



# Programm „zentrum *plus*“ /Vennhausen“ *April-Juni 2024*

# Inhalt

Vorwort	4
Unsere neue Mitarbeiterin stellt sich vor	5
Schwerpunkt „plus_mobil“	6
Schwerpunkt Beratung	7
Schwerpunkt Demenz/Stammtisch für Angehörige	8
Regelmäßige Angebote	9-12
Besondere Veranstaltungen gemeinsam mit der Ev. Markuskirche	
- Das Modemobil kommt wieder - mit attraktiver Frühlingsmode	13
- Tanz im Mai mit Martin Herzberg	14
- Warum ist es am Rhein so schön?	14
Ausstellungsbesuche	
- Warum in die Ferne schweifen - Besuch der aktuellen Ausstellung im Kulturbahnhof Eller mit Besuch des DÜSSEL CAFÉ	15
- Besuch der Wanderausstellung: Was los, Deutschland!? Ein Parcour durch die Islamdebatte	16
Informationsveranstaltung/Unterstützendes Angebot	
- Gut leben und wohnen im Alter: Informationsveranstaltung zum Thema „Pflegergrad“	17
- Ja, wir schaffen das – Unterstützende Gespräche zur Bewältigung des Alltags	17

Bewegungsangebote	
- Übungen zur Sturzprophylaxe	18
Ballett für Senior*innen in persönlicher Atmosphäre	18
Kreative Angebote	
- Intuitives Malen zum Thema Frühling	19
- Kreatives Gestalten	19
- Neues Angebot: Masche für Masche - Strick- und Häkeltreff im zentrum plus/Diakonie Vennhausen	20
Gesellige Angebote	
- Das Café „Unter freiem Himmel“ öffnet seine Pforten	21
- Selbstgekochter Mittagstisch	21
Serviceangebot	
- Ausweisdokumente und Ummeldungen	22
Intergeneratives Angebot	
- 4-Jahreszeiten-Küche für alle Generationen	22
Schwerpunkt Neue Medien	23
Schwerpunkt Kulturelle und soziale Teilhabe für alle	24
Kulturliste Düsseldorf	24
Ansprechpartnerinnen in Vennhausen	25
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartnerinnen)	26

# Vorwort

LIEBE BESUCHENDE, LIEBE EHRENAMTLICHE, LIEBE INTERESSIERTE DES „ZENTRUM *PLUS*“/DIAKONIE VENNHAUSEN,



nicht immer gibt es gute Nachrichten zu verkünden, besonders in diesen Zeiten dominieren die schlechten Nachrichten. Deswegen freue ich mich, dass ich Ihnen hier Erfreuliches verkünden kann. Das „zentrum *plus*“ Vennhausen ist seit diesem Jahr ein vollumfängliches

„zentrum *plus*“, was bedeutet, dass es eine personelle Aufstockung gibt, damit verbunden längere Öffnungszeiten und eine räumliche Erweiterung. Die räumliche Erweiterung lag auf der Hand, die Diakonie mietet 2 Räume der Ev. Kirchengemeinde dazu. Die Öffnungszeiten erweitern sich von Mo-Do von 9.30-17.00 und Fr. von 9.30-14.00. Besonders freue ich mich jedoch über die personelle Aufstockung, denn ich bekomme Unterstützung von Annika Hedrich, die sich im Folgenden noch vorstellen wird. Neben der fachlichen Bereicherung im Bereich Beratung, der einer Ihrer bisherigen beruflichen Schwerpunkte war und ist, gibt es jetzt Raum für neue Ideen und Projekte. Gerne nehmen wir dabei Ihre Vorschläge und Initiativen auf und helfen bei der Umsetzung. Unser Programm hält auch sonst wieder viele schöne und interessante Angebote für Sie bereit, so wird im April das Modemobil kommen, im Mai wird mit Martin Herzberg getanzt und im Juni begeben wir uns auf eine musikalische und unterhaltsame „Schiffahrt“ auf den Rhein. Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist, kommen Sie mit zum Kulturbahnhof Eller.

Wer gar nicht weit weg möchte, kann bei hoffentlich schönem Wetter wieder auf unserem schönen Außengelände zum Café unter freiem Himmel kommen.

**Ihre Tina Vanhofen**

# Unsere neue Mitarbeiterin stellt sich vor

LIEBE BESUCHERINNEN UND BESUCHER,  
mein Name ist Annika Hedrich und ich freue mich, mich Ihnen als neue Mitarbeiterin in Ihrem zentrum *plus* Vennhausen vorstellen zu dürfen!

