



Programm zentrum *plus* Garath

Januar – April 2025



zentrum *plus* Garath

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  Düsseldorf

Inhalt

Ein Wort vorab	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	6
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	7
Netzwerk Garath / Hellerhof	9
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	10
Tagesübersicht Montag	11
Tagesübersicht Dienstag	13
Tagesübersicht Mittwoch	15
Tagesübersicht Donnerstag	17
Tagesübersicht Freitag	19
Aktuelles und Neues: Januar 2025	20
Aktuelles und Neues: Februar 2025	23
Aktuelles und Neues: März 2025	27
Aktuelles und Neues: April 2025	30
Kooperationspartner	34
Ehrenamt	35
Freie Kursplätze	36
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath / Hellerhof	37

Ein Wort vorab

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche!

„Nächstenliebe leben“ ist das Motto der Diakonie Düsseldorf. Das Gebot der Nächstenliebe hat seine Wurzeln in dem alttestamentlichen Buch Levitikus: „Sei nicht rachsüchtig noch trag deinem Stammesgenossen etwas nach, sondern liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ (Lev 19,18). Nächstenliebe heißt auch, das Anderssein des Gegenübers zu akzeptieren. In dieser Zeit in der stets neue gesellschaftliche Herausforderungen zu stemmen sind, wird die Nächstenliebe immer wichtiger. In den zentren plus ist jede*r herzlich Willkommen, unabhängig der Herkunft, Geschlechtes, sexueller Gesinnung, Einkommen oder Religionszugehörigkeit.

In diesem Programm erwartet Sie wieder eine Vielfalt von Veranstaltungen. Wir starten das Jahr mit einem Ausflug zu „Fiesen Gewächsen“, feiern gemeinsam Karneval, ernten heimische Kräuter und entdecken die neuen Modehighlights. Das eine oder andere wird sicherlich noch „aus der Reihe“ stattfinden, daher achten Sie auf die Aushänge in den Schaukästen.

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

Vielleicht haben Sie sie schon kennengelernt: Seit dem 01.09.24 ist Heike Marschall, neben Bianca Buchheister, Ihre Ansprechpartnerin im zentrum plus Garath. Herzlich willkommen! Auch in Hellerhof tut sich etwas Neues auf, seien Sie gespannt!

Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Angeboten zu begrüßen und gemeinsam mit Ihnen in das neue Jahr zu starten

Es grüßt Sie herzlich

das Team des „zentrum plus“ und das Netzwerk Garath/Hellerhof

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

Beratung

„Rund um das Leben im Alter“

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

Wir sind für Sie da!

Einen individuellen Termin können Sie jederzeit telefonisch unter Tel. 0211 60 25 481 vereinbaren. Sollte der Anrufbeantworter Ihren Anruf annehmen, hinterlassen Sie 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 Tel.: 0211 60 25 481

Rentenberatung

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

Seniorenrat

Ingrid Frunzke und Jürgen Kloft werden am 25.02.beim Stadtteilfrühstück sich Ihren Fragen und Herausforderungen stellen. Sollten Sie darüber hinaus Herrn Kloft oder Frau Frunzke sprechen wollen, melden Sie sich bei uns, 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 sind die benötigten Unterlagen mitzubringen!
Termine sind dienstags zwischen 10 - 12 Uhr und donnerstags Nachmit-
tag nach Vereinbarung möglich.
Tel. 0211 60 25 481

plus_lotsen

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

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



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

Heike Hirsch, Tel. 0211 89 93577

pluslotsen@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren/zentrum-plus

Handy, Tablet & Co.

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

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, **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 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 unter der Tel. 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 berechenbar 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
40597 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 eines Menschen mit Demenz.

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: 11.02. und 08.04.2025 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 weitere Angebote innerhalb Düsseldorf berät das

Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Telefon 0211 27 40 55 03

www.demenz-duesseldorf.de

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

Sprechen Sie uns an, 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 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!

Ein kleiner Hinweis: Unser Internetauftritt

www.netzwerk-garath-hellerhof.de wird zur Zeit relaunched und ist demnächst wieder erreichbar. Bitte haben Sie noch etwas Geduld.

