

## **Programm Januar – März 2017**

### **Vorwort**

#### **In der Winternacht**

Es wächst viel Brot in der Winternacht,  
weil unter dem Schnee frisch grünet die Saat;  
erst wenn im Lenze die Sonne lacht,  
spürst du, was Gutes der Winter tat.

Und deucht die Welt dir öd und leer,  
und sind die Tage dir rauh und schwer:  
Sei still und habe des Wandels acht -  
es wächst viel Brot in der Winternacht.

*Friedrich Wilhelm Weber (1806-1871)*

Wir wünschen  
allen Freund/innen, Besucher/innen und Ehrenamtlichen des  
„zentrum plus“ Garath und Netzwerks Garath/Hellerhof ein

**gesegnetes und gesundes Neues Jahr 2017!!!**

Wir freuen uns auf viele schöne und interessante Momente mit  
Ihnen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!!**

Hedwig Claes & Regina Vohwinkel & Maria Neumann  
& das ehrenamtliche Team von  
„zentrum plus“ Garath & Netzwerk Garath/Hellerhof

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>2</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	<b>3</b>
<b>Information</b> .....	<b>4</b>
<b>Beratung</b> .....	<b>5 - 6</b>
<b>Service</b> .....	<b>7</b>
<b>Service des Netzwerks Garth Hellerhof</b> .....	<b>8 - 9</b>
<b>Bildung</b> .....	<b>10 - 12</b>
<b>Gesundheit und Bewegung</b> .....	<b>13 - 15</b>
<b>Gesundheit</b> .....	<b>15</b>
<b>Kommunikation, Kultur &amp; Geselligkeit</b> .....	<b>16 - 17</b>
<b>Spiele</b> .....	<b>18</b>
<b>Kreativität und Geselligkeit</b> .....	<b>18 - 19</b>
<b>Kulinarisches &amp; Geselligkeit</b> .....	<b>20</b>
<b>Kulturausflüge</b> .....	<b>20 - 22</b>
<b>Besondere Termine / Termine Ehrenamt</b> .....	<b>23 - 25</b>
<b>Wochenübersicht</b> .....	<b>26 - 28</b>
<b>Netzwerk Garth Hellerhof stellt sich vor</b> .....	<b>29</b>
<b>Demenznetzwerk Düsseldorf</b> .....	<b>30 - 33</b>
<b>Demenz und Migration</b> .....	<b>34</b>
<b>Weitere Angebote der Diakonie</b> .....	<b>35</b>
<b>Unsere Kooperationspartner</b> .....	<b>36</b>
<b>Wir für Sie</b> .....	<b>37</b>
<b>Plan und Wegbeschreibung</b> .....	<b>38</b>


## Information

Um Ihnen die Übersicht über unser vielfältiges Programm zu erleichtern, haben wir zwei verschiedene Präsentationsformen gewählt: 1. nach **Themengruppen** sortiert und

2. eine **Wochenübersicht** erstellt.



= Kennzeichnung Netzwerkangebote

Kennzeichnung Kooperationsangebote mit IKS e.V. = 

<b>Beratung</b>	Zu allen Themen rund um das Leben im Alter
<b>Service</b>	Mittagstisch, Stadtteilfrühstück, Café
<b>Service des Netzwerkes</b>	Besuchsdienst, Handwerkerdienst, Haustierbetreuung, Beratung, Büchertausch Schreibservice, Lesegerät für Sehbehinderte, Kopien, Herzenssprechstunde
<b>Bildung</b>	Sprachkurse, PC, Gedächtnistraining, Steuererklärung am PC, Deutsche Sprachvermittlung und Konversation
<b>Gesundheit &amp; Bewegung</b>	Gedächtnistraining, Kegeln, Gesprächskreis zur Gesundheit, Sturzprävention, Wandern, Tischtennis
<b>Spiel</b>	Bingo, Doppelkopf, Rummikub, Skat,
<b>Kommunikation Kultur und Geselligkeit</b>	Kulturgespräch/Gesprächskultur Gesprächskreise und -foren, Kulturausflüge, Komödien- und Konzertbesuche, Musikcafé, Singen,
<b>Kreatives</b>	Malangebote, Perlenschmuck, Theatergruppe
<b>Kulinarisches</b>	Kochangebote
<b>Besondere Termine</b>	Programm Musikcafé, Konzerte, Vorträge, „Wir machen Musik“, jahreszeitliche Feste, etc.
<b>Demenznetz</b>	Betreuungsgruppen, Häusliche Betreuung, NADiA, Projekt Demenz und Migration,
<b>Netzwerk</b>	Das Netzwerk stellt sich vor.

## Beratung

- **Beratung „Rund um das Leben im Alter“**

z.B. Vorbereitung auf das Alter,

Möglichkeiten des Engagements für Andere

aber auch

Hilfsbedarf im Alter, Pflegebedürftigkeit, Demenz, Beratung für pflegende Angehörige, Beratung bei psychisch veränderten Angehörigen und psychosoziale Beratung.

**Sprechstunden** im „zentrum plus“ Garath, Fritz – Erler - Str. 21  
**mittwochs von 10.00 – 12.00 Uhr jeweils**

**08.02. / 15.02. / 08.03. + 22.03.2017**

Weitere Termine nach Absprache, auch Hausbesuche sind möglich

*Ansprechpartnerin:* Regina Vohwinkel Tel.: 0211 60 25 481

- **Beratung in russischer Sprache:**

Fragen zum **Thema Demenz**, zu der russischen Betreuungsgruppe in unserem Haus, der Finanzierung von Betreuung oder sonstige Fragen.

**Sprechstunden donnerstags und freitags 10.00 - 12.00 Uhr**  
**(außer 30.01. – 03.02.2017 + 06.03. – 10.03.2017)**

*Ansprechpartnerin:* Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481



- **Rentenberatung**

**2. und 4. Donnerstag im Monat von 16.00 – 18.00 Uhr**

Ort: Netzwerkbüro

*Ansprechpartner:* Werner Piki

## Beratung



### • **Steuersoftware**

**3. Donnerstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr** (mehr Info Seite 10)

Ort: PC-Raum *Ansprechpartner:* Werner Brock,



### • **Was nun?**

Plötzlich krank / allein / über- oder unterfordert?

Ihre Lebenssituation ist gerade im Umbruch?

Was nun?

Sprechen Sie mit mir.

Ein vertrauensvolles Gespräch kann oft helfen und Mut machen, Lösungen zu suchen.

