

Vorwort Programm Juli - September 2019

Liebe Besucher*innen und Freunde des „zentrum plus“ Garath
der Sommer 2019 ist da!

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiß dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz *

Das 3. Quartal 2019 hält wieder viele interessante Veranstaltungen
auch aus dem Bereich Polizeiprävention (diesmal auch für
Autofahrer), für Sie bereit. Einzelheiten dazu finden Sie hier im
Programmheft.

Besonders hinweisen möchten wir noch auf ein neues Angebot:
Mittwochnachmittag ist **Waffeltag** hier gibt es frische Waffeln mit
Eis und /oder Sahne kommen Sie doch mal vorbei!

Viele weitere interessante Angebote finden Sie in diesem Heft!
Wir hoffen, Sie sind bei vielen Angeboten mit dabei und freuen
uns, Sie im „zentrum plus Garath“ & im Netzwerk Garath/
Hellerhof zu begrüßen.

Eine wunderschöne Sommerzeit wünschen
Michaela Pfaff, Regina Vohwinkel, Gabi Sonner & Maria Neumann
& das ehrenamtliche Team vom „zentrum plus“ Garath &
Netzwerk Garath/ Hellerhof

*Ringelnatz, Joachim aus Gedichte, die glücklich machen, S. 29. Insel Verlag, Berlin.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Information	4
Beratung.....	5
Service	6
Service des Netzwerks Garath Hellerhof	8
Bildung Sprachen.....	9
Bildung Digitale Medien.....	10
Gesundheit und Bewegung.....	11
Spiele	13
Kommunikation, Kultur & Geselligkeit.....	14
Kreativität und Geselligkeit.....	16
Kulinarisches & Geselligkeit	17
Kulturausflüge	18 - 20
Besondere Termine / Termine Ehrenamt.....	20 - 23
Projekte.....	24
Wochenübersicht.....	25 - 27
Netzwerk Garath Hellerhof stellt sich vor.....	28
Demenznetzwerk Düsseldorf	29
Demenz und Migration	30
Weitere Angebote der Diakonie.....	31
Unsere Kooperationspartner	32
Wir für Sie.....	33
Plan und Wegbeschreibung	34

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.

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

Beratung

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

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.

Ansprechpartnerin: Michaela Pfaff, Tel.: 0211 60 254 78

- **Beratung in russischer Sprache:**

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

Sprechstunden mittwochs 10.00 - 12.00 Uhr

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



- **Telefon- / Sprechstunde „Was nun“**

Sie sind allein, vielleicht krank, fühlen sich einsam oder haben gerade eine schwierige Lebenssituation? Sie möchten mit jemanden darüber reden. Sie suchen einen guten Weg in dieser Situation. Dann wenden Sie sich an uns und vereinbaren einen Termin für eine zielorientierte Beratung, persönlich oder telefonisch *Ansprechpartnerin:* Ruth Möhlen-Studzinski

Terminvereinbarung über das Netzbüro Mo–Fr 10–12 Uhr,
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 0211 60 25 481



- **Rentenberatung**

2. und 4. Donnerstag im Monat

Sprechstunden von 16.00 – 18.00 Uhr

Netzbüro „zentrum plus“ Fritz-Erler-Str. 21,
40595 Düsseldorf, Tel. 60 25.481.

Ansprechpartner: Werner Pikl

Beratung



• Vorsorgelotse

zu Patientenverfügungen und Vollmachten.

Was passiert mit mir, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann? Muss ich das selbst vorher regeln? Was benötige ich dafür?

Peter Bauermann wurde vom Betreuungsverein der Diakonie Düsseldorf e.V. fortgebildet. Er kann Sie nun auf dem Weg zu Ihrer Vorsorge-entscheidung unterstützen.

Die Unterstützung besteht aus einem persönlichen Gespräch mit Informationen zu Ihren Entscheidungen. Dies ist keine Beratung in medizinischen oder rechtlichen Fragen.

