



Programm zentrum *plus* Garath

September - Dezember 2025 



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  Düsseldorf

Inhalt

Ein Wort vorab	3
Beratung	5
Angebote Diakonie Düsseldorf	7
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen	8
Netzwerk Garath / Hellerhof	10
Stadtteiltreff Hellerhof	11
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	12
Tagesübersicht Montag	13
Tagesübersicht Dienstag	15
Tagesübersicht Mittwoch	17
Tagesübersicht Donnerstag	19
Tagesübersicht Freitag	21
Aktuelles und Neues September 2025	23
Aktuelles und Neues Oktober 2025	31
Aktuelles und Neues November 2025	36
Aktuelles und Neues Dezember 2025	41
Ehrenamt & Ehrenamtangebote	45
Wir für Sie	48
Ihre Notizen	49

Ein Wort vorab

*Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fließen.*

- Eduard Mörike -

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche!

Nach einem launigen 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 Ihnen unser buntes Programm.

Auch diesen Herbst kommt das Modemobil ins Zentrum *plus* Garath und stellt die neueste Herbst- und Wintermode vor. Außerdem bietet die Reisebörse die Gelegenheit, eine perfekte Reisebegleitung kennenzulernen. Ob Spaziergang, Tagesausflug oder gleich ein Urlaub, wir wollen Menschen mit Lust auf Unternehmungen zusammenbringen.

Neben den Tanztees wird es eine weitere Tanzveranstaltung geben: Valentin und Renata Lusin laden zur kostenlosen Tanzstunde ein! Sie sind Botschafter von „Düssel-

dorf setzt ein Zeichen“ und Gast im Arenasaal, um gemeinsam mit Ihnen zu tanzen.

Ein wiederkehrender Gast wird die Seniorenprävention der Polizei Düsseldorf sein, die Vorträge zu verschiedenen Themen hält und Ihre Fragen beantwortet, wie z. B. „Sicherheit im Internet“ oder auch „Taschendiebstähle“.

Neu ist auch der Handwerkerservice! Klemmt die Schranktür? Die Gardinenstange ist Ihnen entgegengekommen? Ein Bild soll neu aufgehängt werden? Für die ganz kleinen Reparaturen besteht die Möglichkeit den Handwerkerservice zu nutzen. Aber Achtung: Nur, wenn es nicht in den Aufgabenbereich eines Fachunternehmens fällt! Scheuen Sie sich dennoch nicht und stellen Sie uns Ihre Anfrage.

Einige Angebote sind noch in

Planung, daher lohnt sich immer ein Blick in unsere Schaukästen, damit Sie keine Veranstaltung außerhalb des regulären Programms verpassen.

In der Woche zum „Tag der Gewalt an Frauen“ (25.11.) ist eine Veranstaltung angedacht.

Im Oktober/November ist geplant, eine Einrichtung der Obdachlosenhilfe mit Sachspenden aktiv zu unterstützen.

Das Jahr beenden wir mit unserer Weihnachtsfeier im Arenasaal.

Es lohnt sich, die Augen offen zu halten!

Der Jahresabschluss wird bunt!

Ohne Ehrenamt geht es nicht!

Jedes zentrum *plus* der Landeshauptstadt Düsseldorf lebt vom Ehrenamt. Ehrenamtliche Arbeit ist ein wichtiges Fundament unserer zentren *plus* und auch in den meisten aller sozialen Einrichtungen. Es lebt von den Menschen, die ihre Kraft, Zeit und Ideen schenken nicht, weil sie müssen, sondern weil sie es wollen.

Mehr als 28,8 Millionen Menschen in Deutschland setzen sich in ihrer Freizeit für das Gemeinwohl ein - das sind rund 40 Prozent der Bevölkerung ab 14 Jahren. Eine beachtliche Zahl! Durch ein Ehrenamt kann man neue Kontakte knüpfen, (soziale) Verantwortung übernehmen und immer wieder einen Blick über den Tellerrand wagen.

Ohne ehrenamtliches Engagement wären 90% unserer Angebote nicht möglich bzw. nicht durchführbar. Jeder Handgriff, jede eingebrachte Stunde Zeit an Unterstützung ist ein Geschenk an unser zentrum *plus* und letztendlich auch an Sie!

Wir freuen uns, wenn Sie ein Lächeln für unsere ehrenamtlich Tätigen erübrigen und etwas Verständnis, wenn es mal nicht so „rund“ läuft.

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

*Es grüßt Sie herzlich
das Team des
zentrum plus Garath & das
Netzwerk Garath/Hellerhof*

Sofern im Text nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung zu den Öffnungszeiten des Netzwerkbüros (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 entgegen.

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. Rätzl vereinbart werden (Tel.: 0176 95495350). Hinterlassen Sie ruhig eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter, Sie werden zurückgerufen.

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 beschritten 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. Wir bieten Ihnen hierzu eine Gruppen- sowie eine Einzelsprechstunde an. Hier bitten wir Sie sich zuvor anzumelden. Oder kommen Sie in die „Offene Sprechstunde“, die 14-tätig am Samstag stattfindet.