**Sprechstunden:**

**montags jeweils um 15.30 und 16.30 Uhr je 1 Std.**

**Ort:** „zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf.

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr,

Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481.

*Ansprechpartnerin:* Ruth Möhlen-Studzinski

- **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**  
( siehe Seiten 32 – 33 )

**Kooperationspartner:**

- **Sozialverband VdK**

**1. Dienstag im Monat 15.00 - 16.00 Uhr**

Ort: Netzwerkbüro *Ansprechpartner:* Günter Meier

- **Seniorenrat**

**2. Montag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr**

Ort: Begegnungsraum

*Ansprechpartner/in:* Manfred Wieske, Ryta Rippel

## Service

### Mittagstisch

Das Mittagessen wird im Otto-Ohl-Haus frisch gekocht und angeliefert. Es beinhaltet drei Gänge. Dazu gehören eine Suppe, Salat, ein Hauptgericht und ein Nachtisch sowie ein Getränk. Mittwochs ist Eintopftag.

- **Mittagstisch im „zentrum plus“ Garath**

nach Voranmeldung bis spätestens 9.00 Uhr

**Montag, Mittwoch, Freitag 12.00 Uhr** Begegnungsraum

Kosten: 4,30 €, Markenverkauf bei Fr. Pahl, Begegnungsraum

*Ansprechpartnerin:* Hannelore Pahl Tel.: 0211 60 254 83

- **Mittagstreff im GZH (mit Mittagstisch)**

**Ev. Gemeindezentrum Hellerhof (GZH), Dresdener Str. 63,**

**Dienstag von 11.30 bis 15.00 Uhr**

Mittagstisch mit anschließender Geselligkeit und Spielen.

Anmeldung für das Mittagessen bis montags 13.00 Uhr.

Kosten: 4,30 €

*Ansprechpartnerin:* Ulrike Terhaag Tel.: 0211 70 227 70

- **Stadtteilfrühstück**

**Dienstag 09:30 – 11:00 Uhr**

Frühstücksbuffet – Kosten: 3,00 €

Begegnungsraum - Keine Anmeldung erforderlich

*Ansprechpartnerinnen:* Hannelore Pahl, Anni Födisch

- **Offener Treff,**

**Montag, Mittwoch, Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr Begegnungsraum**

**Dienstag 11.00 - 16.00 Uhr, Donnerstag 12.00 – 16.00 Uhr**

Ab 10.00 Uhr auf Wunsch mit Service Getränkeausschank,  
ab 13.00 Uhr auch kostengünstiger Kuchen.

Auf Bestellung werden auch belegte Brötchen angeboten.

*Ansprechpartnerin:* Hannelore Pahl

## Service des Netzwerkes Garath/Hellerhof

### • **Netzwerk-Büroteam**

**Montag bis Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr** informiert Sie unser ehrenamtliches Team gerne persönlich oder telefonisch über unsere Angebote, nimmt Anmeldungen entgegen oder vermittelt Sie zu einem Beratungs- oder Serviceangebot.

Telefon: 0211 - 60 25 481

### • **Lesegerät für Sehbehinderte**

Unser Lesegerät vergrößert Ihnen den Brief, Zettel oder Sonstiges um ein Vielfaches, so dass der Text auch für stark sehbehinderte Menschen lesbar ist.

**Es steht Ihnen Mo - Fr. von 10.00 - 12.00 Uhr während der Bürozeiten des Netzwerkes zur Verfügung.**

Einfach einmal ausprobieren und weitersagen!!!

### • **Handwerkerdienst**

Unser Handwerkerteam erledigt bei Ihnen zu Hause kleinere Reparaturarbeiten. Kostenfrei

### • **Hausbesuche**

Ein Angebot für Menschen, die nicht oder kaum noch ihre Wohnung verlassen können.

Die Netzwerker/innen gehen z.B. für Sie oder mit Ihnen einkaufen, kommen zu einer geselligen Runde oder gehen mit Ihnen spazieren.

### • **Unterstützung beim Schriftverkehr**

**Termine nach Absprache montags + freitags 10.00 – 12.00 Uhr** Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Briefe schreiben. *Ansprechpartnerinnen:*

Margrit Brandenburg (MO), Waltraud Zimmer (FR)

## Service des Netzwerkes Garath/Hellerhof



### • Büchertausch

Begegnungsraum

Während der „zentrum plus“ Garath Öffnungszeiten

**Montag, Mittwoch, Freitag, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Dienstag 11.00 - 16.00 Uhr, Donnerstag 12.00 – 16.00 Uhr**

laden wir Sie ein, sich an unserem Bücherregal kostenlos zu bedienen. Gerne können Sie auch ein aktuelles Buch hineinstellen



### • Von Mensch zu Mensch

Gemeinsam mit der Aktivierenden Sozialberatung Süd der Diakonie Düsseldorf und KIN-TOP e.V. organisiert das Netzwerk Garath/Hellerhof eine Informationswand.

Ziel ist es, Menschen, die etwas zu verschenken haben, mit denjenigen zusammenzubringen, die genau das benötigen - und umgekehrt.

Info im Netzwerkbüro Mo - Fr von 10.00 – 12.00 Uhr,  
Fritz – Erler - Str. 21, Tel.: 0211 60 25 481

und bei den Kooperationspartnern.

Die Kontaktaufnahme, Übergabe und der Transport sind von den Schenkenden und Suchenden selbst zu organisieren.



### • Haustierbetreuung in Notzeiten



## Was wird aus meinem Haustier bei plötzlicher Krankheit oder fehlender Mobilität im Alter?

Wenn Sie Hilfe benötigen oder weitere Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich bitte an das Netzwerkbüro im „zentrum plus“ Garath Mo. – Fr. 12.00 Uhr, Fritz – Erler - Str. 21, Tel. 0211 60 25 481. Ihre Anfrage wird weitergeleitet und die Tierbetreuerin wird sich mit Ihnen in Verbindung setzen.



## Bildung Sprachen



### • Englisch

*Ansprechpartnerin:* Renate Krauß

Kosten: 45,00 € ( ab 6 Personen )

Gruppenraum

Montag 06.02. – 24.04.2017

jeweils 10x 1,5 Std.

**Kurs I** Anfänger mit Vork.

**Montag 13.45 – 15.15 Uhr**

**Kurs II** Konversation

**Montag 15.30 – 17.00 Uhr**

(außer 27.02. + 17.04.2017)

Dienstag 07.02. – 25.04.2017

jeweils 10x 1,5 Std.

