

Vorwort

Liebe Besucher/innen, wir begrüßen Sie im neuen Jahr mit einem Gedicht von Friedrich Rückert (1788-1866)

Licht

Nun ist das Licht im Steigen,
Es geht ins neue Jahr.
Laß deinen Muth nicht neigen,
Es bleibt nicht wie es war.
So schwer zu seyn, ist eigen
Dem Anfang immerdar,
Am Ende wird sichs zeigen,
Wozu das Ganze war.
Nicht zage gleich den Feigen
Und klag' in der Gefahr!
Schwing auf zum Sonnenreigen
Dich schweigend wie der Aar!
Und wenn du kannst nicht schweigen,
So klage schön und klar!

Wir möchten das Leben auch im Jahr 2012 wieder gemeinsam mit Ihnen genießen und hoffen, dass wir mit unserem Angebot Ihr Interesse getroffen haben.

Sollten Sie weitere Ideen und Wünsche haben, möchten Sie sich bei uns ehrenamtlich engagieren oder benötigen Sie einen Rat, dann sprechen Sie uns doch einfach an.

Wir freuen und auf Ihren Besuch


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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Information	4
Beratung	5
Service	6
Bildung	7
Kreativität und Kulinarisches	8
Gesundheit und Bewegung	9
Gesundheit und Spiele	10
Kommunikation, Kultur und Geselligkeit	11-12
Kulturausflüge	13
Kulturausflüge &Tagesfahrten und Reisen	14
Besondere Termine	15-16
Wochenübersicht	17-18
Netzwerk Garath/Hellerhof	19
Service des Netzwerkes	20
Demenznetz	21-22
Projekt Demenz und Migration	23
Unsere Kooperationspartner	24
Wir für Sie	25
So erreichen Sie uns	26

Information

Mit der 1. Ausgabe im Jahr 2012 verändern wir unser Monatsprogramm optisch ein wenig.

Um Ihnen die Übersicht zu erleichtern haben wir zwei verschiedene Präsentationsformen gewählt: 1. nach **Themengruppen** sortiert und 2. eine **Wochenübersicht** erstellt. Die Netzwerkangebote sind mit einem  gekennzeichnet.

Beratung	Zu allen Themen rund um das Leben im Alter
Service	Mittagstisch, Stadtteilfrühstück, Café
Bildung	Sprachkurse, Neue Medien, Gedächtnistraining
Gesundheit & Bewegung	Sturzprävention, Wandern, Kegeln
Spiel	Rummikub, Skat, Doppelkopf, Bingo
Kommunikation Kultur und Geselligkeit	Kulturgespräch/Gesprächskultur, Musikcafé, Gesprächskreise und -Foren, Geschichtswerkstatt, Singen , Theatergruppe, Kulturausflüge, Traumkinobesuche
Tagesfahrten und Reisen	Fahrten von Hr. Worms,
Kreatives	Mal-, Werk- und Bastelangebote
Kulinarisches	Kochangebote
Besondere Termine und Feste	Konzerte, Jahreszeitliche Feste und alles, was sonst noch angeboten wird
Demenznetz	Betreuungsgruppen, Angehörigengesprächskreis Projekt Demenz und Migration
Netzwerk	Informationen
Service des Netzwerkes	Besuchsdienst, Handwerkerdienst, Schreibservice Lesegerät für Sehbehinderte

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.....

Ansprechpartnerin: Regina Vohwinkel Tel.: 0211/6025481

Sprechstunden im „zentrum plus“ Garath, Fritz-Erler-Str. 21

2 x monatlich mittwochs von 10-12 Uhr

11.+ 15. Januar, 08.+ 29. Februar; 14. + 28. März 2012

sowie nach Vereinbarung (auch Hausbesuche).