Freie Termine können Sie telefonisch unter 0211 60 25 481 erfragen.

Auch zu ***Fragen zum Ehrenamt*** oder zur Gestaltung des ***Übergangs in die „nachberufliche Phase“*** sind wir gerne Ihre Ansprechpartner*innen.

Bei ***allen anderen Themen*** unterstützen wir Sie dabei, die richtigen Ansprechpartner*innen 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 Mitarbeiter*innen 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: 14.10. und 09.12. 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

Mail: Alexandra.Ziegler@diakonie-duesseldorf.de

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

Wir nehmen uns gerne 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

Stadtteiltreff Hellerhof

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

der neue Stadtteiltreff Hellerhof ist erfolgreich gestartet! Erste Veranstaltungen sind bereits gut angelaufen und zeigen, wie groß das Interesse und der Bedarf an einem Ort für Begegnung, Austausch und gemeinsame Aktivitäten im Stadtteil ist.

Derzeit liegt ein besonderer Fokus auf der weiteren Bekanntmachung des Treffs: ein neu installierter Schaukasten sorgt für mehr Sichtbarkeit vor Ort, zusätzlich soll der Stadtteiltreff bald auch über Google sowie auf der Website der Diakonie leichter auffindbar sein. Für die zweite Jahreshälfte sind bereits neue Veranstaltungen in Planung, die das Angebot weiter ausbauen und noch mehr Menschen zur Teilhabe einladen sollen:

- **Ab dem 04.09.2025** immer donnerstags 9.30 - 10.30 Uhr Stuhlgymnastik (Anmeldung erforderlich)
- **Ab dem 08.09.2025:** 2. Montag im Monat (Groß-) Eltern-Kind-Café in Kooperation mit dem Bürgerverein Hellerhof (Anmeldung erforderlich)
- Monatliches „gemeinsames Frühstück“, das nächste am 03.09.2025 (Anmeldung erforderlich). Alle weiteren Termine befinden sich auf dem Flyer des Stadtteiltreffs.

- **Montag, 15.09.2025:** 15 - 16.30 Uhr „Waffelzeit am Mittag“ gemeinsam mit dem Otto-Ohl-Haus Garath (Anmeldung erforderlich)
- **Mittwoch 17.09.2025:** 10 - 11.30 Uhr Infocafé Pflegeberatung, mobile Pflege, Hausnotruf der Diakonie Düsseldorf (Leben im Altern mobil)
- **Jeden Donnerstag** 10 - 12 Uhr Abgabestelle Repair Café
- **2. Donnerstag** im Monat 11-12.30 Uhr Sprechstunde des zentrum plus Garath
- **1. und 3. Montag** im Monat 10 - 12 Uhr Sprechstunde „Finanzen im Blick“

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle Besucher*innen, die bisher mit Interesse und Neugier im Stadtteiltreff vorbeigekommen sind, bereits an einem Angebot teilgenommen haben und sich engagiert und aktiv beteiligen.

Ich freue mich über alle, die mitmachen, mitgestalten oder einfach nur vorbeischauen!

Herzlichst

Nadja Kalipé

„Stadtteiltreff Hellerhof“
Rudolf-Breitscheid-Str. 26
40595 Düsseldorf
Tel. 0211 60111844
Mobil 0162 1851358
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!

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.

NEU! NEU! NEU! „Handwerker“-Service

Handwerklich begabte Ehrenamtliche bieten ihre Unterstützung an: Ist das Bild runtergefallen, muss eine Gardinenstange aufgehängt oder eine Möbeltür justiert werden? Dann unterstützt das Handwerkerteam kostenlos und gerne. Wichtig: es werden nur Minireparaturen angenommen für die keine Fachfirma benötigt wird.

Tagesübersicht Montag

10 - 15 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481

Ort: Netzwerkbüro



10 - 13 Uhr

Die vergessene Welt

Das Café „Die Vergessene Welt“ ist ein Angebot für Menschen mit Demenz. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8.

11 - 13 Uhr

Tischtennis

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“

Ort: Begegnungscafé



12 - 13 Uhr

Mittagstisch

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€

Anmeldung: bis Montag 8.45 Uhr

Ort: Begegnungscafé



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

(06.10. - 10.11.)

Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft erstellen Sie Ihre eigenen Schmuckstücke. Materialien sind vorhanden. Sie können allerdings auch eigene Perlen mitbringen. Weihnachten kommt schneller als man denkt!
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursleitung: Annelene Becker
Kosten: 15 € (In der Kursgebühr ist eine Kette enthalten).
Ort: Gruppenraum



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€.

Ort: Begegnungscafé

Anmeldung ist erforderlich!



10 - 15 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481

Ort: Netzwerkbüro



11.30 - 13 Uhr

Deutsch als Fremdsprache - Konversation

(09.09. - 02.12.)