**Kurs III** Anfänger mit Vork.

**Dienstag 11.15 – 12.45 Uhr**

**Kurs IV** Konversation

**Dienstag 12.45 – 14.15 Uhr**

(außer 28.02. + 18.04.2017)



### • Spanisch

*Ansprechpartnerin:* Nina Krauß

Kosten 45,00 € bei 10 Terminen (ab 6 Personen)

Gruppenraum, Termine auf Anfrage

**Kurs I** Fortgeschrittene

**Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr**

**Info und Anmeldung aller Kurse im Netzwerkbüro:**

**Mo. - Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr; Tel.: 0211 60 25 481**

**Fritz – Erler - Str. 21 40595 Düsseldorf**

**Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.**

## Bildung Sprachen



- **Deutsch - Sprachvermittlung für Flüchtlinge**  
in Kooperation mit Sprachschule Sputnik Integration & Bildung e.V.

Das Netzwerk Garath/Hellerhof heißt Flüchtlinge im  
Düsseldorfer Süden willkommen und unterstützt sie beim  
Einleben in Deutschland. Kostenfrei

Erstkontakt über Sputnik Mo – Do 10 - 14 Uhr

Tel: 0211 171 53 0 – 11/13

Ort: „zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21, Gruppenraum

Termine nach Absprache



- **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**

Ein Gesprächskreis in kleiner Runde zu Themen des Alltags für  
Menschen aus den GUS Staaten

**Dienstag: 9 Termine 24.01. – 13.06.2017 11.30 – 13.00 Uhr**

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

**Ort: Netzwerk Garath Hellerhof, Fritz-Erler- Str. 21**

**Kosten:** Kopienumlage € 2,00 zu zahlen bei der Anmeldung.

*Ansprechpartner:* Roland Vogel

Anmeldung im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr,  
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481.

## Bildung



### • Internetcafé

*Ansprechpartner:* Chräcker Heller

**wöchentlich Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr**

**Kosten: 1.00 - 2.00 € / Std. PC-Raum**



### • Kooperationsprojekt „Digital mobil im Alter“ der Stiftung Digitale Chancen

Start 25.01.2017 10 – 12 Uhr 8-10 Termine jeweils mittwochs

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Wer hat Lust mit dem Tablet PC die digitale Welt zu erobern?

Im Rahmen eines Forschungsprojektes werden Sie im Umgang mit dem Tablett umfassend geschult. Tablets werden gestellt.

Ihre Gegenleistung? Sie stehen anschließend für ein Interview zur Verfügung.

Weitere Infos auf Anfrage

*Ansprechpartner:* Chräcker Heller



### • Wie erstelle ich am PC meine Steuererklärung

Jeweils am 3. Donnerstag im Monat **14.00 /15.00/ 16.00 Uhr**

Termine: 19.01. / 16.02. / 14.03.2017 Anmeldung erforderlich

*Ansprechpartner:* Werner Brock

Mit dem PC-Programm zur selbständigen Bearbeitung der

Steuerunterlagen kann man feststellen, ob und wie viele

Steuern man zahlen muss bzw. erstattet bekommt. Wer sich

dafür interessiert, kann sich bei uns nicht nur den Umgang

zeigen lassen, sondern auch unseren PC nutzen, um die

Steuererklärung zu erstellen.

**Kosten: 2,- € / Std.**

**Info und Anmeldung aller Kurse im Netzwerkbüro:**

**Mo. - Fr. von 10.00 – 12.00 Uhr; Tel.: 0211 60 254 81**

**Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf**

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.

## Gesundheit und Bewegung

- **Fitness für Senioren im Freien** (private Initiative)

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

Aufwärmgymnastik, Training an Fitnessgeräten, Crossboccia.  
Anschließend geselliges Beisammensein im Park.

Ort: Mehrgenerationsplatz Silcherstr. 20 – 22, Kosten: keine  
Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie es sich an.  
*Ansprechpartnerin:* Brigitte Zschörnig

- **Kegeln** (auf der Kegelbahn der Freizeitstätte)

Kosten: 2,00 € pro Person für die Kegelbahn sowie individuelle  
Kosten (für Pudel etc.)

Dienstag 14.00 – 16.00 Uhr

*Ansprechpartner/in:* Eddi Schwallenberg,



- **Wandern**

**Gruppe I** 3. **Mittwoch im Monat** 09.15 Uhr

Nächste Termine: 18.01. + 15.02. + 15.03.2017

**Kosten:** keine; **Treff:** S-Bahnhof Garath - Wanderzeit - ca. 3 Std.  
Die Teilnehmer der angebotenen Wanderungen wandern auf  
eigene Gefahr mit!

*Ansprechpartnerinnen:* Hanni Kirschsieper, Anne Longerich



- **Wandern**

**Gruppe II** 4. **Mittwoch im Monat** 09.15 Uhr

Nächste Termine: Januar entfällt; 22.02. + 22.03.2017

**Kosten:** keine; **Treff** S-Bahnhof Garath - Wanderzeit - ca. 3 Std.  
Ansprechpartner/innen und Ziel entnehmen Sie dem Aushang  
im Netzwerkbüro.

Die Teilnehmer der angebotenen Wanderungen wandern auf  
eigene Gefahr mit!

## Gesundheit und Bewegung



- **Wandern für Singles 4. Sonntag im Monat 10.00 Uhr**

Nächste Termine: 22.01. / 26.02. + 26.03.2017

Ihr Bekanntenkreis hat am Wochenende familiäre Verpflichtungen? Dann gehen Sie mit Gleichgesinnten wandern.

**Kosten:** keine, **Treff:** S-Bahnhof Garath, Wanderzeit - ca. 2,5 Std.,

**Ansprechpartnerin:** Anne Longerich

Einkehr (auf eigene Kosten) möglich.

Die Teilnehmer der angebotenen Wanderungen wandern auf eigene Gefahr mit!

- **„Gesprächskreis über Gesundheit und Alltag in „Deutschland“**

1. Freitag im Monat 10.00–12.00 Uhr incl. Frühstück

**Kosten:** keine      **Ansprechpartnerin:** Maria Setnev

- **Sturzprävention**

**Kurs I**                      **Donnerstag 09.45 – 10.45 Uhr**

**Termine:**                **12.01. – 30.03.2017 (außer 23.02.2017)**

**Kosten:**                 **27,50 €**

**Kurs II**                     **Donnerstag 11.00 – 12.00 Uhr**

**Termine:**                **12.01. – 30.03.2017 (außer 23.02.2017)**

**Kosten:**                 **27,50 €**

**Ort:**                        **Begegnungsraum**

Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit der Gelenke zur Vermeidung von Stürzen. Insbesondere geeignet für Menschen, die schon körperlich eingeschränkt sind und/oder Probleme mit dem Gleichgewicht haben. Ein späterer Einstieg ist auch jederzeit möglich.

