



Januar -März *2020 Programm*

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Fortbildung	4
Information	7
Beratung vor Ort - der VDK informiert	7
Vorschau Frau Höpker bittet zu Gesang	8
Rückschau Eisstockschießen statt Teppichcurling	9
Besondere Angebote	10
Mittagstisch im zentrum plus	10
Wenn die Rente nicht reicht	10
Besondere Veranstaltungen	11
Geburtstagscafé in der Matthiaskirche	11
Altweiberbrunch	12
Veranstaltungen	13
Regelmäßige Veranstaltungen	13
Monatliche Veranstaltungen	15
Wir für Sie	16
Hinweise	17
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	17

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Sie halten unser aktuelles Programm in Händen. Damit haben Sie den ersten Schritt getan, mit Gleichgesinnten, Freunden und Bekannten das Leben zu genießen und etwas zusammen zu unternehmen. Wir möchten die Gestaltung Ihres Lebensalltags bereichern. Viele aktive ältere, junge und junggebliebene Menschen haben ein interessantes und abwechslungsreiches Programm zur individuellen Freizeit- und Lebensgestaltung zusammengestellt.

Allen, die an diesem Programm mitwirken und es ermöglichen, danken wir ganz herzlich für Ihr Engagement bei der Mitgestaltung unseres seniorenfreundlichen Stadtteils Lichtenbroich.

Die Veranstaltungen des zentrum plus Lichtenbroich schaffen Begegnungen – persönlich, inhaltlich und räumlich. Sie treffen sich mit Gleichgesinnten, tun etwas für sich und tauschen sich zu einem speziellen Thema aus. Was bleibt von diesen Begegnungen? Hoffentlich ein positives Erlebnis, etwas Neues oder nette Menschen erfahren zu haben und möglichst eine Bereicherung Ihres Alltags.

Falls Sie sich noch nie zu einem Veranstaltungspunkt angemeldet haben, da Sie niemanden kennen? Geben Sie sich einen Ruck, wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst
Andrea Faust und das Team zentrum plus Lichtenbroich

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 oder melden sich telefonisch: 0211/7353 – 334

Email: Fortbildung.ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de

Sprachlos im Gespräch – GFK I

Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall B. Rosenberg unterstützt uns, durch eine tiefere Verbundenheit mit uns selbst und anderen die Qualität unserer Beziehungen zu verbessern und Verantwortung für unsere eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

In diesem Seminar erarbeiten wir die Prinzipien und die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Wir lernen, Urteile und Vorwürfe zu übersetzen und unsere Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse und Werte zu richten.

Es geht darum, die Aspekte in ihrer Bedeutung für ein konstruktives Miteinander auf einer tieferen Ebene zu verstehen und ihre Anwendung zu üben.

Referentin: Kathrin Wegermann
Dienstag, 24.03.2020, 10.00 – 13.00 Uhr
Maxhaus, Schulstraße 11
40213 Düsseldorf-Altstadt

Fortbildung

Die Energie von Wut und Ärger für Veränderungen nutzen – GFK II

Basierend auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

Wie gehen Sie mit Wut und Ärger um? Kennen Sie an sich selbst vielleicht gar keine Wut? Oder neigen Sie dazu, sofort zu explodieren, wenn Sie wütend sind? Oder versuchen Sie, Ihre Wut zu unterdrücken, doch sie schwelt leise in Ihnen weiter?

Dieses Seminar zeigt einen Umgang mit unserer Wut und unserem Ärger auf, der es ermöglicht, die kraftvolle Energie, die hinter der Wut steckt, zu nutzen, ohne andere zu verletzen. Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) zeigt uns einen hilfreichen Weg auf, die Bedürfnisse aller Beteiligten leichter zu erfüllen.

Grundkenntnisse über die Prinzipien der GFK erleichtern das Verständnis.

Referentin: Kathrin Wegermann

Termin(e):

Dienstag, 28.04.2020, 10.00 – 13.00 Uhr

Maxhaus

Schulstraße 11

40213 Düsseldorf-Altstadt.

Fortbildung

Kreativ und umweltbewusst

In unserem Upcycling-Workshop lernen Sie von einer erfahrenen Upcyclerin, vermeintlich nutzlos Gewordenes aufzubereiten und daraus neue Lieblingsstücke herzustellen. Zum Beispiel werden aus Fahrradschlauch vielfältige Produkte gefertigt; vom filigranen Schmuckstück bis hin zum kleinen Etui oder coolen Schlüsselanhänger. Oder aus Altpapier richtig kreative Osterkarten oder Geschenke und Dekoration.

Upcycling ist bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt und erfreut sich steigender Anerkennung angesichts eines wachsenden Umweltbewusstseins.

Mit dem Erlernten können Sie neuen Schwung in Ihre Kreativangebote bringen.

