



# Programm zentrum *plus* Garath

*Januar – April 2024*

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung	4
Angebote Diakonie Düsseldorf	5
Montag Tagesübersicht	7
Dienstag Tagesübersicht	8
Mittwoch Tagesübersicht	10
Donnerstag Tagesübersicht	11
Freitag Tagesübersicht	13
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	14
Netzwerk Garath/Hellerhof	16
Angebote zum Thema Nachhaltigkeit	17
Aktuelles und Neues Januar-April 2024	18
Kooperationspartner	40
Ehrenamt	41
Freie Kursplätze	42
Wir für Sie im zentrum <i>plus</i> & Netzwerk Garath/ Hellerhof	43

# Vorwort

**Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche!**

*„Das Geheimnis des Genies besteht darin, den Geist des Kindes ins hohe Alter zu tragen, was bedeutet, dass Sie niemals Ihre Begeisterung verlieren.“*

Aldous Huxley

Das erste Programmheft für das Jahr 2024 liegt vor Ihnen. Auch dieses Heft ist wieder gefüllt mit verschiedenen Veranstaltungen. Es gibt einen Frühlingsgabentisch zum Thema „Dekoration“, Infoveranstaltungen zu den Themen „Künstliche Intelligenz“, „Energie sparen“ und „E-Rezept/ E-Patientenakte“, wir diskutieren mit Vertretern der Polizei zum Thema „Fahren im Alter“ und vieles weitere mehr!

Das Waffel-Café öffnet jetzt zweimal im Monat seine Türen, immer am 1.& am 3.Dienstag des Monats. Wir erweitern das Café-Angebot auch um ein weiteres Frühstück (2. und letzter Dienstag im Monat).

**Bitte beachten Sie:** Sofern im Text nicht anders angegeben, ist eine Anmeldung zu den Angeboten zu den Öffnungszeiten des Netzworkbüros (Mo-Fr 10-12 Uhr) unter der Tel. 0211 6025 481 möglich.

**Sollten Sie Beratungsbedarf haben, vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin mit uns.**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms.  
Ihnen allen eine gute, glückliche und gesunde Winter- und Frühlingszeit!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Es grüßt Sie herzlich  
das Team des „zentrum plus“ und das Netzwerk Garath/Hellerhof

*Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf*

# 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 psychosozialer Beratung.

*Wir sind für Sie da!*

Einen individuellen Termin können Sie jederzeit telefonisch unter Tel. 0211 60 25 481 vereinbaren. Sollte der Anrufbeantworter Ihren Anruf annehmen, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht, wir rufen Sie umgehend zurück!

Michaela Pfaff

Bianca Buchheister

Irina Schimpf (nach Vereinbarung in russischer Sprache)

## ***Vorsorge-Lotsen***

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit ist gewährt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie für einen Termin über das Netzwerkbüro Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr,  
Tel.: 0211 60 25 481

## ***Seniorenrat***

Ingrid Frunzke, Peter Ries

Letzter Montag im Monat im Begegnungscafé des zentrum *plus*.  
(am 29. Januar, 26. Februar, 25. März, 29. April 2024 jeweils von 11- 12 Uhr)

# Angebote Diakonie Düsseldorf

## **Ambulante Hilfen zu Hause**

Die ambulanten Hilfen der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus zu den für Sie passenden Pflegeleistungen bis hin zu den Preisen und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvoranschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Tel. 0211 73 53 333

## **Das Otto-Ohl-Haus in D-Garath Stationäre Pflege**

Was immer Sie brauchen: Jeder Mensch ist anders. Deshalb nehmen wir im Otto-Ohl-Haus Pflege ganz persönlich. Wenn Sie weitestgehend selbst zurechtkommen, 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 pflegender Angehöriger mal ausfällt oder eine Pause benötigt, dann können Sie bei uns wohnen. Wir betreuen Sie auf-

merksam und pflegen Sie ganz wie Sie es brauchen. Kurzzeitpflege hilft Ihnen auch, wenn Sie aus dem Krankenhaus entlassen werden. 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 auch in russischer Sprache statt.

Вкраткосрочном уходе предлагается социальная опека на русском языке (общение, программа).

## **Tagespflege**

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

## **Adresse:**

Julius- Raschdorff- Str. 2,  
40595 Düsseldorf  
Tel. 0211 75 84 80

# Angebote Diakonie Düsseldorf

## Unsere regelmäßigen Angebote

**Mittagstisch** immer Mo./Mi./Fr. € 5,00 mit Voranmeldung

**Büchertausch** Mo - Fr. 12- 13.30 Uhr

**Sturzprophylaxe** Do. 9.45- 10.45 und 11- 12 Uhr

### **BEAtE Gruppe**

(Betreuungsgruppe für Menschen mit demenziellen Veränderungen)

Mo. 10 bis 13 Uhr (deutsch-/  
russischsprachig) mit Mittagessen.  
Die Gruppe findet im Ott-Ohl-Haus statt.

**Foodsharing** Mo.- Do. 10- 15 Uhr  
Fr. 10- 13 Uhr

## **ANMELDUNG und weitere Informationen (auch zu den Veranstaltungen)**

zentrum *plus* Garath

Fritz-Erler-Str. 21


Mo. - Fr. 10 - 12 Uhr unter Tel. 0211 60 25 481

oder per Email:

zentrum-plus.garath@diakonie-duesseldorf.de


Sollten wir nicht erreichbar sein, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter mit Ihrem Namen und Telefonnummer.

