



# Programm zentrum *plus* Benrath

## *Januar – April 2024*

„zentrum *plus*“ Benrath

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

**Diakonie**  Düsseldorf

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung und Unterstützung	4
Montag Tagesübersicht	6
Dienstag Tagesübersicht	9
Mittwoch Tagesübersicht	12
Donnerstag Tagesübersicht	14
Freitag Tagesübersicht	17
Wochenende	18
Für Ehrenamtliche	19
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	20
Besondere Veranstaltungen	21
Digitale Angebote	24
Wir für Sie im „zentrum <i>plus</i> “	25

# Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste!

„An der Schwelle des neuen Jahres lacht die Hoffnung und flüstert,  
es werde uns mehr Glück bringen.“

*Alfred Tennyson, 1. Baron Tennyson (1809 - 1892)*

Wir freuen uns, Sie auch in diesem Jahr wieder im „zentrum *plus*“ Benrath begrüßen zu dürfen. Wir starten das Jahr mit der Lesung „Weil das Beginnen immer so schön ist...“ von Josef Schoenen und möchten natürlich auch wieder Karneval mit Ihnen feiern (siehe S. 21). Im März wird Wolfgang Welter mit seiner Frau Diana den Geschlechterkampf auf liebevolle und ironische Weise beleuchten, getreu dem Motto: „Der Klügere gibt nach“ (siehe S. 22). Neben unterhaltsamen und geselligen Veranstaltungen haben wir auch wieder Informatives für Sie im Programm. Einmal im Quartal wird Frau Gerhard (Pflegerberaterin der Diakonie) Fragen rund um die Pflege und deren Finanzierung beantworten (siehe S.6). Victoria Frankenheim informiert im Februar über Bestattungsvorsorge (siehe S. 22). Außerdem werden wir mit Wolfgang D. Sauer wieder in die Geschichte eintauchen. Er verrät uns, „Was uns die Archäologen über die Vergangenheit Benraths mitteilen können“ (siehe S. 23). Lesen Sie selbst, was alles möglich ist, lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit - Sie sind uns herzlich willkommen!

Bitte beachten Sie, dass das „zentrum *plus*“ Benrath in der ersten Januarwoche geschlossen ist. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen am 08. Januar und auf ein schönes Jahr 2024 mit Ihnen.

Sandra Ludes und  
Ihr Team des „zentrum *plus*“ Benrath

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

# Beratung und Unterstützung im „zentrum plus“ Benrath

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie uns kennenlernen möchten oder nähere Informationen über ein Ehrenamt im "zentrum plus" wünschen, wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung finden:

## **Wir sind für Sie da**

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin (0211 996 39 31).

## **Vorsorge-Lotsen**

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie wichtige Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit wird gewahrt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie über das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

## **„Wegweiser“**

Sie sind neu im „zentrum plus“ oder wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, arbeiten vielleicht schon aktiv mit, haben aber noch Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere ehrenamtlichen Wegweiser:

Am 1. Montag (10 - 12 Uhr) oder am 3. Donnerstag im Monat (10 bis 12 Uhr). Sollten diese Termine für Sie nicht passen, wenden Sie sich gerne an das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

## **Kleinstreparaturen im Haushalt (Stadtbezirk 9)**

Die Handwerkergruppe ist bereit, Menschen bei kleineren handwerklichen Problemen im Haushalt zu helfen, die sie alleine nicht lösen können. Zum Beispiel ein Bild aufhängen, eine klemmende Schublade wieder gangbar machen oder einfach eine neue Glühbirne einschrauben. Die Handwerkergruppe erreichen Sie über das Info Team zp (Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr) unter der Nummer 0211 / 996 39 31.

# Beratung und Unterstützung

## *Diakonie Düsseldorf*

### **Ambulante Hilfen zu Hause**

Die ambulanten Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus, zu den für Sie passenden Pflegeleistungen sowie zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvoranschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf: Tel. 0211/73 53 333.

### **Sicher zu Hause - der Hausnotruf der Diakonie**

Damit Sie im Notfall schnell und verlässlich Hilfe erhalten, gibt es den Diakonie-Ruf. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses zum Hausnotruf bei der Pflegekasse und zu weiteren Hilfeangeboten der Diakonie Düsseldorf. Telefon: 0211/73 53 370.