In den vergangenen Jahren habe ich in verschiedenen Bereichen der Altenhilfe gearbeitet, zuletzt als Springerin in der Diakonie Düsseldorf. Meine Erfahrungen erstrecken sich über Einsätze in verschiedenen zentren *plus*, Pflegeeinrichtungen und einem Quartiersprojekt. Neben meiner Tätigkeit hier im zentrum *plus*/Diakonie Vennhausen betreue ich die Beratungshotline "Leben im Alter" der Diakonie. Beratung ist mein Steckenpferd, das ich in meine Arbeit mit einbringe. Deshalb biete ich ab sofort eine offene Beratungsstunde an jedem Donnerstag von 10 bis 12 Uhr an. Kommen Sie gerne einfach mit Ihrem Anliegen vorbei!



Sie erreichen mich unter der Telefonnummer des „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen, Tel. 0211 9 13 18 677, mobil: 0173 47 52 544 und e-mail: annika.hedrich@diakonie-duesseldorf.de

Nach der Arbeit bin ich meistens auf zwei Rädern unterwegs. Ich liebe es, mit dem Fahrrad immer wieder Neues rund um Düsseldorf zu entdecken!

Ich freue mich auf tolle Begegnungen und eine gute Zusammenarbeit!

Mit herzlichen Grüßen, Annika Hedrich

# Schwerpunkt

## „plus\_mobil“

DAS „ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN GEHT NACH DRAUßEN...



...und präsentiert sich im Stadtteil mit einem Infostand. Dort sind wir Ansprechpartnerinnen für Ihre Anliegen und Anregungen. Zudem erhalten Sie vor Ort gern auch unser Angebotsprogramm. Kommen Sie gerne bei einer Tasse Kaffee mit uns ins Gespräch. Wir freuen uns Sie kennenzulernen. Bei Regen fällt der Infostand aus. Gerne können Sie aber im „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen direkt vor Ort vorbeischauen. Die Adresse lautet: Sandträgerweg 101, Tel. 9 13 18 677

**Termine im 2. Quartal 2024**

**Donnerstag, 4. April; 2. Mai; 6. Juni, 10-11 Uhr**

**Ort: neben dem Markt auf dem Freiheitplatz**

**Kontakt: zentrum plus/Diakonie Vennhausen, Tel. 9 13 18 677**



# Schwerpunkt

## Beratung



Als Kontakt- und Beratungsstelle für aktive sowie hilfe- und pflegebedürftige Menschen ab 55 Jahren im Stadtteil, unterstützt das „zentrum plus“, Seniorinnen und Senioren in allen Fragen und Belangen rund um das Leben im Alter.

Wir sind für Sie da,

- wenn Sie Unterstützung brauchen in Angelegenheiten mit Behörden (Pflegebüro, Gesundheitsamt, Wohnungsamt), zu Themen wie Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung sowie Ihrer Wohnungssituation.
- wenn Sie als Angehöriger eines Menschen mit Demenz Rat suchen.  
Unser Beratungsangebot beinhaltet auch Hilfe für Früherkrankte und Menschen vor Diagnosestellung.
- wenn Sie Hilfe im Haushalt oder im pflegerischen Bereich benötigen oder Informationen über die stationäre Pflege, die Tagespflege sowie die Kurzzeitpflege wünschen.
- wenn Sie Möglichkeiten suchen, Kontakte zu knüpfen.  
Unsere umfangreichen Gruppenangebote und Veranstaltungen bieten die Gelegenheit zum Austausch und Kennenlernen.
- wenn Sie selbst eine Interessensgruppe aufbauen wollen. Wir unterstützen Sie dabei, Gleichgesinnte zu finden.
- wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen.  
Wir helfen Ihnen, eine Tätigkeit zu finden, die Ihren Vorstellungen entspricht. Sprechen Sie uns gerne an:

**zentrum plus/Diakonie Vennhausen: Tel. 9 13 18 677**

# Schwerpunkt

## Demenz

### STAMMTISCH FÜR ANGEHÖRIGE VON MENSCHEN MIT DEMENZ



Im Umgang mit einem Menschen mit Demenz erleben nahestehende Personen bereichernde wie auch herausfordernde Situationen. Angehörige in ähnlicher Lage können sich besonders gut in andere Betroffene einfühlen. Unser Stammtisch ermöglicht betroffenen Angehörigen, sich auszutauschen und zu unterstützen.

**Termine im 1. Quartal:**

**3. April, 8. Mai, 5. Juni, jeweils 15 – 16 Uhr**

**im Zentrum *plus*/Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101**

**Anmeldung erbeten bis 12 Uhr des Vortags des jeweiligen Termins bei Susanne Schön, mobil: 0173 537 5564**

### BEATE GRUPPE „CAFÉ ZUR ERINNERUNG“ –

### BETREUUNGSGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

**Jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr (mit Mittagessen und Fahrdienst)**



Das Café zur Erinnerung findet in der **Mirjam Kirchengemeinde, Schlossallee 4-8, 40229 Düsseldorf** statt.