**Ansprechpartnerinnen:** Lissi Kunow

**Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr**

**Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erlers-Str. 21, 40595 Düsseldorf**

## Gesundheit und Bewegung



### • Tischtennis im Netzwerk Garath/Hellerhof

Es gibt 111 Gründe, Tischtennis zu lieben.

Wer hat Lust, mal wieder den Ball über die Platte zu jagen?

Spielzeiten dienstags jeweils 1 - 2 Stunden von 13.00 - 15.00 Uhr

**Ort:** Freizeitstätte Garath, Tischtennisraum, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf. Höchsteilnehmerzahl je Std. 4 Personen

**Kosten:** 1 € Std. für Erwachsene, Kinder € 0,50.

Schläger können ausgeliehen werden.

**Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 - 12.00 Uhr**

**Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf**

**Ansprechpartnerin: Monika Behne**

## Gesundheit

### • Gedächtnistraining - Geistig fit bleiben!

Im Gedächtnistrainings-Kurs werden Leistungen des Gehirns mit verständlichen Übungen u.a. zu Konzentration und Merkfähigkeit, Wortfindung und Wahrnehmen, Kreativität und Denkflexibilität aufgefrischt.

Die Übungen sind abwechslungsreich und erfordern kein spezielles Vorwissen. Trainieren Sie spielerisch Ihre grauen Zellen und verbringen Sie eine anregende Stunde mit Gleichgesinnten.

**10x ab 26.01.2017**

**Kosten: 35,00 € plus 2,00 € für Material**

**Kurs I Donnerstag 13.45 - 14.45 Uhr (Fortgeschrittene)**

**Kurs II Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr (Anfänger)**

Leitung: Susanne Theissing

**Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 - 12.00 Uhr**

**Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf**

## Kommunikation, Kultur & Geselligkeit



- **Birgit-Treff**

**1. Dienstag / Monat**      **14.30 – 16.00 Uhr**  
geschlossener Gesprächskreis



- **Internationales Musikcafé**      **14.00 - 16.00 Uhr**



in Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.

**6 x im Jahr, immer dienstags im ungeraden Monat**

Eintritt frei, eine Tasse Kaffee/Tee + Gebäck incl.

Die genauen Termine, das Programm und die Künstler siehe unter „Besondere Termine“ Seite 21



- **Frauenclub**

**In Kooperation mit IKS e.V.**



**Donnerstag 17.30 - 20.00 Uhr** ,      **Ort:** Gruppenraum

**Kosten:** keine

generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS-Staaten; *Ansprechpartnerin:* Natalia Krupenya



in Kooperation mit Sprachschule Sputnik Integration & Bildung e.V.

- **Forum International**

Ein moderierter Gesprächskreis für Menschen verschiedener Kulturen zu Themen aus Alltag und Gesellschaft.

**3. Donnerstag / Monat**      **16 – 18 Uhr**

**Treffpunkt:** Sprachschule Sputnik,

Wolfgang – Döring - Str. 2 , 40595 Düsseldorf

Moderation: Natalia Antoniouk; **Kosten:** keine

*Ansprechpartnerin:* Elena Kalusch

- **Offenes Singen**

**Freitag 10.00 – 11.15 Uhr** - kostenfrei – Begegnungsraum

Wir singen Volkslieder und proben ab und an für verschiedene

Veranstaltungen des „zentrum plus“ Garath. **Kosten:** keine

*Ansprechpartnerin:* Hannelore Pahl

## Kommunikation, Kultur & Geselligkeit



- Dialog des Ostens

**Freitag 14.30 – 16.30 Uhr Gruppenraum**

Ein Treff mit Gesprächen und Gesang.

Durch eine Kooperation mit KIN-TOP e.V. werden wir im Gesangsbereich von Nikolai Kutovoj (Musiker) unterstützt.

**Kosten:** keine                      *Ansprechpartnerin:* Galina Tchijova



- Kulturgespräch-Gesprächskultur


**4. Freitag / Monat 10.00 – 13.00 Uhr Gruppenraum**

Wir diskutieren über aktuelle Ereignisse aus Alltag und Gesellschaft, über Kunst, Literatur und Religionen. Die Themen erarbeiten wir in der Gruppe. Themen begleitend machen wir auch manchmal Exkursionen.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit neuen Ideen. **Kosten:** keine

*Ansprechpartnerin:* Loni Rommel



in Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V. 

- Düsseldorfer Presseschau

**jede Woche Freitag 17.30 - 19.30 Uhr Gruppenraum**

Wir lesen aktuelle Artikel zu verschiedenen Ereignissen aus dem sozialen und kulturellen Geschehen in Düsseldorf **und** tauschen uns dazu aus. Eingeladen sind Senioren mit Migrationshintergrund aus den GUS-Staaten.

Höchstteilnehmer: 12 Personen, **Kosten:** keine



In Erweiterung unserer Kooperation mit

**Integration Kunst Schaffen e.V.**

finden zusätzlich folgende Angebote im „zentrum plus“ Garath statt: **2. Samstag im Monat : Kinoclub 16.00 -20.00 Uhr**

**Kosten:** keine                      **Ort:** Gruppenraum

*Ansprechpartner/in:* Victor und Natalia Krupenya

Telefon 0211 1794634



## Spiele

- **Skatrunde täglich ab 13.00 Uhr**

Begegnungsraum *Ansprechpartnerin:* Luise Rosengarten

- **Rummikub Mo, Mi und Fr ab 13.00 Uhr**

Kosten: keine , Begegnungsraum

*Ansprechpartnerin:* Hannelore Pahl

- **Bingo 2. Freitag/Monat 14.30 Uhr**

Kosten: 3,00 € , Begegnungsraum , 10 Spiele

*Ansprechpartnerin:* Hannelore Pahl



- **Doppelkopf 3. Mittwoch/Monat 10.00–13.00 Uhr,**

Kosten: keine Begegnungsraum,

*Ansprechpartner:* Werner Pikel

## Kreativität & Geselligkeit

- **Malen – Window Color**

Malen für die Kinderkrebshilfe Düsseldorf

**mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr Ort:** Begegnungsraum

Wir freuen uns über weitere aktive Maler/innen.