### **Für alle Fälle - Die "Blaue Karte" hilft Ihnen zu Hause und unterwegs**

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen. Wenn Ihnen etwas passiert, kann medizinisches Personal diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu versorgen und Ihre Angehörigen zu informieren. Tel. 0211/73 53 370.

### **Beratungshotline „Leben im Alter“**

Unsere Mitarbeiter\*innen hören zu, beraten und vermitteln Unterstützung. Die Beratungshotline Leben im Alter ist montags bis freitags von 9.30 bis 17 Uhr unter der Telefonnummer 0211/ 7 35 35 51 zu erreichen.

### **Stationäre Pflege und Betreuung im Joachim-Neander-Haus**

Sie wünschen eine Beratung zum stationären Wohnen und Leben im Joachim-Neander-Haus? Sie möchten sich einfach nur informieren oder interessieren sich für einen Platz im Joachim-Neander-Haus? Dann vereinbaren Sie einen Termin unter, Tel. 0211/ 97 132 36/ 38. Gerne senden wir Ihnen vorab auch Informationsmaterial zu.

# Montag Tagesübersicht

## Montag

9.30 Uhr

### **Wir gehen am Stock**

Gemeinsam durch den Benrather Schlosspark walken, mit oder ohne Stöcke, mit Elke Lamm.

Treffpunkt: Parkplatz an der Orangerie

10 Uhr bis  
12 Uhr

### **Schach-Treff**

Keine Lust mehr, alleine gegen den Schachcomputer zu spielen? Dann sind Sie bei uns richtig!

NEU!!!

Am 1. und 3. Montag im Monat

**Termine:** 15. Januar, 05./ 19. Februar, 04./ 18. März, 15. April

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

10 Uhr bis  
12 Uhr

### **„Wegweiser“**

Informierte Ehrenamtliche beantworten gerne Ihre Fragen rund um das „zentrum *plus*“ (siehe auch S. 4).

Am 1. Montag im Monat.

**Termine:** Januar entfällt, 05. Februar, 04. März, April entfällt

10 Uhr bis  
13 Uhr

### **Fragen rund um die Pflege und deren Finanzierung?**

Beruf, Familie und Pflege zu vereinbaren, ist eine große Herausforderung. Dabei möchte die Diakonie Sie mit unseren Beratungsangeboten unterstützen. Frau Gerhard ist Pflegeberaterin bei der Diakonie und berät Sie gerne zu Ihren Fragen und informiert über Pflege - und Entlastungstipps in der Häuslichkeit.

NEU!!!

**Termine:** 29. Januar, 29. April

Anmeldung mit Terminvereinbarung zwingend  
Erforderlich (siehe S. 25)

# Montag Tagesübersicht

## Montag

- 10 Uhr bis 13 Uhr**     **„Café Pause“ - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz**  
(Ausführliche Informationen auf S. 20)  
Das Café Pause ist ein Betreuungscafé für Menschen mit demenziellen Veränderungen. Ziel ist es, ihnen einen erlebnisreichen Vormittag zu bereiten und Gemeinschaft zu erleben.  
Anmeldung erforderlich (derzeit sind noch Plätze frei).  
Anmeldung und Information unter 0211/ 996 39 31.
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr**     **Aktiv und Mobil**  
Sturzprophylaxe und Balancetraining für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Trainiert wird in bequemer Kleidung.  
Kosten: 4,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).  
Ort: Arndtsaal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)
- 10.30 Uhr bis 11 Uhr**     **Besprechung Info Team ZP**  
Für ehrenamtlich Tätige der Gruppe: Info Team ZP  
Am 2. Montag in ungeraden Monaten  
Termine: 08. Januar, 11. März
- 12 - 13 Uhr**     **Mittagstisch im „zentrum plus“ Benrath**  
**Anmeldung immer erforderlich**, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.  
Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen

# Montag Tagesübersicht

## Montag

15 Uhr bis  
16.30 Uhr

### **Italienisch für Fortgeschrittene**

Mit Laura Berg. Unter Anleitung einer Muttersprachlerin wird das freie Sprechen trainiert, um Alltagsgespräche zu führen und sich in routinemäßigen Situationen verständigen zu können. Laufender Kurs, Quereinstieg möglich.

Kosten: 6 € pro Doppelstunde

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

16 Uhr bis  
18 Uhr

### **Selbsthilfegruppe Mundkrebs**

Am 2. Montag im Monat.

