

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

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

Einzelveranstaltungen

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