

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 Juni 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.

# Monatsprogramm **Juni 2022** für das **zentrum plus** Holthausen, Henkelstraße 15/Ecke Pfeillstraße



## 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 Käffchen</b> (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 20.06. und am 27.06.!) )
Di.	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Tablet – Klön Treff mit Justus Bühler</b> (Austauschangebot für ehemalige Schulungsteilnehmer*innen, eigenes Gerät nötig)
	10:15 – 11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 6 Termine)
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (angepasste Übungen für Körper und Geist)
	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 ( <b>nicht am 15.06.!</b> )
	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)
	13:00 – 14:30 Uhr	<b>Tablet – Klön Treff mit Justus Bühler</b> (Austauschangebot für ehemalige Schulungsteilnehmer*innen, eigenes Gerät nötig)
	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

## Einzelveranstaltungen

Mi. 01.06.	14:30 – 17:00 Uhr	<b>Repair – Café</b> (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 01.06.	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Sütterlin – Sprechstunde</b> (Anmeldung erforderlich!)
Do. 02.06.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	<b>Spaziergangsforscher auf dem Kamper Acker</b> Straßen-Boccia Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
	17:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen im Innenhof</b> mit Thorben Prünfte Treffpunkt: <b>zentrum plus</b> Holthausen
Di. 07.06.	14:30 Uhr	<b>Mal gewinnt man, mal verlieren die Anderen -</b> Spieleklassiker erleben mit Justus Bühler
Mi. 08.06.	15:00 Uhr	<b>Mundart – Treff:</b> Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 09.06.	15:00 – 16:30 Uhr	<b>Kein Tag ohne #Hashtag – Praktische Tipps im Umgang mit dem iPhone und dem iPad</b> mit Norbert Koch
Di. 14.06.	12:15 – 13:15 Uhr	<b>Gemeinsam schmeckt es doch am besten – Mittagstisch</b> im <b>zentrum plus</b> Holthausen (Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag)
Sa. 18.06.	10:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> (mit Michael von der Heydt, TNG 10 €)
Mo. 20.06.	14:00 Uhr	<b>Bingo</b> mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 22.06.	11:00 Uhr	<b>Holthausen auf der Spur</b> gemeinsamer Rundgang mit der Künstlerin Anne Mommertz; Treffpunkt: <b>zentrum plus</b> Holthausen
Mi. 22.06.	17:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lesetreff</b>
Do. 23.06.	17:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen im Innenhof</b> mit Thorben Prünfte Treffpunkt: <b>zentrum plus</b> Holthausen
Mo. 27.06.	15:00 Uhr	<b>Als wir Kinder waren</b> Erzählcafé mit den Geschichtschreibern, Anmeldung erforderlich
Mo. 27.06.	17:00 – 18:30 Uhr	<b>Der Enkeltrick und Schockanrufe</b> Informationsveranstaltung mit Frau Ercan (Polizei NRW Düsseldorf)
Di. 28.06.	15:30 – 17:00 Uhr & 17:15 – 18:45 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für pflegende Angehörige mit Nina Becker
Mi. 29.06.	11:00 Uhr	<b>Kultur mobil Spaziergang</b> Spaziergang rund um das Stoffeler Kappelchen, Christophstr. 2 <b>Treffpunkt:</b> Um 11:00 Uhr an der Haltestelle Universität Nord/Christophstraße oder 10:30 Uhr am <b>zentrum plus</b> Holthausen. Dauer: ca. 2 Stunden
Mi. 29.06.	15:30 – 17:00 Uhr	<b>Holthausener Archiv</b> mit der Künstlerin Anne Mommertz
Do. 30.06.	17:00 – 18:30 Uhr	<b>Leben mit Demenz. Ich und du, wir schaffen das – Ideen und Unterstützungsmöglichkeiten finden und üben</b> Informationsveranstaltung mit Monika Thöne
Nach	Vereinbarung	<b>Beratung</b> zum Thema Demenz sowie weitere Fragen rund um das Alter(n) und Digitalen Themen <b>vor Ort und digital möglich</b>