

## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	2
Information	
Beratung .....	3
Angebote für Menschen mit Demenz .....	4
Mittagstisch / Heidrun kocht .....	5
Die Kulturgruppe geht an den Start .....	6
Die „Happy Hour“ startet in die 2. Runde .....	7-8
Soziale und kulturelle Teilhabe ermöglichen .....	8
Regelmäßige Termine .....	9-11
Besondere Veranstaltungen .....	12-13
3-teiliges Seminar: „So schützen Sie sich vor ...	
Kriminalität im Alter“ mit Lutz Türk	
Kurse starten neu/noch Plätze frei .....	15-17
Yoga/Zeichenkurs/Zumba .....	
Auf Achse mit dem „zentrum <i>plus</i> “ .....	18
Termin: Planungstreffen der Aktiven .....	18
Doppelkopf – neue Mitspielende gesucht .....	18
Hinweise: Neue Medien .....	19
WIR FÜR SIE: Adressen und Ansprechpartner/-innen .....	20



Der Seniorenchor „Die Spätzünder“ zu Gast im „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen

## VORWORT

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche,  
liebe Interessierte;



„Das Schöne am  
Frühling ist, dass er  
immer gerade dann  
kommt, wenn man ihn  
am dringendsten  
braucht.“

Jean Paul (1763-1825)  
Deutscher Schriftsteller

Wir blicken auf einen langen Winter zurück - gefühlte vier  
Monate Eises-Kälte.

Aber nun ist es endlich wieder soweit. Die Natur regt sich  
mit Macht, zeigt erneut ihre unbändige Kraft und will sich  
selbst erfüllen. Jedes Jahr auf's Neue geschieht diese  
wunderbare Wandlung, die auch uns beleben und stärken  
kann. Also, freuen wir uns gemeinsam auf die kommende  
Zeit und lassen uns von Licht und Wärme verwöhnen.

Auch hier im „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen gestaltet  
sich der Frühling bunt und abwechslungsreich. Neben  
unseren zahlreichen Kursangeboten stehen sehr interessante  
Informationsveranstaltungen, Tanz und Kultur auf  
dem Programm.

Schauen Sie doch mal vorbei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Sabine Söhnchen und  
das Team des „zentrum plus“ Vennhausen



## INFORMATION

### 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 dementiell erkrankten Menschen 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.

## INFORMATION

### ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Über Demenz wird inzwischen fast täglich in den Medien berichtet. Einen Angehörigen zu pflegen, ist eine Aufgabe, die einen ganz fordert. Viele Menschen gehen dabei an die Grenze ihrer eigenen Belastbarkeit. In dieser Situation möchten wir Sie gerne mit Beratung und Angeboten unterstützen.

Das „Café zur Erinnerung“ findet jeden Donnerstag von 14.15 - 17.15 Uhr im „zentrum plus“ in Vennhausen und jeden Mittwoch von 9.45 – 12.45 Uhr in der Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf - Eller statt.



Das Café bietet den Gästen die Möglichkeit wohlthuende Gemeinschaft zu erleben.

Gleichzeitig ermöglicht es den Angehörigen eine Pause in der Betreuung. ***Im Café sind Plätze freigeworden. Die Mitarbeitenden freuen sich über neue Gäste. Sprechen Sie uns an! Tel.: 9 13 18 677***

Mit „DA für Dich“ bieten wir zusätzlich die Möglichkeit einer stundenweisen Betreuung zu Hause und damit dringend notwendiger Entlastung für die Angehörigen.

Begleitet werden die Angebote durch ein engagiertes Mitarbeiterteam, das durch spezielle Schulungen und Hospitation auf diese Arbeit vorbereitet wurde.

Susanne Schön koordiniert die Angebote des „Café zur Erinnerung“ und berät Sie gerne. Außerdem steht Ihnen Sabine Söhnchen zur Beratung und Information gerne zur Verfügung. Tel.: 9 13 18 677

## INFORMATION

### MITTAGSTISCH

Geht es Ihnen manchmal so, dass Sie keine Zeit oder keine Lust zum Kochen haben, aber auf ein warmes Essen nicht verzichten möchten?

