



# Programm zentrum *plus* Garath

*September - Dezember 2024*



zentrum *plus* Garath

zentrum *plus*  
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  Düsseldorf

# Inhalt

Vorwort	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	6
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	7
Netzwerk Garath / Hellerhof	9
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	10
Angebote zentrum <i>plus</i> Garath	11
Tagesübersicht Montag	13
Tagesübersicht Dienstag	14
Tagesübersicht Mittwoch	16
Tagesübersicht Donnerstag	18
Tagesübersicht Freitag	20
Aktuelles und Neues: September 2024	21
Aktuelles und Neues: Oktober 2024	28
Aktuelles und Neues: November 2024	35
Aktuelles und Neues: Dezember 2024	41
Kooperationspartner	45
Ehrenamt	46
Freie Kursplätze	48
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath / Hellerhof	49

# Ein Wort vorab

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche!

In einem **dankbaren Herzen** herrscht **ewiger Sommer**.

*Celia Lughton Thaxter*

Nach einem sonnigen Sommer macht sich langsam der Herbst bemerkbar. Die Bäume ziehen ein neues Gewand an, ehe sie unbekleidet im Winter stehen. Wie die Vielfalt der Farben der Herbstblätter, präsentieren wir unser buntes Programm. Ab dem 01.09. werden wir gemeinsam in Kooperation mit dem Kulturhaus Süd das „Tanztee“ der BIG übernehmen und laden zum Tanz! Die größte Veranstaltung wird dieses Jahr der Seniorentag „Leben im Stadtbezirk 10- mit Sicherheit“ sein. Über 40 Anbieterinnen werden am 11.09.2024 auf dem Nikolaus Groß-Platz sein, um Sie zu verschiedensten Themen zu informieren. Kommen Sie vorbei!

Vermutlich haben Sie es bereits gehört, dass Frau Pfaff sich ab dem 01.08. neuen Aufgaben außerhalb der Diakonie zuwendet. Die Leitung des zentrum plus hat Bianca Buchheister übernommen. Zum 01.09. heißen wir eine neue Kollegin, herzlich Willkommen.

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

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

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen das restliche Jahr gemütlich ausklingen lassen zu können!

Es grüßt Sie herzlich  
das Team des „zentrum *plus*“ und das Netzwerk Garath/Hellerhof

*Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.*

# Beratung

## ***„Rund um das Leben im Alter“***

Vorbereitung auf das Alter, Möglichkeiten des Engagements für Andere, aber auch Hilfsbedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Beratung für pflegende Angehörige, Beratung bei psychisch veränderten Angehörigen und psychosozialer Beratung.

### *Wir sind für Sie da!*

Einen individuellen Termin können Sie jederzeit telefonisch unter Tel. 0211 60 25 481 vereinbaren. Sollte der Anrufbeantworter Ihren Anruf annehmen, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht, wir rufen Sie umgehend zurück!

## ***Vorsorge-Lotsen***

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit ist gewährt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie für einen Termin über das Netzwerkbüro Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr,  
Tel.: 0211 60 25 481

## ***Rentenberatung***

Die Rentenberatung bei Fr. Rätzel unterstützt Sie in Rentenfragen. Profitieren Sie von einer individuellen Beratung. Die Termine können individuell nach Vereinbarung besprochen werden!  
Termine mit Fr. Rätzel bitte vereinbaren unter Tel.: 0176 95495350

## ***Seniorenrat***

Ingrid Frunzke und Jürgen Kloft

Die Sprechstundentermine des Seniorenrats finden Sie unter den aktuellen Terminen!

### ***Unterstützung bei Formularen***

Wenn sie Hilfe beim Ausfüllen verschiedener Formulare benötigen, dann stehen ihnen bei uns Ehrenamtliche unterstützend zur Verfügung. Hier wird Ausfüllhilfe für Anträge, zum Beispiel auf Wohngeld oder einen Pflegegrad angeboten. Vereinbaren Sie bitte vorab telefonisch oder persönlich einen Termin bei uns und schildern Sie grob ihr Anliegen. Zu dem Termin sind die benötigten Unterlagen mitzubringen! Termine sind dienstags zwischen 10 - 12 Uhr und donnerstags Nachmittag nach Vereinbarung möglich.

Tel. 0211 60 25 481

### ***plus\_lotsen***

Sie möchten gerne in das zentrum plus, aber ungerne alleine? Dann wenden Sie sich gerne an die *plus\_lotsen*! Gerne erzählen diese Ihnen bei einem gemeinsamen Spaziergang mehr über Ihr örtliches zentrum plus. Außerdem können die *plus\_lotsen* Sie bei Ihrem ersten Besuch im zentrum plus begleiten.

Infos direkt im zentrum plus telefonisch unter 0211 60 25 481 oder direkt bei der Koordinierungsstelle *plus\_lotsen*, Amt für Soziales:

Heike Hirsch

Tel. 0211 89 93577

[pluslotsen@duesseldorf.de](mailto:pluslotsen@duesseldorf.de)

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



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

### ***Handy, Tablet & Co.***

Die digitalen Endgeräte können einen vor Herausforderungen stellen. Unsere Digitalspezialisten unterstützen Sie bei der Nutzung Ihrer Geräte und beantworten Ihre Fragen. Ob in der Gruppe oder unter „vier Augen“. Erfragen Sie freie Termine unter unserer Telefonnummer oder kommen Sie doch kurz vorbei.

# 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 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 über den Tag. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.

## **Adresse:**

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

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

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

Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden und werden von uns angeboten.

## **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz (BEAtE-Gruppe)**

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertermin und seien Sie unser Gast! Bei Bedarf bieten wir Ihnen gerne einen kostengünstigen Hol- und Bringservice an.