Die Teilnahme wird von der Pflegekasse finanziert und bietet pflegenden Angehörigen eine stundenweise Entlastung.

**Anmeldung erforderlich: Susanne Schön 0173 537 5564**

### „DA für Dich“ (Düsseldorfer Agentur für Demenzkranke in der Häuslichkeit)

Dieses Angebot bietet alternativ zur Betreuungsgruppe oder zusätzlich eine stundenweise Betreuung zu Hause an.

**Nähere Information: Susanne Schön 0173 537 5564**

Für Fragen rund um das Thema Demenz stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung (s. S. 25).

# Regelmäßige Angebote

*Über eventuelle Änderungen informieren Sie unsere Aushänge im Schaukasten. Bei Turnusabweichungen bzgl. der Angebote gelten die ausgeschriebenen Termine.*

## MONTAGS

**Yoga auf dem Stuhl**, wöchentlich 10 - 11 Uhr  
Ilona Gorke, Information und Kosten: mobil: 0157 54 64 22 40

**Englischkurs Netzwerk 8**, wöchentlich 10.15 - 11.45 Uhr  
Inge Lewald-Etzel, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Ballett für Senior\*innen**, wöchentlich, (s. S. 18) 11.45-12.45 Uhr  
Rachel Doerenkamp, Information und Kosten: mobil: 01575/28 186 98

**Rummikub**, wöchentlich, kostenfrei 13 - 16 Uhr  
Information: Tel. 9 13 18 677

**Doppelkopf**, wöchentlich, kostenfrei 16.30 - 18 Uhr  
Information: Tel. 9 13 18 677

**Rückenfitness nach Pilates**, wöchentlich 18 - 19 Uhr  
Gisela Uhlenkamp, Information und Kosten: mobil: 0172 87 19 246

## DIENSTAGS

### **Angebote im Bereich „Neue Medien“**

(PC, Laptop, Tablet, Smartphone und Telefon)

Peter Schilling: Information, Terminvereinbarung, Anmeldung und Kosten: Tel.: 02131/27 73 95

e-mail: [schilling.neuss@freenet.de](mailto:schilling.neuss@freenet.de)

(ausführliche Informationen: s. Seite 23)

**„Sing doch einfach mit“** - Offene Singgruppe 10.30 - 12.30 Uhr  
wöchentlich

Hilde Jacobs und Helmut Link

Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

# Regelmäßige Angebote (Fortsetzung)

## DIENSTAGS

**Masche für Masche** 15 – 17 Uhr

Strick- und Häkelangebot

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, kostenfrei, (s. S. 20)

Frau Schwarz, Information: Tel. 9 13 18 677

Angebotsbeginn: 7. Mai

## MITTWOCHS

**Rückenfitness nach Pilates**, wöchentlich 10 - 11 Uhr

Gisela Uhlenkamp, Information und Kosten: mobil: 0172 87 19 246

**Mental fit mit Spaß – denken, raten, quizzern** 11 - 12.30 Uhr

wöchentlich, kostenfrei

Antje Wege, Information: Tel. 9 13 18 677

**Selbstgekochter Mittagstisch** 13 Uhr

wöchentlich, (s. S. 21)

Antje Wege, Information, Anmeldung und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Skat, wöchentlich**, kostenfrei 14 - 18 Uhr

Peter Pongs, Information: Tel. 25 23 02

**Gesprächskreis für Angehörige von** 15-16 Uhr

**Menschen mit Demenz** 3.4.; 8.5.; 5.6.

jeden 1. Mittwoch im Monat (Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag des jeweiligen Termins erforderlich)

kostenfrei (s. S. 8)

Susanne Schön, Information und Anmeldung: mobil: 0173 537 5564

**Café unter freiem Himmel**, monatlich 15-16.30 Uhr

kostenfrei (s. S. 21) 17.4.; 15.5.; 19.6.

Information und Anmeldung: Tel. 9 13 18 677

# Regelmäßige Angebote (Fortsetzung)

## DONNERSTAGS

**Gut zu Fuß – Nordic - Walking**, wöchentlich 9 Uhr

Treffpunkt vor dem „zentrum *plus*“

Erika Westerling, Information und Kosten: mobil: 0176 20 05 04 19

**Yoga für Ältere**, wöchentlich 9 - 10 Uhr

Christian Lemke-Schröder, Yoga-Lehrer BYN

Information und Kosten: mobil: 0176 31 78 80 92

**Offenes Frühstück**, 9 Uhr

jeden letzten Donnerstag im Monat 25.4.; 23.5.; 27.6.

