

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Beratung und Unterstützung	4 - 5
Wochenübersicht	6 – 16
Netzwerk Benrath	17 – 19
Rückblick: Ausflug nach Brüssel	16
Neue Medien und Internet-Café	17
Bleiben Sie zu Hause:	
Mittagstisch	5
Café Pause, Betreuungscafé bei Demenz.....	20
Schulungsangebot für Ehrenamtliche	20
Angehörigengesprächskreis	22
Besondere Veranstaltungen	21 – 24
Trauma und Demenz	23
Kulturherbst: „ballaballa Balladen“	24
Für ehrenamtlich Mitarbeitende	24
Seminar: Denksport – nur für den Mann	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!**

Die warme Luft und die Sommerhitze sind vorbei, es wird wieder kühler, vielleicht stürmisch und regnerisch. Die Tage werden kürzer, es wird früher dunkel. Für die Parkbank und den Aufenthalt im Freien braucht es warme Kleidung. Wir verbringen wieder mehr Zeit in der Wohnung.

Da wäre es doch eine gute Gelegenheit, ins „zentrum plus“ Benrath zu kommen. Wir freuen uns, Sie bei einigen Veranstaltungen begrüßen zu können, sei es als „Newcomer“ oder „alter Hase“. Vielleicht ist Ihnen unser Altbewährtes schon sehr vertraut. Vielleicht ist beim Durchstöbern unseres Programmheftes aber auch etwas dabei, dass Sie neugierig macht und Sie lockt, mal etwas Neues auszuprobieren. Zum Beispiel das neue Angebot „Singen macht glücklich“ oder die „Ballaballa Balladen“ der Theatergruppe im November und natürlich dürfen die Advents- und Weihnachtsfeier auch in diesem Jahr nicht fehlen.

Machen Sie mit und erzählen es weiter.

Wir freuen uns auf viele schöne Momente 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. Nähere Informationen siehe Seite 12.



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

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: 24.09., 29.10., 26.11.</p>
Montag ab 14 Uhr 	<p>Skatrunde trifft sich wöchentlich im Foyer des Joachim-Neander-Hauses mit Heidrun Hoppe. 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. Kosten: 6 € pro Doppelstunde.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>
Montag 14.30 – 16.30 Uhr	<p>Englisch mit Hans Mönning. 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 Mönnig. Stufe: A 2.1. Quereinstieg möglich. Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €) Anmeldung erwünscht.
Montag 18.30 – ca. 22 Uhr (ab 19.15 Uhr für bereits aktive Mitglieder)	Foodsharing Düsseldorf Süd: 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. Anmeldung erwünscht, nicht zwingend, unter Duesseldorf-sued@ lebensmittelretten.de
Dienstag	
Dienstag 10 – 12 Uhr 	Doppelkopfrunde mit Josefa Beranek: Spielen Sie doch auch mal mit. Am 1. und 3. Di. im Monat. Termine: 04./18.09., 02./16.10., 06./20.11., 04./18.12. Anmeldung nicht erforderlich.
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 10.30 – 12.30 Uhr	Englisch mit Hans Mönnig. 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: 11./25.09., 09./23.10., 13./27.11., 11.12. Anmeldung erwünscht.

Wochenübersicht

Dienstag	
<p>Dienstag 10 – 12 Uhr</p> <p>NEU!!!</p>	<p>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).</p>
<p>Dienstag 10 - 13 Uhr</p> 	<p>„Café Pause“: Betreuungscfé 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</p>
<p>Dienstag 13.30 Uhr</p>	<p>„Benrather Tüte“: Lebensmittelausgabe des Netzwerk Benrath. Für jeden aus Benrath und Urdenbach, der Grundsicherung oder ein vergleichbares Einkommen bezieht. Eine Sozialberaterin ist vor Ort. Ort: Arndt-Saal der EV. Kirchengemeinde, Erich-Müller-Str. 26. Info: Margit Risthaus</p>
<p>Dienstag 14.30 – 16.30 Uhr Caféteria</p> 	<p>Café Klönschnack im Joachim-Neander-Haus. Wenn Sie Lust auf ein leckeres Stück Kuchen und einen netten Plausch haben, schauen Sie doch mal in der Cafeteria vorbei. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen bewirten gerne auch neue Gäste. Herzlich willkommen.</p>




Wochenübersicht

Dienstag	
Dienstag 11.45 – 12.45 Uhr	<p>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.</p> <p>Termine: 11.09., 02./09./16./23.10., 04./18.12.2018 Kosten pro Termin: 4,50 € Anmeldung jeweils erforderlich.</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. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
	