Wir sind zu erreichen:

Fritz-Erler-Str. 21

40595 Düsseldorf

Montag – Freitag, 10 – 12 Uhr im Netzwerkbüro

Telefon: 0211 60 25 481

Angebote zum Thema Nachhaltigkeit

Foodsharing



Retten statt wegwerfen!

Lebensmittel aus Supermärkten oder Ihren Vorratsschrank, die nicht mehr benötigt werden, können gebracht werden. Bedienen Sie sich bitte an allem dem, 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, 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 zu unterschiedlichsten Themen. Auch in 2025 wird es wieder einen Gabentisch stattfinden, die Termine werden wir noch rechtzeitig bekanntgeben.

Büchertausch

Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben! Unser Bücherregal im zentrum *plus* Begegnungscafé lädt zum Tausch, Austausch und Mitnehmen ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den 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 8

11– 13 Uhr

Tischtennis-

Jetzt wird jeden Montags 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 unter „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



13 – 16 Uhr

Skat

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



13 – 15 Uhr

Ketten, Armbänder & Co

10.03.-07.04.2025

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

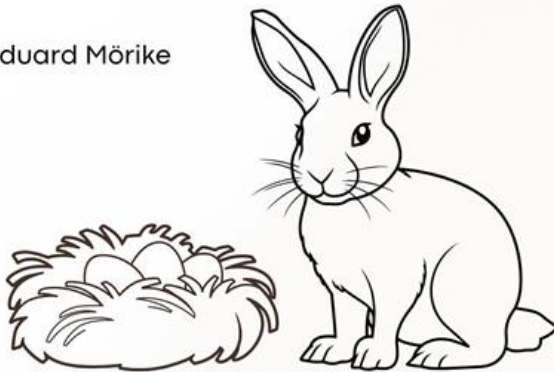


Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Henne oder Ei

Die Gelehrten und die Pfaffen
streiten sich mit viel Geschrei,
was hat Gott zuerst erschaffen –
wohl die Henne, wohl das Ei!
Wäre das so schwer zu lösen –
erstlich ward ein Ei erdacht,
doch weil noch kein Huhn gewesen –
darum hat's der Has' gebracht!

Eduard Mörike



Tagesübersicht Dienstag

09.30 – 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

*Am 2. & letzten
Dienstag im Monat*

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



10 – 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
Start 14.01.2025
Kosten: Kopierumlage 2€
Anmeldung erforderlich
Ort: Küche im Netzwerkbüro



12 – 13.30 Uhr

Büchertausch

Infos siehe unter „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



14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Am 1. & 3. Dienstag im Monat

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

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé



14 – 15.30 Uhr

Englischkurs für Fortgeschrittene

Ab 11.02.

(bis 06.05.)

Der neue Englischkonservationskurs unter neuer Leitung mit Christiane Bröckling

Ort: Gruppenraum

Kosten: für 10 Termine á 90 Minuten 80€

14.30 – 16 Uhr

Birgit-Treff

Am 1. Dienstag des Monats

Geschlossener Gesprächskreis



14 – 15.30 Uhr

Englischkurs für Anfänger*innen

11.02. (bis 06.05.)

Der neue Englischkurs mit neuer Leitung für Anfänger*innen startet am Kursleitung: Christiane Bröckling

Ort: Gruppenraum

Kosten: für 10 Termine á 90 Minuten 80€

15 – 16 Uhr

Sozialverband VdK

Am 1. Dienstag des Monats

Sozialberatung des VdK Verbandes 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 602548

