

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 Oktober 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

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	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	Computer-Fragestunde (25 € für 5 Termine)
	14:00 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Käffchen (bei gutem Wetter auch im Innenhof mit selbst gebackenem Kuchen)
	14:30 – 16:30 Uhr	Wortklang – Sprache lernen mit Rhythmus und Musik Workshop für Einsteiger*innen
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	Storyteller Kulturelle Vielfalt erleben und gestalten - Auf der musikalischen bis hin zur kulinarischen Ebene
Mi.	10:00 - 12:00 Uhr	Upcycling – Werkstatt
	10:30 – 13:30 Uhr	Marktcafé und Spieletreff (bei gutem Wetter auch im Innenhof)
	12:00 – 14:00 Uhr	PC – Kurs für Einsteiger*innen (25 € für 5 Termine)
	15:00 – 17:00 Uhr	Holthausener Pausen Treff Begegnung und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz
	17:00 – 18:00 Uhr	Qigong mit M. Wendler (15 € für 5 Termine)
Do.	09:30 – 11:00	Gemeinsames Frühstück (Kosten 2,50 €, Anmeldung vorab dringend erforderlich)
	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.	10:00 – 10:45 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen mit M. Wendler (15 € für 5 Termine)
	11:15 – 12:30 Uhr	Fit und aktiv mit Gymnastik mit M. Wendler, (15 € 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 Workshop für Fortgeschrittene

Einzelveranstaltungen

Mi. 06.10.	14:30 Uhr	Repair Café (Anmeldung erforderlich!)
Do. 07.10.	14:30 Uhr	Haben Bäume ein Herz – Planungstreffen für die Ausstellung am 21.10. (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Do. 07.10.	17:00 – 19:00 Uhr	Kein Tag ohne #Hashtag – digital in Holthausen Workshop für Multiplikator*innen – Abschlusstreffen
Sa. 09.10.	10:00 – 12:00 Uhr	Gitarrenkurs (mit Michael von der Heydt, TNG 6 €)
Mi. 13.10.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Do. 14.10.		Spaziergangforscher auf dem Kamper Acker Straßen-Boccia
	15:00 Uhr 16:00 Uhr	Flick-Stunde der Bälle mit der Künstlerin Anne Mommertz
Mo. 18.10.	11:00 Uhr	Holthausen tritt in die Pedale Radtour mit Monika Pabich
Mi. 20.10.	15:00 Uhr	Holthausen auf der Spur Treffen mit der Gruppe (mit der Künstlerin Anne Mommertz)
Mi. 20.10.	17:00 – 18:30 Uhr	Sütterlin Schreib- und Lese-Treff
Do. 21.10.	17:15 Uhr	Haben Bäume ein Herz - Ausstellungseröffnung und Filmvorführung mit der Künstlerin Anne Mommertz im zentrum plus Holthausen
Di. 26.10.	15:30 Uhr	Nicht allein mit der Demenz Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz
Mi. 27.10.	15:00 Uhr	Holthausener – Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Nach	Vereinbarung	Beratung zum Thema Demenz sowie weitere Fragen rund um das Alter(n) und Digitalen Themen vor Ort und digital Sozialberatung – Hilfe bei Anträgen

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.

Hinweis: Die Termine für das Angebot „Lieblingslieder Singen“ mit Danica Steuber und Thorben Prünze werden noch bekannt gegeben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Ihr Team vom **zentrum plus** Holthausen