Von Montag bis Freitag können Sie bei uns zu Mittag essen. Sie können zwischen 6 Gerichten (inkl. Nachtisch) auswählen. „zentrum *plus*“, Sandträgerweg 101, 12 Uhr  
Anmeldung am Vortag bis 12 Uhr, Tel.: 9 13 18 677

### HEIDRUN KOCHT - MITTAGSTISCH – SELBSTGEKOCHT

...und weil es so lecker ist, kocht **Heidrun** einmal im Monat selbst eine Mahlzeit – eine Gelegenheit, lecker zu essen in Gesellschaft mit netten Menschen. Melden Sie sich einfach an!

Montag, 24. April	Lammbraten, Kroketten und grüne Bohnen	7,50 €
Montag, 22. Mai	Spargel mit Sauce béarnaise, Petersilienkartoffeln und gekochtem Schinken	7,50 €
Montag, 26. Juni	Sommergemüse mit Frikadellen	5,50 €

12 Uhr, „zentrum *plus*“ / Diakonie Düsseldorf  
Sandträgerweg 101, 40627 Düsseldorf  
Anmeldung jeweils am Donnerstag vor dem angegebenen Termin. Tel.: 9 13 18 677 oder tragen Sie sich in die Liste ein.



## INFORMATION

### DIE KULTURGRUPPE GEHT AN DEN START

Kulturinteressierte Menschen aus Vennhausen haben im „zentrum *plus*“ / Diakonie Vennhausen eine Gruppe gegründet, um gemeinsam Museen zu besuchen, Theater- und Opernaufführungen zu erleben, Konzerte zu genießen etc...



Geplant ist, besonders bei Abendveranstaltungen Fahrgemeinschaften zu bilden. Erste Termine stehen schon fest:

Mittwoch, 5. April 2017, 17 Uhr im Foyer des K20

Mittwoch, 3. Mai 2017, 17 Uhr im Foyer des K21

Mittwoch, 7. Juni 2017, Treffpunkt wird auf Plakat im Schaukasten bekannt gegeben

Weitere Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information: Gundi Grundmann: Tel.: 27 35 86

Eckhard Bartling: Tel.: 27 00777

## INFORMATION

### „HAPPY HOUR“ - DAS WANDERNDENACHBARSCHAFTSSTADTTEILTREFF IN VENNHAUSEN STARTET IN DIE 2. RUNDE

Im letzten Jahr haben sich an verschiedenen Orten in Vennhausen Nachbarn und Interessierte aus dem Stadtteil für ca. eine Stunde getroffen, um sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Ausgerichtet haben diese Treffen Einrichtungen, Privatpersonen und Vereine. Diese Aktion hat viel Anklang gefunden und findet auch in diesem Jahr statt. Den Anfang macht das „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen.

**Termin:** Dienstag, 23. Mai 2017, 17 Uhr

**Treffpunkt:** „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen,  
Sandträgerweg 101, Tel.: 9 13 18 677

Wenn das Wetter es gut mit uns meint, werden wir in den Gemeindegarten der Ev. Markus-Kirchengemeinde gehen, der hinter dem „zentrum *plus*“ gelegen ist. Alle, die kommen, werden gebeten ein Getränk und ggfs. eine Kleinigkeit zum Knabbern mitzubringen. Wenn Sie selbst als einzelne Person, Paar, Freundeskreis, Familie,



Mitglied eines Vereins oder Einrichtung eine Happy-Hour anregen wollen, sprechen Sie uns an. Orte einer Happy-Hour können ein öffentlicher Platz, ein Garten, eine private Garage, ein Hauseingang oder auch die Eisdiele nebenan sein. Möglichkeiten gibt es so viele...

Lassen Sie sich von Ihrer Umgebung inspirieren.

Einzige Voraussetzung ist, dass Sitzgelegenheiten für ein paar nette Menschen vorhanden sind.

Wir informieren per Plakat und/oder Handzettel dann weitere Interessierte über Ort und Uhrzeit des Treffpunkts.

## SOZIALE UND KULTURELLE TEILHABE ERMÖGLICHEN

# KULTUR LISTE DUESSEL DOR

Begegnung, Austausch und Kultur stellen Grundbedürfnisse des Menschen dar, zu denen alle Zugang haben sollten.

