



# Programm Zentrum *plus* Garath

*Mai – August 2024*

# Inhalt

Vorwort	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	6
Angebote für Menschen mit Demenz und Angehörige	7
Netzwerk Garath / Hellerhof	9
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	10
Angebote zentrum plus Garath	11
Tagesübersicht Montag	12
Tagesübersicht Dienstag	14
Tagesübersicht Mittwoch	16
Tagesübersicht Donnerstag	18
Tagesübersicht Freitag	21
Aktuelles und Neues: Mai 2024	23
Aktuelles und Neues: Juni 2024	27
Aktuelles und Neues: Juli 2024	31
Aktuelles und Neues: August 2024	
Kooperationspartner	40
Ehrenamt	41
Freie Kursplätze	43
Neue Angebote	44
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath / Hellerhof	45

# Vorwort

## Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche!

**Überlege**, was Dich aufblühen lässt. Dem gehe nach.

*Ulrich Schaffer*

So langsam wird es wärmer und ehe man sich versieht ist das Jahr auch schon wieder zur Hälfte um. Die Zeit mag zwar schnell vergehen, sie wird aber durch uns mit einem bunten Programm gefüllt! Der nächste Kultur Ausflug in das WDR Landesstudio steht an und an einem sonnigen Tag werden wir alle gemeinsam Grillen. Außerdem wird es ein Musikcafé geben und ein Rollatortraining gemeinsam mit der Polizei Düsseldorf.

Seit Anfang März ist ein neues Gesicht im „zentrum plus“ Garath zu finden: Frau Melina Schwarzer wird uns im Rahmen ihrer Anerkennung im Studium der Sozialen Arbeit bis Ende August unterstützen. Sprechen Sie sie gerne an, auch sie kümmert sich gerne um Ihre Anliegen.

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

**Sollten Sie Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin mit uns.**

Wir freuen uns darauf Sie bei unseren Angeboten begrüßen zu dürfen und wünschen eine sonnige Sommerzeit mit viel Erholung!

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 psychosozialer Beratung.

### *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 uns bitte eine Nachricht, wir rufen Sie umgehend zurück!

Michaela Pfaff

Bianca Buchheister

Irina Schimpf (nach Vereinbarung in russischer Sprache)

### ***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,  
Tel.: 0211 60 25 481

### ***Seniorenrat***

Ingrid Frunzke und Jürgen Kloft

Die Sprechstundentermine des Seniorenrats werden kurzfristig bekannt gegeben!

## ***Formularausfüllhilfen***

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 Nachmittag nach Vereinbarung möglich.

Tel. 0211 60 25 481



# Angebote Diakonie Düsseldorf

## **Ambulante Hilfen zu Hause**

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

Tel. 0211 73 53 333

## **Das Otto-Ohl-Haus in D-Garath Stationäre Pflege**

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 mal ausfällt oder eine Pause benötigt, dann können Sie bei uns wohnen.

Wir betreuen Sie aufmerksam und pflegen Sie ganz wie Sie es brauchen. Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie etwa nach einem Unfall 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 betreuen Sie über den Tag. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.

## **Adresse:**

Julius-Raschdorff-Str. 2  
40595 Düsseldorf  
Tel. 0211 75 84 80

# Angebote für Menschen mit Demenz und Angehörige

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz & ihre Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten.

Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden und werden von uns angeboten.

## **Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz (BEAtE-Gruppe)**

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertermin und seien Sie unser Gast!

**„Café Katjuscha“** – *auch für russischsprachige Menschen!*

Jeden Montag  
Ort:

10 – 13 Uhr - mit Mittagstisch  
Otto-Ohl-Haus (Medienraum)  
Julius-Raschdorff-Str. 2  
40597 Düsseldorf

**NEU!** Fragen Sie nach unserem Hol- und Bringservice.

→ Ansprechpartnerin: Bianca Buchheister  
Tel. 0211 60 25 481

## **Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf**

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Frau Keil

Telefon 0211 27 40 55 03

Fax 0211 27 40 55 09

[www.demenz-duesseldorf.de](http://www.demenz-duesseldorf.de)

## **DA für Dich**

(Düsseldorfer **A**gentur **f**ür **D**emenzranke in der **H**äuslichkeit)

DA für Dich ist ein **häuslicher Besuchsdienst** von ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen. Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen für DA für Dich sind Gesprächspartner, die vorlesen, zuhören und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten (keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, keine Pflege).

