



# Programm zentrum *plus* Garath

*Mai - August 2025* 



# Inhalt

Ein Wort vorab	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	6
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen	7
Netzwerk Garath / Hellerhof	9
Quartiersprojekt Hellerhof	10
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	11
Tagesübersicht Montag	12
Tagesübersicht Dienstag	14
Tagesübersicht Mittwoch	16
Tagesübersicht Donnerstag	18
Tagesübersicht Freitag	20
Aktuelles und Neues im Mai 2025	21
Aktuelles und Neues im Juni 2025	28
Aktuelles und Neues im Juli 2025	33
Aktuelles und Neues August 2025	37
Informationen zum Gabentisch	42
Ehrenamt	43
Verschiedenes	44
Wir für Sie	45

# Ein Wort vorab

*Es war am ersten Mai Der Frühling  
Zog lachend grün durch Feld und Tal,  
Die Vögel sangen, und es freute  
Sich jeder Wurm im Sonnenstrahl.  
-Heinrich Heine-*

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche!

Der Sommer rückt näher und ehe man sich versieht, ist die erste Hälfte des Jahres schon wieder vorbei. Auch wenn die Zeit schnell vergeht, sorgt unser neues Programm dafür, dass sie mit einer Vielzahl an Angeboten und Veranstaltungen für Sie gefüllt wird.

Ein Highlight wird der Salsakurs, bei dem kräftig das Tanzbein geschwungen wird und es eher um den gemeinsamen Spaß, als um korrekte Tanzfolgen geht. Außerdem erwarten Sie ein Mitsingabend, ein spannender Kulturausflug ins medizinhistorische Wilhelm-Fabry-Museum und zahlreiche Veranstaltungen zu vielfältigen Themen.

Werfen Sie auch einen Blick in unsere Schaukästen, damit Sie keine Veranstaltung außerhalb des regulären Programms verpassen. Sofern im Text nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung zu den Öffnungszeiten des Netzbüros (Mo. - Fr.: 10 - 12 Uhr) unter der Telefonnummer 0211 60 25 481 möglich. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen auch per Mail [zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de) entgegen.

Seit Mitte Februar 2025 ist ein neues Gesicht im *zentrum plus* Garath anzutreffen: Frau Kalipé ist Quartiersentwicklerin des neu entstehenden „Stadtteiltreff Hellerhof“, das bald eröffnet wird.

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Angeboten willkommen zu heißen und gemeinsam mit Ihnen die sonnigen Tage zu genießen.

Es grüßt Sie herzlich

*das Team des *zentrum plus* Garath 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 Beratung zur mentalen Gesundheit.

*Wir sind für Sie da!*

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

## ***Rentenberatung***

Die Rentenberatung unterstützt Sie in Rentenfragen. Profitieren Sie von einer individuellen Beratung. Die Termine können telefonisch mit Fr. Rätzel vereinbart werden (Tel.: 0176 95495350).

## ***Seniorenrat***

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 166.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Seine Mitglieder setzen sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein und weisen politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf ihre spezifischen Probleme und Wünsche hin. Denn neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen besprochen werden. Die gewählten Mitglieder des Seniorenrats des Stadtbezirks 10 sind Frau Frunzke und Herr Kloft. Sollten Sie persönlich mit ihnen sprechen wollen, melden Sie sich bei uns und wir stellen den Kontakt gerne her.

### ***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 bringen Sie bitte die benötigten Unterlagen mit! Termine sind dienstags zwischen 10 - 12 Uhr und Donnerstagnachmittag nach Vereinbarung möglich.

Weitere Informationen unter 0211 60 25 481.

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

Die digitalen Endgeräte können eine Herausforderung sein. Unsere Digitalspezialisten unterstützen Sie bei der Nutzung Ihrer Geräte und beantworten Ihre Fragen. Freie Termine können Sie telefonisch unter 0211 60 25 481 erfragen.

Auch zu ***Fragen zum Ehrenamt*** oder zum ***Übergang in die „nachberufliche Phase*** sind wir für Sie da.

Bei ***allen anderen Themen*** unterstützen wir Sie dabei, den richtigen Ansprechpartner zu finden. Sprechen Sie uns an. **Wir sind für Sie da!**

# Angebote Diakonie Düsseldorf

## **Ambulante Hilfen zu Hause**

Die ambulanten Hilfen der Diakonie Düsseldorf beraten Sie telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus zu den für Sie passenden Pflegeleistungen bis hin zu den Preisen und Finanzierungsmöglichkeiten.

Neben einem übersichtlichen Kostenvoranschlag erhalten Sie Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Tel.: 0211 73 53 333

**Hausnotruf – Rund um die Uhr für Sie da.** Ihre Fragen beantwortet Ihnen das Team telefonisch unter 0211 73 53 370

## **Das Otto-Ohl-Haus in Garath**

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 ausfällt oder eine Pause benötigt, dann können Sie bei uns wohnen. Wir sind für Sie da und pflegen, wie Sie es brauchen. Kurzzeitpflege unterstützt, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie 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 sind über den Tag für Sie da. Für nette Gesellschaft ist gesorgt, genau wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann zurück in Ihr eigenes Zuhause.

### **Adresse:**

Julius-Raschdorff-Str. 2

40595 Düsseldorf

Tel. 0211 75 84 80

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten. Die folgenden Leistungen sind im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abrechenbar und werden von uns angeboten.