Das „zentrum plus“ Vennhausen ist Kooperationspartner der Kulturliste Düsseldorf. Verschiedene Kulturinstitutionen, wie z.B. das Düsseldorfer Schauspielhaus, Tonhalle, DEG, Kommödchen u.v.m. stellen Menschen

mit niedrigem Einkommen hierbei kostenlose Eintrittskarten zur Verfügung. Im Einzelfall unterstützen wir Sie ebenfalls bei den Kosten verschiedener Angebote in unserem „zentrum plus“.

Bitte sprechen Sie uns persönlich an.

**Alle Informationen werden vertraulich behandelt.**

**Ansprechpartnerin: Sabine Söhnchen, Tel.: 9 13 18 677**



## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### MONTAG

- Kundalini Yoga, wöchentlich, 10 - 11 Uhr  
Ilona Gorke (Information/Kosten: mobil: 01575- 464 22 40)
- Englischkurs Netzwerk 8, wöchentl. 10.15 - 11.45 Uhr  
Inge Lewald-Etzel (Information und Kosten: Tel.: 9 13 18677)
- Rummikub, wöchentl. 13 - 16 Uhr
- Waffelessen, monatlich 15 - 17 Uhr  
Team „zentrum *plus*“ Vennhausen 3.4.; 8.5.; 5.6.  
(Information und Kosten: Tel.: 9 13 18 677)
- MS-Gruppe, jeden 4. Montag im Monat 14 - 17.30 Uhr  
Doris und Sigurd Sauermann
- Doppelkopf, wöchentl., kostenlos 16.30 - 21 Uhr  
Helga Alder (Information: Tel.: 27 77 55)
- Rückenfitness nach Pilates, wöchentl. 18.30 - 19.30 Uhr  
Gisela Uhlenkamp (Information und Kosten: mobil: 0172 8719246)

### DIENSTAG

- Netzwerkfrühstück, monatl. 9.30 Uhr  
Ursula Götzinger 11.4.; 9.5.; 13.6.  
(Information und Kosten: Tel.: 27 41 44)
- „Sing doch einfach mit“, wöchentl. 10.30 - 12.30 Uhr  
Offene Singgruppe  
Hilde Jacobs (Information und Kosten: Tel.: 9 13 18 677)
- Strick-Café, wöchentl., kostenlos 15.15 - 17.15 Uhr  
Anneliese Wischmann (Information.: Tel.: 97173986 )  
Marlies Siegmund (Information: Tel.: 27 55 71)

## **REGELMÄSSIGE ANGEBOTE**

### **DIENSTAG**

Familienforschung, 2. Dienstag im Monat 16 - 18 Uhr  
kostenlos

Herbert Goertz (Anmeldung erforderlich, Tel.: 9 13 18 677)

### **MITTWOCH**

Frauengesprächskreis, 14-tägig 9.30 - 12 Uhr

Rückenfitness nach Pilates, wöchentl. 9 - 10 Uhr

Gisela Uhlenkamp 10.15 - 11.15 Uhr

(Information und Kosten: mobil: 0172 87 192 46) 11.30 - 12.30 Uhr

Skat, wöchentl., kostenlos 14 - 18 Uhr

Peter Pongs (Information: Tel.: 25 23 02)

Doppelkopf, wöchentl., kostenlos 16.30 - 19 Uhr

Helga Alder (Information: Tel.: 27 77 55)

Malkurs, verschiedene Techniken, wöchentl. 18 - 20 Uhr

Petra Benz (Information und Kosten: Tel.: 30 33 77 1)

Gut zu Fuß – Nordic – Walking, wöchentl. 9 Uhr

Treffpunkt vor dem „zentrum plus“

Erika Westerling

(Information und Kosten: mobil: 0176- 20050419)

### **DONNERSTAG**

Yoga für Ältere, wöchentl. 9 - 10 Uhr

Anna Braun (Information und Kosten: Tel.: 99 54 39 93)

