

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Beratung und Unterstützung	4 - 5
Wochenübersicht	6 – 16
NEU!!! Denksport – nur für den Mann	13
Netzwerk Benrath	17 – 19
Jubiläum Benrather Tüte.....	18
Neue Medien und Internet-Café	19
Bleiben Sie zu Hause:	
Mittagstisch	5
Café Pause, Betreuungscafé bei Demenz.....	20
Angehörigengesprächskreis	20
Besondere Veranstaltungen	21 – 24
Gedächtnissprechstunde was passiert da? ...	22
Für ehrenamtlich Mitarbeitende	24
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartnerinnen).....	25
So erreichen Sie uns	26

Vorwort

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

Seit 18 Jahren leite ich nun das „zentrum plus“ Benrath – erst die Ökumenische Begegnungsstätte und seit 2007 nach einem Neuausrichtungsprozess das „zentrum plus“. In dieser Zeit habe ich viele Menschen kennengelernt. Es gab sehr viele schöne Momente, es gab Anstrengendes und auch Trauriges. Besonders gerne erinnere ich mich an den Ehrenamtsausflug nach De Hoge Veluwe. Bei der Abfahrt aus dem Park wurde ein Rucksack vermisst und ich habe ihn geholt – mit dem Fahrrad (den Park konnte man mit bereitgestellten Fahrrädern erkunden), circa drei/vier Kilometer. Eigentlich kein Problem, aber ein Regenguss hat mich bis auf die Haut nass gemacht. Die Rückfahrt war dann für mich etwas feucht. Damit ich die Nässe nicht so spürte und schnell wieder trocknete, hat der Busfahrer die Heizung sehr hoch gestellt.

Zum Dank habe ich ein wunderschönes Gedicht bekommen. Es war eine intensive Zeit und ich habe viel mit Ihnen erlebt und für Sie gestaltet.

Doch nun ist es fast so weit..., ich möchte mich von Ihnen verabschieden. Nach all den Jahren kann ich in den Ruhestand gehen. Der Abschied wird mir sicher nicht leicht fallen, denn ich habe mich im „zentrum plus“ und bei der Diakonie immer sehr wohl gefühlt.

Von vielen, aber sicher nicht von allen, kann ich mich persönlich verabschieden. Deshalb danke ich Ihnen allen auf diesem Wege für die schöne Zeit und die gute Zusammenarbeit und möchte die Frühlingsmonate noch gerne mit Ihnen genießen.

Gabriele Schmidt-Schulte

Wir freuen uns auf einen schönen Start in den Mai
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 Ludes, Frau Risthaus oder Frau Schmidt-Schulte, 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.

Seniorenrat: Die Seniorenratswahlen sind beendet. Für den Stadtbezirk 09 wurden Hermann Becker und Margit Ahrens gewählt. Die Geschäftsstelle des Seniorenrates ist unter der Nummer 0211 89-95950 erreichbar.

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 im Pavillon. **Kosten:** 5,00 €. (Voranmeldung an der Infothek).



Wochenübersicht

Montag	
Montag 9.30 Uhr	<p>„Wir gehen am Stock“: Nordic Walking im Benrather Schlosspark mit Elke Lamm. Grundkenntnisse erforderlich.</p> <p>Treffpunkt: Parkplatz an der Orangerie.</p>
Montag 10.30 – 11.30 Uhr 	<p>„Aktiv und Mobil“: Sturzprophylaxe und Balance-training für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin).</p> <p>Kosten 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).</p> <p>Anmeldung erforderlich.</p>
Montag 10 – 12 Uhr	<p>Treffen Beratergruppe: Für ehrenamtlich Tätige der Beratergruppe. Am letzten Montag im Monat.</p> <p>Termine: 27.05., 24.06., 29.07., 26.08.</p>
Montag ab 14 Uhr 	<p>Skatrunde trifft sich wöchentlich. Bisher ist es eine „Damen-Runde“, die aber nicht „männerfeindlich“ ist.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>
Montag 15 – 17 Uhr	<p>Spielerisches mit Renate Balluff.</p> <p>Ein nettes Beisammensein in kleiner Runde zum Rummy-Cup-Spielen.</p>
Montag 15 – 16.30 Uhr	<p>Italienisch für Fortgeschrittene 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>Kosten: 6 € pro Doppelstunde.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>
Montag 14.30 – 16.30 Uhr	<p>Englisch mit Hans Mönnig. Stufe: A1.2. Quereinstieg möglich.</p> <p>Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>




