

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 Juli 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.



Regelmäßige Veranstaltungen

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo.	10:00 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 Käffchen (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 24.07.!)
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnistraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine, freie Plätze!)
	10:00 – 11:30 Uhr	Tablet – Klön Treff mit Emily Weyers (nicht am 11.07.)
	14:00 – 17:00 Uhr	Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit (Betreuungsgruppe für Menschen mit und ohne Demenz, freie Plätze!)
Mi.	09:30 – 10:30 Uhr	Qigong für Anfänger*innen mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	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, freie Plätze!
	17:15 – 18:15 Uhr	Qigong mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück und geselliges Beisammensein Kosten 3,50 €, Anmeldung bis zum vorhergehenden Dienstag notwendig! nicht am 06. Juli!)
	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, nicht am 06. Juli!)
	15:15 – 16:45 Uhr	Let's learn and talk – English mit A. Schatz (45 € für 10 Termine, nicht am 06. Juli!)
Fr.	09:30 – 10:15 Uhr	Pausentreff in Bewegung Sportangebot für Menschen mit beginnender Demenz, mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	10:30 – 11:15 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen mit M. Wendler (25 € für 5 Termine / Warteliste)
	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)
So.	15:00 Uhr	Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus Workshops für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Einzelveranstaltungen

Di. 04.07.	17:30 – 19:00	Lieblingslieder Singen mit U. Linker
Mo.03.07.	16:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Mi. 05.07.	14:30 – 17:00 Uhr	Repair – Café (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 05.07.	15:00 – 17:00 Uhr	Sütterlin Sprechstunde (Anmeldung erforderlich!)
Do. 06.07.	Kein Frühstück	Zur Vorbereitung des Sommerfestes von 11:00 – 14:45 Uhr bleibt die Einrichtung geschlossen.
Do. 06.07.	15:00 Uhr Einlass: 14:45 Uhr	Sommerfest im Innenhof unter dem Motto: Zurück in die 60er und 70er Kostenlose Eintrittskarten sind im zentrum plus erhältlich
Di. 11.07.	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)
Do. 13.07.	18:30 Uhr	Feierabend im zentrum plus Holthausen geselliger Ausklang am Abend mit Musik und Spielen
Fr. 14.07.	12:00 Uhr	Aktionstag für SeniorInnen auf dem Kamper Acker Mitmachaktionen und Beratungsstände für HolthausenerInnen von HolthausenerInnen
Sa. 15.07.	10:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt (TNG 10 €)
Di. 18.07.	17:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Di. 18.07.	17:30 – 19:00 Uhr	Lieblingslieder Singen mit U. Linker
Mi. 19.07.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 19.07.	17:00 Uhr	Sütterlin Schreib- und Lesetreff
Do. 20.07.	13:00 Uhr Treffpunkt: zentrum plus	Den Augenblick genießen Ausflugsangebot für Menschen mit und ohne Demenz und Begleitpersonen, Ziel: Südpark Düsseldorf, TNG: 4,50 €
Do. 20.07.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	„Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker Straßen-Boccia Gruppenausflug nach Hassels
Mo. 24.07.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), TNG 3,50 €
Di. 25.07.	17:15 - 18:45 Uhr	Nicht allein mit der Demenz Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Do. 27.07.	10:30 Uhr	Der Düsselpass Informationsveranstaltung und Austausch zum Unterstützungsangebot der Stadt Düsseldorf
So. 30.07.	14:30 – 16:00 Uhr	Café Klecks Malangebot, Anmeldung erforderlich,

Beratungsangebote nach Vereinbarung zum Thema

- „Demenz“
- Handy – und Smartphone Beratung
- sowie weitere Fragen rund um das Alter(n)