# Montag Tagesübersicht

- 12-13.30 Uhr**     **Büchertausch**  
Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch?  
Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben!  
Unser Bücherregal im zentrum *plus* Begegnungs-  
café lädt zum Tausch und Austausch ein! Das  
Angebot umfasst Bücher aller Richtungen und  
ist verfügbar zu den Öffnungszeiten!
- 12-13 Uhr**     **Mittagstisch**  
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: Bis Montag 8.45 Uhr
- 13-15.30 Uhr**     **Café und Spielenachmittag** im Begegnungscafé
- 13-16 Uhr**     **Skat** spielen in geselliger Runde. Mitspielende  
Willkommen!  
Ohne Anmeldung.
- 10-15 Uhr**     **Foodsharing**  
Lebensmittel retten statt wegwerfen!   
Infos: 0211 60 25 481
- 13-15 Uhr**     **Ketten, Armbänder & Co. ab 8.01. -11.03.2024**  
In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Anmeldung nötig.  
Kursleiterin: Annelene Becker  
Ort: Gruppenraum  
Kosten: 15€ für eine Kette

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Dienstag Tagesübersicht

- 9.30-11 Uhr**      **Stadtteilfrühstück** *2. & letzter Dienstag des Monats*  
Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!  
Nette Gesellschaft inklusive für 4€,  
**!Neu! Immer 2. und letzter Dienstag im Monat!!**  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
- 11.30-13 Uhr**      **Deutsch als Fremdsprache – Konversation**  
für Menschen mit russischem Sprachhintergrund  
Kursstart: 16.01.2024  
Kosten: Kopierumlage 2€  
Anmeldung erforderlich
- 12-13.30 Uhr**      **Büchertausch**  
Die letzte Seite ausgelesen, aber wohin mit dem Buch? Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben!  
Unser Bücherregal im zentrum *plus* Begegnungscafé lädt zum Tausch und Austausch ein! Das Angebot umfasst Bücher aller Richtungen.
- 10-15 Uhr**      **Foodsharing**  
Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Einfach reinschauen! 
- 10.30-12.00 Uhr**      **Englisch Level A2**  
9.01. – 6.02.2024  
Infos siehe Englisch Level A1
- 13.15-14.45 Uhr**      **Englisch Level B1**  
9.01. – 6.02.2024  
Infos siehe Englisch Level A2

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*



**15-16.30 Uhr**

**Englisch Level A1**

Kursleitung: Renate Krauße

Anmeldung erforderlich.

Kosten: 60€ für 10 Doppelstunden.

Ort: kleiner Gruppenraum

**14-16 Uhr**

**Freies Stricken**

Wer gerne in Gesellschaft strickt, ist herzlich eingeladen! Materialien bitte selbst mitbringen.

Ort: Begegnungscafé

Kursleitung: Claudia Kilic

**14.30-16 Uhr**

**Birgit-Treff** *am 1. Di. des Monats*

geschlossener Gesprächskreis

**15-16 Uhr**

**Sozialverband VdK**

(nur am 1. Di./ Monat)

Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier

Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*

**14-16 Uhr**

**Waffel-Café**


Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

**!Neu! Jetzt immer am 1. und 3. Dienstag!**

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

# Mittwoch Tagesübersicht

- 12-13 Uhr**                    **Mittagstisch**  
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung erforderlich bis zum Vortag 15 Uhr
- 9.15 Uhr**                    **Wandern**                    -                    *am letzten Mittwoch im Monat-*  
Dauer: ca. 3 Stunden  
Treffpunkt: 9.15 Uhr am S-Bahnhof Garath  
Info: Mo.- Fr. 10-12 Uhr,  
Anmeldung: nicht erforderlich
- 11–12.30 Uhr**                **„Handy, Tablet & Laptop-Gruppe“**                *1. & 3. Mittwoch*  
Alle 2 Wochen trifft sich eine feste Gruppe zu digitalen Themen. Bitte Endgeräte mitbringen.  
**Nur mit verbindlicher Anmeldung!**  
Ort: Gruppenraum  
Kursleitung: Herr Bilov
- 10-15 Uhr**                    **Foodsharing**  
Lebensmittel retten statt wegwerfen!  foodsharing.de  
Infos unter Tel. 0211 60 25 481
- 14-17 Uhr**                    **Doppelkopf**                    *3. Mittwoch des Monats*  
Gemeinsam in netter Atmosphäre zusammenspielen.  
Ansprechpartner: Herr Piki  
Ort: Begegnungscafé
- 15-17 Uhr**                    **Repaircafé**                    *2. Mittwoch des Monats*  
Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchtet, einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Man bringt sie ins Repaircafé.  
Ort: Begegnungscafé

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Donnerstag Tagesübersicht

- 10 Uhr**                    **Nordic Walking Gruppe**  
Jeden Donnerstag trifft sich die Nordic-Walking-Gruppe und wackt zusammen los. Alle sind herzlich willkommen.  
Treffpunkt: Eingang vor dem zentrum *plus*
- 9.45-10.45 Uhr**        **Sturzprävention Kurs I**  
Informationen siehe Kurs II.
- 11-12 Uhr**                **Sturzprävention Kurs II**  
Übungen zur Stärkung der Muskulatur und Förderung der Beweglichkeit, um Stürze zu vermeiden.  
Anmeldung erforderlich!  
Ort: Begegnungscafé  
Kursleiterin: Jutta Beckmann  
Kosten: 3€/Std.
- 10-11.30 Uhr**         **„Handy, Tablet und Laptop Gruppe“ 2.&4. Donnerstag**  
Alle 2 Wochen trifft sich eine feste Gruppe zu digitalen Themen. Bitte eigenes Gerät mitbringen.  
**Nur mit verbindlicher Anmeldung!**  
Ort: Gruppenraum  
Kursleitung: Herr Mattikau
- 14.30-16 Uhr**            **Frische Farben für die grauen Zellen**  
Jede Woche können Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Wahrnehmung mit spannenden Aufgaben trainieren. **Einstieg immer möglich.**  
Kursleiterin: Frau Conen  
Ort: Begegnungscafé  
Kosten: 5€ für 1,5 Std.  
Ermäßigung auf Anfrage, Anmeldung erforderlich

**14-16 Uhr**

**Steuerpflichtig? –NEU!-NEU! –NEU!**

Ob Sie als Rentner\*in steuerpflichtig sind,  
bespricht Fr. Bongartz gemeinsam mit Ihnen.  
Kommen Sie vorbei!  
Ort: Netzwerkbüro

**10-15 Uhr**

**Foodsharing**

Lebensmittel retten statt wegwerfen!  
Einfach reinschauen, Standort: Netzwerkbüro



**14-16 Uhr**

**Stadtteilspaziergang**

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren  
Stadtteil von einer anderen Seite kennen.  
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des  
zentrum *plus* Garath. Anmeldung erwünscht.

