

## Das besondere Angebot

### Hilden50plus

#### Die Hildener Basisgruppen

Die Hildener Basisgruppen sind ein Kooperationsprojekt zwischen der Stadt Hilden, allen fünf örtlichen Nachbarschaftszentren sowie der ZWAR-Zentralstelle<sup>1</sup> in Dortmund mit dem Ziel Aktivitäten, Interessen und Kompetenzen von Menschen ab 50 zusammenzuführen.

In der Diakonie „Haus im Süden“ sind drei Basisgruppen integriert mit unterschiedlichen Untergruppen. Es wird gewandert, geradelt, gekocht, gespielt, gekegelt, gesungen, gefrühstückt. Außerdem gibt es Gruppen für kulturell Interessierte. Es werden Konzert-, Theater-, Opern- und Museumsbesuche, Städtereisen, Wochenendausflüge und Tagestouren organisiert - Weinproben, Filmabende und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, Sie an unseren Aktivitäten teilnehmen möchten oder aber eigene Ideen und Anregungen haben und Gleichgesinnte suchen, rufen Sie uns einfach an: Heidi Thöring, Telefon 02103-62154.

**Basistreffen Süd I** jeden 2. Montag **18.30**

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen

**Basistreffen Süd II** jeden 2. Donnerstag **10.00**

Frühstück - Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen

**Basistreffen Süd III** alle 14 Tage mittwochs **19.00**

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen

<sup>1</sup> Die ZWAR-Zentralstelle unterstützt landesweit den Aufbau von selbstorganisierten Freizeit-Netzwerken für „Menschen Zwischen Arbeit und Ruhestand“.

## Der offene Bücherschrank

Ort: Haus im Süden

Eine Alternative zur Wegwerfkultur: Bücher tauschen und verschenken ist besser als wegwerfen. Genau hierfür setzen wir uns ein und haben zu diesem Zweck einen Bücherschrank in unseren Räumen aufgestellt. Das Prinzip ist ganz simpel: „Geben und Nehmen“: Jeder kann ein Buch mitnehmen, zurückbringen, oder auch behalten.

**Eine vorherige Anmeldung ist notwendig!**

## Gut zu wissen

Teilnahmebedingungen für unsere Angebote, wenn nicht anders beschrieben, ist die Grundvoraussetzung Interesse an der beschriebenen Aktivität. Alter, Konfession, Geschlecht, Herkunft sind keine Kriterien zur Teilnahme.

## Ehrenamt gesucht für das Diakonie „Haus im Süden“ und für das „Senioren Internet Café“

Ehrenamt ist bunt und vielfältig. Auch der zeitliche Rahmen für einen ehrenamtlichen Einsatz ist ganz flexibel. Hier einige Beispiele für ehrenamtliches Engagement: Musikalische-künstlerische-sportliche-literarische Angebote, Unterstützung bei der (Sonntags-) Cafeteria, Telefondienste, Hilfe bei Feiern und Festen, Fahrdienste, Organisation und Mitarbeit von Projekten mit Schulen, Vereinen und Kindergärten, Mitwirkung im Café VergissMeinNicht, Unterstützung im Senioren Internet Café, etc.

## Wir bieten Ihnen:

Fortbildungen, Einladungen zu Festen, Austausch mit anderen Ehrenamtlichen, partnerschaftliche Zusammenarbeit, Mitarbeit auf Zeit, Versicherungsschutz, Kostenerstattung nach vorheriger Absprache, wertvolle Erfahrungen für das Leben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren? Rufen Sie uns an!

## Information

Heidi Thöring

Telefon 02103-62154

Email

[h.thoering@diakonie-kreis-mettmann.de](mailto:h.thoering@diakonie-kreis-mettmann.de)

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



# Nachbarschaftszentrum Haus im Süden

## Programm Dezember 2021

*Wir wünschen Ihnen Frohe Weihnachten  
und einen Guten Rutsch ins Neue Jahr!*

*• Bleiben Sie gesund! •*

Bei uns gelten  
die aktuellen  
Corona-Regeln!

## Kontakt

Heidi Thöring

St. Konrad-Allee 76a | 40723 Hilden

nach telefonischer Vereinbarung

Telefon 02103-62154

Fax 02103-286567

Email [h.thoering@diakonie-kreis-mettmann.de](mailto:h.thoering@diakonie-kreis-mettmann.de)

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

**Diakonie**

im Kirchenkreis  
Düsseldorf-Mettmann

## Unser Programm

### Montag

**Montagsbücher** am 06. und 20.12. 15.00-16.30

Ort: Haus im Süden  
Neuer Lesekreis mit Frau Dr. Barbara Suchy.

**Senioren-Internet-Café (S.I.C.)** 14.00-17.00

Ort: Matthias Claudius Haus  
Surfen, mailen und chatten. Ehrenamtlich engagierte Mitarbeiter helfen Ihnen bei Fragen rund um Computer und Handy. Informationen während der Öffnungszeiten (Tel. 02103-3957526).

