



# Extrablatt

## *August-September*

„zentrum plus“ Benrath

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

**Diakonie  Düsseldorf**

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung und Unterstützung	4
Angebote der Diakonie Düsseldorf	5
Wichtige Hinweise zu unseren Angeboten	6
Regelmäßige Angebote	7
Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige	12
Gewinnspiel	13
<b>zentrum plus Benrath Rätsel</b>	13
Gewinnspiel	14
Besondere Angebote	15
Wir für Sie im „zentrum <i>plus</i> “ und Netzwerk Benrath	17

# Vorwort

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

*„Man ist nicht bloß ein einzelner Mensch, man gehört einem Ganzen an.“*  
Theodor Fontane (1819 - 1898),

Nun halten Sie nach langer Zeit wieder ein Programm des „zentrum *plus*“ Benrath in Händen. In den letzten Monaten hat sich für uns alle viel verändert. Selbstverständliche Dinge, wie einkaufen gehen, einen Kaffee mit Bekannten trinken oder das „zentrum *plus*“ besuchen, waren nur noch eingeschränkt und zeitweise gar nicht mehr möglich.

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir inzwischen wieder einige Angebote unter Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen für Sie im Programm haben. Selbstverständlich werden wir die weitere Entwicklung von Covid19 im Blick behalten, da uns Ihre Gesundheit sehr am Herzen liegt. Insofern sind alle Termine in diesem Programm unter Vorbehalt zu sehen. Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge und Infopost.

Auf jeden Fall freuen wir uns, Sie bei dem einen oder anderen Angebot wieder begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Sandra Ludes & Margit Risthaus  
und das ehrenamtliche Team des „zentrum *plus*“ und Netzwerk Benrath

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

# Beratung und Unterstützung

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie uns kennenlernen möchten oder nähere Informationen über ein Ehrenamt im "zentrum *plus*" oder Netzwerk Benrath wünschen, wenn Sie nicht wissen, wie es weiter gehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen:

## **Wir sind für Sie da**

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit Frau Ludes oder Frau Risthaus (telefonische Erreichbarkeit Seite 17).

## **Wegweiser**

Sie sind neu im „zentrum *plus*“ und Netzwerk Benrath oder wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, wirken möglicherweise schon aktiv mit, haben aber noch einige Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere Wegweiser: Informierte Ehrenamtliche beantworten Ihnen gerne Fragen. Jeden Donnerstag von 10 Uhr bis 12 Uhr steht Ihnen Frau Danzer für Anfragen zur Verfügung.

## **Vorsorge-Lotsen**

In einem persönlichen Gespräch erhalten Sie wichtige Informationen für Ihre Vorsorgeentscheidungen (Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung). Vertraulichkeit wird gewährt. Die Vorsorge-Lotsen erreichen Sie über den Telefondienst Mo. bis Fr. von 10 bis 12 Uhr, Mo. bis Do. 14 bis 16 Uhr Tel. 0211 / 9963931.

## **Seniorenrat**

Angela Frankenhauser, Seniorenrätin Stadtbezirk 09,  
Telefon: 0211/704463, E-Mail: frankenhauser@t-online.de  
steht Ihnen derzeit telefonisch und via E-Mail für Fragen zur Verfügung.

# Beratung und Unterstützung

## *Angebote der Diakonie Düsseldorf*

### **Ambulante Hilfen zu Hause**

Die ambulanten Hilfen zu Hause 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 Preisen und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvorschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

**Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf:** Tel. 0211/ 7353 333

### **Sicher zu Hause - der Hausnotruf der Diakonie**

Damit Sie im Notfall schnell und verlässlich Hilfe bekommen, gibt es den Diakonie-Ruf. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses zum Hausnotruf bei der Pflegekasse und zu weiteren Hilfeangeboten der Diakonie Düsseldorf. Telefon: 0211 73 53 370