**Ansprechpartnerin:** Bianca Buchheister / Michaela Pfaff  
Tel. 0211 60 25 481

### **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 und voneinander lernen.

**Termine:** 11.06. und 13.08.2024 um 14 Uhr  
**Anmeldung:** Ab sofort unter **0211 60 25 481** oder  
zentrum-plus.garath@diakonie-  
duesseldorf.de

**Ansprechpartnerinnen:** Michaela Pfaff/ Bianca Buchheister

Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen.

# Netzwerk Garath / Hellerhof

## **Kennen Sie eigentlich unsere Homepage?**

[www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://www.netzwerk-garath-hellerhof.de)

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 möchten 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!

## **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

Lebensmittel retten statt wegwerfen!



Gerettete Lebensmittel können gebracht und abgeholt werden:  
Mo. - Fr. von 10 - 15 Uhr. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an  
und schließen bereits um 13 Uhr.

## 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 ins Repaircafé!

Wann? **Am 2. Mittwoch** im Monat von **15 bis 17 Uhr**.

Infos und Anmeldung im Netzwerkbüro, Fritz-Erler-Str. 21, oder  
unter 0211 60 25 481.

## Hörbücher-Verleih

Ausleihen & Teilen statt neu kaufen.

Wir verleihen Hörbücher unterschiedlicher Genre.

## Lastenfahrrad

Flexibel, umweltfreundlich und bärenstark kann das Lastenfahrrad für den  
großen Einkauf oder den kleinen Umzug im Zentrum *plus* kostenlos aus-  
geliehen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads  
ist zwingend erforderlich!

## Der Gabentisch

Jährlich veranstalten wir einen Gabentisch zu unterschiedlichsten The-  
men. In 2024 sind sogar gleich zwei zum Thema Dekoration geplant. Alles  
Weitere finden Sie in den Terminen und Veröffentlichungen. Die Idee: Sie  
räumen nicht mehr benötigtes aus, geben es uns und wir geben es kos-  
tenlos weiter.

# Angebote zentrum plus Garath

## Unsere regelmäßigen Angebote

**Mittagstisch** immer Mo./Mi./Fr. € 5,00 mit Voranmeldung

**Büchertausch** Mo - Fr. 12:00 – 13:30 Uhr

**Sturzprophylaxe** Do. 9:45 – 10:45 und 11:00 – 12:00 Uhr

### **BEAtE Gruppe**

(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen)

Mo. 10:00 bis 13:00 Uhr (deutsch-/  
russischsprachig) mit Mittagessen.

Die Gruppe findet im Otto-Ohl-Haus statt.

**Foodsharing** Mo. - Do. 10:00 – 15:00 Uhr  
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr

## **ANMELDUNG und weitere Informationen (auch zu den Veranstaltungen)**

zentrum *plus* Garath

Fritz-Erler-Str. 21

Mo. - Fr. 10 - 12 Uhr unter Tel. 0211 60 25 481

oder per Email:

zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Sollten wir nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter mit Ihrem Namen und Telefonnummer.

# Tagesübersicht Montag

**10:00 – 15:00 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481



**12:00 – 13:30 Uhr**

## **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 und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!



**12:00 – 13:00 Uhr**

## **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€

Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr



**13:00 – 15:30 Uhr**

## **Café und Spielenachmittag**

Gemeinsames Spielen und Kaffeetrinken am Nachmittag

Ort: Begegnungscafé



**13:00 – 16:00 Uhr**

## **Skat**

Skat spielen in geselliger Runde.

Mitspieler willkommen!

Keine Anmeldung erforderlich.



**13:00 – 15:00 Uhr**

*Start: 01.07.24*

## **Ketten, Armbänder & Co**

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*



# Tagesübersicht Dienstag

## 09:30 – 11:00 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€.

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.