Terminvereinbarung über das Netzwerkbüro Mo–Fr 10–12 Uhr,
Fritz – Erler - Str. 21,40595 Düsseldorf, Tel. 0211 60 25 481

Kooperationspartner:

- Sozialverband VdK

1. Dienstag im Monat 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Netzwerkbüro *Ansprechpartner:* Günter Meier

- Seniorenrat : Peter Reis

Letzter Montag im Monat 11.00 - 12.00 Uhr (29.07.; 26.08.;30.09.)

Ort: Begegnungsraum

Service

Mittagstisch

Das Mittagessen wird im Otto-Ohl-Haus frisch gekocht und angeliefert. Es beinhaltet drei Gänge. Dazu gehören eine

Suppe, ein Hauptgericht und ein Nachtisch sowie ein Getränk.

Das Menü kostet 5,- € Eintopf 4,00 €. Für 1 € kann noch ein zusätzlicher Salat geordert werden. Der Menüplan hängt im Begegnungsraum aus.

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

Montag, Mittwoch, Freitag 12.00 Uhr Begegnungsraum
Anmeldung montags bis 8.45 Uhr, für mittwochs und freitags
bis zum Vortag 15.00 Uhr im Begegnungsraum, Fritz-Erler-Str.
21 ,

Tel.: 0211 60 254 78.

- **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.

Ansprechpartnerin: Ulrike Terhaag Tel.: 0211 70 227 70

- **Stadtteilfrühstück**

Dienstag 09:30 – 11:00 Uhr

Frühstücksbuffet – Kosten: **jetzt** 3,50 €

Begegnungsraum - Keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartnerin: 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,

Auf Bestellung (genaue Angabe) werden für regelmäßige Gäste
auch belegte Brötchen angeboten. (außer donnerstags).

Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu – Neu

Mittwoch ab 14:00 Uhr ist Waffeltag

Es gibt frisch gebackene Waffeln mit Eis und/ oder Sahne für
kleines Geld.

Begegnungsraum - Keine Anmeldung erforderlich

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!!!

• **Handwerkertätigkeit/Nachbarschaftshilfe**

Unser Handwerkerteam erledigt bei Ihnen zu Hause kleinere Reparaturarbeiten. Wir ersetzen keinen Handwerker!!!!
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:*

Margit Brandenburg (Mo), Waltraud Zimmer (Fr), Brigitte Rösler (nach Terminabsprache)



• **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. 10.00 -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 (nur für Senioren).

Bildung Sprachen



• **Englisch**

Montag: 07.10. – 09.12.2019

14.00 – 15.30 Uhr

Kurs I Anfänger mit Vorkenntnissen
Ort: Gruppenraum
Dienstag: 08.10. – 10.12.2019 13.15 – 14.45 Uhr
Kurs II Fortgeschrittene
Ort: Gruppenraum
Kosten: 55,00 € (ab 6 Personen jeweils 10 x 1,5 Std.)
Späterer Einstieg auf Anfrage möglich
Ansprechpartnerin: Renate Krauß
Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.



• **Deutsch - Sprachcafé**

Für Menschen mit arabischen oder kurdischen Sprachwurzeln.
(mind. Sprachlevel A2) Bei einer Tasse Tee/Kaffee üben wir die deutsche Sprache im Erzählen und beim Spielen.
Immer dienstags ab 18.00 Uhr Höchstteilnehmer/innen 8
Personen, **Kosten:** keine, *Ansprechpartnerin:* Oamaria Ramadan
Ort: Netzwerk Garath Hellerhof, Fritz-Erler- Str. 21, Küche



Deutsch als Fremdsprache – Konversation

Ein Gesprächskreis in kleiner Runde zu Themen des Alltags für
Menschen aus den GUS Staaten
Dienstag: Termine: 03.09. – 03.12.2019 11.30 – 13.00 Uhr
(ausgenommen Herbstferien 01.10.2019)
Ort: Netzwerk Garath Hellerhof, Fritz-Erler- Str. 21
Kosten: Kopienumlage 2,00 €
Ansprechpartner: Roland Vogel

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, Tel. 60 25 481.

