

Vorwort Programm Januar – März 2019

Liebe Besucher/innen und Freunde/innen
des „zentrum plus“ Garath

**Ihnen allen wünschen wir
ein gesundes und friedvolles neues Jahr 2019!**

Gerne möchte ich mich kurz vorstellen, mein Name ist Michaela Pfaff und seit November bin ich die Nachfolgerin von Fr. Claes. Ich bin Sozialarbeiterin und Sozialpädagogin und schon seit vielen Jahren in der sozialen Arbeit tätig.

Nachdem ich in Köln ein Quartiersprojekt „Seniorenfreundliches Quartier Ehrenfeld“ geleitet habe, freue ich mich auf meine neue Aufgabe hier im „zentrum plus“ Garath.

Mit neuen Ideen möchten wir mit Ihnen das Jahr 2019 gestalten. Schon der deutsche Erzähler, Lyriker und Dichter Eduard Mörike (1804-1875) wusste:

„Man muss immer etwas haben, auf das man sich freut!“

Im Programm gibt es wie immer einige Veränderungen. Manches ist weggefallen, anderes ist neu oder wurde verändert. Schauen Sie bitte genau hin, was für Sie jetzt dabei ist. Und falls etwas fehlt: Vielleicht können wir es ja gemeinsam neu entwickeln?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!

Michaela Pfaff, Regina Vohwinkel & Maria Neumann
& das ehrenamtliche Team von
„zentrum plus“ Garath & Netzwerk Garath/Hellerhof

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Information.....	4
Beratung.....	5
Service	6
Service des Netzwerks Garath Hellerhof	7 – 8
Bildung Sprachen.....	9
Bildung Digitale Medien.....	10
Gesundheit und Bewegung	10 - 12
Spiele	13
Kommunikation, Kultur & Geselligkeit	14 - 15
Kreativität und Geselligkeit	16
Kulinarisches & Geselligkeit.....	17
Kulturausflüge	17-18
Besondere Termine / Termine Ehrenamt	18-19
Projekte.....	20
Wochenübersicht.....	21-23
Netzwerk Garath Hellerhof stellt sich vor	24
Demenznetzwerk Düsseldorf.....	25
Demenz und Migration	26
Weitere Angebote der Diakonie	27
Unsere Kooperationspartner.....	28
Wir für Sie	29
Plan und Wegbeschreibung.....	30

Information

Um Ihnen die Übersicht über unser vielfältiges Programm zu erleichtern, haben wir zwei verschiedene Präsentationsformen gewählt:

1. nach **Themengruppen** sortiert und
2. eine **Wochenübersicht** erstellt.



= Kennzeichnung Netzwerkangebote



= Kennzeichnung Kooperationsangebote mit IKS e.V.

Beratung	Zu allen Themen rund um das Leben im Alter
Service	Mittagstisch, Stadtteilfrühstück, Café
Service des Netzwerkes	Besuchsdienst, Handwerkerdienst, Haustierbetreuung, Beratung, Büchertausch Schreibservice, Lesegerät für Sehbehinderte, Kopien, Lotsendienst,
Bildung	Sprachkurse, PC, Gedächtnistraining, Steuererklärung am PC, Deutsche Sprachvermittlung und Konversation
Gesundheit & Bewegung	Gedächtnistraining, Kegeln, Gesprächskreis zur Gesundheit, Sturzprävention, Wandern, Tischtennis
Spiel	Bingo, Doppelkopf, Rummikub, Skat, Spieltreff
Kommunikation Kultur und Geselligkeit	Kulturgespräch/Gesprächskultur Gesprächskreise und -foren, Kulturausflüge, Komödien- und Konzertbesuche, Musikcafé, Singen, Tagesfahrten, Reisen
Kreatives	Malangebote, Perlenschmuck, Stricken
Kulinarisches	Kochangebote
Besondere Termine	Musikcafé, Konzerte, Vorträge, jahreszeitliche Feste, etc.
Demenznetz	Betreuungsgruppen, Häusliche Betreuung, NADiA, Projekt Demenz und Migration,
Netzwerk	Das Netzwerk stellt sich vor.

Beratung

- **Beratung „Rund um das Leben im Alter“**

Vorbereitung auf das Alter, Möglichkeiten des Engagements für Andere, aber auch Hilfsbedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Beratung für pflegende Angehörige, Beratung bei psychisch veränderten Angehörigen und psychosoziale Beratung.

Sprechstunden im „zentrum plus“ Garath, Fritz – Erler - Str. 21

3. Donnerstag/Monat 10.00 – 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin: Regina Vohwinkel, Tel.: 0211 60 254 81

- **Beratung in russischer Sprache:**

Fragen zum **Thema Demenz**, zu der russischen Betreuungsgruppe in unserem Haus, der Finanzierung von Betreuung oder sonstige Fragen.

Sprechstunden mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481



- **Vorsorgelotse**

zu Patientenverfügungen und Vollmachten.

Was passiert mit mir, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Muss ich das selbst vorher regeln? Was benötige ich dafür?

Peter Bauermann wurde vom Betreuungsverein der Diakonie Düsseldorf e.V. fortgebildet. Er kann Sie nun auf dem Weg zu Ihrer Vorsorge-Entscheidung unterstützen.

