

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 6
Fortbildung	7- 8
Besondere Angebote	9 - 10
Veranstaltungen	11 - 14
Veranstaltungen der Evangelischen Kirchengemeinde	
Unterrath und Lichtenbroich	15
Hinweise	16
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	17

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Interessierte
und Freunde,

neue Formen des Miteinanders entstehen dort, wo Menschen ins Gespräch kommen. Um diesen ersten Schritt einfacher zu machen, hat sich eine Lichtenbroicher Gesprächsrunde gegründet, die sich mit dem Alltäglichen aus Gesellschaft, Sozialem und Politik beschäftigt. Damit die Idee des Miteinanders wächst, laden wir alle ein, die Lust auf einen Austausch mit freundlichen und interessierten Menschen haben.

.Gesundheits- und Beratungsangebote, sportliche Aktivitäten und Sprachgruppen sind nur einige weitere Veranstaltungen aus dem aktuellen Programm des „zentrum *plus*“ Lichtenbroich. Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei oder werden zu den entstehenden Selbstkosten angeboten.

Möglich ist dies durch das vielfache ehrenamtliche Engagement, dafür ein herzlicher Dank an alle Aktiven und Beteiligten.

Das zentrum plus möchte dazu beitragen, dass Sie noch lange gemeinsam fit und aktiv bleiben.

Herzlichst

Ihre Andrea Faust und das Team „zentrum *plus*“, Lichtenbroich

Informationen

Mittagstisch im zentrum plus Lichtenbroich

Jeden Mittag ein frischgekochtes Essen in netter Gesellschaft

Gemeinsam Mittagessen, bequem und ohne Aufwand – dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Das „zentrum *plus*“ Lichtenbroich bietet Senioren, die zuhause leben, aber nicht mehr selber kochen möchten, von Montag bis Freitag einen preiswerten Mittagstisch. Sie haben die Auswahl zwischen zwei Menüs, zu Preisen von 3,60€ oder 4,85€. Ehrenamtliche Mitarbeiter sorgen für eine freundliche und persönliche Ansprache.

Wenn Sie uns nicht mehr alleine zu Fuß erreichen können, nutzen Sie doch unseren kostenlosen Begleitdienst.

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen ein unverbindliches Probeessen an. Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

Montag bis Freitag, Mittagstisch im „zentrum *plus*“
Lichtenbroich von 12.00 bis 13.30 Uhr

Informationen

Beratung vor Ort

Der VDK informiert und berät zu sozialrechtlichen Fragen

Wir freuen uns, unseren Besucherinnen und Besuchern ein weiteres Beratungsangebot durch einen kompetenten Kooperationspartner anzubieten. Der Sozialverband VDK bietet eine umfassende Beratungstätigkeit.

Als erfahrener Ansprechpartner zu aktuellen sozial- und gesundheitspolitischen Themen hilft Norbert Zielonka, ehrenamtlicher Mitarbeiter, u. a. weiter:

- bei der Beantragung der Schwerbehinderteneigenschaft
- bei ablehnenden Bescheiden
- bei Anträgen auf Haushaltshilfen
- bei Fragen zur Pflegeversicherung

Termine mit Norbert Zielonka können gerne im zentrum plus Lichtenbroich vermittelt werden. In einem kostenfreien Erstgespräch können Sie Ihren Fragen und möglichen Unterstützungsbedarf klären.

Die Kontaktdaten finden Sie auf der vorletzten Seite.

Informationen

Wohnpaare auf Zeit

Informationsveranstaltung zu neuem Wohnen im Alter

Für eine neue, moderne Form des Zusammenlebens verschiedener Generationen steht das Modell „Wohnpaare auf Zeit“. Auszubildende oder Studierende finden günstigen Wohnraum bei privaten Eigentümerinnen oder Eigentümern.

Als Gegenleistung unterstützen sie ihre Vermieterin oder ihren Vermieter im Alltag oder leisten Gemeinnützige Arbeit. Wir freuen uns auf Ihr Interesse und laden die herzlich zu dieser kostenfreien Informationsveranstaltung ein.

Referentin: Lidia Wilhelm, Wohnungsamt Düsseldorf

Mittwoch
29.05.

