

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 6
Fortbildung	7 - 8
Besondere Angebote	9 - 11
Veranstaltungen	12 - 16
Veranstaltungen der Evangelischen Kirchengemeinde	
Unterrath und Lichtenbroich	17
Hinweise	18 - 19
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	20

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Geistig und körperlich fit bleiben, auch wenn man älter wird,
ist eine herausfordernde Aufgabe.

Ein aktiver Lebensstil unterstützt den Wunsch, die eigene
Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. „Wer rastet,
der rostet“, Bewegung und Gemeinschaft, ganz gleich ob
jemand beschwerdefrei oder eingeschränkt ist, trägt dazu bei,
den Alltag mit mehr Freude zu erleben.

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

Wenn Sie weitere Ideen und Wünsche haben,
dann sprechen Sie uns doch einfach an oder nehmen Sie
an unseren monatlichen Teamtreffen teil.

Ganz herzlich möchte ich mich bei all denen bedanken,
die ihre Zeit, ihre Kraft und ihr Wissen einbringen,
um die vielen Veranstaltungen möglich werden zu lassen
und mit ihrer Fröhlichkeit
zu einer schönen Atmosphäre in unserer Einrichtung beitragen!

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 08. November möchten wir gemeinsam mit Ihnen „Gänse essen“.

Bitte melden Sie sich bis zum 28.10.2018 an.

Informationen

Traumwetter beim Grillfest der Montagscurlinggruppe.

Bei Traumwetter begann pünktlich um 14:00 Uhr unser diesjähriges Sommerfest. 25 Curlerinnen und Curler platzierten sich unter der großen schattenspendenden Kiefer im Garten der Matthiaskirche. Die Tische waren sommerlich eingedeckt und das Buffet im Schatten des großen Sonnenschirmes aufgebaut. Fleißige Helferinnen und Helfer hatten im Vorfeld dafür gesorgt, dass es an nichts fehlte. Frische Salate, knuspriges Brot und kühle Getränke standen bereit. Auf zwei Grills wurden Nackensteaks und Bratwürste zubereitet. Bei gefühlten 60° Celsius kamen die Grillmeister ganz schön ins Schwitzen. Ein kühles Bier sorgte für die nötige Abkühlung. Nachdem das Buffet kräftig geplündert war, gab es noch ein leckeres Eis. Dem edlen Spender war man dafür sehr dankbar. Nun wurde es Zeit von ein paar Ereignissen des letzten Curlingjahres zu berichten. Von „kulle-kulle“ bis na „so was“ und dem „Staatsanwalt“, alles wurde noch einmal ins Gedächtnis gerufen. Es wurde viel gelacht und die Freude war groß. Die gute Stimmung animierte dazu, dass einige die Freude am Tanzen entdeckten. Das die Zeit dabei wie im Flug verging war nebensächlich. Man überzog das geplante Ende um eine Stunde, aber was so viel Freude bereitet, kann ruhig mal was länger dauern. Das Aufräumen war durch etliche Helferinnen und Helfer schnell erledigt. Es war wieder eine tolle Gemeinschaft und alle freuen sich schon wieder auf unser Sommerfest 2019.

Dietmar Ullrich

Informationen

Sprechstunde des Seniorenrates

Georg Jungblut informiert über aktuelle Themen in Düsseldorf

Die Mitglieder des Seniorenrates setzen sich in jedem Düsseldorfer Stadtbezirk aktiv für die Interessen von älteren Menschen ein. Besuchen Sie die Sprechstunde des Seniorenrates für den Stadtbezirk 6 und sagen Sie, was verbessert werden sollte. Ihre Anregungen und Wünsche werden gerne entgegen genommen.

In dieser Zeit ist Herr Jungblut telefonisch unter der "zentrum plus,, Lichtenbroich Rufnummer zu erreichen 0211 59876048.

16.10. Dienstag	Sprechstunde des Seniorenrates <i>Georg Jungblut informiert über aktuelle Themen in Düsseldorf</i> Von 14.00 bis 16.00 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

Die Kunst, Märchen zu erzählen *Schwerpunkt Demenz*

Märchen kennt jeder. Die demenziell erkrankten Zuhörer verbinden die ruhige Erzählatmosphäre mit etwas Schönerem, Besonderem, sie werden in die Erzählung mit einbezogen und entspannen beim vertrauten Klang aus der Kindheit. Sie werden ruhiger, sind aktiver interessiert und unterbrechen für das Erlebnis „Märchen“ ihre Verhaltensmuster.