- **Beratung in Kooperation mit KIN-TOP e.V :**

zweisprachige Sprechstunde: russisch/deutsch in KIN-TOP,

2. Dienstag im Monat 11-12 Uhr, Stettiner Str. 120

- **Beratung in russischer Sprache:**

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

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211-6025481

Sprechstunden donnerstags und freitags 10.00 - 12.00 Uhr



- **Rentenberatung**

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

bei Werner Pikel im Netzwerkbüro

Kooperationspartner:

- **Sozialverband VDK**

1. Dienstag/Monat 15 -16 Uhr bei Günter Meier, Netzwerkbüro

- **Seniorenbeirat der Stadt Düsseldorf**

3. Mittwoch im Monat von 10.00 – 12.00 Uhr – Raum E

Ansprechpartnerinnen: Ingrid Werres, Gertrud Grünitz

Service

- **Mittagstisch**

Das Mittagessen wird vom 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

Kosten: 4,30 € Raum E

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl Tel.: 0211 - 6025478

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

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

Dienstag von 11.30 bis 15.00 Uhr

Dieser Treff bietet den Senioren die Möglichkeit ein Mittagessen einzunehmen (s.o. Beschreibung Mittagstisch), Geselligkeit und Spiele, die genutzt werden können.

Anmeldung für das Mittagessen bis montags 13.00 Uhr.

Kosten: 4,30 €

Ansprechpartnerin: Ulrike Terhaag Tel.: 7022770

- **Stadtteilfrühstück**

Dienstag 9:30 – 11:00 Uhr

Frühstücksbuffet – Kosten: 3,00 €

Raum E - Keine Anmeldung erforderlich

Ansprechpartnerinnen: Hannelore Pahl, Anni Födisch

- **Offener Treff,**

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag, 11.00 – 17.00 Uhr Raum E

Ab 11 Uhr auf Wunsch mit Café „zentrum plus“

ab 13 Uhr auch kostengünstiger Kuchen

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl

Kreativität und Kulinarisches

- Malen – Window Color

Mittwoch 14.30 – 16.30 Uhr

Malen für die Kinderkrebshilfe Düsseldorf

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.

Der Erlös des Bilderverkaufs kommt zu 100% der Kinderkrebshilfe Düsseldorf zugute. Die Maler/innen spenden die Materialkosten.

Materialkosten – Raum E

Ansprechpartnerin: Ingrid Pohl



- Kochen

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

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

Ansprechpartnerin: Isolde Blum



- Kochen für Fortgeschrittene
Californische Küche

Donnerstag

10.00 – 14.00 Uhr

Am 15. + 29.03./ 05. + 19.04./03.+17.+31.05.2012.

Wir zaubern ein Menu mit 3 - 4 Gängen und genießen es gemeinsam in fröhlicher Runde. Es ist auch möglich nur an einzelnen Terminen teilzunehmen.

Kosten: Umlage der Auslagen 6 €/je Menu

Info und Anmeldung im Netzwerkbüro:

Montag bis Freitag von 10 – 12 Uhr - Tel.: 0211 – 6025481

Gesundheit und Spiele

- **Gedächtnistraining**

Jogging für das Gehirn, damit das Gedächtnis nicht in Rente geht. Mit viel Spaß lösen wir Aufgaben, wir graben in Erinnerungen, versuchen Buchstaben zu neuen Worten zusammen zu setzen und vieles mehr...

Kurs I **Donnerstag** **13.45 - 14.45 Uhr**

Kurs II **Donnerstag** **15.00 - 16.00 Uhr**

19.01.2011 bis einschließlich 15.03.2011 (nicht am 16.02.2011)

8 Termine, Kosten 24,- € zzgl. 1,50 € Umlage Raum S

Ansprechpartnerin: Rita Meißner

Spiele

- **Skatrunde**

Täglich ab 11.00 Uhr Raum E

Ansprechpartner: Willi Bremmer

- **Rummikub**

Montag, Mittwoch und Freitag ab 13.00 Uhr

Kostenfrei – Raum E

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl

- **Bingo**

2. Freitag / Monat (13.01. + 10.02. + 09.03) **14.30 Uhr**

Kosten: Einsatz für 10 Spiele: 3 € Raum E

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl



- **Doppelkopf**

3 Mittwoch / Monat

10.00 - 12.15 Uhr

Am 18.01. / 15.02. / 21.03.2012

Kostenfrei, Raum E

Ansprechpartner: Werner Piki

Kommunikation, Kultur & Geselligkeit

- **Geschichtswerkstatt Garath-Hellerhof**

2. Montag / Monat - Raum SK

16.00 – 18.00 Uhr

Ein Angebot für alle Menschen aus Garath-Hellerhof und der Region, die Spaß an der Geschichte an sich, insbesondere an der von Garath-Hellerhof haben.