Für Menschen mit russischem Sprachhintergrund

Kosten: Kopierumlage 2€

Ort: Küche des Netzwerkbüros

Anmeldung erforderlich!



12 - 13.30 Uhr

Büchertausch

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“

Ort: Begegnungscafé



14 - 16 Uhr

Freies Stricken

Wer gerne in Gesellschaft strickt oder häkelt, ist herzlich willkommen! 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	
<i>Jedem 1. & 3. Dienstag im Monat</i>	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	
13.45 - 15.15 Uhr	Englischkurs für Fortgeschrittene	
<i>(ab 02.11.)</i>	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	
<i>(ab 02.11.)</i>	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	
<i>Am 1. Dienstag des Monats</i>	Sozialberatung des VdK für Mitglieder. Ort: Netzbüro zentrum <i>plus</i>	
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 <i>Am 4. Mittwoch des Monats (nicht im Dezember)</i> Dauer: ca. 3 Stunden Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath Anmeldung: Nicht erforderlich	
10 - 15 Uhr	Foodsharing Lebensmittel retten statt wegwerfen! Ort: Netzwerkbüro	
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 Ort: Begegnungscafé	
12 - 13.30 Uhr	Büchertausch Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“ Ort: Begegnungscafé	
14 - 17 Uhr	Doppelkopf <i>Am 3. Mittwoch des Monats</i> Gemeinsam in netter Atmosphäre Füchse jagen. Ansprechpartner: Herr Piki Ort: Begegnungscafé	

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

14 - 16 Uhr**Rommé-Gruppe**

*Jeden 2. & 3.
Mittwoch im
Monat*

In geselliger Runde - mit einer Tasse Kaffee oder Tee - spielen wir Rommé.
Ort: Begegnungscafé

15 - 15.30 Uhr**Französischkurs**

(Ab 05.11.)

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf!
Kursleitung: Beatriz Schoppe
Kosten: 10€ pro 90 Minuten
Ort: Gruppenraum
Informationen und Anmeldung unter:
0179 22 262 31 oder
b_schoppeschoppe@web.de

15 - 17 Uhr**Repaircafé**

*Am 2. Mittwoch
des Monats*

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**
Gerath



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: Netzwerkbüro



10 - 11.30 Uhr

(Ab 04.09.)

Handy, Tablet & Laptop Gruppe

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“.

Ort: Begegnungscafé



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

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 <i>Am 3. Donnerstag des Monats</i>	Stadtteilsparzierung Entdecken Sie Garath - neu - und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen. Treffpunkt: Haupteingang des zentrum plus.	
14.30 - 16 Uhr <i>(ab 18.09.)</i>	Frische Farben für die grauen Zellen Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben. Der Einstieg ist immer möglich. Kursleitung: Frau Conen Ort: Gruppenraum Kosten: 5€ für 1,5 Std. (Ermäßigung auf Anfrage; „Schnuppern“ kostenfrei) Anmeldung erforderlich.	
16 - 18 Uhr	Frauengesprächskreis Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten. Leitung: Fr. N. Krupenya Tel. 0211 17 94 634 Ort: Gruppenraum	

Tagesübersicht Freitag

9 - 10 Uhr

Hockergymnastik I

10.15 - 11.15 Uhr

Hockergymnastik II

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit.

Kursleitung: Heike Reifenscheidt

Kosten: 3€/Std.

Ort: Begegnungscafé

Anmeldung erforderlich!

10 - 13 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Ort: Netzwerkbüro



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

Ort: Begegnungscafé



12 - 13.30 Uhr

Büchertausch

Infos siehe: „Angebote zur Nachhaltigkeit“.

Ort: Begegnungscafé



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



 **Integration Kunst
Schaffen e.V.**

**Gemeinsam
für unseren
Stadtteil**

**Helfen
hilft
Garath**
Diakonie  Düsseldorf

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

Aktuelles und Neues im September 2025

Dienstag, 02.09.

11 - 12 Uhr

Bingo!

Gemeinsam spielen wir ein paar Runden Bingo.
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

15 - 16 Uhr

Sozialverband VdK

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“

Mittwoch, 03.09.

10 - 11 Uhr

Planungsrunde

der ehrenamtlich Tätigen des zentrum *plus* Garath.
Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

"Senioren sicher im Internet"

Die Seniorenprävention der Polizei Düsseldorf ist zu Gast: Das Internet bietet viele Möglichkeiten, die das Leben bereichern. Verlockende Angebote in Online-Shops, Angebote von Unbekannten in den sozialen Netzwerken oder nur zu einfache Passwörter für Profile und andere Anwendungen im Netz erhöhen das Risiko, Opfer von Straftaten im Zusammenhang mit dem Internet zu werden. Erfahren Sie, worauf Sie achten sollten und wie Sie sich schützen können und stellen Sie Ihre Fragen.
Ort: Begegnungscafé
Anmeldung erforderlich

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

Donnerstag, 04.09.**10 - 11.30 Uhr****Handy, Laptop & Tablet - Gruppe**

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“

Freitag, 05.09.**14 Uhr****Ehrenamtsfest**

Heute feiern die ehrenamtlich Tätigen des zentrum
plus Garath.