**16-18 Uhr**

**Frauenkurs**

Generationsübergreifender Gesprächskreis für  
Frauen aus den GUS Staaten.  
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*  
Info: Fr. N. Krupenya  
Tel. 0211 17 94 634



*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

# Freitag Tagesübersicht

- 11-13 Uhr**      **Kulturgespräch- Gesprächskultur**    *4. Fr. im Monat*  
Diskussionen über akt. Ereignisse, Kunst, Literatur und Religion.  
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*  
Leitung: Fr. Rommel
- 12-13 Uhr**      **Mittagstisch**  
Stets wechselndes Mittagsmenü für 5€  
Anmeldung: bis zum Vortag 15 Uhr
- 14-15.30 Uhr**      **Dialog des Ostens**  
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*  
Info: Fr. Tchijova
- 10-13 Uhr**      **Foodsharing**  
Freitags keine Lebensmittelannahme möglich, nur Abholung möglich im Netzwerkbüro 
- 16-18 Uhr**      **Sprechstunde Tablet & Co.**    *1.Freitag im Monat*  
Es werden Fragen rund um digitale Geräte und ihre Handhabung beantwortet.  
**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung!**  
Ort: Begegnungscafé
- 17-19 Uhr**      **Frauengesprächskreis**  
In Kooperation mit Integration Kunst Schaffen e.V.  
Austauschrunde zu frauenspezifischen Themen  
Begrenzt auf 12 Teilnehmer\*innen.  
Ort: Gruppenraum zentrum *plus*   
Info: Fr. N. Krupenya Tel. 0211 17 94 634

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Das Demenznetz Düsseldorf bietet Beratung für Menschen mit Demenz & ihre Angehörigen zur Herstellung eines sozialen Hilfe-Netzwerkes mit entsprechenden Angeboten. Folgende Leistungen können im Rahmen der Betreuungsgelder der Pflegekassen abgerechnet werden und werden von uns angeboten:

**Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz (BEAtE-Gruppe)**  
Einfühlsame Betreuung durch Fachkräfte und geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, ein auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtetes Programm, Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Schnuppertermin und seien Sie unser Gast!

**„Die vergessene Welt“** – *auch für russischsprachige Menschen!*

jeden Montag 10– 13 Uhr - mit Mittagstisch

Ort: Otto-Ohl-Haus (Medienraum)  
Julius-Raschdorff-Str. 2  
40597 Düsseldorf

**NEU!** Fragen Sie nach unserem Hol- und Bringservice.

Ansprechpartnerin: Bianca Buchheister  
Tel. 0211 60 25 481

## **Kompetenzzentrum Demenz Diakonie Düsseldorf**

Apostelplatz 1, 40625 Düsseldorf

Frau Keil

Telefon 0211 27 40 55 03

Fax 0211 27 40 55 09

[www.demenz-duesseldorf.de](http://www.demenz-duesseldorf.de)

## **DA für Dich**

(Düsseldorfer **A**gentur **f**ür **D**emenzranke in der **H**äuslichkeit)

DA für Dich ist ein **häuslicher Besuchsdienst** von ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, die Hilfebedürftige stundenweise individuell in der eigenen Häuslichkeit betreuen. Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen für DA für Dich sind Gesprächspartner, die vorlesen, zuhören und Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten (keine hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, keine Pflege).

**Ansprechpartnerin:** Bianca Buchheister/ Michaela Pfaff  
Tel. 0211 60 25 481

### **Für DICH!**

**Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz –**  
unter fachlicher Begleitung mit Frau Sabine Bilnik-Clauß

Hier sind die pflegenden Angehörigen, die sich sonst immer zurücknehmen, im Mittelpunkt und können sich in einer verständnisvollen Atmosphäre austauschen und voneinander lernen.

**Termine:** **13.02. und 16.04. 2024 um 14 Uhr**  
**Anmeldung:** ab sofort unter **0211 60 25 481** oder  
zentrum-plus.garath@diakonieduesseldorf.de

**Ansprechpartnerinnen:** Michaela Pfaff/ Bianca Buchheister

Hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten, wir melden uns gerne bei Ihnen.

# Netzwerk Garath/ Hellerhof

## **Kennen Sie eigentlich unsere Homepage?**

[www.netzwerk-garath-hellerhof.de](http://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 10 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

Seit 25 Jahren sind wir am Puls der Zeit. Mit neuen Interessenten entwickeln sich immer wieder neue und spannende Erlebnisse. Die Möglichkeiten und Angebote sind zahlreich.

Sicher ist auch für Sie etwas dabei! Das Netzwerk Garath/ Hellerhof wird vom Team des „zentrum plus“ Garath begleitet und unterstützt!

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

## **Wir sind zu erreichen:**

**Fritz- Erler- Str. 21, 40595 Düsseldorf**  
**Montag- Freitag 10– 12 Uhr im Netzworkbüro**  
**Telefon 0211 60 25 481**



# Angebote zum Thema Nachhaltigkeit

## Foodsharing

Lebensmittel retten statt wegwerfen!



Gerettete Lebensmittel können gebracht und abgeholt werden:  
Mo.-Fr. von 10-15 Uhr. Freitags nehmen wir keine Lebensmittel an  
und schließen bereits um 13 Uhr.

## Repair- Café

Gegenstände reparieren statt wegwerfen

Was macht man mit einer Lampe, die nicht mehr leuchten möchte,  
einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

Man bringt sie ins Repair-Café!

Wann? **Am 2. Mittwoch** im Monat von **15 bis 17 Uhr**.

Infos und Anmeldung im Netzwerkbüro, Fritz-Erler-Str. 21, oder  
unter 0211 60 25 481.

## Hörbücher-Verleih

Ausleihen, Teilen statt neu kaufen.

Wir verleihen Hörbücher unterschiedlicher Genre.

## Lastenfahrrad

Flexibel, umweltfreundlich und bärenstark kann das Lastenfahrrad für den  
großen Einkauf oder kleinen Umzug im Zentrum *plus* kostenlos ausgelie-  
hen werden! Eine Einweisung in die Bedienung des Lastenfahrrads ist  
zwingend erforderlich!