Tagesübersicht Mittwoch

09.15 Uhr <i>Am 4. Mittwoch des Monats,</i>	Wandern Dauer: ca. 3 Stunden Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath Anmeldung: Nicht erforderlich	
10 – 15 Uhr	Foodsharing Lebensmittel retten statt wegwerfen! Infos: 0211 60 25 481	
10 – 12 Uhr <i>2. & 4 Mittwoch des Monats</i>	Handy, Tablet & Laptop Einzelsprechstunde Ein Angebot zu verschiedenen Themen der Digitalisierung! Bitte Endgeräte mitbringen. Nur mit verbindlicher Anmeldung und konkreter Frage! Kursleitungen: Herr Fuchs Ort: Gruppenraum	
12 – 13 Uhr	Mittagstisch Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€ Anmeldung: Bis zum Vortag 15.00 Uhr	
12 – 13.30 Uhr	Büchertausch Infos siehe unter „Angebote zur Nachhaltigkeiät“	
14 – 17 Uhr <i>Am 3. Mittwoch des Monats</i>	Doppelkopf Gemeinsam in netter Atmosphäre Füchse jagen. Ansprechpartner: Herr Piki Ort: Begegnungscafé	

15 – 16.30 Uhr

Französischkurs – NEU!

Jetzt können Sie Ihre französischen Sprachkenntnisse auffrischen! Für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Die Kosten orientiert sich an der Gruppengröße, je mehr TN, umso günstiger.

Anmeldung unter:

b_schoppeschoppe@web.de

15 – 17 Uhr

Repaircafé

*Am 2. Mittwoch
des Monats*

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

Ort: Begegnungscafé



Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Tagesübersicht Donnerstag

09.45 – 10.45 Uhr

Sturzprävention Kurs I

11.00 – 12.00 Uhr

Sturzprävention Kurs II

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

Anmeldung erforderlich!

Kursleiterin: Jutta Beckmann

Kosten: 3€/Std.

Ort: Begegnungscafé



10 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!

Infos: 0211 60 25 481



10 – 11.30 Uhr

Handy, Tablet & Laptop Gruppe

Jeden 2. & 4.
Donnerstag im
Monat

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

Nur mit verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Mattikau

Ort: Gruppenraum



12 – 13.30 Uhr

Büchertausch

Infos siehe Tagesübersicht Montag



14 – 16 Uhr

Steuerpflichtig?

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

Infos und Anmeldung: 02103 / 2626376

Ort: Netzwerkbüro



14 – 16 Uhr

*Am 3. Donnerstag
des Monats*

Stadtteilspaziergang

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



14.30 – 16 Uhr

Frische Farben für die grauen Zellen

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

Einstieg immer möglich.

Kursleiterin: Frau Conen

Kosten: 5€ für 1,5 Std. Ermäßigung auf

Anfrage, Anmeldung erforderlich

Ort: Gruppenraum



16 – 18 Uhr

Frauenkurs

Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS Staaten.

Info: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

Ort: Gruppenraum

 **Integration Kunst
Schaffen e.V.**



Tagesübersicht Freitag

10 – 13 Uhr

Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!
Infos: 0211 60 25 481



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 15.00 Uhr



12 – 13:30 Uhr

Büchertausch

Infos siehe Tagesübersicht Montag



14 – 15:30 Uhr

Dialog des Ostens

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



17 – 19 Uhr

Frauengesprächskreis

Eine Veranstaltung der IKS e.V. Austausch-
runde zu frauenspezifischen Themen.

Info: Fr. N. Krupenya
Tel. 0211 17 94 634
Ort: Gruppenraum



Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481

Aktuelles und Neues im *Januar 2025*

Dienstag, 07.01.

- 10 – 12 Uhr** **Start Kartenvorverkauf** für die Altweiberfeier des zentrum *plus* am 27.02.25
Ort: Netzwerkbüro
- 14 – 16 Uhr** **Waffel-Café**
Infos siehe Tagesübersicht Dienstag
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 08.01.

- 10 Uhr** **Planungsrunde** der ehrenamtlich Tätigen des zentrum *plus* Garath
Ort: Begegnungscafé
- 15 - 17 Uhr** **Repaircafé**
Weitere Informationen siehe unter Nachhaltigkeit und Tagesübersicht Mittwoch.
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 09.01.

- 14.30-16 Uhr** **Gedächtnistraining**
Starten Sie das neue Jahr mit einem guten Vorsatz! Einstieg ist jederzeit möglich.
Weitere Infos siehe Tagesübersicht Donnerstag

Freitag, 10.01.