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

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, ein auf die individuellen 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 unseren kostengünstigen **Hol- und Bringservice an**.

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

Montags: 10 - 13 Uhr - mit Mittagstisch  
Ort: Otto-Ohl-Haus (Medienraum)  
Julius-Raschdorff-Str. 2  
40595 Düsseldorf

## **DA für Dich** (Düsseldorfer Agentur für Demenzkranke in der Häuslichkeit)

„DA für Dich“ ist ein **häuslicher Besuchsdienst** von ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, die Ihren Angehörigen stundenweise individuell in seinem Zuhause betreuen. Sie sind Gesprächspartner\*innen, die vorlesen, zuhören und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten (keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, keine Pflege). Unsere Mitarbeitenden sind geschult im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen.

## **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.

**Termine:** 24.06. und 12.08. um 14 Uhr  
**Anmeldung:** Ab sofort unter **0211 60 25 478** oder  
zentrum-plus.garath@diakonie-  
duesseldorf.de

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

Für DICH! wird gefördert durch die



Für weitere Angebote in Düsseldorf berät das

### **Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf**

#### **Ansprechpartnerin: Alexandra Ziegler**

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Telefon: 0211 27 40 55 03

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

Mail: [Alexandra.Ziegler@diakonie-duesseldorf.de](mailto:Alexandra.Ziegler@diakonie-duesseldorf.de)

**Bei Fragen rund um das Thema Demenz stehen wir an Ihrer Seite.**

**Sprechen Sie uns an und wir nehmen uns Zeit für Sie.**

# Netzwerk Garath | Hellerhof

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 wollen und/oder Freizeitgestaltung, Bildung und Geselligkeit im Wohnquartier suchen und/oder kleine Unterstützungen im Alltag benötigen.

Seit über 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**

# Quartiersprojekt Hellerhof

*Liebe Hellerhofer\*innen,  
liebe Besucher\*innen des  
zentrum plus Garath,*

das Quartiersprojekt „Stadtteil-  
treff Hellerhof“ steht in den Start-  
löchern!

Vorab möchte ich mich gerne  
vorstellen:

Mein Name ist Nadja Kalipé, ich  
bin 36 Jahre alt und Sozialpädag-  
ogin. Seit Mitte Februar 2025  
bin ich für die Diakonie Düssel-  
dorf als Quartiersentwicklerin  
tätig und freue mich darauf, bald  
Ihre Ansprechpartnerin im  
„Stadtteiltreff Hellerhof“ zu sein.  
Derzeit (April 2025) laufen noch  
Renovierungsarbeiten in den  
Räumlichkeiten, daher treffen Sie  
mich bis zur Eröffnung überwie-  
gend im *zentrum plus* Garath an.

Gemeinsam mit Ihnen, Ihren  
Ideen und Ihrem Engagement  
wird der „Stadtteiltreff Hellerhof“  
zu einem neuen Ort der Begeg-  
nung und des Austauschs für alle  
Bewohner\*innen des südlichsten  
Stadtteils Düsseldorf.

Wenn Sie aktiv mitgestalten  
möchten, freue ich mich über  
Ihre Kontaktaufnahme. Gemein-  
sam mit Ihnen wird der Stadtteil-  
treff Hellerhof zu einem lebendi-  
gen Ort der Begegnung.

Weitere Informationen zu den  
ersten Veranstaltungen sowie zur  
offiziellen Eröffnung folgen in  
Kürze. Halten Sie Ausschau nach  
den ersten Aushängen, auch in-  
formiere ich Sie gerne per Mail.

Ich freue mich, Sie kennenzuler-  
nen und bald im „Stadtteiltreff  
Hellerhof“ zu begrüßen!

*Herzlichst  
Nadja Kalipé*

„Stadtteiltreff Hellerhof“  
Rudolf- Breitscheid- Str. 26  
40595 Düsseldorf

Kontakt:

Tel. 01621851358

nadja.kalipe@diakonie-  
duesseldorf.de

# Angebote zum Thema Nachhaltigkeit

## Foodsharing

Retten statt wegwerfen!



Lebensmittel aus Supermärkten oder Ihrem Vorratsschrank, die nicht mehr benötigt werden, können zu uns ins zentrum *plus* Garath gebracht werden. Bedienen Sie sich bitte an allem, was im Regal bereitgestellt wurde.

Mo. - Do. 10 - 15 Uhr.

Fr. 10 - 13 Uhr

Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an.

## Repaircafé



Gegenstände reparieren statt wegwerfen! Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchten möchte oder einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé! Immer am **2. Mittwoch** des Monats von **15 bis 17 Uhr**.

## 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. Am 19.08. und 21.08. laden wir Sie herzlich ein. Diesmal warten verschiedenste Dinge zum Thema „Küchenhelfer“ auf eine\*n neue\*n Besitzer\*in! Gut erhaltene Sachen stehen für Sie zur *kostenfreien* Mitnahme bereit.

## Büchertausch

Die letzte Seite ist ausgelesen? Doch wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben! Unser Bücherregal im Begegnungscafé im zentrum *plus* Garath lädt zum Austausch und Mitnehmen ein! Das Angebot ist verfügbar zu unseren Öffnungszeiten.

# Tagesübersicht Montag

**10 - 15 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



**10 - 13 Uhr**

## **Die vergessene Welt**

Das Café „Die Vergessene Welt“ ist ein Angebot für Menschen mit Demenz. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf Seite 7.