Ziele: Aufbau eines Archivs für den Stadtteil Garath-Hellerhof, Erhalt, Aufarbeitung geschichtlicher Daten des Stadtbezirks 10, deren Bürgern mit dem Archiv geschichtlicher Unterlagen eine Identität zu geben und zu erhalten. Generationenübergreifend. Aktive Mitarbeit erwünscht.

Ansprechpartner: Alfred Wagner



- **Birgit-Treff**

1. Dienstag / Monat

14.30 – 16.00 Uhr

geschlossener Gesprächskreis

- **Internationales Musikcafé**

6 x im Jahr immer dienstags im ungraden Monat

von 14.00 – 16.00 Uhr

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

Das Programm und die Künstler entnehmen Sie der ausführlichen Beschreibung unter 'Besondere Termine'

In Kooperation mit dem Verein IKS e.V.

Ansprechpartnerinnen: Regina Vohwinkel, Natalia Krupenya



- **Forum International**

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

Moderation: Natalia Antoniouk, Kosten: keine , Raum S

In Kooperation mit Sprachschule Sputnik

Gruppe I

1. Mittwoch / Monat

16.00 – 18.00 Uhr

Ansprechpartnerin.: Margit Gründel, Hanna Pikl, Anni Födisch

Gruppe II

3. Freitag / Monat 10.00 – 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elena Kalusch

Kommunikation, Kultur & Geselligkeit

- **Offenes Singen**

Freitag 10.15 – 11.45 Uhr - Kostenfrei – Raum E

Wir singen Volkslieder und proben ab und an für verschiedene Veranstaltungen des „zentrum plus“ Garath

Ansprechpartnerin: Hannelore Pahl



- **Dialog des Ostens**

1., 2. und 3. Freitag / Monat **14.30 – 16.30 Uhr**

Ein Treff mit Gesprächen und Gesang.

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

Ansprechpartnerin: Galina Tchijova



- **Kulturgespräch-Gesprächskultur**

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

Wir diskutieren über aktuelle Ereignisse aus Alltag und Gesellschaft, über Kunst, Literatur und Religionen. Die Themen erarbeiten wir in der Gruppe. - Kostenfrei

27.1. Austausch über die K20 Ausstellung „Die andere Seite des Mondes“.

24.02. Erfahrungen mit der „Insel Hombroich“

23.03. „Die Gärten der Freundschaft“- Anregungen aus diesem Buch sind die Basis für unser Gespräch über Freundschaft

Ansprechpartnerinnen: Christiane Zimmermann, Loni Rommel



- **Gemeinsamer Besuch des Traumkinos**

Jeder 4. Mittwoch / Monat

Treffpunkt S-Bahn Garath 9.20 Uhr, Abfahrt 9.33 Uhr

Kino ja, aber nicht alleine? Dafür gibt es jetzt unseren gemeinsamen Traumkinobesuch. Um die Karten kümmern wir uns.

Kosten 4,50 € incl. Kaffee und Kuchen, zu zahlen bei der Anmeldung Mo - Fr 10 - 12 Uhr im Netzwerkbüro

Ansprechpartner: Detlef Boden

Kulturausflüge



• Kulturausflug

Jeweils am **2. Mittwoch / Monat**, (selten auch an anderen Tagen) organisieren wechselnde Netzwerker einen Kulturausflug. Die Ziele entnehmen Sie den ausführlichen Beschreibungen in Folgetext.

Die Anmeldung zum Kulturausflug kann im Netzwerkbüro von Montags bis Freitag in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr persönlich durchgeführt werden. **Bitte beachten Sie, dass die Kosten bei der Anmeldung entrichtet werden müssen.**



• Kulturausflug Januar

Mittwoch 11.01.2012

In Düsseldorf >>Eine Stadt verändert ihr Gesicht<<

Ansprechpartner: Peter Bauermann

Treffpunkt: 09:15 Uhr S – Bahn Garath, Abfahrt 09:32 Uhr

Treff Führung: 10:30 Uhr Kö-Bogen-Pavillion Schadowplatz 3-5

Dauer der Führung: 2 Std.