Bildung digitale Medien



• **Internetcafé**

wöchentlich Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr
Kosten: 2.00 €/ Std. PC-Raum
Ansprechpartner: Chräcker Heller

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.
Anmeldung ist nicht erforderlich.



• **Wie erstelle ich am PC meine Steuererklärung**

Termine donnerstags nach Absprache.

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: 2,00 € / Std.

Ansprechpartner: Werner Brock

Anfallende Kursgebühren werden beim Kursleiter bezahlt.

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

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

Gesundheit und Bewegung



• **Offenes Kegeln - Generationenübergreifend**

2. + 4. Dienstag im Monat 14.00 – 16.00 Uhr,

Sie mögen kegeln, aber

- nicht regelmäßig? - nicht im Verein? - nicht um Geld?

Dann sind Sie richtig bei unserem Offenen Kegeln. Wir treffen uns 2x monatlich mit all denen, die an diesem Tag Zeit und Lust haben, mit zu machen.

Kostenbeitrag: 2,00 €, alle Spiele, Pudel etc. sind kostenfrei,

Ort: Kegelbahn Freizeitstätte Garath, Fritz-Erler-Str. 21,

Anmeldung (jeweils bis Vortag) im

Netzwerkbüro Garath/Hellerhof, Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr,
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel: 60 25 481.

Teilnehmerzahl/innen 6 – 12 Personen

*Ansprechpartnerinnen: Erika Sachs, Margret Beisemann,
Steffi Schwallenberg*



• 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 Std. von **12.00 – 14.00 Uhr**

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

Kosten: 1,00 €/ Std. für Erwachsene, Kinder € 0,50 €

Schläger können ausgeliehen werden.

Ansprechpartnerin: Monika Behne

Bezahlung bei der Ansprechpartnerin



• Wandern 4. Mittwoch im Monat

Treffpunkt: 09.15 Uhr S-Bahnhof Garath - Wanderzeit - ca. 3 Std.

Nächste Termine: **24.07. / 28.08. + 25.09.2019**

Die Teilnehmer/innen der angebotenen Wanderungen wandern auf eigene Gefahr mit! Die Wanderungen sind kostenlos. Für Fahrtkosten und Getränke/Imbiss bei einer evtl. Einkehr muss jede/r selbst aufkommen.

Anmeldungen sind nicht erforderlich.

Gesundheit und Bewegung

- Werden Sie Wanderführer!

Das Team der Wanderführer wechselt sich monatlich ab.

Gerne können motivierte Teilnehmer/innen der Gruppe selber einmal Wanderführer sein! Auch andere Tage sind möglich.

Sprechen Sie Ihre Wanderführer einfach an.

Oder möchten Sie einen an einem anderen Tag eine

Wanderung oder einen Spaziergang organisieren? Gerne helfen wir beim Aufbau der Gruppe,

Ansprechpartnerin : Regina Vohwinkel, Tel. 0211 60 254 81



- Sturzprävention

Termine: Donnerstag, 8x 15.08.2019 – 10.10.2019

Kosten: € 3,00/St. = € 24,00

Kurs I 09.45 – 10.45 Uhr **Kurs II** 11.00 – 12.00 Uhr
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.

Ort: Begegnungsraum

Kosten: 3,00/Std. € (Erhöhung)

Ansprechpartnerin: Lissi Kunow,

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

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

Gesundheit

Gedächtnistraining **Das merk ich mir** **Knoten im Kopf**
Donnerstag, 01.08. – 26.09.2019 **9x 14.00 – 15.00 Uhr**

Ort: **Gruppenraum**

Kosten: **€ 2,50/Std. + € 2,50 Materialbeitrag**

Umfassend verstehen, langfristig merken, richtig urteilen, interessant formulieren, grübeln, Lösungen finden. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis in Gesellschaft Gleichaltriger, ganzheitlich, spielerisch und bewegt, in lockerer Atmosphäre. Steigern Sie Ihre Hirnleistung – das entscheidende Plus im Alter. Der Kopf kann mehr als man denkt.