Dienstag 16 Uhr 14-tägig	<p>Canastagruppe mit Ellen Schubert und Barbara Mückschitz. Treffen: Ab dem 04.09.2018 vierzehntägig. Neue Mitspieler/innen sind herzlich willkommen.</p>
	
Dienstag 15 Uhr	<p>Die Aktiven: Diese Gruppe befindet sich im Aufbau, daher zurzeit keine Neuaufnahmen. Am 1. Di. im Monat. Termine: 04.09., 02.10., 06.11., 04.12. Anmeldung erforderlich.</p>
Dienstag 18 Uhr	<p>Wohnprojekt Hospitalstraße 1: Die Gruppe möchte ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt realisieren. Jeden 1. Di. im Monat Arbeitstreffen. Info: www.gemeinsam-leben-am-schloss-benrath.de</p>
Mittwoch 10.15 – 11.15 Uhr	<p>„Denk mal“: Gedächtnistraining mit Sylvia Peiseler. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Kosten: 1,20 € pro Treffen. Anmeldung erforderlich.</p>
	

Wochenübersicht

Mittwoch	
Montag 10.30 – 11.30 Uhr 	„Aktiv und Mobil“: Sturzprophylaxe und Balance- training für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Kosten: 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate). Anmeldung erforderlich.
Mittwoch 11.30 – 12.30 Uhr	English Conversation: Treffen in Eigenregie. Wir suchen gemeinsam ein Thema und sprechen darüber. Anmeldung erwünscht.
Mittwoch 14 Uhr 	Rad fahren im Netzwerk Benrath mit Gisela Barnau, Giesela Breuer und Wolfgang Kuhnle. Treffpunkt: Benrather S-Bahnhof. Termine: 22.09., 17.10., (Ausnahme) 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. Termine: 05.09., 17.10. (Ausnahme), 07.11., 05.12.. Anmeldung nicht erforderlich.
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. Termine: 12.09, 10.10, 14.11., 12.12. Anmeldung nicht erforderlich.



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, Christa Hodapp und Bernd Kluth. Am 3. Mi. im Monat. Kosten: 2 € für Kaffee und Kuchen. Termine: 19.09., 17.10., 21.11., 19.12. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>Mittwoch 14.30 – 16.30 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. Kosten: 5 €. Am 4. Mi. im Monat. Termine: 26.09., 24.10., 28.11., Neujahrsbingo: 02.01.19 Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>Mittwoch 17 -18 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 Uhr</p> <p>NEU!!!</p>	<p>Geselliger und unterhaltsamer Abendtreff mit Wolfgang Klein und Wolfgang Kuhnle. Am 2. Mi. im ungeraden Monat. Termin: 12.09., 14.11. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
Donnerstag	
<p>Donnerstag 10 – 11.15 Uhr</p> <p>Caféteria</p> 	<p>Stadtteilfrühstück: Nette Leute treffen, ins Gespräch kommen, gemeinsam eine Tasse Kaffee und das Frühstück vom Buffet genießen, „Kopfnüsschen“ lösen, Kurzlesungen und Veranstaltungstipps hören. Kurzweiliges mit Ina Dargelis am 3. Do. im Monat. 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. Kosten: 4,50 €. Anmeldung nicht erforderlich</p>

Wochenübersicht

Donnerstag	
Donnerstag 10 – 12 Uhr i	Vorsorge-Lotsen: In einem persönlichen Gespräch Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen erhalten. Absolute Vertraulichkeit wird von unserer Seite gewährt. Kontakt: Mitglieder der Vorsorge-Lotsen können Sie telefonisch über den Telefondienst erreichen, Mo. – Fr. 10 – 12 Uhr, Tel.0211 996 39 33
Donnerstag 10.30 – 13.30 Uhr i	Sprechstunde „Hilfen zu Hause“: Wenn Sie Hilfe und Unterstützung suchen oder Informationen zu häuslicher Pflege und sich beraten lassen möchten. Frau Mackel von den „Hilfen zu Hause“ der Diakonie informiert gerne und beantwortet Ihre Fragen. Termin: 11.10.2018 Anmeldung unbedingt erforderlich. Terminvergabe in Reihenfolge der Anmeldung.
Donnerstag 11 Uhr i	Informationen bei Einschränkungen der Sehfähigkeit: Annemarie Werth erläutert sehr anschaulich Lupen und andere Hilfsgeräte und gibt weitere Informationen. Anmeldung erforderlich. Terminvereinbarung über unseren Telefondienst. Tel. 0211 996 39 31, Mo – Do 10 – 12 Uhr.
Donnerstag 11 – 13 Uhr 	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. Anmeldung nicht erforderlich.
Donnerstag 11.30 – 12.30 Uhr i	„Weniger Angst vor Demenz“ Gesprächskreis zum vertrauensvollen Austausch über Befürchtungen und Ängste zum Thema Demenz und der Frage, was man selber für sich tun kann, was wir gemeinsam tun können für uns und für unser Wohnumfeld. Termine: 20.09., 18.10., 22.11. Anmeldung erforderlich.