Teilnehmerzahl: 15 - 25 Personen.

Kosten: Für die Führung: 8 €, zu zahlen bei der Anmeldung

Für die Hin- und Rückfahrt 2,52 € maximal

Ticketservice: Die Gruppentickets für die Hin- und Rückfahrt nach Düsseldorf werden besorgt. Hierdurch wird eine bessere Aufteilung bei den Fahrtkosten erzielt!

Mit Stand v. 01.01.2012 kostet 1 Ticket für 5 Personen 12,60 €

Anmeldeschluss: 10.01.2012

Anmeldung Mo-Fr. 10-12 Uhr im Netzwerkbüro

Kulturausflüge Tagesfahrten und Reisen



• Kulturausflug Februar

Mittwoch 08.02.2012

Airport-Tour - Ein unvergessliches "Airlebnis"

Blicken Sie hinter die Kulissen von Düsseldorf International

Eineinhalb- bis zweistündige Vorfeldrundfahrt in einem Flughafenbus mit aktuellen Informationen zum Flughafen-geschehen. Die Fahrt führt auch in den nicht öffentlichen Bereich des Flughafens. Daher unbedingt **Ausweispapiere** mitbringen und **keine scharfen Gegenstände**, Messer, Scheren, etc. im Handgepäck haben!

Treffpunkt: Garath S-Bahn 13:15 Uhr

Beginn der Führung: 14:30 Uhr

Kosten 6,00 € pro Person

Fahrtkosten und ggf. Verzehr im Flughafenrestaurant extra. (Kaffeetrinken nach Besichtigung?)

Persönliche Anmeldung Mo - Fr. 10 - 12 Uhr im Netzwerkbüro mit Angabe von Geburtsdatum und Unterschrift bis **spätestens 30.01.2012**

Eine Stornierung ist nach der Anmeldefrist nicht mehr möglich.
Ansprechpartnerin Hannelore Karmeyer

Kein Kulturausflug im März

Tagesfahrten und Reisen

März 2012 - Tagesfahrt

Donnerstag, 08.03.2012, Modemarkt Adler & Venlo

Modeschau & Musik

Busfahrt, Frühstück, Modenschau u. nach Venlo

Abfahrt 8:00 Uhr - Kosten: 17 €

Treffpunkt „zentrum plus“ Garath

Anmeldung, bzw. Kartenverkauf -

Mittwoch, 22.02.2012, 10:00 Uhr im “zentrum plus“ Garath

Ansprechpartner: Bernhard Worms

Besondere Termine

Januar

- **„50 Jahre und kein bisschen leiser“**

Der Film zur Revue

Dienstag, 17.01.2012

14.00 – 17.00 Uhr

Unsere Revue wurde vom Filmteam Karl Baake und Peter Günther in Originallänge aufgezeichnet. Alle, die die Revue nicht gesehen haben oder sie noch einmal sehen möchten, sind herzlich zum Filmnachmittag eingeladen.

Anmeldung erforderlich

Kostenfrei

Raum E

Anmeldung Mo-Fr. 10-12 Uhr im Netzwerkbüro

- **Internationales Musikcafé**

Dienstag, 24.01.2012

14.00 – 16.00 Uhr

Raum E im „zentrum plus“ Garath

Wir hören bekannte und beliebte Schlager

Es spielt für Sie Vladimir Mogilevsky Konzertpianist,

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

In Kooperation mit dem Verein IKS e.V.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit Musik, Gespräch und Gesang in internationaler Runde.

