

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Beratung und Unterstützung</b> .....	<b>4 - 5</b>
<b>Wochenübersicht</b> .....	<b>6 – 16</b>
NEU!!! Denksport – nur für den Mann .....	13
<b>Netzwerk Benrath</b> .....	<b>17 – 19</b>
„So ein Zirkus“ .....	<b>18</b>
Neue Medien und Internet-Café .....	<b>19</b>
<b>Bleiben Sie zu Hause:</b>	
Mittagstisch .....	5
Café Pause, Betreuungscafé bei Demenz.....	20
Angehörigengesprächskreis .....	20
Schulungsangebot für Ehrenamtliche .....	22
<b>Besondere Veranstaltungen</b> .....	<b>21 – 24</b>
Ich höre, aber ich verstehe nicht.....	22
<b>Für ehrenamtlich Mitarbeitende</b> .....	<b>24</b>
Seminar: Denksport – nur für den Mann .....	24
<b>Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartnerinnen)</b> .....	<b>25</b>
<b>So erreichen Sie uns</b> .....	<b>26</b>

## **Vorwort**

**Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche, liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker,  
liebe Gäste!**

Neues Jahr, neues Glück? Haben Sie sich zum Jahreswechsel auch etwas vorgenommen, einen guten Vorsatz gefasst? So wie viele Menschen, die sich vornehmen, sich gesünder zu ernähren, etwas mehr Sport zu treiben um fit zu bleiben? Solche Neujahrsvorsätze sind schnell gefasst und meist ebenso schnell wieder vergessen.

Ein guter Vorsatz könnte auch sein, häufiger in das „zentrum plus“ zu kommen. Mit ehrenamtlicher Unterstützung bieten wir Ihnen eine Fülle von Gruppenangeboten, Interessantes zur Weiterbildung und allerlei Kulturelles. Und ganz nebenbei ist Gelegenheit ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen, die länger halten können als ein Neujahrsvorsatz.

Schauen Sie sich unser Angebot in Ruhe an und lassen Sie sich inspirieren. Erzählen Sie es weiter. Oder noch besser: Kommen Sie gemeinsam mit Freunden und Bekannten, denn unser Angebot dient ja dazu, mit Menschen in Kontakt zu kommen, sich auszutauschen und zusammen Freude zu erleben.

Wir freuen uns auf ein Neues Jahr mit Ihnen

Gabriele Schmidt-Schulte, Margit Risthaus, Sandra Ludes  
und das Team des „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath

## **Beratung und Unterstützung**

Wenn Sie einen Rat brauchen, ein Gegenüber zum Gespräch, wenn Sie uns kennenlernen oder Informationen suchen für eine ehrenamtliche Tätigkeit, wenn Sie nicht wissen, wie es weiter gehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen:

### **Wir sind für Sie da!**

Sie können mit Frau Schmidt-Schulte, Frau Risthaus oder Frau Ludes Kontakt aufnehmen und/oder einen individuellen Termin vereinbaren (telefonische Erreichbarkeit Seite 25).

### **Wegweiser**

Sie sind neu im „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath und wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, wirken möglicherweise schon aktiv mit, haben aber noch einige Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere Wegweiser: Informierte Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler beantworten Ihnen gerne Fragen. Siehe Seite 8.

**Offener Treff von Netzwerk und „zentrum plus Benrath:** Im öffentlichen „Wohnzimmer“ mit Ihnen, Ihren Bekannten oder neuen Nachbarn. Ehrenamtliche bieten Informationen und Geselligkeit in lockerer Atmosphäre. Am 4. Fr. in den geraden Monaten. Siehe Seite 15.

### **Vorsorge-Lotsen**

In einem persönlichen Gespräch Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung) erhalten. Absolute Vertraulichkeit wird von unserer Seite gewährt. Mitglieder der Vorsorge-Lotsen können Sie über den Telefondienst erreichen. Siehe Seite 12.

### **Sprechstunde Seniorenrat:**

Heidrun Hoppe, Seniorenrätin für den Stadtbezirk 09, Tel. 0211/7182350, steht Ihnen während des Stadtteilfrühstücks am Donnerstag, 15. 11. 2018 von 10 – 11.15 Uhr beratend zur Seite.

## **Beratung und Unterstützung**

### **Kleinstreparaturen / Unterstützung:**

Benötigen Sie Hilfe bei Kleinstreparaturen im Haushalt? Suchen Sie Begleitung bei Krankheit oder in Notfällen? Mo. bis Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr können Sie unsere Handwerker- oder Beratergruppe erreichen, Tel. 0211 / 9963933.

### **Bleiben Sie zu Hause – Beratung Hilfen zu Hause**

Wir beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus. Dabei erläutern wir gern, was Ihnen wichtig ist: Von den für Sie passenden Pflegeleistungen bis hin zu den Preisen und Finanzierungsmöglichkeiten.

Sie erhalten von uns einen übersichtlichen Kostenvoranschlag, und wir unterstützen Sie bei den notwendigen Anträgen. Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf Tel. 0211/7353 333

### **Sprechstunde „Hilfen zu Hause“ im „zentrum plus“ Benrath**

Wenn Sie sich persönlich beraten lassen möchten zu Fragen „Hilfen zu Hause“ oder zu häuslicher Pflege: Frau Mackel von den „Hilfen zu Hause“ der Diakonie Düsseldorf informiert gerne und beantwortet Ihre Fragen. Tel. 7353 333



### **Beratung stationäre Pflege und Betreuung:**

Wünschen Sie Beratung zum stationären Aufenthalt und Leben im Joachim-Neander-Haus? Dann vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Angelika Scholich oder Jolanta Has-Krahmer, Tel. 0211 / 97132-36 (Mailbox). Wir rufen schnellstmöglich zurück.


### **Mittagstisch im Joachim-Neander-Haus:**

In netter Gesellschaft eine warme Mahlzeit genießen. Im Joachim-Neander-Haus wird täglich frisch gekocht, Ausgabe um 12.15 Uhr in der Cafeteria. **Kosten:** 5,00 €. (Voranmeldung an der Infothek).