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

### DONNERSTAG



- Offenes Frühstück 9.15 Uhr  
Sabine Söhnchen und Team 27.4.; 18.5.; 29.6.  
(Anmeldung und Kosten: Tel.: 9 13 18 677)
- Malkurs, verschiedene Techniken wöchentl. 10 - 12 Uhr  
Petra Benz (Information und Kosten: Tel.. 30 33 77 1)
- „Café zur Erinnerung“, wöchentl. 14.15 - 17.15 Uhr  
Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz  
Susanne Schön (Information und Kosten: Tel.: 0173 53 75 564)
- Bücherfreunde - Literatur entdecken 15 - 16.30 Uhr  
und ergründen, monatl., kostenlos 6.4.; 4.5.; 1.6.  
Alexandra Svehla-Rutkowski (Information: Tel.: 9 13 18 677)
- efa-Kurs Ausgezeichnet - 18 - 20.15 Uhr  
Zeichnen nach Natur und Alltag (10 x) neuer Kursbeginn:  
wöchentl. Uwe Priefert 27. April  
(Anmeldung und Kosten: efa Tel.: 600 2820)

### FREITAG

- Zumba® für Ältere Einstieg jederzeit möglich 10.30 –11.30 Uhr  
Georges Bouazo 11.30 - 12.30 Uhr  
(Information und Kosten: mobil: 0172 70 130 80)
- Kochgruppe (jeden 2. Freitag im Monat) 18 Uhr  
Georg - Schulhoff - Realschule, Kamper Weg 291  
Eva Schwaderlapp (Information und Kosten: Tel.: 27 00 777)
- Kreativgruppe „Minimacher“, alle 2 Monate. 18 Uhr  
Eva-Maria Seeberger 19.5.


## BESONDERE TERMINE IM „ZENTRUM PLUS“ / DIAKONIE VENNHAUSEN

SO FERN NICHT ANDERS ANGEZEIGT FINDEN DIE VERANSTALTUNGEN IM  
„ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN STATT.

<p>Donnerstag, 13. April 15-17 Uhr</p>	<p><b>Kommt, ihr G´spielen...</b> Freuen Sie sich auf einen heiteren Nachmittag mit Spiel, Spaß, Spannung und Lieder zum Mitsingen... Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde, Sandträgerweg 101 Kosten: 3,50 € (inkl. Kaffeegedeck) Anm. bis Dienstag, 11. April, Tel.: 9 13 18 677</p>
<p>Donnerstag, 27. April 9.45 Uhr</p>	<p><b>Gespräch mit der SPD-Landtagsabgeordneten Walburga Benninghaus</b> im Rahmen des „Offenen Stadtteilfrühstücks“ über unsere Anliegen als ältere Menschen und diesbezügliche Wünsche an die Politik.</p>
<p>Mittwoch, Mi. 3. Mai Do. 4. Mai Fr. 5. Mai jeweils 14 - 16.30 Uhr</p> 	<p><b>So schützen Sie sich vor Kriminalität im Alter</b> <b>3-teiliges Seminar mit Lutz Türk, Kriminalhauptkommissar/Seniorenberatung</b> Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde, Sandträgerweg 101 Die Teilnahme an allen 3 Terminen ist verbindlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung bis 26. April erforderlich Tel.: 9 13 18 677 (nähere Information s. S. 14)</p>
<p>Donnerstag, 11. Mai 15-17 Uhr</p> 	<p><b>Tanz im Mai mit Martin Herzberg</b> Freuen Sie sich auf einen schwungvollen Nachmittag Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde, Sandträgerweg 101 Kosten: 4,50 €, (inkl. Getränke und Gebäck) Anm. bis Dienstag, 9. Mai, Tel.: 9 13 18 677</p>

## BESONDERE TERMINE IM „ZENTRUM PLUS“ / DIAKONIE VENNHAUSEN

SO FERN NICHT ANDERS ANGEZEIGT FINDEN DIE VERANSTALTUNGEN IM  
„ZENTRUM PLUS“/DIAKONIE VENNHAUSEN STATT.

