

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

Nina Becker, 930 31 - 48 (Mo bis Do), 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 2023

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

zentrum plus
Beratung, Begegnung und mehr...

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Region Düsseldorf e.V.

Regelmäßige Veranstaltungen

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo.	10:00 – 12:00 Uhr	Kreatives und Stricken
	12:00 – 14:00 Uhr	PC – Kurs für Einsteiger*innen (30 € für 5 Termine)
	14:30 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Kännchen (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 16.01. und am 30.01.!)
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnistraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine)
	10:00 – 11:30 Uhr	Tablet – Klön Treff mit Emily Weyers (Begegnung und Austausch bei Fragen rund um das Tablet, eigenes Gerät nötig)
	14:00 – 17:00 Uhr	Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit (Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz)
	17:30 Uhr	Lieder und Lyrik – Werkstatt der Storyteller
Mi.	10:00 – 12:00 Uhr	Upcycling – Werkstatt
	12:00 – 14:00 Uhr	PC – Kurs für Einsteiger*innen (30 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	Holthausener Pausentreff Begegnung und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz, nicht am 04.01.!
	17:15 – 18:15 Uhr	Qigong mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 – 11:00	Gemeinsames Frühstück (Kosten 3,00 €, Anmeldung bis zum vorhergehenden Dienstag notwendig!)
	09:30 – 11:00 Uhr	Let's learn more English – f. Anfängerinnen mit Vorkenntnissen mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	11:15 – 12:45 Uhr	Let's learn and talk English mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	13:15- 14:45 Uhr	Let's talk - English mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	15:15 – 16:45 Uhr	Let's learn and talk – English mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	09:30 – 10:15 Uhr	Pausentreff in Bewegung Sportangebot für Menschen mit beginnender Demenz, mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Fr.	10:30 – 11:15 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	11:30 – 12:30 Uhr	Fit und aktiv mit Gymnastik mit M. Wendler, (25 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	Line-Dance mit S. Adrian (8 € pro Monat)
	15:00 Uhr	Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus 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

Mi. 04.01.	14:30 – 17:00 Uhr	Repair – Café (Anmeldung erforderlich!)
Mo. 09.01.	16:30 Uhr	Gezellig in Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Di. 10.01.	12:15 – 13:15 Uhr	Gemeinsam schmeckt es doch am besten – Mittagstisch im zentrum plus Holthausen (Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag)
Mi. 11.01.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 12.01.	15:00 Uhr	„Spaziergangsforscher auf dem Kamper Acker Straßen-Boccia Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
	16:00 Uhr	
Mo. 16.01.	09:00 – 12:00 Uhr	Erste-Hilfe Fresh up für Ehrenamtliche des zentrum plus Holthausen, Anmeldungen erforderlich!
Mo. 16.01.	15:30 – 17:00 Uhr	Erste Hilfe Schulung mit Selbstschutzzinhalten Wissen und praktische Tipps zur Selbst- und Fremdhilfe in besonderen Notlagen (z.B. Stromausfall, Hochwasser etc.), Anmeldung erforderlich!
Di. 17.01.	15:00 Uhr	Mal gewinnt man, mal verlieren die Anderen - Spieleklassiker erleben
Mi. 18.01.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 18.01.	17:15 Uhr	Sütterlin Schreib- und Lesetreff
Sa. 21.01.	10:00 – 12:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt (TNG 10 €)
Mo. 23.01.	17:00 – 18:30 Uhr	„Was man nicht im Kopf hat“ , Information und Austausch zum Thema Altersvergesslichkeit und Demenz , Anmeldungen gewünscht
Sa. 28.01.	14:00 Uhr	Gemeinsam musizieren und improvisieren für Neugierige mit M. Thomaschek - musikalisches Beisammensein mit praktischen Übungen. Keine Vorerfahrung notwendig, Anmeldung erforderlich!
Mo. 30.01.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), TNG 3,50 €
Di. 31.01.	15:30 Uhr	Nicht allein mit der Demenz Gesprächskreis für pflegende Angehörige – Thema: Reisen und Tagesausflüge für MmD und Angehörige

Liebe Besucher*innen,

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

Wir wünschen Ihnen ein frohes neues Jahr!

Ihr Team vom **zentrum plus** Holthausen