### **Für alle Fälle Die "Blaue Karte" hilft Ihnen zu Hause und unterwegs**

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Zum Beispiel wenn Sie akut krank sind und Medikamente brauchen, aber keine Möglichkeit haben, sie zu holen. Oder wenn Sie plötzlich häusliche Pflege brauchen. Dann organisiert der Service der “Blauen Karte” das für Sie. Die “Blaue Karte” hilft Ihnen aber auch unterwegs. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen, etwa Informationen zu Allergien, Medikamentenunverträglichkeiten oder wer im Notfall informiert werden soll. Wenn etwas passiert, können Ärzte diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu behandeln. Tel. 0211 73 53 370

### **Stationäre Pflege und Betreuung im Joachim Neander-Haus**

Sie wünschen eine Beratung zum stationären Aufenthalt und Leben im Joachim-Neander-Haus? Sie möchten sich einfach einmal erkundigen oder interessieren sich für einen Platz im Joachim Neander-Haus. Dann vereinbaren Sie bitte einen Termin mit Maria Neumann oder Karina Elli, Tel. 0211/ 97132-36 (Anrufbeantworter). Gerne senden wir Ihnen auch erst einmal Informationsmaterial zu.

# Wichtige Hinweise zu unseren Angeboten

Aufgrund der aktuellen Lage gibt es derzeit wichtige Vorgaben, die wir zwingend einhalten müssen. Neben Abstands- und Hygieneregeln umfasst dies auch eine Kontaktdatenerfassung, sowie Teilnehmerbeschränkungen und verpflichtende Anmeldungen für Angebote und Gruppen. Im Folgenden finden Sie alle Regeln noch einmal aufgelistet:

- Die Teilnehmenden warten unter Wahrung der Abstandsregel von 1,50 m vor dem Eingang des „zentrum *plus*“ und werden begleitet eingelassen. (Nebeneingang Joachim-Neander-Haus, neu: eigene Klingel)
- Beim Betreten des „zentrum *plus*“ wird untereinander der Abstand von 1,50 m eingehalten.
- Das „zentrum *plus*“ wird ausschließlich mit Mund-Nasen-Abdeckung betreten.
- Die Hände werden beim Betreten der Einrichtung desinfiziert. Desinfektionsmittel steht zur Verfügung.
- Alle Teilnehmenden unterschreiben die Covid-19 Erklärung und werden mit Kontaktdaten erfasst.
- Die Teilnehmenden nehmen auf den angewiesenen Stühlen Platz.
- Die vorgegebene Teilnehmerzahl wird nicht überschritten.
- Am Platz kann die Mund-Nasen-Abdeckung entfernt werden.
- Vor Verlassen des Platzes wird die Mund-Nasen-Abdeckung wieder angelegt.
- Während des Angebotes wird der Raum regelmäßig gelüftet (ggf. ein Halstuch oder eine Jacke mitbringen)

Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der Teilnehmerbeschränkungen derzeit auf eine Anmeldung zu Veranstaltungen und Gruppen bestehen müssen. Offene Angebote können derzeit leider nicht stattfinden.

# Regelmäßige Angebote

## Montag

- 9.30 Uhr **Wir gehen am Stock** - Nordic Walking  
Treffpunkt: Parkplatz an der Orangerie  
Anmeldung: nicht erforderlich
- 10 Uhr bis 12 Uhr **Treffen Beratergruppe**  
Für ehrenamtlich Tätige der Beratergruppe.  
**Termine:** 24. August, 28. September
- 10 Uhr bis 12 Uhr **Café Pause** - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz  
Nähere Informationen auf S. 12
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr **Aktiv und Mobil - Sturzprophylaxe und Balancetraining**  
mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin). Trainiert wird in bequemer Kleidung.  
Kosten: 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).  
Anmeldung: erforderlich
- 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr **Englisch**  
Mit Hans Mönning: Stufe: A1.2. Quereinstieg möglich.  
Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)  
Anmeldung: erforderlich
- 14.30 Uhr **Wenn die Seele schmerzt – reden hilft**  
Gesprächskreis unter Leitung von Nikolaus Einhorn  
**Termine:** 24. August, 28. September  
Anmeldung erforderlich
- 15 Uhr bis 16:30 Uhr **Italienisch für Fortgeschrittene**  
Mit Laura Fontana-Berg. Kosten: 6 € pro Doppelstunde  
Anmeldung: erforderlich
- 16.30 Uhr bis 18.30 Uhr **Englisch**  
Mit Hans Mönning: Stufe: A2.1. Quereinstieg möglich.  
Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)  
Anmeldung: erforderlich

