

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 6
Fortbildung	7 - 8
Besondere Angebote	9 - 10
Veranstaltungen	11 - 16
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Unterrath und im Stadtteil Lichtenbroich	17 - 18
Hinweise	19
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	20

Blätterfall

Der Herbstwald raschelt um mich her.
Ein unabsehbar Blättermeer
Entperlt dem Netz der Zweige.

Du aber, dessen schweres Herz
Mitklagen will den großen Schmerz:
Sei stark, sei stark und schweige!

Du lerne lächeln, wenn das Laub
Dem leichteren Wind ein leichter Raub
Hinabschwankt und verschwindet.
Du weißt, dass just Vergänglichkeit
Das Schwert, womit der Geist der Zeit
Sich selber überwindet.

-Christian Morgenstern-

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Selbstständig bleiben, auch wenn man älter wird, ist eine
herausfordernde Aufgabe.

Gemeinsame Aktivitäten helfen gesund zu bleiben und machen
Freude. Nutzen Sie unsere abwechslungsreichen Angebote im
Herbst zu Kultur, Fitness, Sprachintegration, Computer bis hin
zu stimmungsvollen Nachmittagen im Geburtstagscafé und
Advent.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zusammenstellung
Ihres persönlichen Programms.

Herzlichst

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

Gänse-Essen zur Martinszeit

Am 16. November möchten wir gemeinsam „Gänse essen“. Bitte melden Sie sich bis zum 10.11.2017 an.

Informationen

Kaiserwetter beim Grillfest der Montags Curlinggruppe.



Strahlend blauer Himmel, viel Sonnenschein und angenehm warme Temperaturen begleiteten uns den ganzen Nachmittag im Garten der Matthiaskirche. Fleißige Helfer hatten am Vormittag dafür gesorgt, dass der Kirchgarten zu einer Festwiese wurde. Für 26 Curlerinnen und Curler sollte es wieder mal ein unvergesslicher Nachmittag werden. Ein Schwenk- und ein Kugelgrill sorgten dafür, dass die Steaks und die Würstchen schön knackig braun wurden. Salate und Brote veredelten das Ganze noch. Gekühlte Getränke sorgten für die nötige Erfrischung. Die Stimmung war ausgelassen, es wurde viel gelacht und einige Anekdoten aus vergangenen Curlingnachmittagen machten die Runde. Die Zeit verging wie im Flug und aus dem geplanten Ende 17:00 Uhr wurde dann fast 18:00Uhr. Alle gingen glücklich heim und freuen sich schon auf ihr Weihnachtscurlen.

Informationen

10 Jahre zentrum plus- Sommercafe zum Jubiläum in Lichtenbroich



Es gab einen guten Grund zu feiern. Am 23. August blickte das zentrum plus in Lichtenbroich auf sein zehnjähriges Bestehen zurück. 65 Besucherinnen und Besucher waren in das Gartencafé auf der Wiese hinter der Matthiaskirche gekommen, um den besonderen Geburtstag in festlicher Atmosphäre, bei guter Laune und mit sommerlichen Köstlichkeiten zu feiern. Gut erreichbar – auch mit Rollator und Rollstuhl, wurde aus der Sommerwiese ein Garten der Begegnung. Unter den großen schattigen Bäumen luden Sitzgruppen zum Plauschen, Spielen oder einfach Verweilen ein.

Das zentrum plus ist für viele ein fester Bestandteil der Wochenplanung geworden und ein zentraler Treffpunkt für älter werdende Menschen im Stadtteil Lichtenbroich und darüber hinaus.

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:
Lydia Rauch Tel.: 0211/7353 – 334
lydia.rauch@diakonie-duesseldorf.de

Auf die kreative Art

Freude und Abwechslung für ältere Menschen

Senioren wollen gerne ihr Gedächtnis trainieren, sich bewegen und vor allem Freude am Leben finden.

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

Sie üben eine Choreographie für einen Sitztanz ein, sodass Sie im zentrum plus die neuen Ideen ganz leicht umsetzen können. Sie lernen, wie Sie Ihr Angebot auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten älterer Menschen ohne oder mit beginnender Demenz abstimmen und ihnen heitere Stunden schenken können.

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

Fortbildung

Referent(en): Beate Loskamp, Nadine Frensch, Birgit Süsselbeck

Termin:

Freitag, 13.10.2017, 10.00 - 17.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Tagungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Zuwendung und Freude schenken

Älteren Menschen vorlesen

Ältere Menschen möchten auch gern vorgelesen bekommen. Es ist für sie eine beglückende Erfahrung von Zuwendung.