## Wochenübersicht

<b>Montag</b>	
<b>Montag</b> 9.30 Uhr	<p>„<b>Wir gehen am Stock</b>“: Nordic Walking im Benrather Schlosspark mit Elke Lamm. Grundkenntnisse erforderlich.</p> <p><b>Treffpunkt:</b> Parkplatz an der Orangerie</p>
<b>Montag</b> 10.30 – 11.30 Uhr 	<p>„<b>Aktiv und Mobil</b>“: Sturzprophylaxe und Balance-training für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin).</p> <p><b>Kosten</b> 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).</p> <p><b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>
<b>Montag</b> 10 – 12 Uhr	<p><b>Treffen Beratergruppe:</b> Für ehrenamtlich Tätige der Beratergruppe. Am letzten Montag im Monat.</p> <p><b>Termine:</b> 28.01., 25.02., 25.03., 29.04.</p>
<b>Montag</b> ab 14 Uhr 	<p><b>Skatrunde</b> trifft sich wöchentlich. Mit Heidrun Hoppe. Bisher ist es eine „Damen-Runde“, die aber nicht „männerfeindlich“ ist.</p> <p><b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<b>Montag</b> 15 – 17 Uhr	<p><b>Spielerisches</b> mit Renate Balluff.</p> <p>Ein nettes Beisammensein in kleiner Runde zum Rummy-Cup-Spielen.</p>
<b>Montag</b> 15 – 16.30 Uhr	<p><b>Italienisch für Fortgeschrittene</b> mit Laura Fontana-Berg. Mit Unterstützung einer Muttersprachlerin wird das freie Sprechen trainiert, um Alltagsgespräche zu führen, persönliche Interessen zu äußern und sich in routinemäßigen Situationen zu verständigen. Es werden auch einfache Texte gelesen und schwierige Grammatikthemen wiederholt. Laufender Kurs, Quereinstieg möglich.</p> <p><b>Kosten:</b> 6 € pro Doppelstunde.</p> <p><b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<b>Montag</b> 14.30 – 16.30 Uhr	<p><b>Englisch</b> mit Hans Mönnig. Stufe: A1.2. Quereinstieg möglich.</p> <p><b>Kosten:</b> 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)</p> <p><b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>

## Wochenübersicht

<b>Montag</b>	
<b>Montag</b> 16.30 – 18.30 Uhr	<b>Englisch mit Hans Mönnig.</b> Stufe: A 2.1. Quereinstieg möglich. <b>Kosten:</b> 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €) <b>Anmeldung</b> erwünscht.
<b>Montag</b> 18.30 – ca. 22 Uhr (ab 19.15 Uhr für bereits aktive Mitglieder)	<b>Foodsharing Düsseldorf Süd:</b> Die Foodsaver informieren über Lebensmittelverschwendung, geben Tipps und bieten Aktivitäten zur Vermeidung an. Die Initiative freut sich über neue Zuhörende und mitwirkende Ehrenamtliche. Am 1. Mo. im Monat. <b>Termine:</b> 07.01., 04.02., 04.03., 01.04. Anmeldung erwünscht, nicht zwingend, unter <a href="mailto:Duesseldorf-sued@lebensmittelretten.de">Duesseldorf-sued@ lebensmittelretten.de</a>
<b>Dienstag</b>	
<b>Dienstag</b> 10 – 11.30 Uhr 	<b>Gedächtnistraining</b> mit Christa Götz, Katharina Stöckelmaier und Ruth Reinold. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. <b>Kosten:</b> 1,20 € pro Treffen. <b>Anmeldung</b> erforderlich.
<b>Dienstag</b> 10 – 12 Uhr	<b>Wegweiser:</b> Sie sind neu im „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath und wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, wirken möglicherweise schon aktiv mit, haben aber noch einige Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere Wegweiser: Informierte Ehrenamtler*innen beantworten Ihnen gerne Fragen rund um „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath. Am 1. Di. im Monat. Sollte dieser Termin für Sie nicht passen, wenden Sie sich gerne an den Telefondienst (siehe Seite 25).
<b>Dienstag</b> 10.30 – 12.30 Uhr	<b>Englisch</b> mit Hans Mönnig. Stufe: A 2.1. Quereinstieg möglich. <b>Kosten:</b> 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €) <b>Anmeldung</b> erwünscht.

## Wochenübersicht

<p><b>Dienstag</b></p>	
<p><b>Dienstag</b> 10 Uhr</p> <p></p>	<p><b>„Benrather Netzwerk-Lerchen“:</b> Singkreis mit Petra Schäfers und Hannelore Barthelheimer. Wir singen Volkslieder und Anderes, auch ohne Notenkennntnisse. Am 2. und 4. Di. im Monat. <b>Termine:</b> 08./22.01., 12./26.02., 12./26.03., 09./23.04. <b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<p><b>Dienstag</b> 10 - 13 Uhr</p> <p></p>	<p><b>„Café Pause“:</b> Betreuungscafé bei Demenz, zur Entlastung pflegender Angehöriger. Mit Sabine Bilnik-Clauß und geschulten Begleiterinnen. <b>Kosten:</b> 35 € inkl. Mittagessen (Abrechnung der Kosten mit der Pflegekasse möglich). Aufgrund einer Baumaßnahme pausiert das Café Pause zurzeit. Wir vermitteln Sie gerne an andere Betreuungscafés. Siehe Seite 18. <b>Info:</b> Gabriele Schmidt-Schulte</p>
<p><b>Dienstag</b> 10 - 11.30 Uhr</p>	<p><b>So ein Zirkus:</b> Für bewegungsmuffelige und bewegungsfreudige Erwachsene + Senioren. Bewegung und Geschicklichkeit trainieren, vielseitige Materialien ausprobieren und neue Kontakte knüpfen, mit zirkuspädagogischen Elementen. In Kooperation mit dem MitmachZirkus Düsseldorf. <b>Ort:</b> Bürgerhaus Benrath (Aula), Tellerlingstraße 56 (Linie 788, Haltestelle Paulsmühlenstraße, von dort 200 m Fußweg). <b>Kosten:</b> Das Angebot ist kostenfrei. <b>Info:</b> Sandra Ludes.</p>
<p><b>Dienstag</b> 11.45 - 12.45 Uhr</p>	<p><b>ErlebniSTanz:</b> Sportliches Training für Körper, Geist und Seele. Wir tanzen internationale Folkloretänze, Gesellschaftstänze, Line-Dance, in verschiedenen Aufstellungen wie Block, Gassen, Kreis oder Kontras. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Tanzen ohne Partner. <b>Termine:</b> 26.03., 16.04., 30.04. <b>Kosten pro Termin:</b> 4,50 € <b>Anmeldung</b> jeweils erforderlich.</p>