**11 - 13 Uhr**

## **Tischtennis**

Jetzt wird jeden Montag Tischtennis gespielt!  
11 - 12 Uhr Frauen  
12 - 13 Uhr Männer  
Unkostenbeitrag je Stunde: 1€  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd

**12 - 13.30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“



**12 - 13 Uhr**

## **Mittagstisch**

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



**13 - 15.30 Uhr**

## **Café und Spielenachmittag**

Gemeinsames Spielen und Kaffeetrinken  
am Nachmittag  
Ort: Begegnungscafé



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

**13 - 16 Uhr**

**Skat**

Skat spielen in geselliger Runde.  
Mitspieler\*innen sind herzlich willkommen!  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Ort: Begegnungscafé



**13 - 15 Uhr**

**Ketten, Armbänder & Co.**

(23.06. - 28.07.2025)

In netter Gesellschaft erstellen wir eigene Schmuckstücke. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung ist allerdings erforderlich.

Kursleitung: Annelene Becker

Kosten: Je nach Verbrauch (Ca. 15 € pro Kette)

Ort: Gruppenraum



**18 - 19.30 Uhr**

**Salsa tanzen für ALLE**

(28.04. - 02.06.)

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene, für Einzel- oder Paartänzer\*innen

Kursstart: 28.04. (5 Termine bis 02.06.)

Kursleitung: Jan Mallmann-Kallenberg

Ort: Begegnungscafé

Nach vorheriger Anmeldung im zentrum *plus*.

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

# Tagesübersicht Dienstag

**09.30 - 11 Uhr**

## **Stadtteilfrühstück**

*Jeden 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 - 15 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



**11.30 - 13 Uhr**

## **Deutsch als Fremdsprache - Konversation**

Für Menschen mit russischem Sprachhintergrund  
Kosten: Kopierumlage 2€  
Ort: Küche im Netzwerkbüro  
Anmeldung erforderlich



**12 - 13.30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“



**14 - 16 Uhr**

## **Freies Stricken**

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



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

**14 - 16 Uhr**

**Waffelcafé**

*Jedem 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!



Kosten: 1 € - 2,50 €  
Ort: Begegnungscafé

**14 - 15.30 Uhr**

**Englischkurs für Fortgeschrittene**

Vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse!  
Kursleitung Christiane Bröckling  
Ort: Gruppenraum  
Kosten: 80 € für 10 Termine á 90 Minuten

**15.30 - 17 Uhr**

**Englischkurs für Anfänger\*innen**

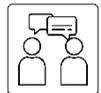
Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die spannende Welt der englischen Sprache!  
Kursleitung: Christiane Bröckling  
Ort: Gruppenraum  
Kosten: 80€ für 10 Termine á 90 Minuten

**15 - 16 Uhr**

**Sozialverband VdK**

*Jedem 1. Dienstag  
im Monat*

Sozialberatung des VdK für Mitglieder.  
Ort: Netzbüro zentrum *plus*



**19 Uhr**

**Fit ab 55**

Frauensportgruppe unter der Leitung von Jutta Beckmann.  
Ort: Kulturhaus Süd, Raum 1

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

# Tagesübersicht Mittwoch

**09.15 Uhr**

## **Tageswanderung**

*Jeden 4. Mittwoch  
im Monat*

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



**10 - 15 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Ort: Netzwerk



**10 - 12 Uhr**

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

Ein Angebot zu verschiedenen Themen  
der Digitalisierung!  
Kursleitung: Herr Fuchs  
Ort: Gruppenraum  
Bringen Sie Ihr Endgerät mit.  
Nur mit Anmeldung.



**12 - 13 Uhr**

## **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr



**12 - 13.30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“



**14 - 17 Uhr**

## **Doppelkopf**

*Jeden 3. Mittwoch  
im Monat*

Gemeinsam in netter Atmosphäre  
Füchse jagen.  
Ansprechpartner: Herr Piki  
Ort: Begegnungscafé



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

**15 - 16.30 Uhr**

**Französischkurs**

Frischen Sie jetzt Ihre Französischkenntnisse auf!

Kursleitung: Beatriz Schoppe

Kosten: 10 € pro 90 Minuten

Ort: Gruppenraum

Melden Sie sich vorab an unter:

01792226231

**15 - 17 Uhr**

**Repaircafé**

*Jeden 2. Mittwoch  
im Monat*

Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchtet oder einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé. Die Reparatur erfolgt *kostenlos* und im Idealfall direkt vor Ort.

Ort: Begegnungscafé

**REPAIR  
CAFE** Garath



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*



# Tagesübersicht Donnerstag

**09.45 - 10.45 Uhr**  
**11 - 12 Uhr**

## **Sturzprävention Kurs I** **Sturzprävention Kurs II**

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

Kursleitung: Jutta Beckmann

Kosten: 3€/Std.

Ort: Begegnungscafé

**Anmeldung erforderlich!**



**10 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 - 15 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Ort: Netzwerk des zentrum *plus*



**10 - 11.30 Uhr**

## **Handy, Tablet & Laptop Gruppe**

*Jeden 2. & 4.  
Donnerstag im  
Monat*

Alle 2 Wochen trifft sich eine Gruppe zu digitalen Themen. Bringen Sie bitte Ihr Endgerät mit.

