

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 November 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.



**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 – 17:00 Uhr	<b>Skat – Treff:</b> Das Schachspiel mit dem Ass im Ärmel
	14:30 – 16:30 Uhr	<b>Schwätzchen und Käffchen</b> (mit selbst gebackenem Kuchen, <b>nicht am 20.11.</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 &amp; Handy – Klön Treff mit Emely</b>
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (Betreuungsangebot für Menschen mit und ohne Demenz, <b>freie Plätze!, nicht am 14.11.!</b> )
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 08.11.!</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 (10 € pro Monat)
So.	15:00 Uhr	<b>Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus</b> Workshops für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

**Einzelveranstaltungen**

Do. 02.11.	09:45 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenrats</b> Herr Becker zu Gast im <b>zentrum plus</b> Holthausen
Mo. 06.11.	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Digitaler Nachlass</b> Informationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW
Mo. 06.11.	16:30 Uhr	<b>Gezellig Nederlands met elkaar praten</b> mit Eva Schmitz
Mi. 08.11.	14:30 – 17:00 Uhr	<b>Repair – Café und Näharbeiten</b> (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 08.11.	16:00 Uhr	<b>Kulturherbst: Ausgehen und Einkehren in Holthausen in den 1960er“</b> – Rundgang durch den Stadtteil mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 08.11.	17:15 Uhr	<b>Mundart – Treff:</b> Mer spreche, läse on speele op Platt
So. 12.11.	12:00 Uhr	<b>Lieder und Lyrik Matinee: A capella im zentrum plus</b> eine musikalische Reise in die Welt des Barbershops
Di. 14.11.	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. 14.11.	17:30 – 19:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen</b> mit U. Linker
Mi. 15.11.	15:00 Uhr	<b>Holthausener Archiv</b> mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 15.11.	17:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lesetreff</b>
Do. 16.11.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	<b>„Spaziergangsforscher auf dem Kamper Acker“</b> Straßen-Boccia Gruppentreffen im <b>zentrum plus</b> Holthausen
Sa. 18.11.	10:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> mit Michael von der Heydt (TNG 15 €)
So. 19.11.	13:30 Uhr	<b>Café Klecks</b> Malen, Musik, gemeinsam essen und eine schaurige Theaterpremiere
Mo. 20.11.	14:00 Uhr	<b>Bingo</b> mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), <b>TNG 3,50 €</b>
Di. 21.11.	17:30 Uhr	<b>Gezellig Nederlands met elkaar praten</b> mit Eva Schmitz
Sa. 25.11.	14:00 Uhr	<b>Gemeinsam musizieren und improvisieren</b> musikalisches Beisammensein.
Di. 28.11.	15:30 -17:00 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für begleitende An- und Zugehörige
Di. 28.11.	17:30 – 19:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen</b> mit U. Linker
Mi. 29.11.	10:00 – 11:30 Uhr	<b>Kultur mobil Gruppentreffen</b> mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 29.11.	17:30 – 19:00 Uhr	<b>Origami – Mitmachseminar zum Advent mit Maria Rösberg-Peil</b> , TNG: 3,00 €, Anmeldung erforderlich

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
am **Mittwoch, 01. November** bleibt unsere **Einrichtung** aufgrund des Feiertags **geschlossen**.  
Herzliche Grüße, Ihr Team aus dem **zentrum plus** Holthausen