## Wochenübersicht



<b>Dienstag</b>	
<b>Dienstag</b> 13.30 Uhr	<p><b>„Benrather Tüte“: Lebensmittelausgabe des Netzwerk Benrath.</b> Für jeden aus Benrath und Urdenbach, der Grundsicherung oder ein vergleichbares Einkommen bezieht.</p> <p>Eine Sozialberaterin ist vor Ort.</p> <p><b>Ort:</b> Arndt-Saal der EV. Kirchengemeinde, Erich-Müller-Str. 26.</p> <p><b>Info:</b> Margit Risthaus</p>
<b>Dienstag</b> 16 – 18 Uhr	<p><b>IT-Treff</b> mit der IT-Gruppe des Netzwerk Benrath. Sie haben Probleme mit Ihren digitalen Geräten? Wir versuchen, Ihnen zu helfen. Kommen Sie vorbei. Smartphone, Tablet oder Laptop bitte mitbringen.</p> <p><b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.</p>
<b>Dienstag</b> 16 Uhr 14-tägig	<p><b>Canastagruppe</b> mit Ellen Schubert und Barbara Mückschitz.</p> <p><b>Treffen:</b> Ab dem 08.01.2019 vierzehntägig. Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen.</p>
<b>Dienstag</b> 15 Uhr	<p><b>Die Aktiven:</b> Diese Gruppe befindet sich im Aufbau, daher zurzeit keine Neuaufnahmen.</p> <p>Am 1. Di. im Monat.</p> <p><b>Termine:</b> 08.01., 05.02., 05.03., 02.04.</p> <p>Die Gruppe ist zurzeit geschlossen.</p>
<b>Dienstag</b> 18 Uhr	<p><b>Wohnprojekt Hospitalstraße 1:</b> Die Gruppe möchte ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt realisieren.</p> <p>Jeden 1. Di. im Monat Arbeitstreffen.</p> <p><b>Termine:</b> 05.02., 05.03., 02.04.</p> <p><b>Info:</b> <a href="http://www.gemeinsam-leben-am-schloss-benrath.de">www.gemeinsam-leben-am-schloss-benrath.de</a></p>
<b>Mittwoch</b>	
<b>Mittwoch</b> 10.15 – 11.15 Uhr	<p><b>„Denk mal“:</b> Gedächtnistraining mit Sylvia Peiseler. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.</p> <p><b>Kosten:</b> 1,20 € pro Treffen.</p> <p><b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>






## Wochenübersicht

<b>Mittwoch</b>	
<b>Mittwoch</b> 10.30 – 11.30 Uhr 	<b>„Aktiv und Mobil“:</b> Sturzprophylaxe und Balance-training für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). <b>Anmeldung</b> erforderlich. <b>Kosten:</b> 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).
<b>Mittwoch</b> 11.30 – 12.30 Uhr	<b>English Conversation:</b> Treffen in Eigenregie. Wir suchen gemeinsam ein Thema und sprechen darüber. <b>Anmeldung</b> erwünscht.
<b>Mittwoch</b> 14 Uhr 	<b>Rad fahren im Netzwerk Benrath</b> mit Gisela Barnau, Giesela Breuer und Wolfgang Kuhnle. <b>Treffpunkt:</b> Benrather S-Bahnhof. <b>Termine:</b> 27.03., 24.04. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.
<b>Mittwoch</b> 14.30 – 16.30 Uhr	<b>Englisch</b> mit Hans Mönning. Stufe: A 2.2. Quereinstieg möglich. <b>Anmeldung</b> erforderlich. <b>Kosten:</b> 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)
<b>Mittwoch</b> 14.30 – 16.30 Uhr 	<b>Activity-Nachmittag:</b> Einladung an Activity-Fans oder diejenigen, die es werden wollen. Im Wettstreit gegeneinander müssen zusammengesetzte Hauptwörter gezeichnet, pantomimisch dargestellt oder umschrieben werden. Die Begriffe aus diversen Themengebieten sorgen dabei für jede Menge abwechslungsreiches und spannendes Spielvergnügen. Am 1. Mi. im Monat. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich. <b>Termine:</b> 16.01., 06.02., 06.03., 03.04.
<b>Mittwoch</b> 15 - 17 Uhr	<b>Bowling, Golf oder Tennis mit der Wii:</b> Wer möchte sich bei Bowling, Golf oder Tennis sportlich betätigen, ohne sich körperlich zu überfordern? Erfolge werden sofort auf dem Fernseher gezeigt. Am 2. Mi. im Monat. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich. <b>Termine:</b> 09.01., 13.02., 13.03., 10.04.



## Wochenübersicht

<b>Mittwoch</b>	
<p><b>Mittwoch</b> 15 – 16.30 Uhr</p> 	<p><b>Erzählcafé „Auf den Spuren meines Lebens...“:</b> Gemütliche Gesprächsrunde mit Raum für Ihre Gedanken, Ihre persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Mit Christa Götz und Christa Hodapp. Am 3. Mi. im Monat. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich. <b>Kosten:</b> 2 € für Kaffee und Kuchen. <b>Termine:</b> 16.01., 20.02., 20.03., 17.04.,</p>
<p><b>Mittwoch</b> 14 - 16 Uhr</p> 	<p><b>Bingo und MEHR...!?:</b> Ein Spiel, bei dem Sie nur gewinnen können: entweder mit der richtigen Zahl oder an Spaß in geselliger Runde. Mit Margot Berster, Jutta Westmeyer, Konstanze Bellmann, Christel Tamcke und Dieter Kornol. Am 4. Mi. im Monat. <b>Kosten:</b> 5 €. <b>Neujahrsbingo:</b> 02.01. <b>Termine:</b> 23.01., 27.02., 27.03., 24.04. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.</p>
<p><b>Mittwoch</b> 15.30 - 17 Uhr</p>	<p><b>Französischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen:</b> Mit Karina Solzmann (Masterstudentin Französisch). Stufe A1. Fortlaufender Kurs, Quereinstieg möglich. <b>Kosten:</b> Auf Anfrage. <b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<p><b>Mittwoch</b> 17 – 18.30 Uhr</p>	<p><b>Für pflegende Angehörige:</b> In unserem Gesprächskreis treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Wir hören zu, beraten und informieren über die Krankheit Demenz, ihre Auswirkungen und den Umgang mit Betroffenen. Mit Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin). Während der Zeit besteht die Möglichkeit zur Betreuung Ihres erkrankten Familienmitgliedes. <b>Termine:</b> 30.01., 27.02., 27.03. <b>Anmeldung</b> erwünscht. <b>Das Angebot ist kostenfrei.</b></p>