Um Anmeldung wird gebeten – nur für Ehrenamtliche des zentrum *plus* Garath.

Ort: Begegnungscafé

Montag, 08.09.**14 - 15.30 Uhr****Vortreffen „Zeit für uns“**

Eine Informationsveranstaltung rund um
den Ausflug „Zeit für uns“ für Pflegebedürftige ab
55 J. und ab Pflegegrad 2 (und höher) und ihre
Angehörigen am 16.09.2025 ins Erlebnismuseum
Wegberg. Die Seniorenrätin für Garath & Hellerhof
macht diesen Ausflug in Kooperation mit anderen
Trägern möglich. Die Informationsveranstaltung
bietet bei Kaffee und Kuchen die Möglichkeit Fragen
zu klären und sich auszutauschen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Ort: Begegnungscafé

Dienstag, 09.09.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

14 - 16 Uhr

Musikcafé in Kooperation mit der IKS e.V.

Polina Rosenberg spielt im Rahmen ihres Programms „Magie der Klänge“ Werke von Claude Debussy, Jose Siqueira und Frederic Chopin. Wir reichen Gebäck und Kaffee. Der Eintritt ist frei. Eine freiwillige Spende wird gerne gesehen. **Um Anmeldung wird gebeten.**
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 10.09.

10 - 11 Uhr

Lachyoga

Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein.
Ort: Begegnungscafé

15 - 17 Uhr

Repaircafé

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Mittwoch“

Donnerstag, 11.09.

11 - 12.30 Uhr

Sprechstunde "Leben im Alter" im Stadtteiltreff Hellerhof.

Das Zentrum *plus* ist zu Gast und berät zu den verschiedenen Themen des Älterwerdens. Keine Anmeldung erforderlich.

Freitag, 12.09.

14 - 16 Uhr

Nostalgiecafé

Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen schauen wir einen Film.
Kosten: 3,50 €
Ort: Begegnungscafé

Samstag, 13.09.

15 - 17 Uhr

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

Montag, 15.09.

15 - 16.30 Uhr

Waffelzeit in Hellerhof

In Kooperation mit den Kolleginnen des Otto-Ohl-Hauses bieten wir Ihnen einen Nachmittag mit frischen Waffeln, Kaffee und einem schönen Beisammensein. Kostenfrei, um eine Spende wird gebeten.
Weitere Informationen: 0211 60 11 18 44
Ort: Stadtteiltreff Hellerhof

Dienstag, 16.09.

11 - 16 Uhr

„Zeit für uns“

Mit einem barrierearmen Bus geht es ins Erlebnismuseum Wegberg.
Der Tagesausflug ist für Menschen (ab 55 Jahren) mit **Pflegestufe größer gleich 2** und Begleitung.
Kosten: 7€ (*inklusive Mittagstisch*)
(bitte vorab im zentrum *plus* bezahlen)
Treffpunkt: Parkplatz am Kulturhaus Süd
Infos und Anmeldung unter: 0211 60 25 481
Der Ausflug ist ein Angebot des Seniorenrats Garath - Hellerhof

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

15.30 - 16.30 Uhr

Tanz im Otto-Ohl-Haus

Mit Herrn Speit
Ort: Cafeteria - Otto-Ohl-Haus
Weiter Informationen: 0211 75 84 80

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

Mittwoch, 17.09.

10 - 11.30 Uhr

Infocafé in Hellerhof

Die Kolleg*innen von "Leben im Alter mobil" der Diakonie Düsseldorf sind zu Gast im Stadtteiltreff Hellerhof und informieren bei einer Tasse Kaffee zu Themen der Pflege, mobilen Pflege und des Hausnotrufs.

Weitere Informationen: 0211 60 11 18 44

Ort: Stadtteiltreff Hellerhof

14 - 17 Uhr

Doppelkopf

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

Donnerstag, 18.09.

10 - 11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop - Gruppe

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“

14 - 16 Uhr

Stadtteilsparaziergang

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“.

Sonntag, 21.09.

14 - 17.30 Uhr

Kochen für ukrainische Mitbürger*innen mit IKS e.V.

In geselliger Runde werden gemeinsam ukrainische Spezialitäten gekocht!

Leitung: Fr. N. Krupenya

Ort: Netzwerkküche

Anmeldung erforderlich unter:

0176 87 73 86 22

Montag, 22.09.

16 - 18 Uhr



**Tanzstunde mit
Valentin & Renata Lusin**

Das Tanzpaar Valentin und Renata Lusin (bekannt aus der Show „Let's dance“) lädt zur kostenfreien Tanzstunde ein! Erleben und lernen Sie die beiden Stars hautnah kennen und schwingen Sie gemeinsam das Tanzbein.