*„Café Vergessene Welt“ – auch für russischsprachige Menschen!*

Jeden Montag

Ort:

10 – 13 Uhr - mit Mittagstisch

Otto-Ohl-Haus (Medienraum)

Julius-Raschdorff-Str. 2

40597 Düsseldorf

## **DA für Dich**

(Düsseldorfer **A**gentur **f**ür **D**emenzranke in 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).

## **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:** 08.10. und 10.12.2024 um 14 Uhr  
**Anmeldung:** Ab sofort unter **0211 60 25 481** oder  
zentrum-plus.garath@diakonie-  
duesseldorf.de

Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen. Der Gesprächskreis ist kostenfrei.

**Bei Fragen rund um das Thema Demenz stehen wir an Ihrer Seite.**  
**Sprechen Sie uns an, wir nehmen uns Zeit für Sie.**

Für weitere Angebote innerhalb Düsseldorf berät das

### **Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf**

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Frau Keil

Mail: [britta.keil@diakonie-dusseldorf.de](mailto:britta.keil@diakonie-dusseldorf.de)

Telefon 0211 27 40 55 03

[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 Uhr. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an und schließen bereits um 13 Uhr.

## Repaircafé

Gegenstände reparieren statt wegwerfen!

Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchten möchte, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

Man bringt sie ins Repaircafé!

Wann? **Am 2. Mittwoch** des Monats von **15 bis 17 Uhr**.

(Außer am 11.9. von 13-15 Uhr- nur Annahme im Rahmen des Aktionstages „Leben im Stadtbezirk 10- mit Sicherheit“)

## Lastenfahrrad

Ein Lastenfahrrad für den großen Einkauf oder den kleinen Umzug kann im zentrum *plus* kostenlos ausgeliehen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads ist erforderlich!

## Der Gabentisch

Jährlich veranstalten wir einen Gabentisch zu unterschiedlichsten Themen. In 2024 sind sogar gleich zwei zum Thema Dekoration geplant. Die Idee: Sie räumen nicht mehr Benötigtes aus, geben es uns und wir geben es kostenlos weiter.

## 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!

# Angebote zentrum *plus* Garath

## Unsere regelmäßigen Angebote

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

**Büchertausch** Mo - Fr. 12:00 – 13:30 Uhr

**Sturzprophylaxe** Do. 9:45 – 10:45 und 11:00 – 12:00 Uhr

### **BEAtE Gruppe**

(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen)

Mo. 10:00 bis 13:00 Uhr (deutsch-/  
russischsprachig) mit Mittagessen.

Die Gruppe findet im Otto-Ohl-Haus statt.

**Foodsharing** Mo. - Do. 10:00 – 15:00 Uhr  
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr

## **ANMELDUNG und weitere Informationen (auch zu Veranstaltungen)**

zentrum *plus* Garath

Fritz-Erler-Str. 21

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

oder per Email:

zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Sollten wir nicht erreichbar sein, hinter-

lassen Sie bitte eine

Nachricht auf dem Anrufbeantworter

mit Ihrem Namen und

Telefonnummer.

zentrum *plus*  
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie    
Düsseldorf





Liebe Senior\*innen in Garath & Hellerhof,

wir möchten, dass Sie gut und sicher in Garath und Hellerhof älter werden und laden Sie ganz herzlich ein zu der Veranstaltung

**"Leben im Stadtbezirk 10 - mit Sicherheit"**  
**am 11.9. 2024 von 11-17 Uhr**

auf dem Nikolaus Groß-Platz in Garath

*(bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im Kulturhaus Süd statt)*

Vor Ort sind Anbieter, Wohlfahrtsverbände, Vereine, Unternehmen, die Sie u.a. zu folgenden Themen informieren:

- o *Pflege*: Unterstützung und Dienstleistungen
- o *Langes Leben im eigenen Zuhause*: Tipps und Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben und zur Freizeitgestaltung
- o *Wohnen*: Anpassungen und Angebote für seniorengerechtes Wohnen
- o *Demenz*: Informationen und Unterstützungsangebote
- o *Sicherheit*: Maßnahmen und Ratschläge für ein sicheres Leben im Alter
- o *die Einrichtungen der stationären Altenhilfe*
- o *Mobilität*

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich umfassend zu informieren und sich mit den Anbietern auszutauschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, die Gespräche und mit Ihnen einen informativen Tag zu verbringen.

Herzlichst,

*Ihre Stadtbezirkskonferenz Senior\*innenarbeit Garath- Hellerhof*

Mit freundlicher Unterstützung von



Bezirksverwaltungsstelle 10  
Garath- Hellerhof

# Tagesübersicht Montag

## 10:00 – 15:00 Uhr Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



## 12:00 – 13:30 Uhr Büchertausch

Infos siehe unter „Angebote zur Nachhaltigkeit“



## 12:00 – 13:00 Uhr Mittagstisch

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr



## 13:00 – 15:30 Uhr Café und Spielenachmittag

Gemeinsames Spielen und Kaffeetrinken  
am Nachmittag  
Ort: Begegnungscafé



## 13:00 – 16:00 Uhr Skat

Skat spielen in geselliger Runde.  
Mitspieler willkommen!  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Begegnungscafé



## 13:00 – 15:00 Uhr Ketten, Armbänder & Co

23.09. – 28.10.