Die Unterstützung besteht aus einem persönlichen Gespräch mit Informationen zu Ihren Entscheidungen. Dies ist keine Beratung in medizinischen oder rechtlichen Fragen.

Terminvereinbarung über das Netzwerkbüro Mo–Fr 10–12 Uhr,

Fritz – Erler - Str. 21,40595 Düsseldorf, Tel. 0211 60 25 481

Kooperationspartner:

- **Sozialverband VdK**

1. Dienstag im Monat 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Netzwerkbüro *Ansprechpartner:* Günter Meier

- **Seniorenrat : Manfred Wieske, Ryta Rippel**

2. Montag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr Ort: Begegnungsraum

Service

Mittagstisch

Das Mittagessen wird im Otto-Ohl-Haus frisch gekocht und angeliefert. Es beinhaltet drei Gänge. Dazu gehören eine Suppe, ein Hauptgericht und ein Nachtisch sowie ein Getränk. Das Menü kostet 5 €, Eintopf 4,00 €. Für 1 € kann noch ein zusätzlicher Salat geordert werden. Der Menüplan hängt im Begegnungsraum aus.

- **Mittagstisch im „zentrum plus“ Garath**

Montag, Mittwoch, Freitag 12.00 Uhr Begegnungsraum

Anmeldung montags bis 8.45 Uhr, für mittwochs und freitags bis zum Vortag 15 Uhr

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl Tel.: 0211 60 254 78

- **Mittagstreff im GZH (mit Mittagstisch)**

Ev. Gemeindezentrum Hellerhof (GZH), Dresdener Str. 63,

Dienstag von 11.30 bis 15.00 Uhr

Mittagstisch mit anschließender Geselligkeit und Spielen. Anmeldung für das Mittagessen bis montags 13.00 Uhr.

Ansprechpartnerin: Ulrike Terhaag Tel.: 0211 70 227 70

- **Stadtteilfrühstück**

Dienstag 09:30 – 11:00 Uhr

Frühstücksbuffet – Kosten: 3,00 €

Begegnungsraum - Keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartnerinnen: Hannelore Pahl, Anni Födisch

- **Offener Treff,**

Montag, Mittwoch, Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr Begegnungsraum

Dienstag 11.00 - 16.00 Uhr, Donnerstag 12.00 – 16.00 Uhr

Ab 10.00 Uhr auf Wunsch mit Service Getränkeauschank,

Auf Bestellung (genaue Angabe) werden für regelmäßige Gäste auch belegte Brötchen angeboten. (außer donnerstags)

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl, Donnerstag H.J. Meier

Service des Netzwerkes Garath/Hellerhof

• **Netzwerk-Büroteam**

Montag bis Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr informiert Sie unser ehrenamtliches Team gerne persönlich oder telefonisch über unsere Angebote, nimmt Anmeldungen entgegen oder vermittelt Sie zu einem Beratungs- oder Serviceangebot.

Telefon: 0211 - 60 25 481

• **Lesegerät für Sehbehinderte**

Unser Lesegerät vergrößert Ihnen den Brief, Zettel oder Sonstiges um ein Vielfaches, so dass der Text auch für stark sehbehinderte Menschen lesbar ist.

Es steht Ihnen Mo - Fr. von 10.00 - 12.00 Uhr während der Bürozeiten des Netzwerkes zur Verfügung.

Einfach einmal ausprobieren und weitersagen!!!

• **Handwerkerdienst**

Unser Handwerkerteam erledigt bei Ihnen zu Hause kleinere Reparaturarbeiten. Wir ersetzen keinen Handwerker!!!! Kostenfrei

• **Hausbesuche**

Ein Angebot für Menschen, die nicht oder kaum noch ihre Wohnung verlassen können.

Die Netzwerker/innen gehen z.B. für Sie oder mit Ihnen einkaufen, kommen zu einer geselligen Runde oder gehen mit Ihnen spazieren.

• **Unterstützung beim Schriftverkehr**

Termine nach Absprache montags + freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Briefe schreiben.

Ansprechpartnerinnen:

Margit Brandenburg (Mo), Waltraud Zimmer (Fr), Brigitte Rösler (nach Terminabsprache)

Service des Netzwerkes Garath/Hellerhof



• **Büchertausch** Begegnungsraum

Während der „zentrum plus“ Garath Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr

Dienstag 11.00 - 16.00 Uhr, Donnerstag 12.00 – 16.00 Uhr

laden wir Sie ein, sich an unserem Bücherregal kostenlos zu bedienen.

Gerne können Sie auch ein aktuelles Buch hineinstellen.



• **Von Mensch zu Mensch**

Gemeinsam mit der Aktivierenden Sozialberatung Süd der Diakonie Düsseldorf und KIN-TOP e.V. organisiert das Netzwerk Garath/Hellerhof eine Informationswand.

Ziel ist es, Menschen, die etwas zu verschenken haben, mit denjenigen zusammenzubringen, die genau das benötigen

- und umgekehrt.

Info im Netzwerkbüro Mo - Fr von 10.00 – 12.00 Uhr,

Fritz – Erler - Str. 21, Tel.: 0211 60 25 481

und bei den Kooperationspartnern.

Die Kontaktaufnahme, Übergabe und der Transport sind von den Schenkenden und Suchenden selbst zu organisieren.