## Der Gabentisch

Jährlich veranstalten wir einen Gabentisch zu unterschiedlichsten  
Themen. In 2024 sind sogar gleich zwei zum Thema Dekoration geplant.  
Alles Weitere finden Sie in den Terminen und Veröffentlichungen. Die  
Idee: Sie räumen nicht mehr benötigtes aus, geben es uns und wir geben  
es kostenlos weiter.

# Aktuelles und Neues

## Januar - April 2024

**Dienstag**  
**2. Januar**  
**14-16 Uhr**

**Waffel-Café NEU! jetzt immer 1. und 3. Dienstag**  
Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Keine Anmeldung nötig.  
Ort: Begegnungscafé

**15-16 Uhr**

**Sozialverband VdK**  
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder\*innen.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*

**Dienstag-**  
**Freitag**  
**2.- 5. Januar**

Das zentrum *plus* ist nur eingeschränkt geöffnet.  
Es finden in dieser Woche keine Beratungen oder Sprechstunden mit Fr. Pfaff und Fr. Buchheister statt.

**Donnerstag**  
**4. Januar**  
**10 Uhr**

**Nordic Walking Gruppe** *- fortlaufend*  
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.  
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

**Tischtennis** *- fortlaufend*  
Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
12-13 Uhr für Frauen  
13-14 Uhr für Männer  
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

**Samstag**  
**6. Januar**  
**15-17 Uhr**

### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.  
Kursleitung: Herr Hindenburg

**Montag**  
**8. Januar**  
**13 Uhr**

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Anmeldung erforderlich  
Kursleiterin: Annelene Becker  
Ort: kleiner Gruppenraum  
Kosten: 15€ für eine Kette

**Dienstag**  
**9. Januar**  
**9.30-11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

*immer 2. & letzter Dienstag*

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

**14-15.30 Uhr**

### **Die Verbraucherzentrale informiert: Das E-Rezept und Informationen zur elektronischen Patientenakte**

Die Verbraucherzentrale ist zu Gast und erklärt uns den neuen Umgang mit der Krankenkarte und gibt einen Einblick in die geplante Elektronische Patientenakte!  
Ort: Begegnungscafé  
Anmeldung zwecks Planung ideal.

**Mittwoch**  
**10. Januar**  
**15-17 Uhr**

### **Repaircafé**

*am 2. Mittwoch im Monat*

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

**Donnerstag**  
**11. Januar**  
**10 Uhr**

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.  
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**10-11.30 Uhr Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *2. & 4. Donnerstag*  
Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau

**12-14 Uhr Tischtennis** *- fortlaufend*  
Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
12-13 Uhr für Frauen  
13-14 Uhr für Männer  
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**Montag Ketten, Armbänder & Co.**  
**15. Januar** In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
**13 Uhr** Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Kursleiterin: Annelene Becker  
Ort: kleiner Gruppenraum  
Kosten: 15€ für eine Kette

**Dienstag Waffel-Café** *immer 1. & 3. Dienstag*  
**16. Januar** Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen  
**14-16 Uhr** Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem  
Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Keine Anmeldung nötig.  
Ort: Begegnungscafé

**Mittwoch Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *1. & 3. Mittwoch*  
**17. Januar** Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der  
**10.30-12 Uhr** Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Bilov

**14 Uhr Doppelkopf** *3. Mittwoch im Monat*  
Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen  
sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit  
möglich.  
Ort: Begegnungscafé  
*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

## **Donnerstag**

**18. Januar  
10 Uhr**

### **Nordic Walking Gruppe**

- *fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

### **Tischtennis**

- *fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**14-16 Uhr**

### **Stadtteilspaziergang**

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.

Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*  
Anmeldung erwünscht.

## **Freitag**

**19. Januar  
14 Uhr**

### **Vortreffen Gabentisch**

**– für alle die Mitorganisieren wollen.**

Wir planen den Gabentisch 2024, alle Ehrenamtlichen treffen sich zur Planung und Besprechung.

Anmeldung erforderlich.

## **Samstag**

**20. Januar  
15-17 Uhr**

### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Herr Hindenburg

## **Montag**

**22. Januar  
13 Uhr**

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

**Mittwoch**  
**24. Januar**  
**14-16 Uhr**

### **Energieberatung**

Fr. Beyer von der Energieberatung der Caritas ist zu Gast mit wertvollen Tipps zum Energiesparen.  
Ort: Begegnungscafé

**Donnerstag**  
**25. Januar**  
**9-13 Uhr**

### **Steuerungsgruppe Heho**

Ort: kleiner Gruppenraum im zentrum *plus* Garath

**10-11.30 Uhr**

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*2. & 4. Donnerstag*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen. Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau

**10 Uhr**

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

### **Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**Montag**  
**29. Januar**  
**11-12 Uhr**

### **Seniorenrat**

Die Seniorenvertreter\*innen für Garath und Hellerhof sind für Sie da bei einer Tasse Kaffee im Begegnungscafé.

**13 Uhr**

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum, Kosten: 15€ für eine Kette

## **Dienstag**

**30. Januar  
9.30-11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

*immer 2. & letzter Dienstag*

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

## **Mittwoch**

**31. Januar  
10-14 Uhr**

### **Steuerungsgruppe Heho**

Ort: kleiner Gruppenraum im zentrum *plus* Garath

## **Donnerstag**

**1. Februar  
18-19.30 Uhr**

### **-Quartiersentwicklungsprojekt Hellerhof-**

#### **Vorstellung der Ergebnisse und gemeinsamer Austausch**

Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie Hellerhof lebenswerter wird und wie das Zusammenleben vor Ort gestärkt werden kann! Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an alle Bewohner\*innen und Akteur:innen aus Hellerhof, Vorkenntnisse etc. sind nicht erforderlich.

Über eine hohe Beteiligung freuen wir uns sehr!

Ort: Gemeindezentrum Hellerhof (Dresdener Straße 6)

**Um Anmeldung bis zum 23. Januar 2024 wird gebeten:**

[lisa.scholten@diakonie-duesseldorf.de](mailto:lisa.scholten@diakonie-duesseldorf.de) oder 0152 24280328

## **Donnerstag**

**1. Februar  
10 Uhr**

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

### **Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

## **Freitag**

**2. Februar  
16-18 Uhr**

### **Einzelgesprächstunde Handy, Tablet & Co.**

Herr Bilov hat Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Reservieren Sie sich Ihr Zeitfenster für Ihre Fragen.