## 10:00 – 15:00 Uhr **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481



## 10:30 – 13:00 Uhr **Englisch Level A2 (mit Vorkenntnissen)**

Fortlaufender Kurs bis 14.05.,

Neuer Kurs vom 25.06. bis 27.08.

Kursleitung: Renate Krauß

Anmeldung erforderlich.

Kosten: 60€ für 10 Doppelstunden

Ort: Kleiner Gruppenraum



## 11:30 – 13:00 Uhr **Deutsch als Fremdsprache - Konversation**

Für Menschen mit russischem Sprachhintergrund

Kursdauer: 07.05. bis 25.06.

Kosten: Kopierumlage 2€

Anmeldung erforderlich

Ort: Küche im Netzwerkbüro



## 12:00 – 13:30 Uhr **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 und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!



**13:15 – 14:45 Uhr Englisch Level B1 für Fortgeschrittene**

Fortlaufender Kurs bis 14.05.,  
Neuer Kurs vom 25.06. bis 27.08.  
Infos siehe Englisch Level A2

**14:00 – 16:00 Uhr Freies Stricken**

Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen! Materialien bitte selber mitbringen.

Kursleitung: Claudia Kilic  
Ort: Begegnungscafé

**14:00 – 16:00 Uhr Waffel-Café**

*Jeden 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

**14:30 – 16:00 Uhr Birgit-Treff**

*Jeden 1. Dienstag  
des Monats*

Geschlossener Gesprächskreis

**15:00 – 16:00 Uhr Sozialverband VdK**

*Am 1. Dienstag  
des Monats*

Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier  
Ort: Netzwerkbüro zentrum *plus*

**15:00 – 16:30 Uhr Englisch Level A1 (ohne Vorkenntnisse)**

Fortlaufender Kurs bis 14.05.,  
Neuer Kurs vom 25.06. bis 27.08.  
Infos siehe Englisch Level A2



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 602548*

# Tagesübersicht Mittwoch

**09:15 Uhr**

## **Wandern**

*Am letzten Mittwoch des Monats*

Dauer: ca. 3 Stunden  
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath  
Info: Mo. - Fr. 10-12 Uhr,  
Anmeldung: Nicht erforderlich



**10:00 – 15:00 Uhr**

## **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



**10:00 – 12:00 Uhr**

## **Handy, Tablet & Laptop Einzelsprechstunde**

Ein Angebot zu verschiedenen Themen der Digitalisierung.  
Bitte Endgeräte mitbringen.  
Nur mit verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Bilov  
Ort: Gruppenraum



**12:00 – 13:00 Uhr**

## **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr



**12:00 – 13:30 Uhr**

## **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 und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!



**14:00 – 17:00 Uhr**

**Doppelkopf**

*Am 3. Mittwoch  
des Monats*

Gemeinsam in netter Atmosphäre zu-  
sammenspielen.

Ansprechpartner: Herr Piki

Ort: Begegnungscafé



**15:00 – 17:00 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.

Ort: Begegnungscafé



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Tagesübersicht Donnerstag

## 09:45 – 10:45 Uhr **Sturzprävention Kurs I**

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

Anmeldung erforderlich!

Kursleiterin: Jutta Beckmann

Kosten: 3€/Std

Ort: Begegnungscafé



## 10:00 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*



## 10:00 – 15:00 Uhr **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!

Infos: 0211 60 25 481



## 10:00 – 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



## 11:00 – 12:00 Uhr **Sturzprävention Kurs II**

Informationen siehe Kurs I



**12:00 – 13:30 Uhr**    **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 und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!

**12:00 – 14:00 Uhr**    **Tischtennis**

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12:00 – 13:00 Uhr Frauen

13:00 – 14:00 Uhr Männer

Unkostenbeitrag je Stunde: 1€

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd /  
Freizeitstätte Garath



**14:00 – 16:00 Uhr**    **Steuerpflichtig?**

*Entfällt am 06.06.  
und am 13.06.*

Ob Sie als Rentner\*in steuerpflichtig sind, bespricht Fr. Bongartz gemeinsam mit Ihnen. Nur nach verbindlicher Anmeldung!  
Infos und Anmeldung: 02103 / 2626376  
Ort: Netzwerkbüro



**14:30 – 16:00 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



**16:00 – 18:00 Uhr Frauenkurs**

Generationsübergreifender Gesprächs-  
kreis für Frauen aus den GUS Staaten.