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

Ansprechpartnerin: Frau Trexler

Spiele

- **Skatrunde Mo. / Mi ./ Fr. ab 13.00 – 17.00 Uhr**

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

Anmeldung nicht erforderlich!

Begegnungsraum *Ansprechpartnerin:* Luise Rosengarten

Wir freuen uns über weitere Mitspieler/innen, die Lust haben, sich uns an einzelnen Terminen oder regelmäßig anzuschließen!
Regelmäßige Teilnahme ist ein Kann, kein Muss.

- **Rummikub**

Montag, Mittwoch und Freitag ab 13.00 Uhr

Kosten: keine. **Ort:** Begegnungsraum



- **Doppelkopf** 2 Termine im Monat

1. Dienstag/Monat 14.30– 17.00 Uhr

3. Mittwoch/Monat 10.00 – 13.00 Uhr,

Kosten: keine, **Ort:** „zentrum plus“ Gruppenraum

Ansprechpartner: Werner Piki

- **Bingo** (findet z.Zt. nicht statt)

2. Freitag/Monat 14.30 – 16.00 Uhr

Kosten: 3,00 € , **Ort:** Begegnungsraum, 10 Spiele

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 20)

- **Frauenkurs**

In Kooperation mit IKS e.V. 

Donnerstag 17.30 - 20.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Kosten: keine

Generationsübergreifender Gesprächskreis für Frauen aus den GUS-Staaten-. Wir üben uns in der deutschen Sprache zu Themen aus dem Alltag in Deutschland

Ansprechpartnerin: Natalia Krupenya

- **Offenes Singen**

Freitag 10.00 – 11.15 Uhr

Ort: Begegnungsraum

Kosten: keine

Wir singen Volkslieder und proben ab und an für verschiedene Veranstaltungen des „zentrum plus“ Garath. Jeder ist herzlich willkommen!



Dialog des Ostens

Freitag 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Gruppenraum, **Kosten:** keine

Ein Treff mit Gesprächen und Gesang. In Kooperation mit KIN-TOP e.V. werden wir im Gesangsbereich von Nikolai Kutovoj (Musiker) unterstützt. *Ansprechpartnerin:* Galina Tchijova
Anschließend Spieltreff bis 17 Uhr.




• **Kulturgespräch-Gesprächskultur**

4. Freitag / Monat 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Gruppenraum, **Kosten:** keine

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.

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** in deutscher Sprache aus.

Eingeladen sind Senioren mit Migrationshintergrund aus den GUS-Staaten.

Höchsteilnehmer: 12 Personen, **Kosten:** keine

Ansprechpartner/in: Natalia Krupenya Telefon 0211 1794634



- In Erweiterung unserer Kooperation mit



Integration Kunst Schaffen e.V. finden zusätzlich folgende

Angebote jeweils 1x monatlich im „zentrum plus“ Garath statt:

Mittwochs ab 18 Uhr: Proben der Gesangsgruppe Prima

1. Samstag Kinoclub (russisch)

3. Samstag Gesangsclub (russisch)

Kosten: keine **Ort:** Gruppenraum

Ansprechpartnerin: Natalia Krupenya Telefon 0211 1794634

Kreativität & Geselligkeit

- **Malen – Window Color**

! Macht Sommerpause !

Malen für die Kinderkrebshilfe Düsseldorf

mittwochs 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Begegnungsraum

Wir freuen uns über weitere aktive Maler/innen.

Bilderausstellung & -verkauf bei Veranstaltungen, Advent- & Osterzeit und Malen nach Bestellung.