### Samstag

**3. Februar  
15-17 Uhr**

### **Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.  
Kursleitung: Herr Hindenburg

### Montag

**05. Februar  
13 Uhr**

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
Kursleiterin: Annelene Becker  
Ort: kleiner Gruppenraum  
Kosten: 15€ für eine Kette

### Dienstag

**6. Februar  
14-16 Uhr**

### **Waffel-Café**

*immer 1. & 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Keine Anmeldung nötig.  
Ort: Begegnungscafé

**15-16 Uhr**

### **Sozialverband VdK**

(nur am 1. Di./ Monat)  
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: im Netzbüro zentrum *plus*

### Mittwoch

**7. Februar  
10.30-12 Uhr**

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Bilov

### Donnerstag

**8. Februar  
10-11.30 Uhr**

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*2. & 4. Donnerstag*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau



- 10 Uhr**                      **Nordic Walking Gruppe**                      - *fortlaufend*  
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.  
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr**                      **Tischtennis**                      - *fortlaufend*  
 Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
 12-13 Uhr für Frauen  
 13-14 Uhr für Männer  
 Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
 Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath
- Donnerstag**                      **Altweiberfeier - mit Musik intakt!**  
**8. Februar**                      Die große Altweiberfeier im zentrum *plus* Garath!  
**14-17 Uhr**                      Wir feiern mit Musik Intakt!  
 Karten für das Event gibt es ab dem 8.1.24 im Netzwerkbüro.  
 Ort: Begegnungscafé
- Montag**                      **Rosenmontag – das zentrum plus**  
**12. Februar**                      **bleibt geschlossen! Allen Jecken HELAU!**
- Dienstag**                      **Stadtteilfrühstück** *immer 2. und letzter Dienstag*  
**13. Februar**                      Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,  
**9.30-11 Uhr**                      Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und  
 vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€,  
 Anmeldung zwecks Planung erwünscht.
- 14-16 Uhr**                      **Für Dich!**  
 Für Dich! Angehörigengesprächskreis von Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung möglich.  
 Ort: Begegnungscafé
- Mittwoch**                      **Lachyoga - Lachen für die Seele**  
**14. Februar**                      Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin  
**10-11 Uhr**                      Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!  
 Kosten: keine  
 Ort: Begegnungscafé

**15-17 Uhr**      **Repaircafé**      *am 2. Mittwoch im Monat*  
Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

**Donnerstag**  
**15. Februar**  
**10 Uhr**      **Nordic Walking Gruppe**      *- fortlaufend*  
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen. Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**11-15 Uhr**      **Annahme Gabentisch Frühlingsdeko**  
Angenommen wird alles rund um das Thema Ostern, Frühling, Geburtstage und Hochzeit.  
Ort: Netzwerk

**12-14 Uhr**      **Tischtennis**      *- fortlaufend*  
Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
12-13 Uhr für Frauen  
13-14 Uhr für Männer  
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**14-16 Uhr**      **Stadtteilspaziergang**  
Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.  
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*  
Anmeldung erforderlich.

**Freitag**  
**16. Februar**  
**13 Uhr**      **Nostalgiecafé**  
Gemeinsam schauen wir einen amüsanten Film.  
Mit Kaffee und Kuchen. Ort: Begegnungscafé  
Kostenbeitrag: 3,50€  
Anmeldung ist erforderlich.

**Samstag**  
**17. Februar**  
**15-17 Uhr**      **Offene Mediensprechstunde**  
Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.  
Kursleitung: Herr Hindenburg

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

## Montag

19. Februar

13 Uhr

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum, Kosten: 15€ für eine Kette

## Dienstag

20. Februar

14-16 Uhr

### **Waffel-Café** *immer 1. und 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen

Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem

Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

## Mittwoch

21. Februar

10.30-12 Uhr

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe** *1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

### **Kulturausflug**

Wir sind zu Gast im "Dom", dem ältesten Brauhaus

in Neuss. Gemeinsam besichtigen wir die Brauerei,

lernen die Geschichte des Altbieres kennen und

genießen im Anschluss eine Altverköstigung.

Kosten: 8€/Person

Treffpunkt: 14 Uhr am Haupteingang des zentrum *plus*

Anmeldung erforderlich.

14 Uhr

### **Doppelkopf**

*3. Mittwoch im Monat*

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich

zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

## Donnerstag

22. Februar

10-11.30 Uhr

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*2. & 4. Donnerstag*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Mattikau

- 10 Uhr**                      **Nordic Walking Gruppe**                      *- fortlaufend*  
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte  
 und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich  
 Willkommen.  
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr**                      **Tischtennis**                      *- fortlaufend*  
 Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
 12-13 Uhr für Frauen  
 13-14 Uhr für Männer  
 Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
 Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath
- 14-17 Uhr**                      **Annahme Gabentisch Frühlingsdeko**  
 Angenommen wird alles rund um das Thema Ostern,  
 Frühling, Geburtstage und Hochzeit.  
 Ort: Netzwerkbüro des zentrum *plus*
- Montag**                      **Seniorenrat**  
**26. Februar**                      Die Seniorenvertreter\*innen für Garath und  
**11-12 Uhr**                      Hellerhof sind für Sie da!
- 13 Uhr**                      **Ketten, Armbänder & Co.**  
 In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.  
 Ein Einstieg ist jederzeit möglich.  
 Anmeldung ist erforderlich.  
 Kursleiterin: Annelene Becker  
 Ort: kleiner Gruppenraum  
 Kosten: 15€ für eine Kette
- Dienstag**                      **Stadtteilfrühstück**                      *immer 2. & letzter Dienstag*  
**27. Februar**                      Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,  
**9.30-11 Uhr**                      Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und  
 vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€,  
 Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

**16 Uhr**

**Konzert am Flügel mit Herrn Nachtigal**

Eintritt ist frei.

Ort: Otto-Ohl-Haus

Keine Anmeldung erforderlich

Weitere Informationen: 0211 758 480

**Mittwoch**

**28. Februar**

**9.15 Uhr**

**Tageswanderung mit Herr Rösler**

Gemeinsames wandern mit dem Wanderführer

Herr Rösler.