Wochenübersicht

Montag	
Montag 16.30 – 18.30 Uhr	Englisch mit Hans Mönning. Stufe: A 2.1. Quereinstieg möglich. Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €) Anmeldung erwünscht.
Dienstag	
Dienstag 10 – 11.30 Uhr 	Gedächtnistraining mit Christa Götz, Katharina Stöckelmaier und Ruth Reinold. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Kosten: 1,20 € pro Treffen. Anmeldung erforderlich.
Dienstag 10 – 12 Uhr	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 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).
Dienstag 10.30 – 12.30 Uhr	Englisch mit Hans Mönning. Stufe: A 2.1. Quereinstieg möglich. Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €) Anmeldung erwünscht.
Dienstag 10 Uhr 	„Benrather Netzwerk-Lerchen“: Singkreis mit Petra Schäfers und Hannelore Barthelheimer. Wir singen Volkslieder und Anderes, auch ohne Notenkenntnisse. Am 2. und 4. Di. im Monat. Termine: 14./28.05., 11./25.06., 09./23.07., 13./27.08. Anmeldung erwünscht.

Wochenübersicht

Dienstag	
Dienstag 10 - 13 Uhr 	„Café Pause“: Betreuungscafé bei Demenz, zur Entlastung pflegender Angehöriger. Mit Sabine Bilnik-Clauß und geschulten Begleiterinnen. Kosten: 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. Info: Gabriele Schmidt-Schulte
Dienstag 10 - 11.30 Uhr	So ein Zirkus: 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. Ort: Bürgerhaus Benrath (Aula), Tellerlingstraße 56 (Linie 788, Haltestelle Paulsmühlenstraße, von dort 200 m Fußweg). Kosten: Das Angebot ist kostenfrei. Info: Sandra Ludes.
Dienstags 10 - 12 Uhr 	Doppelkopfrunde mit Josefa Beranek: Spielen Sie doch auch mal mit. Am 1. und 3. Di. im Monat. Termine: 07./21.05., 04./18.06., 02./16.07., 06./20.08. Anmeldung nicht erforderlich.
Dienstag 11.45 - 12.45 Uhr	ErlebniSTanz: 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. Termine: 14.05., 11./18.06., 09./16./ 30.07., 13./ 27.08. Kosten pro Termin: 4,50 € Anmeldung jeweils erforderlich.



Wochenübersicht

Dienstag	
Dienstag 13.30 Uhr	<p>„Benrather Tüte“: Lebensmittelausgabe des Netzwerk Benrath. Für jeden aus Benrath und Urdenbach, der Grundsicherung oder ein vergleichbares Einkommen bezieht.</p> <p>Eine Sozialberaterin ist vor Ort.</p> <p>Ort: Arndt-Saal der Ev. Kirchengemeinde, Erich-Müller-Str. 26.</p> <p>Info: Margit Risthaus</p>
Dienstag 16 – 18 Uhr	<p>IT-Treff 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>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
	
Dienstag 16 Uhr 14-tägig	<p>Canastagruppe mit Ellen Schubert und Barbara Mückschitz.</p> <p>Treffen: Ab dem 14.05. vierzehntägig. Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen.</p>
	