# Regelmäßige Angebote

## Dienstag

- 10 Uhr bis  
11.30 Uhr **Gedächtnistraining**  
Mit Christa Götz, Katharina Stöckelmaier & Ruth Reinold.  
Kosten: 1,20 € pro Treffen  
Anmeldung: Derzeit keine freien Plätze
- 10 Uhr bis  
11.30 Uhr **So ein Zirkus**  
In Kooperation mit dem MitmachZirkus Düsseldorf.  
**Ort:** Bürgerhaus Benrath (Aula), Tellerlingstraße 56 (Linie 788, Haltestelle Paulsmühlenstraße).  
Das Angebot ist kostenfrei. Anmeldung: erbeten  
**Termine:** ab dem 11.08.2020 wöchentlich
- 10.30 Uhr bis  
12.30 Uhr **Englisch**  
Mit Hans Mönning: Stufe: A2.1. Quereinstieg möglich.  
Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)  
Anmeldung: erforderlich
- 13.30 Uhr **„Benrather Tüte“**  
Lebensmittelausgabe des Netzwerk Benrath. Für jeden aus Benrath und Urdenbach, der Grundsicherung oder ein vergleichbares Einkommen bezieht.  
Sozialberatung möglich.  
Ort: Arndt-Saal der Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26.  
Info: 0211 9963931
- 15 Uhr **Die Aktiven**  
Am 1. Di. im Monat.  
**Termine:**, 7. Juli, 4. August  
Geschlossene Gruppe, keine Neuanmeldung möglich



# Regelmäßige Angebote

## Mittwoch

- 10 Uhr bis 11 Uhr **Denk mal - Gedächtnistraining**  
Mit Sylvia Peiseler.  
Kosten: 1,20 € pro Treffen  
Anmeldung: erforderlich
- 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr **Aktiv und Mobil**  
Sturzprophylaxe und Balancetraining für eine sichere Stabilität mit Gisela Erdal (Physiotherapeutin).  
Kosten: 3,00 € pro Treffen (Vorkasse für 3 Monate).  
Anmeldung: erforderlich
- 11.30 Uhr bis 12.30 Uhr **English Conversation**  
Eine Frauengruppe, die sich gerne in englischer Sprache unterhält.  
Anmeldung: erforderlich
- 14 Uhr **Rad fahren im Netzwerk Benrath**  
Mit Giesela Breuer, Wolfgang Kuhnle und Gisela Barnau.  
Treffpunkt: Benrather S-Bahnhof.  
**Termine:** 26. August, 23. September
- 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr **Englisch**  
Mit Hans Mönning: Stufe: A2.2. Quereinstieg möglich.  
Kosten: 10 € pro Treffen (Aufnahmegebühr 30 €)  
Anmeldung: erforderlich
- 15 Uhr bis 16.30 Uhr **Erzählcafé - Auf den Spuren meines Lebens ...**  
Mit Christa Götz, Heidrun Hoppe und Christa Hodapp.  
Anmeldung erforderlich  
**Termine:** 19. August. 16. September

# Regelmäßige Angebote

## Donnerstag

10 – 12 Uhr

### **Wegweiser**

Sie sind neu im „zentrum plus“ und Netzwerk Benrath oder wollen mehr über uns erfahren und uns kennenlernen? Sie kennen uns schon ein wenig, haben aber noch Fragen, die Sie gerne stellen möchten? Dann wenden Sie sich an unsere Wegweiser.