Sie sind aber auch herzlich eingeladen, unsere fertigen Bilder ganzjährig während unserer Öffnungszeiten anzuschauen bzw. zu erwerben. Bilderausstellung & -verkauf bei Veranstaltungen, Advent- & Osterzeit und Malen nach Bestellung. Sie finden uns im „zentrum plus“ Garath.

Kosten: Materialkosten

*Ansprechpartnerin:* Ingrid Pohl



- **Malen**

**Jeweils 4. Do. / Monat, 10.00 – 12.00 Uhr Ort:** Gruppenraum

*Ansprechpartnerin:* Ursula Rogoll

**Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr**

**Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf**

## Kreativität & Geselligkeit



- **Tingeltangel - Sketchgruppe**

**Mittwoch 17.30 – 20.00 Uhr**

Wir lieben das Lachen – Du/Sie auch? Dann komm und hilf/kommen Sie und helfen uns, andere zum Lachen zu bringen!!

Wenn Du/Sie Lust und Spaß an kleinen Bühnenauftritten und gemeinsam erdachten Sketchen hast/haben - dann melden Sie sich. Helft uns eine Theatergruppe aufzubauen!

Denn jeder weiß:

„Das Lachen unter Menschen kann uns glücklich machen“

Alle sind willkommen aus den Bereichen Schauspiel, Dichten, Musik, Requisite, Regisseur und wen man sonst noch so braucht.

**Ort:** Gruppenraum im Netzwerk

**Kosten:** keine

*Ansprechpartnerin:* Erika S`mauder

**Info und Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo- Fr. 10 – 12Uhr**

**Tel: 60 25 481 Fritz – Erler - Str. 21 40595 Düsseldorf**

- **Ketten – Armbänder – Ohrringe**

**Donnerstag 14.00 – 16.00 Uhr**

**6 Termine: 02.03. – 06.04.2017**

**Ort:** Begegnungsraum

In netter Gesellschaft fertigen wir nach eigenen Ideen schicke und ausgefallene Ketten an.

**Kosten:** 15,00 € Materialkosten für eine Kette.

Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich!

*Ansprechpartnerin:* Annelene Becker

**Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo- Fr. 10.00 – 12.00 Uhr**

**Tel: 60 25 481 Fritz – Erler - Str. 21 40595 Düsseldorf**

## Kulinarisches & Geselligkeit



- **Gutbürgerliche Küche**

1. + 3. + 5. **Donnerstag / Monat**, 10.00 – 14.00 Uhr

**Ort:** Küche

Wir kochen Menüs mit 2-3 Gängen. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen. **Weitere Köche/innen sind willkommen.**

**Kosten:** Lebensmittelumlage

*Ansprechpartnerin:* Isolde Blum



- **Kochen**

2. + 4. **Donnerstag / Monat**, 10.00 – 13.00 Uhr

**Ort:** Küche

Wir kochen für uns und andere. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen.

**Kosten:** Lebensmittelumlage.

Derzeit geschlossene Gruppe.

*Ansprechpartnerin:* Isolde Blum

## Kulturausflüge

Wechselnde Netzwerker organisieren im Laufe des Jahres Kulturausflüge. Die Ziele entnehmen Sie den ausführlichen Beschreibungen. Die Ausflüge

- **zur Komödie** Düsseldorf finden immer **samstags** statt.
- zu allen anderen Zielen finden unregelmäßig an verschiedenen Tagen statt.

Die Anmeldung zu den Kulturausflügen kann im Netzwerkbüro von montags bis freitags in der Zeit von 10.00 - 12.00 Uhr telefonisch und persönlich durchgeführt werden.

Evtl. Kosten müssen bei der Anmeldung entrichtet werden.

## Kulturausflüge



**Achtung:** Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei Stornierungen Gelder nur erstatten können, wenn uns keine Kosten entstanden sind. Vor allem bei bereits gekauften Tickets ist keine Erstattung möglich. In diesem Fall kann an Ihrer Stelle gerne eine von Ihnen benannte Ersatzperson teilnehmen.

**Bitte besorgen Sie sich die Fahrtickets zu allen Ausflügen selbst!!**

Weitere Informationen und Anmeldung im Netzwerkbüro  
Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr, Fritz - Erler - Str. 21, 40595  
Düsseldorf, Tel.: 0211 60 25 481



### • Kulturausflug

**Besuch der Firma Teekanne in Düsseldorf**

**Mittwoch, 29.03.2017**

**Treff: 13.20 Uhr S-Bahnhof Garath**

Führung um 15.00 Uhr

**Achtung!** Bei diesem Besuch müssen die Hygiene- und Sicherheitsvorschriften absolut eingehalten werden. Diese können bei der Anmeldung eingesehen werden.

**Kosten:** keine, Fahrticket bitte selbst besorgen.

**Teilnehmerzahl:** bis 20 Personen

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr 10.00 -12.00 Uhr  
Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel: 0211 60 25 481.

*Ansprechpartner:* Detlef Boden

## Kulturausflüge



### • Komödie „Sextett im Hochzeitsbett“

**Samstag, 14.01.2017**

Treff: 15.40 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,00 € Bitte das Geld passend mitbringen.

**Anmeldung bis 06.01.17** im Netzwerkbüro

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr, Fritz - Erler - Str. 21,  
40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 25 481

Karten solange der Vorrat reicht, (max. 25 Personen). Sollte die Nachfrage ungewöhnlich hoch sein, könnte ein zusätzlicher Termin angeboten werden.

Fahrtickets bitte selbst besorgen, sind nicht im Eintrittspreis enthalten.

*Ansprechpartner:* Detlef Boden



### • Komödie „Die Mausefalle“

**Samstag, 11.03.17.2017**

Treff: 15.40 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,00 € Bitte das Geld passend mitbringen.

**Anmeldung bis 03.03.17** im Netzwerkbüro

Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr, Fritz - Erler - Str. 21,  
40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 25 481

Karten solange der Vorrat reicht, (max. 25 Personen). Sollte die Nachfrage ungewöhnlich hoch sein, könnte ein zusätzlicher Termin angeboten werden. Fahrtickets bitte selbst besorgen, sind nicht im Eintrittspreis enthalten.

*Ansprechpartner:* Detlef Boden

## Besondere Termine

### Januar



#### • „Internationales Musikcafé“



Klaviervirtuose Vladimir Mogilevsky lässt uns teilhaben an seiner 2. Leidenschaft: JAZZ

Er spielt für uns bekannte internationale Stücke und eigene Kompositionen!!

**Dienstag, 31.01.2017 14.00 – 16.00 Uhr**

**Ort:** Fritz-Erler-Str. 21; Begegnungsraum

Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.