## Wochenübersicht

<b>Donnerstag</b>	
<p><b>Donnerstag</b> 10 – 11.15 Uhr Caféteria</p> 	<p><b>Stadtteilfrühstück:</b> Nette Leute treffen, ins Gespräch kommen, gemeinsam eine Tasse Kaffee und das Frühstück vom Buffet genießen, „Kopfnüsschen“ lösen, Kurzlesungen und Veranstaltungstipps hören.  <b>Kurzweiliges</b> mit Ina Dargelis am 3. Do. im Monat.  <b>Bürgersprechstunde</b> mit Bernd Gähl (Polizei NRW). Ella Tkocz und die Servicegruppe des Netzwerks Benrath freuen sich auf Sie und bewirten auch gerne neue Gäste. Herzlich willkommen.  <b>Kosten:</b> 4,50 €.  <b>Start im Januar:</b> 03.01.  <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich</p>
<p><b>Donnerstag</b> 10 – 12 Uhr</p> 	<p><b>Doppelkopfrunde</b> mit Josefa Beranek: Spielen Sie doch auch mal mit. Am 1. und 3. Do. im Monat.  <b>Termine:</b> 17.01., 07./21.02., 07./21.03., 04./18.04.  <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.</p>
<p><b>Donnerstag</b> 10 – 12 Uhr</p> <p><b>i</b></p>	<p><b>Vorsorge-Lotsen:</b> In einem persönlichen Gespräch Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen erhalten. Absolute Vertraulichkeit wird gewährt.  <b>Kontakt:</b> Mitglieder der Vorsorge-Lotsen können Sie telefonisch über den Telefondienst erreichen, Mo. – Fr. 10 – 12 Uhr, Tel.0211 996 39 33</p>
<p><b>Donnerstag</b> 11 Uhr</p> <p><b>i</b></p>	<p><b>Informationen bei Einschränkungen der Sehfähigkeit:</b> Annemarie Werth erläutert sehr anschaulich Lupen und andere Hilfsgeräte und gibt weitere Informationen. <b>Anmeldung</b> erforderlich.  <b>Terminvereinbarung</b> über unseren Telefondienst. Tel. 0211 996 39 31, Mo – Do 10 – 12 Uhr.</p>
<p><b>Donnerstag</b> 11 – 13 Uhr</p> 	<p><b>IT-Treff</b> mit der IT-Gruppe des Netzwerk Benrath. Sie haben Probleme mit Ihren digitalen Geräten? Wir versuchen, Ihnen zu helfen. Kommen Sie vorbei. Smartphone, Tablet oder Laptop bitte mitbringen.  <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.</p>




## Wochenübersicht

<b>Donnerstag</b>	
<b>Donnerstag</b> 11.30 – 12.30 Uhr	<b>„Weniger Angst vor Demenz“</b> Gesprächskreis zum vertrauensvollen Austausch über Befürchtungen und Ängste zum Thema Demenz. Die Gruppe ruht zur Zeit.
<b>Donnerstag</b> 14.30 – 17 Uhr 	<b>„Zocker-Ladies“</b> mit Rita Richters, Brigitte Gatzen und Margot Buers. In gemütlicher Runde spielen wir Rummy cup, Skip-Bo und andere Kartenspiele. Am 2. und 4. Do. im Monat. <b>Termine:</b> 10./24.01., 14./28.02., 14./28.03., 11./25.04. <b>Anmeldung</b> erwünscht.
<b>Donnerstag</b> 14 – 16 Uhr	<b>Bastel-Spaß und Woll-Lust:</b> Basteln und Stricken in netter Gesellschaft. Mit Christa Wendt, Gisela Hilgenstock und Katharina Stöckelmaier. Am 2. und 4. Do. im Monat. <b>Termine:</b> 10./24.01., 14./28.02., 14./28.03., 11./25.04. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.
<b>Donnerstag</b> 16 – 18 Uhr	<b>Repair-Café: Wegwerfen? Denkste!</b> Was macht man mit einem CD-Spieler, der sich nicht mehr öffnen will? Einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Wir wollen kleine defekte Haushaltsgeräte wie Toaster, Bügeleisen, Kaffeemaschinen, kleine Lampen, usw. unter die Lupe nehmen und reparieren, ehrenamtlich, ohne Bezahlung (und <i>natürlich</i> ohne Garantie). <b>Kosten:</b> Ein freiwilliger Beitrag. Am 3. Do. im Monat. <b>Termine:</b> 17.01., 21.02., 21.03., 18.04. <b>Info:</b> Dieter Hilgenstock <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.
<b>Donnerstag</b> 17- 18.30 Uhr 	<b>Denksport – nur für den Mann:</b> Gehirnjogging für Männer, die gemeinsam mit anderen ihre grauen Zellen trainieren wollen, mit Übungen speziell für den Mann. Mit Thomas Brunner und Wolfgang Kohnke. <b>Start:</b> 14. März, dann vierzehntägig. <b>Kosten:</b> 1,20 € pro Treffen. <b>Bitte anmelden.</b>