- 15 Uhr** **„Fiese Gewächse“**
Der Kulturausflug führt zur Ausstellung im Wilhelm-Fabry Museum in Hilden mit Besichtigung der historischen Kornbrennerei,
Kosten: 3€ (zzgl. Busfahrkarte)
Leitung: Peter Beckmann
Ort: Wilhelm- Fabry Museum Hilden
Treffpunkt: Haupteingang zentrum plus

Dienstag, 14.01.

9.30 – 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

14 – 16 Uhr

Musikcafé in Kooperation mit der IKS e. V.

Es spielt der Pianist Vladimir Moglievski.
Wir reichen Gebäck und Kaffee. Freiwillige
Spende wird gerne gesehen.
Eintritt frei.
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 16.01.

14 – 16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Weitere Informationen unter
Tagesübersicht Donnerstag
Treffpunkt: Haupteingang zentrum *plus*

Samstag, 18.01.

15 – 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

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

Montag, 20.01.

14 – 16 Uhr

Konzert der "One-Man-Bigband"

Konzert zum Mitsingen, Mitschwingen und Mittanzen mit der One-Man-Bigband". Der
Eintritt ist frei! Infos unter Tel. 75848-0
Ort: Otto- Ohl- Haus

Dienstag, 21.01.

14– 16 Uhr

Waffelcafé entfällt aufgrund einer internen
Fortbildung.

“

Mittwoch, 22.01..

14 -17 Uhr

Doppelkopf

Weiteres siehe Tagesübersicht Donnerstag

Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 23.01..

14 – 15.30 Uhr

BINGO für ALLE!

Wir laden Sie ein zu ein paar Runden

Bingo! Es warten sogar kleine Gewinne auf Sie!

Ort: Begegnungscafé

Wir bitten um Anmeldung

Freitag, 24.01.

19 – 20 Uhr

Kulturnacht im Otto- Ohl- Haus

Die Kulturnacht im Otto-Ohl- Haus verwöhnt Sie mit klassischer Musik am Flügel und Kontrabass, Wein & Häppchen. Ein Abend für die Sinne! Eintritt frei, weitere Infos unter 0211 75848-0

Dienstag, 28.01.

9.30 – 11Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag

Um Anmeldung wird gebeten.

Ort: Begegnungscafé

16 Uhr

Klavierkonzert

Herr Nachtigal ist Gast im OOH und spielt wunderbare Melodien am Flügel. Einfach vorbeikommen und genießen. Der Eintritt ist frei! Weitere Infos unter Tel. 0211 75848-0

Aktuelles und Neues

Februar 2025

Sonntag, 02.02.

15 – 18 Uhr

Tanztee

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

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

Ort: Arenasaal des Kulturhaus Süd

Dienstag, 04.02..

11 – 17 Uhr

Handarbeitsmarkt

Handarbeiter*innen verkaufen ihre selbst-erstellten schönen Dinge zu fairen Preisen! Sie möchten selbst etwas verkaufen? Dann melden Sie sich bei uns!

Ort: Begegnungscafé

14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Weitere Infos siehe Tages-übersicht Dienstag

Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 05.02.

10 Uhr

Planungsrunde der ehrenamtlich Tätigen des zentrum *plus* Garath

Ort: Begegnungscafé

Samstag, 08.02.

15 – 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

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

Ort: Netzwerkbüro

Dienstag, 11.02.

9.30- 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

11 – 13 Uhr

Pflegeberatung

Beratung mit Fr. Gerhards von der
Diakonie Düsseldorf ist für Sie da, um Ihre
Fragen zur häuslichen Pflege zu beantwor-
ten. Nach vorheriger Anmeldung im zent-
rum plus.

14 – 16 Uhr

Angehörigengesprächskreis Für Dich

Gesprächskreis für Angehörige von Men-
schen mit Demenz. Teilnahme nur mit vor-
heriger Anmeldung.
Kursleitung: Sabine Bilnik- Clauß
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 12.02.