Info: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

Ort: Gruppenraum

 Integration Kunst  
Schaffen e.V.



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Tagesübersicht Freitag

## 10:00 – 15:00 Uhr **Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Infos: 0211 60 25 481



## 11:00 – 13:00 Uhr **Kulturgespräch - Gesprächskultur**

*Jeden 4. Freitag im  
Monat*

Diskussionen über akt. Ereignisse, Kunst,  
Literatur und Religion.  
Leitung: Fr. Rommel  
Ort: Gruppenraum



## 12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**

Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr



## 12:00 – 13:30 Uhr **Büchertausch**

Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin  
mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Bü-  
chern ein zweites Leben!

Unser Bücherregal im zentrum *plus* Be-  
gegnungscafé lädt zum Tausch und Aus-  
tausch ein! Das Angebot umfasst Bücher  
aller Richtungen und ist verfügbar zu den  
Öffnungszeiten!



## 14:00 – 15:30 Uhr **Dialog des Ostens**

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



**17:00 – 19:00 Uhr**

## **Frauengesprächskreis**

In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V. Austauschrunde zu frauenspezifischen Themen.

Begrenzt auf 12 Teilnehmer\*innen

Info: Fr. N. Krupenya

Tel. 0211 17 94 634

Ort: Gruppenraum



 Integration Kunst  
Schaffen e.V.

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*



# Aktuelles und Neues

## Mai 2024

### Montag, 06.05.

**15:30 – 16:30 Uhr** **Klassische Bildungsreise am Flügel**  
Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



### Dienstag, 07.05.

**14:00 – 16:00 Uhr** **Waffel-Café**  
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Ort: Begegnungscafé



**15:00 – 16:00 Uhr** **Sozialverband VdK**  
Sozialberatung des VdK für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: Netzbüro des zentrum *plus*



### Mittwoch, 08.05.

**10:00 – 11:00 Uhr** **Lachyoga – lachen für die Seele**  
Lachen für die Seele! Einmal im Monat wird gelacht. Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!  
Kosten: Keine  
Ort: Begegnungscafé



15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert können Sie einen Kaffee trinken.

Ort: Begegnungscfé



Freitag, 10.05.

13:40 Uhr

### Kulturausflug: WDR Landesstudio

Gemeinsam nehmen wir an einer Führung durch das WDR Landesstudio in Düsseldorf teil. Treffpunkt ist der Haupteingang des zentrum *plus*.

Kosten: Keine



Samstag, 11.05.

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich. Kursleitung: Hr. Hindenburg



Sonntag, 12.05.

11:00 Uhr

### Gottesdienst zum Muttertag

Im Anschluss gibt es Getränke, Suppe und Gespräche.

**Ort: Vor dem Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



Montag, 13.05.

15:30 Uhr

### Konzert der One-Man-Big Band

Ein Konzert zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 14.05.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Musikcafé: Frühlingskonzert

Klassische und Folkloremusik zum Zuhören, Volkslieder zum Mitsingen

Violine: Polina Titova, Harfe & Querflöte: Claudia Conen

Von 14:00 - 15:00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen. Anschließend gibt es 60 Min. ein Frühlingskonzert

Um Spende wird gebeten!

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 16.05.

14:00 – 16:00 Uhr

### Stadtteilspaziergang

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



## Dienstag, 21.05.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 22.05.

09.15 Uhr

### Wandern mit Herr Behne

Gemeinsames Wandern mit Wanderführern  
Treffpunkt: S-Bahnhof in Garath



---

**Samstag, 25.05.****15:00 – 17:00 Uhr****Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Hr. Hindenburg



---

**Dienstag, 28.05.****09:30 – 11:00 Uhr****Stadtteilfrühstück & Infofrühstück**

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé

**10:15 Uhr**

Im Anschluss an das Stadtteilfrühstück gibt Fr. Weichert Informationen zur gesetzlichen Betreuung.

