

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

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 September 2022

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 – 12:00 Uhr	Kreatives und Stricken
	09:30 – 11:00 Uhr	Let's learn more English – f. Anfängerinnen mit Vorkenntnissen mit. A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	12:00 – 14:00 Uhr	PC – Kurs für Einsteiger*innen (30 € für 5 Termine)
	14:30 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Kaffchen (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 19.09.!)
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 6 Termine)
	14:00 – 17:00 Uhr	Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit (angepasste Übungen für Körper und Geist)
	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 07.09.22!
	17:00 – 18:00 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!)
	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	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)
	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. 06.09.	15:00 Uhr	Mal gewinnt man, mal verlieren die Anderen - Spieleklassiker erleben mit Monika Pabich
Mi. 07.09.	10:00 – 11:30 Uhr	Kultur mobil Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz, Nachbereitung des Spaziergangs „Themengärten im Südpark“
Mi. 07.09.	14:30 – 17:00 Uhr	Repair – Café (Anmeldung erforderlich!)
Mi. 07.09.	15:00 – 17:00 Uhr	Sütterlin – Sprechstunde (Anmeldung erforderlich!)
Do. 08.09.	15:30 Uhr	3,2,1, meins – Einkaufen im Internet Informationsveranstaltung mit der Verbraucherzentrale NRW
So. 11.09.	12:00 Uhr	Love me Tender – Matinee mit Melodien und Geschichten aus der Zeit des „King of Rock“ , präsentiert von Nico Murvay (Piano) und den Storytellern, Anmeldung erwünscht
Mo. 12.09.	16:30 Uhr	Der Enkeltrick und Schockanrufe Informationsveranstaltung mit Frau Ercan (Polizei NRW Düsseldorf)
Di. 13.09.	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. 13.09.	15:30 – 17:00 Uhr	Nicht allein mit der Demenz Gesprächskreis für pflegende Angehörige mit Nina Becker
Mi. 14.09.	10:00 Uhr oder 10:40 Uhr	Kultur mobil Spaziergang rund um den Menzelsee mit der Künstlerin Anne Mommertz, Dauer max.180 Minuten, Waldwege, Anreise mit ÖPNV (Fahrkarten mitnehmen!) Treffpunkt: zentrum plus Holthausen oder Treffpunkt: Haltestelle Hoxbach Linie 785
Mi. 14.09.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 15.09.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker Straßen-Boccia Gruppentreffen auf dem Kamper Acker mit der Künstlerin Anne Mommertz
Sa. 17.09.	10:00 – 12:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt (TN-Gebühr 10 €)
Mo. 19.09.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!)
Di. 20.09.	18:00 Uhr	„Zivot“ - Lyrik-Konzert mit Ando & Agnezz zu Bildern von Mirjana Stein
Mi. 21.09.	15:00 Uhr	Trommelworkshop auf dem Kamper Acker offene Aktion zum Welt-Alzheimerstag begleitet von Mehmet Yamalak (Percussion), Treffpunkt: zentrum plus Holthausen, Anmeldung erwünscht
Mo. 26.09.	17:00 – 18:30 Uhr	Leben mit Demenz. Ich und du, wir schaffen das – Ideen und Unterstützungsmöglichkeiten finden und üben Informationsveranstaltung mit Monika Thöne
Mi. 28.09.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz

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