<p>Montag, 15. Mai 15.30 Uhr</p> 	<p><b>Vortrag: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung mit anschließendem Gespräch mit Susanne Benary-Höck</b>, Betreuungsverein der Diakonie Düsseldorf</p> <p>Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erbeten: Tel.: 9 13 18 677</p>
<p>Dienstag, 23. Mai 17 Uhr</p> 	<p><b>„Happy Hour“ - Das wandernde Nachbarschafts-Stadtteiltreff in Vennhausen startet in die 2. Runde</b></p> <p>Treffpunkt: „zentrum plus“/Diakonie Vennhausen (nähere Information: s. S. 7-8)</p>
<p>Donnerstag, 8. Juni 2017 15-17 Uhr</p> 	<p><b>Musikalisch begleitete Lesung mit dem Autor Peter von Kapri</b></p> <p>Seine Kurzgeschichten beschreiben das Absurde und Widersprüchliche des Alltags und drücken darin aus, wie schön das Leben und wie lustig die Menschen sind.</p> <p>Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde, Sandträgerweg 101 Kosten: 4,50 €, (inkl. Kaffeegedeck) Anm. bis Dienstag, 6. Juni, Tel.: 9 13 18 677</p>
<p>Montag, 19. Juni 15 Uhr</p>	<p><b>Vortrag über Kriminalprävention mit Lutz Türk, Kriminalhauptkommissar/Seniorenberatung</b></p> <p>Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erbeten. Tel.: 9 13 18 677</p>

## INFORMATION

### **„SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR KRIMINALITÄT IM ALTER“ 3-TEILIGES SEMINAR MIT HERRN LUTZ TÜRK, KRIMI- NALHAUPT-KOMMISSAR/SENIORENBERATUNG**

Handtaschendiebstahl, Betrug mit so genannten Abzock-Nummern, Trickbetrug an der Wohnungstür, Einbrüche... Gerade ältere Menschen sind solchen negativen Erfahrungen ausgesetzt bzw. leben mit der Angst vor solchen Vorkommnissen.



In dem Seminar lernen die Teilnehmenden u.a. durch Rollenspiele, Gruppengespräche und Vorträge den Umgang mit Situationen, die als bedrohlich empfunden werden bzw. tatsächlich bedrohlich sind. Ziel ist es, sicher und selbstbewusst

durch den Alltag zu kommen.

Das Seminar richtet sich an Senior/-innen und Senioren aber auch an Gruppenleitungen in Einrichtungen für Ältere, die als Multiplikatoren tätig sein wollen

#### **Termine:**

Mi., 3. Mai, Do. 4. Mai, Fr., 5. Mai

jeweils von 14 - 16.30 Uhr

Saal der Ev. Markus-Kirchengemeinde,  
Sandträgerweg 101, 40627 Düsseldorf

Das Angebot ist kostenlos. Die Teilnahme an allen 3 Terminen ist verbindlich.

Anmeldung erforderlich bis 26. April

Ansprechpartnerin: Sabine Söhnchen (Leitung ("zentrum plus"/Diakonie Vennhausen) Tel.: 9 13 18677.

## INFORMATION

### KURSE STARTEN NEU – NOCH PLÄTZE FREI

#### YOGA FÜR SENIOREN/-INNEN



Dieser Yoga-Kurs ist besonders gut für ältere Menschen geeignet, weil hier auf sanfte Weise die körperliche Beweglichkeit und Koordination verbessert wird. Senioren mit starken körperlichen Einschränkungen gewinnen durch individuell angepasste Übungen ein Stück Lebensqualität zurück. Spezielle Yoga-Programme bei Gelenkbeschwerden, Arthrosen und Muskelschwäche unter-

stützen die Gesundheitserhaltung und stärken den ganzen Körper. Die aufrechte Körperhaltung wird durch Rücken- und Bauchmuskelübungen gefördert. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Beckenboden-Muskulatur. Die Atemtechniken fördern innere Ruhe, erhöhen die Vitalität und fördern die Lebensfreude. Entspannungstechniken helfen den Körper und den Geist zu entspannen, um die Veränderung im Alter mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