- **Malen**

Jeweils 4. Do. / Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Auf Anfrage! **Ansprechpartnerin:** Ursula Rogoll

- **Ketten – Armbänder - Ohrringe**

donnerstags - Termine: 6x 18.07. – 22.08.2019

14.00 – 16.00

Uhr

Letzter Kurs im Jahr 2019 beginnt am 07.11. – 12.12.2019

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ort: „zentrum plus“ Garath **Begegnungsraum**

Kosten: 15,00 € für 1 Kette. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldungen im Netzwerkbüro Mo - Fr. 10.00 – 12.00 Uhr

„zentrum plus“ Garath

Tel: 0211 60 25 481, Fritz-Erler - Str. 21, 40595 Düsseldorf
Ansprechpartnerin: Annelene Becker



• **Freies Stricken**

Termine jeweils dienstags: 14.00 – 16.00 Uhr

Freies Stricken macht **Sommerpause** vom **15.07. -2.08.19**

Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und helfen uns gegenseitig.

Ort: „zentrum plus“ Garath Begegnungsraum

Kosten: keine.

Materialien bitte selbst mitbringen. Anmeldung nicht erforderlich

Ansprechpartnerin: Claudia Kilic

Kulinarisches & Geselligkeit



• **Gutbürgerliche Küche**

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

Wir kochen Menüs mit 2-3 Gängen. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen.

Ort: Küche **Kosten:** Lebensmittelumlage

Anmeldung erforderlich. *Ansprechpartner/in*: Isolde Blum, Dieter Henrich



• **Kochen**

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

Ort: Küche

Wir kochen für uns und andere. Die Gerichte werden im Vorfeld besprochen. **Weitere Köche/innen sind willkommen!**

Anmeldung erforderlich

Kosten: Lebensmittelumlage. *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**,
- **zu den Eller Schloss Konzerten** finden immer **sonntags**,
- zu allen anderen Zielen finden unregelmäßig an verschiedenen Tagen statt.

Bitte besorgen Sie sich die Fahrtickets zu allen Ausflügen selbst, soweit nichts anderes ausgeschrieben ist.

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

Evtl. Kosten müssen bei der Anmeldung entrichtet werden.

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.

Kulturausflüge



• **Komödie**

„Magie, Musik, Artistik & Travestie“

Sonntag, 11.08.2019 Treff: 16.30 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,00 €

Bitte das Geld passend mitbringen.

Bezahlung und Anmeldung bis spätestens 02.08.2019

im Netzwerkbüro Mo - Fr 10.00 - 12.00 Uhr,

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

Ansprechpartner: Detlef Boden



• **Eller Schlosskonzerte**

Sonntag: 15.09.2019 „The Paul McKenna Band“

Treffpunkt: 16.00 Uhr S-Bahnhof Garath

Kosten: 16,50 € Bezahlung und Anmeldung im Netzwerkbüro

bis spätestens 19.08.2019 Mo. – Fr. 10.00 – 12.00 Uhr,

Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf,

Tel. 60 25 481 *Ansprechpartnerin:* Margrit Brandenburg

Tagesreisen

Jeden 1. Donnerstag im Monat finden Tagesreisen statt.

Treffpunkt: 06.45 Uhr, Abfahrt 07.00 Uhr

Parkplatz Fritz-Erler-Str. 21

04.07.2019 Hameln sowie Schifffahrt auf der Weser

**01.08.2019 Besuch der Saalburg sowie Keltenmuseum
(Nähe Bad Homburg)**

05.09.2019 Wéinprobe (in Planung)

Anmeldungen und Infos: SELReisen, Norbert Rösler, Tel. 0211-70 53 329

VORSCHAU für Oktober 2019

„Reise in den Spreewald“ im Oktober

06.10. – 11.10.2019 nach Lehde im Spreewald/HP mit
Ausflügen

Kosten: € 535,50 DZ / € 610,50 EZ

Anmeldeschluss: 01.09.2019

Infos und Anmeldung bei: Günter Westenburger, Tel. 0173-249
27 05

VORANKÜNDIGUNG

KULTURWANDERUNG

„Wo kommen unsere Schuhe her?“

Mittwoch, 09.10.2019

Besuch der Schuhfabrik ARA in Langenfeld. Hier wird die komplette Schuhfertigung gezeigt (noch in Planung)

Anmeldung zur Kulturwanderung ist ab Mitte August 2019 im Netzwerkbüro möglich.

