



Programm „zentrum *plus*“ /Vennhausen“ *Januar -März 2022*

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

„zentrum *plus*“ Vennhausen

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Schwerpunkt Beratung	4
Angebote für Menschen mit Demenz	5
Regelmäßige Angebote	6-8
Besondere Veranstaltungen	9-10
Aktuelle Angebotshinweise:	
„Aus eigener Herstellung“ - Bastelangebot	11
„Mensch ärgere Dich nicht“ – Offener Spieletreff	12
Doppelkopf: Neue Mitspieler*innen gesucht	12
Angebot, das Doppelkopfspiel zu erlernen	12
Kulturelle und soziale Teilhabe für alle / Kulturliste	13
Schwerpunkt Neue Medien im „zentrum <i>plus</i> “ Diakonie Vennhausen	14
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartnerinnen)	15

Vorwort

Liebe Besuchende, liebe Ehrenamtliche, liebe Interessierte des „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen,

Wie sehen Ihre Erwartungen und guten Vorsätze für das Jahr 2022 aus?



Zum Ende des Jahres 2021 gehen die meisten Menschen vermutlich eher gedrückter Stimmung in den Jahreswechsel, die hohen Inzidenzzahlen sind frustrierend und es ist nicht zu erwarten, dass dieses zum Jahresbeginn schnell besser wird. Was soll man dann für Erwartungen an das Jahr 2022 haben?

In einem Artikel der Süddeutschen Zeitung vom 11. Dezember 2015 wird

Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisation zum Thema „Gute Vorsätze bei Senioren“ interviewt, und sie sagt, dass Senioren, genau, wie alle anderen Menschen, sich vornehmen, etwas im neuen Jahr zu ändern, nur, dass die Wünsche älterer Menschen oft bescheidener sind. Das ist eine gesunde Einstellung, mit der auch im neuen Jahr 2022 Ziele erreicht und Wünsche in Erfüllung gehen können.

Die große Party sollte man sich vermutlich nicht vornehmen, aber das Treffen im kleinen Kreis wird funktionieren. Und so wollen wir auch das Programm vom „zentrum *plus*“ gestalten. Es werden besonders Angebote und Veranstaltungen im kleinen Rahmen stattfinden, damit keiner alleine zu Hause bleiben muss und die Geselligkeit auch im neuen Jahr weitergehen kann. Die größeren Kulturveranstaltungen, die einmal im Monat donnerstags stattfinden, werden, sollte es nötig sein, digital angeboten.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen ein glückliches neues Jahr 2022.

Ihre Tina Vanhofen

Schwerpunkt

Beratung



Als Kontakt- und Beratungsstelle für aktive sowie hilfe- und pflegebedürftige Menschen ab 55 Jahren im Stadtteil, unterstützt das „zentrum *plus*“, Seniorinnen und Senioren in allen Fragen und Belangen rund um das Leben im Alter.

Wir sind für Sie da,

- wenn Sie Unterstützung brauchen in Angelegenheiten mit Behörden (Pflegebüro, Gesundheitsamt, Wohnungsamt), zu Themen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Ihrer Wohnungssituation.
- wenn Sie als Angehöriger eines dementiell erkrankten Menschen Rat suchen.
Unser Beratungsangebot beinhaltet auch Hilfe für Früherkrankte und Menschen vor Diagnosestellung.
- wenn Sie Hilfe im Haushalt oder im pflegerischen Bereich benötigen oder Informationen über die stationäre Pflege, die Tagespflege sowie die Kurzzeitpflege wünschen.
- wenn Sie Möglichkeiten suchen, Kontakte zu knüpfen.
Unsere umfangreichen Gruppenangebote und Veranstaltungen bieten die Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen.
- wenn Sie selbst eine Interessensgruppe aufbauen wollen. Wir unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden.
- wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen.
Wir helfen Ihnen, eine Tätigkeit zu finden, die Ihren Vorstellungen entspricht.

Schwerpunkt

Angebote für Menschen mit Demenz

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Demenz kann jede/n treffen. Unser Ziel ist es, Menschen mit Demenz weiterhin ein Leben in Gemeinschaft zu ermöglichen und Angehörige zu unterstützen und zu entlasten. Mitarbeitende in unserem „zentrum *plus*“ stehen Ihnen mit Beratung und gezielten Angeboten zur Seite.

