

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 Oktober 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.



Arbeiter-Samariter-Bund
Region Düsseldorf e.V.

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), nicht am 09.10.23
	14:30 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Kännchen (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnstraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine, nicht am 24.10.23)
	10:00 – 11:30 Uhr	Tablet & Handy – Klön Treff mit Emely
	14:00 – 17:00 Uhr	Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit (Betreuungsangebot 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, nicht am 18.10.!
	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!
	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)
	Fr.	09:30 – 10:15 Uhr
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 (10 € pro Monat)
So.	15:00 Uhr	Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus Workshops für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Einzelveranstaltungen

So. 01.10.	13:30 Uhr	Café Klecks Malen, Musik und gemeinsam essen mit einer Theaterpremiere
Mo. 02.10.	16:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Mi. 04.10.	14:30 – 17:00 Uhr	Repair – Café (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 04.10.	15:00 – 17:00 Uhr	Sütterlin Sprechstunde (Anmeldung erforderlich!)
Do. 05.10.	18:00 Uhr	Kulturherbst: Offene Bühne im zentrum plus – Die bunte Welt der Kreativität ausprobieren und Kennenlernen
Fr. 06.10.	09:00 – 11:00 Uhr	Tabletschulung für Anfänger*innen - fünfteilige, kostenfreie Schulungsreihe mit Herrn Fotschki bis zum 03.11.23, Anmeldung erforderlich, Tablets als Leihgabe verfügbar
Mo. 09.10.	17:15 – 19:15 Uhr	Demenz verstehen kostenfreie, vierteilige Schulungsreihe für An- und Zugehörige und Interessierte, Anmeldung erforderlich
Di. 10.10.	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)
Di. 10.10.	17:30 – 19:00 Uhr	Lieblingslieder Singen mit U. Linker
Mi. 11.10.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 12.10.	17:00 – 19:00 Uhr	Menschen mit fortgeschrittener Demenz begleiten Alltagsnahe Anregungen und Informationen für An- und Zugehörige mit Frau Bilnik-Clauß
Sa. 14.10.	14:00 Uhr	Gemeinsam musizieren und improvisieren musikalisches Beisammensein.
Mo. 16.10.	10:00 – 12:00 Uhr	Trickbetrug am Telefon Informationsveranstaltung mit Frau Ercan (Polizei Düsseldorf)
Mo. 16.10.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), TNG 3,50 €
Di. 17.10.	17:30 – 19:00 Uhr	Lieblingslieder Singen mit U. Linker
Di. 17.10.	17:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Mi. 18.10.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 18.10.	16:00 – 18:00 Uhr	Alle Neune: Kegelnachmittag für Menschen mit und ohne Demenz bei Tante Anna, Anmeldung erforderlich!
Mi. 18.10.	17:00 Uhr	Sütterlin Schreib- und Lesetreff
Do. 19.10.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	„Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker“ Straßen-Boccia Gruppentreffen im zentrum plus Holthausen
Sa. 21.10.	10:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt (TNG 15 €)
Di. 24.10.	17:15 – 18:45 Uhr	Wohnraumanpassende Maßnahmen Informationsabend mit Frau Wolters (Stadt Düsseldorf)
So. 29.10.	12:00 – 13:30 Uhr	Kulturherbst: Freiheit, die ich meine -Eine literarisch-musikalische Spurensuche