• **Haustierbetreuung in Notzeiten**



Was wird aus meinem Haustier bei plötzlicher Krankheit oder fehlender Mobilität im Alter?

Wenn Sie Hilfe benötigen oder weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an das Netzwerkbüro im „zentrum plus“ Garath Mo.– Fr. 10.00 -12.00 Uhr, Fritz – Erler - Str. 21, Tel. 0211 60 25 481.

Ihre Anfrage wird weitergeleitet und die Tierbetreuerin wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen. (nur für Senioren)

Bildung Sprachen

• **Englisch Ort: Gruppenraum**

Montag 28.01. – 29.04.2019

Kurs I Fortgeschrittene 14.00 – 15.30 Uhr

Dienstag: 29.01. – 30.04.2019

Kurs III Anfänger mit Vork. 11.30 – 13.00 Uhr (entfällt)

Kurs II NEU Konversation 13.15 – 14.45 Uhr

Kosten: 50,00 € (ab 6 Personen jeweils 11x 1,5 Std.)

Späterer Einstieg auf Anfrage möglich

Ansprechpartnerin: Renate Krauß

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.

• **Spanisch Fortgeschrittene Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr**

Kosten: 45,00 € bei 10 Terminen. Termine auf Anfrage

Ansprechpartnerin: Nina Krauß, Gruppenraum,

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt

• **Deutsch - Sprachcafé**

Für Menschen mit arabischen oder kurdischen Sprachwurzeln. (mind. Sprachlevel A2) Bei einer Tasse Tee/Kaffee üben wir die deutsche Sprache im Erzählen und beim Spielen.

Immer dienstags ab 18.00 Uhr Höchstteilnehmer/innen 8 Personen,

Kosten: keine, *Ansprechpartnerin:* Qamaria Ramadan

Ort: Netzwerk Garath Hellerhof, Fritz-Erler- Str. 21, Küche

• **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**

Ein Gesprächskreis in kleiner Runde zu Themen des Alltags für Menschen aus den GUS Staaten

Dienstag: Termine: 08.01. -09.04.2019 11.30 – 13.00 Uhr

(in den Herbstferien finden keine Termine statt)

Ort: Netzwerk Garath Hellerhof, Fritz-Erler- Str. 21

Kosten: Kopienumlage 2,00 € *Ansprechpartner:* Roland Vogel

Info und Anmeldung aller Kurse im Netzwerkbüro:

Mo. - Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr; Tel.: 0211 60 25 481

Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481.

Bildung digitale Medien



• Internetcafé

wöchentlich Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr

Kosten: 2.00 €/ Std. PC-Raum

Ansprechpartner: Chräcker Heller

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt. Anmeldung ist nicht erforderlich.



• Wie erstelle ich am PC meine Steuererklärung

Termine donnerstags nach Absprache.

Mit dem PC-Programm zur selbständigen Bearbeitung der Steuerunterlagen kann man feststellen, ob und wie viele Steuern man zahlen muss bzw. erstattet bekommt. Wer sich dafür interessiert, kann sich bei uns nicht nur den Umgang zeigen lassen, sondern auch unseren PC nutzen, um die Steuererklärung zu erstellen.

Kosten: 2,00 € / Std.

Ansprechpartner: Werner Brock

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.

Anmeldungen im Netzbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf

Gesundheit und Bewegung

• Fitness für Senioren im Freien (private Initiative)

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

Aufwärmgymnastik, Training an Fitnessgeräten, Crossboccia.

Anschließend geselliges Beisammensein im Park.

Ort: Mehrgenerationsplatz Silcherstr. 20 – 22, Kosten: keine

Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie es sich an.

Ansprechpartnerin: Brigitte Zschörnack

Gesundheit und Bewegung



Offenes Kegeln - Generationsübergreifend

2. + 4. Dienstag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr,

Sie mögen kegeln, aber

- nicht regelmäßig? - nicht im Verein? - nicht um Geld?

Dann sind Sie richtig bei unserem Offenen Kegeln. Wir treffen uns 1x monatlich mit all denen, die an diesem Tag Zeit und Lust haben, mit zu machen.

Kostenbeitrag: 2,00 €, alle Spiele, Pudel etc. sind kostenfrei,

Ort: Kegelbahn Freizeitstätte Garath, Fritz-Erler-Str. 21,

Anmeldung (jeweils bis Vortag) im

Netzwerkbüro Garath/Hellerhof, Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel: 60 25 481.

Teilnehmerzahl/innen 6 – 12 Personen

Ansprechpartnerinnen: Erika Sachs, Margret Beisemann



• Tischtennis im Netzwerk Garath/Hellerhof

Es gibt 111 Gründe, Tischtennis zu lieben.

Wer hat Lust, mal wieder den Ball über die Platte zu jagen?

Spielzeiten **dienstags** jeweils 1 – 2 Std. von **13.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Freizeitstätte Garath, Tischtennisraum, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf. Höchstteilnehmerzahl je Std. 4 Personen

Kosten: 1,00 €/ Std. für Erwachsene, Kinder € 0,50 €

Schläger können ausgeliehen werden.

Ansprechpartnerin: Monika Behne

Bezahlung bei der Ansprechpartnerin



• Wandern 4. Mittwoch im Monat

Treffpunkt: 09.15 Uhr -Bahnhof Garath - Wanderzeit - ca. 3 Std.

