Komödie Düsseldorf im Capitol-Theater, Erkrather Straße 30, 40210 Düsseldorf  
Kosten: €17,00 je Karte können im Netzwerkbüro erworben werden. Geld bitte passend zur Bezahlung mitbringen. Karten können bis **14.10.2022** erworben werden im Netzwerkbüro, Mo.-Fr. 10-12 Uhr, Tel.: 0211 6025481

- Mittwoch**  
**2. November**  
**15.30-17 Uhr**
- Energieberatung**  
Energiericht und Tipps zum Energiesparen mit der Verbraucherzentrale Düsseldorf.  
Herr Bertram und Frau Westermann informieren.  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**  
**4. November**  
**16-18 Uhr**
- Sprechstunde Tablet & Co.**  
*1x freitags im Monat:* Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.  
Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!  
Ort: Begegnungscafé  
Info: 0211 60 25481
- Dienstag**  
**8. November**  
**14.30-16 Uhr**
- „Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag“**  
Die Verbrauchzentrale Düsseldorf informiert.  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Mittwoch**  
**16. November**  
**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**  
**17. November**  
**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**  
**18. November**  
**14-16 Uhr**
- Nostalgienachmittag**  
„Kühlungsborn mit seinen herrlichen Sonnenuntergängen“  
Gemeinsames Filme schauen von den ehemaligen Wormsreisen. Mit Kaffee und Kuchen gegen Kostenbeteiligung.  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Mittwoch**  
**23. November**  
**9.15 Uhr**
- Wanderung mit Herr Behne**  
Dauer: 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
- Dienstag**  
**29. November**  
**9.30-10.30 Uhr**
- Stadtteilfrühstück**  
*Immer am letzten Dienstag im Monat!*  
Das beliebte Stadtteilfrühstück kommt zurück. Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und Kaffee/ Tee.  
Begrenzte Plätze. Bitte melden sie sich an.  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481
- Freitag**  
**2. Dezember**  
**16-18 Uhr**
- Sprechstunde Tablet & Co.**  
*1x freitags im Monat* Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!  
Ort: Begegnungscafé  
Info: 0211 60 25481

**Dienstag**  
**6. Dezember**

**Waffel- Café** - 1. Dienstag im Monat

Heute wird es weihnachtlich! Das beliebte Waffel-Café ist geöffnet mit weihnachtlicher Musik! Genießen Sie frisch gebackene Waffelvariationen mit einer heißen Tasse Kaffee!

**14-15.30 Uhr**

Ort: Begegnungscafé  
Informationen: 0211 60 25 481

**Freitag**  
**9. Dezember**

**Nostalgienachmittag**

„Hansestadt Hamburg- das Tor zur Welt“  
Gemeinsames Filme schauen von den ehemaligen Wormsreisen. Mit Kaffee und Kuchen gegen Kostenbeteiligung.

**14-16 Uhr**

Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

**Samstag**  
**10. Dezember**

**Komödie „Schöne Bescherung“**

Ort: Komödie Düsseldorf gGmbH im Capitol-Theater, Erkrather Straße 30, 40210 Düsseldorf  
Kosten: €17,00 je Karte  
Geld bitte passend mitbringen zur Bezahlung.  
Anmeldung bis **25.11.2022** im Netzwerkbüro,  
Mo.-Fr. 10-12 Uhr, Tel.: 0211 6025481

**15.30 Uhr**

**Dienstag**  
**13. Dezember**

**Für DICH!**

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

**14-16 Uhr**

Ort: Begegnungscafé  
Information & Anmeldung 0211 6025481

**Dienstag**  
**29. November**  
**9.30-10.30**  
**Uhr**

**Stadtteilfrühstück**  
*Immer am letzten Dienstag im Monat!*  
Das beliebte Stadtteilfrühstück findet wieder statt. Für 4,-€ bekommen Sie ein leckeres Frühstück und Kaffee/ Tee.  
Begrenzte Plätze. Bitte melden sie sich an.  
Ort: Begegnungscafé  
Informationen & Anmeldung: 0211 60 25 481

**Donnerstag**  
**15. Dezember**  
**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

**Dienstag**  
**20. Dezember**  
**14-16 Uhr**

**Weihnachtsfeier 2022**  
**im neuen Arenasaal**  
"Unter Vorbehalt!" Wir möchten gerne mit ihnen Weihnachten feiern! Weitere Informationen folgen!  
Kosten: 6,00 €  
(Ermäßigung kann angefragt werden)  
Kartenvorverkauf ab 1.12.2022

Informationen 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



# Ehrenamt

**Ehrenamt** Wir, in der 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** **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**

# Ehrenamt

## **Wir suchen:**

### ***Unterstützung im Büroteam***

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

Sie arbeiten in einem kleinen Team mit netten Menschen. Der zeitliche Aufwand beträgt ca. 2 Stunden pro Woche.

Regelmäßige Feste und Planungstreffen, ein tolles Fortbildungsprogramm der MachMit- Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf e.V. erwartet Sie bei uns .

Kontakt: Michaela Pfaff, Tel. 0211 6025478 oder  
per Email: [michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de](mailto:michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de)

# 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! Alle zwei Wochen am Donnerstag um 14 Uhr- 15.30 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger\*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Der Denksport fördert u. a. die Kreativität und das Gedächtnis. Termine bitte erfragen. Eine neue Kurseinheit startet demnächst. Starttermin stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. 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](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de)

### **Michaela Pfaff (Leitung)**

Tel. 0211 / 60 25 478

Mail: [michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de](mailto:michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de)

### **Bianca Buchheister**

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de](mailto:bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de)

### **Irina Schimpf**

*Nach Vereinbarung mittwochs von 12-17 Uhr*

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de](mailto:irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de)

## **Internet**

[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)

[www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://www.netzwerk-garath-hellerhof.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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.**