**16:00 Uhr****Konzert am Flügel**

Ein musikalisches Erlebnis mit Herr Nachtigal! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Aktuelles und Neues

## *Juni 2024*

### Montag, 03.06.

**15:30 – 16:30 Uhr** **Klassische Bildungsreise am Flügel**  
Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



### Dienstag, 04.06.

**14:00 – 16:00 Uhr** **Waffel-Café**  
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Ort: Begegnungscafé



**15:00 – 16:00 Uhr** **Sozialverband VdK**  
Sozialberatung des VdK für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: Netzwerkbüro des zentrum *plus*



### Samstag, 08.06.

**11:00 – 16:30 Uhr** **Streichelzoo für Garath!**  
*Event geht eine Woche lang!*  
Vom 08. bis einschließlich 14. Juni gastiert der Streichelzoo im Park des Otto-Ohl-Hauses. Eintritt frei!  
**Ort: Otto-Ohl-Haus**  
Infos: 0211 758 48 0



**15:00 – 17:00 Uhr** **Offene Mediensprechstunde**  
Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Kursleitung: Hr. Hindenburg



## Montag, 10.06.

15:30 Uhr

### Konzert der One-Man-Big Band

Ein Konzert zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 11.06.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Für Dich!

Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 12.06.

10:00 – 11:00 Uhr

### Lachyoga – lachen für die Seele

Lachen für die Seele! Einmal im Monat wird gelacht. Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé



15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert können Sie einen Kaffee trinken.

Ort: Begegnungscafé



## Freitag, 14.06.

14:00 – 16:00 Uhr

### Nostalgiecafé

Gemeinsam schauen wir einen Film.  
Mit Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3,50€

Ort: Begegnungscfé



## Montag, 17.06.

15:30 – 16:30 Uhr

### Klassische Bildungsreise am Flügel

Eine Konzertreihe in Kooperation mit der  
VHS. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 18.06.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscfé



## Donnerstag, 20.06.

14:00 – 16:00 Uhr

### Stadtteilspaziergang

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

15:00 – 17:00 Uhr

### Grillen für alle

Wir möchten mit Ihnen einen gemütlichen  
Grillnachmittag verbringen.

Weitere Informationen und Kosten folgen.



## Freitag, 21.06.

19:00 Uhr

### Kulturnacht

Mit stimmungsvoller Musik der Band Hot  
Pfeiff, Wein und Häppchen.

**Ort: Vor dem Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Samstag, 22.06.

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich. Kursleitung: Hr. Hindenburg



## Montag, 24.06.

15:30 – 16:30 Uhr

### Klassische Bildungsreise am Flügel

Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 25.06.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück & Infofrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



10:15 Uhr

Im Anschluss an das Stadtteilfrühstück gibt Hr. Fallsch Informationen zu seinen Aufgaben als Schiedsmann und erläutert, wann Sie eine Schiedsperson in Anspruch nehmen können.



16:00 Uhr

### Konzert am Flügel

Ein musikalisches Erlebnis mit Herr Nachtigal! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Mittwoch, 26.06.

09.15 Uhr

### Wandern mit Herr Rösler

Gemeinsames Wandern mit Wanderführern  
Treffpunkt: S-Bahnhof in Garath



# Aktuelles und Neues

## *Juli 2024*

### Montag, 01.07.

13:00 – 15:00 Uhr

#### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Kosten: 15€ für eine Kette

Ort: Gruppenraum



15:30 – 16:30 Uhr

#### **Klassische Bildungsreise am Flügel**

Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



### Dienstag, 02.07.

14:00 – 16:00 Uhr

#### **Waffel-Café**

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

Ort: Begegnungscafé



15:00 – 16:00 Uhr

#### **Sozialverband VdK**

Sozialberatung des VdK für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier

Ort: Netzbüro des zentrum *plus*



### Samstag, 06.07.

15:00 – 17:00 Uhr

#### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Hr. Hindenburg



## Montag, 08.07.

13:00 – 15:00 Uhr

### Ketten, Armbänder & Co.

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Kosten: 15€ für eine Kette

Ort: Gruppenraum



15:30 Uhr

### Konzert der One-Man-Big Band

Ein Konzert zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



## Dienstag, 09.07.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 10.07.

15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert können Sie einen Kaffee trinken.