14 Uhr bis  
16 Uhr

### **Bastel-Spaß und Woll-Lust**

Basteln und Stricken in netter Gesellschaft. Mit Christa Wendt, Gisela Hilgenstock und Katharina Stöckelmaier.

Termine: 13. und 27. August, 10. und 24. September

Anmeldung: erforderlich

17 Uhr bis  
18.30 Uhr

### **Denksport – nur für den Mann**

Gehirnjogging für Männer, die gemeinsam mit anderen ihre grauen Zellen trainieren wollen. Mit Thomas Brunner und Wolfgang Kohnke.

Kosten: 1,20 € pro Treffen

Das Angebot findet alle 14 Tage statt.

**Termine:** 13. und 27. August, 10. und 24. September

Anmeldung: erforderlich

# Regelmäßige Angebote

## Freitag

10 Uhr bis  
11.30 Uhr

### **Denk Dich Fit**

Gedächtnistraining mit Josefa Beranek, Waltraud Finke, Hildegard Siemensmeyer und Thomas Brunner.

Kosten: 1,20 € pro Treffen.

Anmeldung erforderlich

11 Uhr bis  
12.30 Uhr

### **Zerbrensllichkeit**

Gesprächskreis zur vertiefenden Auseinandersetzung mit Themen, die uns im Alter betreffen. Wir wollen im geschützten Raum über den eigenen Tellerrand schauen und so die Möglichkeit erhalten, unsere Sicht- und Erlebensweise zu reflektieren, zu erweitern und/oder zu verändern.

Am 2. Freitag im Monat.

**Termine:** 14. August, 11. September

Derzeit keine Neuanmeldung möglich

17 Uhr

### **Kino-Runde**

In gemütlicher Atmosphäre gemeinsam einen Film im „zentrum plus“ Wohnzimmer schauen.

Film: Green-Book

**Termin:** 25.09.2020

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldung zwingend erforderlich**

# Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen und zu versorgen ist für Familien eine große zeitliche, körperliche und seelische Herausforderung.

Das **Café Pause** ist ein Betreuungscafé für Menschen mit Demenz. Ziel ist es, ihnen einen angeregten Vormittag zu bieten und ein Gefühl von Gemeinschaft zu vermitteln. Die fachkundige Leitung und die geschulten Mitarbeiterinnen sorgen umsichtig und liebevoll mit kleinen Ritualen, Erinnerungen an frühere Zeiten, einfachen Denkspielen und kreativen Angeboten für einen abwechslungsreichen Vormittag. Mit einem Personalschlüssel von 1:2 ist eine intensive Betreuung gegeben. Pflegenden Angehörigen bietet sich so die Gelegenheit, in dieser Zeit in Ruhe Dinge für sich zu erledigen. Das „Café Pause“ findet immer montags von 10 – 13 Uhr statt.

Pro Treffen fallen Kosten in Höhe von € 38 an (inkl. Mittagessen), die mit der Pflegeversicherung ist in der Regel abgerechnet werden können. Eine Anmeldung ist erforderlich (derzeit sind noch Plätze frei).

## **Änderungen durch Corona**

Derzeit findet das „Café Pause“ montags von 10 – 12 Uhr statt. Ein Mittagessen kann derzeit nicht angeboten werden.

Das „Café Pause“ kostet daher zurzeit 22 € pro Treffen.

Wenn Sie Ihren Angehörigen zusätzlich oder alternativ zum „Café Pause“ stundenweise in der eigenen Häuslichkeit betreut wissen möchten, können Sie das Angebot **„Da für Dich“** des Düsseldorfer Demenznetzes nutzen. Auch hier ist eine Abrechnung mit der Pflegekasse möglich.