## Wochenübersicht

<b>Donnerstag</b>	
<p><b>Donnerstag</b> 16 – 18 Uhr</p> 	<p><b>„Bewegte Frauen“ – Gesprächskreis</b> mit Eva Kuhnle und Ursula Vieten. Eine aufgeschlossene und interessierte Frauenrunde spricht und diskutiert über aktuelle Themen aus ihren jeweiligen Lebenssituationen. Am 2. Do. im Monat. <b>Termine:</b> 10.01., 14.02., 14.03., 11.04. Die Gruppe ist zurzeit geschlossen.</p>
<b>Freitag</b>	
<p><b>Freitag</b> 9.30 – 11.30 Uhr</p> 	<p><b>Benrather „Kultur-Häppchen“-Frühstück“</b> mit Ute Wallraf, Katharina Stöckelmaier und Inge Verhofen. Interessierte mögen bitte für sich und eine weitere Person etwas zum Frühstück mitbringen. Für Tee und Kaffee plus „Kultur“ ist gesorgt. Dazu erwartet Sie ein kleines „Kultur-Häppchen“. <b>Termine:</b> Bitte beachten Sie unsere Aushänge. <b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>
<p><b>Freitag</b> 10 – 11.30 Uhr</p> 	<p><b>Denk Dich Fit:</b> Gedächtnistraining mit Josefa Beranek, Waltraud Finke, Hildegard Siemensmeyer und Thomas Brunner. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. <b>Kosten:</b> 1,20 € pro Treffen. <b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<p><b>Freitag</b> 11.30 – 13 Uhr</p>	<p><b>Zerbrennlichkeit:</b> Scheinbar stark. Wie gehe ich damit um... - plötzlich nicht mehr stark zu sein, -nicht mehr so gut zu hören, -dass ein lieber Mensch verstorben ist, -wenn ich von dem Leid anderer höre etc.? Gesprächskreis zum vertrauensvollen Austausch über die Zerbrennlichkeit von Körper, Seele und Geist, über Unterstützung und (Hilfe-)Annehmen und nicht Zerbrennen. Am 2. Freitag im Monat. <b>Termine:</b> 11.01., 08.02., 08.03., 12.04. <b>Teilnahme</b> nur nach Rücksprache. <b>Info:</b> Margit Risthaus</p>

## Wochenübersicht

<b>Freitag</b>	
<b>Freitag</b> 14 Uhr 	<b>Spielegruppe</b> mit Bärbel Grothe. Gemeinsam Karten spielen und einen schönen Nachmittag verbringen. Am 2. Und 4. Freitag im Monat. <b>Termine:</b> 11./25.01., 08./22.02., 08./22.03., 12./26.04. Neue Mitspielende sind herzlich willkommen.
<b>Freitag</b> 14 – 19.30 Uhr 	<b>Einzelunterricht Gesang:</b> Mit Barbara Decker (Dipl. Päd. – Gesangslehrerin – Musiktherapeutin GIM). <b>Kosten:</b> 4x50 Min. monatl. 120 Euro; Zehnerkarte nach Absprache. Kostenlose Probestunde. <b>Info:</b> <a href="mailto:DeckerBarbara@web.de">DeckerBarbara@web.de</a>
<b>Freitag</b> 16 – 17 Uhr 	<b>Offenes Singen:</b> Außer Freude am Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Barbara Decker Am 1. Fr. im Monat. <b>Termine:</b> (04.01. entfällt), 01.02., 01.03., 05.04. <b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.
<b>Freitag</b> 16 – 17 Uhr  <b>NEU!!!</b>	<b>Singen macht glücklich:</b> Professionell angeleitet und begleitet singen wir Oldies, Lieblingslieder, Gospel, kleine Improvisationen und was uns gefällt! Jeder kann mitsingen, vom Klavier, unterstützt genießen wir das gemeinsame Singen. Mit Barbara Decker (Dipl. Päd. – Gesangslehrerin). <b>Kosten:</b> 5 € (3 € davon gehen an Flüchtlingsfamilien in Benrath), für Empfänger von Grundsicherung oder Düsselpass kostenfrei. Am 3. Freitag im Monat. <b>Termine:</b> 18.01., 15.02., 15.03., (19.04 entfällt).
<b>Freitag</b> 17 Uhr	<b>Offener Treff von Netzwerk und „zentrum plus Benrath:</b> Im öffentlichen „Wohnzimmer“ mit Ihnen, Ihren Bekannten oder neuen Nachbarn. Ehrenamtliche bieten Informationen, Geselligkeit in lockerer Atmosphäre. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Am 4. Fr. in den geraden Monaten. <b>Termine:</b> 22.02., 26.04. Sie sind herzlich eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Wochenübersicht

<b>Freitag</b>	
<b>Freitag</b> 17.30 -19.30 Uhr	<p><b>Gemeinsam zeichnen und malen:</b> In Ruhe und Konzentration am zeichnerischen Erfassen und Gestalten Entspannung finden und teilen. Gegenständlich oder nicht, vollkommen frei oder nach Motiv – jede/r so wie sie/er möchte (kein Unterricht oder Kurs). Kleine Hilfestellungen untereinander sind möglich. Kleine Pausen bieten Gelegenheit zum Austausch.</p> <p><b>Kosten:</b> Eigene Materialkosten</p> <p><b>Bitte mitbringen:</b> Papier, Pappe oder Leinwand (anfangs eher kleinformatig bis A2), wahlweise Buntstifte, Bleistift, Feder, Kreide oder Kohle, Spitzer, Pinsel, Wasser- oder Aquarellfarben, Abdeckfolie, Wasserbehältnisse, Lappen etc., kleines Zeichenbrett, Klemmen. Am 1. und 3. Fr. im Monat.</p> <p><b>Termine:</b> 18.01., 01./15.02., 15.03., 05.04.</p> <p>Quereinstieg jederzeit möglich.</p> <p><b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<b>Sonntag</b>	
<b>Sonntag</b> 14.30 – 16.30 Uhr 	<p><b>Kaffeeklatsch im Wohnzimmer</b> mit Margot Berster, Josefa Beranek, Else Arndt, Gisela Barnau und Maria Glatow.</p> <p>Am 2. So. im Monat.</p> <p><b>Termine:</b> 13.01., 10.02., 10.03., 14.04.</p> <p><b>Anmeldung</b> nicht erforderlich.</p>
<b>Sonntag</b> 15 – 17 Uhr	<p><b>Unter uns</b> (geschlossene Netzwerk-Gruppe):</p> <p>Am 3. So. im Monat.</p> <p><b>Termine:</b> 20.01., 17.02., 17.03., 21.04.</p>
<b>täglich</b>	
<b>täglich</b> 12.15 Uhr  Caféteria	<p><b>Mittagstisch im Joachim-Neander-Haus:</b></p> <p>In Gesellschaft zu Mittag essen, gemeinsam eine warme Mahlzeit genießen. Das Team um unsern Küchenchef Stefan Lauter freut sich auf Sie.</p> <p><b>Kosten:</b> 5 € pro Mittagessen.</p> <p><b>Voranmeldung an der Infothek ist erforderlich.</b></p>