Ort: Begegnungscafé



## Montag, 15.07.

13:00 – 15:00 Uhr

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Kosten: 15€ für eine Kette

Ort: Gruppenraum



## Dienstag, 16.07.

14:00 – 16:00 Uhr

### **Waffel-Café**

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

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 18.07.

14:00 – 16:00 Uhr

### **Stadtteilspaziergang**

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



## Samstag, 20.07.

15:00 – 17:00 Uhr

### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Hr. Hindenburg



## Montag, 22.07.

13:00 – 15:00 Uhr

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Kosten: 15€ für eine Kette

Ort: Gruppenraum



**15:30 – 16:30 Uhr**

**Klassische Bildungsreise am Flügel**

Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Dienstag, 23.07.**

**16:00 Uhr**

**Konzert am Flügel**

Ein musikalisches Erlebnis mit Herr Nachtigal! Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Samstag, 27.07.**

**15:00 – 18:00 Uhr**

**Sommerfest „Cinema Cinema!“**

Wir laden Sie herzlich zum Sommerfest im und um Otto-Ohl-Haus ein. Es wird Essen, Trinken und Programm geben!

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos unter 0211 758 48 0



**Montag, 29.07.**

**13:00 – 15:00 Uhr**

**Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Kosten: 15€ für eine Kette

Ort: Gruppenraum



**15:30 – 16:30 Uhr**

**Klassische Bildungsreise am Flügel**

Eine Konzertreihe in Kooperation mit der VHS. Der Eintritt ist frei.

**Ort: Otto-Ohl-Haus**

Infos: 0211 758 48 0



**Dienstag, 30.07.**

**09:30 – 11:00 Uhr**

**Stadtteilfrühstück & Infofrühstück**

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem  
Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee,  
Orangensaft und vielem mehr! Nette Ge-  
sellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



**10:15 Uhr**

Im Anschluss an das Stadtteilfrühstück  
gibt es Informationen zum Hausnotruf der  
Diakonie Düsseldorf!



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Aktuelles und Neues

## August 2024

### Samstag, 03.08.

15:00 – 17:00 Uhr

#### Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.  
Keine Anmeldung erforderlich.  
Kursleitung: Hr. Hindenburg



### Montag, 05.08.

13:00 – 15:00 Uhr

#### Ketten, Armbänder & Co.

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



### Dienstag, 06.08.

14:00 – 16:00 Uhr

#### Waffel-Café

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



15:00 – 16:00 Uhr

#### Sozialverband VdK

Sozialberatung des VdK für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: Netzbüro des zentrum *plus*



## Mittwoch, 07.08.

10:00 – 11:00 Uhr

### Lachyoga – lachen für die Seele

Lachen für die Seele! Einmal im Monat wird gelacht. Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!

Kosten: Keine

Ort: Begegnungscafé



## Dienstag, 13.08.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



14:00 – 16:00 Uhr

### Für Dich!

Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahem nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 14.08.

15:00 – 17:00 Uhr

### Repaircafé

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert können Sie einen Kaffee trinken.

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 15.08.

14:00 – 16:00 Uhr

### Stadtteilspaziergang

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



## Samstag, 17.08.

15:00 – 17:00 Uhr

### Offene Mediensprechstunde

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Hr. Hindenburg



## Dienstag, 20.08.

14:00 – 16:00 Uhr

### Waffel-Café

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

Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch, 21.08.

10:00 – 11:30 Uhr

### Rollatortraining

Wir erproben gemeinsam mit Hr. Müller der Polizei Düsseldorf den richtigen Umgang mit dem Rollator! Bitte bringen Sie Ihren eigenen Rollator mit.

Ort: Begegnungscafé



## Donnerstag, 22.08.

15:00 – 17:00 Uhr

### „Pflege Aktuell“

Eine Vortragsreihe des Pflegebüros, das genaue Thema wird noch mitgeteilt.

Bitte auf die Aushänge achten.

Ort: Begegnungscafé



## Dienstag, 27.08.

09:30 – 11:00 Uhr

### Stadtteilfrühstück

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckerem Aufschnitt, frischen Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€

Ort: Begegnungscafé



---

**Freitag, 30.08.****14:00 – 16:00 Uhr****Nostalgiecafé**

Gemeinsam schauen wir einen Film.  
Mit Kaffee und Kuchen.