Ansprechpartnerin: Adeline Gruhlke

Mail: [selbsthilfemarl@web.de](mailto:selbsthilfemarl@web.de)

Telefon: 02637 9260196

**Termine:** 8. Januar, Februar entfällt, 11. März, 8. April

17 Uhr bis  
21 Uhr  
NEU!!!

### **MTW- Männer tun was**

Am zweiten Montag im Monat trifft sich die Männergruppe MTW im zentrum *plus* Benrath um zu kochen, zu diskutieren oder Ausflüge zu unternehmen. Männer ab 55 gestalten die Treffen nach ihren Interessen, die Themen werden gemeinsam ausgesucht. Am 2. Montag im Monat.

**Kosten:** Eventuell entstehende Kosten werden umgelegt.

**Termine:** 8. Januar, Februar entfällt, 11. März, 8. April

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)



# Dienstag Tagesübersicht

## Dienstag

**10 Uhr bis  
11.30 Uhr**

### **Gedächtnistraining**

Mit Lia Borgmann, Christa Götz, Ruth Reinold und Katharina Stöckelmaier.

Kosten: 1,20 € pro Treffen

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

**10 Uhr bis  
11.30 Uhr**

### **So ein Zirkus**

Bewegung und Geschicklichkeit mit zirkuspädagogischen Elementen trainieren, vielseitige Materialien ausprobieren und neue Kontakte knüpfen. Teilgenommen wird in bequemer Alltagskleidung. In Kooperation mit dem MitmachZirkus Düsseldorf. Das Angebot ist kostenfrei.

Ort: Bürgerhaus Benrath (Aula oder Außengelände), Tellerlingstraße 56.

Anmeldung nicht erforderlich

**11.45 Uhr bis  
13 Uhr**

### **Mal wieder tanzen?!**

Kommen Sie alleine und tanzen Sie mit Anderen in einer Gruppe vielfältige Tänze aus aller Welt nach Anleitung und festen Choreographien. Tanzen hält Körper wie Geist in Bewegung und tut der Seele gut. Mit Lia Borgmann

**Termine:** 23. Januar, 27. Februar, 16./30. April

Als Block buchbar: 18 €

Gerne können Tanzinteressierte jederzeit einsteigen. Sie zahlen für die jeweils restlichen Termine (je 5€).

Um Anmeldung wird gebeten (siehe S. 25)

# Dienstag Tagesübersicht

## Dienstag

13.30 Uhr

### „Benrather Tüte“

Lebensmittelausgabe für Menschen aus Benrath und Urdenbach, die Grundsicherung, Bürgergeld oder ein vergleichbares Einkommen beziehen. Eine Sozialberatung ist möglich. Info unter: 0211/ 996 39 33

Ort: Arndt-Saal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.

14 Uhr bis  
17 Uhr

### Skatrunde

In geselliger Runde gemeinsam Skat spielen. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen.

Am 1. und 3. Dienstag im Monat

**Termine:** 16. Januar (02.01. entfällt), 06./20. Februar, 05./19. März, 02./16. April

Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)

14 Uhr bis  
16 Uhr

### Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz zu betreuen und zu versorgen, ist für Angehörige oftmals eine zeitliche, körperliche und seelische Herausforderung. In unserem Gesprächskreis treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin) begleitet den Gesprächskreis

Weitere Informationen auf S. 20

**Termine:** 16. Januar, 05. März

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

# Dienstag Tagesübersicht

## Dienstag

**15 Uhr bis  
17 Uhr**

### **Kultur-Café**

Nachdenkliches, Heiteres und Besinnliches mit Ute Wallraf, Brigitte Gatzten und Josefa Beranek.  
Am 2. Dienstag im Monat.

**Termine:** 09. Januar, 13. Februar, 12. März, 09. April

Kosten: 3 Euro, Kaffee und Kuchen inklusive  
Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

**Dienstag  
18 Uhr bis  
19.15 Uhr**

### **YOGA -Kennenlernen und/ oder Wiedereinstieg**

Hatha-Yoga bedeutet: Einigung & Harmonie, eine ganzheitlich wirksame Methode, die zu besserer Wahrnehmung und mehr Achtsamkeit führt. Wir üben auf dem Boden ‚auf der Matte‘ im Liegen, Sitzen und Stehen. Mit leichten Körperübungen und Haltungen in Verbindung mit dem Atem lernen wir uns selber besser kennen. Die Übungen lassen uns Freiraum zur individuellen Anpassung.