Nächste Termine: **27.02. + 27.03.2019**

Die Teilnehmer/innen der angebotenen Wanderungen wandern auf eigene Gefahr mit! Die Wanderungen sind kostenlos. Für Fahrtkosten und Getränke/Imbiss bei einer evtl. Einkehr muss jede/r selbst aufkommen.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Gesundheit und Bewegung

- Werden Sie Wanderführer!

Das Team der Wanderführer wechselt sich monatlich ab.

Gerne können motivierte Teilnehmer/innen der Gruppe selber einmal Wanderführer sein! Auch andere Tage sind möglich. Sprechen Sie Ihre Wanderführer einfach an.

Oder möchten Sie einen an einem anderen Tag eine Wanderung oder einen Spaziergang organisieren? Gerne helfen wir beim Aufbau der Gruppe, *Ansprechpartnerin* : Regina Vohwinkel, Tel. 0211 60 254 81

- **Sturzprävention**

Termine: 11.01. – 12.04.2019

Kurs I 09.45 – 10.45 Uhr **Kurs II** 11.00 – 12.00 Uhr

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit der Gelenke zur Vermeidung von Stürzen. Insbesondere geeignet für Menschen, die schon körperlich eingeschränkt sind und/oder Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Ein späterer Einstieg ist auch jederzeit möglich.

Ort: Begegnungsraum

Kosten: 2,50/Std. €

Ansprechpartnerin: Lissi Kunow,

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf

Gesundheit

- **Das merk ich mir Knoten im Kopf**

Umfassend verstehen, langfristig merken, richtig urteilen, interessant formulieren, grübeln, Lösungen finden. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis in Gesellschaft Gleichaltriger, ganzheitlich, spielerisch und bewegt, in lockerer Atmosphäre. Steigern Sie Ihre Hirnleistung – das entscheidende Plus im Alter. Der Kopf kann mehr als man denkt.

Gedächtnistraining am **Donnerstagnachmittag 17.01. – 11.04.2019**

14.00 – 15.00 Uhr, 11x, außer 14.02. – 07.03.2019..

Ort: Gruppenraum. **Kosten:** 27,50 € + 2,50 € Materialbeitrag. €

Anmeldung im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr,

Tel. 60 25 481, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf

Kursleitung: Susanne Theissing, Gedächtnistrainerin BVGT – zertifiziert.

Spiele

- **Skatrunde MO/Mi/Fr. ab 13.00 – 17.00 Uhr**

Ort: „zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21 Gruppenraum
Anmeldung nicht erforderlich!

Begegnungsraum *Ansprechpartnerin:* Luise Rosengarten

Wir freuen uns über weitere Mitspieler/innen, die Lust haben, sich uns an einzelnen Terminen oder regelmäßig anzuschließen! Regelmäßige Teilnahme ist ein Kann, kein Muss.

- **Rummikub**

Montag, Mittwoch und Freitag ab 13.00 Uhr

Kosten: keine. **Ort:** Begegnungsraum

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl



- **Doppelkopf** 2 Termine im Monat

1. Dienstag/Monat 14.30– 17.00 Uhr

3. Mittwoch/Monat 10.00 – 13.00 Uhr,

Kosten: keine, **Ort:** „zentrum plus“ Gruppenraum

Ansprechpartner: Werner Piki

- **Bingo**

2. Freitag/Monat 14.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 3,00 €, **Ort:** Begegnungsraum, 10 Spiele

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl

- **Mehrgenerationen-Spieltreff ab 16.10.18**

dienstags 14.30 – 16.00 Uhr

Ein neues Angebot für alle, die Gesellschaftsspiele lieben. Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Ansprechpartner: Friedrich, unterstützt durch ein soziales Projekt des Freien Christlichen Gymnasiums Düsseldorf

Ort: Begegnungsraum

Kosten: keine

Anmeldung nicht erforderlich.

Kommunikation, Kultur & Geselligkeit



• **Birgit-Treff 1. Dienstag / Monat 14.30 – 16.00 Uhr**
geschlossener Gesprächskreis



• **Internationales Musikcafé 14.00 - 16.00 Uhr** 🙌
in Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.

6 x im Jahr, immer dienstags im ungeraden Monat

Eintritt frei, eine Tasse Kaffee/Tee + Gebäck incl.

Die genauen Termine, das Programm und die Künstler
(siehe unter „Besondere Termine“ Seite 23)

- **Frauenkurs**

In Kooperation mit IKS e.V. 🙌

Donnerstag 17.30 - 20.00 Uhr

generationübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS-Staaten-. Wir üben uns in der deutschen Sprache zu Themen aus dem Alltag in Deutschland

Ort: Gruppenraum, **Kosten:** keine

Ansprechpartnerin: Natalia Krupenya

- **Offenes Singen**

Freitag 10.00 – 11.15 Uhr

Wir singen Volkslieder und proben ab und an für verschiedene Veranstaltungen des „zentrum plus“ Garath.

Ort: Begegnungsraum **Kosten:** keine

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl



Dialog des Ostens

Freitag 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Gruppenraum, **Kosten:** keine

Ein Treff mit Gesprächen und Gesang. In Kooperation mit KIN-TOP e.V. werden wir im Gesangsbereich von Nikolai Kutovoj (Musiker) unterstützt.