Kosten: 3,50€

Ort: Begegnungscafé



---

**Samstag, 31.08.****15:00 – 17:00 Uhr****Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien.

Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Hr. Hindenburg



---

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# 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 – Freizeitstätte Garath &  
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

**Ehrenamt** Wir, in der Diakonie Düsseldorf e.V., unterstützen Menschen in sozialer Not, haupt- und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im Zentrum *plus* Garath sind vielfältig.

**Gesuch** **Unterstützung im Bürodienst**  
Für unsere regelmäßigen Bürodienste von Mo. - Fr. in der Zeit von 10 - 12 Uhr suchen wir Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Haben Sie Spaß an Bürotätigkeiten, sind Sie idealerweise fit am PC, erstellen Sie gerne Listen und Plakate, Word und Excel sind für Sie kein Fremdwort, dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.  
Der zeitliche Aufwand beträgt ca. 2 Stunden pro Woche.

**Gemeinsam ist man weniger allein - Hausbesuche**  
Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken und Ihre Interessen gerne teilen.  
Der zeitliche Umfang wird nach Absprache vereinbart.

## 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 😊

Wenn Sie eine eigene Idee haben, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, dann lassen Sie es uns wissen. Gemeinsam finden wir Ihren Weg in das Ehrenamt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt:**

**Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr**

**Tel. 0211 60 25-478/-481**

# Freie Kursplätze

## *Wieder Plätze frei!*

### **Sturzprävention Kurs I & II**

In dem wöchentlichen Angebot „Sturzprophylaxe“ jeden Donnerstag von 09:45 – 10:45 Uhr & 11:00 – 12:00 Uhr sind wieder Plätze frei! Schulen Sie u.a. Ihren Gleichgewichtssinn mit Übungen die Ihre Muskeln sanft stärken, um so ggf. Stürze zu vermeiden. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich und kostenlos. Der Kursbeitrag beträgt 3€ je Kurseinheit. Anmeldung unter 0211 6025 481

### **„Neue Farben für die grauen Zellen“**

Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Jeden Donnerstag von 14:30 bis 16:00 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

# Neue Angebote

## *Mitspieler\*innen gesucht!*

### **Gemeinsam Spaß mit der Wii-Konsole!**

Wollten Sie schon immer einen Einblick in verschiedene Videospiele bekommen? Genau diese Möglichkeit haben Sie demnächst im „zentrum plus“! Zusammen werden wir die „Nintendo Wii“ kennenlernen und unterschiedlichste Spiele zusammen ausprobieren. Von Sport bis Spaß ist alles dabei. Genaue Termine folgen, bitte beachten Sie die Aushänge.

Informationen unter Tel. 0211 6025481

### **Rommé Begeisterte gesucht!**

Spielen Sie gerne Rommé und suchen noch Mitspieler\*innen?

Gerne wollen wir im „zentrum plus“ eine Rommé Gruppe gründen.

Wenn Sie 60 Jahre oder älter sind und nachmittags Zeit haben, dann sind Sie herzlich willkommen!

Wir treffen uns immer am 2. & 3. Mittwoch im Monat von 14:00-16:00 Uhr.

Treffpunkt ist das „zentrum plus“ Garath im Begegnungscafé

Informationen unter Tel. 0211 6025481

# 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](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de)

### **Michaela Pfaff (Leitung)**

Tel. 0211 / 60 25 478

Mail: [michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de](mailto:michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de)

### **Bianca Buchheister**

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de](mailto:bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de)

### **Irina Schimpf**

*Nach Vereinbarung*

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de](mailto:irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de)

## **Internet**

[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)

[www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://www.netzwerk-garath-hellerhof.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de](http://www.diakonie-duesseldorf.de)

## **Öffnungszeiten und Sprechzeiten**

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)

## **Infos, Anmeldungen, Kartenkauf und Kursgebühren**

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

10 bis 16 Uhr                   **Hauptamtlichen**                   0211 / 60 25 478 / 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.**