Frühstücksteam des zentrum plus/Diakonie Vennhausen

Anmeldung und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Auf die Plätze, fertig, los...** 10.30 -11.30 Uhr

**Offenes Bewegungsangebot im Sitzen**, wöchentlich

Hilde Jacobs, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Gesprächskreis „Ja, wir schaffen das!“** 13 – 14.30 Uhr

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat, kostenfrei (s. S. 17)

Antje Wege, Information und Anmeldung: Tel. 9 13 18 677

**Geselliger Nachmittag mit Programm** 15 - 17 Uhr

**in Zusammenarbeit mit der Ev. Markuskirche** 11.4.; 16.5.; 13.6.

jeden 2. Donnerstag im Monat (in der Regel)

(s. Besondere Veranstaltungen S. 13-14)

Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Bücherfreund\*innen – wir reden, diskutieren,** 15 - 16.30 Uhr

**empfehlen zum Thema Literatur**, 4.4.; 2.5.; 6.6.

jeden 1. Donnerstag im Monat, kostenfrei

Alexandra Svehla-Rutkowski, Information: Tel. 9 13 18 677

# Regelmäßige Angebote (Fortsetzung)

FREITAGS

**Zumba® für Ältere**, wöchentlich 10 – 11 Uhr  
Georges Bouazo, Information und Kosten: mobil: 0172 70 130 80  
Einstieg jederzeit möglich

**Übungen zur Sturzprophylaxe**, wöchentlich 11 – 12 Uhr  
Georges Bouazo, Information und Kosten: mobil: 0172 70 130 80  
Einstieg jederzeit möglich, (s. S. 18)

**Kreatives Gestalten**, monatlich 14 – 16.30 Uhr  
(s. S. 19) 26.4., 24.5.; 28.6.  
Antje Wege, Information und Kosten: Tel. 9 13 18 677

**Kochgruppe (jeden 1. Freitag im Monat)** 18 Uhr  
Georg - Schulhoff – Realschule, Kamper Weg 291  
Eva Schwaderlapp, Information und Kosten: Tel. 27 00 777

**Kreativgruppe „Minimacher“**, 18 - 22 Uhr  
jeder 3. Freitag der ungeraden Monate 17.5.  
Maria Seeberger, Information und Kosten: Tel. 0211/ 29 23 18



# Besondere Veranstaltungen

*Gemeinsame Veranstaltung mit der Ev. Markus-Kirchengemeinde*

**DAS MODEMOBIL KOMMT WIEDER UND PRÄSENTIERT  
ATTRAKTIVE FRÜHLINGSMODE**

Aus dem umfangreichen Angebot werden einige Kombinationen im Rahmen einer Modenschau präsentiert.



Gerne können Sie diese Gelegenheit nutzen, sich selbst als Model auf dem „roten Teppich“ zu erleben. Anschließend bleibt genügend Zeit das Sortiment in Augenschein zu nehmen, anzuprobieren, und ggfs. zu erwerben. Nadine Kirchner vom Modemobil berät Sie gern.

**Donnerstag, 11. April, 15-17 Uhr**

Kosten: 4,50 € (inkl. Kaffeegedeck)

Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde

**Anmeldung: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677 oder**

**Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

# Besondere Veranstaltungen

*Gemeinsame Veranstaltung mit der Ev. Markus-Kirchengemeinde*

## TANZ IM MAI MIT MARTIN HERZBERG

Wenn Martin Herzberg in die Tasten seines Keyboards greift und Ihre Lieblingshits spielt zählt nur noch eins: Tanzen bis die So-



hlen qualmen – Glückshormonproduktion inbegriffen!

**Donnerstag, 16. Mai 2024,  
15 - 17 Uhr**

Saal der Ev. Markuskirchengemeinde, Sandträgerweg 101

Kosten: 4,50 € (inkl. Kaffeegedeck; Bier und Sekt kosten extra)

**Anmeldung: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677 oder**

**E-Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

## WARUM IST ES AM RHEIN SO SCHÖN...?



...Das erfahren Sie, wenn Sie sich mit uns auf eine imaginäre Schifffahrt auf diesen prächtigen Strom begeben, wo man so gern lebt und liebt. Begleitet werden wir dabei von bekannten Rheinliedern und einem Quiz, das viel über den Rhein zutage fördert...