**Wohnpaare auf Zeit
um 15.00 Uhr**

Fortbildung

Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie Düsseldorf

Alle ehrenamtlich Engagierte werden zum Austausch, zur Reflexion, zur Weiterentwicklung und Fortbildung eingeladen. Haben Sie Fragen zu Fortbildungen und Anmeldung? Dann rufen Sie im Referat Ehrenamt an: 0211/7353 – 334
Email: Fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Freude und Abwechslung schenken

Schwerpunkt Demenz

Senioren wollen gerne ihr Gedächtnis trainieren, sich bewegen und vor allem Freude am Leben finden. Dies verbessert die Lebensqualität, stärkt das Selbstwertgefühl, bringt Abwechslung und Vergnügen.

Wir zeigen, wie Sie und die von Ihnen betreuten Menschen mit leichten Gedächtnisübungen und vorsichtigen Bewegungsangeboten bis hin zum flotten Sitztanz gemeinsam Spaß haben können.

Sie üben z.B. eine Choreographie für einen Sitztanz ein, sodass Sie beim nächsten Besuch im Pflegeheim, in der Tagespflege oder im zentrum plus die neuen Ideen ganz leicht umsetzen können.

Lernen Sie, wie Sie Ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen ohne oder mit beginnender Demenz abstimmen und ihnen heitere Stunden schenken können.

Fortbildung

Eingeladen sind alle, die Senioren Freude und Abwechslung bereiten möchten und den Mut haben, sich kreativ auszuprobieren.

Referent(en): Bärbel Debrand-Passard, Nadine Frensch

Freitag, 14.06.2019, 10.00 - 16.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Meditation

In der Ruhe ankommen

Zur Ruhe kommen fällt vielen von uns schwer. Die Konzentration auf den Atem und das Sitzen in der Stille helfen uns dabei, zur inneren Ruhe zu finden. Indem wir nichts bewerten, kann alles so sein, wie es sich gerade zeigt. Durch die Ritualisierung der Übung kann unser Denken in den Hintergrund treten und wir in unserer Stille ankommen.

Was erwartet Sie?

- ☐ Leichte Körperübungen
- ☐ Sitzen in der Stille
- ☐ Gehmeditation
- ☐ Geführte Meditationen
- ☐ Bewusste Körperwahrnehmung

In drei Einheiten, die nur gesamt buchbar sind
Die Termine im April und/oder Juni erhalten Sie im Referat Ehrenamt.

Referentin: Ursula Wolter

Besondere Angebote

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige erleben in der Betreuung ihres Partners, der Eltern oder einer nahestehenden Person große zeitliche, körperliche und seelische Belastungen. Niemand versteht dies so gut wie ein Mensch, der in einer ähnlichen Lebenssituation ist.

Wir möchten Sie in dieser besonderen Lebenssituation begleiten und Ihnen einen Treffpunkt bieten, in dem es möglich ist persönliche Erfahrungen auszutauschen und praktische Anregungen zu bekommen. Dort ist auch Raum für den schwierigen Umgang mit den eigenen Grenzen wie Hoffnungslosigkeit, Fremdheitsgefühle, Trauer, Schuldgefühle aber auch Ärger und Enttäuschung. Manchmal sind es auch nur vermeintlich kleine Hinweise, die helfen ein größeres Problem zu lösen.

Regelmäßig wird das Gruppentreffen jeden zweiten Donnerstag im Monat angeboten. Begleitet wird dieser Gesprächskreis von Andrea Faust, gemeindediakonische und zentrum plus Leitung in Unterrath und Lichtenbroich.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, im April am 18.04.	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von 18.30 bis 20.00 Uhr
--	--

Besondere Angebote

Offene Gesprächsrunde

Miteinander in Gespräch kommen

Wir sind ein offener Gesprächskreis und treffen uns einmal im Monat, um die persönliche Kommunikation wieder zu beleben. Wir möchten eine offen Kommunikationskultur entwickeln und freuen uns auf Anregungen und eigene Themen, die gerne aufgenommen werden. Alle, an guten Gesprächen zu aktuellen Themen Interessierte, sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Sie!

Jeden ersten
Dienstag im
Monat um
17.00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

Miteinander in Gespräch kommen

Geburtstagskaffee in der Matthiaskirche

Frühlingsspuren

Gemeinsam gehen wir auf die Suche. Geschichten, liebgewonnenes und Interessantes sollen das Thema sein. Herzlich eingeladen sind alle Besucherinnen und Besucher des zentrum plus.

Das Geburtstagsteam freut sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit Ihnen. Um Anmeldung wird gebeten.