Ansprechpartnerin: Galina Tchijova

Anschließend Spieltreff bis 17 Uhr.

Kommunikation, Kultur & Geselligkeit



- **Kulturgespräch-Gesprächskultur**

4. Freitag / Monat **10.00 – 13.00 Uhr**

Ort: Gruppenraum, **Kosten:** keine

Wir diskutieren über aktuelle Ereignisse aus Alltag und Gesellschaft, über Kunst, Literatur und Religionen. Die Themen erarbeiten wir in der Gruppe. Themen begleitend machen wir auch manchmal Exkursionen. Wir freuen uns über neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit neuen Ideen.

Ansprechpartnerin: Loni Rommel

in Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.



- **Düsseldorfer Presseschau**

jede Woche Freitag 17.30 - 19.30 Uhr **Gruppenraum**

Wir lesen aktuelle Artikel zu verschiedenen Ereignissen aus dem sozialen und kulturellen Geschehen in Düsseldorf und **tauschen uns dazu** in deutscher Sprache aus.

Eingeladen sind Senioren mit Migrationshintergrund aus den GUS-Staaten.

Höchsteilnehmer: 12 Personen, **Kosten:** keine

Ansprechpartner/in:: Natalia Krupenya Telefon 0211 1794634

- In Erweiterung unserer Kooperation mit



Integration Kunst Schaffen e.V. finden zusätzlich folgende Angebote jeweils 1x monatlich im „zentrum plus“ Garath statt:

Mittwochs ab 18 Uhr: Proben der Gesangsgruppe Prima

1. Samstag Kinoclub (russisch)

3. Samstag Gesangsclub (russisch)

Kosten: keine **Ort:** Gruppenraum

Ansprechpartner/in:: Natalia Krupenya Telefon 0211 1794634

Kreativität & Geselligkeit

- **Malen – Window Color**

Malen für die Kinderkrebshilfe Düsseldorf

mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr **Ort:** Begegnungsraum

Wir freuen uns über weitere aktive Maler/innen. Bilderausstellung & -verkauf bei Veranstaltungen, Advent- & Osterzeit und Malen nach Bestellung. **Kosten:** Materialkosten

Anmeldung nicht erforderlich, *Ansprechpartnerin:* Ingrid Pohl



- **Malen**

Jeweils 4. Do. / Monat, 10.00 – 12.00 Uhr **Ort:** Gruppenraum

Auf Anfrage! *Ansprechpartnerin:* Ursula Rogoll

- **Ketten – Armbänder - Ohrringe**

donnerstags ab 28.03.2019 14.00 – 16.00 Uhr 6 x

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ansprechpartnerin: Annelene Becker

Ort: „zentrum plus“ Garath Begegnungsraum

Kosten: 15,00 € für 1 Kette. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldungen im Netzbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf

- **Freies Stricken**

dienstags 08.01. – 19.02.2019 14.00 – 16.00 Uhr

Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und helfen uns gegenseitig.

6 Termine (**nicht am 29.01.2019**)

Ort: „zentrum plus“ Garath Begegnungsraum

Kosten: keine.

Materialien bitte selbst mitbringen. Anmeldung nicht erforderlich

Ansprechpartnerin: Claudia Kilic

Kulinarisches & Geselligkeit



• Gutbürgerliche Küche

1. + 3. + 5. Donnerstag / Monat, 10.00 – 14.00 Uhr

Wir kochen Menüs mit 2-3 Gängen. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen.

Ort: Küche **Kosten:** Lebensmittelumlage

Anmeldung erforderlich.

Ansprechpartner/in: Isolde Blum, Dieter Henrich



• Kochen

2. + 4. Donnerstag / Monat, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Küche

Wir kochen für uns und andere. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen. **Weitere Köche/innen sind willkommen!**

Anmeldung erforderlich

Kosten: Lebensmittelumlage. *Ansprechpartnerin:* Isolde Blum

Kulturausflüge

Wechselnde Netzwerker organisieren im Laufe des Jahres Kulturausflüge. Die Ziele entnehmen Sie den ausführlichen Beschreibungen. Die Ausflüge

- **zur Komödie** Düsseldorf finden immer **samstags**,
- **zu den Eller Schloss Konzerten** finden immer **sonntags**,
- zu allen anderen Zielen finden unregelmäßig an verschiedenen Tagen statt.

Bitte besorgen Sie sich die Fahrtickets zu allen Ausflügen selbst, soweit nichts anderes ausgeschrieben ist.

Weitere **Informationen und Anmeldung** im Netzwerkbüro

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr, Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 25 481

Evtl. Kosten müssen bei der Anmeldung entrichtet werden.

Achtung: Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Stornierungen Gelder nur erstatten können, wenn uns keine Kosten entstanden sind. Vor allem bei bereits gekauften Tickets ist keine Erstattung möglich. In diesem Fall kann an Ihrer Stelle gerne eine von Ihnen benannte Ersatzperson teilnehmen.

Kulturausflüge



• Eller Schlosskonzerte

Sonntags: Termine bitte erfragen, da diese bei Redaktionsschluß noch nicht vorlagen.

Treffpunkt: 16.00 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,50 € Bezahlung bei Anmeldung im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481 *Ansprechpartnerin:* Margrit Brandenburg



• Komödie „Drei Männer im Schnee“

Samstag, 26.01.2019 Treff: 15.40 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,00 € Bitte das Geld passend mitbringen.