Treffpunkt 9.15 Uhr S-Bahn Garath

**Donnerstag**

**29. Februar**

**10 Uhr**

**Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

**Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**Freitag**

**1. März**

**16-18 Uhr**

**Einzelgesprächstunde Handy, Tablet & Co.**

Herr Bilov hat Zeit für Sie und Ihre Fragen.

Unter der Tel. 60 25 481 können Sie sich Ihr Zeitfenster buchen und Ihre Fragen beantworten lassen.

**19 Uhr**

**Kulturnacht im Otto-Ohl-Haus**

Mit stimmungsvoller Musik, Wein und Häppchen.

Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich

Ort: Otto-Ohl-Haus

Informationen unter: 0211 758 480

**Samstag**

**2. März**

**15-17 Uhr**

**Offene Mediensprechstunde**

Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.

Kursleitung: Herr Hindenburg

## Montag

4. März

13 Uhr

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

## Dienstag

5. März

14-16 Uhr

### **Waffel-Café**

*immer 1. & 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen

Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem

Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

15-16 Uhr

### **Sozialverband VdK**

(nur am 1. Di./ Monat)

Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.

Beratung: Günter Meier

Ort: im Netzbüro zentrum *plus*

## Mittwoch

6. März

10.30-12 Uhr

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der

Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

## Donnerstag

7. März

10 Uhr

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte

und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich

Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

### **Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**Freitag**  
**8. März**  
**10-16 Uhr**

### **Gabentisch „Dekoration“**

Der Gabentisch 2024! Kommen Sie vorbei und stöbern Sie, es ist sicherlich etwas für Sie dabei! Eine schöne Kerze, Tischschmuck oder eine neue Vase. Alles kostenfrei und im Sinne der Nachhaltigkeit.

Wir freuen uns auf Sie!

Ort: Begegnungscafé

**Montag**  
**11. März**  
**13 Uhr**

### **Ketten, Armbänder & Co.**

In netter Gesellschaft fertigen wir Ketten an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleiterin: Annelene Becker

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 15€ für eine Kette

**15.30 Uhr**

### **Konzert**

Zum Mitschwingen, Mitsingen und Mittanzen mit der One-Man-Bigband. Eintritt ist frei.

Keine Anmeldung erforderlich

Informationen unter: 0211 758 480

**Dienstag**  
**12. März**  
**9.30–11 Uhr**

### **Stadtteilfrühstück**

*immer 2. & letzter Dienstag*

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€, Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

**14 Uhr**

### **KI-Künstliche Intelligenz**

Was ist das? Wir laden Sie zu einer kleinen Einführung mit Max Bilov ein! Kostenfrei.

Ort: Begegnungscafé

**Mittwoch**  
**13. März**  
**10-11 Uhr**

### **Lachyoga - Lachen für die Seele**

Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!

Kosten: keine

Ort: Begegnungscafé

- 15-17 Uhr**      **Repaircafé**      *am 2. Mittwoch im Monat*  
 Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé.  
 Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.
- Donnerstag**      **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**      *2. & 4. Donnerstag*  
**14. März**  
**10-11.30 Uhr**  
 Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
 Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
 Kursleitung: Herr Mattikau
- 10 Uhr**      **Nordic Walking Gruppe**      *- fortlaufend*  
 Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.  
 Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*
- 12-14 Uhr**      **Tischtennis**      *- fortlaufend*  
 Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
 12-13 Uhr für Frauen  
 13-14 Uhr für Männer  
 Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
 Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath
- Samstag**      **Offene Mediensprechstunde**  
**16. März**  
**15-17 Uhr**  
 Offene Mediensprechstunde für alle Fragen zur Nutzung digitaler Medien. Keine Anmeldung erforderlich.  
 Kursleitung: Herr Hindenburg
- Dienstag**      **Waffel-Café**      *immer 1. & 3. Dienstag*  
**19. März**  
**14-16 Uhr**  
 Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
 Keine Anmeldung nötig.  
 Ort: Begegnungscafé



## Mittwoch

20. März

10.30-12 Uhr

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

### **Doppelkopf**

*3. Mittwoch im Monat*

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

## Donnerstag

21. März

10 Uhr

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

### **Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

14-16 Uhr

### **Stadtteilspaziergang**

Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.

Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*

## Freitag

22. März

10-11.30 Uhr

### **Diskussionsrunde „Fahren im Alter“**

Wir diskutieren gemeinsam mit Vertretern der Polizei zum Thema „Fahren im Alter“ und erhalten Informationen über neue Verkehrszeichen!

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

## Montag

25. März

11-12 Uhr

### **Seniorenrat**

Die Seniorenvertreter\*innen für Garath und Hellerhof sind für Sie da!

**Dienstag**                      **Stadtteilfrühstück**                      *immer 2. & letzter Dienstag*  
**26. März**  
Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,  
Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und  
**9.30-11 Uhr**                      vielern mehr! Nette Gesellschaft inklusive für 4€,  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

**Mittwoch**                      **Tageswanderung mit Herr Behne**  
**27. März**                      Gemeinsames wandern mit dem Wanderführer  
**9.15 Uhr**                      Herr Behne.  
Treffpunkt 9.15 Uhr S-Bahn Garath

**Donnerstag**                      **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**                      *2. & 4. Donnerstag*  
**28. März**  
Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der  
**10-11.30 Uhr**                      Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau

**10 Uhr**                      **Nordic Walking Gruppe**                      *- fortlaufend*  
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte  
und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich  
Willkommen.  
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**                      **Tischtennis**                      *- fortlaufend*  
Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
12-13 Uhr für Frauen  
13-14 Uhr für Männer  
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**29. März-**                      **Karfreitag - Ostermontag**  
**1. April**                      **Das zentrum plus bleibt geschlossen.**  
*Wir wünschen Ihnen Frohe Ostern!*

**Samstag**                      **Offene Mediensprechstunde entfällt!**  
**30. März**

**Dienstag****2. April  
14-16 Uhr****Waffel-Café***immer 1. & 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!  
Keine Anmeldung nötig.  
Ort: Begegnungscafé

**15-16 Uhr****Sozialverband VdK**

(nur am 1. Di./ Monat)  
Sozialberatung des VdK Verbandes für Mitglieder.  
Beratung: Günter Meier  
Ort: im Netzwerkbüro zentrum *plus*

**Mittwoch****3. April  
10.30-12 Uhr****Handy, Tablet & Laptop-Gruppe***1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Bilov

**Donnerstag****4. April  
10 Uhr****Nordic Walking Gruppe***- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.  
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr****Tischtennis***- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!  
12-13 Uhr für Frauen  
13-14 Uhr für Männer  
Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde  
Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/ Freizeitstätte Garath

**Freitag****5. April  
16-18 Uhr****Einzelgespräch Handy, Tablet & Co.**

Herr Bilov hat Zeit für Sie und Ihre Fragen.  
Unter der Tel. 60 25 481 können Sie sich Ihr Zeitfenster buchen und Ihre Fragen beantworten lassen.