Material und Werkzeug werden gestellt.

Referentin: Anne Metzler

Termin(e):

Montag, 16.03.2020, 15.00 – 18.00 Uhr

Planet Upcycling

Ackerstraße 168b

40233 Düsseldorf-Flingern

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. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 16.

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 Kontakt mit Frau Faust aufnehmen und einen individuellen Termin vereinbaren.

Vorschau

„Frau Höpker bittet zum Gesang“ - Das Mitsingkonzert

07.05.2020 - 15.00 Uhr - Schlösser Quartier Bohème

Darf ich bitten? Sie darf.

Wer einen Nachmittag mit Frau Höpker verbringt, wird mit guter Laune belohnt und beschwingt nach Hause gehen. Denn die charmante Künstlerin serviert eine mitreißende Mischung bekannter Lieder und Songs quer durch alle Genres und Jahrzehnte und dass Mitsingen der Gäste ist Programm. Ob Volkslieder, Schlager, Evergreens, beinahe vergessene Songs oder eines ihrer beliebten Medleys: Frau Höpker's Repertoire ist schier unerschöpflich. Live am Klavier mit ihrer vielseitigen Stimme und komödiantischem Esprit trifft Frau Höpker mitten ins Herz und beflügelt die Seele! Also stimmen Sie mit ein, es ist Frühling, singen Sie mit!

frauhoepker.de

In Kooperation mit den zentren plus der Diakonie Düsseldorf



Eisstockschießen statt Teppichcurling

Bei leichtem Nieselregen trafen sich Mitglieder beider Teppichcurlinggruppen am 08. Januar auf der Eisbahn der DEG Winterwelt an der Königsallee für 2 Stunden zum Eisstockschießen. Es bedarf schon einiges mehr an Kraftanstrengung als beim Teppichcurling um den 5 Kg schweren Eisstock in das sogenannte „Haus“ zu befördern. Ein Vorteil für uns war natürlich, dass die Technik des Werfens dem beim Teppichcurling sehr ähnelt. Und da waren unsere Mitspielerinnen und Mitspieler bestens vorbereitet. Das bestätigte uns auch ein Mitarbeiter des Veranstalters, der sehr erstaunt war, wie gut unsere Seniorinnen und Senioren mit den Eisstöcken hantierten. Nach kurzer Einleitung und Erklärung der Spielregeln wurden zwei Mannschaften gebildet und dann ging es los. Bevor der erste Wurf getätigt wurde, bekamen alle Aktiven noch Überzieher für die Schuhe, die auf der Laufsohle mit Spikes versehen waren. Glücklicherweise hörte es dann auch auf zu nieseln. Nun wurde gespielt und um jeden Punkt hart gekämpft. Ziel war es, seinen Eisstock so nah wie möglich an die „Daube“ zu platzieren. Gewonnen hat die Mannschaft, die am Ende aller Würfe, den am nächsten an der Daube liegenden Eisstock hat. Nach jedem Spiel darf dann die Verlierermannschaft mit dem neuen Spiel beginnen. Ein aufmerksamer Kellner sorgte dafür, dass man verbrauchte Kalorien durch diverse Getränke wieder zu sich nahm. Nach 2 Stunden war unsere Spielzeit vorbei. Alle hatten Spaß und hoffentlich keinen Muskelkater.

Dietmar Ullrich

Besondere Angebote

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 Mittagstisch an. 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 sicher alleine erreichen können, nutzen Sie doch unseren Begleitedienst.

Und wenn die Rente nicht reicht

Gesellig zusammen sitzen, gemeinsam Essen, miteinander ins Gespräch kommen. Wer mit wenig Geld im Alltag zu Recht kommen muss, der kann sich dies oft nicht leisten.

Das möchten wir ändern und bieten Senioreninnen und Senioren in Altersbezügen und mit einem geringen Einkommen regelmäßige Mahlzeiten an, deren Preise sich nach ihren finanziellen Möglichkeiten richten.

Wir beraten Sie gerne und laden Sie zu einem unverbindlichen Probeessen ein. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 16.

Montag bis Freitag, Mittagstisch im „zentrum *plus*“ Lichtenbroich von 12 bis 13.30Uhr.

Besondere Veranstaltungen

Geburtstagscafé in der Matthiaskirche

Geburtstag feiern mit netten Menschen in großer Runde. Das ist möglich bei unseren Seniorengburtstagsfeiern.

Alle Vierteljahre werden die Jubilare eines Quartals willkommen geheißen.

Dieser Nachmittag ist eine schöne Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Nach einer musikalischen Einstimmung und Begrüßung gibt es Kaffee und Kuchen.

Kleine musikalische Bonbons und winterliche Geschichten machen den Nachmittag zu einem fröhlichen Erlebnis.

Bitte melden Sie sich im zentrum plus Lichtenbroich an.