Bequeme Kleidung, warme Socken und eigene Matte mitbringen

Leitung: Inge Fuchs, Yogalehrerin Ausbildung GGF/BDY

**Termine:** 16./ 23./ 30. Januar, 06./ 20./ 27. Februar, 05./ 12. März

Teilnahmegebühr komplett 48 €

Teilnahme an einzelner Std. 7 €

Anmeldung erforderlich, max. 8 Personen (siehe S. 25)

# Mittwoch Tagesübersicht

## Mittwoch

- 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr**     **Denk mal - Gedächtnistraining**  
Gemeinsam die grauen Zellen trainieren.  
Mit Sylvia Peiseler-Bracht Kosten: 1,20 € pro Treffen  
Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr**     **Aktiv und Mobil**  
Sturzprophylaxe und Balancetraining für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Trainiert wird in bequemer Kleidung.  
Kosten: 4,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).  
Ort: Arndtsaal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)
- 11:45 Uhr bis 12.45 Uhr**     **English Conversation**  
Gute Basis-Kenntnisse sind Voraussetzung, da das freie Sprechen geübt werden soll.  
Anmeldung erforderlich, derzeit Warteliste (siehe S. 25)
- 12 – 13 Uhr**     **Mittagstisch im „zentrum plus“ Benrath**  
**Anmeldung immer erforderlich**, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.  
Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen
- 13.30 Uhr bis 15.30 Uhr**     **Activity-Nachmittag**  
Im Wettstreit gegeneinander müssen zusammengesetzte Hauptwörter gezeichnet, pantomimisch dargestellt oder umschrieben werden. Am 1. Mittwoch im Monat.  
**Termine:** 03. Januar entfällt, 10. Januar (Ausnahme), 07. Februar, 06. März, 03. April  
Anmeldung erforderlich, derzeit Warteliste (siehe S. 25)

# Mittwoch Tagesübersicht

## Mittwoch

- 15 Uhr bis  
16.30 Uhr**      **Erzählcafé - Auf den Spuren meines Lebens...**  
Gemütliche Gesprächsrunde mit Raum für Ihre Gedanken, persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen.  
Mit Christa Götz und Heidrun Hoppe.  
Am 3. Mittwoch im Monat.  
**Termine:** 17. Januar, 21. Februar, 20. März, 17. April  
Kosten: 2 € für Kaffee und Kuchen  
Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)
- 14 Uhr**      **Rad fahren im „zentrum plus“ Benrath**  
Mit Giesela Breuer und Wolfgang Kuhnle. Keine Anmeldung erforderlich, einfach mit einem verkehrstauglichen Rad dazu kommen. Treffpunkt: Benrather S-Bahnhof.  
**Termine:** 27. März, 24. April  
davor Winterpause
- 14.30 Uhr bis  
16.30 Uhr**      **Doppelkopfrunde**  
Mit Josefa Beranek: Am 4. Mittwoch im Monat  
**Termine:** 24. Januar, 28. Februar, 27. März, 24. April  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25).
- 16 Uhr bis  
17 Uhr**      **Offenes Singen**  
Zusammen singen wir Volkslieder, Lieblingslieder und Oldies mit Klavierbegleitung. Außer Freude am Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Barbara Decker. Am 1. Mittwoch im Monat.  
**Termine:** 03. Januar entfällt, 07. Februar, 06. März, 03. April  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)

# Donnerstag Tagesübersicht

## Donnerstag

- 10 Uhr bis  
11.30 Uhr**      **Frühstücks-Treff**  
Gemeinsam mit anderen im Wohnzimmer des „zentrum *plus*“ ein leckeres Frühstück einnehmen.  
**Anmeldung erforderlich, bis jeweils Montag 16 Uhr.**  
Kosten: 5 € pro Person  
Das Frühstück beinhaltet: Brötchen und Brot, Käse, Wurst, verschiedene herzhafte und süße Aufstriche, Kaffee, Tee, Orangensaft, ein Ei, einen Joghurt.
- 10 Uhr bis  
11 Uhr**      **Bürgersprechstunde**  
Marco Joura (Bezirksdienst Polizeiinspektion Süd) ist für den Bereich Benrath zuständig und steht Ihnen für Fragen zur Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Austausch. Es besteht auch die Möglichkeit, ein Einzelgespräch wahrzunehmen. Am 2. Donnerstag im Monat.  
**Termine:** 11. Januar, 08. Februar, 14. März, 11. April  
Anmeldung nicht erforderlich
- 10 Uhr bis  
12 Uhr**      **„Wegweiser“**  
Informierte Ehrenamtliche beantworten gerne Ihre Fragen rund um das „zentrum *plus*“ (siehe auch S. 4).  
Am 3. Donnerstag im Monat.  
**Termine:** 18. Januar, 15. Februar, 21. März, 18. April  
Anmeldung nicht erforderlich