**donnerstags, 9 - 10 Uhr (10x)**

**Kosten: 100 €; Krankenkassenzuschuss möglich**

**„zentrum plus“/Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101**

**Kursbeginn: Donnerstag, 13. April**

**Kursleitung, Information, Anmeldung und Kosten:**

**Anna Braun: Yoga-Lehrerin, Tanz-Lehrerin, Tel.: 99 54 39 93;**

**(s. Bild)**

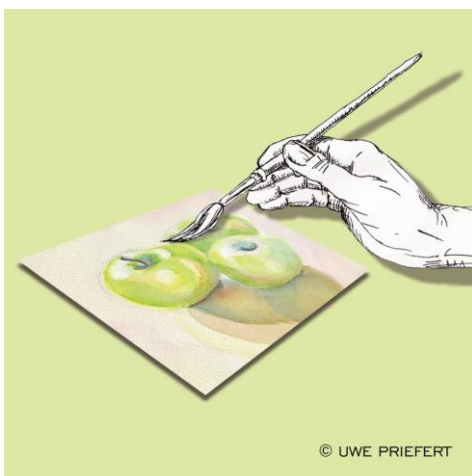
**email: [kontakt@flow-in.de](mailto:kontakt@flow-in.de)**

## INFORMATION

### KURSE STARTEN NEU – NOCH PLÄTZE FREI

### AUSGEZEICHNET – ZEICHNEN NACH NATUR UND ALLTAG

### KURSANGEBOT DER EV. FAMILIENBILDUNG (efa)



Dieser Kurs richtet sich an alle, die neugierig darauf sind, die Dinge des Alltags mit anderen Augen zu sehen. Im Kurs wird geübt, Elemente aus der Natur sowie Gegenstände des Alltags zu sehen und zeichnerisch mit einfachen und klaren Linien (gerne auch farbig) umzusetzen. Die naturalistische, zeichnerische Darstellung von Perspektive, Proportion und Struktur

sowie das Erkennen von Licht und Schatten gehören dazu. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Erfahrbar ist in diesem Kurs die wohltuende Entspannung durch die Loslösung vom Alltag und die Konzentration auf das Zeichnen.

Die Materialien werden in der ersten Stunde besprochen.

**donnerstags, 18.15 – 20.30 Uhr (10x)**

**„zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101**

**Kursbeginn: Donnerstag, 27. April. (Ende: 13. Juli)**

**Anmeldung und Kosten: efa Tel.: 600 2820**

**Kursleiter: Uwe Priefert (Bildender Künstler)**



## INFORMATION

### NOCH PLÄTZE FREI – ZUMBA FÜR ÄLTERE



Zumba ist ein Bewegungsangebot, das anregende und leicht erlernbare Tanzbewegungen kombiniert mit mitreißender lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Es entsteht rasch Partystimmung mit jeder Menge Spaß. Ganz unbemerkt wird dabei das Herzkreislauf-System in Schwung gebracht, Muskelgruppen trainiert und die Koordination geschult.

Der Tanzleiter unserer Zumba-Kurse vermittelt den Teilnehmenden die Körperübungen und Tanz-Techniken zugeschnitten auf die jeweiligen individuellen Möglichkeiten und unterstützt sie in der Entfaltung ihrer eigenen Kreativität.

**freitags, wöchentlich**

**„zentrum plus“/Diakonie Vennhausen, Sandträgerweg 101**

**Kurs 1: 10.30 – 11.30 Uhr**

**Kurs 2: 11.30 – 12.30 Uhr**

**Kursleitung: Goerges Bouazo (s. Bild)**

Tanzlehrer für afrikanische und lateinamerikanische Tänze

Rehabilitation-Übungsleiter

Zumba-Trainer

Einstieg jederzeit möglich

Information, Anmeldung und Kosten

Goerges Bouazo: Mobil: 0172 70 130 80

## INFORMATION

### AUF ACHSE" MIT DEM "ZENTRUM PLUS"/DIAKONIE VENNHAUSEN



Frau und Herr Hensel bieten Wanderungen und Ausflüge in unserer näheren Umgebung an. Darüber hinaus organisieren sie auch Tagesfahrten zu sehenswerten weiter gelegenen Zielen.

Alle Unternehmungslustigen, die die Geselligkeit lieben, sind mit diesem Angebot am richtigen Ort.