Eine Veranstaltung im Rahmen der Aktion „Düsseldorf setzt ein Zeichen“ der Bürgerstiftung Düsseldorf in Zusammenarbeit mit dem Kulturhaus Süd.

Ort: Arenasaal Kulturhaus Süd

Nur mit Anmeldung (über das Zentrum *plus* Garath)

Dienstag, 23.09.

16 Uhr

„Reisebörse“

Sie wollen verreisen? Aber nicht alleine? Diese Kooperationsveranstaltung mit dem Seniorenrat in Garath und der ev. Kirchengemeinde Garath bietet die Gelegenheit, andere reiselustige Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und vielleicht die perfekte Begleitung für die nächste Reise zu finden.

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 24.09.

9.15 Uhr

Tageswanderung

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Mittwoch“.

14 - 16 Uhr

Das Modemobil kommt!

Wenn es Zeit wird sich selbst etwas Schönes zu gönnen oder der Kleiderschrank etwas frischen Wind benötigt, dann kommen Sie zu uns und

lassen Sie sich zu einer Tasse Kaffee die neue Herbst- und Winterkollektion gezeigt!
Ort: Begegnungscafé

Freitag, 26.09.

- 11 - 13 Uhr** **Kulturgespräch - Gesprächskultur**
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Freitag“.
- 19 - 20 Uhr** **Kulturnacht im Otto-Ohl-Haus**
mit Herrn Stamm.
Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Samstag, 27.09.

- 15 - 17 Uhr** **Offene Mediensprechstunde** für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.
Keine Anmeldung erforderlich.
Ort: Netzwerkbüro
- 11 - 13 Uhr** **„Süden all (e) inklusive“**
Fachveranstaltung mit Vorträgen und Markt der Möglichkeiten zum Thema Demenz
Ort: Pfarrheim St. Josef, Ritastraße 9, Düsseldorf- Holthausen
Anmeldung nicht erforderlich
Bitte Aushänge beachten!

Demenznetz
Düsseldorf

Dienstag, 30.09.

- 9.30 - 11 Uhr** **Stadtteilfrühstück mit dem Seniorenrat**
Heute ist der Seniorenrat zu Gast im Zentrum *plus* Garath und stellt sich Ihren Fragen. Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.
Ort: Begegnungscafé
Um Anmeldung wird gebeten.

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



Gemeinsam die Welt oder eine Stadt entdecken!
Fernweh, aber niemanden, der mitkommt? Bei der Veranstaltung besteht die Gelegenheit, andere reiselustige Menschen kennenzulernen, sich auszutauschen und vielleicht die ideale Begleitung für die nächste Reise zu finden.
Ob Städtetrip, Tagestour, Wanderurlaub, Kreuzfahrt oder kleinere Unternehmungen– Treffen Sie Gleichgesinnte mit Lust auf neue Abenteuer!
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Dienstag, 23. September 2025 16 Uhr
Begegnungscafé zentrum *plus* Garath

(Rückseite des Kulturhaus Süd), Fritz- Erler -Str. 21, 40595 Düsseldorf
Informationen unter Tel. 0211 60 25 478, mail zentrum-plus.garath@diakonieduesseldorf.de

Eine Aktion der ev. Kirchengemeinde Garath, des Seniorenrats in Garath und
des zentrum *plus* Garath

Aktuelles und Neues

Oktober 2025

Donnerstag, 02.10.

10 – 11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop - Gruppe

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“

14 - 16 Uhr

Grillen für alle!

Wir laden Sie herzlich zu einem kleinen
Grillfest zu fairen Preisen ein.
Anmeldung erforderlich!
Ort: Innenhof/Begegnungscafé

Freitag, 03.10.

Tag der deutschen Einheit

Das zentrum *plus* Garath ist heute geschlossen.

Montag, 06.10.

13 - 15 Uhr

Kursstart!

Ketten, Armbänder & Co.

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Montag“

Dienstag, 07.10.

11 - 12 Uhr

Bingo!

Gemeinsam spielen wir ein paar Runden
Bingo. Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

15 - 16 Uhr

Sozialverband VdK

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“

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

Mittwoch, 08.10.

15 - 17 Uhr

Repaircafé

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Mittwoch“

Donnerstag, 09.10.

11 - 12.30 Uhr

Sprechstunde "Leben im Alter" im Stadtteiltreff Hellerhof.

Das Zentrum *plus* Garath ist im
Stadtteiltreff zu Gast und berät zu den
verschiedenen Themen des Älterwerdens.
Keine Anmeldung erforderlich.

14 - 16 Uhr

Musikcafé in Kooperation mit der IKS e.V.

–Ausnahmsweise am Donnerstag!

Natalia Trautmann, Sopran-Solistin des
Kiewer Opern- und Ballettheaters ist heute
unser Gast und stellt Ihnen ihr Programm
„With love!“ vor. Ihr Repertoire umfasst
klassische Musik, Oper und Operette so-
wie populäre Volkslieder vieler Nationen.
Wir reichen Gebäck und Kaffee. Der Eintritt
ist frei. Eine freiwillige Spende wird gerne
gesehen. Bitte um Anmeldung.
Ort: Begegnungscafé

Samstag, 11.10.