Wochenübersicht

Donnerstag	
Donnerstag 14.30 – 17 Uhr 	„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: 13.09., 11./25.10., 08./22.11., 13.12. Anmeldung erwünscht.
Donnerstag 14 – 16 Uhr	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: 13./27.09., 11./25.10., 08./22.11., 13.12. Anmeldung nicht erforderlich.
Donnerstag 16 – 18 Uhr	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: 20.09., 18.10., 15.11., 20.12. Info: Dieter Hilgenstock Anmeldung nicht erforderlich.
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: 13.09., 11.10., 08.11., 13.12. Die Gruppe ist zurzeit geschlossen.

Wochenübersicht

Freitag	
<p>Freitag 9.30 – 11.30 Uhr</p> 	<p>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.</p>
<p>Freitag 10 – 11.30 Uhr</p> 	<p>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.</p>
<p>Freitag 11.30 – 13 Uhr</p>	<p>Zerbrenlichkeit: 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 Zerbrechlichkeit von Körper, Seele und Geist, über Unterstützung und (Hilfe-)Annehmen und nicht Zerbrecen. Am 2. Freitag im Monat. Termine: 14.09., 12.10., 09.11., 14.12. Teilnahme nur nach Rücksprache. Info: Margit Risthaus</p>
<p>Freitag 14 Uhr 14-tägig</p> 	<p>Spielegruppe mit Bärbel Grothe. Gemeinsam Karten spielen und einen schönen Nachmittag verbringen. Ab dem 14.09.2018 vierzehntägig. Neue Mitspielende sind herzlich willkommen.</p>
<p>Freitag 14 – 19.30 Uhr</p> 	<p>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</p>

Wochenübersicht

Freitag	
Freitag 16 – 17 Uhr 	<p>Offenes Singen: Außer Freude am Singen sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mit Barbara Decker Am 1. Fr. im Monat.</p> <p>Termine: 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
Freitag 16 – 17 Uhr NEU!!!	<p>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).</p> <p>Kosten: 5 € (3 € davon gehen an Flüchtlingsfamilien in Benrath), für Empfänger von Grundsicherung oder Düsseldorf kostenfrei. Am 3. Freitag im Monat.</p> <p>Termine: 21.09., 19.10., 16.11.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>
Freitag 17.30 -19.30 Uhr 14-tägig	<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 beim figürlichen und gegenständlichen Sehen oder Zeichnen sind möglich. Bei kleinen Pausen zwischendurch und am Ende ist Zeit für einen 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.</p> <p>Quereinstieg jederzeit möglich.</p> <p>Anmeldung erwünscht.</p>

Wochenübersicht

Freitag	
Freitag 17 Uhr	<p>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.</p> <p>Termine: 26.10.</p> <p>Sie sind herzlich eingeladen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.</p>
Samstag	
Samstag 14.30 – 16.30 Uhr Cafeteria 	<p>Café Klönschnack im Joachim-Neander-Haus: Wenn Sie Lust auf ein leckeres Stück Kuchen und einen netten Plausch haben, schauen Sie doch einfach mal in der Cafeteria vorbei.</p> <p>Info: Angelika Scholich</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: 09.09., 14.10., 11.11., 09.12.</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
Sonntag 15 – 17 Uhr	<p>Unter uns (geschlossene Netzwerk-Gruppe): Am 3. So. im Monat.</p> <p>Termine: 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.</p>
täglich	
täglich 12.15 Uhr Cafeteria	<p>Mittagstisch im Joachim-Neander-Haus: In Gesellschaft zu Mittag essen, gemeinsam eine warme Mahlzeit genießen. Das Team um unser Küchenteam 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:** 06.09., 04.10., **08.11.**, 06.12.

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:** 21.09., 19.10., 16.11., 21.12.

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.