**Donnerstag, 13. Juni 2024,  
15 - 17 Uhr**

Saal der Ev. Markuskirchengemeinde, Sandträgerweg 101

Kosten: 4,50 € (inkl. Kaffeegedeck)

**Anmeldung: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677 oder**

**E-Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

# Ausstellungsbesuche

WARUM IN DIE FERNE SCHWEIFEN...

Ausflug zum Kulturbahnhof Eller mit Besichtigung der aktuellen Ausstellung und anschließendem Besuch des DÜSSEL CAFÉ



Die Künstlerin Cornelia Veit leitet eine ca. 1 stündige Führung durch die Ausstellung, die den Titel „Leo Leonhard -Roll Over Tiepolo Gemälde und Druckgrafiken“ trägt. Sie zeigt Werke aus dem Nachlass des Künstlers. Die gemeinsame Betrachtung der Kunstwerke lädt dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und dadurch ggfs. die eigene Sichtweise zu erweitern.

**Termin: 9. April 2024**

**13.45 Uhr Treffpunkt vor dem Kirchturm der Ev. Markuskirche, Sandträgerweg 101, um gemeinsam mit dem 722 Bus zum Kulturbahn zu fahren.**

**14.30 Uhr Treffpunkt im Kulturbahnhof Eller, Vennhauser Allee 89**  
Nach der Ausstellung ist Gelegenheit, im DÜSSEL CAFÉ, Gumbertstraße 190 einzukehren.

**Ca. 17 Uhr Rückfahrt nach Vennhausen**

Wir bitten um Anmeldung, insbesondere bei Teilnahme am DÜSSEL CAFÉ Besuch.

Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei. Die Verzehrkosten im DÜSSEL CAFÉ tragen die Teilnehmenden selbst.

**Anmeldung: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677 oder**

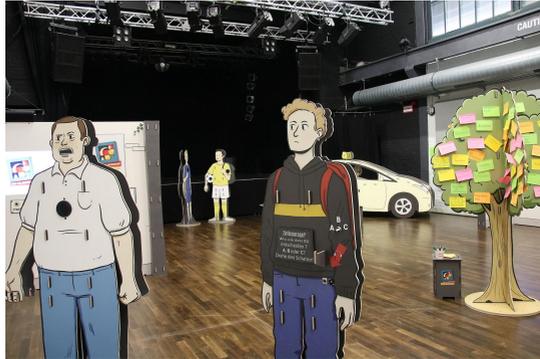
**E-Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

Für die Teilnehmenden, die den Bus nehmen, ist eine gute Gefährlichkeit Voraussetzung, weil der Ausflug längere Wegstrecken beinhaltet.

# Ausstellungsbesuche

GEMEINSAMER BESUCH DER WANDERAUSSTELLUNG  
**Was' los, Deutschland!?**

*Ein Parcours durch die Islamdebatte*



Die Ausstellung greift die Themen Islam, antimuslimischer Rassismus, Diskriminierung und Antisemitismus auf. Die Gestaltung der Ausstellung regt die Besuchenden zum eigenen Nachdenken an und zeigt auf, wie ein friedvolles und respektvolles Miteinander gelingen kann.

**Ausstellungsort:** Ev. Mirjam-Kirchengemeinde, Schlossallee 8, Düsseldorf-Eller

Das „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen bietet einen Gruppenbesuch der Ausstellung für Interessenten an.

**Termin:** 8. Mai 2024, 10-12 Uhr

**9.15 Uhr:** Treffpunkt vor dem Kirchturm der Ev. Markuskirche, Sandträgerweg 101, um gemeinsam mit dem 722 Bus zur Ev. Mirjam-Kirchengemeinde zu fahren

**10 Uhr:** Treffpunkt in der Ev. Mirjam-Kirchengemeinde, Schlossallee 8, Düsseldorf Eller

Im Anschluss an die Ausstellung besteht im Foyer die Möglichkeit des Austauschs. Kaltgetränke und kleine Snacks stehen bereit. Die Veranstaltungsräume sind barrierefrei.

**Anmeldung:** **zentrum plus**, Tel. 9 13 18 677 oder

**E-Mail:** [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)

# Hinweis Informationsveranstaltung/ Unterstützendes Angebot

## GUT LEBEN UND WOHNEN IM ALTER

Unter dieser Überschrift bietet das „zentrum *plus*“ / Diakonie

Vennhausen in diesem Jahr unterschiedliche Veranstaltungen an, die je nach individueller Lebenslage eine gute Lebensqualität auch in fortgeschrittenem Alter unterstützen.



**In diesem Quartal geht es um das Thema „Pflegegrad“.**

Annika Hedrich führt in das Thema ein, informiert u.a. über Antragstellung und

Leistungen und beantwortet Fragen.