**Anmeldung** im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 16.00 Uhr

Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 254 81

- „Demenzparcours“ - Eine empathische Reise durch die Erlebniswelt eines Menschen mit Demenz“

**Samstag, 21.01.2017 10.00 – 16.00 Uhr und**

**Sonntag, 22.01.2017 10.00 – 16.00 Uhr**

**Ort:** „zentrum plus“, Fritz-Erler-Str. 21

Im Rahmen des Projektes „Demenzfreundlicher Stadtteil Garath/Hellerhof“ bieten wir im Auftrag der Stadtbezirkskonferenz 10 Senioren einen Parcours mit verschiedenen Stationen, die anschaulich vermitteln, mit welchen Schwierigkeiten an Demenz erkrankte Menschen ihren Alltag bewältigen.

Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten

**Anmeldung** im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 254 81

## Besondere Termine

### Februar

- „ Still Alice – mein Leben ohne Gestern“

#### Filmvorführung

**Dienstag, 21.02.2017**                      **20.00 Uhr**

**Ort:** Fritz-Erler-Str. 21; Arenasaal der Freizeitstätte

Im Rahmen des Projektes „Demenzfreundlicher Stadtteil Garath/Hellerhof“ der Stadtbezirkskonferenz 10 Senioren zeigen wir im Auftrag der Stadtbezirkskonferenz Senioren einen Kinofilm, der unterhaltsam, bewegend und aufklärend die Situation der Angehörigen der Demenzkranken darstellt.

Eintritt frei.

**Anmeldung** im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr  
Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 254 81

- Traditionelle Altweiberfeier

#### „Nicht nur für Frauen“

**Donnerstag, 23.02.2017**                      **14.00 – 16.00 Uhr**

Unter dem Motto „Karneval im Hühnerstall“ bieten wir ein buntes Programm mit Lifemusik und Tanz.

Einlass ab 13.30 Uhr.

**Ort:** „zentrum plus“ Garath,  
Fritz-Erler-Str. 21 – Begegnungsraum

**Kosten:** 1,00 €

**Kartenverkauf** bis zum 20.02.17 im „zentrum plus“ Garath.  
Mo.09.00 – 11.30, 13.00 – 17.00 Uhr, Di. Mi. + Fr. 13.00 – 15.00  
bei Frau Pahl, Fritz-Erler - Str. 21,  
40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 478.

## Besondere Termine

### März



• „Internationales Musikcafé“



**Lifemusik mit wechselnden Künstlern – heute Chormusik**

**Dienstag, 28.03.2017 14.00 – 16.00 Uhr**

**Ort:** Fritz-Erler-Str. 21; Begegnungsraum

Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.

**Anmeldung** im Netzwerkbüro Mo. – Fr. 10.00 – 16.00 Uhr

Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel.: 0211 60 254 81

## Termine nur für Ehrenamtliche des „zp“ Garath:

Wir tauschen uns aus, planen zukünftige Veranstaltungen und entwickeln neue Ideen.

- **Planungsrunde jeweils mittwochs 10 - 12 Uhr**  
am 04.01. + 01.02. + 01.03.2017





## Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
<b>Montag</b>	Netzwerkbüro.....	10.00 - 12.00
	Offener Treff.....	10.00 - 16.00
	Mittagstisch .....	12.00
	Skatrunde .....	ab 13.00
	Offener Treff Kuchen .....	13.00 - 16.00
	Rummikub.....	13.00 - 15.15
	Englischkurs I Anfänger mit Vork.	13.45 - 15.15
	Englischkurs II Konversation.....	15.30 - 17.00
	Was nun? Sprechstunde I.....	15.30 - 16.30
	Was nun? Sprechstunde II.....	16.30 - 17.30
<b>Dienstag</b>	Stadtteilfrühstück .....	9.30 - 11.30
	Netzwerkbüro .....	10.00-12.00
	PC Kurs Fortgeschrittene	11.00-13.00
	Deutsch Konversation .....	11.30-13.00
	Englischkurs III Anfänger mit Vork.	11.15 - 12.45
	Mittagstreff im GZH Hellerhof	11.00 - 15.00
	Mittagstisch .....	12.00
	Skatrunde .....	ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen.....	ab 13.00
	Rummikub .....	13.00 - 15.15
	Tischtennis .....	13.00 - 14.00
		14.00 - 15.00
	Englischkurs IV Anfänger mit Vork.	13.00 - 14.30
	Kegeln I .....	14.00 - 16.00
	Musikcafé alle 2 Monate	14.00-16.00
	Spanischkurs I Fortgeschrittene....	17.30 - 19.00

## Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
<b>Mittwoch</b>	Planungsrunde für Ehrenamtliche von Netzwerk und „zentrum plus“ 1. Mi ...	10.00 - 12.00
	Wandern 3. + 4. Mi .....	ab 9.15
	Netzwerkbüro .....	10.00 - 12.00
	Doppelkopf 3. Mi .....	10.00 - 13.00
	Offener Treff .....	10.00 - 16.00
	Deutsch-Sprachvermittlung III.....	10.00 - 12.00
	Mittagstisch .....	12.00
	Skatrunde .....	ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen .....	13.00 - 16.00
	Rummikub .....	13.00 - 15.15
	Malgruppe Window Color .....	14.30 - 16.30
	IKS wechselnde Gruppen s. Seite 19	17.30 - 20.00
	Tingel Tangel- Sketchgruppe	17.30 - 20.00
<b>Donners- tag</b>		9.45 - 10.45
	Sturzprävention I .....	10.00 - 12.00
	Netzwerkbüro .....	10.00 - 13.00
	Kochen 2. + 4. Do. ....	10.00 - 14.00
	Kochen Hausmannskost 1.+ 3. +5. Do	10.00 -12.00
	Malen 4. Do .....	10.00 - 12.00
	Internetcafé .....	11.00 - 12.00
	Sturzprävention II .....	
		ab 13.00
	Skatrunde .....	13.45 - 14.45
	Gedächtnistraining I .....	14.00 - 16.00
	Ketten – Armbänder – Ohrringe .....	14.00 - 17.00
	Einführung in die Steuersoftware 3.Do..	15.00 - 16.00
	Gedächtnistraining II .....	16.00 - 18.00
	Rentenberatung 2. + 4. Do. ....	17.30 - 20.00
Frauenclub .....		

## Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
<b>Freitag</b>	Netzwerkbüro .....	10.00 - 12.00
	Hilfe beim Schriftverkehr	10.00 - 12.00
	Gesprächskreis „Gesundheit im Alter“ mit Frühstück 1. Fr .....	10.00 - 11.30
	Forum International 3. Fr. ....	10.00 - 12.00
	Kulturgespräch/Gesprächskultur 4.Fr.	10.00 - 12.00
	Offenes Singen	10.00 - 11.45
	 Mittagstisch .....	 12.00
	 Skatrunde .....	 ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen .....	ab 13.00
	Rummikub .....	13.00 - 15.15
	Bingo 2. Fr. ....	14.30
	Dialog des Ostens .....	14.00 - 15.30
	Dialog Spieltreff	15.30 - 17.30
	Düsseldorf aktuell (IKS) .....	17.30 - 19.30
<b>Samstag</b>	IKS e.V. Kino-Clubabend 2. Samstag	16.00 - 20.00
	Kulturausflüge zur Komödie	15.40
	Sondertermine Wandern	9.15
<b>Sonntag</b>	Wandern für Singles	10.00

## **Netzwerk Garath/Hellerhof**

Die Grundidee der Netzwerker/innen ist, mit freiwilligen Dienstleistungen die Lebensqualität Älterer zu verbessern, gleichzeitig aber auch soziale Vorsorge für ihr eigenes Alter zu treffen. Die Teilnahme an Gruppenaktivitäten, Entwicklung neuer Interessen, Engagement für Andere, etc. machen Spass und stärken und erhalten auch das eigene soziale Netz.

### **Unser Prinzip lautet**

Ich für mich

Ich mit anderen für mich

Ich mit anderen für andere

Andere mit anderen für mich

### **Die Netzwerker/innen sind derzeit in folgenden Bereichen aktiv:**

PC, Steuersoftware

Servicebereiche:

Kultur und Begegnung

Unterstützung beim

Interkulturelles

Schriftverkehr

Bildung, Theater

Besuchsdienste, Einkauf,

Gesundheit und Bewegung

Haustierversorgung im

Kulinarisches und Begegnung

Notfall, Handwerksdienst

Beratung

Zur Teilnahme an unseren Angeboten sind Sie herzlich eingeladen. Außerdem engagieren wir uns für den Stadtteil und unterstützen diverse Veranstaltungen.

**Montag bis Freitag von 10.00 - 12.00 Uhr** informiert Sie unser ehrenamtliches Team im Netzwerkbüro unter Tel.: **0211 60 25 481** oder persönlich gerne über unsere Gruppen, nimmt Anmeldungen entgegen oder vermittelt Sie zu einem Beratungsgespräch oder Serviceangebot.

Wenn Sie mehr als nur Besucher unserer Angebote sein wollen und sich dem Netzwerk anschließen möchten, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns sowohl über neue Teilnehmer/innen als auch über aktive Menschen mit Engagement und Ideen zur Unterstützung und/oder eine Erweiterung der Angebote!

*Netzwerkbegleitung:* Regina Vohwinkel Tel: 60 25 481

## **Demenznetz Düsseldorf**

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz & ihre Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten.

Die Serviceleistungen des Demenznetzes bieten wir auch im „zentrum plus“ Garath an.

Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden:

- **1. Betreuungsgruppen** für Menschen mit Demenz zur Entlastung pflegender Angehöriger (BEAtE-Gruppen)

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten.

- **„Die vergessene Welt“**

**Montag 10.00 – 13.00 Uhr – mit Mittagstisch – Gruppenraum**  
*Ansprechpartnerin:* Hedwig Claes Tel: 0211 60 25 478

- **„Katjuschas Träume“**

**Mittwochs von 14 - 17 Uhr Katjuschas Träume Gruppenraum**  
Für Menschen mit russischsprachigem Hintergrund  
*Ansprechpartnerin:* Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 481

## Demenznetz

- **2. DA für DicH**

( **Düsseldorfer Agentur für Demenzkranke in der Häuslichkeit** )

DA für DicH ist ein **Häuslicher Besuchsdienst** von einzelnen Helfer/innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen.

Ehrenamtliche Mitarbeiter/innen für DA für DicH sind Gesprächspartner lesen vor, hören zu und bieten Beschäftigungsmöglichkeiten an. (keine Pflege).

Sie sind durch eine umfassende Schulung und ein Praktikum qualifiziert für die Einsätze in der Häuslichkeit, die nach Absprache mit den hauptamtlichen Mitarbeitern erfolgen. Die Einsätze werden nach persönlicher Absprache mit allen Beteiligten inhaltlich und zeitlich festgelegt und sollen 3 Wochenstunden nicht überschreiten

**Ansprechpartnerinnen:** Hedwig Claes Tel.: 0211 60 25 478

Maria Neumann Tel.: 0211 60 25 481

- **3. NADiA**

= **Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

Спортивная группа "Надя" сопровождается и на русском языке.

**Bewegungsangebote** für an Demenz erkrankte Menschen und deren Angehörige in Anlehnung an ‚Fit für 100‘ der Deutschen Sporthochschule Köln

**Wann:** Mittwochs von 11 – 12 Uhr

**Wo:** Im Treff II der Freizeitstätte Garath, Fritz – Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf.

**Ansprechpartnerin:** Hedwig Claes

Angehörige zahlen einen Kostenbeitrag in Höhe von 2,50 €.

## **GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**

### **Austauschen und aussprechen ...**

**jeweils am 2. Donnerstag im Monat**

von 18.00 – 20.00 Uhr. ( nicht im Januar 2017)

Pflegende Angehörige von Demenzkranken sind vielfältig belastet:

- Die Fürsorge für das erkrankte Familienmitglied bestimmt den Alltag.
- Zu den körperlichen und seelischen Belastungen kommen zeitliche und finanzielle Einschränkungen hinzu.
- Der Kranke verändert sich, die Krankheit schreitet fort und die eigene Lebensplanung muss zurückgestellt werden.

Ort fehlt im Alltag ein Mensch, mit dem man über die damit verbundenen Probleme sprechen kann, jemanden zu pflegen, der einem nahe steht.

Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen: Pflegende Angehörige erleben, dass sie nicht allein gelassen werden und dass es für bestimmte Probleme auch zum Teil sehr kreative Lösungen gibt.

Der Gesprächskreis möchte aber auch Raum dafür bieten, in einer Atmosphäre der Anteilnahme und des Verständnisses über Hoffnungslosigkeit, Trauer oder Schuld, über Ärger und Enttäuschung frei zu sprechen.

## GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Die Treffen des Gesprächskreises sind Unterbrechungen im oftmals monotonen Alltag pflegender Angehöriger. Sich austauschen und aussprechen, Gemeinschaft erleben und einmal wieder „Auftanken“ sind wichtige Elemente des Treffens.

Der Gesprächskreis wird geleitet von Hedwig Claes, Dipl. Sozialarbeiterin.

Die Treffen finden statt **jeweils am 2. Donnerstag im Monat** von 18.00 – 20.00 Uhr.

**Ort:** Begegnungsraum des „zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf.

**Anmeldung bei Hedwig Claes, Tel. 0211 60 25. 478,**  
[hedwig.claes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:hedwig.claes@diakonie-duesseldorf.de)

**und im Netzwerkbüro**

**Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr, Fritz-Erler-Str. 21,**  
**40595 Düsseldorf, Tel. 0211 60 25 481.**





## **Demenz und Migration** **Деменция и миграция**

Betreuungsgruppe „Katjuschas Träume“

Mittwochs von 14 - 17 Uhr

Die Betreuungsgruppe richtet sich an russischsprachige Menschen mit einer Demenzerkrankung, die noch zuhause leben und wird durch geschulte ehrenamtliche Mitarbeiterinnen mit russischem Migrationshintergrund begleitet.

Zusätzlich werden eine stundenweise häusliche Betreuung sowie eine Demenzberatung in russischer Sprache angeboten.

Деменция и миграция

Группа ухода за больными деменцией "Катюшины мечты"  
по средам с 14 до 17 часов

Группа ухода для русскоговорящих людей с заболеванием деменцией которые живут дома. Группа сопровождается обучённым русскоговорящим персоналом.

Дополнительно предлагается часовая социальная опека на дому и консультация по вопросам деменции на русском языке.

***Ansprechpartnerin:*** Maria Neumann, Tel.: 0211 – 60 25 481

## Weitere Angebote der Diakonie Düsseldorf

### Das Otto-Ohl-Haus in Düsseldorf - Garath

Julius-Raschdorff-Str. 2 40595 Düsseldorf

Tel. 0211 7 58 48 0

Fax 0211 7 58 48 20

- **Stationäre Pflege** Was immer Sie brauchen:

Jeder Mensch ist anders. Deshalb nehmen wir im Otto-Ohl-Haus Pflege ganz persönlich. Wenn Sie weitgehend selbst zurecht kommen, wird Ihnen das reiche Angebot unseres sozialen Dienstes gefallen. Wenn Sie demenziell erkrankt sind, haben wir spezielle Angebote für Sie.

- **Kurzzeitpflege** Vorübergehend gut versorgt:

Wenn ein lieber Mensch Sie zu Hause pflegt, sind Sie sicher in den besten Händen. Doch dieser Mensch braucht manchmal Urlaub oder vielleicht ist er einmal krank. Dann können Sie bei uns in der Kurzzeitpflege wohnen. Wir betreuen Sie aufmerksam und pflegen Sie ganz wie Sie es brauchen – bis Ihr Angehöriger wieder für Sie da sein kann.

Die Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. Bis Sie wieder zu Hause zurecht kommen, sorgen wir für Sie. Auch als jüngerer Mensch haben Sie Anspruch auf Kurzzeitpflege, wenn Sie etwa nach einem Unfall vorübergehend pflegebedürftig sind.

Die soziale Betreuung in der Kurzzeitpflege findet zusätzlich in russischer Sprache statt. В краткосрочном уходе предлагается социальная опека на русском языке (общение, программа).

- **Die Tagespflege** Damit Sie Ihr Zuhause behalten können:

Ihr eigenes Zuhause möchten Sie sicher so lange es geht behalten. Unsere Tagespflege hilft Ihnen dabei. Wir holen Sie morgens ab und betreuen Sie den Tag über. Für nette Gesellschaft sorgen wir ebenso wie für anregende Beschäftigung – Mahlzeiten inklusive. Abends bringen wir Sie dann wieder in Ihr eigenes Zuhause.

## Weitere Kooperationspartner

In alphabetischer Reihenfolge

- **Aktivierende Sozialberatung Süd**  
und Lebensmittelausgaben  
Neusser Straße 37 40219 Düsseldorf  
Tel.: 0211- 300 6430
- **Diakonie Düsseldorf** „Hilfe zu Hause“  
Häusliche Pflege, hauswirtschaftliche Dienste ,  
Diakonie Serviceruf  
Platz der Diakonie 3 40233 Düsseldorf  
Tel. 0211 73 53 370 Fax 0211 73 53 521
- **Evangelische Kirchengemeinde Garath/Hellerhof**  
Dietrich Bonhoefferkirche, Julius Raschdorffstr.4  
und Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdener Str. 63  
40595 Düsseldorf
- **Freizeitstätte Garath**  
Fritz - Erler - Str. 21 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e.V**  
Postfach 410135 40576 Düsseldorf
- **KIN-TOP e.V.**  
Stettiner-Str. 120 40595 Düsseldorf
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**  
Wolfgang Döringstr. 4 40595 Düsseldorf

## Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Garath der Diakonie

Fritz-Erler-Straße 21

40595 Düsseldorf

**Tel.:** 0211 – 602 54 78/81

**Fax:** 0211 – 602 54 82

**Email:** [zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de)

**Homepage:** [www.diakonie-duesseldorf.de](http://www.diakonie-duesseldorf.de)

### Mitarbeiterinnen:

**Hedwig Claes** - Leitung Tel.: 0211 60 25 478

**Regina Vohwinkel** – Netzwerkbegleitung,  
Beratung & Fallmanagement Tel.: 0211 60 25 481

**Maria Neumann** – Demenz und Migration  
(Do. + Fr. 9.00 - 12.00 Uhr) Tel.: 0211 602 54 81

[Maria.Neumann@diakonie-duesseldorf.de](mailto:Maria.Neumann@diakonie-duesseldorf.de)

**Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr**

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)



Das **Netzwerk Garath/Hellerhof** erreichen Sie innerhalb  
der Service-Bürozeit:

**Montag bis Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr**

**Tel.:** 0211 60 25 481 **Fax:** 0211 60 25 482

**Homepage:** [www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://www.netzwerk-garath-hellerhof.de)

Das Programm wird gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen  
Teams entwickelt.

Aktuelle Änderungen und Ergänzungen entnehmen Sie bitte  
unseren Aushängen oder der Presse.

Mit einer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort: „zentrum *plus*“ Garath

Spendenkonto: Stadtparkasse Düsseldorf

IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57 / BIC DUSSEDDXX