**Dienstag****9. April****9.30 - 11Uhr****Stadtteilfrühstück***immer 2. & letzter Dienstag*

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt, Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!  
Nette Gesellschaft inklusive für 4€,  
Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

**Mittwoch****10. April****10-11 Uhr****Lachyoga - Lachen für die Seele**

Einmal im Monat wird gelacht! Die Lachyogatrainerin Fr. Dombrowsky lädt zum Lachen ein!  
Kosten: keine  
Ort: Begegnungscafé

**15-17 Uhr****Repaircafé***am 2. Mittwoch im Monat*

Was macht man mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert, einer Lampe die nicht mehr brennt? Man bringt sie zur kostenlosen Reparatur ins Repaircafé. Während unser Team ihre Geräte repariert, trinken Sie einen Kaffee.

**Donnerstag****11. April****10-11.30 Uhr****Handy, Tablet & Laptop-Gruppe***2. & 4. Donnerstag*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen. Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau

**10 Uhr****Nordic Walking Gruppe***- fortlaufend*

Jeden Donnerstagsmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr****Tischtennis***- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/ Freizeitstätte Garath

*Wenn nicht anders angegeben, Anmeldung und Infos unter 0211 6025481*

## Montag

15. April  
14 Uhr

### **Lesung – Erich Kästners Gedichte**

Fr. Hallen-Scholten und Fr. Garbe-Bresztowszky von Memento tragen Gedichte von Erich Kästner vor.  
Gönnen Sie sich ein wohlfühlendes Vergnügen für das Herz und die Seele.

Ort: Begegnungscafé

Eintritt frei, um Spenden wird gebeten!

## Dienstag

16. April  
14-16 Uhr

### **Waffel-Café**

*immer 1. & 3. Dienstag*

Ob nur mit Puderzucker oder mit Vanilleeis, heißen Kirschen oder allem! Frisch gebacken nach unserem Hausrezept mit Kaffee oder Tee!

Keine Anmeldung nötig.

Ort: Begegnungscafé

## Mittwoch

17. April  
10.30-12 Uhr

### **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**

*1. & 3. Mittwoch*

Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.

Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!

Kursleitung: Herr Bilov

14 Uhr

### **Doppelkopf**

*3. Mittwoch im Monat*

Re oder Kontra? Fuchsjäger und Kreuzdamen treffen sich zum gemeinsamen Zocken. Teilnahme jeder Zeit möglich.

Ort: Begegnungscafé

## Donnerstag

18. April  
10 Uhr

### **Nordic Walking Gruppe**

*- fortlaufend*

Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich Willkommen.

Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

12-14 Uhr

### **Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/Freizeitstätte Garath

**14-16 Uhr**                    **Stadtteilspaziergang**  
Entdecken Sie Garath (neu) und lernen Sie Ihren Stadtteil von einer anderen Seite kennen.  
Treffpunkt ist vor dem Haupteingang des zentrum *plus*

**Freitag**                    **Nostalgiecafé**  
**19. April**                    Gemeinsam schauen wir einen amüsanten Film.  
**14-16 Uhr**                    Mit Kaffee und Kuchen. Ort: Begegnungscafé  
Kostenbeitrag: 3,50€

**Dienstag**                    **Für Dich!**  
**23. April**                    Für Dich! Angehörigengesprächskreis von  
**14-16 Uhr**                    Menschen mit Demenz. Teilnahme nur mit vorheriger  
Anmeldung möglich.  
Ort: Begegnungscafé

**16 Uhr**                    **Konzert am Flügel mit Herrn Nachtigal**  
Eintritt ist frei.  
Ort: Otto-Ohl-Haus  
Keine Anmeldung erforderlich  
Informationen: 0211 758 480

**Mittwoch**                    **Tageswanderung mit Herr Rösler**  
**24. April**                    Gemeinsames wandern mit dem Wanderführer  
**9.15 Uhr**                    Herr Rösler.  
Treffpunkt 9.15 Uhr S-Bahn Garath

**Donnerstag**                    **Handy, Tablet & Laptop-Gruppe**                    *2. & 4. Donnerstag*  
**25. April**                    Alle zwei Wochen findet ein Angebot zu Themen der  
**10-11.30 Uhr**                    Digitalisierung statt. Bitte eigene Geräte mitbringen.  
Teilnahme nur mit vorheriger, verbindlicher Anmeldung!  
Kursleitung: Herr Mattikau

**10 Uhr**                    **Nordic Walking Gruppe**                    *- fortlaufend*  
Jeden Donnerstagmorgen treffen sich Walking begeisterte  
und laufen gemeinsam los! Interessierte sind herzlich  
Willkommen.  
Ort: Treffen vor dem zentrum *plus*

**12-14 Uhr**

**Tischtennis**

*- fortlaufend*

Jetzt wird wieder jeden Donnerstag Tischtennis gespielt!

12-13 Uhr für Frauen

13-14 Uhr für Männer

Unkostenbeitrag: je 1€ je Stunde

Ort: Tischtennisraum im Kulturhaus Süd/ Freizeitstätte Garath

**Montag**

**29. April**

**11-12 Uhr**

**Seniorenrat**

Die Seniorenvertreter\*innen für Garath& Hellerhof sind für Sie da im Begegnungscafé

**Dienstag**

**30. April**

**9.30-11 Uhr**

**Stadtteilfrühstück**

*immer 2. & letzter Dienstag*

Frische Brötchen vom Bäcker mit leckeren Aufschnitt,

Eiern, Kaffee, Tee, Orangensaft und vielem mehr!