15 - 17 Uhr

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

Montag, 13.10.

13 - 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Montag“

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

Dienstag, 14.10.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

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, 15.10.

10 - 11 Uhr

Lachyoga

Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein.

Ort: Begegnungscafé

10 - 12 Uhr

Gemeinsames Frühstück in Hellerhof

Ein guter Morgen startet mit einem guten Frühstück. Kommen Sie vorbei!

Kosten: 4€ pro Person.

Weitere Informationen: 0211 60 11 18 44

Ort: Stadtteiltreff Hellerhof

14 - 17 Uhr

Doppelkopf

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Mittwoch“.

Donnerstag, 16.10.

10 - 11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop - Gruppe

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“

14 - 16 Uhr

Stadtteilsparaziergang

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“.

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

Sonntag, 19.10.

14 - 17.30 Uhr

Kochen für ukrainische Mitbürger*innen mit IKS e.V.

In geselliger Runde werden gemeinsam ukrainische Spezialitäten gekocht!

Leitung: Fr. N. Krupenya

Ort: Netzwerkküche

Anmeldung erforderlich unter:

0176 87 73 86 22

Montag, 20.10.

13 - 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Montag“

15.30 - 16.30 Uhr

Tanz im Otto-Ohl-Haus

Mit Herrn Speit

Ort: Foyer - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Dienstag, 21.10.

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 22.10.

9.15 Uhr

Tageswanderung

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Mittwoch“.

Freitag, 24.10.

11 - 13 Uhr

Kulturgespräch - Gesprächskultur

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Freitag“.

14 - 16 Uhr

Nostalgiecafé

Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück

Kuchen schauen wir einen Film.

Kosten: 3,50 €
Ort: Begegnungscafé

19 - 20 Uhr

Kulturnacht im Otto-Ohl-Haus

Frau Wachenfeld ist zu Gast.

Ort: Foyer - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Samstag, 25.10.

15 - 17 Uhr

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

Montag, 27.10.

13 - 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Montag“

Dienstag, 28.10.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

10.15 Uhr

**Informationsveranstaltung zum Thema
„Taschendiebstahl“** Die Seniorenprävention der Polizei Düsseldorf unser Gast und klärt zum Thema auf und gibt wertvolle Tipps.

16 - 17 Uhr

Konzert im Otto-Ohl-Haus
mit Herrn Nachtigal.
Ort: Foyer - Otto-Ohl-Haus
Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Donnerstag, 30.10.

10 - 11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop - Gruppe
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“.

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

Aktuelles und Neues

November 2025

Montag, 03.11.

13 - 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Montag“

17.30 Uhr

Gut Leben mit der Vergesslichkeit

Eine „normale Vergesslichkeit“ von einer Demenz abzugrenzen ist besonders im Anfangsstadium der Demenz schwierig. Fr. Ziegler (Demenzkoordinatorin der Diakonie) klärt auf und stellt Unterstützungsangebote vor.
Ort: Cafeteria des Otto-Ohl-Haus

Dienstag, 04.11.

11 - 12 Uhr

Bingo!

Gemeinsam spielen wir ein paar Runden Bingo. Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Der **Seniorenrat** ist heute unser Gast und stellt sich Ihren Fragen und Anregungen. Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

15 - 16 Uhr

Sozialverband VdK

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 05.11.

10 - 11 Uhr

Planungsrunde der ehrenamtlich Tätigen des zentrum *plus* Garath
Ort: Begegnungscafé

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

Samstag, 08.11.

15 - 17 Uhr

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

Sonntag, 09.11.

15 - 18 Uhr

Tanztee

Es wird getanzt! Ob Paartanzende oder Solotänzer*innen - jede*r ist willkommen!
Kosten: 8€ (inklusive Kaffee und Kuchen)
Ermäßigung mit Düsseldorfpass
Ort: Arenasaal - Kulturhaus Süd

Montag, 10.11.

13 - 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co.

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Montag“.

Dienstag, 11.11.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

11 - 13 Uhr

Pflegeberatung

Frau Gerhard 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

Musikcafé in Kooperation mit der IKS e.V.

Polina Rosenberg spielt im Rahmen ihres Programms „Walzerseeligkeit und Leidenschaft“ Werke von Tchaikovsky, Chopin und Rachmaninov. Wir reichen Gebäck und Kaffee. Der Eintritt ist frei. Eine freiwillige Spende wird gerne gesehen.
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 12.11.

10 - 11 Uhr

Lachyoga

Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein.

Ort: Begegnungscafé

10 - 12 Uhr

Gemeinsames Frühstück in Hellerhof

Ein guter Morgen startet mit einem guten Frühstück. Kommen Sie vorbei!

Kosten: 4€ pro Person.

Weitere Informationen: 0211 60 11 18 44

Ort: Stadtteiltreff Hellerhof

15 - 17 Uhr

Repaircafé

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Mittwoch“

Donnerstag, 13.11.