In einem persönlichen Gespräch informieren und beraten wir Sie gerne zum „Café Pause“, zur Betreuung in der Häuslichkeit (Da für Dich) oder rund um das Thema Demenz:

Matthias Thomes:

Tel. 0211 / 996 39 31, [Matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:Matthias.thomes@diakonie-duesseldorf.de)

# Gewinnspiel

## „zentrum *plus*“-Benrath Rätsel

Lösen Sie das Kreuzworträtsel auf der nächsten Seite und gewinnen Sie einen unserer drei Preise!

1. Preis: 10 Euro Gutschein Buchhandlung Dietsch
2. Preis: Lustige Diakonietasse
3. Preis: Diakonie-Einkaufstasche mit einer kleinen Überraschung

1. Wie heißt unsere Lebensmittelausgabe umgangssprachlich?
2. Welche Besonderheit gibt es bei der Schreibweise des *plus* im Namen *zentrum plus*?
3. Worum geht es bei dem neuen Bewegungsangebot, das im August donnerstags von 10 - 11.30 Uhr stattfindet?
4. Welcher Sprachkurs findet am häufigsten bei uns statt?
5. Wie heißt eines unserer Bewegungsangebote? Aktiv und ...
6. Welches Angebot gibt es speziell für Männer?
7. Wie heißt das Angebot für Menschen mit Demenz? Cafe' ...
8. Welches Angebot findet am 3. Mittwoch im Monat statt?
9. An welchem Wochentag ist das *zentrum plus* Benrath nur bis 14 Uhr geöffnet?
10. Welches Angebot findet am 2. Freitag im Monat statt?

**Senden Sie das Lösungswort an:**

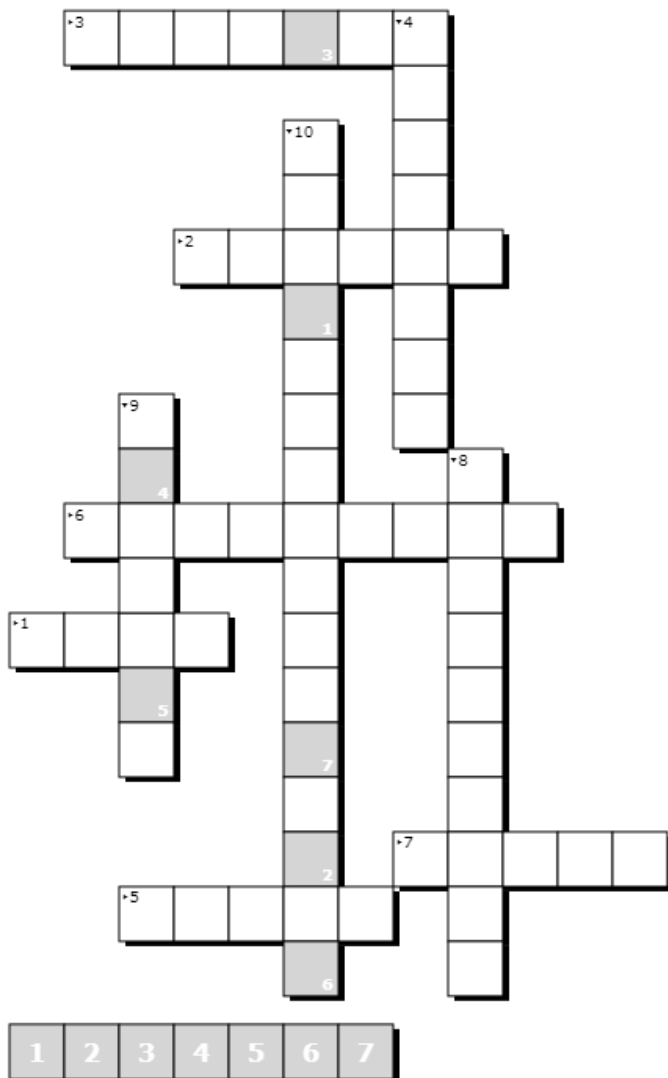
[zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de](mailto:zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de)

„zentrum *plus*“ Benrath, Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf  
oder geben Sie es bei uns ab