„Auf nach Brüssel“ – in die Zentrale der europäischen Welt-politik



Gefördert durch die Karl-Arnold-Stiftung und super organisiert von Thomas Brunner fuhren 25 Ehrenamtler des „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath nach Brüssel:

Sehen, staunen, hören und lernen – drei Tage viele Informationen - Besuch des EU-Parlaments – Besuch der ständigen Vertretung Deutschlands in Brüssel – Besuch der EU-Kommission - Besuch im Haus der europäischen Geschichte – eine tolle Stadtführung – und – wir haben Live miterlebt, wie top organisiert der Verkehr in Brüssel läuft, wenn der Nato Gipfel mit Weltpolitikern tagt und diese mehrmals die Verhandlungsstätten wechseln - ein tolles Erlebnis - ein großes DANKE an alle Organisatoren – und – welche Stadt erobern wir mit der nächsten Reise? Neugier ist der beste Motivator!

Renate Rönna

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

NEU!!! Interessieren Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit in einem Betreuungscafé für an Demenz erkrankte Menschen?

Das Demenznetz Düsseldorf bietet eine 40-Stunden umfassende Basisqualifizierung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese Schulung, die Sie zur Mitarbeit in Betreuungscafés befähigt, umfasst 10 Treffen mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Abgeschlossen wird dieses Angebot mit einer Hospitation in einer Betreuungsgruppe.

Start: Di., 02.10.2018. Bei Interesse sprechen Sie uns an.

Besondere Veranstaltungen




<p>Sep. – Dez. Dienstag</p> 	<p>Die Kulturgruppe organisiert folgende Ausflüge:</p> <p>September: Ausbüttels Apotheken-Museum, Dortmund Oktober: Stadtführung Kempen November: Toilettenpapiermuseum Firma Hakle, Düsseldorf Dezember: Besuch eines Weihnachtsmarktes</p> <p>Bitte zeitnah unsere Aushänge beachten. Evtl. Änderungen können möglich sein. Anmeldung erforderlich.</p>
<p>18.09. Dienstag 10 – 11.30 Uhr, danach wöchentlich geplant</p>	<p>Neues Angebot für bewegungsmuffelige und bewegungsfreudige Erwachsene. 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 Kosten: Das Angebot ist kostenfrei. Info: Sandra Ludes.</p>
<p>18.09. Dienstag 15 Uhr</p> <p>i</p>	<p>Infoveranstaltung: 70 Plus, alleinstehend – Was muss man regeln? Vortrag mit Björn Jennert (Rechtsanwalt, Anwaltskanzlei Gelbke). Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>25.09. Dienstag 15.30 Uhr</p> <p>i</p>	<p>Sicher mobil im Alter: Viele Menschen sind heute länger aktiv und fit und bewegen sich bis ins hohe Alter aktiv im Straßenverkehr als Fußgänger, auf dem Fahrrad oder im Auto. Klaus Ringleb (Moderator Deutscher Verkehrssicherheitsrat) informiert. Anhand von Beispielen über die Verkehrssituation im näheren Umfeld lädt er zum Austausch ein und gibt wichtige Tipps. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung: nicht erforderlich.</p>

Besondere Veranstaltungen


<p>26.09. Mittwoch 17 – 19 Uhr</p>	<p>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.</p> <p>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. Anmeldung erwünscht.</p> <p>Termine: 26.09., 24.10., 21.11.</p> <p>Kosten: Das Angebot ist kostenfrei.</p>
<p>27.09. Donnerstag 15 – 17 Uhr</p> <p style="text-align: center;">i</p>	<p>Pflege aktuell: Arzneimittelsicherheit im Alter: Guido Scharf vom Gesundheitsamt Düsseldorf informiert zu Wechselwirkungen von Medikamenten, erläutert, bei welchen Medikamenten oftmals Probleme auftreten und welche Medikamente bei der Behandlung von älteren Menschen eher gemieden werden sollten. Eine Veranstaltung des Pflegebüros.</p> <p>Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>16.10. Dienstag 15.30 – 17.30 Uhr</p>	<p>Zwiebelkuchen, Federweiser und herbstliche Weisen: Genießen Sie einen stimmungsvollen Nachmittag, Deftiges aus der Küche und musikalische Unterhaltung mit Gerharda Stakenborg (Akkordeon).</p> <p>Kosten: 5 € (Getränke extra)</p> <p>Anmeldung erforderlich bis Fr. 05.10.2018.</p>
<p>18.10. Donnerstag 11 Uhr</p>	<p>Infoveranstaltung: Vererben ohne Scherben – Wie verfasse ich ein Testament? Mit Björn Jennert (Rechtsanwalt, Anwaltskanzlei Gelbke).</p> <p>Anmeldung nicht erforderlich.</p>