10 - 11.30 Uhr

Handy, Laptop & Tablet - Gruppe

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“.

11 - 12.30 Uhr

Sprechstunde "Leben im Alter" im Stadtteiltreff Hellerhof.

Das zentrum *plus* Garath ist im Stadtteiltreff zu Gast und berät zu den verschiedenen Themen des Älterwerdens.

Sonntag, 16.11.

14 - 17.30 Uhr

Kochen für ukrainische Mitbürger*innen mit IKS e.V.

In geselliger Runde werden gemeinsam ukrainische Spezialitäten gekocht!

Leitung: Fr. N. Krupenya

Ort: Netzwerkküche

Anmeldung erforderlich unter:

0176 87 73 86 22

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

Montag, 17.11.

15.30 Uhr

Tanz im Otto-Ohl-Haus

Mit Herrn Speit

Ort: Foyer - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Dienstag, 18.11.

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 19.11.

14 - 17 Uhr

Doppelkopf

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Mittwoch“.

Donnerstag, 20.11.

14 - 16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Donnerstag“.

Samstag, 22.11.

15 - 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro

Dienstag, 25.11.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weitere Informationen siehe

„Tagesübersicht Dienstag“.

16 - 17 Uhr

Konzert im Otto-Ohl-Haus

mit Herrn Nachtigal.

Ort: Foyer - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

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

Mittwoch, 26.11.

9.15 Uhr

Tageswanderung

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Mittwoch“.

13 Uhr

Kulturausflug „Teekanne“

Es geht auf Entdeckungsreise in die geheimnisvolle Welt vielfältiger Teegenüsse und traditionsreicher Fähigkeiten.

Führung: 14.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Haupteingang zentrum *plus*

Anmeldung erforderlich!

Donnerstag, 27.11.

10 - 11.30 Uhr

Handy, Laptop & Tablet - Gruppe

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“

Freitag, 28.11.

11 - 13 Uhr

Kulturgespräch - Gesprächskultur

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Freitag“.



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

Aktuelles und Neues

Dezember 2025

Dienstag, 02.12.

11 - 12 Uhr

Bingo!

Gemeinsam spielen wir ein paar Runden Bingo. Um Anmeldung wird gebeten.

Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

Waffelcafé

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

15 - 16 Uhr

Sozialverband VdK

Weitere Informationen siehe „Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 03.12.

10 - 11 Uhr

Planungsrunde der ehrenamtlich Tätigen des zentrum *plus* Garath

Ort: Begegnungscafé

14 - 16 Uhr

Im Alter sich vor Kriminalität schützen

Wie gefährdet sind Senioren, tatsächlich Opfer von Kriminalität zu werden? Hier gibt es oft eine Diskrepanz zwischen dem subjektiven Empfinden und der objektiven Gefahr. Die Seniorenprävention der Polizei Düsseldorf ist zu Gast und informiert auch, wie sie zusätzlich, wie Taschendiebe und Trickbetrüger an der Wohnungstür vorgehen und sich schützen.

Ort: Begegnungscafé

Anmeldung erforderlich

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

15 - 18 Uhr

Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Donnerstag, 04.12.

15 - 18 Uhr

Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Freitag, 05.12.

14 - 16 Uhr

Nostalgiecafé

Bei einer Tasse Kaffee und einem Stück
Kuchen schauen wir einen Film.

Kosten: 3,50 €

Ort: Begegnungscafé

Samstag, 06.12.

15 - 17 Uhr

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

Dienstag, 09.12.

9.30 - 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 10.12.

10 - 11 Uhr

Lachyoga

Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt
zum Lachen ein.

Ort: Begegnungscafé

15 - 17 Uhr

Repaircafé

Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Mittwoch“

15 - 18 Uhr

Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus

Weitere Informationen: 0211 75 84 80

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

Donnerstag, 11.12.

- 10 - 11.30 Uhr** **Handy, Laptop & Tablet - Gruppe**
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“
- 11 - 12.30 Uhr** **Sprechstunde "Leben im Alter" im
Stadtteiltreff Hellerhof.**
Das zentrum *plus* Garath ist vor Ort und
berät zu den verschiedenen Themen des
Älterwerdens.
- 15 - 18 Uhr** **Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus**
Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Dienstag, 16.12.

- 14 - 16 Uhr** **Waffelcafé**
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Dienstag“.

Mittwoch, 17.12.

- 14 - 16 Uhr** **Weihnachtsfeier** des zentrum *plus* Garath
Wir laden Sie herzlich ein zu einem weihnachtlichen Nachmittag mit Musik, Geschichten, Kaffee & Kuchen und mehr!
Kosten: 6€ (Ermäßigungen möglich).
Ort: Arenasaal - Kulturhaus Süd
Vorverkaufsstart am 25.11. 10 Uhr
- 15 - 18 Uhr** **Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus**
Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Donnerstag 18.12.