Dienstag 15 Uhr	<p>Die Aktiven: Am 1. Di. im Monat.</p> <p>Termine: 07.05., 04.06., 02.07., 06.08. Die Gruppe ist zurzeit geschlossen.</p>
Dienstag 18 Uhr	<p>Wohnprojekt Hospitalstraße 1: Die Gruppe möchte ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt realisieren.</p> <p>Jeden 1. Di. im Monat Arbeitstreffen.</p> <p>Termine: 07.05., 04.06., 02.07., 06.08.</p> <p>Info: www.gemeinsam-leben-am-schloss-benrath.de</p>
Mittwoch	
Mittwoch 10.00 – 11.00 Uhr	<p>„Denk mal“: Gedächtnistraining mit Sylvia Peiseler. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.</p> <p>Kosten: 1,20 € pro Treffen.</p> <p>Anmeldung erforderlich.</p>
	


Wochenübersicht

Mittwoch	
Mittwoch 10.30 – 11.30 Uhr 	„Aktiv und Mobil“: Sturzprophylaxe und Balance- training für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Anmeldung erforderlich. Kosten: 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).
Mittwoch 11.30 – 12.30 Uhr	English Conversation: Treffen in Eigenregie. Wir suchen gemeinsam ein Thema und sprechen darüber. Neue sind willkommen. Anmeldung erforderlich.
Mittwoch 14 Uhr 	Rad fahren im Netzwerk Benrath mit Gisela Barnau, Giesela Breuer und Wolfgang Kuhnle. Treffpunkt: Benrather S-Bahnhof. Termine: 22.06., 26.06., 24.07., 21.08. Anmeldung nicht erforderlich.
Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr	Englisch mit Hans Mönning. Stufe: A 2.2. Quereinstieg möglich. Anmeldung erforderlich. Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)
Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr 	Activity-Nachmittag: Einladung an Activity-Fans oder diejenigen, die es werden wollen. Im Wettstreit ge- gegeneinander müssen zusammengesetzte Hauptwörter gezeichnet, pantomimisch dargestellt oder umschrie- ben werden. Die Begriffe aus diversen Themengebiete- n sorgen dabei für jede Menge abwechslungs- reiches und spannendes Spielvergnügen. Am 1. Mi. im Monat. Anmeldung nicht erforderlich. Termine: (01.05. entfällt), 05.06., 03.07., 07.08.
Mittwoch 15 - 17 Uhr	Bowling, Golf oder Tennis mit der Wii: Wer möchte sich bei Bowling, Golf oder Tennis sportlich betäti- gen, ohne sich körperlich zu überfordern? Erfolge werden sofort auf dem Fernseher gezeigt. Am 2. Mi. im Monat. Anmeldung nicht erforderlich. Termine: 14.05, 12.06., 10.07., 14.08.



Wochenübersicht

Mittwoch	
<p>Mittwoch 15 – 16.30 Uhr</p> 	<p>Erzählcafé „Auf den Spuren meines Lebens...“: Gemütliche Gesprächsrunde mit Raum für Ihre Gedanken, Ihre persönlichen Erfahrungen und Erinnerungen. Mit Christa Götz und Christa Hodapp. Am 3. Mi. im Monat. Anmeldung nicht erforderlich. Kosten: 2 € für Kaffee und Kuchen. Termine: 22.05., 19.06., 17.07., 21.08.</p>
<p>Mittwoch 14 - 16 Uhr</p> 	<p>Bingo und MEHR...!?: 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. Kosten: 5 €. Termine: 29.05., 26.06., 24.07., 28.08. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>Mittwoch 15.30 - 17 Uhr</p>	<p>Französischkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen: Mit Karina Solzmann (Masterstudentin Französisch). Stufe A1. Fortlaufender Kurs, Quereinstieg möglich. Kosten: Auf Anfrage. Anmeldung erwünscht.</p>
<p>Mittwoch 17 – 18 Uhr</p>	<p>Für pflegende Angehörige: 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. Termine: 29.05., 26.06., 28.08. Anmeldung erwünscht. Das Angebot ist kostenfrei.</p>