ANKÜNDIGUNG „Save the date“ Garather Demenzwochen 2019

Vom **09.10. – 18.10.2019** finden an unterschiedlichen Tagen Veranstaltungen rund um das Thema Demenz statt! In Kooperation mit Garath 2.0 und der Freizeitstätte Garath wird es Vorträge und auch Theaterstücke zum Thema Demenz geben. Alle Veranstaltungen werden **kostenfrei** sein und stehen **allen** Garather Bürgerinnen und Bürgern offen. Bitte beachten Sie die Hinweise zu den Veranstaltungen ab August 2019!

Besondere Termine



• Internationales Musikcafé“



„Russische Romanzen und Schlager“

Dienstag, 30.07. 2019 14.00 – 16.00 Uhr

Frau Lubov Medjibovskaya, Sängerin aus Duisburg, trägt Schlager und russische Romanzen vor.

Ort: Begegnungsraum;

Kosten: Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.

In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.



• **Internationales Musikcafé“**



„Russische Romanzen und Schlager“

Dienstag, 24.09. 2019 14.00 – 16.00 Uhr

Frau Lubov Medjibovskaya, Sängerin aus Duisburg, trägt Schlager und russische Romanzen vor.

Ort: Begegnungsraum;

Kosten: Eintritt frei, incl. Kaffee/Tee und Gebäck.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag in internationaler Runde.

In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.



Kulturwanderung

„Besuch der Matthäus Kirche in D`dorf-Garath“

Mittwoch, 14.08.2019 Treff: 09.30 S-Bahnhof Garath oder 10.00 Uhr direkt an der Kirche. Besichtigung mit Führung.

Anmeldung bis spätestens 01.08.2019 im Netzwerkbüro „zentrum plus“, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf, Tel. 60 25 481.

Ansprechpartnerin: Gisela Hansen

- **Vortrag aus der Reihe Polizeiprävention für Senior*innen „Änderungen in der Straßenverkehrsordnung“**

Dienstag: 17.09.2019 ab 10.45 Uhr

Ort: Begegnungsraum

Kosten: keine

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

Referent: Kriminalhauptkommissar Tabath

(Verkehrsunfallprävention)

- **Vortrag aus der Reihe Polizeiprävention für Senior*innen „Mensch und Auto Sicherheit ist Einstellungssache“**

Bringen Sie (nach Anmeldung) Ihr Auto mit, es werden alle sicherheitsrelevanten Einstellungen wie Gurt, Kopfstützen,

„zentrum plus“ Garath

Lenkrad, Spiegel, Beleuchtungseinheiten im und am Fahrzeug überprüft! Es findet KEIN Fahr- und Sicherheitstraining statt!

Dienstag: 26.09.2019 ab 10.00 Uhr

Ort: Begegnungsraum und Parkplatz vor dem „zentrum plus“ Garath

Kosten: keine

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

Referent: Kriminalhauptkommissar Tabath

-Der Termin findet nur, nach vorheriger Anmeldung im Netzwerkbüro statt -

ANKÜNDIGUNGEN

Sommerfest Otto-Ohl-Haus

„Schlagermusik der 50er und 60er Jahre“

Samstag, 13.07.2019 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Feiern Sie an diesem Tag mit uns und lassen Sie sich auf eine Reise in und durch die 50er Jahre entführen. Neben Live-Musik mit Schlagern der Zeit erwarten Sie viele kleine Erinnerungen an die Zeit des Aufbruchs vor gut 60 Jahren und selbstverständlich die gute alte Hausmanns- bzw. besser – Hausfrauenkost aus der Zeit.

„SCHNIBBELPARTY mit Livemusik“

Sonntag: 01.09.2019 ab 15.00 Uhr

Ort: Begegnungsraum

Kosten: keine, aber mit Eintrittskarte

(Infos bei Frau Pfaff) In Kooperation mit der Freizeitstätte und Enjoy the Food (weitere Informationen folgen).