# Donnerstag Tagesübersicht

## Donnerstag

- 14 Uhr bis 16 Uhr**      **Bastel-Spaß und Woll-Lust**  
Mit Gisela Hilgenstock, Katharina Stöckelmaier und Christa Wendt.  
Am 2. und 4. Donnerstag im Monat.  
**Termine:** 11./25. Januar, 08./22. Februar, 14./28. März, 11./25. April  
Anmeldung nicht erforderlich
- 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr**      **Zocker-Ladies**  
In gemütlicher Runde spielen wir Rummikub, Skip-Bo und andere Kartenspiele. Kaffee und Kuchen inklusive.  
Am 2. und 4. Donnerstag im Monat.  
**Termine:** 11./25. Januar, 08./22. Februar, 14./28. März, 11./25. April  
Kosten: 3 € für Kaffee & Kuchen  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)
- 16 Uhr bis 18 Uhr**      **Bewegte Frauen**  
Gesprächskreis mit Eva Kuhnle.  
Eine aufgeschlossene und interessierte Frauenrunde spricht und diskutiert über aktuelle Themen aus ihren jeweiligen Lebenssituationen. Am 2. Donnerstag im Monat.  
**Termine:** 11. Januar, 08. Februar, 14. März, 11. April  
Teilnahme nur nach Rücksprache, derzeit Warteliste (siehe S. 25)

# Donnerstag Tagesübersicht

## Donnerstag

### 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr **Repair-Café - Wegwerfen? Denkstel!**

Am 3. Donnerstag im Monat können Kleingeräte (Bügeleisen, Toaster, kleine Lampe etc.) abgegeben werden. Diese werden von Ehrenamtlichen begutachtet und repariert; ohne Garantie und ohne Bezahlung (Spende willkommen). Informationen zur Abholung erhalten Sie bei Abgabe.

**Termine:** 18. Januar, 15. Februar, 21. März, 18. April  
Ablauf unter Vorbehalt, Änderungen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen und dem Newsletter (siehe S. 24)  
Anmeldung erwünscht (siehe S. 25)

### Ab 20 Uhr **Freizeitgruppe Kegeln**

Alle vier Wochen treffen sich Ehrenamtliche des „zentrum *plus*“ Benrath und weitere Interessenten zum gemeinsamen Kegeln außerhalb des „zentrum *plus*“. Es besteht die Möglichkeit, um 19 Uhr zum gemeinsamen Abendessen zusammenzukommen, gekegelt wird ab 20 Uhr.

**Kosten:** Jeder zahlt, was er verzehrt. Die Miete für die Kegelbahn wird auf alle Teilnehmenden umgelegt. Weitere Kosten entstehen nicht.

Die Gruppe ist derzeit geschlossen, es gibt eine Warteliste.

**Termine:** 25. Januar, 22. Februar, 21. März, 18. April



# Freitag Tagesübersicht

## Freitag

10 Uhr bis  
11.30 Uhr

### **Denk Dich Fit**

Gedächtnistraining mit Thomas Brunner, Janine Dreesen, Waltraud Finke und Jutta Oelmann.

Kosten: 1,20 € pro Treffen.

Anmeldung erforderlich (siehe S. 25)

11 Uhr bis  
12.30 Uhr

### **"Philosophie unperfekt"**

In unserer Gruppe diskutieren wir über für uns wichtige Themen. Eine Gelegenheit, die eigene Sichtweise zu reflektieren, zu erweitern und vielleicht eine ganz neue Perspektive zu finden. Mit Inge Fuchs.

Am 2. Freitag im Monat.