Wochenübersicht

Donnerstag	
Donnerstag 10 - 11.15 Uhr Pavillon 	<p>Stadtteilfrühstück: Nette Leute treffen, ins Gespräch kommen, gemeinsam eine Tasse Kaffee und das Frühstück vom Buffet genießen, „Kopfnüsschen“ lösen, Kurzlesungen und Veranstaltungstipps hören.</p> <p>Kurzweiliges mit Ina Dargelis am 3. Do. im Monat.</p> <p>Bürgersprechstunde 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.</p> <p>Nicht am 30.05. und 20.06. (Feiertage)</p> <p>Kosten: 4,50 €.</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich</p>
Donnerstag 10 - 12 Uhr i	<p>Vorsorge-Lotsen: In einem persönlichen Gespräch Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen erhalten. Absolute Vertraulichkeit wird gewährt.</p> <p>Kontakt: Mitglieder der Vorsorge-Lotsen können Sie telefonisch über den Telefondienst erreichen.</p> <p>Mo. - Fr. 10 - 12 Uhr, Tel.0211 996 39 33</p>
Donnerstag 11 Uhr i	<p>Informationen bei Einschränkungen der Sehfähigkeit: Annemarie Werth erläutert sehr anschaulich Lupen und andere Hilfsgeräte und gibt weitere Informationen. Anmeldung erforderlich.</p> <p>Terminvereinbarung über unseren Telefondienst. Tel. 0211 996 39 31, Mo - Do 10 - 12 Uhr.</p>
Donnerstag 11 - 13 Uhr 	<p>IT-Treff 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>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
Donnerstag 11.30 - 12.30 Uhr	<p>„Weniger Angst vor Demenz“ Gesprächskreis zum vertrauensvollen Austausch über Befürchtungen und Ängste zum Thema Demenz.</p> <p>Die Gruppe ruht zur Zeit.</p>




Wochenübersicht

Donnerstag	
<p>Donnerstag 14.30 – 17 Uhr</p> 	<p>„Zocker-Ladies“ 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. Termine: 09./23.05., 13./27.06., 11./25.07., 08./22.08. Anmeldung: gerne gesehen.</p>
<p>Donnerstag 14 – 16 Uhr</p>	<p>Bastel-Spaß und Woll-Lust: Basteln und Stricken in netter Gesellschaft. Mit Christa Wendt, Gisela Hilgenstock und Katharina Stöckelmaier. Am 2. und 4. Do. im Monat. Termine: 09./23.05., 13./27.06., 11./25.07., 08./22.08. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>Donnerstag 16 – 18 Uhr</p>	<p>Repair-Café: Wegwerfen? Denkste! 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). Kosten: Ein freiwilliger Beitrag. Am 3. Do. im Monat. Termine: 16.05., (20.06. entfällt), 18.07., 15.08. Info: Dieter Hilgenstock Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>Donnerstag 17- 18.30 Uhr</p> 	<p>Denksport – nur für den Mann: Gehirnjogging für Männer, die gemeinsam mit anderen ihre grauen Zellen trainieren wollen, mit Übungen speziell für den Mann. Mit Thomas Brunner und Wolfgang Kohnke. Vierzehntägig. Termine: 09./23.05., 07./21.06., 04./18.07., 01./15./29.08. Kosten: 1,20 € pro Treffen. Anmeldung: erbeten</p>

Wochenübersicht

Donnerstag	
Donnerstag 16 - 18 Uhr 	„Bewegte Frauen“ – Gesprächskreis 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. Termine: 09.05., 13.06., 11.07., 08.08. Anmeldung: erforderlich
Freitag	
Freitag 9.30 - 11.30 Uhr 	Benrather „Kultur-Häppchen“-Frühstück“ 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“. Termine: Bitte beachten Sie unsere Aushänge. Anmeldung erforderlich.
Freitag 10 - 11.30 Uhr 	Denk Dich Fit: Gedächtnistraining mit Josefa Beranek, Waltraud Finke, Hildegard Siemensmeyer und Thomas Brunner. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Kosten: 1,20 € pro Treffen. Anmeldung erwünscht.
Freitag 11.30 - 13 Uhr	Zerbrennlichkeit: 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. Termine: 10.05., 14.06., 12.07., 09.08. Teilnahme nur nach Rücksprache. Info: Margit Risthaus