Literatur kann ein hilfreicher Vermittler für den Zugang zur eigenen Biografie sein. Zuhören fördert die Erlebnisfähigkeit und bereichert das Gefühlsleben auch da, wo Erinnerungs- und Denkvermögen nachlassen. Die gehörten Texte können zum Gespräch anregen.

Dieses Seminar möchte dazu beitragen, Unsicherheiten und Berührungsängste abzubauen und gemeinsam hilfreiche Methoden für die Gestaltung einer Vorlesesituation in der Seniorenbetreuung zu erarbeiten.

Referent: Klaus Langer

Termin):

Donnerstag, 30.11.2017, 09.30 - 13.30 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Tagungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Besondere Angebote

Suppenlesung – Bei Katharina und Martin zu Tisch- Lesung mit Pfarrerin Felicitas Schulz-Hoffmann

Katharina Luther, geb. von Bora und ihr Mann Martin waren schon ein besonderes Paar. Die eine Nonne, der andere Mönch, beide dem Kloster entflohen, heirateten sie am 13. Juni 1525 und gründen so das erste evangelische Pfarrerrhaus. Luther selbst sagt zu seiner Eheschließung: „Ich wünsche und erbitte uns Glück. Denn ich habe mich durch die Hochzeit so angreifbar und lächerlich gemacht, dass, wie ich hoffe, die Engel lachen und alle Teufel weinen.“

In ihrer ehelichen Beziehung geht es nicht nur um Liebe, sondern auch um die Zukunft des Glaubens. Wie Katharina und Luther beides verbinden, darüber können Sie mehr hören und erfahren.

Dazu servieren wir Ihnen eine deftige Suppe und einen Nachtisch.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bis zum 20. Oktober und um einen Kostenbeitrag.

27.10. Donnerstag	Bei Katharina und Martin zu Tisch Suppenlesung 11.30 bis 13.30 Uhr
----------------------	--

Besondere Angebote

Herzlich Einladung zu einem fröhlichen Geburtstagscafé

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

Alle Vierteljahre werden die Jubilare eines Quartals willkommen geheißen.

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

Nach einer Begrüßung gibt es Kaffee und Kuchen, sowie ein musikalisches und inhaltliches Programm, mit freundlicher Unterstützung von Frau Hiltraut Struck.

Bitte melden Sie sich im zentrum plus Lichtenbroich bis zum 5. Oktober an.

12.10.

Donnerstag

Geburtstagscafé

14.30 bis 16.30 Uhr

Mitspieler und Mitspielerinnen gesucht

Doppelkopf – Für unsere neue Doppelkopf-Runde werden noch begeisterte Mitspieler und Mitspielerinnen gesucht. Sie kennen alle Tricks und Kniffe oder möchten dieses kurzweilige Kartenspiel kennenlernen, dann kommen Sie in unseren Spielertreff am Mittwochnachmittag. Drei interessierte Spieler möchten mit einer wöchentlichen Spielerunde starten.

Kommen Sie vorbei und spielen mit. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 20.

Veranstaltungen

Montag - Freitag

11.00 Uhr Offener Treff

12.00 Uhr Mittagstisch

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

14.30 Uhr Cafeteria.....

Veranstaltungen

Montag	<p>Tanzmeditation 10.15 bis 11.45 Uhr Bewegung, Konzentration und Entspannung mit Anne Helmes 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 mit Ingo Jarosch 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. 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 mit Dietmar Ullrich 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 Gruppe 1: für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen.
Dienstag	Sturzprävention Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit mit Ingo Jarosch 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	Alltagsorientiertes Sprachangebot für Teenagerinnen und Migrantinnen 19.00 – 20.30 Uhr Mit Birgit Bunse und Anne van Lin 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.
Mittwoch	AIKO e.V. Bunter Tisch 11.00 – 13.00 Uhr Mit Luise Eichelberg Gespräche am Mittwochmorgen Gespräche und Informationen am Mittwochmorgen über Aktuelles aus Kultur, Politik und Gesellschaft.