## Netzwerk Benrath

### „Nachbarn helfen Nachbarn“:

So ist die Grundidee der Netzwerkerinnen und Netzwerker, die mit freiwilligen Dienstleistungen die Lebensqualität Älterer im Stadtteil steigern wollen. Gleichzeitig wollen sie aber auch soziale Vorsorge für ihr eigenes Alter treffen durch Engagement für Andere, Teilnahme an Gruppenaktivitäten, Entwicklung neuer Interessen und Erhalt des eigenen sozialen Netzes. Die Netzwerker/innen sind zurzeit in folgenden Gruppen aktiv:

Beratergruppe	Servicegruppe
Handwerkergruppe	Kulturgruppe
Radfahrgruppe	Bastel-Spaß und Woll-Lust
Repair-Café	Zeitungsgruppe
IT-Gruppe	Unter uns
Theatergruppe	Lebensmittelausgabe:
Sprachzirkel	Benrather Tüte
Die Aktiven	Netzwerk-Lerchen
Wii-Gruppe	Bewegte Frauen
Vorsorge-Lotsen	Activity
Englisch-Conversation	

Fühlen Sie sich angesprochen? Interessierte sind herzlich willkommen. Der Telefondienst des Netzwerk Benrath informiert:

Mo. – Fr. 10 – 12 Uhr

Mo. – Do. 14 – 16 Uhr, Tel. 0211 / 996 39 33

Hauptamtliche Netzwerkbegleitung: Margit Risthaus,

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

Der **Sprecherrat**, das Mitwirkungs-gremium der Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ und des „Netzwerk Benrath“, trifft sich jeden 1. Do. im Monat. **Termine:** 10.01., 07.02., 07.03., 04.04.

Das **Ehrenamtsfrühstück** für alle Ehrenamtlichen von „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath findet statt am 3. Fr. im Monat um 10 Uhr. **Kosten:** 3,70 €. **Termine:** 18.01., 15.02., 15.03.,



## Netzwerk Benrath

### Netzwerk-Spiegel:

Der Netzwerk-Spiegel, die hauseigene Zeitung des „Netzwerk Benrath“, erscheint vierteljährlich. Die Zeitung berichtet über das Leben im Netzwerk, im „zentrum plus“ Benrath und im Joachim-Neander-Haus, über seniorenrelevante Themen aus Politik, Gesellschaft und natürlich aus dem Stadtteil.

„So ein Zirkus“ Bewegungsangebot für bewegungsmuffelige und bewegungsfreudige Erwachsene + Senioren.



Bewegung, Balance und Geschicklichkeit trainieren. Jede/r für sich, im eigenen Tempo verschiedene Materialien wie Devilsticks, Pois, Diabolos sowie Jonglage mit Keulen, Bällen oder Tüchern und vielem mehr ausprobieren. Aber auch Balancieren,

Leiterakrobatik, Hula Hoop werden angeboten. Nebenbei Sicherheit gewinnen, Muskeln aufbauen + Spaß haben. Professionell durchgeführt und angeleitet wird das Angebot durch den MitmachZirkus Düsseldorf. Olaf Schmeißer und Bruni Polle als „Manegendiener“ begleiten die Teilnehmenden dabei, die unterschiedlichen Materialien in ihrer Vielfalt zu entdecken, eigene Schwerpunkte zu setzen und sich auch mal an seine Grenzen heranzuwagen. Das Angebot ist kostenfrei, ohne Anmeldung und in bequemer Straßenkleidung möglich. (Weitere Infos auf Seite 21).

Das Projekt, das in Kooperation mit dem Mitmachzirkus Düsseldorf im Bürgerhaus Benrath angeboten wird, wird gefördert durch: AOK NORDWEST, AOK Rheinl./Hamburg, die Ersatzkassen (BARMER, DAK-Gesundheit, HEK, hkk, KKH und TK), die IKK classic, SVLFG.

## Netzwerk Benrath



Da sich immer mehr Benutzer neben dem PC mit Smartphone oder/ und Tablet beschäftigen, wird die PC-Gruppe ihre Unterstützung entsprechend erweitert, drückt sich dies auch im neuen Namen aus: **aus PC-Gruppe wird IT-Gruppe.**

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Computer, Notebook, Laptop, Smartphone oder Tablet haben, erhalten Sie bei uns, der **IT-Gruppe**, Hilfe.

Wir werden Sie unterstützen z.B. bei der Einrichtung der Geräte, beim Installieren von Anwendungen (Apps), bei der Einrichtung von Email-Adressen, Hilfestellung geben bei der Nutzung von Windows, Internet, Office-Programmen wie Word und Excel, sowie bei Bildbearbeitungsprogrammen, Datenspeicherung usw.

Bei allen Fragen bemühen wir uns um Antworten bzw. Problemlösungen. Wir sind für Sie da bei unseren wöchentlichen Treffs:

### **IT-Treff:**

**dienstags von 16 – 18 Uhr**  
**donnerstags von 11 – 13 Uhr**  
**(Tel. 0211 97132 – 63)**

Sie können uns an den oben genannten Terminen ohne Voranmeldung besuchen, es wird immer eine helfende Hand zur Stelle sein.

Bei Bedarf bieten wir individuelle Schulungen an.

Unsere Computer arbeiten mit Windows 7 bzw. 10.

Der eigene Laptop, das Smartphone oder Tablet kann mitgebracht werden. (Bitte vergessen Sie nicht, Ihre Ladekabel oder andere erforderliche Kabel mitzubringen.)

