

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 5
Fortbildung	6- 7
Besondere Angebote	8 - 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!**

Begegnungen, die Ihr Leben bereichern und Ihnen gut tun,
dass wünschen wir Ihnen im „zentrum *plus*“ Lichtenbroich.

Deshalb freuen wir uns, Ihnen nachfolgend das Programm der
nächsten zwei Monate präsentieren zu dürfen. Mit einer
breiten Palette der Aktionen von Informationsveranstaltungen,
Gesundheits- und Bewegungsangeboten, Treffen und geselligen
Aktivitäten möchten wir Sie einladen miteinander etwas
Interessantes zu erleben, sich auszutauschen und neue
Kontakte zu knüpfen.

Gemeinsam mit unserem ehrenamtlichen Team freuen wir uns
auf zahlreiche Begegnungen und Gespräche mit Ihnen.

In diesem Sinne wünschen wir allen Besucherinnen und
Besuchern ein ereignis- und erlebnisreiches Jahr 2019!

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

Seniorenratswahl 2019 in Düsseldorf

Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten für den Stadtbezirk 6

Die Kandidatinnen und Kandidaten zur Seniorenratswahl im März 2019 stellen sich vor.

An zwei Veranstaltungen im zentrum plus Lichtenbroich haben Sie die Gelegenheit, persönlich mögliche Vertreterinnen und Vertretern kennenzulernen.

Das Anliegen des Seniorenrates ist es, gemeinsam die Belange Düsseldorfer Seniorinnen und Senioren in den Blick zu nehmen und sich für eine seniorenfreundliche Stadt einzusetzen.

22.02. Freitag	Seniorenratswahl 2019 <i>Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten</i> ab 14.30 Uhr
12.03. Dienstag	Seniorenratswahl 2019 <i>Vorstellung der Kandidatinnen und Kandidaten</i> ab 14.45 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

Haltung und Kommunikation

Schwerpunkt Demenz

Wer mit Menschen mit Demenz umgeht, kann immer wieder Situationen erleben, die befremdlich erscheinen oder Ratlosigkeit hervorrufen. Wie kommt es zu diesen merkwürdigen Verhaltensweisen? Wie reagiere ich in so einer Situation? Was kann ich tun, um sogenanntem herausforderndem Verhalten vorzubeugen? Diesen Fragen wollen wir uns widmen, indem wir Ihr Grundlagenwissen zur Demenz auffrischen, Sie mit fachlichen Ansätzen und Methoden bekannt machen und Ihnen den „Demenz-Knigge“ vorstellen.

Die Basis dafür bildet die Erkenntnis, dass es im Umgang mit Menschen mit Demenz weniger um ein umfangreiches Fachwissen geht als um eine verstehende und zugewandte Haltung.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ehrenamtlich Menschen mit Demenz betreuen und/oder sich in Pflegeheimen engagieren.

Fortbildung

Referent(en): Britta Keil, Julia Richarz

Freitag, 10.05.2019, 10.00 - 13.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Einstieg in wertschätzende Kommunikation

Menschen mit Demenz haben ihre eigenen Wege, uns ihre Anliegen mitzuteilen. Sie sind darauf angewiesen, dass Ehrenamtliche akzeptieren, wie sie sind.

Die Kommunikationsmöglichkeit der Validation besteht darin, dass die Interessen und Gefühle der Betroffenen wie ein Echo wiederholt werden. Dies vermittelt den Menschen mit Demenz das Gefühl, dass sie verstanden und ihre Äußerungen wahrgenommen werden. Sie fühlen sich wohl und sind zufrieden.

In diesem Seminar werden Sie sensibilisiert für die verbalen und nonverbalen Ausdrucksformen und lernen, wie leicht oftmals eine Brücke zu demenziell erkrankten Menschen gebaut werden kann, wie lohnend und erfreulich die Kommunikation dann ist – ob mit oder ohne Worte.

Referentin: Beate Loskamp

Freitag, 07.06.2019, 10.00 – 14.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

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	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von 18.30 bis 20.00 Uhr
-----------------------------------	--

Besondere Angebote

NEU! Fitness für den Kopf

Wie war denn noch gleich der Name...? Vergessen Sie auch schon mal was? Kein Grund zum Verzweifeln – das geht fast allen so. Mit den Jahren lassen die Merkfähigkeit und die Konzentrationsleistung unseres Gehirns nach. Aber durch gezielte Übungen können wir unserem Gehirn wieder ein wenig auf die Sprünge helfen. Und das kann sogar richtig Spaß machen.

Ich würde mich sehr gerne mit Ihnen zusammen auf diesen Weg machen und mit Spaß und Freude jeden Dienstagnachmittag meinen Kopf ein wenig fitter machen.

Ich freue mich auf Sie und Ihre Anmeldung!
Hannelore Rehm

dienstags	Fitness für den Kopf Gedächtnistraining ab 15.00 Uhr
-----------	--

Besondere Angebote

Gemeinsam jeck

Altweiberkarneval im „zentrum plus“ Lichtenbroich

Ob mit oder ohne Pappnas, das närrische Treiben ist und bleibt das Lebensgefühl in und um Düsseldorf. Freundinnen und Freunde des Karnevals erleben einen charmanten und witzigen Nachmittag mit Karin Halinde.

Wir freuen uns, wenn Sie sich verkleiden und mit kurzen Beiträgen noch mehr Farbe in unsere Karnevalfeier bringen. Feiern Sie also mit uns die „fünfte Jahreszeit“.

Der Eintritt zu dieser Veranstaltung ist kostenfrei, wir bitten um Ihre Anmeldung bis zum 15. Februar.

28.02.

Donnerstag

**Altweiberkarneval im „zentrum plus“
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 Königshof, 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. 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 einen 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	<p>Café Petrus 14.30 bis 16.30 Uhr</p> <p>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.</p>
Jeden zweiten Mittwoch	<p>Eintopfessen am Diezelweg Beginn: 12.00 Uhr</p> <p>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.</p>
Montag Einmal pro Monat	<p>Gesprächskreis für Trauernde Neuer Standort: Ev. Tersteegengemeinde Tersteegenplatz 1</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

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