Das Angebot „**Café zur Erinnerung**“ ist eine Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und wird an 2 Standorten angeboten:

Mittwochs, 9.45-12.45 Uhr in der Ev. Kirchengemeinde
Düsseldorf-Eller

Donnerstags, 14.15-17.15 Uhr im „zentrum *plus*“ in Vennhausen.

Während Angehörige eine Pause vom Betreuungsalltag haben,



genießen unsere Gäste ein auf ihre persönliche Lebensgeschichte und ihre individuellen Interessen abgestimmtes aktivierendes Angebot - ob Bewegung, Gedächtnistraining, biografische Gespräche, Spiele, Singen usw....

Im Café sind Plätze freigeworden.

Sprechen Sie uns gerne an!

Das Angebot „**DA für Dich**“ (Düsseldorfer **A**gentur für **D**emenzkranke in der **H**äuslichkeit) bietet alternativ zur Betreuungsgruppe oder zusätzlich eine stundenweise Betreuung zu Hause an.

Beide Angebote werden von erfahrenen, qualifizierten Mitarbeitenden durchgeführt. Susanne Schön koordiniert die Angebote und berät Sie gerne. Tina Vanhofen steht Ihnen zur Beratung und Information zur Verfügung.

Susanne Schön: mobil: 0173 53 75 564

Tina Vanhofen: Telefon: 0211/9 13 18 677

Regelmäßige Angebote

Bitte beachten Sie, dass für alle Angebote die aktuell vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und die entsprechende G-Regel gelten.

Bei Turnusabweichungen bzgl. der Angebote gelten die ausgeschriebenen Termine. Über Änderungen oder ggfs. Ausfälle wegen der derzeitigen Lage informieren wir Sie über Aushänge in unserem Schaukasten.

MONTAGS

Yoga auf dem Stuhl, wöchentlich 10 - 11 Uhr
Ilona Gorke, Information und Kosten: mobil: 0157 54 64 22 40

Englischkurs Netzwerk 8, wöchentlich 10.15 - 11.45 Uhr
Inge Lewald-Etzel, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

Rummikub, wöchentlich, kostenfrei 13 - 15 Uhr

Waffelessen 15-17 Uhr
Dieses Angebot ruht zur Zeit.

Doppelkopf, wöchentlich, kostenfrei 16.30 - 18 Uhr
Information: Tel. 9 13 18 677

Rückenfitness nach Pilates, wöchentlich 18.30 - 19.30 Uhr
Gisela Uhlenkamp, Information und Kosten: mobil: 0172 87 19 246

DIENSTAGS

Angebote im Bereich „Neue Medien“ nach Absprache
(PC, Laptop, Tablet, Smartphone)

Peter Schilling: Information, Terminvereinbarung, Anmeldung
und Kosten: Tel.: 02131/27 73 95

e-mail: schilling.neuss@freenet.de

(ausführliche Informationen: s. Seite 14)

DIENSTAGS

„Sing doch einfach mit“ - Offene Singgruppe 10.30 - 12.30 Uhr
wöchentlich
Hilde Jacobs, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

MITTWOCHS

Offener Spieletreff, wöchentlich
kostenfrei 10.30 – 12 Uhr
Tina Vanhofen, Information und Anmeldung Tel. 9 13 18 677

Skat, wöchentlich, kostenfrei 14 - 18 Uhr
Peter Pongs, Information: Tel. 25 23 02

DONNERSTAGS

Gut zu Fuß – Nordic - Walking, wöchentlich 9 Uhr
Treffpunkt vor dem „zentrum *plus*“
Erika Westerling, Information und Kosten: mobil: 0176 20 05 04 19

Yoga für Ältere, wöchentlich 9 - 10 Uhr
Christian Lemke-Schröder, Yoga-Lehrer BYN
Information und Kosten: mobil: 0176 31 78 80 92

Offenes Frühstück,
jeden letzten Donnerstag im Monat 9 Uhr
Frühstücksteam des „zentrum *plus*“
Anmeldung und Kosten: Tel. 9 13 18 677
27.1.; 24.2.; 31.3.