Wochenübersicht

Freitag	
Freitag 14 Uhr 	Spielegruppe mit Bärbel Grothe. Gemeinsam Karten spielen und einen schönen Nachmittag verbringen. Am 2. Und 4. Freitag im Monat. Termine: 10./24.05., 14./28.06., 12./26.07., 09./23.08. Neue Mitspielende sind herzlich willkommen.
Freitag 14 – 19.30 Uhr 	Einzelunterricht Gesang: Mit Barbara Decker (Dipl. Päd. – Gesangslehrerin – Musiktherapeutin GIM). Kosten: 4x50 Min. monatl. 120 Euro; Zehnerkarte nach Absprache. Kostenlose Probestunde. Info: DeckerBarbara@web.de
Freitag 16 – 17 Uhr 	Offenes Singen: Außer Freude am Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Barbara Decker Am 1. Fr. im Monat. Termine: 03.05., 07.06., 05.07. Anmeldung nicht erforderlich.
Freitag 16 – 17 Uhr NEU!!!	Singen macht glücklich: 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). Kosten: 5 € (3 € davon gehen an Flüchtlingsfamilien in Benrath), für Empfänger von Grundsicherung oder Düsselpass kostenfrei. Am 3. Freitag im Monat. Termine: 17.05., 21.06.,
Freitag 17 Uhr	Offener Treff von Netzwerk und „zentrum plus Benrath: 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. Termine: 28.06., 23.08. Sie sind herzlich eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wochenübersicht

Freitag	
Freitag 17.30 -19.30 Uhr	<p>Gemeinsam zeichnen und malen: 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>Kosten: Eigene Materialkosten</p> <p>Bitte mitbringen: 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>Termine: 03./17.05., 07./21.06., 05./19.07., 02./16.08. Quereinstieg jederzeit möglich.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>
Sonntag	
Sonntag 14.30 – 16.30 Uhr 	<p>Kaffeeklatsch im Wohnzimmer mit Margot Berster, Josefa Beranek, Else Arndt, Gisela Barnau und Maria Glatow.</p> <p>Am 2. So. im Monat.</p> <p>Termine: 12.05., 09.06., 14.07., 11.08.</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
Sonntag 15 – 17 Uhr	<p>Unter uns (geschlossene Netzwerk-Gruppe):</p> <p>Am 3. So. im Monat.</p> <p>Termine: 19.05., 16.06., 21.07., 17.08.</p>
täglich	
täglich 12.15 Uhr Pavillon	<p>Mittagstisch im Joachim-Neander-Haus:</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>Kosten: 5 € pro Mittagessen.</p> <p>Voranmeldung an der Infothek ist erforderlich.</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

Handwerkergruppe

Radfahrgruppe

Repair-Café

IT-Gruppe

Theatergruppe

Sprachzirkel

Die Aktiven

Wii-Gruppe

Vorsorge-Lotsen

Englisch-Conversation

Servicegruppe

Kulturgruppe

Bastel-Spaß und Woll-Lust

Zeitungsgruppe

Unter uns

Lebensmittelausgabe:

Benrather Tüte

Netzwerk-Lerchen

Bewegte Frauen

Activity

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

Der **Sprecherrat**, das Mitwirkungs-gremium der Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ und des „Netzwerk Benrath“, trifft sich jeden 1. Do. im Monat. **Termine:** 02.05., 06.06., 04.07., 01.08.

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:** 17.05., 21.06., 17.07., 16.08.

Netzwerk Benrath

Aktuelles aus dem Netzwerk Benrath

Jubiläum „Benrather Tüte“



Die „Benrather Tüte“ feiert ihr 10-jähriges Bestehen. Bereits seit dem 9. Juni 2009 organisiert das Netzwerk Benrath eine wöchentliche Lebensmittelausgabe für bedürftige Benrather und seit April 2010 auch für Urdenbacher Bürgerinnen und Bürger.

