

## 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 zwei 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 0 2103-62154.

**Basistreffen Süd III** am 01.+15.07. 19.00

Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen

**Basistreffen Süd IV** am 06.07. 18.30

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“: Jede\*r kann ein Buch mitnehmen, zurückbringen, oder auch behalten. Das Ganze funktioniert ganz ohne Regeln und zu unseren Öffnungszeiten.

**Schauen Sie vorbei und stöbern Sie ungestört!!**

## 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!

## Wir suchen:

### Ehrenamtliche Helfer\*innen im VergissMeinNicht

Für das **Demenz-Café VergissMeinNicht** suchen wir dringend ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen.

Die fachlichen Inhalte vermittelt eine Schulung.

Selbstverständlich unterstützen wir Sie und übernehmen die Kosten der Qualifizierung.

## Demenzsprechstunde der Stadt Hilden

Ort: Haus im Süden

Am 3. Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr.

Bitte um Anmeldung.

## 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)



**Bitte vergewissern Sie sich vorab telefonisch, ob die Angebote stattfinden!**

Nicht vergessen!  
Ohne Anmeldung  
ist eine Teilnahme  
nicht möglich!

# Nachbarschaftszentrum Haus im Süden

**Programm  
Juli 2026**

## Kontakt

**Heidi Thöring**

St. Konrad-Allee 76a | 40723 Hilden

nach telefonischer Vereinbarung

Telefon 02103-62154

Fax 02103-286567

[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 13.+27.07. 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 10.00-11.00  
Ort: Haus im Süden - Garten  
Sitzgymnastik im Garten. Um Anmeldung wird gebeten.

Bingo mit Ingeborg & Ellen am 13.07. 14.00-16.00  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Sie spielen gerne Bingo? Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit.

**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 am 07.07. 11.00-13.00  
Ort: Haus im Süden - Zeitraum  
Monatliche Museums- und Ausstellungsbesuche werden gemeinsam geplant.

Netzwerkstatt & Holzwerkstatt 16.00  
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.

Singen am 07.+21.07. 19.00  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Singen Sie mit uns! Offenes Singen bei Gitarrenmusik.

Unser Programm

**Mittwoch**  
Gymnastik für Frauen ab 60 14.00-15.00  
Ort: Gemeindezentrum Erlöserkirche  
Fit bis ins hohe Alter. 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 am 22.07. ab 17.00  
Ort: „Haus Tillmann“

Sprechstunde am 01.07. 12.00-14.00  
Ort: Haus im Süden  
Seniorenbeiratssprechstunde mit Christel Gerling. Ob Anliegen, Ideen, netter Plausch - wir freuen uns auf einen offenen Austausch.

**Donnerstag**  
Senioren-Internet-Café (S.I.C.) 10.00-12.00  
Ort: Matthias Claudius Haus. Siehe Montag.

Marktfrühstück am 16.07. ab 09.30  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Haben Sie Lust auf ein Frühstück in freundlicher Gesellschaft?

SHG (Selbsthilfegruppe Hilden) am 09.+23.07. 19.00 -20.30  
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 09.+23.07. ab 14.30  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Ein offenes Treffen für russlanddeutsche Mitbürger\*innen bei Leckereien aus dem Heimatland!

Unser Programm

**Donnerstag**  
VergissMeinNicht am 02.+16.07. 14.30-17.00  
Ort: Haus im Süden  
Das VergissMeinNicht ist ein durch den Kreis Mettmann anerkanntes Angebot der Begegnung für Menschen mit Demenz und zur Entlastung von Angehörigen.

Außer einem gemütlichen Kaffeestündchen erwartet Sie ein vielseitiges, den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasstes Programm aus Kunst, Musik, Bewegung, Lesen, Vorlesen, Spielen und vielem mehr... „...Sinneserfahrungen zur Erinnerungspflege“!!

Unser Ziel ist die Steigerung der Lebensqualität der Teilnehmenden durch Teilhabe und die ihrer Angehörigen durch ein paar Stunden „freie Zeit“.

Die Veranstaltung ist ein - durch den Kreis Mettmann - anerkanntes Angebot.

Die Kosten können durch die Pflegekasse erstattet werden.

Information: Heidi Thöring, Telefon 02103-62154.



**VergissMeinNicht**  
Entlastungs- und Betreuungsangebot für Demenzkranke und Ihre Angehörigen  
Tel. 02103-62154

Bildnachweis: Stock.adobe.com: © Bidaya

**Freitag**  
Kreativkreis am 03.+17.07. 14.00-17.00  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Bei Kaffee & Kuchen wird gebastelt & gehandarbeitet. Gelegenheit Tipps und Tricks auszutauschen und Fragen zu Ihrer Arbeit zu klären.

Unser Programm

**Freitag**  
Fotoclub am 10.07. 19.30  
Ort: Haus im Süden - Freiraum  
Hier werden Dias und Fotos aus den letzten Urläuben gezeigt und über die Erlebnisse gesprochen.

Gedächtnistraining am 10.07. 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.

Mittagessen am 17.07. 12.30  
Ort: Haus im Süden  
Sie möchten mittags nicht alleine essen? Kommen Sie zu uns! Jeden 3. Freitag bieten wir ein Mittagessen gegen einen kleinen Unkostenbeitrag an. Um Anmeldung wird gebeten.

Singkreis am 31.07. 14.00-16.00  
Ort: Haus im Süden - Jungbrunnen  
Bei Kaffee & Kuchen. Singen zur Gitarre mit Siegried & Johannes.

Besonderes

Infostand am 01.07. 10.00 -13.00  
Ort: Wochenmarkt Hilden  
Wir informieren Sie gemeinsam mit dem Stellwerk und dem Seniorenbeirat über unsere Angebote. Kommen Sie vorbei!

Reparatur-Treff am 08.07. 16.00-18.00  
Ort: Haus im Süden  
Sie haben etwas zu reparieren? Einfach vorbeikommen.

Sonntagscafé am 12.07. 14.00  
Ort: Haus im Süden  
Nachmittag voller Geselligkeit, Kaffee und leckerem Kuchen.