

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 2024

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.

Monatsprogramm Juli 2024 für das **zentrum plus** Holthausen, Henkelstraße 15/Ecke Pfeillstraße



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)
	14:00 – 17:00 Uhr	Skat – Treff: Das Schachspiel mit dem Ass im Ärmel
	14:30 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Käffchen (mit selbst gebackenem Kuchen, nicht am 15. Juli)
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnistraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	Tablet & Handy – Klön Treff mit Mariam (nicht am 2. Juli)
	14:00 – 16:00 Uhr	KulturEck Gruppenangebot für Menschen mit und ohne Demenz (individuelle Unterstützung gegeben, 6 € pro Stunde) Themennachmittage
	Di. 09.07. Di. 23.07.	Kreativnachmittag Erzählcafé „Mein erster Urlaub“ mit den Geschichtsschreibern
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)
	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 notwendig!, nicht am 18.07.)
	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)
	15:00 – 16:30 Uhr	Let's learn and talk – English mit A. Schatz (45 € für 10 Termine)
	17:00 Uhr	Wortklang-Sprechstunde Kleingruppenangebot
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	Wortklang – Sprache lernen mit Musik und Rhythmus Workshops für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
	15:00 – 17:00 Uhr	Line-Dance mit S. Adrian (10 € pro Monat)

Einzelveranstaltungen

Mo. 01.07.	16:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten mit Eva Schmitz
Di. 16.07.	17:30 Uhr	
Di. 02.07.	17:30 Uhr	Lieblingslieder Singen mit U. Linker
Di. 16.07.		
Mi. 03.07.	09:30 Uhr	Walkingtreff mit Monika Pabich , Treffpunkt: zentrum plus
Mi. 17.07.		
Mi. 03.07.	10:00 – 12:00 Uhr	Näherwerkstatt mit Irina Schneider
Mi. 17.07.		
Mi. 31.07.		
Mi. 03.07.	14:30 – 17:00 Uhr	Repair – Café und Näharbeiten (Anmeldung für Näharbeiten erforderlich, Wartezeit einplanen)
Mi. 03.07.	15:00 – 17:00 Uhr	Sütterlin Sprechstunde (Anmeldung erforderlich)
Do. 04.07.	12:00 Uhr	Kultur mobil Nachbereitungstreffen mit der Künstlerin Anne Mommertz
Do. 04.07.	15:00 Uhr	Straßen-Boccia auf dem Kamper Acker
Mo. 08.07.	14:00 – 17:00 Uhr	Boccia kennt kein Alter Turnier auf dem Kamper Acker für Jung und Alt (Aktion der Stadtteilrallye)
Di. 09.07.	12:15 – 13:15 Uhr	Gemeinsam schmeckt es doch am besten Mittagstisch Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag
Di. 23.07.		
Mi. 10.07.	17:30 Uhr	Holthausen auf der Spur Fahrradtour zur Schilderpflege
Mo. 15.07.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich (Anmeldung erforderlich!), TNG 3,50 €
Di. 16.07.	16:00 – 17:30 Uhr	Nicht allein mit der Demenz Gesprächskreis für An- und Zugehörige, Thema „Vorsorge treffen“ im Krankenhaus Elbroich (Konferenzraum)
Mi. 17.07.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Mi. 17.07.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mi. 17.07.	17:00 Uhr	Sütterlin Schreib- und Lesetreff
Do. 18.07.	Kein Frühstück	Zur Vorbereitung des Sommerfestes von 11:00 – 14:45 Uhr bleibt die Einrichtung geschlossen.
Do. 18.07.	15:00 Uhr	Sommerfest im Innenhof unter dem Motto: Die Welt zu Gast in Holthausen
	Einlass: 14:45 Uhr	Kostenlose Eintrittskarten im zentrum plus erhältlich, Anmeldung bis zum 11. Juli erforderlich
Sa. 20.07.	10:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt (TNG 15 €)
Di. 23.07.	17:30 – 19:00 Uhr	Altersdepressionen Schulungsangebot mit Frau Dr. Höft
Do. 25.07.	16:30 Uhr	Freizeitvielfalt – Die Gruppe für Unternehmungsfreudige