Die Lebensmittelausgabe wird durchgeführt von engagierten Benrather Bürgerinnen und Bürgern unter der Leitung von Hanne Watty, in Kooperation mit der Düsseldorfer Tafel e.V. (Lebensmittellieferung), der evangelischen Kirchengemeinde (Raumnutzung). Die Finanzierung erfolgt durch Spenden, lokaler Akteure (u.a. Goldatelier Edeler) und Vereine (insbes. Lauftreff Ddf-Süd, Benrather Schloßnarren) sowie der Bezirksverwaltungsstelle 9.

Am Samstag, den 15.06.2019 wird dieses Jubiläum mit Gästen der Lebensmittelausgabe, Sponsoren, Mitarbeitenden im Unternehmensengagement von trivago, sowie den Ehrenamtlichen der Benrather Tüte mit einem Grillfest und Rahmenprogramm gefeiert.

Netzwerk Benrath



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

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>Mai - August Dienstag</p> 	<p>Die Kulturgruppe organisiert folgende Ausflüge:</p> <p>Mai Duisburger Zoo Juni Rathaus Düsseldorf mit Führung Juli Biologische Station Haus Bürgel Führung mit Frau Brunner August Dachbegehung Kölner Dom</p> <p>Bitte zeitnah unsere Aushänge beachten. Evtl. Änderungen können möglich sein. Anmeldung erforderlich.</p>
<p>Dienstags 10 – 11.30 Uhr</p>	<p>So ein Zirkus: Angebot für bewegungsmuffelige und bewegungs-freudige Erwachsene. Bewegung und Geschicklichkeit trainieren, vielseitige Materialien ausprobieren, Spaß haben und neue Kontakte knüpfen, mit zirkuspädagogischen Elementen. In Kooperation mit dem Mitmach-Zirkus Düsseldorf. Ort: Bürgerhaus Benrath (Aula), Tellerlingstraße 56 Das Angebot ist kostenfrei und ohne Anmeldung. Info: Sandra Ludes.</p>
<p>Mittwochs 17 – 18 Uhr</p>	<p>Angehörigengesprächskreis: Für pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen: Mit Sabine Bilnik-Clauß (Dipl. Sozialarbeiterin und professionelle Pflegeberaterin). Anmeldung: erbeten. Siehe auch Seite 20. Kosten: Das Angebot ist kostenfrei Termine: 29.05., 26.06., (Juli entfällt), 28.08.</p>
<p>Donnerstags 17 – 18.30 Uhr</p>	<p>Denksport – nur für den Mann: Mit Thomas Brunner und Wolfgang Kohnke. Kosten: 1,20 € pro Treffen. Anmeldung: erbeten. Termine: 09./23.05., 07./21.06., 04./18.07., 01./15./29.08.</p>

Besondere Veranstaltungen

<p>15.06. Samstag</p>	<p>Die Lebensmittelausgabe „Benrather Tüte“ feiert ihr 10-jähriges Bestehen mit einem Grillfest und Rahmenprogramm. (Siehe auch S. 18)</p>
<p>18.06. Dienstag 15 Uhr</p>	<p>Gedächtnissprechstunde – was passiert da? 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. Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erwünscht.</p>
<p>21.06. Freitag 11.15 Uhr</p>	<p>Telefonabzocke: Infoveranstaltung mit Lutz Türk (Kriminalhaupt-kommissar). Angebliche Polizeibeamte warnen vor Einbruch und bieten an, Wertgegenstände abholen zu lassen und sicher auf der Dienststelle zu verwahren, bis die Gefahr vorüber ist. Diese neue Masche übertrifft im Ausmaß bei weitem den Enkeltrick! Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erwünscht.</p>
<p>25. - 28. 06. Dienstag - Freitag</p>	<p>Politische Studienfahrt nach Berlin mit Besuch des Bundestages, des Bundeskanzleramtes und Besuch der „Wühlmäuse“. Organisiert von Thomas Brunner und der Carl-Arnold-Stiftung. Kosten: 300 € (Halbpension), EZ-Zuschlag: 75 € Anmeldung: unbedingt erforderlich, derzeit Warteliste.</p>
<p>27.06. Donnerstag 11 – 12.30 Uhr</p>	<p>Allein leben mit Demenz und Demenz in der Paarbeziehung: Sabine Bilnik-Clauß informiert über die Situation des Alleinlebens von Menschen mit Demenz sowie über besondere Herausforderungen in der Paarbeziehung. Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erwünscht.</p>