Besondere Veranstaltungen

<p>13.11. Dienstag 9.30 – 13.30 Uhr Inkl. Pause</p>	<p>Letzte-Hilfe-Kurs: Hilfe und Lebensqualität bis zu Letzt: Wie wir „Erste Hilfe“ leisten wissen wir alle, zumindest alle, die einst einen Führerschein gemacht haben. Aber wie funktioniert „Letzte Hilfe“, was können wir tun, wenn die letzte Lebensphase beginnt? Angesichts von Tod und Sterben sind wir als Angehörige und Mitmenschen oft hilflos. Das Wissen, wie man einen Menschen in seinen letzten Tagen und Stunden begleitet, ist über die Jahre verloren gegangen. Dabei gehört das Sterben zum Leben und je besser wir darauf vorbereitet sind, desto besser können wir dem sterbenden Menschen auch zur Seite stehen.</p> <p>In diesem „Letzte-Hilfe-Kurs“ erfahren Sie, was Sie für ihre Nahestehenden in der letzten Lebensphase tun können, es werden Basiswissen und einfache Handgriffe vermittelt. Der Kurs wird geleitet durch geschulte Kursleiter/-innen, die (sowohl Haupt- als auch Ehrenamtlich) in der Hospiz- und Palliativversorgung tätig sind. Der „Letzte Hilfe Kurs“ ist kostenfrei. Anmeldung erforderlich, TN-Zahl begrenzt.</p>
<p>15.11. Donnerstag 15.30 Uhr</p> <p>i</p>	<p>Trauma und Demenz. Vortrag mit anschließender Diskussion: Viele ältere Menschen sind traumatisiert, durch Erfahrungen des Krieges und der Nachkriegszeit, durch Erfahrungen von Gewalt und durch andere Schrecken. Traumafolgen sind unsichtbare Regisseure hinter dem Verhalten alter Menschen, das unerklärlich scheint. Dr. Udo Baer (Dr. phil. Dipl. Pädagoge, Kreativer Leibtherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Vorsitzender der Stiftung Würde, wissenschaftlicher Leiter des Instituts für Gerontopsychiatrie) informiert zu traumatischen Erfahrungen, der noch möglichen zusätzlichen Demenzerkrankung, ihren Auswirkungen und zeigt, wie man praktisch damit umgehen kann. Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung erwünscht.</p>

<p>29.11. Donnerstag 11 Uhr </p>	<p>Infoveranstaltung: Demenz kann jeden treffen – Vorsorge ist wichtig! Mit Björn Jennert (Rechtanwalt, Anwaltskanzlei Gelbke). Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung nicht erforderlich.</p>
<p>30.11. Freitag 16 Uhr </p>	<p>Düsseldorfer Kulturherbst: „ballaballa Balladen“: Die Netzstrümpfe präsentieren eine kurzweilige Balladen-Lotterie. Bekannte und unbekannt Dichtungen werden von der Theatergruppe des Netzwerk Benrath bewährt kreativ in Szene gesetzt.</p>
<p>06.12. Donnerstag 14.30 – 16 Uhr</p>	<p>Adventliches Singen: Gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Plätzchen und gemeinsamen Singen adventlicher Lieder mit Gitarrenbegleitung. Anmeldung: erforderlich.</p>
<p>23.12. Sonntag 14.30 – 17.00 Uhr </p>	<p>Weihnachtsfeier im „zentrum plus“: Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns, ein paar festliche, besinnliche, stimmungsvolle, und fröhliche Stunden zu erleben. Kosten: 7,00 Euro (ermäßigt 5 Euro, inkl. Begrüßungssekt, Kaffee und Kuchen, Kaltgetränk, kleines Weihnachtsgeschenk). Anmeldung: erforderlich.</p>

Für ehrenamtlich Mitarbeitende

<p>26.09. Mittwoch</p>	<p>Theater- und Altstadtbesuch für ehrenamtlich Tätige des Joachim-Neander-Hauses, des „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath als Dankeschön für das ehrenamtliche Engagement.</p>
<p>09.10 und 23.10. Dienstag 10 – 17 Uhr </p>	<p>Denksport – nur für den Mann: Seminar für Ehrenamtliche zur Gestaltung und Leitung eines Denksportangebotes speziell für Männer. Wir suchen Männer und Frauen, die Interesse haben, im Team mit anderen Ehrenamtlichen, ein Denksportangebot für Männer anzubieten oder Männerthemen mit einfließen zu lassen. Mit Petra Jahr vom Bundesverband Gedächtnistraining. Kosten: Die beiden Seminartage sind kostenfrei. Anmeldung erforderlich.</p>

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