## Café Pause – Betreuungscafé bei Demenz



An Demenz erkrankte Menschen zu betreuen und zu versorgen ist für Familien oftmals eine zeitliche, körperliche und seelische Herausforderung. Unser Betreuungscafé „Café Pause“ ermöglicht Ihnen, Ihren Angehörigen stundenweise in gute Gesellschaft

zu geben. Auf diese Weise können Sie einmal in der Woche Entlastung erfahren.

Das „Café Pause“ kostet 35 € pro Treffen (incl. Mittagessen), Abrechnung mit der Pflegekasse ist möglich.

**Aufgrund einer Baumaßnahme pausiert das Café Pause zurzeit.**

**Bei Bedarf vermitteln wir gerne in das „zentrum plus“ Garath.**

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. Die Betreuungsleistung der Betreuerinnen oder eines Betreuers kostet 17 € pro Stunde.


**In einem persönlichen Gespräch informieren und beraten** wir Sie gerne zum „Café Pause“, zur Betreuung in der Häuslichkeit (Da für Dich) oder rund um das Thema Demenz:

Gabriele Schmidt-Schulte, Tel. 0211 / 996 39 31 oder

Demenz-Servicezentrum Region Düsseldorf, Tel. 0211/89-29389

**Für pflegende Angehörige:** An Demenz erkrankte Menschen zu Hause zu betreuen und zu versorgen, ist für Familien oftmals eine zeitliche, körperliche und seelische Herausforderung. Viele Pflegende fühlen sich überfordert und allein gelassen. In unserem **Angehörigengesprächskreis** treffen Sie Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. Sie können über Ihre täglichen Sorgen und Nöte, Ihre Bedürfnisse und Konflikte sprechen. Wir hören zu, beraten und informieren über die Krankheiten, ihre Auswirkungen und den Umgang mit den Betroffenen. Mit Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin). Während der Zeit besteht die Möglichkeit zur Betreuung Ihres erkrankten Familienmitgliedes. Siehe Seite 21.

## Besondere Veranstaltungen

<p>Sep. – Dez. Dienstag</p> 	<p><b>Die Kulturgruppe organisiert folgende Ausflüge:</b>  <b>Januar:</b> Schifffahrtsmuseum, Düsseldorf Schlossturm  Hakle, Toilettenpapiermuseum, Düsseldorf  <b>Februar:</b> Bergische Kaffeetafel im Museum Wülfrath  <b>März:</b> Camera Obscura mit dem Museum zur Vorgeschichte des Films, Mülheim an der Ruhr  <b>April:</b> B.C: Koekkoek-Haus in Kleve, ein Künstlerhaus der Romantik</p> <p>Bitte zeitnah unsere Aushänge beachten. Evtl. Änderungen können möglich sein.  <b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>
<p>Dienstags 10 – 11.30 Uhr</p>	<p><b>Angebot für bewegungsmuffelige und bewegungsfreudige Erwachsene.</b> Bewegung und Geschicklichkeit trainieren, vielseitige Materialien ausprobieren, Spaß haben und neue Kontakte knüpfen, mit zirkuspädagogischen Elementen. In Kooperation mit dem Mitmach-Zirkus Düsseldorf.  <b>Ort:</b> Bürgerhaus Benrath (Aula), Tellerlingstraße 56  Das Angebot ist <b>kostenfrei</b> und ohne Anmeldung.  <b>Info:</b> Sandra Ludes.</p>
<p>30.01. Mittwoch 17 – 19 Uhr</p>	<p><b>Angehörigengesprächskreis</b> für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen. Mit Sabine Bilnik-Clauß.  <b>Kosten:</b> Das Angebot ist kostenfrei.  <b>Anmeldung</b> erwünscht.  <b>Termine:</b> 30.01., 27.02., 27.03.</p>
<p>Bitte Aushänge beachten</p> <p><b>i</b></p>	<p><b>Gedächtnissprechstunde – was passiert da?</b> Viele ältere Menschen machen sich Sorgen um ihr Gedächtnis, scheuen aber oftmals eine Untersuchung. Dr. med. Dipl.-Psych. Barbara Hoeft (Leitung Institutsambulanz Gerontopsychiatrie des LVR Klinikum) informiert über den Ablauf einer Gedächtnissprechstunde.  <b>Kosten:</b> Die Veranstaltung ist kostenfrei.  <b>Anmeldung</b> erwünscht.  <b>Termin</b> bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt.</p>

## Besondere Veranstaltungen

---

<p><b>24.01.</b> Donnerstag 11 Uhr</p> <p>i</p>	<p><b>Ich höre, aber ich verstehe nicht:</b> Zahlreiche Menschen hören zwar gut, aber das klare und deutliche Verstehen in Gesellschaft fällt ihnen schwer. Besonders Situationen mit lauten Hintergrundgeräuschen, aber auch, wenn viele Menschen durcheinander reden, wird das Verstehen schwierig. Den meisten Betroffenen fehlt es beim Verstehen eher an Deutlichkeit als an Lautstärke. Häufig liegt die Ursache an einer unbemerkten Veränderung des Hörvermögens. Was können Betroffene tun, die genau dieses Problem kennen.</p> <p><b>Referent:</b> Ingo Müncharth (TERZO Gehörtraining Experte, Vitakustik GmbH).</p> <p><b>Anmeldung</b> erwünscht.</p>
<p><b>12.02.</b> Dienstag 15.30 – 17 Uhr</p> <p>i</p>	<p><b>Demenz begegnen – Demenz verstehen.</b> Wir werden immer älter und damit steigt auch die Zahl der Menschen, die an Demenz erkranken. Wir begegnen uns immer öfter im Alltag – egal ob beim Spaziergang, im Café oder im Supermarkt. Das durch die Krankheit veränderte Verhalten und Benehmen ist häufig sehr ungewöhnlich und irritiert uns. Vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt, wie Sie sich in solchen Situationen verhalten sollen? Aus diesem Grund möchten wir Sie herzlich zu einer <b>Informationsveranstaltung</b> einladen.</p> <p>Sabine Bilnik-Clauß (Pflegerberatung) gibt erste Tipps, wie wir dementielle Veränderungen erkennen und wie wir einander begegnen können.</p> <p>Anschließend ist Gelegenheit sich zu einem <b>kostenlosen Schulungsangebot</b> für Ehrenamtliche und Interessierte, mit weiteren Informationen zum Thema Demenz und dem Umgang mit erkrankten Personen, anzumelden.</p> <p><b>Termine:</b> 19. 03. und 02.04. jeweils von 15.30 – 18 Uhr</p> <p><b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>