**Donnerstag, 20. Juni 2024, 17-18 Uhr**

Großer Raum des „zentrum *plus*“ / Diakonie Vennhausen,  
Sandträgerweg 101

**Um Anmeldung wird gebeten: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677**

**E-Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

## JA, WIR SCHAFFEN DAS! UNTERSTÜTZENDE GESPRÄCHE ZUR BEWÄLTIGUNG DES ALLTAGS

Befinden Sie sich gerade in einer Phase, wo negative Gedanken und Emotionen die Oberhand gewonnen haben und so die Bewältigung



des Alltags erschweren? In einer von Antje Wege angeleiteten Gesprächsrunde gibt es Raum zum Reden, Zuhören und zur gegenseitigen Unterstützung.

**Jeden 1. und 3. Donnerstag von 13 - 14.30 Uhr**

im zentrum *plus* / Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101

**Information: zentrum plus, Tel.: 9 13 18 677**

# Bewegungsangebote

## ÜBUNGEN ZUR STURZPROPHYLAXE



In diesem Angebot vermittelt Georges Bouazo\* Übungen, die die Muskulatur kräftigen, die Bewegung erhöhen oder das Gleichgewicht trainieren. Die Teilnehmenden erhalten so eine stärkere Stabilität, die der Sturzgefahr entgegenwirkt.

**Freitags, wöchentlich, 11- 12 Uhr**

im großen Raum des „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen, Einstieg jederzeit möglich

**Leitung, nähere Information, Anmeldung und Kosten:**  
**Georges Bouazo, mobil: 0172 70 130 80**

\*Georges Bouazo ist Bewegungs- und Tanzpädagoge, medizinischer Fitnesstrainer, Rehabilitationsübungsleiter für Orthopädie und Neurologie

## AUFRECHT DURCH'S LEBEN - BALLETT STÄRKT KÖRPER UND SEELE!

Ein besonderes Bewegungsangebot für Senior\*innen in persönlicher Atmosphäre



In diesem speziell auf Senioren\*innen zugeschnittenen Ballettangebot vermittelt die Leiterin, Rachel Doerenkamp fernab von Leistungsdruck und Überforderung sanfte Übungen zu klassischer Musik, die die Gelenke mobilisieren, die Wirbelsäule strecken, die Muskeln kräftigen und die Balance und aufrechte Körperhaltung verbessern.

Kombiniert mit der Musik erleben die Teilnehmenden die Körperübungen als eine Form des Schönen, das in Bewegungen zum Ausdruck kommt.

**Montags, wöchentlich, 11.45 - 12.45 Uhr**

im großen Raum des „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen

**Leitung, nähere Information, Anmeldung und Kosten:**  
**Rachel Doerenkamp: mobil: 01575/28 186 98**

# Kreative Angebote

## INTUITIVES MALEN ZUM THEMA „FRÜHLING“



Zum 2. Mal lädt die Dipl. Sozialpädagogin und Kreativcoach Susanne Kröll die Teilnehmenden ein, in die Magie der Farben einzutauchen.

Durch einfache Anregungen führt sie die Gruppe ins intuitive Malen ein. Dabei geht es um die Freude am Prozess, ums Geschehen lassen und ums Staunen, was entsteht - in Ruhe und ohne Druck. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Montag, 27. Mai 2024, 15-17 Uhr**

Großer Raum des „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen,  
Sandträgerweg 101

**Um Anmeldung wird gebeten: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677**

**E-Mail: [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)**

**Begrenzte Teilnehmer\*innenzahl: 8 Personen**

## KREATIVES GESTALTEN IM ZENTRUM PLUS DIAKONIE VENNHAUSEN

Kreativ sein tut gut. Als erfahrene und begeisterte kreative Gestalterin bietet Antje Wege originelle Ideen an und unterstützt die



Teilnehmenden dabei, diese praktisch umzusetzen.

**Freitag, 26. April**

Wir fertigen Perlenschmuck an.

**Freitag, 24. Mai**

Wir gestalten Deko und kleine Geschenke

**Freitag, 28. Juni**

Wir machen Recycling aus Holz u.a.

**jeweils von 14-16.30 Uhr**

im „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen, (Kosten: 3 € inkl. Material)

**Anmeldung: zentrum plus, Tel. 9 13 18 677**

# Neues Angebot

MASCHE FÜR MASCHE - DER HÄKEL - UND STRICKKREIS IM  
„ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN

Haben Sie schon immer gern gestrickt und/oder gehäkelt und suchen nach Gleichgesinnten, mit denen Sie dieses Hobby gemeinsam pflegen können...oder haben Sie sich schon länger vorgenommen, das Stricken und Häkeln wiederaufzunehmen, suchen aber einen Anstoß, es zu tun?

