

Das **zentrum plus** Holthausen bietet eine Fülle von Angeboten für Menschen im nachberuflichen Leben, die sich unter den fünf großen B's zusammenfassen lassen: Begegnung, Beratung, Bildung, Bewegung und Bürger-schaftliches Engagement.

Darüber hinaus werden im **zentrum plus** unterschiedliche Kulturprojekte in enger Zusammenarbeit mit Künstlerinnen, Künstlern und Theaterleuten organisiert. Die Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen bilden einen weiteren Schwerpunkt.

Das **zentrum plus** bietet Ihnen die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden, Ideen für bürgerschaftliches Engagement in die Tat umzusetzen und Ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten.

Die vielfältigen Angebote sind barrierefrei und richten sich an alle Interessierten. Im **zentrum plus** ist jede und jeder herzlich willkommen!

#### Ansprechpartnerinnen:

**Uschi Lauterjung**, 930 31- 46 (Mi bis Fr), [u.lauterjung@asb-duesseldorf.de](mailto:u.lauterjung@asb-duesseldorf.de)

**Nina Becker**, 930 31- 48 (Mo bis Do), [n.becker@asb-duesseldorf.de](mailto:n.becker@asb-duesseldorf.de)

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9:00 - 17:00 Uhr; Freitag: 9:00 - 13:00 Uhr

#### Wegbeschreibung:

Unser **zentrum plus** befindet sich in Düsseldorf-Holthausen auf der Henkelstraße 15 (Ecke Pfeillstraße). Es ist mit den Buslinien 724, 789 und 835 und den U-Bahnlinien U71, U74, U77 und U83, Haltestelle „Holthausen“, zu erreichen.

Die **zentren plus** werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf.



## zentrum plus gemeinsam aktiv für das Alter



Fotos: Klaus Hoffmann

## Monatsprogramm Januar 2022

## zentrum plus gemeinsam aktiv für das Alter

Henkelstraße 15 | 40589 Düsseldorf-Holthausen  
(Ecke Pfeillstraße, Nähe Kamper Acker)  
Telefon: 02 11/930 31-44 | Fax: 02 11/930 31-45  
E-Mail: [info@zentrumplus-holthausen.de](mailto:info@zentrumplus-holthausen.de)

zentrum plus  
Beratung, Begegnung und mehr...

Wir helfen  
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund  
Region Düsseldorf e.V.

**Regelmäßige Veranstaltungen**

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo.	09:30 – 11:30 Uhr	<b>Kreatives und Stricken</b>
	09:30 – 11:00 Uhr	<b>Let's learn more English – f. Anfängerinnen mit Vorkenntnissen</b> mit. A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	12:00 – 14:00 Uhr	<b>PC – Kurs für Einsteiger*innen</b> (30 € für 5 Termine)
	14:00 – 16:30 Uhr	<b>Schwätzchen und Käffchen</b> (mit selbst gebackenem Kuchen)
Di.	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Tablet – Klön Treff mit Justus Bühler</b> (Austauschangebot für ehemalige Schulungsteilnehmer*innen, eigenes Gerät erforderlich)
	10:15 – 11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 6 Termine)
	12:00 – 15:00 Uhr	<b>Offener Spiele – Nachmittag</b>
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (angepasste Übungen für Körper und Geist)
	17:30 Uhr	<b>Storyteller</b> Kulturelle Vielfalt erleben und gestalten - Auf der musikalischen bis hin zur kulinarischen Ebene
Mi.	10:00 - 12:00 Uhr	<b>Upcycling – Werkstatt</b>
	10:30 – 13:30 Uhr	<b>Marktcafé und Spieletreff</b>
	12:00 – 14:00 Uhr	<b>PC – Kurs für Einsteiger*innen</b> (30 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Holthausener Pausen Treff</b> Begegnung und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz
	17:00 – 18:00 Uhr	<b>Qigong</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 – 11:00	<b>Gemeinsames Frühstück</b> (Kosten 3,00 €, Anmeldung vorab dringend erforderlich)
	11:15 – 12:45 Uhr	<b>Let's learn and talk English</b> mit. A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	13:15- 14:45 Uhr	<b>Let's talk - English</b> mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	15:15 – 16:45 Uhr	<b>Let's learn and talk - English</b> mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
Fr.	10:00 – 10:45 Uhr	<b>Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	10:30 – 12:00 Uhr	<b>Wortklang – Sprache lernen mit Rhythmus und Musik</b> Workshop für Einsteiger*innen
	11:15 – 12:30 Uhr	<b>Fit und aktiv mit Gymnastik</b> mit M. Wendler, (25 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Line-Dance</b> mit S. Adrian (8 € pro Monat)
So.	15:00 Uhr	<b>Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus</b> Workshop für Fortgeschrittene

**Einzelveranstaltungen**

Mi. 12.01.	15:00 Uhr	<b>Mundart – Treff:</b> Mer spreche, läse on speele op Platt
Do.13.01.	15:00 Uhr	<b>Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker</b> Straßen-Boccia Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
	16:00 Uhr	
Mo. 17.01.	13:30 – 15:30 Uhr	<b>Wer weiß denn sowas?</b> Quiznachmittag zum Jahresauftakt mit Monika Pabich
Mi. 19.01.	09:30 – 11:30 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – digital unterwegs in Holthausen - Sechsteilige Schulungsreihe für Anfänger*innen</b> , Modul 1 (Anmeldungen vorab erforderlich, Teilnahme erfolgt mit Leihgerät)
Mi. 19.01.	15:00 Uhr	<b>Holthausener Archiv</b> (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Mi. 19.01.	17:00 – 18:30 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lesetreff</b>
Do. 20.01.	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – digital unterwegs in Holthausen -Tablet – Speeddating Café</b> (individuelles Beratungsangebot zur Nutzung des eigenen Tablets, Anmeldung vorab erforderlich)
Sa. 22.01.	10:00 – 12:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> (mit Michael von der Heydt, TNG 10 €)
Mo. 24.01.	17:15 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – digital unterwegs in Holthausen – Informationsveranstaltung zur neuen Multiplikatoren-schulung</b> mit Susanne Weller von den Medienlotsinnen
Di. 25.01.	15:30 – 17:00 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für pflegende Angehörige mit Nina Becker
Mi. 26.01.	09:30 – 11:30 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – digital unterwegs in Holthausen - Sechsteilige Schulungsreihe für Anfänger*innen</b> , Modul 2 (Anmeldungen vorab erforderlich, Teilnahme erfolgt mit Leihgerät)
Mo. 31.01.	17:15 – 20:15 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – digital unterwegs in Holthausen - sechsteiliger Workshop für Multiplikator*innen</b> mit Susanne Weller (die Medienlotsinnen), Modul 1
Nach	Vereinbarung	<b>Beratung</b> zum Thema Demenz sowie weitere Fragen rund um das Alter(n) und Digitalen Themen <b>vor Ort und digital Sozialberatung</b> – Hilfe bei Anträgen

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,  
 bitte beachten Sie, dass wir im Zeitraum **vom 27. Dezember bis zum 09. Januar eine Winterpause einlegen**. Die regelmäßigen- und Einzelveranstaltungen finden somit erst wieder ab dem 10. Januar statt.  
**Wir stehen Ihnen aber weiterhin als Ansprechpartner\*innen vor Ort im Zeitraum von 09:00 – 16:00 Uhr zur Verfügung.**