DONNERSTAGS

„Die Rollipops“ - 10.30 -11.30 Uhr
offenes Bewegungsangebot im Sitzen
wöchentlich
Hilde Jacobs, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

DONNERSTAGS

„Café zur Erinnerung“, wöchentlich 14.15 - 17.15 Uhr
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
Susanne Schön, Information und Kosten: Tel. 0173 53 75 564

Geselliger Nachmittag mit Programm 15 - 17 Uhr
(in Zusammenarbeit mit der Ev. Markus Kirchengemeinde,
s. Besondere Veranstaltungen S. 9-11)
jeden 2. Donnerstag im Monat 13.1.; 10.2.; 10.3.
Tina Vanhofen, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

Bücherfreund*innen – wir reden, diskutieren, 15 - 16.30 Uhr
empfehlen zum Thema Literatur, 6.1.; 3.2.; 3.3.
jeden 1. Donnerstag im Monat, kostenfrei
Alexandra Svehla-Rutkowski, Information: Tel. 9 13 18 677

FREITAGS

Zumba® für Ältere, wöchentlich 10.15 - 11.15 Uhr
Georges Bouazo, Information und Kosten: mobil: 0172 70 130 80
Einstieg jederzeit möglich

Kochgruppe (jeden 1. Freitag im Monat) 18 Uhr
Georg - Schulhoff – Realschule, Kamper Weg 291
Eva Schwaderlapp, Information und Kosten: Tel. 27 00 777

Kreativgruppe „Minimacher“, 18 - 22 Uhr
alle 2 Monate 21.1.; 18.3.
Eva-Maria Seeberger, Information und Kosten: Tel. 0211/ 29 23 18

Besondere Veranstaltungen

*Gemeinsame Veranstaltung mit der Ev. Markus-Kirchengemeinde
Bitte beachten Sie, dass für alle Veranstaltungen die aktuell vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen und die entsprechende G-Regel gelten. Wegen der derzeitigen Lage kann es ggfs. zu Änderungen kommen, über die wir Sie durch Aushänge im Schaukasten informieren.*

VON ZAUBERNÜSSEN UND SCHNEEKÖNIGINNEN



Gleiten Sie mit uns in die Wunderwelt des Winters. Mit Mitmachaktionen wie Quiz, Basteln, Musik und Bewegung kommen wir zusammen ins Staunen über Kostbarkeiten und Schätze dieser glanzvollen Jahreszeit.

Donnerstag, 13. Januar 2023 15-17 Uhr

Kosten: 4,50 € (inkl. Kaffeegedeck)

Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde

Anmeldung:

Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Wegen der derzeitigen Lage ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Wir bitten um Verständnis.

SENIOREN*INNENKARNEVAL IM „ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN



Pforten auf für die Anhänger*innen des rheinischen Karnevals...

Alle Närrinnen und Narren sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam ein buntes karnevalistisches Spektakel zu entfachen. Unterstützung gewährt uns der Vollblutmusiker und Entertainer Hans Spelt, der mit Karnevalsliedern und Partymusik das närrische Treiben ankurbelt und alle Jeckinnen

und Jecken ermutigt, das närrische Geschehen selbst mitzugestalten. In diesem Sinne kommen Sie gern in lustigen Kostümen, steigen Sie „in die Bütt“, präsentieren Sie eine TANZEINLAGE usw.. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen ausgelassenen jecken Nachmittag voller Frohsinn und Heiterkeit zu erleben. Helau!

Donnerstag, 10. Februar, 15.11 – 17.11 Uhr

Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde

Anmeldung: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Wegen der derzeitigen Lage ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Wir bitten um Verständnis.

Kosten: 4,50 € (inkl. Berliner, Salzgebäck, Kaffee und Wasser; Altbier und Sekt gehen extra)



"ZUR FRÜHLINGSZEIT" – LIEDER UND GEDICHTE

Der Erzählkünstler, Schauspieler und Sänger Klaus Grabenhorst (Stimme / Gitarre / Mundharmonika) wird uns mit Liedern und Gedichten beflügeln und bestärken und unsere Seelen wärmen.



