

## Beratung zu Fragen rund um das Leben im Alter

Bei uns finden Sie Beratung zu Themen wie Wohnen im Alter, Vorsorgemöglichkeiten, Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit, Umgang mit Demenz, Leistungen der Pflegeversicherung und vieles mehr.

Vereinbaren Sie einen individuellen Beratungstermin!

### @ Netzwerk

Im Netzwerk haben Sie die Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Hier treffen Sie andere Interessierte, mit denen Sie sich zu gemeinsamen, selbst organisierten Veranstaltungen verabreden können: Sport und Spiel, Fahrten und Feste, Kultur, Kreatives und Kulinarisches. Bürgerschaftliches Engagement und gegenseitige Unterstützung im Sinne der sozialen Vorsorge für das Leben im Alter sind dabei von großer Bedeutung.

Außerdem bietet das **zentrum plus**:

- Täglich druckfrisch: Düsseldorfer Tageszeitungen
- Computer- und Internetarbeitsplatz
- Mini-Bücherei: umfassendes Angebot, kostenloser Verleih

Ansprechpartnerinnen:

**Ute Frank**, 930 31-46 (Mi bis Fr), u.frank@asb-duesseldorf.de

**Nina Becker**, 930 31-48 (Mo bis Do), n.becker@asb-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9:00 - 17:00 Uhr; Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr

Wegbeschreibung:

Unser **zentrum plus** befindet sich in Düsseldorf-Holthausen auf der Henkelstraße 15 (Ecke Pfeillstraße). Es ist mit den Buslinien 724, 789 und 835 und den U-Bahnlinien U71, U74, U77 und U83, Haltestelle „Holthausen“, zu erreichen.

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



# zentrum plus gemeinsam aktiv für das Alter



## Monatsprogramm Mai 2019

# zentrum plus

gemeinsam aktiv für das Alter

Henkelstraße 15 | 40589 Düsseldorf-Holthausen  
(Ecke Pfeillstraße, Nähe Kamper Acker)  
Telefon: 02 11/930 31-44 | Fax: 02 11/930 31-45  
E-Mail: info@zentrumplus-holthausen.de

zentrum plus  
Beratung, Begegnung und mehr...

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Region Düsseldorf e.V.

# Monatsprogramm Mai 2019 für das **zentrum plus** Holthausen, Henkelstraße 15/Ecke Pfeillstraße



## Regelmäßige Veranstaltungen

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo.	10:00 Uhr	<b>Kreatives und Stricken</b> (Netzwerk)
	11:00 Uhr	<b>Walken / Nordic Walking</b> (Treffpunkt Bahlenstr. Ecke Elbruchstr.)
	12:00 -14:00 Uhr	<b>Computer-Fragestunde</b> (25 € für 5 Termine)
	14:30 -16:30 Uhr	<b>Handy- und Smartphone Fragestunde</b> (25 € für 5 Termine)
	14:00 Uhr	<b>Skat</b> (Netzwerk)
	15:00 Uhr	<b>Café</b> mit selbst gebackenem Kuchen (nicht, wenn BINGO)
	18:15 – 19:15 Uhr	<b>Yoga</b> (Information und Anmeldung nur bei Jutta Wilke, Tel.: 02431 – 8139933, Mobil: 0176 – 80210090)
Di.	10:15 -11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 7 Termine)
	12:00 - 13:00 Uhr	Gemeinsames <b>Mittagessen</b> (Kosten: 4,50 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag)
	14:00 Uhr	<b>Spiele-Nachmittag</b> (Netzwerk)
	14:00 - 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (leichtes Gedächtnistraining mit Kaffee und Kuchen)
Mi.	10:00 - 12:00 Uhr	<b>Upcycling-Werkstatt</b>
	12:00 – 14:00 Uhr	<b>Erste Schritte mit Windows am PC</b> (Texte schreiben, Fotos übertragen, E-Mail-Account einrichten, im Internet surfen...25 € für 5 Termine)
	14:30 – 16:30 Uhr	<b>Handy- und Smartphone Fragestunde</b> (25 € für 5 Termine, <u>nicht</u> am ersten Mittwoch im Monat!)
	17:00 – 18:00 Uhr	<b>Qigong</b> mit Mildred Wendler (30 € für 10 Termine)
Do.	10:00 Uhr	<b>Netzwerk-Frühstück</b> (Kosten: 2,50 €, Anmeldung erforderlich)
	anschließend	<b>Spiele-Nachmittag</b> (Netzwerk) ab 14 Uhr <b>Doppelkopf</b>
	9:30 -11:00 Uhr	<b>Let's learn more English - f. Anfänger mit Vorkenntnissen</b> mit Alison Schatz (45 € für 10 Termine)
	11:15 - 12:45 Uhr	<b>Let's talk – Englisch für Seniorinnen und Senioren 1</b> mit Alison Schatz (45 € für 10 Termine,)
	13:00 - 14:30 Uhr	<b>Let's talk – Englisch für Seniorinnen und Senioren 2</b> mit Alison Schatz (45 € für 10 Termin.)
	15:00 – 16:30 Uhr	<b>Let's start to learn English - für Anfänger</b> mit Alison Schatz (45 € für 10 Termine)
Fr.	10:00 - 11:00 Uhr	<b>Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen</b> mit Mildred Wendler (30 € für 10 Termine)
	11:15 – 12:15 Uhr	<b>Fit und aktiv mit Gymnastik</b> mit Mildred Wendler (30 € für 10 Termine)
	15:15 - 16:15 Uhr	<b>Line-Dance Anfänger</b> mit Sandra Adrian (8 € pro Monat)
	16:00 – 17:15 Uhr	<b>Line-Dance Fortgeschrittene</b> mit Sandra Adrian (10 € pro Monat)