Besondere Termine für Ehrenamtliche

- **Planungsrunde**

für Ehrenamtliche des „zentrum plus“ Garath 10.00 – 12.00 Uhr
03.07. / 07.08. + 04.09.2019

Projekte

Mit Unterstützung durch die Bezirksvertretung 10 gibt es ein Projekt mit mehreren Kursen in Garath und Hellerhof

Fit im Kopf durch Bewegung

Kooperation zwischen Diakonie „zentrum plus Garath, kath. Kirchengemeinde Garath, Caritas „Mittendrin im Norberthaus“.

Fr. Lissy Kunow zeigt Übungen, die Spaß machen und nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn trainieren. Das Projekt wurde im vergangenen Jahr 2018 in den Seniorenclubs des Stadtbezirks vorgestellt.

Neuer Kursbeginn nach den Sommerferien:

Dienstags 10 x ab 20. August – 5. November 2019

(in den Herbstferien findet der Kurs nicht statt).

- In Hellerhof, ab 13.00 – 14.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr
Johanneshaus,
Carlo-Schmidt-Str. 22
Kontakt über: Veronika Schnabrich 0211-580 69 05
- In Garath 15.30 – 16.30 Uhr und 16.30 – 17.30 Uhr
Mittendrin im Norberthaus,
Josef-Kleesattel-Str. 3
Kontakt über: Svenja Dybeck 0211 700 890 91

Für die Teilnahme an den Kursen wird eine Kursgebühr von € 2,50 (insgesamt € 25,00) erhoben.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei den Ansprechpartnerinnen oder im „zentrum plus“ Garath bei Michaela Pfaff, Tel. 0211-60 25 478.

Wochenübersicht regelmäßige Termine

Tag	Angebot	Uhrzeit
Montag	Netzwerkbüro.....	10.00 - 12.00
	OffenerTreff.....	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 Fortgeschrittene	14.00 - 15.30
Dienstag	Stadtteilfrühstück.....	9.30 - 11.30
	Netzwerkbüro	10.00 -12.00
	Deutsch Konversation	11.30 - 13.00
	Mittagstreff im GZH Hellerhof	11.00 - 15.00
	Skatrunde	ab 13.00
	Offener Treff, Kuchen.....	13.00 - 16.00
	Tischtennis	13.00 - 15.00
	Englischkurs II Konversation	13.15 - 14.45
	Kegeln 2. Die im Monat.....	14.00 - 16.00
	Musikcafé alle 2 Monate	14.00 - 16.00
	Doppelkopf 1. Die im Monat	14.30 - 17.00
	Stricken	14.00 - 16.00
	Deutsch- Sprachcafé	18.00 - 19.30

Tag	Angebot	Uhrzeit
Mittwoch	Planungsrunde für Ehrenamtliche von Netzwerk und „zentrum plus“ 1. Mi ... Wandern 4. Mi Netzwerkbüro Doppelkopf 3. Mi Offener Treff..... Mittagstisch Skatrunde Offener Treff, Kuchen Waffeltag Rummikub Malgruppe Window Color (Sommerpause) IKS wechselnde Gruppen s. Seite 19.....	10.00 - 12.00 9.15 10.00 - 12.00 10.00 - 13.00 10.00 - 16.00 12.00 ab 13.00 13.00 - 16.00 14.00 -16.00 13.00 - 15.15 14.00 - 16.00 17.30 - 20.00
Donners- tag	Sturzprävention I Netzwerkbüro Kochen 2. + 4. Do. Kochen Hausmannskost 1.+ 3. +5. Do Malen 4. Do Internetcafé Sturzprävention II Gedächtnistraining I Ketten – Armbänder – Ohringe Frauenclub IKS.....	9.45 - 10.45 10.00 - 12.00 10.00 - 13.00 10.00 - 14.00 10.00 -12.00 10.00 - 12.00 11.00 - 12.00 13.45 - 14.45 14.00 - 16.00 17.30 - 20.00