- 14 - 16 Uhr** **Stadtteilsparaziergang**
Weitere Informationen siehe
„Tagesübersicht Donnerstag“.
- 15 - 18 Uhr** **Weihnachtsmarkt - Otto-Ohl-Haus**
Weitere Informationen: 0211 75 84 80

Samstag 20.12.

15 - 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

für Ihre Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.

Ort: Netzwerkbüro

Sonntag 21.12.

14 - 17.30 Uhr

Kochen für ukrainische Mitbürger*innen mit IKS e.V.

In geselliger Runde werden gemeinsam ukrainische Spezialitäten gekocht!

Leitung: Fr. N. Krupenya

Ort: Netzerk Küche

Anmeldung erforderlich

unter: 0176 87 73 86 22

*Das zentrum plus Garath wünscht
Ihnen und Ihren Lieben
eine besinnliche Weihnachtszeit
und einen guten Übergang
ins neue Jahr.*

*Wir freuen uns, Sie in 2026
wieder willkommen zu heißen!*



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 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 25 478

Ehrenamtsangebote

“GRILLMEISTER*INNEN” gesucht!

Von April bis Oktober 2026 soll regelmäßig der Grill im zentrum *plus* Garath angeheizt werden

– und dafür suchen wir Unterstützung !

Ob:

- am Grill die Zange zu schwingen,
- leckere Salate anrichten,
- oder beim Auf- und Abbau,
- Dekorieren, Einkauf und Anrichten–
- wir freuen uns über jede helfende Hand!



Wir suchen Sie- für ein “heisses” Ehrenamt mit “Biss”!

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter
Diakonie  Düsseldorf

Helfende Hände für z.B. den Tanztee

Der Tanztee ist eine regelmäßig stattfindende Veranstaltung des zentrum plus Garath in Kooperation mit dem Kulturhaus Süd.

Hierfür suchen wir helfende Hände für die Organisation und Durchführung:

- Auf- und Abbau des Ausschanks und des Kuchenbuffets
- Verkauf von Kuchen und Getränken
- Optional: Kuchen backen
(Die ausgelegten Kosten werden übernommen)
- ...und/ oder auch gerne zur Unterstützung bei unseren Veranstaltungen in der Küche und im Service

Wir suchen Sie für ein schwungvolles Ehrenamt!

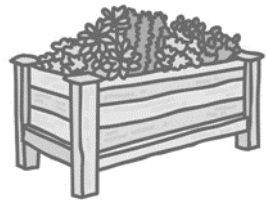


Ehrenamtsangebote

Haben Sie einen grünen Daumen?

In unserem Innenhof sind zurzeit 2 Hochbeete und viele Kräuterbeete in einer angenehmen Arbeitshöhe. Hierfür suchen wir zur Pflege und Neubepflanzung unseres Naschgartens, Menschen mit grünen Daumen und Lust zum Gärtnern.

Die Zeiteinteilung hierbei orientiert sich an den Öffnungszeiten und lässt sich frei gestalten. Im kommenden Jahr planen wir das Angebot unseres „Naschgartens“ zu erweitern.

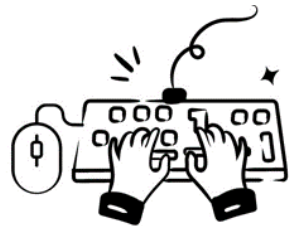


Unterstützung zur Erstellung des Programmheftes

Für die Erstellung und Gestaltung unseres Programmheftes suchen wir tatkräftige Unterstützung. Sie haben ein Auge fürs Detail, Freude am Texten oder Layouten und können recht sicher mit den gängigen Microsoft-Produkten (insbesondere Word) umgehen?

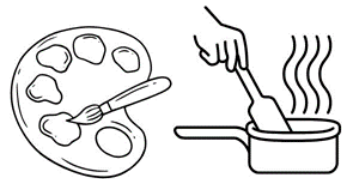
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir freuen uns auf engagierte Unterstützer*innen, die ihre Kreativität einbringen möchten, um unser Heft mitzugestalten.



Männerkochgruppe oder Kreativkreis?

Um unsere Programmvierfalt zu erweitern, möchten wir gerne eine Männerkochgruppe und eine Kreativgruppe anbieten. Hier suchen wir Menschen, die es gerne federführend in Hand nehmen würden. Bei der aktiven Umsetzung unterstützen wir Sie selbstverständlich!



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

Bianca Buchheister (Leitung)

Tel.: 0211 / 60 25 478

Mail: bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de

Heike Marschall

Tel.: 0211 / 60 25 481

Mail: heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de

Irina Schimpf

Nach Vereinbarung

Tel.: 0211 / 60 25 481

Mail: irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de

Nadja Kalipé (Stadtteiltreff Hellerhof)

Tel.: 0162 18 51 358

Mail: nadja.kalipe@diakonie-duesseldorf.de

Internet

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerk-garath-hellerhof.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten und Sprechzeiten

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10 - 16 Uhr

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)

Informationen, 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!

Platz für Ihre Notizen