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



Ort: Gruppenraum

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

# Tagesübersicht Dienstag

## 09:30 – 11:00 Uhr **Stadtteilfrühstück**

*Am 2. & letzten  
Dienstag im Monat*

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



## 10:00 – 15:00 Uhr **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



## 11:30 – 13:00 Uhr **Deutsch als Fremdsprache - Konversation**

*Entfällt am 15.10.  
und am 22.10.*

Für Menschen mit russischem Sprachhintergrund  
Kursdauer: 03.09. bis 10.12.2024  
Kosten: Kopierumlage 2€  
Anmeldung erforderlich  
Ort: Küche im Netzwerkbüro



## 12:00 – 13:30 Uhr **Büchertausch**

Infos siehe unter „Angebote zur Nachhaltigkeit“



## 14:00 – 16:00 Uhr **Freies Stricken**

Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen! Materialien bitte selber mitbringen.  
Kursleitung: Claudia Kilic  
Ort: Begegnungscafé



**14:00 – 16:00 Uhr**

**Waffel-Café**

*Am 1. & 3. Dienstag im Monat*

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

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé



**14:30 – 16:00 Uhr**

**Birgit-Treff**

*Am 1. Dienstag des Monats*

Geschlossener Gesprächskreis



**15:00 – 16:00 Uhr**

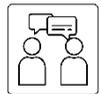
**Sozialverband VdK**

*Am 1. Dienstag des Monats*

Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier

Ort: Netzwerkbüro zentrum *plus*



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 602548*

# Tagesübersicht Mittwoch

**09:15 Uhr**

## **Wandern**

*Am letzten Mittwoch des Monats, im September an einem Samstag!*

Dauer: ca. 3 Stunden  
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath  
Anmeldung: Nicht erforderlich



**10:00 – 15:00 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



**10:00 – 12:00 Uhr**

## **Handy, Tablet & Laptop Einzelsprechstunde**

Ein Angebot zu verschiedenen Themen der Digitalisierung!  
Bitte Endgeräte mitbringen.  
Nur mit verbindlicher Anmeldung und konkreter Frage!  
Kursleitungen: Herr Bilov (1. & 3.) und Herr Fuchs (2. & 4.)  
Ort: Gruppenraum



**12:00 – 13:00 Uhr**

## **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis zum Vortag 15.00 Uhr



**12:00 – 13:30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe unter „Angebote zur Nachhaltigkeit“



**14:00 – 17:00 Uhr**

## **Doppelkopf**

*Am 3. Mittwoch des Monats*

Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammenspielen.  
Ansprechpartner: Herr Piki  
Ort: Begegnungscafé



---

**15:00 – 17:00 Uhr    Repaircafé**

*Am 2. Mittwoch  
des Monats*

Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchtet, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.

Ort: Begegnungscafé



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*



***Im Herbst***

*Der schöne Sommer ging von hinnen,  
Der Herbst, der reiche, zog ins Land.  
Nun weben all die guten Spinnen  
So manches feine Festgewand.*

*Sie weben zu des Tages Feier  
Mit kunstgeübtem Hinterbein  
Ganz allerliebste Elfenschleier  
Als Schmuck für Wiese, Flur und  
Hain.*

*Ja, tausend Silberfäden geben  
Dem Winde sie zum leichten Spiel,  
Sie ziehen sanft dahin und schweben  
Ans unbewusst bestimmte Ziel.*

*Sie ziehen in das Wunderländchen,  
Wo Liebe scheu im Anbeginn,  
Und leis verknüpft ein zartes Bänd-  
chen  
Den Schäfer mit der Schäferin.*

-Wilhelm Busch-

# Tagesübersicht Donnerstag

09:45 – 10:45 Uhr

## Sturzprävention Kurs I

11.00 – 12.00 Uhr

## Sturzprävention Kurs II

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit, um Stürze zu vermeiden.

Anmeldung erforderlich!

Kursleiterin: Jutta Beckmann

Kosten: 3€/Std.

Ort: Begegnungscafé



10:00 Uhr

## Nordic Walking Gruppe

Jeden Donnerstag trifft sich die Nordic-Walking-Gruppe und wackt zusammen los. Alle sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: Eingang vor dem zentrum *plus*



10:00 – 15:00 Uhr

## Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481



10:00 – 11:30 Uhr

## Handy, Tablet & Laptop Gruppe

Jeden 2. & 4.  
Donnerstag im  
Monat

Alle 2 Wochen trifft sich eine feste Gruppe zu digitalen Themen. Bitte eigenes Gerät mitbringen.

**Nur mit verbindlicher Anmeldung!**

Kursleitung: Herr Mattikau

Ort: Gruppenraum



12:00 – 13:30 Uhr

## Büchertausch

Infos siehe Tagesübersicht Montag



**12:00 – 14:00 Uhr**

**Tischtennis**

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12:00 – 13:00 Uhr Frauen

13:00 – 14:00 Uhr Männer

Unkostenbeitrag je Stunde: 1€

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd / Freizeitstätte Garath



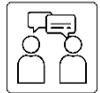
**14:00 – 16:00 Uhr**

**Steuerpflichtig?**

Ob Sie als Rentner\*in steuerpflichtig sind, bespricht Fr. Bongartz gemeinsam mit Ihnen. Nur mit Anmeldung.

Infos und Anmeldung: 02103 / 2626376

Ort: Netzwerkbüro



**14:00 – 16:00 Uhr**

**Stadtteilspaziergang**

*Am 3. Donnerstag des Monats*

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



**14:30 – 16:00 Uhr**

**Frische Farben für die grauen Zellen**

Jede Woche können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben trainieren.

**Einstieg immer möglich.**

Kursleiterin: Frau Conen

Kosten: 5€ für 1,5 Std. Ermäßigung auf Anfrage, Anmeldung erforderlich

Ort: Gruppenraum



**16:00 – 18:00 Uhr**

**Frauenkurs**

Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten.

