

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 Juni 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](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 Uhr	<b>Kreatives und Stricken</b>
	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 <b>26.06.!</b> )
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine)
	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Tablet – Klön Treff mit Emily Weyers</b>
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz)
Mi.	09:30 – 10:30 Uhr	<b>Qigong für Anfänger*innen</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	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 07.06.23!</b>
	17:15 – 18:15 Uhr	<b>Qigong</b> mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 Uhr	<b>Gemeinsames Frühstück und geselliges Beisammensein</b> Kosten 3,50 €, Anmeldung bis zum vorhergehenden Dienstag notwendig!
	09:30 – 11:00 Uhr	<b>Let's learn more English – f. Anfängerinnen mit Vorkenntnissen</b> mit. A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	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 / Warteliste)
	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**

Do. 01.06.	11:00 Uhr	<b>Essbares Holthausen – Rundgang mit der Künstlerin Anne Mommertz</b> für Treffpunkt: <b>zentrum plus</b> Holthausen
Fr. 02.06.	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Austauschtreffen für Ehrenamtliche</b> Planung Sommerfest 2023
Fr. 02.06.	10:00 – 17:00 Uhr	<b>Die Kunst des mündlichen Erzählens</b> Tagesseminar mit Susanne Tiggemann, Anmeldung erforderlich
Mo.05.06.	16:30 Uhr	<b>Gezellig Nederlands met elkaar praten</b> mit Eva Schmitz
Mi. 07.06.	14:30 – 17:00 Uhr	<b>Repair – Café</b> (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 07.06.	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Sütterlin Sprechstunde</b> (Anmeldung erforderlich!)
Fr. 09.06.	13:00 - 14:30 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen</b> mit Michael Thomaschek
Di. 13.06.	12:15 – 13:15 Uhr	<b>Gemeinsam schmeckt es doch am besten</b> Mittagstisch im <b>zentrum plus</b> Holthausen (Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag)
Di. 13.06.	17:30 – 19:00	<b>Lieblingslieder Singen</b> mit Michael Thomaschek
Mi. 14.06.	15:00 Uhr	<b>Mundart – Treff:</b> Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 15.06.	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Die Spaziergangsforscher laden ein zum Rollatoren-Training für Jung und Alt auf dem Kamper Acker</b> gemeinsam mit Anne Mommertz und dem PHK Jörg Müller
Sa. 17.06.	10:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> mit Michael von der Heydt (TNG 10 €)
Sa. 17.06.	14:00 Uhr	<b>Gemeinsam musizieren und improvisieren mit M. Thomaschek</b> musikalisches Beisammensein Keine Vorerfahrung notwendig, Anmeldung erforderlich
So. 18.06.	14:30 – 16:00 Uhr	<b>Café Klecks</b> Malangebot mit Batoula Moumou, Anmeldung erforderlich,
Di. 20.06.	17:30 Uhr	<b>Gezellig Nederlands met elkaar praten</b> mit Eva Schmitz
Mi. 21.06.	11:45 Uhr	<b>Tablet – Stammtisch mit Herrn Fotschki</b> Kleingruppenangebot für ehemalige Teilnehmende
Mi. 21.06.	15:00 Uhr	<b>Holthausener Archiv</b> mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 21.06.	17:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lesetreff</b>
Fr. 23.06.	13:00 – 14:30 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen</b> mit Michael Thomaschek
Mo. 26.06.	10:00 – 12:00	<b>Vorsorge treffen</b> Informationsveranstaltung und Austausch mit Herrn Gerth (Stadt Düsseldorf)
Mo.26.06.	14:00 Uhr	<b>Bingo</b> mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), <b>TNG 3,50 €</b>
Di.27.06.	17:15 Uhr	<b>Die Leistungen der Pflegeversicherung im Überblick</b> Informationsveranstaltung und Austausch mit Kennet Rödl (Home Instead)

Liebe Besucherinnen und Besucher,

**Beratungsangebote nach individueller Vereinbarung** zum Thema „Demenz“ sowie weitere Fragen rund um das Alter(n)

am **Samstag, 03.Juni** findet von **11 bis 17 Uhr** wieder die **Düsseldorfer Ehrenamtmesse** auf dem **Corneliusplatz** in der Innenstadt statt. Wir sind natürlich auch vor Ort und laden Sie herzlich ein, vorbei zu kommen.