**Einsendeschluss ist der 15. September 2020**

Bitte geben Sie Ihren Namen und eine Kontaktmöglichkeit zur Gewinnbenachrichtigung an

# Gewinnspiel



Erstellt mit XWords - dem kostenlosen Online-Kreuzworträtsel-Generator  
<https://www.xwords-generator.de/de>

# Besondere Angebote

- Donnerstag  
20. August  
27. August  
10 Uhr bis  
11.30 Uhr
- Das Leben wieder in Balance bringen**  
In Kooperation mit dem MitmachZirkus Düsseldorf bieten wir Ihnen ein zusätzliches Bewegungsangebot an:  
**Ort:** Arndt-Saal der Dankeskirche  
**Termine:** Do. 20. und 27. August 2020  
**Uhrzeit:** 10 Uhr bis 11.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Dankeskirche, Eingang Erich-Müller Str. 26  
**Begrenzte Teilnehmerzahl:** Wenn Sie sich einen Platz sichern möchten, melden Sie sich bitte an. Spontane Teilnahme möglich, wenn noch Plätze frei sind.
- Mittwoch  
2. September  
16 Uhr bis  
17 Uhr
- Den eigenen Rhythmus finden – Percussion-Angebot**  
Unter Anleitung von Barbara Decker (Dipl. Päd.-Gesangslehrerin – Musiktherapeutin GIM) werden gemeinsam mit Instrumenten (Tamburin, Rasseln, Regenmacher etc.) und den eigenen Körper (Bodypercussion) verschiedene Rhythmen ausprobiert.  
Stark begrenzte Teilnehmerzahl: **Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.**

# Besondere Angebote

## September

Mittwoch,  
30.09.2020  
14.30 Uhr bis  
16 Uhr

**Informationsveranstaltung**  
„Guten Tag Frau...???“ – altersbedingte Vergesslichkeit oder doch eine beginnende Demenz?!  
Ein vergessener Name, ein verlegter Schlüssel, ein Termin, der aus Versehen nicht wahrgenommen wird...  
Lässt das Gedächtnis nach, stellen sich Viele die Frage: Ist das normal oder bin ich vielleicht eine beginnende Demenz? Falls ja, was kann ich tun bei der Diagnose Demenz?  
Im Rahmen der Veranstaltung, die in Kooperation mit dem Demenznetz Düsseldorf angeboten wird, sollen diese Fragen beantwortet werden. Neben der Informationsweitergabe steht zudem ein anschließender Austausch mit der Referentin Nina Becker (Kordinatorin Demenzarbeit, ASB Region Düsseldorf e.V.) im Vordergrund.  
Stark begrenzte Teilnehmerzahl: **Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich**

### **E-Mail Newsletter:**

Möchten Sie gerne über Neuigkeiten aus dem „zentrum *plus* Benrath“ und über anstehende Veranstaltungen informiert werden? Dann melden Sie sich für unseren E-Mail Newsletter an:

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



# Wir für Sie im „zentrum *plus*“ und Netzwerk Benrath

## „zentrum *plus*“ Benrath

Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf

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

### Margit Risthaus

Tel: 0211 / 996 39 33

Mail: [margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de](mailto:margit.risthaus@diakonie-duesseldorf.de)



### Sandra Ludes

Tel. 0211 / 996 39 31

Mail: [sandra.ludes@diakonie-duesseldorf.de](mailto:sandra.ludes@diakonie-duesseldorf.de)



## Internet

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

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

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag

09.30 bis 17 Uhr

Freitag

09.30 bis 14 Uhr

Samstag und Sonntag

je nach Veranstaltung

## Anmeldung Veranstaltungen

Montag bis Freitag

10 bis 12 Uhr

Montag bis Donnerstag

14 bis 16 Uhr

Telefonisch und persönlich stehen Ihnen ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Ansprechpersonen zur Verfügung unter

Tel.: 0211 996 39 31

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

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie unseren Aushängen im Schaukasten, der Infotafel oder dem Internet.