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 unter
Nachhaltigkeit und Tagesübersicht Mitt-
woch.
Ort: Begegnungscafé

Freitag, 14.02.

14 – 16 Uhr

Nostalgiecafé

Gemeinsam schauen wir einen Film.
Mit Kaffee und Kuchen. Vielleicht wird es romantisch, es ist Valentinstag!
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
Kosten: 3,50€
Ort: Begegnungscafé

Montag, 17.02.

14 – 16 Uhr

Haftpflicht, Sterbegeld & Co - Welche Versicherungen sind wirklich nötig?

Hier erhalten Sie Informationen über den notwendigen Versicherungsschutz, wie Sie eine Überversicherung vermeiden und bares Geld einsparen können (keine Einzelberatung).
Veranstalter: Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf.
Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 18.02.

14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 19.02.

14 – 17 Uhr

Doppelkopf

Weiteres siehe Tagesübersicht Donnerstag
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 20.02..

14 – 16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Weitere Informationen unter Tagesüber-sicht Donnerstag
Treffpunkt: Haupteingang zentrum *plus*

Dienstag, 25.02..

9.30 -11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

15.30 Uhr

Klavierkonzert

Herr Nachtigal ist Gast im OOH und spielt wunderbare Melodien am Flügel. Einfach vorbeikommen und genießen. Der Eintritt ist frei! Weitere Infos unter Tel. 0211 75848-0
Ort: Otto- Ohl- Haus

Mittwoch, 26.02.

9.15 Uhr

Tageswanderung

Weiteres siehe Tagesübersicht Donnerstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Treffpunkt: S-Bahnhof Garath

Donnerstag, 27.02.

15 – 17 Uhr

Altweiberfeier im zentrum *plus!*

Wir feiern Karneval!
Mit viel Musik, Speis und Trank!
Für die musikalische Unterhaltung ist „Musik Intakt“ unser Gast“
Ein dreifaches zentrum plus HELAU!

Karten gibt es ab dem 08.01. im Netzwerkbüro

Eintritt 5€ zzgl. Verzehr zu fairen Preisen.
(Ermäßigung möglich)



Aktuelles

März 2025

Montag, 03.03.

Rosenmontag

Das Zentrum plus bleibt heute geschlossen! Wir wünschen allen Jeck*innen einen schönen Karneval!

Dienstag, 04.03.

14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Ort: Begegnungscafé

15 – 16 Uhr

Sozialverband VdK

Infos siehe Tagesübersicht Dienstag

Mittwoch, 05.03.

10 Uhr

Planungsrunde der ehrenamtlich Tätigen
des Zentrum plus Garath
Ort: Begegnungscafé

Samstag, 08.03.

15 – 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

Für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.
Ort: Netzwerkbüro

Dienstag, 11.03.

09.30 – 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

14 – 16 Uhr

Musikcafé in Kooperation mit IKS e.V.

Martin Herzberg singt und spielt am E-Piano sowie Trompete

seine Unterhaltungsmusik "Tulpen aus Amsterdam". Wir reichen Kaffee und etwas Gebäck, der Eintritt ist frei.
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 12.03.

10 – 11 Uhr

Lachyoga – Lachen für die Seele

Weiteres unter Tagesübersicht Mittwoch
Ort: Begegnungscafé

15 – 17 Uhr

Repaircafé

Weiteres siehe unter Nachhaltigkeit und Tagesübersicht Mittwoch.
Ort: Begegnungscafé

Montag, 17.03.

15.30 Uhr

Konzert der „One Man- Bigband“

Musik zum Mitsingen, Mitschwingen und Mittanzen! Der Eintritt ist frei. Infos unter Tel. 0211 758 48 - 0
Ort: Otto- Ohl- Haus

Dienstag 18.03.

14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 19.03.

14 – 17 Uhr

Doppelkopf

Weiteres siehe Tagesübersicht Donnerstag
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 20.03.

14 -16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Weitere Informationen unter Tagesüber-sicht Donnerstag
Treffpunkt: Haupteingang zentrum plus

Dienstag, 25.03.