Die Wander- bzw. Ausflugstermine werden jeweils ca. 3 Wochen im Voraus über unsere Aushänge und Zeitungsmittelungen bekannt gegeben.

**Anmeldung (erforderlich) und nähere Information:**

Ehepaar Hensel: 02129/7314 (ab 18 Uhr)

#### DIE DOPPELKOPFGRUPPEN FREUEN SICH ÜBER NEUE MITSPIELENDEN

montags: 16.30-21 Uhr

mittwochs: 16.30-19 Uhr

Ansprechpartnerin:  
Helga Alder: Tel.: 27 77 55

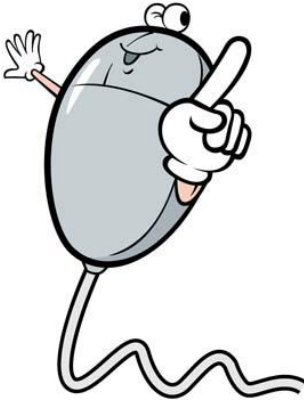
Das Spiel kann in der  
Mittwochsgruppe erlernt  
werden.

#### PLANUNGSTREFFEN DER AKTIVEN

Die aktiv Mitarbeitenden  
treffen sich am Dienstag,  
dem 25. April um 17 Uhr  
im „zentrum plus“/Diakonie  
Vennhausen,  
Sandträgerweg 101

## HINWEISE

### EDV-KURSE FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE



Peter Schilling vermittelt Einsteigern und fortgeschrittenen EDV-Nutzern in kleinen Lerngruppen (3 Personen) Wissen in der Handhabung von Computern, basierend auf dem Betriebssystem Windows 10. Es stehen Lernlaptops mit Internetzugang zur Verfügung. Sie können auch Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Die Kurse finden jeweils dienstags statt.

Kurs1: 10.30 Uhr-12.30 Uhr; Kurs 2: 13 Uhr-15 Uhr

Die Kurstermine finden nach persönlicher Absprache mit dem Kursleiter statt.

Nähere Informationen, Kosten und Anmeldung:

Peter Schilling: Tel.: 02131/277 395

e-mail: schilling.neuss@freenet.de



**Zum Thema „Windows-Systeme aktualisieren, pflegen und optimieren“ kann auf Wunsch auch ein Kurs angeboten werden.**

### PC-VOR-ORT-EINSÄTZE BEI IHNEN ZUHAUSE:

Bei Fragen und Problemen rund um den PC kommen Peter Schilling oder Wolfgang Hensel auch zu Ihnen nach Hause. Sie bieten in diesem Rahmen zudem Hilfe beim Neukauf, der Installation und der Optimierung von EDV-Geräten an.

**Peter Schilling: Tel.: 02131/277 395**

**Wolfgang Hensel: Tel.: 02129-7314 (ab 18 Uhr)**

## **WIR FÜR SIE**

### **SABINE SÖHNCHEN**

Leitung „zentrum *plus*“/Diakonie in Vennhausen  
Beratung zu allen Fragen rund um das Alter und  
zum Thema Demenz

Tel.: 0211-9 13 18 677,

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

### **SUSANNE SCHÖN**

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

Donnerstags: 13 - 14 Uhr im „zentrum *plus*“

Tel.: Tel.: 0211-9 13 18 677

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

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

Standort Vennhausen:

Ansprechpartnerinnen: Sabine Söhnchen Tel.: 9 13 18 677

Ursula Götzingler Tel.: 27 41 44

### **SENIORENBEIRAT:**

Wenn Sie sich mit einem Anliegen direkt an den Senioren-  
beirat wenden möchten, ist Ihr Ansprechpartner für den  
Stadtbezirk 8:

**HARALD OEHME**, Mitglied des Seniorenbeirats,

Tel.: 7 26 04 60

**KONSTANTINOS PILIS**, Mitglied des Seniorenbeirats

Tel.: 2 70 14 32

**Buslinien zum „zentrum *plus*“/Diakonie Vennhausen**

**Haltestelle: „In den Kötten“: Buslinien: 721, 722, 736**

**„Reichenbacher Weg: Buslinien: 722, 736**