Tag	Angebot	Uhrzeit
Freitag	Netzwerkbüro Hilfe beim Schriftverkehr..... Kulturgespräch/Gesprächskultur 4.Fr. Offenes Singen..... Mittagstisch Skatrunde Offener Treff, Kuchen Rummikub Bingo 2. Fr. Dialog des Ostens Dialog Spieltreff..... Düsseldorf aktuell (IKS)	10.00 - 12.00 10.00 - 12.00 10.00 - 11.30 10.00 - 12.00 12.00 ab 13.00 ab 13.00 13.00 - 15.15 14.30 14.00 - 15.30 15.30 - 17.30 17.30 - 19.30
Samstag	IKS e.V. Kino-Clubabend 2. Samstag... Kulturausflüge zur Komödie..... Sondertermine Wandern..... Sondertermine Kulturausflüge.....	16.00 - 20.00 15.40 9.15 Siehe Text
Sonntag	Kulturausflüge zu den Eller Schloss-Konzerten.....	16.00

Netzwerk Garath/Hellerhof

Kennen Sie eigentlich unsere Homepage:

www.netzwerk-garath-hellerhof.de ?

Das Netzwerk Garath / Hellerhof setzt sich zusammen aus Menschen ab ca. 50 Jahren unterschiedlicher Nationalitäten, Charaktere und Interessen. Hier sind Sie richtig, wenn Sie im Stadtbezirk z.B.

- mit anderen zusammen Ihr Hobby leben oder Ihre Ideen verwirklichen wollen und/oder
- für andere Ihr Knowhow und ihre Zeit einbringen möchten und/oder
- Kontakte in der Nachbarschaft suchen und pflegen möchten und/oder
- Freizeitgestaltung, Bildung und Geselligkeit im Wohnquartier suchen und/oder
- kleine Unterstützungen im Alltag benötigen

Die Möglichkeiten und Angebote sind zahlreich. Sicher ist auch für Sie etwas dabei.

Seit 22 Jahren sind wir am Puls der Zeit. Mit neuen Interessenten entwickeln sich immer wieder neue und spannende Erlebnisse.

Hauptamtliche Netzwerkbegleiterin: Regina Vohwinkel

Haben wir Sie neugierig gemacht? Rufen Sie uns an oder kommen direkt vorbei!

Wir sind zu erreichen:

**Montag -Freitag 10.00 – 12.00 Uhr im Netzwerkbüro,
Telefon 0211 60 25 481, Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf**

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 (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: Michaela Pfaff, Tel.: 0211 60 25 481

- **„Katjuschas Träume“**

Mittwochs von 14 - 17 Uhr Katjuschas Träume Gruppenraum
Für Menschen mit russischsprachigem Hintergrund
Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 60 25 478

- **NADIA**

Ist ein Bewegungsangebot speziell für Menschen mit Demenz. Die vielfältigen Koordinationsübungen schulen das Gleichgewicht. Die Kräftigungsübungen helfen, damit Alltagshandlungen möglichst lange selbständig verrichtet werden können.

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

Demenznetz

2. DA für DicH

(Düsseldorf **A**gentur für Demenzkranke in der **H**äuslichkeit)

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). Das Angebot steht in deutscher und in russischer Sprache zur Verfügung.

Ansprechpartnerin: Maria Neumann u. Michaela Pfaff,
Tel.: 0211 60 25 481

Demenz und Migration Деменция и миграция

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).

- **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 41013, 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

Homepage: www.diakonie-duesseldorf.de

Mitarbeiterinnen:

Michaela Pfaff, Leitung, Tel.: 0211 60 25 478

Sprechzeiten:

Dienstag 10 – 12.00 Uhr und Donnerstag 12.00 - 14.00 Uhr

Regina Vohwinkel – Netzwerkbegleitung,

Beratung & Fallmanagement, Tel.: 0211 60 25 481

Maria Neumann, Demenz und Migration

Mittwoch 10-13 Uhr, Tel.: 0211 602 54 81

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

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 DUSS