9.30 – 11 Uhr

Stadtteilfrühstück

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

15.30 Uhr

Klavierkonzert

Herr Nachtigal ist Gast im OOH und spielt wunderbare Melodien am Flügel. Einfach vorbeikommen und genießen. Der Eintritt ist frei! Weitere Infos unter Tel. 0211 75848-0
Ort: Otto- Ohl- Haus

Mittwoch, 26.03.

9.15 Uhr

Tageswanderung

Weiteres siehe Tagesübersicht
Mittwoch
Treffpunkt: S-Bahnhof Garath

Freitag, 28.03.

18 Uhr

MIMENTO Lesung – Die etwas andere Lesung!

"Peter Panters Paare"

Die gesellige Lesung rund um die 20er Jahre! Vor, zwischen und nach der Lesung laden wir zu einem Umtrunk und kleinen Knabberereien ein und später lassen wir gemeinsam den Abend ausklingen.
Der Eintritt ist frei, Getränke kostenpflichtig (z.B. Berliner Weiße)
Ort: Begegnungscafé

Sonntag, 30.03..

15- 18 Uhr

Tanztee

Weiteres siehe 02.02.

Aktuelles und Neues

April 2025

Dienstag, 01.04.

- 14 – 16 Uhr** **Waffel-Café**
Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Ort: Begegnungscafé
- 15 – 16 Uhr** **Sozialverband VdK**
Infos siehe Tagesübersicht Dienstag

Mittwoch, 02.04..

- 10 Uhr** **Planungsrunde** der ehrenamtlich Tätigen des
zentrum plus Garath
Ort: Begegnungscafé
- 16 Uhr** **Bestattung und Vorsorge**
Frau Frankenheim informiert rund um
das Thema Bestattungen und allem dem, was
sich vorab regeln lässt. Zeit für Ihre Fragen ist
eingepplant.
Wir bitten um Anmeldung.
Ort: Begegnungscafé

Dienstag, 08.04.

- 9.30-11 Uhr** **Stadtteilfrühstück**
Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé
- 14 - 16 Uhr** **Angehörigengesprächskreis FÜR DICH**
Angehörigengesprächskreis von Menschen
mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger
Anmeldung möglich.
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 09.04.

10- 11 Uhr

Lachyoga

Weiteres unter Tagesübersicht Mittwoch
Ort: Begegnungscafé

15 – 17 Uhr

Repaircafé

Weitere Infos siehe unter „Nachhaltigkeit und Tagesübersicht Mittwoch
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 10.04.

10 – 12.30 Uhr

Kräuterwanderung mit der Kräuterpädagogin Celia Nentwig. Erfahren Sie wissenswertes über die Vielfalt der heimischen Kräuter und dessen Anwendung. Kosten: 5€ Vorab im zp zu entrichten.
Max TN- Zahl: 15 Personen
Treffpunkt: Parkplatz Hotte-Hü, Hellerhof

17 Uhr

Programmhinweis

Ausstellungseröffnung „Ehrenamt sichtbar machen“

Vernissage. Eintritt frei. Ergebnisse des Fotowettbewerbs der Diakonie Düsseldorf zum Thema Ehrenamt
Ort: Versöhnungskirche Platz der Diakonie Düsseldorf- Flingern

Samstag, 12.04.

15 – 17 Uhr

Offene Mediensprechstunde

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

Montag, 14.04.

16 Uhr

Klavierkonzert

Herr Nachtigal ist Gast im OOH und spielt wunderbare Melodien am Flügel. Einfach vorbeikommen und genießen. Der Eintritt ist frei!
Weitere Infos unter
Tel. 0211 75848-

Dienstag, 15.04..

14 – 16 Uhr

Waffel-Café

Weitere Informationen siehe Tagesübersicht
Dienstag
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 16.04.

10 – 11 Uhr

Doppelkopf

Infos siehe Tagesübersicht Mittwoch
Ort: Begegnungscafé

Donnerstag, 17.04..