Info: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

Ort: Gruppenraum



# Tagesübersicht Freitag

## 10:00 – 13:00 Uhr Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



## 11:00 – 13:00 Uhr Kulturgespräch - Gesprächskultur

*Jeden 4. Freitag  
im Monat*

Diskussionen über akt. Ereignisse, Kunst,  
Literatur und Religion.  
Leitung: Fr. Rommel  
Ort: Gruppenraum



## 12:00 – 13:00 Uhr Mittagstisch

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis zum Vortag 15.00 Uhr



## 12:00 – 13:30 Uhr Büchertausch

Infos siehe Tagesübersicht Montag



## 14:00 – 15:30 Uhr Dialog des Ostens

Gesprächs- und Gesangskreis  
Info: Fr. Tchijova  
Ort: Gruppenraum



## 17:00 – 19:00 Uhr Frauengesprächskreis

Eine Veranstaltung der IKS e.V. Austausch-  
runde zu frauenspezifischen Themen.  
Info: Fr. N. Krupenya  
Tel. 0211 17 94 634  
Ort: Gruppenraum



Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

# Unser Programm im *September 2024*

## Sonntag, 01.09.

15:00 – 18:00 Uhr

### Tanztee **NEU! NEU! NEU!**

Es wird getanzt! Ob Paartänze oder für sich Tanzende, jede\*r ist herzlich willkommen! Nach der Sommerpause übergibt die BIG das Parkett an das zentrum *plus* Garath!

**Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd**

**Kosten: 8€** (inklusive Kaffee & Kuchen),  
Ermäßigung mit Düsselpass



Eintrittskarten können auch vorab im zp erworben werden.

## Dienstag, 03.09.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscafé



15:00 – 16:00 Uhr

### Sozialverband **VdK**

Infos siehe Tagesübersicht Dienstag



17:00 – 18:30 Uhr

### **Salsa tanzen**

Tanzen fördert Kontakte, Gesundheit, Selbstsicherheit und kann eine Basis für weitere gemeinsame Unternehmungen sein. Gemeinsames Salsatanzen in Garath und Hellerhof mit jeweils fünf Treffen ist ein Schnupperangebot für Menschen ab 55 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Eine Veranstaltung des Seniorenrats Garath

**Ort: SOS Mehrgenerationenhaus  
HELL-GA**

Anmeldung erforderlich im zentrum *plus*



**Freitag, 06.09.**

14:00 – 16:00 Uhr

### **KI – Praktische Anwendungen**

Nach der Veranstaltung im März, in der die KI erläutert wurde, wird sie jetzt ausprobiert. WLAN und Leihtablets vorhanden, bitte gerne eigene Endgeräte mitbringen. Anmeldung erforderlich.

**Ort: Begegnungscafé**



19:00 Uhr

### **Kulturnacht**

Mit „OcTon“, der Band der ev. Kirchengemeinde. Es gibt Wein und Häppchen. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Dienstag, 10.09.**

09:30 – 11:00 Uhr

### **Stadtteilfrühstück**

Leckeres Frühstück im Begegnungscafé. Anmeldung zwecks Planung erwünscht. Nette Gesellschaft inklusive für 4€.

**Ort: Begegnungscafé**



17:00 – 18:30 Uhr

**Salsa tanzen**

Informationen siehe 03.09., Seite 22



**Mittwoch, 11.09.**

10:00 – 11:00 Uhr

**Lachyoga – Lachen für die Seele**

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

Kosten: Keine

**Ort: Begegnungscafé**



11:00 – 17:00 Uhr

**Leben im Stadtbezirk 10- mit Sicherheit!**

Großer Aktionstag rund um das Älter Werden in Garath und Hellerhof, weitere Infos siehe Anzeige Seite 12



13:00 – 15:00 Uhr

**Repaircafé**

Im Rahmen des Aktionstages stellt sich das Repaircafé vor und nimmt heute zur Reparatur Geräte nur an.



**Donnerstag, 12.09.**

10:00 – 11:30 Uhr

**Handy, Tablet & Laptop Gruppe**

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



**Freitag, 13.09.**

07:45-ca. 13 Uhr

**Kulturausflug: Mercedes-Benz Werk**

Gemeinsam nehmen wir an einer Werksbesichtigung teil und bekommen einen exklusiven Einblick in den modernen Autobau. Während des Rundgangs werden ca. 4-5km zu Fuß zurückgelegt.

Kosten: Keine

Treffpunkt: 07:45 vor dem zentrum plus.

**Nur mit Anmeldung!**



## Samstag, 14.09.

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro



## Sonntag, 15.09.

16:00 Uhr

### Schülerkonzert am Flügel

Ein Konzert der Musikschule von Frau Wachenfeld.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Montag, 16.09.

15:00 – 16:00 Uhr

### Vortreffen Ausflug „Zeit für uns“!

Pflegebedürftige ab 55 J. mind. Pflegegrad 2 und ihre Angehörigen können am 26. 09.24 an einem Ausflug „Stadtrundfahrt durch Düsseldorf“ teilnehmen. Die Seniorenrätin für Garath & Hellerhof ermöglicht den Ausflug in Kooperation mit anderen Trägern. Die Informationsveranstaltung bietet bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit Fragen zu klären und sich auszutauschen.