Nette Gesellschaft inklusive für 4€,

Anmeldung zwecks Planung erwünscht.

**14 Uhr**

**Das Modemobil kommt!**

Wir rollen den roten Teppich aus! Das Modemobil kommt, Damen- und Herrenkleidung kann erworben werden.

Die Mode wird um 14.30 Uhr in einer Live- Modenschau präsentiert! Kommen Sie vorbei.

Ort: Begegnungscafé

# Kooperationspartner

- **Otto Ohl Haus der Diakonie Düsseldorf e.V.**  
Julius Raschdorff- Str. 2, 40595 Düsseldorf
- **Aktivierende Sozialberatung Süd  
und Lebensmittelausgaben**  
Neusser Straße 37, 40219 Düsseldorf  
Tel. 0211 30 06 430
- **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
- **Kulturzentrum Süd – Freizeitstätte Garath**  
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Stadtbücherei Garath**  
Fritz-Erler-Str. 21, 40595 Düsseldorf
- **Integration, Kunst, Schaffen e. V**  
Postfach 41013, 40576 Düsseldorf  Integration Kunst  
Schaffen e.V.
- **Seniorenrat der Stadt Düsseldorf**
- **Sozialverband VdK**
- **SOS-Mehrgenerationenhaus HELL-GA,**  
Matthias Erzberger Straße 24, 40595 Düsseldorf  
Tel. 0211 75 84 888
- **Sprachschule Sputnik und Sputnik e.V.**  
Wolfgang Döringstr. 4, 40595 Düsseldorf  
...und viele weitere mehr!



# Ehrenamt

**Ehrenamt** Wir, in der Diakonie Düsseldorf e.V., unterstützen Menschen in sozialer Not, haupt- und ehrenamtlich. Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im zentrum *plus* Garath sind vielfältig.

**Gesuch** **Unterstützung im Bürodienst**  
Für unsere regelmäßigen Bürodienste von Mo.-Fr. in der Zeit von 10-12 Uhr suchen wir Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren möchten. Haben Sie Spaß an Bürotätigkeiten, sind Sie idealerweise fit am PC, erstellen Sie gerne Listen und Plakate, Word und Excel sind für Sie kein Fremdwort, dann freuen wir uns, wenn Sie sich bei uns melden.  
Der zeitliche Aufwand beträgt ca. 2 Stunden pro Woche.

## **Ausfüllhilfen**

Sie unterstützen beim Ausfüllen von Anträgen. Sie werden dabei von den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen unterstützt und eingearbeitet. Wenn Sie die Auseinandersetzung mit Formularen, wie z.B. Pflegegeldantrag nicht scheuen, sind Sie hier richtig.  
Zeitlicher Aufwand: nach Vereinbarung.

## **Gemeinsam ist man weniger allein - Hausbesuche**

Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken und Ihre Interessen gerne teilen.  
Der zeitliche Umfang wird nach Absprache vereinbart.

## **Wir bieten Ihnen**

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung

- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten der MachMit-
  - Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf e.V.
- Sie arbeiten in einem kleinen Team mit
  - netten Menschen
- regelmäßige Feste und Planungstreffen
- lächelnde Gesichter

Wenn Sie eine eigene Idee haben, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, dann lassen Sie es uns wissen. Gemeinsam finden wir Ihren Weg in das Ehrenamt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? **Wir freuen uns auf Sie!**

**Kontakt:**

**Mo. - Fr. von 10 bis 16 Uhr Tel. 0211 60 25-478/-481**

# Freie Kursplätze

## *Wieder Plätze frei!*

In dem wöchentlichen Angebot „**Sturzprophylaxe**“ jeden Donnerstag von 9.45-10.45 Uhr & 11-12 Uhr sind wieder Plätze frei! Schulen Sie u.a. Ihren Gleichgewichtssinn mit Übungen die Ihre Muskeln sanft stärken, um so ggf. Stürze zu vermeiden. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich und kostenlos. Der Kursbeitrag beträgt 3€ je Kurseinheit. Anmeldung unter 0211 6025 481

„**Neue Farben für die grauen Zellen**“ – Auch in diesem Kurs sind wieder Plätze frei! Jeden Donnerstag um 14.30- 16 Uhr treffen sich Denksportbegeisterte und Interessierte (Anfänger\*innen sind herzlich willkommen!) und trainieren die „grauen Zellen“ mit verschiedensten Übungen. Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahmegebühr beträgt 5€ je Treffen. Weitere Informationen und Anmeldung unter 0211 6025 481

# Wir für Sie im zentrum *plus* & Netzwerk Garath/ Hellerhof

## **„zentrum plus“ Garath**

Fritz-Erler-Str 21, 40595 Düsseldorf

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

### **Michaela Pfaff (Leitung)**

Tel. 0211 / 60 25 478

Mail: [michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de](mailto:michaela.pfaff@diakonie-duesseldorf.de)

### **Bianca Buchheister**

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de](mailto:bianca.buchheister@diakonie-duesseldorf.de)

### **Irina Schimpf**

*Nach Vereinbarung*

Tel. 0211 / 60 25 481

Mail: [irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de](mailto:irina.schimpf@diakonie-duesseldorf.de)

## **Internet**

[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)

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

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

## **Öffnungszeiten und Sprechzeiten**

Wir haben geöffnet: Montag bis Freitag 10.00 – 16.00 Uhr

(und zu den ausgeschriebenen Veranstaltungsterminen)

## **Infos, Anmeldungen, Kartenkauf und Kursgebühren**

10 bis 12 Uhr                    **Netzwerk Team**                    0211/ 60 25 481

10 bis 16 Uhr                   **Hauptamtlichen**                   0211/60 25 478/ 481

Bitte hinterlassen Sie eine Nachricht auf dem **Anrufbeantworter** mit Ihrem Namen und Telefonnummer; wir rufen zurück!

**Aktuelle Infos/Änderungen finden Sie im Schaukasten an der Infotafel oder im Internet.**

# Platz für Ihre Notizen