Bezahlung und Anmeldung bis spätestens 18.01.2019

im Netzwerkbüro Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr,

Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 25 481

Ansprechpartner: Detlef Boden



• Komödie „Wem Gott ein Amt gibt“

Samstag, 16.03.2019 Treff: 15.40 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,00 € Bitte das Geld passend mitbringen.

Bezahlung und Anmeldung bis spätestens

im Netzwerkbüro Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr,

Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 281

Ansprechpartner: Detlef Boden

Besondere Termine



• Internationales Musikcafé“



„Musik im Takt“ Unvergleichliche Ballhaus- und Kaffeehaus-Melodien.

Dienstag, 29.01.2019 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Begegnungsraum; **Kosten:** Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.

In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel: 0211 60 25 481, Fritz–Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf

Besondere Termine

- Vortrag **Das Pflegestärkungsgesetz III**

Dienstag, 12.02.2019 10.45 Uhr

Der neue Begriff der Pflegebedürftigkeit, der Pflegegrade und die geänderten Leistungen der Krankenkassen.

Fragen sind willkommen.

Ort: Begegnungsraum, **Anmeldung** nicht erforderlich

Referentin: Frau Wittfeld, Pflegebüro Düsseldorf

- **Traditionelle Altweiberparty – nicht nur für Frauen!**

Donnerstag, 28.02.2019 14.00 – 16.00 Uhr

Frei nach dem Motto:

Für gute Stimmung sorgt die Musikerguppe „Musik im Takt“ um Heinz Heiermeier, ein buntes Programm und leckeres Essen wird geboten.

Ort: „zentrum plus“ Garath, **Begegnungsraum, Fritz-Erler-Str. 21.**

Eintrittskarten für 1 € incl. Los **bis 20.02.2019** Mo./Mi./Fr. 10.00 – 12.00 + 13.00 – 15.00 Uhr im „zentrum plus“ Fritz-Erler-Str. 21, Fr. Pahl

- **Internationales Musikcafé“**



Dienstag, 26.03.2019 14.00 – 16.00 Uhr

Konzertpianist Vladimir Mogilevski spielt die beliebtesten Melodien klassischer Komponisten am Klavier.

Ort: Begegnungsraum; **Kosten:** Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.
Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.
In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf

Besondere Termine für Ehrenamtliche

- **Planungsrunde**

für Ehrenamtliche des „zentrum plus“ Garath 10.00 – 12.00 Uhr

02.01. / 06.02. + 06.03.2019

- **EA-Geburtstagsfeier für das II. Halbjahr 2018**

Donnerstag, 31.01.2019 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Café Otto-Ohl-Haus, Julius-Raschdorff-Str. 2,

40595 Düsseldorf-Garath Anmeldung im Netzwerkbüro 10.00 – 12.00 Uhr
„zentrum plus“, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481.

Besondere Termine/ Projekte

Im Auftrag der Stadtbezirkskonferenz 10 Senioren gibt es mehrere Projekte in Garath und Hellerhof

1. Fit im Kopf durch Bewegung

Kooperation Diakonie „zentrum plus Garath, kath. Kirchengemeinde Garath, Caritas „Mittendrin im Norberthaus“

Fr. Lissy Kunow zeigt Übungen, die Spaß machen und nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn trainieren.

Das Projekt wurde im vergangenen Jahr in den Seniorenclubs des Stadtbezirks vorgestellt. Es haben sich so viele InteressentInnen gemeldet, dass mehrere kostenfreie Kurse angeboten werden. Die ersten starten am Dienstag 08.01.2019

- in Hellerhof , 14.00-15.00 Uhr Johanneshaus, Carlo-Schmidt-Str. 22 (noch Plätze frei)

Kontakt über: Veronika Schnabrich 0211 580 69 05

- in Garath 15.30 – 16.30 Uhr Mittendrin im Norberthaus , Josef-Kleesattel-Str. 3

2 Gruppen, der 1. Kurs ist ausgebucht, der 2. findet auf Anfrage statt.

Kontakt über: Svenja Dybeck 0211 700 890 91

Bei ausreichenden InteressentInnen über die Projektzeit hinaus, kann das Angebot gegen eine kleine Gebühr an verschiedenen Orten weiter fortgeführt werden. Bitte melden Sie sich bei den Ansprechpartnerinnen oder im „zentrum plus“ Garath bei Michaela Pfaff 0211 60 254 78

2. Internationales Musikfestival für Gesangs- und Instrumentalgruppen

Kooperation Integration Kunst Schaffen e.V., Diakonie „zentrum plus“ Garath, ev. Kirchengemeinde Garath

Samstag 09.02.2019 11 – 15 Uhr(incl Pause) in der Dietrich Bonhoefferkirche, Julius-Raschdorff-Str. 10

Eingeladen sind alle Gruppen mit Menschen ab 50 Jahren und Generationsübergreifend, die Lust haben füreinander und gemeinsam zu musizieren. Die Gruppen können auch Gäste mitbringen. Sollte es freie Sitzplätze in der Kirche geben, werden wir diese für Besucher/innen aus dem Stadtbezirk in Form von Freikarten zur Verfügung stellen.

Bitte informieren Sie sich ab Mitte Januar im „zentrum plus“ Garath.

