

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 Bürgerschaftliches 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 Dezember 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.	10:00 – 12:00 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)
	14:30 – 16:30 Uhr	<b>Schwätzchen und Kaffchen</b> (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 12.12.!)
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 6 Termine)
	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Tablet – Klön Treff mit Emily Weyers</b> (Begegnung und Austausch bei Fragen rund um das Tablet, eigenes Gerät nötig)
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz, nicht am 27.12.!)
	17:30 Uhr	<b>Lieder und Lyrik – Werkstatt</b> der Storyteller
Mi.	10:00 - 12:00 Uhr	<b>Upcycling – Werkstatt</b>
	12:00 – 14:00 Uhr	<b>PC – Kurs für Einsteiger*innen</b> (30 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Holthausener Pausentreff</b> Begegnung und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz
	17:15 – 18:15 Uhr	<b>Qigong</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 – 11:00	<b>Gemeinsames Frühstück</b> (Kosten 3,00 €, Anmeldung bis zum vorhergehenden Dienstag notwendig!)
	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.	09:30 – 10:15 Uhr	<b>Pausentreff in Bewegung</b> Sportangebot für Menschen mit beginnender Demenz, mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	10:30 – 11:15 Uhr	<b>Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	11:30 – 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> Workshops für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

**Beratungsangebote nach individueller Vereinbarung:**

- zum Thema „Demenz“ sowie weitere Fragen rund um das Alter(n)
- im Umgang mit dem Tablet / i Pad und dem Smartphone / i Phone

**Einzelveranstaltungen**

Do. 01.12.	11:00 Uhr	<b>Energie-Spar-Check im Haushalt</b> Informationsveranstaltung mit Frau Beyer (Caritas Düsseldorf), Anmeldungen erforderlich
Do. 01.12.	17:30 Uhr	<b>Adventskonzert auf dem Kamper Acker zum Mitsingen</b> mit dem Harmonie Orchester Henkel, Treffpunkt: 17:15 Uhr vor dem zentrum plus Holthausen, Anmeldungen erwünscht
Mi. 07.12.	14:30 – 17:00 Uhr	<b>Repair – Café</b> (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 07.12.	17:15 Uhr	<b>Origami – Die Kunst des Papierfaltens</b> Mitmach-Seminar mit M. Rösberg-Peil, Anmeldungen erforderlich, TNG 3 €
So. 11.12.	12:00 Uhr	<b>Matinee „Always on my mind“</b> literarisch und musikalisch inszeniert von Teilnehmenden und 6 Musiker*innen aus den Storyteller- und Wortklang-Projekten, Anmeldung erforderlich
Mo. 12.12.	14:00 Uhr	<b>Bingo</b> mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!)
Mo. 12.12.	16:30 Uhr	<b>Gezellig in Nederlands met elkaar praten</b> mit Eva Schmitz, Anmeldungen erforderlich!
Di. 13.12.	12:15 – 13:15 Uhr	<b>Gemeinsam schmeckt es doch am besten – Mittagstisch</b> im zentrum plus Holthausen (Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag)
Di. 13.12.	15:00 Uhr	<b>Mal gewinnt man, mal verlieren die Anderen -</b> Spieleklassiker erleben
Mi. 14.12.	14:30 Uhr	<b>Mundart – Treff:</b> Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 15.12.	15:00 Uhr	<b>„Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker</b> Straßen-Boccia mit der Künstlerin Anne Mommertz
Do. 15.12.	15:30 Uhr	<b>#Kein Tag ohne Hashtag – Vorstellung des Cartoons über Zoom</b> , Anmeldungen erforderlich
Sa. 17.12.	10:00 – 12:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> mit Michael von der Heydt (TN-Gebühr 10 €)
Di. 20.12.	18:00 Uhr	<b>Melodien der Seele – Das Trio Tango NRW</b> zu Gast im zentrum plus Holthausen, Anmeldungen für das Konzert sind erforderlich
Mi. 21.12.	15:00 Uhr	<b>Holthausener Archiv</b> mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 21.12.	17:15 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lesetreff</b>
Do. 22.12.	13:30 – 15:30 Uhr	<b>Adventscfé</b> Austausch und Begegnung in weihnachtlicher Atmosphäre, <b>Anmeldungen erforderlich!</b>

Liebe Besucher\*innen,

ab sofort können Sie das Angebot „**Sütterlin – Sprechstunde**“ nach individueller **Vereinbarung** in Anspruch nehmen. Melden Sie sich dazu gerne bei uns.

Bitte beachten Sie, dass im Zeitraum vom **23.12.22 – 26.12.22** und am **30.12.22** unsere **zentrum plus geschlossen** bleibt.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Übergang in das neue Jahr

Ihr Team vom **zentrum plus** Holthausen