Donnerstag, 10. Februar, 15 – 17 Uhr

Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde

Anmeldung: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Wegen der derzeitigen Lage ist eine Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Wir bitten um Verständnis.

Kosten: 4,50 € (inkl. Kaffeegedeck)

Aktuelle Angebotshinweise

AUS EIGENER HERSTELLUNG – UNSER BASTELANGEBOT IM
„ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN



Basteln tut gut. Mit den Händen selbst einen Gegenstand gestalten oder verändern lässt uns kreativ werden und lenkt unsere Aufmerksamkeit ganz auf das eigene Schaffen. So kommen wir zu uns selbst und erleben das wohlthuende Gefühl, uns in dem wiederzufinden, was wir gerade tun. Fertig gestellte Bastelgegenstände sind immer ein Unikat, haben eine persönliche Note und machen eine angenehme Stimmung. Wenn Sie selbst Freude am Basteln haben oder sich darin ausprobieren wollen,

kommen Sie gern zu unserem Angebot.

Die Leitung, Antje Wege bietet als sehr erfahrene und begeisterte Hobbybastlerin kreative Bastelideen an und unterstützt Sie dabei, diese praktisch umzusetzen.

Freitag, 21. Januar, 15-16.30 Uhr

Steine mit der Servietten Technik als Glücks- oder Dekosteine

Freitag, 18. Februar, 15-16.30 Uhr

Stoffbeutel bemalen

Freitag, 18. März, 15-16 Uhr

Osterbasteln

Ort: „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen

Kosten (inkl. Material) 3 €

Wegen der bestehenden Lage ist die Teilnehmer*innenzahl bei begrenzt und eine Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Es gelten die aktuellen Hygieneregeln und die aktuelle G-Regel.

„MENSCH ÄRGERE DICH NICHT“ - OFFENER SPIELETREFF IM „ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN



Spiele verbindet, hebt die Stimmung und ist eine wunderbare Möglichkeit aus Alltagskümmernissen auszusteigen und eine heitere Zeit zu erleben.

Ob Karten-, Brett- oder Ratespiel etc. Gesellschaftsspiele bringen Spaß und Spannung, regen die Lebensgeister an und fördern durch eine unbeschwertere Verbundenheit mit anderen, verschüttete positive Seiten von uns zutage. Wer kommt und mitspielt hat schon gewonnen... Neben Spielen, die vor Ort vorhanden sind, können Sie gern auch von zu Hause Spiele mitbringen. Wenn Sie Freude am gemeinsamen Spielen haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Jeden Mittwoch, 10.30 -12 Uhr im „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen, Anmeldung: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Das Angebot ist kostenfrei.

Wegen der bestehenden Lage ist die Teilnehmer*innenzahl begrenzt und eine Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich. Es gelten die aktuellen Hygieneregeln und die aktuelle G-Regel.

DOPPELKOPF: - NEUE MITSPIELER*INNEN GESUCHT - ANGEBOT, DAS SPIEL ZU LERNEN

Spielen Sie gerne Doppelkopf? Die Gruppe freut sich über neue Mitspieler*innen.



montags, 16.30-18 Uhr

im „zentrum plus/Diakonie Vennhausen

Ansprechpartnerin: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Interessierte Neulinge des Doppelkopfspiels werden auf Anfrage von einer erfahrenen Spielerin in die Welt dieses reizvollen Kartenspiels eingeführt.

Ansprechpartnerin: Tina Vanhofen, Tel. 9 13 18 677

Schwerpunkt

Kulturelle und soziale Teilhabe für alle

KULTURELLE UND SOZIALE TEILHABE FÜR ALLE – MITEINANDER ERLEBEN

Wenig Geld zur Verfügung zu haben darf nicht dazu führen ausgegrenzt zu sein. Unter dem Motto „Kulturelle und soziale Teilhabe für alle - miteinander (er)leben...“ erhalten deshalb Menschen mit geringem Einkommen bei Veranstaltungen im „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen einen Preisnachlass bzw. können kostenfrei teilnehmen.

Voraussetzungen: „Düsselpass“, Grundsicherungsnachweis oder Vergleichbares.

Sprechen Sie uns gerne an.

