

## 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



Fotos: Klaus Hoffmann

## Monatsprogramm Juni 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.

**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 Termine)
	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**

Mo. 03.06.	11:00 - 13:00 Uhr	<b>Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen</b> (Uschi Funk) Anmeldung erforderlich
Mo. 03.06.	17:00 Uhr	<b>„So schützen Sie sich im Alter vor Kriminalität“</b> (Informationsveranstaltung mit KHK Lutz Türk)
Mi. 05.06.	15:00 Uhr	<b>Repair Café</b> (Näharbeiten 14:30 – 16:30 Uhr)
Mi. 05.06.	15:00 Uhr	<b>Kalligraphie</b>
Do. 06.06.	11:00 Uhr	<b>Bürgersprechstunde der Stadtteilpolizei</b> (mit PHK Joachim Stamme)
Do. 06.06.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	<b>Spaziergangsforscher auf dem Kamper Acker</b> Krücket
		Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 12.06.	15:00 Uhr	<b>Mundart-Treff:</b> Mer spreche, läse und speele op Platt
Do. 13.06.	17:00 Uhr	<b>Gute-Laune-Chor</b> mit Kurt Flamang
Mo. 17.06.	11:00 - 13:00 Uhr	<b>Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen</b> (Uschi Funk) Anmeldung erforderlich
Mo. 17.06.	14:30 Uhr	<b>Bingo</b> (Monika Pabich und Netzwerk)
Mi. 19.06.	15:00 Uhr	<b>„Holthausen auf der Spur“</b> Treffen der Gruppe (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Mi. 19.06.	17:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lese-Treff</b>
Fr. 21.06.	10:00 Uhr	<b>Text-Werkstatt</b> (Holthausen-Krimi-Hörspiel)
Di. 25.06.	16:00 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für Angehörige von Demenzkranken
Mi. 26.06.	18:15 Uhr	<b>Netzwerk-Fotogruppe</b>
Do. 27.6.	18:30 Uhr	<b>Platzkonzert auf dem Kamper Acker</b> mit dem Harmonie Orchester Henkel und den Spaziergangsforschern
Fr. 28.06.	10:00 Uhr	<b>Text-Werkstatt</b> (Holthausen-Krimi-Hörspiel)
Fr. 28.06.	16:00 Uhr	<b>Kegeln</b> im „Kamper Hof“ (Netzwerk)
Täglich	während der	<b>Geschenke-Tausch-Box</b>
	Öffnungszeiten	<b>Ausstellung „Leben im Hafen“</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.