Ort: Begegnungscafé



15:30 Uhr

### Konzert der One-Man-Band

Zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen. Die Veranstaltung ist kostenfrei

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 17.09.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscafé



17:00 – 18:30 Uhr

### Salsa tanzen

Informationen, siehe 03.09., Seite 22



## Mittwoch, 18.09.

14:00 – 16:00 Uhr

### Doppelkopf

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



## Donnerstag, 19.09.

14:00 – 16:00 Uhr

### Stadtteilspaziergang

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



## Samstag, 21.09.

09:15 Uhr

### Tageswanderung

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



## Montag, 23.09.

13:00 – 15:00 Uhr

### Ketten, Armbänder & Co.

Infos siehe Tagesübersicht Montag



## Dienstag, 24.09.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Leckeres Frühstück in netter Gesellschaft für 4€

Ort: Begegnungscafé

Anmeldung zwecks Planung erwünscht



14:00 – 16:00 Uhr

### Musikcafé

Mit dem Chor "Prima Lila Rosa", für Kaffee, Tee und Kekse ist gesorgt.

Der Eintritt ist frei. Eine Kooperation mit dem IKS e.V.

Ort: Begegnungscafé



16:00 Uhr

### Konzert am Flügel

Konzert am Flügel mit Herr Nachtigal.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



17:00 – 18:30 Uhr

### Salsa tanzen

Informationen, siehe 03.09., Seite 22



## Donnerstag, 26.09.

10:00 – 11:30 Uhr

### Handy, Tablet & Laptop Gruppe

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



11:30 – 17:00 Uhr

### Ausflug für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Mit einem barrierearmen Bus geht es zur Stadtrundfahrt durch Düsseldorf. Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 5€ pro Person**

Anmeldung erforderlich, für Rollstuhlnutzende ist eine Teilnahme möglich.

Abfahrt: u.a. am zentrum plus



14:00 Uhr

**Energieberatung: Mein Geldkompass – Finanzen im Alltag**

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Tipps, wie Sie mit teils ungewöhnlichen Methoden bares Geld einsparen können. Die ein oder andere bisher unbekannte Information ist mit Sicherheit auch für Sie dabei.

Anmeldung erforderlich!

Ort: Begegnungscafé



**Freitag, 27.09.**

11:00 – 13:00 Uhr

**Kulturgespräch – Gesprächskultur**

Infos siehe Tagesübersicht Freitag



**Samstag, 28.09.**

15:00 – 17:00 Uhr

**Offene Mediensprechstunde**

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

Ort: Netzbüro



**Montag, 30.09.**

11:00 – 12:00 Uhr

**Sprechstunde Seniorenrat**

Die Vertreter\*innen des Stadtbezirks im Seniorenrat sind für Sie da. In der Sprechstunde können Sie verschiedene Anliegen vortragen.

Ort: Begegnungscafé



13:00 – 15:00 Uhr

**Ketten, Armbänder & Co.**

Infos siehe Tagesübersicht Montag



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Aktuelles und Neues

## *Oktober 2024*

### **Dienstag, 01.10.**

**14:00 – 16:00 Uhr**

#### **Waffel-Café**

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

Ort: Begegnungscafé



**15:00 – 16:00 Uhr**

#### **Sozialverband VdK**

Infos siehe Tagesübersicht Dienstag



**17:00 – 18:30 Uhr**

#### **Salsa tanzen**

Informationen, siehe 03.09., Seite 22



### **Mittwoch, 02.10.**

**14:00 Uhr**

#### **Das Modemobil kommt!**

Wir rollen den roten Teppich aus! Das Modemobil kommt, Damen- und Herrenkleidung kann erworben werden. Die Mode wird um 14:30 Uhr mit einer Live-Modenschau präsentiert!

Kommen Sie vorbei.

Ort: Begegnungscafé



### **Montag, 07.10.**

**13:00 – 15:00 Uhr**

#### **Ketten, Armbänder & Co.**

Infos siehe Tagesübersicht Montag



## Dienstag, 08.10.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

FrISChe Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Für DICH!

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

Ort: Begegnungscafé



17:30 – 19:00 Uhr

### Salsa tanzen

Tanzen fördert Kontakte, Gesundheit, Selbstsicherheit und kann eine Basis für weitere gemeinsame Unternehmungen sein. Gemeinsames Salsatanzen in Garath und Hellerhof mit jeweils fünf Treffen ist ein Schnupperangebot für Menschen ab 55 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Eine Veranstaltung von mehreren Kooperationspartner\*innen.

**Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Hellerhof**

Anmeldung erforderlich!



## Mittwoch, 09.10.

15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

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

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 10.10.

**10:00 – 11:30 Uhr** **Handy, Tablet & Laptop Gruppe**  
Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



**16:00 Uhr** **Chorkonzert „Lieder aus aller Welt“**  
Ein internationales Chorkonzert.  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



## Freitag, 11.10.

**14:00 – 16:00 Uhr** **Nostalgiecafé**  
Gemeinsam schauen wir einen Film.  
Mit Kaffee und Kuchen.  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.  
Kosten: 3,50€  
Ort: Begegnungscafé



## Samstag, 12.10.

**15:00 – 17:00 Uhr** **Offene Mediensprechstunde**  
Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Netzwerkbüro



## Sonntag, 13.10.

**15:00 – 18:00 Uhr** **Tanztee NEU! NEU! NEU!**  
Es wird getanzt! Ob Paartänze oder für sich Tanzende, jede\*r ist herzlich willkommen!  
**Kosten: 8€** (inklusive Kaffee & Kuchen),  
Ermäßigung mit Düsseldorfpass möglich.  
Eintrittskarten können auch vorab im zp erworben werden



## Montag, 14.10.

**13:00 – 15:00 Uhr** **Ketten, Armbänder & Co.**  
Infos siehe Tagesübersicht Montag



15:30 Uhr

**Konzert der One-Man-Band**

Zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Dienstag, 15.10.**

14:00 – 16:00 Uhr

**Waffel-Café**

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

Ort: Begegnungscafé



**Mittwoch, 16.10.**

10:00 – 11:00 Uhr

**Lachyoga – Lachen für die Seele**

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

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

**Doppelkopf**

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



**Donnerstag, 17.10.**

14:00 – 16:00 Uhr

**Stadtteilspaziergang**

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



**Montag, 21.10.**

13:00 – 15:00 Uhr

**Ketten, Armbänder & Co.**

Infos siehe Tagesübersicht Montag



## Dienstag, 22.10.

14:00 – 16:00 Uhr

### Musikcafé

Mit Mikhail Solzman am Konzertakkordeon und Karina Solzman singt Europäische Schlager. Für Kaffee, Tee und Kekse ist gesorgt, der Eintritt ist frei.