Veranstaltungen

Mittwoch	<p>Spiel – und Handarbeitstreff 14.00 – 16.30 Uhr Austausch, Geselligkeit und Denksport mit Johanna Rothaug, Margit Sievers und Renate Wieczorek 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. Auch der Handarbeitstreff freut sich über Verstärkung. Hier bekommen Sie Anregungen und Ideen für kreative und ansprechend gestaltete Modelle.</p>
Donnerstag	<p>Teppichcurling 10.30 – 12.30 Uhr 2. Gruppe 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>Kaffee und Bingo 14.30 – 16.30 Uhr Bingospielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden. Für den Gewinner wird eine kleine Überraschung bereitgehalten. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.</p>

Veranstaltungen

Donnerstag	<p>Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien von 14.30 bis 16.00 Uhr Christian Stopps bietet jeden Donnerstagnachmittag einen Kurs zur Nutzung digitaler Medien an. Dabei steht das aktuelle Interesse der Teilnehmer im Vordergrund.</p> <p>Mobile Endgeräte wie Tablet PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Kontakt mit den Angehörigen über Videotelefonate halten, 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>Seniorenwandern von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr Wir machen eine Wanderpause.</p>
Jeden dritten Montag im Monat	<p>Frauen im Gespräch 15.30 – 17.30 Uhr 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. Ansprechpartnerin ist Dorothee Shinoda.</p>
Donnerstags, nach Terminabsprache	<p>Ihre Füße in guten Händen Medizinische Fußpflege</p>

Veranstaltungen

Kreativ mit Papier und Schere

Ausprobieren und selber machen. Wir suchen nach Inspirationen für weihnachtliche Dekorationen und Verpackungen.

Ob kreative Gestaltung mit japanischer Falttechnik oder Plätzchentütenbasteln ohne Klebstoff.

Wir freuen uns auf einen ideenreichen Vormittag und kreative Mitgestalterinnen und Mitgestalter. Bitte bringen Sie vorhandenes Material mit.

Mit einer kleinen Werkschau präsentieren wir unsere Ergebnisse auf dem weihnachtlichen Basar in Lichtenbroich am 9. Dezember.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Ihr Kreativteam

17.11.
Freitag

**Kreativ mit Papier und Schere
von 9.30 bis 12.00 Uhr**

Veranstaltungen

Einladung zur Nikolausfeier

Auch in diesem Jahr laden wir Sie herzlich zu unserer traditionellen Nikolausfeier ein. Mit besinnlichen Liedern und Geschichten zum Advent möchten wir mit Ihnen einen stimmungsvollen Nachmittag erleben.

07.12. Donnerstag	Nikolausfeier von 14.30 bis 16.30 Uhr
----------------------	--

Weihnachtlicher Mittagstisch im zentrum plus Lichtenbroich

Für alle ehrenamtlich Engagierte und die Besucher des Mittagstisches wird an diesem Tag die Tafel besonders festlich gedeckt werden. Als Ausklang für ein ereignisreiches Jahr und zum Dank für die liebevolle, ideenreiche und unermüdliche Unterstützung, möchten wir den letzten Öffnungstag gemeinsam beschließen.

22.12. Donnerstag	Weihnachtlicher Mittagstisch von 12.00 bis 14.00 Uhr
----------------------	---

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 im Gemeindehaus am Diezelweg 18.30 bis 20.00 Uhr 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 <i>hören, wie es ihnen mit ihrer Trauer geht</i> . Wenn Sie dazu kommen möchten, rufen Sie bitte Pfarrerin und Trauerbegleiterin Felicitas Schulz-Hoffmann an, Tel. 0211.431130.

Hinweise

Veranstaltungen mit dem Fest- und Förderverein Leetebrok e. V.

<p>Dienstag 7. November</p>	<p>Seniorenfrühstück des „Leetebrok“ e. V. von 9.00 bis 11.00 Uhr</p> <p>Jedes Jahr an St. Martin lädt der „Leetebrok“ e. V. Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen Frühstück ein.</p> <p>Anmeldungen nimmt Frau Hösch gerne entgegen, eine Anmelde­liste liegt auch im „zentrum <i>plus</i>“ Lichtenbroich aus.</p> <p>Kontakt­daten finden Sie auf Seite 20.</p>
<p>Samstag 9. Dezember</p>	<p>Weihnachtlicher Basar im Lichtenbroicher Einkaufszentrum Beginn: 9.00 Uhr</p> <p>Gemeinsam mit aktiven Lichtenbroicher Bürgern, sozialen Einrichtungen und dem Einzelhandel vor Ort, wird das Einkaufszentrum in einen großen Weihnachtsbazar verwandelt.</p>

Hinweise

Teamtreffen der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Jeden ersten Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.00 Uhr.

Der Mittagstisch macht vom 23. Dezember bis 1. Januar eine Weihnachtspause. Das zentrum plus ist für einzelne Veranstaltungen geöffnet. Beratung findet in dieser Zeit leider nicht statt.

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 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