Kursleitung: Herr Mattikau

Ort: Gruppenraum

Bitte melden Sie sich persönlich oder telefonisch an.



**12 - 13.30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“.



**14 - 16 Uhr**

### **Steuerpflichtig?**

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

Ort: Netzwerkbüro

Anmeldung unter: 02103 / 26 26 376



**14 - 16 Uhr**

### **Stadtteilspaziergang**

*Jeden 3. Donnerstags im Monat*

Entdecken Sie Garath - neu - und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.

Treffpunkt: Haupteingang des zentrum plus.



**14 - 16 Uhr**

### **Frische Farben für die grauen Zellen**

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

**Einstieg immer möglich.**

Kursleitung: Frau Conen

Ort: Gruppenraum

Kosten: 5€ für 1,5 Std. (Ermäßigung auf Anfrage, „Schnuppern“ kostenfrei)

**Anmeldung erforderlich.**



**16 - 18 Uhr**

### **Frauenkurs**

Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten.

Leitung: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

Ort: Gruppenraum

 Integration Kunst  
Schaffen e.V.



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

# Tagesübersicht Freitag

**10 - 13 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Ort: Netzwerk



**11 - 13 Uhr**

## **Kulturgespräch - Gesprächskultur**

*Jeden 4. Freitag  
im Monat*

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



**12 - 13 Uhr**

## **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr



**12 - 13.30 Uhr**

## **Büchertausch**

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“.



**14 - 15.30 Uhr**

## **Dialog des Ostens**

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



**17 - 19 Uhr**

## **Frauengesprächskreis**

Eine Veranstaltung der IKS e.V.  
Austauschrunde zu frauenspezifischen  
Themen.  
Leitung: Fr. N. Krupenya  
Tel. 0211 17 94 634  
Ort: Gruppenraum



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

# Aktuelles und Neues im *Mai 2025*

## **Montag, 28.04.**

**18 - 19.30 Uhr**

### **Salsa tanzen für ALLE!**

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene,  
für Einzel- oder Paartänzer\*innen

Kursstart: 28.04. (5 Termine bis 02.06.)

Kursleitung: Jan Mallmann- Kallenberg

Ort: Begegnungscafé

Nach vorheriger Anmeldung im zentrum  
*plus*.

## **Dienstag, 29.04.**

**9.30 - 11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

## **Mittwoch, 30.04.**

**14 - 16 Uhr**

### **Das Modemobil kommt!**

Das Ehepaar Kirchner ist wieder Gast im  
zentrum *plus* Garath und stellt Ihnen die  
neuen Frühlings- und Sommertrends vor.  
Um 14.30 Uhr findet eine kleine Moden-  
schau statt!

## **Donnerstag, 01.05.**

### **Tag der Arbeit**

Das zentrum *plus* Garath geschlossen.  
Wir wünschen Ihnen einen schönen Mai-  
feiertag!

## **Montag, 05.05.**

**18 - 19.30 Uhr**

### **Salsa tanzen für ALLE!**

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene, für Einzel-  
oder Paartänzer\*innen.

Weitere Informationen siehe 28.04.

## Dienstag, 06.05.

14 - 16 Uhr

### Waffelcafé

Der Seniorenrat ist heute unser Gast und stellt sich Ihren Fragen und Anregungen.

Weitere Informationen unter

„Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

15 - 16 Uhr

### Sozialverband VdK

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Dienstag“.

## Mittwoch, 07.05.

10 Uhr

### Planungsrunde der ehrenamtlich Tätigen

des zentrum *plus* Garath.

Ort: Begegnungscafé

## Freitag, 09.05.

13.45 Uhr

### Kulturausflug ins Wilhelm-Fabry-Museum

Kosten: 3 Euro | zzgl. Busfahrkarte

Leitung: Peter Beckmann

Treffpunkt: Haupteingang zentrum *plus*.

Bitte melden Sie sich bis zum 03.05. an.

## Samstag, 10.05.

15 - 17 Uhr

**Offene Mediensprechstunde** für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

## **Sonntag, 11.05.**

**11 Uhr**

### **Evangelischer Gottesdienst**

Anlässlich des Muttertags findet um 11 Uhr ein Gottesdienst vor dem Otto-Ohl-Haus statt. Anschließend werden Getränke und Suppe gereicht.

Ort: Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Dienstag, 13.05.**

**9.30 - 11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

**11 - 13 Uhr**

### **Pflegeberatung**

Frau Gerhards von der Diakonie Düsseldorf ist für Sie da, um Ihre Fragen zur häuslichen Pflege zu beantworten.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: 0211 60 25 481

## **Mittwoch, 14.05.**

**10 - 11 Uhr**

### **Lachyoga – Lachen für die Seele**

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

Kosten: keine

Ort: Begegnungscafé

**15 - 17 Uhr**

### **Repaircafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

Ort: Begegnungscafé

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

## **Donnerstag, 15.05.**

**14 - 16 Uhr**

### **Stadtteilspaziergang**

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“.

Treffpunkt: Haupteingang zentrum *plus*

## **Freitag, 16.05.**

**14 - 16 Uhr**

### **Nostalgiecafé**

Wir laden Sie herzlich ein bei gemütlicher Atmosphäre einen Rückblick in die Vergangenheit zu unternehmen. Wir freuen uns auf Sie!

Kostenbeitrag: 3,50€ (inkl. Kaffee und Kuchen, vor Ort zu entrichten)

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung zwecks Planung wird gebeten!