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

Donnerstag 30.01.	Geburtstagscafé 14.30 bis 16.30 Uhr
----------------------	---

zentrum plus Lichtenbroich

Besondere Veranstaltung

Wir drehen am Rad

Altweiberbrunch im zentrum plus Lichtenbroich

Mit Helau, Kaffee und allerlei Köstlichkeiten, gut gelaunt und schön kostümiert, treffen sich Besucherinnen und Besucher zur fünften und schönsten Jahreszeit im zentrum plus Lichtenbroich.

Freuen Sie sich auf Lichtenbroicher Originale, Lichtenbroicher Büttenreden und Lichtenbroicher Schunkellieder

Sie sind herzlich willkommen.

Wir starten am 20. Februar pünktlich um 11.11Uhr.

Ihre persönliche Anmeldung nehmen wir ab sofort und bis zum 13. Februar entgegen.

Donnerstag 20.02.	Wir drehen am Rad Altweiber in Lichtenbroich 11.11 Uhr
----------------------	---

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag – Freitag

11 Uhr Offener Treff

12 Uhr Mittagstisch

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag

14.30 Uhr Cafeteria

Montag

10.15 bis 11.45 Uhr Tanzmeditation, Bewegung, Konzentration und Entspannung
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.

14.30 bis 16.30 Uhr Teppichcurling, 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

11 bis 13 Uhr AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis
Eine Gruppe für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen.

13 bis 14 Uhr Sturzprävention, Gruppe 1

14 bis 15 Uhr Sturzprävention, Gruppe 2

14 bis 16 Uhr Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei. Polizeihauptkommissar
Hans-Peter Thanisch berät interessierte Bürger.

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwoch

14 bis 16.30 Uhr Spielertreff. 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.

Donnerstag

10.30 bis 12.30 Uhr Teppichcurling. 2. Gruppe. Eisstockschießen ohne Eis. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind sehr willkommen.

14.30 bis 16.30 Uhr Bingo. Bingospielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden.

14.30 bis 16.00 Uhr Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien. Ein Kurs zur Nutzung digitaler Medien. Dabei steht das aktuelle Interesse der Teilnehmer im Vordergrund. Tablet PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Gedächtnisspiele, virtuelle Reisen oder Informationen zu Gesundheitsthemen. Einfach in der Handhabung durch den Touchscreen, finden Ungeübte einen schnellen Zugang.

Veranstaltungen

Monatliche Veranstaltungen

Jeden 3. Montag

16.30 bis 18.30 Uhr Frauen im Gespräch

Einmal im Monat treffen sich Frauen zu einem Austausch über Ihren Alltag, ihre Interessen und was aktuell von Bedeutung ist. Vor Ort oder bei einer Unternehmung in Düsseldorf und Umgebung, finden sie Zeit für Gespräche und Entspannung.

Jeden 3. Samstag

13.45 Uhr Angepasste Spaziergänge

Geführte Spaziergänge unter erfahrener Leitung. Die Gruppe geht mit angepasstem, rollatorenfreundlichem Tempo, damit niemand überfordert wird. Treffpunkt ist das „zentrum *plus*“

Donnerstags, nach Termin

Ihre Füße in guten Händen
Medizinische Fußpflege

zentrum plus Lichtenbroich
Wir für Sie

zentrum *plus* Lichtenbroich
MatthiasKirchweg 14, 40472 Düsseldorf
Tel 0211 / 598 760 48
Fax 0211 / 598 760 47
Mail: andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de

Leitung: Andrea Faust
Sprechzeiten: Mittwoch 9.30 bis 11.00 Uhr und nach Vereinbarung

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

Montag bis Freitag von 11.00 bis 12.00 Uhr stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Öffnungszeiten:
Montag, 11 bis 14 Uhr
Dienstag, 11 bis 16 Uhr
Mittwoch, 11 bis 16Uhr
Donnerstag, 11 bis 16Uhr
Freitag, 11 bis 14Uhr

Teamtreffen der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des zentrum plus Lichtenbroich, jeden ersten Dienstag im Monat von 9.30 bis 11 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
Die zentren plus werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

Hinweise

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Jeden Dienstag

14.30 bis 16.30 Uhr Café Petrus. 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 2. Mittwoch

12.00 Eintopfessen am Diezelweg. Alle zwei Wochen treffen sich Senioren und Seniorinnen zu einem geselligen Mittagessen.
Anmeldungen nimmt Andrea Faust,
Tel. 6027379, gerne entgegen.

Montag 1x Monat

14.30 bis 16.30 Uhr Gesprächskreis für Trauernde. Neuer Standort: Ev. Tersteegen-
gemeinde 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 Trauer-
begleiterin Felicitas Schulz-Hoffmann an,
Tel. 0211.431130.