Donnerstag
4.04.

**Geburtstagskaffee
von 14.30 bis 16.30 Uhr**

Veranstaltungen

Montag - Freitag

11.00 Uhr Offener Treff

12.00 Uhr Mittagstisch

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

14.30 Uhr Cafeteria

Montag	<p>Tanzmeditation 10.15 bis 11.45 Uhr Bewegung, Konzentration und Entspannung</p> <p>Tanzen verbindet. Über einfache Schrittfolgen eintauchen in Musik und Raum. Miteinander gehen, den Kreis öffnen und schließen. Die Mitte des Kreises ist das zentrale Element. Besonders liebevoll wird dieses gestaltet. Machen Sie einfach mit.</p>
Standort: Seniorenzentrum Zum Könighof, Unterrather Str. 60 Montag	<p>Kraft- und Balancetraining 10.45 – 12.15 Uhr Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit</p> <p>Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind wichtig für das sichere Gehen und können somit helfen, Stürze zu vermeiden. Auch ältere Menschen sind in der Lage, ihre Kraft und Balance durch Übungen zu verbessern.</p> <p>Einmal pro Woche findet der Kurs statt, der von einem erfahrenen Trainer angeleitet wird.</p> <p>Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Teilnehmen können alle Senioren, die Ihre Mobilität erhöhen möchten. Sprechen Sie Ihren Arzt an, ob ein Kraft- und Balancetraining für Sie geeignet ist.</p>

Veranstaltungen

Montag	Teppichcurling 14.30 – 16.30 Uhr Sport und Spaß Teppichcurling ist wie Eisstockschießen ohne Eis. Stattdessen wird auf einem Teppich gespielt. 3 kg schwere Curls gleiten mit etwas Übung sanft über den Teppich. Die Regeln sind einfach. Das Spiel ist sehr kommunikativ und es macht Spaß.
Dienstag	AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr Eine Gruppe für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen.
Dienstag	Sturzprävention Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit Gruppe 1: 13.00 Uhr, Gruppe 2: 14.00 Uhr
Dienstag	Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14.00 – 16.00 Uhr Polizeihauptkommissar Hans-Peter Thanisch berät interessierte Bürger.
Dienstag	Fitness für den Kopf Ab 15.00 Uhr Ganzheitlich orientiertes Gedächtnistraining

Veranstaltungen

Dienstag	<p>Alltagsorientiertes Sprachangebot für Teenagerinnen und Migrantinnen 19.00 – 20.30 Uhr</p> <p>Dieser ehrenamtlich geführte Kurs richtet sich an Migrantinnen mit geringen oder keinen Kenntnissen der deutschen Sprache. Er bietet Orientierung für Menschen, die neu in unserem Stadtteil leben.</p>
Mittwoch	<p>Spiel – und Handarbeitstreff 14.00 – 16.30 Uhr</p> <p>Austausch, Geselligkeit und Denksport Mensch-ärgere-Dich-nicht, Würfelspiele oder Skat. Spielen ist eine gemeinschaftliche Sache. Deshalb gilt, je größer die Gruppe, desto schöner der Nachmittag. Interessierte Mitspieler sind immer herzlich willkommen.</p>
Donnerstag	<p>Teppichcurling 10.30 – 12.30 Uhr</p> <p>2. Gruppe</p> <p>Teppichcurling ist wie Eisstockschießen ohne Eis. Stattdessen wird auf einem Teppich gespielt. 3 kg schwere Curls gleiten mit etwas Übung sanft über den Teppich. Statt körpereigener Kraft braucht man Geschick, Taktik und Teamgeist, um mit seiner Mannschaft zu gewinnen. Die Regeln sind einfach. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind sehr willkommen.</p>
Donnerstag	<p>Bingo 14.30 – 16.30 Uhr</p> <p>Bingospielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.</p>