---

## Besondere Veranstaltungen

<p>01.03. Freitag 14.30 Uhr</p> 	<p><b>Auch wir gemeinsam jeck – zentrum plus und Netzwerk Benrath:</b> Große Karnevalsparty mit Livemusik, leckeren Speisen und buntem Programm (Benrather Schloßnarren + Schloßgrafenpaar + Überraschungsgäste + bewährter Karnevalsgarde). Karte (Vorverkauf empfohlen): 11 Euro (Getränke extra). Bitte Aushänge beachten. Helau! <b>Info:</b> Gabriele Schmidt-Schulte</p>
<p>19.03. Dienstag 15.30 – 18 Uhr</p>	<p><b>Demenz begegnen – Demenz verstehen:</b> Schulung für ehrenamtlich Tätige und Interessierte. Mit Tipps und Informationen wie wir dementielle Veränderungen erkennen und wie wir einander begegnen können. Mit Sabine Bilnik-Clauß (Pflegerberatung). Siehe Seite 22. <b>Termine:</b> 19.03. und 02.04. (zusammengehörend) <b>Kosten:</b> keine. <b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>
<p>16.04. Donnerstag 12.30 - 14.00 Uhr</p>	<p><b>Heringstipp und Pellkartoffeln:</b> Genießen Sie ein vorösterliches Fischessen. <b>Kosten:</b> 5,50 Euro (Getränke extra) <b>Anmeldung erforderlich.</b></p>
<p>26.03. Dienstag 14.30 – 16 Uhr</p> <p>i</p>	<p><b>„Patientenverfügung – Worauf ist zu achten?“</b> Der Bundesgerichtshof hat in einer jüngeren Entscheidung die Patientenverfügung einer Frau für unwirksam erklärt, weil deren Inhalt zu ungenau war. Im Ergebnis erklärt das Gericht alle Patientenverfügungen für wirkungslos, die unpräzise Festlegungen zu Umfang und Grenzen „lebensverlängernder Maßnahmen“ beinhalten. Hiervon sind nach Schätzungen von Ärzten Millionen Patientenverfügungen in Deutschland betroffen. Worauf ist bei der Anfertigung einer Patientenverfügung zu achten? Hierzu gibt Prof. Dr. Matthias Meißner von der Hochschule Düsseldorf im Rahmen eines Vortrags praktische Tipps und Hinweise.</p>

## Für ehrenamtlich Mitarbeitende

<p><b>15.01.</b> Dienstag 15 – 17 Uhr</p> 	<p><b>Denksport für den Mann:</b> Auffrischungsseminar für die ehrenamtlichen Gedächtnistrainerinnen und -trainer des „zentrum plus“ Benrath. Mit Petra Jahr vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. <b>Bitte anmelden.</b></p>
<p><b>Wir suchen Sie</b></p>	<p><b>Gedankenbrücke:</b> Ältere Menschen, die lange am Gedächtnistraining teilgenommen haben, aber nicht mehr in der Lage sind vor Ort zu sein, werden weiter über einen PC digital teilnehmen. Wir suchen technisch begabte Menschen, die zum Aufbau des Rechners und zur Pannenhilfe ausrücken. Sie werden im Team tätig sein. Einarbeitung ist selbstverständlich. Sprechen Sie uns gerne an.</p>
	<p><b>Fortbildungen für Ehrenamtliche:</b> Weitere Fortbildungen finden Sie im Fortbildungskatalog von MachMit - Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Tel. 7353 – 334 Mail: <a href="http://www.freiwilligenzentrale.info">www.freiwilligenzentrale.info</a></p>

## Vorankündigungen

<p><b>08.05.</b> Dienstag 19.30 – 21 Uhr</p>	<p><b>Demenz begegnen – Demenz verstehen</b> Qualifizierungsangebot für Menschen, die beruflich mit Demenzerkrankungen in Kontakt kommen, für Sicherheit im Umgang mit Menschen mit Demenzerkrankungen und einen achtsamen Kundenkontakt <b>Termine:</b> 08.05., 22.05., 05.06., 18.06. <b>Anmeldung</b> erforderlich.</p>
<p><b>25. – 28.06.</b> Dienstag - Freitag</p>	<p><b>Politische Studienfahrt nach Berlin</b> mit Besuch des Bundestages, des Bundeskanzleramtes und Besuch der „Wühlmäuse“ . Organisiert von Thomas Brunner und der Carl-Arnold-Stiftung. <b>Kosten:</b> noch nicht bekannt. <b>Anmeldung</b> unbedingt erforderlich.</p>

## Wir für Sie

„zentrum plus“ Benrath

Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf

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

Gabriele Schmidt-Schulte

Tel: 0211 / 996 39 31

Fax: 0211 / 996 39 32

Mail: [gabriele.schmidt-schulte@diakonie-duesseldorf.de](mailto:gabriele.schmidt-schulte@diakonie-duesseldorf.de)



Margit Risthaus

Tel: 0211 / 996 39 33

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



Sandra Ludes

Tel. 0211 / 996 39 31

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



**Öffnungszeiten:** Mo. – Do.: 9.30 – 17 Uhr  
Fr.: 9.30 – 14 Uhr

**Anmeldung Veranstaltungen:** Mo. - Fr. 10 – 12 Uhr  
Mo. – Do. 14 – 16 Uhr

Telefonisch und persönlich stehen Ihnen ehrenamtliche Mitarbeiter/innen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Tel.: 0211 996 39 33

**Oder:** [Infothek.zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:Infothek.zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de)

Über aktuelle Änderungen informieren unsere Aushänge im Schaukasten, an der Infotafel oder im Internet.

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

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

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

Diakonie-Spendenkonto bei der Sparkasse Düsseldorf

IBAN-Nr. DE87 3005 0110 0010 1057 57

Stichwort: „zentrum plus“ Benrath