**Termine:** 12. Januar, 09. Februar, 08. März, 12. April

Teilnahme nur nach Rücksprache, derzeit Warteliste (siehe S. 25)

12 – 13 Uhr

### **Mittagstisch im „zentrum *plus*“ Benrath**

**Anmeldung immer erforderlich**, mit Auswahl aus zwei Gerichten, bis Mittwoch, 12 Uhr der Vorwoche.

Essensmarke erforderlich: Verkauf an der Infothek des Joachim-Neander-Hauses, Kosten: 6,50 € pro Mittagessen

# Wochenende

## **Samstag**

13. Januar

17. Februar

9. März

11 Uhr bis

12 Uhr

## **Atem & Bewegung**

Wenn die aktuelle Situation die Anforderungen eines normalen Yoga- oder Gymnastikkurses nicht mehr zulässt, bleiben Sie trotzdem in Bewegung! Auf dem Stuhl sitzend oder mit dem Stuhl als Stütze werden Atemtechniken, Bewegungen und Körperhaltungen aus verschiedenen Lehren geübt. Wir probieren für Sie geeignete und individuell mobilisierende Alternativen aus.

Mit: Inge Fuchs, Yogalehrerin & Gesundheitsberaterin

Kosten: 5€ pro Termin

Anmeldung erforderlich, (siehe S. 25)

## **Sonntag**

14. Januar

11. Februar

10. März

14. April

14 Uhr bis

16.30 Uhr

## **Trauercafé der Ökumenischen Hospizbewegung Düsseldorf-Süd e.V.**

Das Trauercafé ist ein offenes und kostenfreies Angebot für Menschen, die einen Ort für ihre Trauer und den Kontakt mit anderen Betroffenen suchen. Hierbei steht das Bedürfnis des Einzelnen im Vordergrund, stillschweigendes Dabeisein ist genauso willkommen wie der aktive Austausch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, bei Fragen oder weiterem Gesprächsbedarf können Sie sich gerne an uns wenden. Tel.: 702 28 30

[kontakt@hospizbewegung-duesseldorf-sued.de](mailto:kontakt@hospizbewegung-duesseldorf-sued.de)

# Für Ehrenamtliche *des zentrum plus Benrath*

- Freitag**  
19. Januar  
11 Uhr bis  
13 Uhr
- Jahresempfang für Ehrenamtliche**  
Wir möchten gemeinsam mit Ihnen das neue Jahr begrüßen. Nach einem kurzen Rückblick auf das vergangene Jahr freuen wir uns auf einen gemeinsamen Ausblick auf 2024, sowie auf ein geselliges Beisammensein mit kleinen Snacks und Getränken.  
Anmeldung erforderlich bis: 12.01.
- Dienstag**  
23. Januar  
13.30 Uhr bis  
14.30 Uhr
- Hygieneschulung - Online**  
Ehrenamtliche des zp Benrath, können gemeinsam im Wohnzimmer an der Schulung teilnehmen.  
Anmeldung erwünscht
- Freitag**  
09.30 Uhr bis  
11 Uhr
- Planungsrunde**  
Die ehrenamtlichen Ansprechpartner\*innen der Gruppen des „zentrum plus“ treffen sich am 1. Freitag im Monat.  
**Termine:** 12. Januar (Ausnahme), 02. Februar, 01. März, 05. April
- Freitag**  
09.30 Uhr bis  
11 Uhr
- EA-Frühstück**  
für alle Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Benrath.  
Achtung Änderung: Am 3. Freitag in ungeraden Monaten.  
Kosten 4 Euro  
**Termine:** Januar entfällt wegen Jahresempfang, 15. März  
Anmeldung erforderlich, bis zum 2. Freitag in ungeraden Monaten.
- Freitag**  
17 Uhr
- EA-Treff**  
für alle Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Benrath.  
Geselliges Beisammensein mit Snacks und Getränken.  
Am 3. Freitag in geraden Monaten.  
Weitere Infos folgen  
**Termine:** 16. Februar, 19. April

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Die Betreuung und Pflege von Menschen mit Demenz ist für Familien eine zeitliche, physische und psychische Herausforderung.

Das „Café Pause“ ist ein Betreuungscafé für Menschen mit Demenz. Die fachkundige Leitung und die geschulten Mitarbeiterinnen sorgen mit kleinen Ritualen für eine umsichtige und liebevolle Betreuung. Erinnerungen an frühere Zeiten, einfache Denkspiele, Kreativ- und Bewegungsangebote sorgen für einen abwechslungsreichen Vormittag. Das „Café Pause“ findet immer montags von 10 bis 13 Uhr statt. Pro Treffen fallen Kosten in Höhe von 41 € (inkl. Mittagessen) an, die in der Regel mit der Pflegeversicherung abgerechnet werden. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Wenn Sie Ihren Angehörigen zusätzlich oder alternativ zum „Café Pause“ stundenweise in der eigenen Häuslichkeit betreut wissen möchten, können Sie das Angebot „DA für Dich“ des Düsseldorfer Demenznetzes nutzen. Geschulte Ehrenamtliche besuchen Ihre Angehörigen zu Hause, um beispielsweise gemeinsam zu spielen, etwas vorzulesen oder einfach nur zu reden. Auch gemeinsame Spaziergänge oder ein Besuch im Café sind denkbar. Abrechnung mit der Pflegekasse möglich.