## **Sonntag, 18.05.**

**15 - 18 Uhr**

### **Tanztee**

Es wird getanzt! Ob Paartänzer\*innen oder Solotanzende: Jede\*r ist herzlich willkommen!

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

Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd

## **Montag, 19.05.**

**18 - 19.30 Uhr**

### **Salsa tanzen für ALLE!**

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene, für Einzel- oder Paartänzer\*innen.

Weitere Informationen siehe 28.04.

**15.30 Uhr**

### **Tanz im Otto-Ohl-Haus**

Mit Herrn Speit.

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Dienstag, 20.05.**

**14 - 16 Uhr**

### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.  
Ort: Begegnungscafé

## **Mittwoch, 21.05.**

**14 - 17 Uhr**

### **Doppelkopf**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Mittwoch“.  
Ort: Begegnungscafé

**19 Uhr**

### **2. Garather Mitsingabend**

mit Janek Wiltholt  
Gemeinsames Singen der Songs der  
letzten 50 Jahre.  
Der Eintritt ist frei  
Eine Kooperationsveranstaltung mit der  
Stadtbücherei Garath  
Ort: Arenasaal - Kulturhaus Süd

## **Freitag, 23.05.**

**11 - 13 Uhr**

### **Kulturgespräch | Gesprächskultur**

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

**19 - 20 Uhr**

### **Kulturnacht Im Otto-Ohl-Haus**

Herr Stamm ist zu Gast im Otto-Ohl-Haus  
und spielt wunderbare Melodien am Flügel.  
Kommen Sie vorbei und genießen den  
Abend.  
Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus  
Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

## **Montag, 26.05.**

**16 - 18 Uhr**

### **Schufa und Verträge**

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf klärt über die Institution Schufa auf: Was macht die Schufa? Worauf gilt es zu achten? Wir bitten um Anmeldung.

**18 - 19.30 Uhr**

### **Salsa tanzen für ALLE!**

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene, für Einzel- oder Paartänzer\*innen.  
Weitere Informationen siehe 28.04.

**11 - 16.30 Uhr**

### **Rollender Zoo im Otto-Ohl-Haus**

Die tierischen Gäste sind wieder im Garten des Otto-Ohl-Hauses.  
Ort: Garten | Otto-Ohl-Haus  
Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Dienstag, 27.05.**

**9.30 - 11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.  
Ort: Begegnungscafé  
Um Anmeldung wird gebeten.

**11 - 16.30 Uhr**

### **Rollender Zoo im Otto-Ohl-Haus**

Die tierischen Gäste sind wieder im Garten des Otto-Ohl-Hauses.  
Ort: Garten | Otto-Ohl-Haus  
Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Mittwoch, 28.05.**

**9.15 Uhr**

### **Tageswanderung**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.  
Treffpunkt: S-Bahnhof Garath

Dienstag, 29.05.

### Himmelfahrt

Das Zentrum *plus* geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

*Im wunderschönen Monat Mai,  
Als alle Knospen sprangen,  
Da ist in meinem Herzen  
Die Liebe aufgegangen.  
Im wunderschönen Monat Mai,  
Als alle Vögel sangen,  
Da hab ich ihr gestanden  
Mein Sehnen und Verlangen.*



Heinrich-Heine

# Aktuelles und Neues

## *Juni 2025*

### Montag, 02.06.

18 - 19.30 Uhr

#### **Salsa tanzen für ALLE!**

Für Anfänger\*innen, für Fortgeschrittene,  
für Einzel- oder Paartänzer\*innen.

Weitere Informationen siehe 28.04.

### Dienstag, 03.06.

11 - 12 Uhr

#### **Bingo**

Wir laden Sie herzlich zu ein paar Runden  
Bingo ein.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

14 - 16 Uhr

#### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

15 - 16 Uhr

#### **Sozialverband VdK**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.

### Mittwoch, 04.06.

10 Uhr

**Planungsrunde** der ehrenamtlich Tätigen  
des zentrum *plus* Garath

Ort: Begegnungscafé

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

## **Donnerstag, 05.06.**

**15 - 17 Uhr**

### **Grillen für ALLE!**

Der Sommer ist da! Es gibt keinen besseren Anlass, um zusammenzukommen und zu genießen! Wir laden Sie herzlich zu einem kleinen Grillfest ein. Für leckeres Essen und gute Stimmung ist natürlich gesorgt!

Um Anmeldung wird gebeten

Ort: Begegnungscafé zentrum *plus*

Weitere Informationen unter: 0211 60 25 481

## **Montag, 09.06.**

### **Pfingstmontag**

Heute bleibt das zentrum *plus* Garath geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag!

## **Dienstag, 10.06.**

**9.30 - 11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

## **Mittwoch, 11.06.**

**10 - 11 Uhr**

### **Lachyoga – Lachen für die Seele**

Hier wird gelacht. Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé

**15 - 17 Uhr**

### **Repaircafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

Ort: Begegnungscafé

## **Samstag, 14.06.**

**15 - 17 Uhr**

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

## **Montag, 16.06.**

**15.30 - 17 Uhr**

**MitMachKonzert im Otto-Ohl-Haus**  
Das Otto-Ohl-Haus begrüßt Sie herzlich zum MitMachKonzert mit Herrn Speit.  
Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus  
Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Dienstag, 17.06.**

**14 - 16 Uhr**

**Waffelcafé**  
Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.  
Um Anmeldung wird gebeten.  
Ort: Begegnungscafé

## **Mittwoch, 18.06.**

**14 - 17 Uhr**

**Doppelkopf**  
Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.  
Ort: Begegnungscafé

**14 - 16 Uhr**

**Stadtteilspaziergang**  
Wegen des Feiertags erkunden wir bereits heute unser Garath.  
Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Donnerstag“.