Veranstaltungen

Donnerstag	<p>Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien von 14.30 bis 16.00 Uhr</p> <p>Donnerstagnachmittags findet ein Kurs zur Nutzung digitaler Medien statt. Dabei steht das aktuelle Interesse der Teilnehmer im Vordergrund.</p> <p>Mobile Endgeräte wie Tablet PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Gedächtnisspiele, virtuelle Reisen oder Informationen zu Gesundheitsthemen.</p> <p>Einfach in der Handhabung durch den Touchscreen, finden ungeübte Nutzerinnen und Nutzer einen schnellen Zugang.</p>
Jeden dritten Samstag im Monat	<p>Angepasste Spaziergänge 13.45 Uhr</p> <p>Geführte Spaziergänge unter erfahrener Leitung. Die Gruppe geht mit angepasstem, rollatorenfreundlichem Tempo, damit niemand überfordert wird. Treffpunkt ist das „zentrum plus“. Siehe Veranstaltungshinweis.</p>
Jeden dritten Montag im Monat	<p>Frauen im Gespräch 16.30 – 18.30 Uhr</p> <p>Einmal im Monat treffen sich Frauen zu einem Austausch über Ihren Alltag, ihre Interessen und was aktuell von Bedeutung ist.</p> <p>Vor Ort oder bei einer Unternehmung in Düsseldorf und Umgebung, finden sie Zeit für Gespräche und Entspannung.</p>
Donnerstags, nach Terminabsprache	<p>Ihre Füße in guten Händen</p> <p>Medizinische Fußpflege</p>

Veranstaltungen der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Jeden Dienstag	Café Petrus 14.30 bis 16.30 Uhr Das Café Petrus findet im Seniorenzentrum Zum Königshof, Unterrather Straße 60, statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Standort in Unterrath. Kommen Sie vorbei.
Jeden zweiten Mittwoch	Eintopfessen am Diezelweg Beginn: 12.00 Uhr Alle zwei Wochen treffen sich Senioren und Seniorinnen zu einem geselligen Mittagessen. Ein Fahrdienst wird mobil eingeschränkten Personen angeboten. Anmeldungen nimmt Andrea Faust, Tel. 6027379, gerne entgegen.
Montag Einmal pro Monat	Gesprächskreis für Trauernde Neuer Standort: Ev. Tersteegengemeinde Tersteegenplatz 1 Menschen, die um einen nahestehenden Menschen trauern, erleben häufiger, dass ihre Umwelt wenig Verständnis dafür zeigt. Doch andere Trauernde kennen das Problem. Darum ist es gut, wenn man sich in einer Gruppe austauschen kann. Viele erleben es als bereichernd, voneinander zu hören, wie es ihnen mit ihrer Trauer geht. Wenn Sie dazu kommen möchten, rufen Sie bitte Pfarrerin und Trauerbegleiterin Felicitas Schulz-Hoffmann an, Tel. 0211.431130.

Hinweise

Teamtreffen der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Jeden ersten Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.00 Uhr.

Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen

Auch wenn Ihnen das Älterwerden nicht so leicht fällt, sind wir für Sie da.

Wir unterstützen Sie darin, möglichst lange ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung zu führen. Für Ihre persönlichen Fragen haben wir ein offenes Ohr und begleiten Sie intensiv in Belastungs- und Konfliktsituationen.

Sie können im Rahmen der regelmäßigen wöchentlichen Sprechzeiten (siehe vorletzte Seite) Kontakt mit Frau Faust aufnehmen und einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben in unsere Einrichtung zu kommen, können Sie von Frau Faust auch zu Hause besucht werden.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath

Gemeindediakonische Leitung

Andrea Faust, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 602 73 79

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

Mail: andrea.faust@evdus.de

www.evangelisches-unterrath.de

zentrum plus Lichtenbroich

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Lichtenbroich

Matthiaskirchweg 14

Tel: 0211 / 598 760 48

Fax: 0211 / 598 760 47

Mail: andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de

Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten: Mi. 9.30 – 11.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Internet: www.zentrum-plus-diakonie.de,

www.diakonie-duesseldorf.de

Mo. - Fr. von 11.00 – 12.00 Uhr stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Öffnungszeiten:	Montag:	11.00 – 14.00 Uhr
	Dienstag:	11.00 – 16.00 Uhr
	Mittwoch:	11.00 – 16.00 Uhr
	Donnerstag:	11.00 – 16.00 Uhr
	Freitag:	11.00 – 14.00 Uhr

Weitere regelmäßige und besondere Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungsplan.

Über aktuelle Änderungen informieren Sie unsere Aushänge an der Infotafel.

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Stichwort: zentrum plus Lichtenbroich

Diakonie-Spendenkonto Nr. 10 10 57 57 bei der Sparkasse Düsseldorf (BLZ 300 501 10)

IBAN: DE 87 3005 0110 0010 1057 57 BIC: DUS S DE DDXXX