Ansprechpartnerin: Regina Vohwinkel 0211 60 254 81

Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
Montag	Netzwerkbüro.....	10.00 - 12.00
	OffenerTreff.....	10.00 - 16.00
	Mittagstisch	12.00
	Skatrunde	ab 13.00
	Offener Treff Kuchen	13.00 - 16.00
	Rummikub.....	13.00 - 15.15
	Englischkurs I Fortgeschrittene	14.00 - 15.30
Dienstag	Stadtteilfrühstück.....	9.30 - 11.30
	Netzwerkbüro	10.00 -12.00
	Deutsch Konversation	11.30 - 13.00
	Mittagstreff im GZH Hellerhof	11.00 - 15.00
	Skatrunde	ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen.....	13.00 - 16.00
	Rummikub	13.00 - 15.15
	Tischtennis	13.00 - 15.00
	Englischkurs II Konversation	13.15 - 14.45
	Kegeln 2. Die im Monat.....	14.00 - 16.00
	Musikcafé alle 2 Monate	14.00 - 16.00
	Spieltreff generationenübergreifend	14.30 - 16.00
	Doppelkopf 2. Die im Monat	14.30 - 17.00
	Stricken	14.30 - 16.30
	Deutsch- Sprachcafé	18.00 - 19.30
	Spanischkurs I Fortgeschrittene....	17.30 - 19.00

Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
Mittwoch	Planungsrunde für Ehrenamtliche von Netzwerk und „zentrum plus“ 1. Mi ...	10.00 - 12.00
	Wandern 4. Mi	9.15
	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00
	Doppelkopf 3. Mi	10.00 - 13.00
	Offener Treff.....	10.00 - 16.00
	Mittagstisch	12.00
	Skatrunde	ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen	13.00 - 16.00
	Rummikub	13.00 - 15.15
	Malgruppe Window Color	14.00 - 16.00
	IKS wechselnde Gruppen s. Seite 19.....	17.30 - 20.00
Donners- tag	Sturzprävention I	9.45 - 10.45
	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00
	Kochen 2. + 4. Do.	10.00 - 13.00
	Kochen Hausmannskost 1.+ 3. +5. Do	10.00 - 14.00
	Malen 4. Do	10.00 -12.00
	Internetcafé	10.00 - 12.00
	Sturzprävention II	11.00 - 12.00
	Gedächtnistraining I	13.45 - 14.45
	Ketten – Armbänder – Ohrringe	14.00 - 16.00
	Frauenclub IKS.....	17.30 - 20.00

Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
Freitag	Netzwerkbüro Hilfe beim Schriftverkehr..... Kulturgespräch/Gesprächskultur 4.Fr. Offenes Singen..... Mittagstisch Skatrunde Offener Treff, Kuchen Rummikub Bingo 2. Fr. Dialog des Ostens Dialog Spieltreff..... Düsseldorf aktuell (IKS)	10.00 - 12.00 10.00 - 12.00 10.00 - 11.30 10.00 - 12.00 10.00 - 11.45 12.00 ab 13.00 ab 13.00 13.00 - 15.15 14.30 14.00 - 15.30 15.30 - 17.30 17.30 - 19.30
Samstag	IKS e.V. Kino-Clubabend 2. Samstag... Kulturausflüge zur Komödie..... Sondertermine Wandern..... Sondertermine Kulturausflüge.....	16.00 - 20.00 15.40 9.15 Siehe Text
Sonntag	Kulturausflüge zu den Eller Schloss- Konzerten.....	16.00

Netzwerk Garath/Hellerhof

Kennen Sie eigentlich unsere Homepage:

www.netzwerk-garath-hellerhof.de ?

Das Netzwerk Garath / Hellerhof setzt sich zusammen aus Menschen ab ca. 50 Jahren unterschiedlicher Nationalitäten, Charaktere und Interessen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie im Stadtbezirk z.B.

- mit anderen zusammen Ihr Hobby leben oder Ihre Ideen verwirklichen wollen und/oder
- für andere Ihr Knowhow und ihre Zeit einbringen möchten und/oder
- Kontakte in der Nachbarschaft suchen und pflegen möchten und/oder
- Freizeitgestaltung, Bildung und Geselligkeit im Wohnquartier suchen und/oder
- kleine Unterstützungen im Alltag benötigen

Die Möglichkeiten und Angebote sind zahlreich. Sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Seit 21 Jahren sind wir am Puls der Zeit. Mit neuen Interessenten entwickeln sich immer wieder neue und spannende Erlebnisse.

Hauptamtliche Netzwerkbegleiterin: Regina Vohwinkel

Haben wir Sie neugierig gemacht? Rufen Sie uns an oder kommen direkt vorbei!

Wir sind zu erreichen:

Montag -Freitag 10.00 – 12.00 Uhr im Netzwerkbüro,

Telefon 0211 60 25 481, Fritz–Erlers–Str. 21, 40595 Düsseldorf

Demenznetz Düsseldorf

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

Die Serviceleistungen des Demenznetzes bieten wir auch im „zentrum plus“ Garath an.

Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden:

1. **Betreuungsgruppen** für Menschen mit Demenz

(BEAtE-Gruppen)

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten.