In Märchen treten einfache Figuren auf und werden mit Einsatz von Stimme, Gestik und Mimik dargestellt. Wenn die gute Fee erscheint, Jäger oder Räuber durch den Wald streifen, weiß jeder sofort, woran er ist.

In dem Seminar lernen Sie geeignete Märchen kennen und können sich schon mal im Erzählen versuchen.

Referent: Andreas Beaugrand

Termin: Donnerstag, 22.11.2018, 10.00 - 13.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Fortbildung

Das ganzheitliche Gedächtnistraining

Wer rastet, der rostet

Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Unser Gehirn ist wie ein Muskel, der ständig trainiert werden muss.

Es werden gezielte Übungen für verschiedene Gedächtnisfunktionen sowie für Konzentration, denkerische, sprachliche und räumlich-praktische Fähigkeiten vorgestellt. Sie lernen auf spielerische Art, brachliegende Fähigkeiten zu aktivieren, erfahren im Gedankenaustausch Neues und entdecken den Zauber des lebenslangen Lernens wieder. So werden Sie befähigt, zahlreiche Übungen selbst oder auch in einer Gruppe durchzuführen!

Das Seminar wird zweimal mit den gleichen Inhalten angeboten.

Referent: Martin Paumen

Termine:

Mittwoch, 24.10.2018, 13.00 – 18.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Mittwoch, 12.12.2018, 13.00 – 18.00 Uhr

Diakonie Düsseldorf

Platz der Diakonie 2a, Besprechungsraum

40233 Düsseldorf-Flingern

Besondere Angebote

Neustart einer Herzensangelegenheit! *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.

Deshalb starten wir zum Einstieg mit dem „Demenzknigge“ der Diakonie Düsseldorf, der kompakt hilfreiche Verhaltensweisen beschreibt, die auch in anderen Pflegesituationen nützlich sind. Das erste Treffen findet am Donnerstag, den 11. Oktober von 18.00 bis 19.30 Uhr im zentrum plus Lichtenbroich statt.

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.

Bitte melden Sie sich im “zentrum plus, Lichtenbroich an. Kontaktdaten finden Sie auf der vorletzten Seite.

Besondere Angebote

Herbstzauber

Herzliche Einladung zu einem fröhlichen Geburtstagscafé

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

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 12. Oktober an.

18.10.

Donnerstag

Geburtstagscafé

14.30 bis 16.30 Uhr

Besondere Angebote

Eine virtuelle Reise durch Rußland *Kulturherbst im zentrum plus*

Ein Land mit beeindruckenden Städten und faszinierender Natur.

Eugen Eichelberg, Dr.-Phil., Sozialwissenschaftler erzählt über das Land, das er gut kennt und von wo viele Spätaussiedler und andere Zuwanderer kommen.

Begleitet wird der Vortrag mit Bildern, die er selbst gemacht hat.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Verein AIKO e. V. statt und ist kostenfrei.

26.10. Freitag	Eine virtuelle Reise durch Rußland Kulturherbst im zentrum plus 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	Alltagsorientiertes Sprachangebot für Teenagerinnen und Migrantinnen 19.00 – 20.30 Uhr 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.

Veranstaltungen

Mittwoch	<p>Spiel – und Handarbeitstreff 14.00 – 16.30 Uhr 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. 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. 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

Angepasste Spaziergänge

Gehen Sie gerne in die Natur und haben samstags Zeit? Dann sind Sie bei unseren geführten Spaziergängen unter erfahrener Leitung richtig. Die Gruppe geht mit angepasstem, rollatorenfreundlichem Tempo.

Treffpunkt ist das „zentrum *plus*“ Lichtenbroich, das Wanderziel ist die nähere Umgebung, oder wird mit dem öffentlichen Nahverkehr erreicht. Im Anschluss an jede Wanderung ist eine Einkehr vorgesehen. Das Wandern findet jeden dritten Samstag im Monat statt.

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.

06.12.	Nikolausfeier
Donnerstag	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. **Termin: 21. Dezember 2018.**

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 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

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

<p>Dienstag 6. 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>13.12.2018 bis 16.12.2018</p>	<p>Weihnachtsmarkt im Lichtenbroicher Einkaufszentrum</p> <p>Gemeinsam mit 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 24. 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 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

Ihre Notizen