Eine Kooperation mit dem IKS e.V.

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 23.10.

09:15 Uhr

### Tageswanderung

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



## Donnerstag, 24.10.

10:00 – 11:30 Uhr

### Handy, Tablet & Laptop Gruppe

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



## Freitag, 25.10.

10:00 – 13:00 Uhr

### Gabentisch – Annahme

Aussortieren und weitergeben ist besser als zu entsorgen. In dem Sinne suchen wir gut erhaltene Weihnachts- und Winterdekoration, die wir zur Gabentischausgabe allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung stellen. Zu den beiden Terminen können Sie ihre gut erhaltenen und nicht mehr genutzten Artikel bei uns abgeben.

Ort: Netzwerkbüro



11:00 – 13:00 Uhr

### Kulturgespräch – Gesprächskultur

Infos siehe Tagesübersicht Freitag



**19:00 Uhr**

**Kulturnacht**

Ein Klassikkonzert gespielt von Fr. Wachenfeld, „Goldberg-Variationen“, J. S. Bach.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Samstag, 26.10.**

**15:00 – 17:00 Uhr**

**Offene Mediensprechstunde**

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



**Montag, 28.10.**

**13:00 – 15:00 Uhr**

**Ketten, Armbänder & Co.**

Infos siehe Tagesübersicht Montag



**19:00 Uhr**

**Mit-Sing-Abend**

Mit Songs aus den 70er & 80er Jahren. Kooperationsveranstaltung mit dem zentrum plus Benrath. Die Liedtexte werden zum Mitsingen auf einer großen Leinwand abgebildet. Singen Sie mit uns! Der Eintritt ist frei. Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd



**Dienstag, 29.10.**

**09:30 – 11:00 Uhr**

**Stadtteilfrühstück**

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



**10:30 – 13:00 Uhr**

**Pflegeberatung**

Sie haben Fragen zu den Themen Pflege, Betreuung, Wohnen oder Soziale Vorsorge? Fr. Gerhard von der Pflegeberatung der Diakonie Düsseldorf berät Sie und Ihre Angehörigen über alle Möglichkeiten der Unterstützung. Dafür stehen im angegebenen Zeitfenster 30-minütige Termine zur Verfügung, welche vorab vergeben werden.



**16:00 Uhr**

**Konzert am Flügel**

Konzert am Flügel mit Herrn Nachtigal.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**17:30 – 19:00 Uhr**

**Salsa tanzen**

Informationen siehe 08.10.2024, Seite 29



---

**Mittwoch, 30.10.**

**14:00 – 17:00 Uhr**

**Gabentisch – Annahme**

Informationen siehe 25.10.2024, Seite 32



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Aktuelles und Neues

## November 2024

### Montag, 04.11.

16:30 Uhr

#### **Musikalische Lesung: Mimento - Tierisch gut**

Eine poetische Reise durch die Zoologie, ein animalisches Spektrum zwischen Feuchtgebieten und luftigen Sphären mit Gedichten vieler bekannter Autoren. Amüsiert gelangen Sie ganz nebenbei auch zu menschlichen Erkenntnissen.

Eintritt frei, um Spenden für die Künstler\*innen wird gebeten.

Ort: Begegnungscafé



### Dienstag, 05.11.

14:00 – 16:00 Uhr

#### **Waffel-Café**

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

Ort: Begegnungscafé



15:00 – 16:00 Uhr

#### **Sozialverband VdK**

Infos siehe Tagesübersicht Dienstag



17:30 – 19:00 Uhr

#### **Salsa tanzen**

Informationen siehe 08.10.2024, Seite 29



## Mittwoch, 06.11.

14:00 – 18:00 Uhr

### Gabentisch Ausgabe 1

Alles was an den Abgabeterminen abgegeben wurde, wird kostenfrei zur Verfügung gestellt. Wir laden Sie ein zum Stöbern und kostenfreien Trödeln in der Winter- und Weihnachtsdeko!  
Ort: Begegnungscafé



## Freitag, 08.11.

10:00 – 14:00 Uhr

### Gabentisch Ausgabe 2

Informationen siehe 06.11.2024



16:00 Uhr

### Klassisches Konzert

Klavier und Querflöte.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Samstag, 09.11.

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Mediensprechstunde

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



## Sonntag, 10.11.

15:00 – 18:00 Uhr

### Tanztee NEU! NEU! NEU!

Es wird getanzt! Ob Paartänze oder für sich Tanzende, jede\*r ist herzlich willkommen!

Kosten: 8€ (inklusive Kaffee & Kuchen)

Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd

Karten können auch vorab im zentrum plus erworben werden- Ermäßigungen möglich.