- **„Die vergessene Welt“**

Montag 10.00 – 13.00 Uhr – mit Mittagstisch – Gruppenraum
Ansprechpartnerin: derzeit Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481

- **„Katjuschas Träume“**

Mittwochs von 14 - 17 Uhr Katjuschas Träume Gruppenraum
Für Menschen mit russischsprachigem Hintergrund
Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481

- **NADIA**

Ist ein Bewegungsangebot speziell für Menschen mit Demenz. Die vielfältigen Koordinationsübungen schulen das Gleichgewicht. Die Kräftigungsübungen helfen, damit Alltagshandlungen möglichst lange selbständig verrichtet werden können.

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481

Demenznetz

2. DA für DicH

(**D**üsseldorfer **A**gentur **f**ür **D**emenzkranke **i**n der **H**äuslichkeit)

DA für DicH ist ein **Häuslicher Besuchsdienst** von einzelnen Helfer/innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen.

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für DA für DicH sind Gesprächspartner lesen vor, hören zu und bieten Beschäftigungsmöglichkeiten an (keine Pflege).

Das Angebot steht in deutscher und in russischer Sprache zur Verfügung.

Ansprechpartnerin: Maria Neumann Tel.: 0211 60 25 481

Ort: Im Treff II der Freizeitstätte Garath, Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf.

Demenz und Migration Деменция и миграция

Деменция и миграция

Группа ухода за больными деменцией "Катюшины мечты"
по средам с 14 до 17 часов

Группа ухода для русскоговорящих людей с заболеванием деменцией которые живут дома. Группа сопровождается обучённым русскоговорящим персоналом.

Дополнительно предлагается часовая социальная опека на дому и консультация по вопросам деменции на русском языке.

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 – 60 25 481

Weitere Angebote der Diakonie Düsseldorf

Das Otto-Ohl-Haus in Düsseldorf - Garath

Julius-Raschdorff-Str. 2 40595 Düsseldorf
Tel. 0211 7 58 48 0 Fax 0211 7 58 48 20

- **Stationäre Pflege**

Was immer Sie brauchen: Jeder Mensch ist anders. Deshalb nehmen wir im Otto-Ohl-Haus Pflege ganz persönlich. Wenn Sie weitgehend selbst zurecht kommen, wird Ihnen das reiche Angebot unseres sozialen Dienstes gefallen. Wenn Sie demenziell erkrankt sind, haben wir spezielle Angebote für Sie.

- **Kurzzeitpflege**

Vorübergehend gut versorgt: Wenn ein lieber Mensch Sie zu Hause pflegt, sind Sie sicher in den besten Händen. Doch dieser Mensch braucht manchmal Urlaub oder vielleicht ist er einmal krank. Dann können Sie bei uns in der Kurzzeitpflege wohnen. Wir betreuen Sie aufmerksam und pflegen Sie ganz wie Sie es brauchen, bis Ihr Angehöriger wieder für Sie da sein kann. Die Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Bis Sie wieder zu Hause zurecht kommen, sorgen wir für Sie. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie etwa nach einem Unfall vorübergehend pflegebedürftig sind. Die soziale Betreuung in der Kurzzeitpflege findet zusätzlich in russischer Sprache statt. В краткосрочном уходе предлагается социальная опека на русском языке (общение, программа).

- **Tagespflege**

Damit Sie Ihr Zuhause behalten können:

Ihr eigenes Zuhause möchten Sie sicher so lange es geht behalten. Unsere Tagespflege hilft Ihnen dabei. Wir holen Sie morgens ab und betreuen Sie den Tag über. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.

Weitere Kooperationspartner

In alphabetischer Reihenfolge

- **Aktivierende Sozialberatung Süd**
und Lebensmittelausgaben
Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf
Tel.: 0211- 300 6430
- **Diakonie Düsseldorf** „Hilfe zu Hause“
Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste,
Diakonie Serviceruf
Platz der Diakonie 3, 40233 Düsseldorf
Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**
Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr.4
und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63
40595 Düsseldorf
- **Freizeitstätte Garath**
Fritz - Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e.V**
Postfach 41013, 40576 Düsseldorf
- **KIN-TOP e.V.**
Stettiner-Str. 120, 40595 Düsseldorf
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf

Wir für Sie

„zentrum plus“ Garath der Diakonie

Fritz-Erler-Straße 21

40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 – **602 54 78/81**

Fax: 0211 – **602 54 82**

Email: zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Homepage: www.diakonie-duesseldorf.de

Mitarbeiterinnen:

Michaela Pfaff, Leitung, Tel.: 0211 **60 25 478**

Regina Vohwinkel – Netzwerkbegleitung,
Beratung & Fallmanagement, Tel.: 0211 **60 25 481**

Maria Neumann, Demenz und Migration

Mittwoch 10-13 Uhr, Tel.: 0211 **602 54 81**

Maria.Neumann@diakonie-duesseldorf.de

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)



Das **Netzwerk Garath/Hellerhof** erreichen Sie innerhalb der Service-Bürozeit:

Montag bis Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 0211 **60 25 481** **Fax:** 0211 **60 25 482**

Homepage: www.netzwerk-garath-hellerhof.de

Das Programm wird gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen Teams entwickelt.

Aktuelle Änderungen und Ergänzungen entnehmen Sie bitte unseren Aushängen oder der Presse.

Mit einer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort: „zentrum plus“ Garath

Spendenkonto: Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57 / BIC DUSSEDEDDXXX