## **Donnerstag, 19.06.**

**Fronleichnam**  
Heute bleibt das Zentrum *plus* Garath geschlossen. Wir wünschen Ihnen einen schönen Feiertag

## **Dienstag, 24.06.**

**9.30 - 11Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

**14 - 16 Uhr**

### **Angehörigengesprächskreis Für DICH!**

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.

Kursleitung: Sabine Bilnik- Clauß

Ort: Begegnungscafé

Informationen und Anmeldung unter: 0211 60 25 478

**16 - 17 Uhr**

### **Klavierkonzert im Otto-Ohl-Haus**

Herr Nachtigal ist zu Gast im Otto-Ohl-Haus und spielt wunderbare Melodien am Flügel. Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Nachmittag.

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Mittwoch, 25.06.**

**9.30 Uhr**

### **Tageswanderung**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Mittwoch“.

Treffpunkt: S-Bahnhof Garath



**Freitag, 27.06.**

**11 - 13 Uhr**

**Kulturgespräch | Gesprächskultur**

Diskussionen über aktuelle Ereignisse,  
Kunst, Literatur und Religion.

Leitung: Fr. Rommel

Ort: Gruppenraum

**18 - 21 Uhr**

**„Mittsommerabend“ im Otto-Ohl-Haus**

Das Otto-Ohl-Haus freut sich sehr, Sie zu einem besonderen musikalischen Leckerbissen zu begrüßen. Es spielt für Sie die „Young People Big Band“.

Ort: Garten | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

*Mitternacht, die Gärten lauschen,  
Flüsterwort und Liebeskuß,  
Bis der letzte Klang verklungen,  
Weil nun alles schlafen muß -  
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.*

*Sonnengrüner Rosengarten,  
Sonnenweiße Stromesflut,  
Sonnestiller Morgenfriede,  
Der auf Baum und Beeten ruht -  
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.*

*Straßentreiben, fern, verworren,  
Reicher Mann und Bettelkind,  
Myrtenkränze, Leichenzüge,  
Tausendfältig Leben rinnt -  
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.*

*Langsam graut der Abend nieder,  
Milde wird die harte Welt,  
Und das Herz macht seinen Frieden,  
Und zum Kinde wird der Held -  
Flußüberwärts singt eine Nachtigall.*

- Schöne Junitage | Detlev von Liliencron -

# Aktuelles und Neues

## *Juli 2025*

### Dienstag, 01.07.

14 - 16 Uhr

#### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.  
Ort: Begegnungscafé

15 - 16 Uhr

#### **Sozialverband VdK**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.

### Sonntag, 06.07.

11 - 17 Uhr

#### **Sonnenradfest in Garath**

Das zentrum *plus* ist mit einem Stand vertreten- besuchen Sie uns!

### Dienstag, 08.07.

9.30 - 11 Uhr

#### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Dienstag“.  
Ort: Begegnungscafé  
Um Anmeldung wird gebeten.

### Mittwoch, 09.07.

15 - 17 Uhr

#### **Repaircafé**

Weitere Informationen siehe  
„Tagesübersicht Mittwoch“.  
Ort: Begegnungscafé

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

## **Freitag, 11.07.**

**14 - 16 Uhr**

### **Nostalgiecafé**

Wir laden Sie herzlich ein einen Rückblick in die Vergangenheit zu unternehmen.

Kostenbeitrag: 3,50€ (inkl. Kaffee und Kuchen)

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung zwecks Planung wird gebeten!

## **Samstag, 12.07.**

**15 - 17 Uhr**

### **Offene Mediensprechstunde**

Für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro

## **Dienstag, 15.07.**

**14 - 16 Uhr**

### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

## **Mittwoch, 16.07.**

**14 - 17 Uhr**

### **Doppelkopf**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

Ort: Begegnungscafé

## **Donnerstag, 17.07.**

**14 - 16 Uhr**

### **Stadtteilspaziergang**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Donnerstag“.

Treffpunkt: Haupteingang des zentrum *plus*.

## **Montag, 21.07.**

**15.30 Uhr**

### **Tanz im Otto-Ohl-Haus**

Mit Herrn Herzberg

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Mittwoch, 23.07.**

**9.15 Uhr**

### **Tageswanderung**

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Mittwoch“.

Treffpunkt: S-Bahnhof Garath

## **Freitag, 25.07.**

**11 - 13 Uhr**

### **Kulturgespräch | Gesprächskultur**

Diskussionen über aktuelle Ereignisse,  
Kunst, Literatur und Religion.

Leitung: Fr. Rommel

Ort: Gruppenraum

**19 - 20 Uhr**

### **Kulturnacht Im Otto-Ohl-Haus**

Herr Stamm ist zu Gast im Otto-Ohl-Haus.

Kommen Sie vorbei und genießen den

Abend.