Besondere Veranstaltungen

<p>02.07. Dienstag</p>	<p>Schiffahrt auf dem Rhein: Dieses Angebot richtet sich vorzugsweise an Ältere mit niedrigem Einkommen und/oder eingeschränkter Mobilität. Auf der MS Loreley können Sie bei Kaffee, Kuchen, Kaltgetränken und musikalischer Unterhaltung schöne Stunden erleben. Abholservice ist geplant. Anmeldeformulare liegen ab Mai bei den „zentren plus“ im Stadtbezirk aus. Kosten: 5 Euro. Anmeldetermin: Bitte die Tagespresse beachten. Info: Hermann Becker (Stellvertreter. Seniorenrat, Stadtbezirk 09), Tel. 0211 799487.</p>
<p>29.08. Donnerstag 11 – 12.30 Uhr</p>	<p>Was gibt es Neues für Menschen mit Demenz Informationen über neue Erkenntnisse und Entwicklungen zum Thema demenzielle Erkrankungen. Referent: N. N. Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung: erwünscht.</p>

Ausblick: Termine bei Redaktionsschluss noch nicht bekannt

<p>Bitte Aushänge beachten</p>	<p>Vortrag zur Bedeutung der Europawahl</p>
<p>Bitte Aushänge und Pressenotiz beachten</p>	<p>Nachholtermin Patientenverfügung 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. Anmeldung: erbeten.</p>
<p>Bitte Aushänge beachten</p>	<p>Neues Angebot!!! Percussion</p>

Für ehrenamtlich Mitarbeitende

25.06. Dienstag	Ehrenamtstag der Diakonie Düsseldorf: Für alle ehrenamtlich Mitarbeitenden der Diakonie Düsseldorf. Persönliche Einladung folgt.
	Fortbildungen für Ehrenamtliche: Weitere Fortbildungen finden Sie im Fortbildungskatalog von MachMit - Die Freiwilligenzentrale der Diakonie Tel. 7353 – 334 Mail: www.freiwilligenzentrale.info

Gesucht: Ehrenamtliche für das Projekt Gedankenbrücke

Das Projekt Gedankenbrücke: Wir wollen älteren Menschen, die lange am Gedächtnistraining teilgenommen über ein Computerprogramm (entwickelt von der HS Düsseldorf) ermöglichen, am Gedächtnistraining teilzunehmen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, vor Ort zu sein.

Dafür suchen wir digital- und technikbegeisterte Menschen, die gerne neue Herausforderungen annehmen, zur Pannenhilfe und zum Aufbau des Rechners beim Gedächtnistraining, Für diese Aufgabe werden Sie entsprechend eingearbeitet und Sie sind mit anderen im Team tätig. Ansprechpartnerin: Sandra Ludes

MachMit - Freiwilligenzentrale

Sie haben Interesse an einem Ehrenamt oder wollen sich einfach einmal unverbindlich informieren? Die Freiwilligenzentrale berät Sie gerne.

Kontakt: Claudia Balkhausen

Telefon: 0211 73 53 362

E-Mail: claudia.balkhausen@diakonie-duesseldorf.de

<https://www.freiwilligenzentrale.info>

Wir für Sie

„zentrum plus“ Benrath

Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf

Mail: 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



Margit Risthaus

Tel: 0211 / 996 39 33

Mail: margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de



Sandra Ludes

Tel. 0211 / 996 39 31

Mail: 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

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

www.zentrum-plus-diakonie.de

www.netzwerk-benrath.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Diakonie-Spendenkonto bei der Sparkasse Düsseldorf

IBAN-Nr. DE87 3005 0110 0010 1057 57

Stichwort: „zentrum plus“ Benrath