In unserem **Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz** treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin) begleitet den Gesprächskreis.

Die Betreuung Ihres von Demenz betroffenen Familienmitglieds während des Gesprächskreises ist auf Anfrage möglich.

Termine: 16. Januar, 05. März, jeweils 14 – 16 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartnerinnen Sandra Ludes und Iris Lauer

0211 996 3931 oder [zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de)

# Besondere Veranstaltungen

## **Mittwoch**

24. Januar  
14.30 Uhr bis  
16.30 Uhr

**Weil das Beginnen immer so schön ist...**

### **Szenische Lesung mit Musik**

Auf dem Programm stehen an diesem Nachmittag Texte, die den Anfang betrachten - mal mit Begeisterung und Bereitschaft, ein anderes Mal in Besinnung und Innerlichkeit, dann wiederum im Hinblick auf die damit verbundene Veränderung.

Josef Schoenen liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre.

Wir starten um 14.30 Uhr mit Kaffee und Gebäck.

Die Lesung beginnt um 15 Uhr.

Eintritt frei, wir freuen uns über eine kleine Spende.

Anmeldung: erforderlich

## **Freitag**

09.02.2023  
14.11 Uhr bis  
17.11 Uhr

### **Karnevalsparty des zentrum *plus* Benrath**

mit Livemusik, Kaffee und Gebäck sowie buntem Programm. Helau!

**Eintritt:** 5 Euro, Getränke extra

Anmeldung erforderlich bis zum 31. Januar

Kartenvorverkauf ab dem 10.01.

Montag bis Freitag 10 bis 12 Uhr

Montag bis Donnerstag 14 bis 16 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl

## **Dienstag**

20. Februar  
Verkauf  
14 Uhr bis  
17 Uhr

### **Modemobil**

Nadine Kirchner kommt mit Ihrem Modemobil. Stöbern Sie in Ruhe in der aktuellen Frühjahrs- und Sommerkollektion. Schauen Sie sich um 14.30 Uhr die einzelnen Modelle bei einer Modenschau an.

Anmeldung erwünscht

# Besondere Veranstaltungen

## **Dienstag**

27. Februar

15 Uhr bis

16.30 Uhr

## **Bestattungsvorsorge –**

### **Alles geregelt für den letzten Weg.**

An das Ende unseres Lebens denken wir nicht gerne, dennoch kann es sinnvoll sein, schon heute darüber nachzudenken, was man sich für seinen letzten Weg wünscht. Nicht zuletzt, um Angehörige und Familie in dieser emotionalen Situation von schweren Entscheidungen und finanzieller Last zu befreien.

Victoria Frankenheim (Bestattungshaus Frankenheim) informiert über verschiedene Bestattungsformen, finanzielle Absicherung und beantwortet Ihre Fragen rund um das Thema Bestattung und Vorsorge.

Anmeldung erwünscht

## **Freitag**

22. März

14.30 Uhr bis

16.30 Uhr

## **Der Klügere gibt nach ???**

Lesung mit Wolfgang und Diana Welter

Hier wird nicht die Weltherrschaft der Dummen dokumentiert, sondern der Geschlechterkampf auf liebevolle und ironische Weise beleuchtet. Von Kreisler, Thurber, Saki, Heidenreich, v. d. Lippe, Kishon u. a.

Wir starten um 14.30 Uhr mit Kaffee und Gebäck.

Die Lesung beginnt um 15 Uhr.

Eintritt frei, wir freuen uns über eine kleine Spende.

Anmeldung erforderlich

## **Dienstag**

26. März

12 Uhr bis

14 Uhr

## **Heringstipp und Pellkartoffeln**

Genießen Sie ein vorösterliches Fischessen.