## Dienstag, 12.11.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

FrISChe Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.  
Nette Gesellschaft inklusive für 4€  
Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Musikcafé

Polina Merkulova spielt am Klavier.  
Für Kaffee, Tee und Kekse ist gesorgt, der Eintritt ist frei.  
Eine Kooperation mit dem IKS e.V.  
Ort: Begegnungscafé



17:30 – 19:00 Uhr

### Salsa tanzen

Informationen siehe 08.10.2024, Seite 29



## Mittwoch, 13.11.

10:00 – 11:00 Uhr

### Lachyoga – Lachen für die Seele

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



15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

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



## Donnerstag, 14.11.

**10:00 – 11:30 Uhr Handy, Tablet und Laptop Gruppe**  
Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



**14:00 Uhr**

### **Infoveranstaltung: Elektrische Patientenakte**

Erfahren Sie alles über die Zukunft der Gesundheitsversorgung insbesondere zur digitalen Patientenakte. Die Verbraucherzentrale Düsseldorf kommt vorbei und steht für Ihre Fragen zur Verfügung.  
Anmeldung zwecks Planung erforderlich.  
Ort: Begegnungscafé



## Montag, 18.11.

**15:30 Uhr Konzert der One-Man-Band**  
Zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen.  
**Ort: Otto-Ohl-Haus, Tel. 0211 758 48 0**



## Dienstag, 19.11.

**14:00 – 16:00 Uhr Waffel-Café**  
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 20.11.

**14:00 – 16:00 Uhr Doppelkopf**  
Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



## Donnerstag, 21.11.

**14:00 – 16:00 Uhr**    **Stadtteilspaziergang**  
Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



## Freitag, 22.11.

**11:00 – 13:00 Uhr**    **Kulturgespräch – Gesprächskultur**  
Infos siehe Tagesübersicht Freitag



## Samstag, 23.11.

**15:00 – 17:00 Uhr**    **Offene Mediensprechstunde**  
Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Netzwerkbüro



## Dienstag, 26.11.

**09:30 – 11:00 Uhr**    **Stadtteilfrühstück**  
Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.  
Nette Gesellschaft inklusive für 4€  
Ort: Begegnungscafé



**09:30 – 11:30 Uhr**    **Sprechstunde Seniorenrat**  
Im Rahmen des Stadtteilfrühstücks findet eine Sprechstunde mit den Vertreter\*innen des Stadtbezirks im Seniorenrat statt. Sie können verschiedene Anliegen vortragen.  
Ort: Begegnungscafé



**14:00 Uhr**

**Musikalische Lesung: Vom Wünschen, Hoffen und Träumen**

Lauschen Sie Geschichten, Gedichten und Gedanken, vorgetragen von Karin Halinde und von Claudia Conen begleitet auf der Harfe. Sprache und Klänge verbinden sich und laden zum Nachdenken, Schmunzeln, Lachen und Träumen ein.

Eintritt frei, um Spenden für die Künstler\*innen wird gebeten.

Ort: Begegnungscafé



**16:00 Uhr**

**Konzert am Flügel**

Konzert am Flügel mit Herrn Nachtigal.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**17:30 – 19:00 Uhr**

**Salsa tanzen**

Informationen siehe 08.10.2024, Seite 29



**Mittwoch, 27.11.**

**09:15 Uhr**

**Tageswanderung**

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



**Donnerstag, 28.11.**

**10:00 – 11:30 Uhr**

**Handy, Tablet und Laptop Gruppe**

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Aktuelles und Neues

## *Dezember 2024*

### Montag, 02.12.

**10:00 – 12:00 Uhr**    **Start Kartenvorverkauf Weihnachtsfeier**  
Ab jetzt können Karten für unsere gemeinsame Weihnachtsfeier bei uns im Netzwerkbüro erworben werden!



### Dienstag, 03.12.

**14:00 – 16:00 Uhr**    **Waffel-Café**  
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Ort: Begegnungscafé



**15:00 – 16:00 Uhr**    **Sozialverband VdK**  
Sozialberatung des VdK für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: Netzwerkbüro des zentrum *plus*



### Mittwoch, 04.12.

**15:00 – 18:00 Uhr**    **Start Weihnachtsmarkt: Budenzauber am Otto-Ohl-Haus**  
*Jeden Mittwoch und Donnerstag im Dezember*  
Jeden Mittwoch und Donnerstag im Dezember findet ein kleiner, gemütlicher Weihnachtsmarkt vor dem Otto-Ohl-Haus statt. Mit Essen und Trinken und mit weihnachtlicher Musik. Für die Bewohner\*innen, deren Familien, für die Mitarbeitenden, Freund\*innen des Hauses und für Gäste aus dem Quartier!  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



## Donnerstag, 05.12.

**15:00 – 18:00 Uhr**  
*Jeden Mittwoch  
und Donnerstag  
im Dezember*

**Start Weihnachtsmarkt: Budenzauber  
am Otto-Ohl-Haus**  
Infos siehe Mittwoch, 04.12.



## Freitag, 06.12.

**14:00 – 16:00 Uhr**

### **Nostalgiecafé**

Gemeinsam schauen wir einen Film.  
Mit Kaffee und Kuchen.  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.  
Kosten: 3,50€  
Ort: Begegnungscfé



**17:00 Uhr**

### **Nikolausfeier**

Gemeinsame Nikolausfeier vor dem Otto-  
Ohl-Haus.  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



## Samstag, 07.12.

**15:00 – 17:00 Uhr**

### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fra-  
gen zur Nutzung digitaler Medien.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Netzwerkbüro



## Sonntag, 08.12.

**15:00 – 18:00 Uhr**

### **Tanztee NEU! NEU! NEU!**

Es wird getanzt! Ob Paartänze oder für  
sich Tanzende, jede\*r ist herzlich willkom-  
men! Seit neustem im zentrum plus Garath!  
Kosten: 8€ (inklusive Kaffee & Kuchen)  
Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd



## Dienstag, 10.12.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

FrISChe Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Für DICH!