## Einzelveranstaltungen

Do. 02.05.	10:15 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenrates</b> (Hermann Becker)
Do. 02.05.	17:00 Uhr	<b>Gute-Laune-Chor</b> mit Kurt Flamang
Fr. 03.05.	16:00 Uhr	<b>Kegeln</b> im „Kamper Hof“ (Netzwerk)
Mo. 06.05.	11:00 - 13:00 Uhr	<b>Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen</b> (Uschi Funk) Anmeldung erforderlich
Mo. 06.05.	17:00 Uhr	„ <b>Vergissmeinnicht</b> “ Demenz oder altersbedingtes Vergessen? (Informationsveranstaltung mit Nina Becker)
Fr. 10.05.	10:00 Uhr	<b>Text-Werkstatt</b> (Holthausen-Krimi-Hörspiel)
Mo. 13.05.	14:30 Uhr	<b>Bingo</b> (Monika Pabich und Netzwerk)
Mi. 15.05.	15:00 Uhr	„ <b>Holthausen auf der Spur</b> “ Treffen der Gruppe (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Mi. 15.05.	17:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lese-Treff</b>
Do. 16.05.	17:00 Uhr	<b>Gute-Laune-Chor</b> mit Kurt Flamang
Do. 16.05.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	<b>Spaziergangsforscher auf dem Kamper Acker</b> Straßen-Boccia Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mo. 20.05.	11:00 - 13:00 Uhr	<b>Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen</b> (Uschi Funk) Anmeldung erforderlich
Mi. 22.05.	14:30 Uhr	44. Station für Holthausen auf der Spur „ <b>Das Handwerk in Holthausen</b> “ (Meyerhofstr. 1)
Do. 23.05.	15:00 Uhr	<b>Das Pflegebüro informiert</b> „Wohnen ist ein ureigenes Bedürfnis“ Beantragung von Mietzuschüssen
Fr. 24.05.	10:00 Uhr	<b>Text-Werkstatt</b> (Holthausen-Krimi-Hörspiel)
Fr. 24.05.	16:00 Uhr	<b>Tag der Nachbarschaft auf dem Kamper Acker</b> (mit den Spaziergangsforschern, Näheres bitte im zentrum plus erfragen)
Di. 28.05.	16:00 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken
Mi. 29.05.	18:15 Uhr	<b>Netzwerk-Fotogruppe</b>
Fr. 31.05.	16:00 Uhr	<b>Kegeln</b> im „Kamper Hof“ (Netzwerk)
Täglich	während der Öffnungszeiten	<b>Geschenke-Tausch-Box</b> <b>Ausstellung „Hafenimpressionen“</b>
Nach	Vereinbarung	<b>Beratung zum Thema Demenz sowie Betreuung von Pflegebedürftigen zu Hause durch Fachkräfte</b>

Bitte beachten Sie auch das rote „Holt's-raus-Rad“ der Initiative „Enjoy the food“ vor unserer Tür auf der Henkelstraße. Jeder kann sich bedienen – egal, ob reich oder arm. Ziel ist es, Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu bewahren. Das Projekt wird vom Umweltamt der Stadt Düsseldorf gefördert.