Kosten: 6 Euro inklusive Getränke

Anmeldung erforderlich bis 12. März

# Besondere Veranstaltungen

## **Mittwoch**

10. April

14.30 Uhr bis

16 Uhr

### **Was uns die Archäologen über die Vergangenheit Benraths mitteilen können.**

Vortrag mit Wolfgang D. Sauer

Der Leiter des Heimatarchivs Benrath berichtet unter anderem über Funde und Ausgrabungen in Düsseldorf und Benrath aus der Steinzeit, der Bronze- und Eisenzeit bis heute sowie über die Benrather Sensationsfunde 1958 und 1963. Der Vortrag wird mit Bildern untermalt.

Anmeldung erforderlich

## **Samstag**

20. April

11 Uhr

### **Bäume, Kräuter, fitte Birne**

Ein Spaziergang zur geistigen Erfrischung mit Christina und Thomas Brunner. Dieser Spaziergang verbindet Gedächtnistraining in der Natur mit Eindrücken aus der Natur. Start und Ziel ist der Ständebaum in Piels Loch, dem Wanderparkplatz am Baumberger Weg. Die Bushaltestelle „Mühlenplatz“ der Linie 788 befindet sich in unmittelbarer Nähe. Der Spaziergang führt durch die Urdenbacher Kämpe und dauert ca. 1,5 Stunden. Festes Schuhwerk ist erforderlich. Bei Dauerregen fällt die Veranstaltung aus.

Kosten: 8€

Anmeldung erforderlich

## **Freitag**

26. April

16 Uhr

### **Filmabend: „Die Ehe der Herren Schultze“**

In Kooperation mit der Fachstelle Altern unterm

Regenbogen zeigen wir den Dokumentarfilm „Die Ehe der Herren Schultze“ von Moritz Leick. Im Anschluss findet ein Publikumsgespräch mit den Protagonisten des Filmes Kurt Schulze und Toon van Irsel statt.

Anmeldung erbeten

# Digitale Angebote

Diverse  
Termine auf  
Anfrage

## **Sprechstunde mobile Geräte**

Haben Sie Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Sie besitzen ein mobiles Gerät und möchten es besser kennenlernen? Sie überlegen, sich ein Gerät anzuschaffen und erst einmal ausprobieren, ob dies etwas für Sie ist? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und vereinbaren einen Termin mit einem unserer sechs Ehrenamtlichen. In einer Einzelberatung können Sie Ihre Fragen stellen und sich ganz in Ruhe alles erklären lassen. Folgetermine sind selbstverständlich möglich. Das Angebot ist kostenlos.

Anmeldung mit Terminvereinbarung erforderlich (siehe S. 25).

## **„zentrum plus“ Benrath Newsletter**

In unserem Newsletter versenden wir regelmäßig Hinweise zu Veranstaltungen, Neuigkeiten aus dem „zentrum plus“, Denksport und Unterhaltsames und vieles mehr. Wenn Sie den Newsletter erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an: [zentrum-plus.benrath@diakonieduesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.benrath@diakonieduesseldorf.de)

### **Vorankündigungen:**

#### Werksbesichtigung Stadtwerke Düsseldorf -

Wasserwerk "Am Staad" und Kraftwerk "Lausward"

Termine folgen, achten Sie auf unsere Aushänge oder melden Sie sich für unseren Newsletter an.

#### Lesung zum Weltfrauentag

08. März, 17 Uhr, weitere Infos folgen



# Wir für Sie im „zentrum *plus*“

## „zentrum *plus*“ Benrath

Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf

Mail: [zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de)

### Sandra Ludes (Leitung)

Tel. 0211 / 996 39 31

Mail: [sandra.ludes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:sandra.ludes@diakonie-duesseldorf.de)



### Georgios Pimenidis

Tel. 0211 / 996 39 33

Mail: [georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de](mailto:georgios.pimenidis@diakonie-duesseldorf.de)



### Margit Risthaus

Tel: 0211 / 971 32 69

Mail: [margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de](mailto:margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de)



## Internet

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier/zentren-plus/zentrum-plus-benrath>

<https://www.diakonie-duesseldorf.de/>

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

Freitag

Samstag und Sonntag

09.30 bis 17 Uhr

09.30 bis 14 Uhr

je nach Veranstaltung

## Anmeldung Veranstaltungen und Gruppen

Montag bis Freitag

Montag bis Donnerstag

0211 996 39 31

10 bis 12 Uhr

14 bis 16 Uhr