In unserem neuen Angebot sind alle willkommen, die Freude daran haben, in geselliger Runde die Nadeln klappern zu lassen oder den Kopf der Häkelnadel in und aus der Schlinge zu ziehen.

Beate Schwarz, selbst strickbegeistert, leitet die Gruppe an.

**Jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat, 15 -17 Uhr**

**Im großen Raum des „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen**

**Beginn des Angebotes: 7. Mai 2024**

**Information: zentrum plus, Tel.: 9 13 18 677**



# Gesellige Angebote

DAS CAFÉ „UNTER FREIEM HIMMEL“ ÖFFNET WIEDER SEINE



PFORTEN und bietet in der warmen Jahreshälfte ein lauschiges Plätzchen, um in geselliger Runde heitere Stunden zu erleben.

Jede/r, ist eingeladen, den Nachmittag mitzugestalten, sei es mit einem Schwank aus dem eigenen Leben, einem Witz, einem kuriosen Zeitungsartikel oder einem unterhaltsamen Thema, das ihr/ihm unter den Nägeln brennt. Auch Menschen, die das „zentrum *plus*/Diakonie Vennhausen noch nicht kennen, finden hier in der ungezwungenen Atmosphäre schnell Anschluss. Kommen Sie gerne vorbei!

**Termine:** jeden 3. Mittwoch im Monat: 17. April; 15. Mai; 19. Juni  
15 - 16.30 Uhr

**Ort:** Platz unter der Überdachung am Gemeindesaal der Ev. Markuskirche, Sandträgerweg 101

Kaffee, Wasser und Plätzchen Getränke stehen gegen eine kleine Spende für Sie bereit. Knabberereien können gern mitgebracht werden.

**Information:** **zentrum plus, Tel.: 9 13 18 677**

## SELBSTGEKOCHTER MITTAGSTISCH MIT ANTJE WEGE

In Gemeinschaft schmeckt es am besten...

**Jeden Mittwoch** können Sie um **13 Uhr** zusammen mit anderen ein



einfaches selbstgekochtes Gericht genießen. Gerne können Sie auch an der Essenszubereitung teilnehmen, die um **12.30 Uhr** beginnt. Die Kosten werden umgelegt.

**Ort:** „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101  
Um Anmeldung wird gebeten.

**zentrum plus/Diakonie Vennhausen, Tel. 9 13 18 677**

# Serviceangebot/ Intergeneratives Angebot

## AUSWEISDOKUMENTE UND UMMELDUNGEN

Das Einwohnermeldeamt kommt ins Zentrum *plus*/Diakonie Vennhausen, um Anliegen hier vor Ort abzuwickeln.



Wenn bei Ihnen eine Verlängerung des Personalausweises oder Reisepasses, eine Befreiung der Ausweispflicht oder Ummeldung der Wohnung anliegen, melden Sie sich gerne hier bei uns im Zentrum *plus*/Diakonie Vennhausen. An einem Sammeltermin kommen

Mitarbeitende des Einwohnermeldeamtes vor Ort, um Ihre Anliegen zu bearbeiten.

**Information: Zentrum plus, Tel.: 9 13 18 677**

## INTERGENERATIVES ANGEBOT

### 4-JAHRESZEITEN-KÜCHE FÜR ALLE GENERATIONEN



Auch in diesem Quartal wird unter Anleitung der Ernährungswissenschaftlerin Sabine Schene wieder gemeinsam gekocht. Dabei stehen saisonale Produkte im Vordergrund, die nach aktuellen und traditionellen Rezepten zubereitet werden.

**Freitag, 12. April 2024, 16 Uhr (ca. 3 Stunden)**

**Freitag, 7. Juni 2024, 16 Uhr (ca. 3 Stunden)**

**Ort: in den Räumlichkeiten der Markuskirchengemeinde**

Bitte melden Sie sich an.

**Anmeldung: Zentrum plus/Diakonie Vennhausen, Tel. 9 13 18 677**

Das Angebot findet in Zusammenarbeit mit der Ev. Markuskirchengemeinde statt.

# Schwerpunkt

## *Neue Medien*

### SPRECHSTUNDE FÜR NEUE MEDIEN

Unser EDV-Fachmann Peter Schilling bietet eine kostenlose Sprechstunde rund um Fragen im Zusammenhang mit **Smartphone, Tablet, Laptop, Computer und allen Windows-Versionen an.**



Zudem geht er auf Fragen ein und berät zu:

**Internet, Telefon und Fernsehen z. B. Kosten und Verträge durchleuchten und optimieren.**

Sie können Ihr eigenes Gerät zur Sprechstunde mitbringen, es stehen bei Bedarf auch ein Laptop und Tablets vor Ort zur Verfügung.