Ansprechpartnerin: Tina Vanhofen, Tel.: 9 13 18 677

KULTURLISTE DÜSSELDORF

Die Kulturliste Düsseldorf ist eine gemeinnützige Initiative, die



Düsseldorfer*innen mit geringem Einkommen ermöglicht kostenfrei Kultur- und Sportveranstaltungen zu besuchen. Teilnehmende Institutionen sind neben vielen anderen Fortuna Düsseldorf und das Düsseldorfer Schauspielhaus.

Das „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen ist sozialer Kooperationspartner der Kulturliste

Düsseldorf. Sie können sich bei uns als Kulturgäst*in registrieren lassen und erhalten dann Veranstaltungsangebote von der Kulturliste. Sprechen Sie uns gerne an.

Ansprechpartnerin: Tina Vanhofen: Tel. 9 13 18 677

Schwerpunkt Neue Medien

NEUE MEDIEN IM „ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN

Unser EDV-Fachmann Peter Schilling bietet verständlich und praxisorientiert EDV-Schulungen in Gruppen zu 3 Personen zu nachfolgenden Themen an.

Die Laptopkurse basieren auf dem Betriebssystem Windows 10. Die Tablet- und Smartphone-Kurse basieren auf Android (keine iPad-Beratung). Ein Laptop mit Internetzugang steht bei Bedarf zur Verfügung. Sie können auch Ihr eigenes Gerät mitbringen.

PC-KURS FÜR EDV-EINSTEIGER/-INNEN

Vermittlung grundlegendes Wissen über die Funktionsweise eines PC's/Laptops und praktisches Erproben.

PC-KURS FÜR FORTGESCHRITTENE NUTZER/-INNEN

sicher surfen, kaufen und verkaufen **im Internet**,
PC-Sicherheit und -Sicherung.

PC-KURS

Windows-Systeme aktualisieren, pflegen und optimieren

TABLET/SMARTPHONE-KURS: Unterstützung bei der Handhabung eines Android-Tablets/Smartphons.



EDV-EINZELSPRECHSTUNDE

Individuelle Beratung im persönlichen Einzelgespräch zu Fragen und Anliegen bzgl. neuer Medien

PC-VOR-ORT-EINSÄTZE BEI IHNEN ZUHAUSE:

Hilfe beim Neukauf, der Installation und der Optimierung von EDV-Geräten bei Ihnen zu Hause.

Die Angebote finden nach Absprache **dienstags** statt.

Nähere Informationen, Termine, Kosten und Anmeldung bei Peter Schilling: Tel.: 02131/27 73 95; schilling.neuss@freenet.de

Ansprechpartner/-innen

WIR FÜR SIE

TINA VANHOFEN

Leitung „zentrum *plus*“/Diakonie in Vennhausen

Beratung zu allen Fragen rund um das Alter einschl. Demenz

Erreichbar: montags-freitags: 10-14 Uhr

Tel. **0211 9 13 18 677**

e-mail: zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de

Christina.Vanhofen@diakonie-duesseldorf.de

SUSANNE SCHÖN

Zuständig für die Betreuungsgruppen und die häusliche Betreuung für Menschen mit Demenz sowie Ansprechpartnerin für Angehörige in Eller und Vennhausen.

Erreichbar: donnerstags: 13 - 14 Uhr im „zentrum *plus*“

Tel. **0211 9 13 18 677**

e-mail: zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de

NETZWERK 8 ELLER, LIERENFELD, VENNHAUSEN

Standort Vennhausen: Ansprechpartnerinnen:

Tina Vanhofen Tel. 9 13 18 677

Ursula Götzinger Tel. 27 41 44

SENIORENRAT

Wenn Sie sich mit einem Anliegen direkt an den Seniorenrat wenden möchten, sind Ihre Ansprechpartnerin und Ihr Ansprechpartner für den Stadtbezirk 8

BRIGITTE REINHARDT, Mitglied des Seniorenrats

Tel. 0179 34 66 920 und

DR. KARL-ULRICH LAVAL, Mitglied des Seniorenrats

Tel. 0211 68 02 589

UNSERE ADRESSE: „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen

Sandträgerweg 101, 40627 Düsseldorf

Haltestelle: „In den Kötten“: Buslinien: 721, 722, 736