

Das **zentrum plus** Holthausen bietet eine Fülle von Angeboten für Menschen im nachberuflichen Leben, die sich unter den fünf großen B's zusammenfassen lassen: **B**egegnung, **B**eratung, **B**ildung, **B**ewegung und **B**ürger-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



## Monatsprogramm Juli 2021

**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.	09:30 – 11:30 Uhr	<b>Kreatives und Stricken</b>
	14:00 – 16:30 Uhr	<b>Schwätzchen und Käffchen</b> (bei gutem Wetter auch im Innenhof mit selbst gebackenem Kuchen)
	16:30 Uhr	<b>Wortklang – Sprache lernen mit Musik</b> Workshop für Menschen aus dem Arabischen Sprachraum
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	<b>Fit im Kopf</b> Gedächtnistraining mit M. Ahrens (42 € für 6 Termine, <b>ab 20.07.21</b> )
	14:00 – 17:00 Uhr	<b>Mit Spiel und Spaß gegen die Vergesslichkeit</b> (angepasste Übungen für Körper und Geist)
	17:30 Uhr	<b>Storyteller</b> Geschichten von heute und von anno dazumal, von Damaskus bis Düsseldorf
Mi.	10:00 - 12:00 Uhr	<b>Upcycling – Werkstatt (ab 14.07.21)</b>
	10:30 – 13:30 Uhr	<b>Marktcafé und Spieletreff</b> (bei gutem Wetter auch im Innenhof)
	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Holthausener Pausen Treff</b> Begegnung und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz
	17:00 – 18:00 Uhr	<b>Qigong im Freien</b> mit M. Wendler (15 € für 5 Termine)
Do.	09:30 – 11:00	<b>Gemeinsames Frühstück</b> (Kosten 2,50 €, Anmeldung vorab dringend erforderlich)
	11:15 – 12:45 Uhr	<b>Let's learn and talk English</b> mit. A. Schatz (45 € für 10 Termine, <b>ab 22.07.21</b> )
	13:15- 14:45 Uhr	<b>Let's talk - English</b> mit A. Schatz (45 € für 10 Termine, <b>ab 22.07.21</b> )
	15:15 – 16:45 Uhr	<b>Let's learn and talk - English</b> mit A. Schatz (45 € für 10 Termine, <b>ab 22.07.21</b> )
Fr.	10:00 – 10:45 Uhr	<b>Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen im Freien</b> mit M. Wendler (15 € für 5 Termine)
	11:15 – 12:30 Uhr	<b>Fit und aktiv mit Gymnastik im Elbroichpark</b> mit M. Wendler, (15 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	<b>Line-Dance im Freien</b> mit S. Adrian (8 € pro Monat)
	17:00 Uhr	<b>Wortklang – Sprache lernen mit Musik</b> Workshop für Menschen aus dem Iran und aus Afghanistan

**Einzelveranstaltungen**

Do. 01.07.	10:45 – 12:00 Uhr	<b>Sprechstunde mit Polizeihauptkommissar Jörg Müller</b>
Do. 01.07.	16:00 Uhr	<b>Haben Bäume ein Herz – Sichtung der bisherigen Materialien und Austausch</b> (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Mo. 05.07.	11:00 Uhr	<b>Holthausen tritt in die Pedale</b> Radtour mit Monika Pabich
Mi. 07.07.	17:15 – 19:15 Uhr	<b>Demenz verstehen</b> – vierteilige Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz – Modul 1
Di. 13.07.	17:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen im Elbroichpark</b> (mit Danica Steuber und Thorben Prünke, Treffpunkt: Elbroichpark)
Mi. 14.07.	14:00 Uhr	<b>Holthausen auf der Spur</b> Schildeinweihung „Lokomotiven in Holthausen“, Niederheider Str. 22 mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 14.07.	17:15 – 19:15 Uhr	<b>Demenz verstehen</b> – vierteilige Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz – Modul 2
Do. 15.07.	15:00 Uhr 16:00 Uhr	<b>Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker</b> Straßen-Boccia Gruppentreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
Sa. 17.07.	10:00 – 12:00 Uhr	<b>Gitarrenkurs</b> (mit Michael von der Heydt, Teilnahmegebühr 6€)
Mi. 21.07.	17:00 – 18:00 Uhr	<b>Sütterlin Schreib- und Lese-Treff</b>
Mi. 21.07.	18:15 Uhr	<b>Fotogruppe</b>
Di. 27.07.	15:30 Uhr	<b>Nicht allein mit der Demenz</b> Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz
Di. 27.07.	17:00 Uhr	<b>Lieblingslieder Singen im Elbroichpark</b> (mit Danica Steuber und Thorben Prünke, Treffpunkt: Elbroichpark)
Mi. 28.07.	17:15 – 19:15 Uhr	<b>Demenz verstehen</b> – vierteilige Schulungsreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz – Modul 3
Nach	Vereinbarung	<b>Beratung zum Thema Demenz sowie weitere Fragen rund um das Alter(n) und Digitalen Themen</b>  <b>Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen</b>

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,

aufgrund der aktuellen Situation möchten wir Sie bitten, sich vorab für die Angebote, die in den Räumlichkeiten des **zentrum plus** Holthausen stattfinden, **telefonisch oder per Mail anzumelden**. Feste Kursangebote sind davon ausgeschlossen.