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

## **Sonntag, 27.07.**

**10 - 12 Uhr**

### **Frühstück im Otto-Ohl-Haus**

Das Otto-Ohl-Haus lädt Sie herzlich zu  
einem leckeren Frühstück für Spätaufste-  
her\*innen ein.

Ort: Cafeteria | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0



# Aktuelles und Neues

## *August 2025*

### Samstag, 02.08.

14.30 - 18 Uhr

#### **Sommerfest im Otto-Ohl-Haus**

Unter dem Motto „So bunt wie der Sommer“ möchten wir gemeinsam mit Ihnen die farbenfrohe Jahreszeit feiern. Genießen Sie bei guter Musik und leckerem Essen einen wunderbaren Tag voller Lebensfreude.

Ort: Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

### Dienstag, 05.08.

11 - 12 Uhr

#### **Bingo**

Wir laden Sie herzlich zu ein paar Runden Bingo ein.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

14 - 16 Uhr

#### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

15 - 16 Uhr

#### **Sozialverband VdK**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

### Samstag, 09.08.

15 - 17 Uhr

**Offene Mediensprechstunde** für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro

## **Dienstag, 12.08.**

**10 - 13 Uhr**

### **Annahme Gabentisch**

Das Zentrum *plus* Garath nimmt Ihre gut erhaltenen Gegenstände zum Thema "Küchenhelfer" an, um sie im Sinne der Nachhaltigkeit am Gabentisch (19.08. und 21.08.) neuen Besitzer\*innen zu übergeben.  
Weitere Informationen siehe Seite

**9.30 - 11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.  
Ort: Begegnungscafé  
Um Anmeldung wird gebeten.

**11 - 13 Uhr**

### **Pflegeberatung**

Frau Gerhards von der Diakonie Düsseldorf ist für Sie da, um Ihre Fragen zur häuslichen Pflege zu beantworten.  
Nach vorheriger Anmeldung im Zentrum *plus*.

**14 - 16 Uhr**

### **Angehörigengesprächskreis Für DICH!**

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.  
Kursleitung: Sabine Bilnik- Clauß  
Informationen und Anmeldung unter: 0211 60 25 478

## Mittwoch, 13.08.

10 - 13 Uhr

### **Annahme Gabentisch**

Das Zentrum *plus* Garath nimmt Ihre gut erhaltenen Gegenstände zum Thema "Küchenhelfer" an, um sie im Sinne der Nachhaltigkeit am Gabentisch (19.08. und 21.08.) neuen Besitzer\*innen zu übergeben.

Weitere Informationen unter: 0211 60 25 481

10 - 11 Uhr

### **Lachyoga – Lachen für die Seele**

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

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé

15 - 17 Uhr

### **Repaircafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

Ort: Begegnungscafé

## Montag, 18.08.

15.30 - 17 Uhr

### **MitMachKonzert im Otto-Ohl-Haus**

Das Otto-Ohl-Haus begrüßt Sie herzlich zum MitMachKonzert mit Herrn Speit.

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0



## **Dienstag, 19.08.**

**10 - 13 Uhr**

### **Gabentisch "Küchenhelfer"**

Wir laden Sie zum Gabentisch ins zentrum *plus* ein! Verschiedenste Dinge zum Thema „Küchenhelfer“ warten auf eine\*n neue\*n Besitzer\*in! Gut erhaltene Gegenstände stehen Ihnen zur *kostenfreien* Mitnahme bereit. Weitergeben statt entsorgen: Wir leben und lieben die Nachhaltigkeit!

**14 - 16 Uhr**

### **Waffelcafé**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“. Ort: Begegnungscafé

## **Mittwoch, 20.08.**

**14 - 17 Uhr**

### **Doppelkopf**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“. Ort: Begegnungscafé

## **Donnerstag, 21.08.**

**14 - 16 Uhr**

### **Stadtteilspaziergang**

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Donnerstag“. Treffpunkt: Haupteingang des zentrum *plus*.

## **Freitag, 22.08.**

**10 - 13 Uhr**

### **Gabentisch zum Thema "Küchenhelfer"**

Wir laden Sie zum Gabentisch ins zentrum *plus* ein! Verschiedenste Dinge zum Thema „Küchenhelfer“ warten auf eine\*n neue\*n Besitzer\*in! Gut erhaltene Gegenstände stehen Ihnen zur *kostenfreien* Mitnahme bereit. Weitergeben statt entsorgen: Wir leben und lieben die Nachhaltigkeit!

**11 - 13 Uhr**

**Kulturgespräch | Gesprächskultur**

Diskussionen über aktuelle Ereignisse, Kunst, Literatur und Religion.

Leitung: Fr. Rommel

Ort: Gruppenraum

**Dienstag, 26.08.**

**9.30 - 11 Uhr**

**Stadtteilfrühstück**

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Dienstag“.

Ort: Begegnungscafé

Um Anmeldung wird gebeten.

**16 - 17 Uhr**

**Konzert im Otto-Ohl-Haus**

Herr Nachtigal ist zu Gast im Otto-Ohl-Haus und spielt wunderbare Melodien am Flügel.

Kommen Sie vorbei und genießen Sie den Nachmittag.

Ort: Foyer | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

**Freitag, 29.08.**

**19 - 20 Uhr**

**Kulturnacht im Otto-Ohl-Haus**

Das Otto-Ohl-Haus freut sich Sie zu einem besonderen musikalischen Leckerbissen zu begrüßen. Es spielt für Sie die Band

„OCTON“.