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

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 11.12.

10:00 – 11:00 Uhr

### Lachyoga – Lachen für die Seele

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

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé



15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

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

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 12.12.

10:00 – 11:30 Uhr

### Handy, Tablet und Laptop Gruppe

Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag



## Dienstag, 17.12.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscafé



09:30 – 11:30 Uhr

### Sprechstunde Seniorenrat

Im Rahmen des Waffelcafés findet eine Sprechstunde mit den Vertreter\*innen des Stadtbezirks im Seniorenrat statt. Sie können verschiedene Anliegen vortragen.

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 18.12.

14:00 – 16:00 Uhr

### Doppelkopf

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch



## Donnerstag, 19.12.

14:00 – 16:00 Uhr

### Große Weihnachtsfeier

Wir feiern mit Ihnen Weihnachten im Arenasaal! Gemeinsam mit dem Harmonika Orchester Notenzauber aus Hilden und ggf. anderen Gästen, laden wir zu einem stimmungsvollen Nachmittag ein.

Kosten: 6,00 € (Ermäßigungen möglich)

Ort: Kulturhaus Süd- Arenasaal

Kartenvorverkauf ab 02.12. im Netzwerkbüro



## Montag, 23.12.2024 – Donnerstag 02.01.2025

Über Weihnachten und Neujahr bleibt das zentrum *plus* geschlossen!

**Wir wünschen Frohe Weihnachten und einen guten Rutsch!**

Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

# Kooperationspartner

- **Otto-Ohl-Haus der Diakonie Düsseldorf e.V.**  
Julius Raschdorffstr. 2, 40595 Düsseldorf
- **Aktivierende Sozialberatung Süd  
und Lebensmittelausgaben**  
Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf  
Tel. 0211 30 06 430
- **Diakonie Düsseldorf „Hilfe zu Hause“  
Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste  
Diakonie Serviceruf**  
Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf  
Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**  
Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr. 4  
und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63,  
40595 Düsseldorf
- **Kulturzentrum Süd &  
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,**  
Matthias Erzberger Straße 24, 40595 Düsseldorf  
Tel. 0211 75 84 888
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**  
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf



...und viele weitere mehr!

# Ehrenamt

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

**Gesuch** **Unterstützung im Bürodienst**  
Für unsere regelmäßigen Bürodienste von Mo. - Fr. in der Zeit von 10 - 12 Uhr suchen wir Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Haben Sie Spaß an Bürotätigkeiten, sind Sie idealerweise fit am PC, erstellen Sie gerne Listen und Plakate, Word und Excel sind für Sie kein Fremdwort, dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.  
Der zeitliche Aufwand beträgt ca. 2 Stunden pro Woche.

## **Nachfolger\*in für Englischkurse gesucht**

Um das Angebot der Englischkurse weiterzuführen suchen wir eine ehrenamtliche Person, die ein englischsprachiges Angebot gestaltet. Bisher gab es 1x die Woche drei Englischkurse für Personen mit Vorkenntnissen. In welchem Umfang das neue Angebot stattfinden soll und an wen es sich richten soll kann individuell abgesprochen werden! So wäre auch ein Konversationskurs oder ein Kurs ohne Vorkenntnisse möglich. Fall Sie jemanden kennen oder selber einen Kurs anbieten möchten, dann melden Sie sich gerne bei uns!

## **Sie haben eine andere Idee für ein Ehrenamt?**

Dann sind Sie herzlich Willkommen! Gemeinsam überlegen wir mit Ihnen, wie Sie Ihre Idee umsetzen können. Sprechen Sie uns an!

## **Wir bieten Ihnen**

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten der MachMit-Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf e.V.
- Sie arbeiten in einem kleinen Team mit netten Menschen
- regelmäßige Feste und Planungstreffen
- lächelnde Gesichter 😊

Wenn Sie eine eigene Idee haben, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, dann lassen Sie es uns wissen. Gemeinsam finden wir Ihren Weg in das Ehrenamt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Wir freuen uns auf Sie!

## **Kontakt:**

**Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr**

**Tel. 0211 60 25 478**

# Freie Kursplätze

## *Wieder Plätze frei!*

### **Sturzprävention Kurs I & II**

In dem wöchentlichen Angebot „Sturzprophylaxe“ jeden Donnerstag von 09:45 – 10:45 Uhr & 11:00 – 12:00 Uhr sind wieder Plätze frei!

Schulen Sie u.a. Ihren Gleichgewichtssinn mit Übungen, die Ihre Muskeln sanft stärken, um so ggf. Stürze zu vermeiden.

Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich und kostenlos.

Der Kursbeitrag beträgt 3€ je Kurseinheit.

Anmeldung unter 0211 6025 481

### **„Neue Farben für die grauen Zellen“**

Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Jeden Donnerstag von 14:30 bis 16:00 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger\*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ je Treffen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 481

### **Rommé Begeisterte gesucht!**

Spielen Sie gerne Rommé und suchen noch Mitspieler\*innen?

Gerne wollen wir im „zentrum plus“ eine Rommé Gruppe gründen.

Wenn Sie 60 Jahre oder älter sind und nachmittags Zeit haben, dann sind Sie herzlich willkommen!

Wir treffen uns immer am 2. & 3. Mittwoch im Monat von 14:00-16:00 Uhr.

Treffpunkt ist das „zentrum plus“ Garath im Begegnungscafé

Informationen unter Tel. 0211 60 25 481

# 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)

**Bianca Buchheister** (Leitung)

Tel. 0211 / 60 25 478

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

## **Irina Schimpf**

*Nach Vereinbarung*

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.**