Informationen:

im „zentrum plus“ Garath, Regina Vohwinkel Tel: 0211 - 6025 481 oder IKS. e.V. Natalia Krupenya 0211/ - 1794634

- **Jahresdankesfeier für die Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Garath und des Otto- Ohl- Hauses**

Dienstag 31.01.2012

Raum E

17 Uhr

Anmeldung erforderlich, bitte geben Sie rechtzeitig die Anmeldeabschnitte Ihrer Einladung zum Otto-Ohl-Haus

Veranstaltungsort: „zentrum plus“ Garath

Besondere Termine

Februar

- **Große Karnevals-Kostüm-Party**

Donnerstag, 16.02.2012

14.30 Uhr

mit einem bunten Programm sowie

Livemusik mit Karl Graf - Akkordeon und Gesang

Kosten : 5 € incl. 1 Tasse Kaffee und 1 Berliner

(Verzehr weiterer Getränke & Speisen zu zivilen Preisen)

Wir freuen uns auf Sie!

Kartenverkauf bei Fr. Pahl, Raum E bis Dienstag 14.02.2012

März

- **Internationales Musikcafé**

Dienstag, 20.03.2012

14.00 – 16.00 Uhr

Raum E im „zentrum *plus*“ Garath

Wir hören traditionelle und moderne Volkslieder

Es spielt und singt für Sie die Gruppe Heimatklang.

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

In Kooperation mit dem Verein IKS e.V.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit Musik, Gespräch und Gesang in internationaler Runde.

Informationen: im

„zentrum *plus*“ Garath, Regina Vohwinkel, Tel: 0211 – 60254-81

oder IKS e.V. Natalia Krupenya, Tel.: 0211 – 1794634

Planungsrunden für die Ehrenamtlichen des „zentrum plus“ Garath

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat 10 – 12 Uhr

Alle, die sich bei uns engagieren und/oder unser Programm mitgestalten möchten, sind herzlich eingeladen

Am 04.01. / 01.02. und 07.03. 2012

Wochenübersicht

Montag	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00 Uhr
	Offener Treff, Café	ab 11.00 Uhr
	Skatrunde	ab 11.00 Uhr
	Mittagstisch	12.00 Uhr
	Offener Treff, Kuchen	ab 13.00 Uhr
	Rummikub	13.00 Uhr
	Englischkurs I	13.45 Uhr
	Englischkurs II	15.15 Uhr
	Geschichtswerkstatt, 2. Mo	16.00 Uhr
	Spanischkurs I	17.30 Uhr
Dienstag	Stadtteilfrühstück	9.30 Uhr
	PC Kurs Anfänger	9.30 Uhr
	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00 Uhr
	Skatrunde	11.00 Uhr
	PC Kurs Fortgeschrittene	11.00 Uhr
	Englischkurs III	11.00 Uhr
	Mittagstreff im GZH Hellerhof	11.00 Uhr
	Offener Treff, Kuchen	ab 13.00 Uhr
	Rummikub	13.00 Uhr
	Englischkurs IV	15.15 Uhr
	Kegeln I	14.00 Uhr
	Kegeln II	14.00 Uhr
	Spanischkurs II	16.45 Uhr
	Spanischkurs III	18.30 Uhr
Musikcafé alle 2 Monate (S. 17)	14.00 Uhr	
Mittwoch	Kulturausflug 1. Mi	
	Wandern 3. + 4. Mi	ab 9.15 Uhr
	Traumkino 4. Mi	9.30 Uhr
	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00 Uhr
	Doppelkopf 3. Mi	10.00 Uhr
	Offener Treff	ab 11.00 Uhr
	Skatrunde	ab 11.00 Uhr