Ort: Garten | Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen unter: 0211 75848-0

**Sonntag, 31.08.**

**15 - 18 Uhr**

**Tanztee**

Es wird getanzt! Ob Paartanzende oder Solotänzer\*innen - jede\*r ist willkommen!

Kosten: 8€ (inklusive Kaffee und Kuchen)

Ermäßigung mit Düsselpass ist möglich

Ort: Arenasaal | Kulturhaus Süd

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 60 25 481*

# Gabentisch 2025 „Küchenhelfer“

Der Gabentisch des zentrum *plus* findet in diesem Jahr zum Thema „Küchenhelfer“ statt!

Am 12.08. von 10 - 13 Uhr und am 13.08. von 14 -17 Uhr nehmen wir Ihre aussortierten und gut erhaltene Gegenstände zum Thema gerne an. Diese werden sortiert und dann am 19.08 und 22.08. jeweils von 10 - 13 Uhr vor dem zentrum *plus* zum Aussuchen und Mitnehmen allen Bürger\*innen zur Verfügung gestellt

In der untenstehenden Tabelle geben wir Ihnen einen Überblick darüber, was wir unter dem Motto „Küchenhelfer“ verstehen.

<b>Das suchen wir z.B.</b>	<b>Das bitte nicht!</b>
Pürierstab oder Mixer (o.ä.)	Backbleche
Pfannenwender	Grillrost
Stampfer	Töpfe
Kartoffelpresse	Pfannen
Backformen (o.ä.)	Kerzenständer
Untersetzer	Geschirr
Salatbesteck	Deko
Vorratsdosen	Gläser
Schüsseln	Messer
Fliegenhauben	Mikrowellen und ähnliches
Küchentücher	
Topflappen	
Kaffeekannen	
Thermoskannen	
Servietten	
Tortenplatten	
Vollständige Bestecksets	

# Ehrenamt

## Ehrenamt gesucht?

Wir haben das passende  
Ehrenamt für Sie!  
Sie haben eigene Ideen? Prima!  
Lassen Sie uns unterhalten!



Diakonie Düsseldorf

zentrum plus  
gemeinsam aktiv für das Alter

Wir in der Diakonie Düsseldorf e.V. unterstützen haupt- und ehrenamtlich andere Menschen u. a. in sozialer Not oder in der Freizeitgestaltung. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im zentrum plus Garath sind vielfältig. Ob Sie Ihr Wissen und Erfahrungen aus Ihrer beruflichen Tätigkeit einbringen wollen, etwas neues Schaffen und | oder Gleichgesinnte suchen oder im Café- & Veranstaltungsbetrieb unterstützen. Gemeinsam überlegen wir mit Ihnen, wie Sie zu einem für Sie passenden Ehrenamt kommen. 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 😊

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

***Wir freuen uns auf Sie***

Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr

Tel.: 0211 60 25 47

# Verschiedenes

## **Ehrenamtler\*innen für eine Handwerkergruppe gesucht!**

Wer über handwerkliches Geschick verfügt, zuverlässig ist und gerne mit älteren Menschen arbeitet, der ist genau richtig in der Handwerkergruppe des *zentrum plus* Garath!

Sie sind ehrenamtlich tätig und führen Arbeiten aus wie Bilder aufhängen, Scharniere am Schrank auswechseln oder eine Schublade kleben, die aus dem Leim gekommen ist...

Wenn Sie Interesse haben melden Sie sich im *zentrum plus*! Wir freuen uns auf Sie!



## LET'S DANCE SALSA!



### SALSATANZEN FÜR ALLE-

**für Anfänger\*innen,  
für Fortgeschrittene,  
für Einzel- oder  
Paartänzer\*innen**

### SALSA FÜR GARATH

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter  
Diakonie Düsseldorf

Kursstart am 28.4.2025  
(5 Termine bis zum 2.6.)  
jeweils um 18 Uhr mit  
Jan Mallmann-Kallenberg  
im Begegnungscafé des  
*zentrum plus* Garath  
(Rückseite Kulturhaus Süd)  
Fritz-Erler-Str. 21  
40595 Düsseldorf

Anmeldung unter  
Tel. 0211- 60 254 80 oder  
[zentrum-plus.garath@diakonie-  
duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de)

## PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?

### FRANZÖSISCHKURS

Für Anfänger\*innen mit ersten Kenntnissen

**JEDEN MITTWOCH**

**15 - 16.30 UHR**

im *zentrum plus* Garath

Fritz-Erler-Str. 21

(Rückseite des Kulturhaus Süd)



### Anmeldung und weitere Infos:

Tel. 0211 - 60 25 481 oder  
[zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de)

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter  
Diakonie Düsseldorf

# 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)

## **Heike Marschall**

Tel.: 0211 / 60 25 481

Mail: [heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de](mailto:heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de)

## **Irina Schimpf**

*Nach Vereinbarung*

Tel.: 0211 / 60 25 481

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

## **Nadja Kalipé (Stadtteiltreff Hellerhof)**

Tel.: 0162 18 51 358

Mail: [nadja.kalipe@diakonie-duesseldorf.de](mailto:nadja.kalipe@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 - 16 Uhr

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)

## **Infos, Anmeldungen, Kartenkauf und Kursgebühren**

unter: 0211 60 25 481. Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem

**Anrufbeantworter** mit Ihrem Namen und Telefonnummer; wir rufen zurück!