**Sitzgymnastik** jeden Montag 10.00-11.00

Ort: Haus im Süden - Garten  
Sitzgymnastik im Garten. Um Anmeldung wird gebeten.

**Wandern** jeden 3. Montag 14.00-15.00

Ort - Treffpunkt: Haus im Süden  
Gemeinsam wandern wir in der Umgebung.

### Dienstag

**Spieltreff** 14.00-18.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Bei Kaffee, Tee und Kuchen wird Canasta, Rummy Cup und vieles mehr gespielt. Gerne können Sie eigene Ideen/Spiele mitbringen!

**Kulturgruppe** jeden 1. Dienstag 11.00-13.00

Ort: Haus im Süden - Zeitraum  
Monatliche Museums- und Ausstellungsbesuche werden gemeinsam geplant.

**Netzwerkstatt** 17.00

Ort: Matthias Claudius Haus  
Unter fachlicher Anleitung ehrenamtlich engagierter Mitarbeiter/-innen kann hier gemeinsam gewerkelt werden. Werkzeuge vieler handwerklicher Bereiche sind vorhanden.

**Skatclub** 13.45-17.45

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Sie möchten Skat spielen? Wir suchen dringend Verstärkung.

**Formschön** alle 2 Wochen ab 7.12. ab 10.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Offene Werkstatt zum Arbeiten mit Ton. Die Teilnahme ist kostenlos. Material- und Brennkosten werden nach Aufwand berechnet. Bitte um Anmeldung.

## Unser Programm

### Mittwoch

**Gymnastik für Frauen ab 60** 14.00-15.00

Ort: Gemeindezentrum Erlöserkirche  
Fit bis ins hohe Alter - wer rastet, der rostet! Übungen zur Verbesserung der Haltung, der Beweglichkeit, der Kräftigung der Muskulatur und der Ausdauer.

**Café am Mittwoch** ab 15.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Zeit für einen gemütlichen Plausch bei Kaffee, Tee und Kuchen.

**Itterfeger-Kegelrunde** alle 4 Wochen ab 17.00

Ort: „Haus Tillmann“

### Donnerstag

**Senioren-Internet-Café (S.I.C.)** 10.00-12.00

Ort: Matthias Claudius Haus. Siehe Montag.

**Marktfrühstück** am 3. Donnerstag ab 09.30

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Haben Sie Lust auf ein Frühstück in freundlicher Gesellschaft?

**SHG (Selbsthilfegruppe Hilden)** 18.30-20.00

Ort: Haus im Süden  
„Verstanden werden und verstehen“.  
Offenes Treffen für Menschen mit Burnout und Depressionen.

**Tanzen für Jedermann mit Maria Büchi** 14.00

Ort: Haus im Süden - Freiraum  
Tanzform - Beschwingt etwas für die Gesundheit tun.  
Anschließend - wenn Sie mögen - gemeinsames Kaffeestündchen.

**Café Quelle** am 2. u. 4. Donnerstag ab 14.30

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Ein offenes Treffen für russlanddeutsche Mitbürger/-innen bei Leckereien aus dem Heimatland!

## Unser Programm

### Freitag

**Kreativkreis** am 1. und 3. Freitag 14.00-17.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Bei Kaffee, Tee und Kuchen wird in gemütlicher Atmosphäre gebastelt und gehandarbeitet. Gelegenheit Tipps und Tricks auszutauschen und Fragen zu Ihrer Arbeit zu klären.

**Fotoclub** am 1. Dienstag und 2. Freitag 19.30

Ort: Haus im Süden - Freiraum  
Hier werden Dias und Fotos aus den letzten Urlauben gezeigt und über die Erlebnisse gesprochen.

**Gedächtnistraining** am 2. Freitag 14.00-15.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining wird das Ziel verfolgt das Gehirn „aus der Reserve zu locken“. Mit Frau Petra Grunst (zertifizierte Gedächtnistrainerin). Anschließend - wer mag - gemeinsames Kaffeetrinken.

## Besonderes

### Weihnachtssingen im Sonntagscafé

12.12.2021 ab 14.00

Ort: Haus im Süden - **Einlass ab 14.00 Uhr!**  
Wir laden Sie zu einem stimmungsvollen Weihnachtsnachmittag ein. In besinnlicher Atmosphäre singen Siegried & Johannes mit uns weihnachtliche Lieder zur Gitarre. Lassen Sie sich verzaubern und genießen Sie die vorweihnachtliche Zeit.

Nicht vergessen!  
Ohne Anmeldung  
ist eine Teilnahme  
nicht möglich!

Wir tragen  
Mund- und  
Nasenschutz  
und halten  
Abstand!

## CORONA - HINWEIS:

**Bei uns gelten die aktuellen Corona Regeln !**

Die Veranstaltungen finden unter Einhaltung der Corona-Regeln! Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.