Wochenübersicht

	Mittagstisch	12.00 Uhr
	Offener Treff, Kuchen	ab 13.00 Uhr
	Rummikub	13.00 Uhr
	Malgruppe Window Color	14.00 Uhr
	Forum International 1. Mi	16.00 Uhr
	Theatergruppe	18.30 Uhr
Donnerstag	Sturzprävention I	9.45 Uhr
	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00 Uhr
	Kochen 2. + 4. Do.	10.00 Uhr
	Kochen für Fortgeschrittene 1.+3. Do	10.00 Uhr
	Malen 2. + 4. Do	10.00 Uhr
	Internetcafé	10.00 Uhr
	Sturzprävention II	11.00 Uhr
	Skatrunde	ab 11.00 Uhr
	Gedächtnistraining I	13.45 Uhr
	Gedächtnistraining II	15.00 Uhr
Freitag	Netzwerkbüro	10.00 - 12.00 Uhr
	Forum International 3. Fr.	10.00 Uhr
	Kulturgespräch/Gesprächskultur 4. Fr.	10.00 Uhr
	Singen	10.00 Uhr
	Offener Treff	ab 11.00 Uhr
	Skatrunde	ab 11.00 Uhr
	Mittagstisch	12.30 Uhr
	Offener Treff, Kuchen	ab 13.00 Uhr
	Rummikub	13.00 Uhr
	Bingo 2. Fr.	14.30 Uhr
	Dialog des Ostens 1. + 2. + 3. Fr.	14.30 Uhr

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. 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:

Neue Medien,

Kultur und Begegnung

Interkulturelles

Bildung

Gesundheit und Bewegung

Kulinarisches und Begegnung

Beratung

Servicebereich:

Unterstützung beim

Schriftverkehr

Service mit Hausbesuch:

Besuchsdienst

Einkauf und Handwerksdienst

Unsere Angebote finden Sie in diesem Programm, gekennzeichnet mit einem



Montag bis Freitag von 10 -12 Uhr informiert Sie unser ehrenamtliches Team gerne persönlich oder unter Tel.: **0211/6025481** über unsere Gruppen, nimmt Anmeldungen entgegen oder vermittelt Sie zu einem Beratungsgespräch oder einem Serviceangebot.

Haben Sie vielleicht Interesse, sich dem Netzwerk anzuschließen? Wir freuen uns über neue aktive Teilnehmer/-innen mit Engagement und Ideen zur Unterstützung und/oder eine Erweiterung der Angebote!

Netzwerkbegleitung: Regina Vohwinkel Tel: 6025 481

Service des Netzwerkes Garath/Hellerhof

• **Netzwerk-Büroteam**

Während der **Netzwerk-Bürozeiten**

Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr informiert Sie unser ehrenamtliches Team gerne persönlich oder telefonisch unter 0211-6025481 über unsere Angebote, nimmt Anmeldungen entgegen oder vermittelt Sie zu einem Beratungs- oder Serviceangebot.

• **Handwerkerdienst**

Unser Handwerkerteam erledigt bei Ihnen zu Hause kleinere Reparaturarbeiten. Kostenfrei

• **Besuchsdienst**

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 freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Briefe schreiben. Ansprechpartnerin: Waltraud Zimmer

• **Lesegerät für Sehbehinderte**

Haben Sie Probleme beim Lesen z.B. von Briefen und Beipack-Zetteln? Alles ist immer zu klein geschrieben?

Wir haben die Lösung!

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 10-12 Uhr während der Bürozeiten des Netzwerkes zur Verfügung. Einfach einmal ausprobieren und

weetersagen!!!!!!!

Demenznetz

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

Folgende Serviceleistungen des Demenznetzes können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden:

- **1. „Die vergessene Welt“**

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,

Montag 10.00 – 13.00 Uhr – mit Mittagstisch – Raum S

Donnerstag 13.30–16.30 Uhr - mit Kaffee u. Kuchen –Raum E

- **2. DA für DicH.**

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 Pflegeeinsätze).

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

Ansprechpartnerin, Informationen für beide Angebote:

Marion Wilks Tel: 0211 - 6025478

Demenznetz

Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte russische Migrant/innen nach BEAtE-Standard

Das Projekt richtet sich sowohl an Erkrankte selbst, als auch an ihre pflegenden Angehörigen, die in den südlich gelegenen Stadtteilen der Landeshauptstadt Düsseldorfs leben. Das Projekt umfasst eine Betreuungsgruppe („Katjuschas Träume“). Zweitens gehört zum Projekt Informations- und Aufklärungsarbeit, die sich auf den russischsprachigen Bevölkerungsteil bezieht. Drittens besteht in diesem Projekt ein Beratungsangebot für die pflegenden Angehörigen.

- **3. Katjuschas Träume**

Mittwochs von 14 - 17 Uhr

Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter/innen mit russischem Migrationshintergrund, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtete Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten,

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel.: 0211 - 6025481

In allen Betreuungsgruppen sind noch Plätze frei.