### VOR-ORT-EINSÄTZE

Peter Schilling bietet zudem auch als fachliche Beratung und Begleitung beim Neukauf von Geräten an. Er übernimmt auch die



Installation neuer Geräte sowie die Optimierung von vorhandenen neuen Medien vor Ort bei Ihnen zu Hause.

**Wenden Sie sich gerne für beide Angebote direkt an:**

**Peter Schilling: Tel.: 02131/27 73 95; [schilling.neuss@freenet.de](mailto:schilling.neuss@freenet.de)**

# Schwerpunkt

## *Kulturelle und soziale Teilhabe*

KULTURELLE UND SOZIALE TEILHABE FÜR ALLE –  
MITEINANDER ERLEBEN

Wenig Geld zur Verfügung zu haben darf nicht dazu führen, ausgegrenzt zu sein. Unter dem Motto „Kulturelle und soziale Teilhabe für alle - miteinander (er)leben...“ können deshalb Menschen mit geringem Einkommen an folgenden Veranstaltungen und Angeboten im „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen kostenfrei teilnehmen:

Offenes Frühstück, Kreativangebot mit Antje Wege, Offener Singtreff, Unterhaltungsnachmittag jeden 2. Donnerstag im Monat. Sprechen Sie uns auch auf andere Veranstaltungen gerne an. Voraussetzungen: „Düsselpass“, Grundsicherungsnachweis oder Vergleichbares.

**Kontakt: zentrum plus/Diakonie Vennhausen, Tel. 9 13 18 677**

### KULTURLISTE DÜSSELDORF

Die Kulturliste Düsseldorf ist eine gemeinnützige Initiative, die



Düsseldorfer\*innen mit geringem Einkommen ermöglicht, kostenfrei Kultur- und Sportveranstaltungen zu besuchen. Teilnehmende Institutionen sind neben vielen anderen Fortuna Düsseldorf und das Düsseldorfer Schauspielhaus.

Das „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen ist sozialer Kooperationspartner der Kulturliste

Düsseldorf. Sie können sich bei uns als Kulturgast registrieren lassen und erhalten dann Veranstaltungsangebote von der Kulturliste.

Sprechen Sie uns gerne an.

**Kontakt: zentrum plus/Diakonie Vennhausen, Tel. 9 13 18 677**

# Ansprechpartner/-innen in Vennhausen

## **NETZWERK 8 ELLER, LIERENFELD, VENNHAUSEN**

Standort Vennhausen: Ansprechpartnerinnen:

Tina Vanhofen                      Tel. 9 13 18 677

Ursula Götzinger                Tel. 27 41 44

## **SUSANNE SCHÖN**

Zuständig für die Betreuungsgruppen und die häusliche Betreuung für Menschen mit Demenz sowie Ansprechpartnerin für Angehörige in Eller und Vennhausen.

**mobil: 0173 53 75 564**

## **SENIORENRAT**

Wenn Sie sich mit einem Anliegen direkt an den Seniorenrat wenden möchten, sind Ihre Ansprechpartnerin und Ihr Ansprechpartner die Mitglieder des Seniorenrats aus dem Stadtbezirk 8.

Zum aktuellen Zeitpunkt steht das Wahlergebnis der Seniorenratswahl 2024 noch nicht fest. Wir informieren über die Ergebnisse zum gegebenen Zeitpunkt.



# Wir für Sie

## ZENTRUM PLUS VENNHAUSEN

**Adresse:** Sandträger Weg 101, 40627 Düsseldorf

**Öffnungszeiten:** Montag-Donnerstag: 9.30 – 16 Uhr

Freitag: 9.30 – 14 Uhr



**Telefon**

0211/ 9 13 18 677

**E-mail:** [zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.vennhausen@diakonie-duesseldorf.de)

**im Internet:** [www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier/zentren-plus/zentrum-plus-vennhausen](http://www.diakonie-duesseldorf.de/leben-im-alter/beratung-und-begegnung-im-quartier/zentren-plus/zentrum-plus-vennhausen)

### TINA VANHOFEN

Leitung „zentrum *plus*“ Vennhausen

E-Mail: [christina.vanhofen@diakonie-duesseldorf.de](mailto:christina.vanhofen@diakonie-duesseldorf.de)



### ANNIKA HEDRICH

Stellv. Leitung „zentrum *plus*“ Vennhausen

E-Mail: [annika.hedrich@diakonie-duesseldorf.de](mailto:annika.hedrich@diakonie-duesseldorf.de)