14 16 Uhr

Stadtteilspaziergang

Weitere Informationen siehe Tagesübersicht
Donnerstag
Treffpunkt: Eingang zentrum plus

Freitag, 18.04.- Montag 21.04.

Wir wünschen Ihnen ein frohes Osterfest!

Das zentrum plus ist über die Feiertage geschlossen.



Mittwoch, 23.04..

09.15 Uhr

Tageswanderung

Weiteres siehe Tagesübersicht
Donnerstag
Treffpunkt: S-Bahnhof Garath

Freitag 25.04.**14 – 16 Uhr****Nostalgiecafé**

Gemeinsam schauen wir einen Film, vorab gibt es Kaffee und Kuchen. Nette Gesellschaft inklusive für 3,50€. Anmeldung erforderlich.
Ort: Begegnungscafé

19 – 20 Uhr**Kulturnacht**

Die Kulturnacht im Otto-Ohl- Haus verwöhnt Sie mit klassischer Musik am Flügel und Kont-
rabass, Wein& Häppchen. Ein Abend für die Sinne! Eintritt frei, weitere Infos unter 0211 75848-0
Ort: Otto- Ohl- Haus

Dienstag, 29.04.**9.30- 11 Uhr****Stadtteilfrühstück**

Weiteres siehe Tagesübersicht Dienstag
Um Anmeldung wird gebeten.
Ort: Begegnungscafé

Mittwoch, 30.04.**14 – 16 Uhr****Modemobil**

Die neue Frühjahr- Sommerkollektion wird Ihnen vom Modemobil präsentiert. Gegen 14:30 Uhr gibt es eine Modenschau. Stöbern Sie Ruhe und unverbindlich in der Kleidung bei einer Tasse Kaffee.

Kooperationspartner

- **Otto-Ohl-Haus der Diakonie Düsseldorf e.V.**
Julius Raschdorffstr. 2, 40595 Düsseldorf
- **Aktivierende Sozialberatung Süd
und Lebensmittelausgaben**
Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf
Tel. 0211 30 06 430
- **Diakonie Düsseldorf „Hilfe zu Hause“
Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste
Diakonie Serviceruf**
Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf
Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**
Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr. 4
und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63,
40595 Düsseldorf
- **Kulturzentrum Süd &
Stadtbücherei Garath**
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e. V**
Postfach 41013, 40576 Düsseldorf
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **SOS-Mehrgenerationenhaus HELL-GA,**
Matthias Erzberger Straße 24, 40595 Düsseldorf
Tel. 0211 75 84 888
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf



...und viele weitere mehr!

Ehrenamt

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!

Kontakt:

Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr

Tel. 0211 60 25 478

Freie Kursplätze *Wieder Plätze frei!*

„Neue Farben für die grauen Zellen“

Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Jeden Donnerstag von 14.30 bis 16 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ je Treffen.

Weitere Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 481

Sprachkurse

Auch unsere Sprachkurse haben noch Plätze frei.



**HANDARBEITS-
MARKT**

Schöne selbst gefertigte Dinge
zu fairen Preisen

**4. Februar 2024
11-17 Uhr**

im zentrum *plus* Garath,
Fritz- Eler- Str. 21, 40595 Düsseldorf
(Rückseite Kulturhaus Süd)

**Möchten Sie Ihre
selbsterstellten
Werke verkaufen?**
-nur für private Handarbeiter*innen!

Melden Sie sich!

Tel. 0211 6025 481
Mail: 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

Bianca Buchheister (Leitung)

Tel. 0211 / 60 25 478

Mail: bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de

Heike Marschall

Tel. 0211/ 60 25481

Mail: heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de

Irina Schimpf

Nach Vereinbarung

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: irina.schimpf@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)

Infos, Anmeldungen, Kartenkauf und Kursgebühren

10 bis 12 Uhr **Netzwerk Team** 0211 / 60 25 481

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem **Anrufbeantworter** mit Ihrem Namen und Telefonnummer; wir rufen zurück!

Aktuelle Infos/Änderungen finden Sie im Schaukasten, an der Infotafel oder im Internet.