- **„Zeit für mich“**
Gesprächskreis für pflegende Angehörige unserer Betreuungsgäste

Jeden 2. Donnerstag im Monat **13.30 Uhr bis 15 Uhr**

Anschließend offener Ausklang bis 16.30 Uhr,

. Der Gesprächskreis findet gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen statt und wird von einer hauptamtlichen Mitarbeiterin begleitet.

Informationen: „zentrum plus“ Garath, Regina Vohwinkel, Tel.: 0211 - 6025481

Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte russische Migrant/innen

Seit Februar dieses Jahres gibt es im „zentrum plus“ Garath das Projekt „Betreuungsangebot für an Demenz erkrankte russische Migrant/innen“.

Das Projekt richtet sich sowohl an Erkrankte selbst, als auch an ihre pflegenden Angehörigen, die in den südlich gelegenen Stadtteilen der Landeshauptstadt Düsseldorfs leben.

Das Projekt umfasst erstens eine Betreuungsgruppe („Katjuschas Träume“) für drei Stunden an einem Mittwoch Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr.

Zweitens gehört zum Projekt Informations- und Aufklärungsarbeit, die sich auf den russischsprachigen Bevölkerungsteil bezieht. Hierbei werden u. a. Gruppen und Mitarbeiter/innen von Einrichtungen besucht, Artikel veröffentlicht und Informationsveranstaltungen durchgeführt.

Drittens besteht in diesem Projekt ein Beratungsangebot für die pflegenden Angehörigen.

Durch die Betreuung der demenziell erkrankten Migrant/innen in einer muttersprachlichen Gruppe mit geschulten Ehrenamtlichen, die den gleichen Migrationshintergrund wie die Erkrankten selbst haben, sollen die Angehörigen für drei Stunden in der Woche entlastet werden und die freie Zeit für sich nutzen.

Die Betroffenen werden zwischenzeitlich ihrer Erkrankung entsprechend betreut. Ferner können sich die pflegenden Angehörigen z.B. zu weiteren Entlastungsmöglichkeiten oder zum Thema Demenz beraten lassen.

Ansprechpartnerin: Maria Neumann, Tel: 0211 6025 481

Unsere Kooperationspartner

- Pflege ganz persönlich
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** - **Kurzzeitpflege**
- **Tagespflege** - **Nachtpflege**
- **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**
Gemeindezentrum Dresdenerstr. 63
40595 Düsseldorf
- **Freizeitstätte Garath**
Fritz - Erler - Str. 21 40595 Düsseldorf
- **IKS e.V. Integration, Kunst, Schaffen**
Postfach 410135 40576 Düsseldorf
- **Sprachschule Sputnik**
Wolfgang Döringstr. 4 40595 Düsseldorf
- **KIN-TOP e.V.**
Stettiner-Str. 120 40595 Düsseldorf
- **Seniorenbeirat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VDK**

„zentrum plus“ Garath

Wir für Sie

„zentrum plus“ Garath der Diakonie

Fritz-Erler-Straße 21

40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 - 60254 - 81/-78

Fax: 0211 - 60254 - 82

Email: zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de

Homepage: www.diakonie-duesseldorf.de

Mitarbeiter/innen

Marion Wilks – Leitung „zentrum plus“

Tel.: 0211 6025 478

Regina Vohwinkel – Netzwerkbegleitung,

Beratung & Fallmanagement

Tel.:0211 6025 481

Maria Neumann – Projektleitung Demenz und Migration

Tel.: 0211 6025 481 (Do +Fr.)

Maria.Neumann@diakonie-duesseldorf.de

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 17.00 Uhr.

Das **Netzwerk Garath/Hellerhof** erreichen Sie im „zentrum plus“ innerhalb der Service-Bürozeit

Montag bis Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr

Tel.: 0211 - 60254 - 81

Homepage: www.netzwerk-garath-hellerhof.de

Das Programm wird gemeinsam mit unserem ehrenamtlichen Team 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

Konto 10 105 757

BLZ 300 501 10