



# Juli -September *2019 Programm*

# Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Informationen	4
Vorsorgevollmacht – ein Thema, das nicht nur ältere Menschen betrifft	4
Beratung vor Ort	5
Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen	5
Besondere Angebote	6
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	6
Mittagstisch im zentrum plus Lichtenbroich	7
Und wenn die Rente nicht reicht	7
Offene Gesprächsrunde	8
Geburtstagscafé in der Matthiaskirche	8
Besondere Veranstaltung	9
Alle sind wichtig - Schülertheater und Café	9
Veranstaltungen	10
Regelmäßige Veranstaltungen	10
Monatliche Veranstaltungen	11
Wir für Sie	12
Hinweise	13
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	13

# Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Das Jahr 2019 macht die Diakonie Düsseldorf zum „Jahr des  
Miteinanders“. Damit Empathie,  
Hilfsbereitschaft und Kooperationsbereitschaft erlebbar wird, bieten wir im  
„zentrum plus“ Beratung und  
vielfältige kostenfreie und kostengünstige Veranstaltungen an.

In allen Angeboten zählt das gemeinsame Tun.

Mit dabei sein, dass gelingt, wenn  
soziale oder auch finanzielle Nöte enttabuisiert werden.

Insbesondere Menschen in schwierigen Lebenslagen  
brauchen unsere Solidarität. Ganz praktisch bieten wir  
unseren Mittagstischgästen die Möglichkeit, je nach der individuellen finanziellen  
Situation zu bezahlen.

Bitte sprechen Sie uns gerne an!

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Pro-  
gramms und freuen uns auf viele Begegnungen und anregenden Austausch mit  
Ihnen.

Herzlichst

Andrea Faust und das Team zentrum plus Lichtenbroich

# Informationen

**Vorsorgevollmacht – ein Thema, das nicht nur ältere Menschen betrifft**

Unerwartet kann es dazu kommen, dass Sie nach einem Unfall oder durch eine schwere Krankheit Ihre Angelegenheiten nicht selber regeln können-

Wer darf dann für Sie eintreten? Wem können Sie eine Vorsorgevollmacht geben? Was passiert, wenn Sie keine ausstellen möchten? Rechtzeitig mit diesem Thema auseinandergesetzt, können auch bei einer schweren Erkrankung Ihre Angelegenheiten so geregelt werden, wie Sie es sich wünschen.

Frau Mazocha-Schulte, Mitarbeiterin der Betreuungsstelle für Erwachsene informiert Sie über rechtliche Regelungen und Inhalte einer Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung. Dabei haben Sie Gelegenheit gezielte Fragen zu stellen.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und laden die herzlich zu dieser kostenfreien Informationsveranstaltung ein.

<b>Mittwoch 25.09.</b>	<b>Vorsorgevollmacht – ein Thema, das nicht nur ältere Menschen betrifft</b>  <b>Beginn: 15.00 Uhr</b>
----------------------------	--

# 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. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 12.

## 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.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben in unsere Einrichtung zu kommen, bieten wir Ihnen einen persönlichen Besuch zu Hause an.

# 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.

Bitte melden Sie sich vorab persönlich an.

<b>Donnerstag</b>	<b>Gesprächskreis für pflegende Angehörige</b>
<b>11.07.</b>	<b>von 18.00 bis 19.30 Uhr</b>
<b>08.08.</b>	
<b>19.09.</b>	

# 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 Begleitsdienst.

## 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 richtet.

Wir beraten Sie gerne und laden Sie zu einem unverbindlichen Probeessen ein. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 12.

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

# Besondere Angebote

## Offene Gesprächsrunde

Miteinander ins Gespräch kommen

Wir sind ein offener Gesprächskreis und treffen uns einmal im Monat, um die persönliche Kommunikation wieder zu beleben. Wir möchten eine offene 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	<b>Offene Gesprächsrunde</b> <b>Miteinander ins Gespräch kommen</b> <b>Beginn: 17 Uhr</b>
--------------------------------------	---

---

## Geburtstagscafé in der Matthiaskirche

Was uns beglückt: Herzöffner

Ein kleines Lächeln ist oft genug. Oder ein unbeschwerter Nachmittag in netter Gesellschaft. Beides erleben Sie in unseren vierteljährlichen Geburtstagscafés.

Herzlich eingeladen sind alle Besucherinnen und Besucher des „zentrum plus“, die von April bis Juni Geburtstag hatten.

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

---

Donnerstag 04.07.	<b>Geburtstagscafé</b> <b>14.30 bis 16.30 Uhr</b>
----------------------	--

---



# Besondere Veranstaltung

Alle sind wichtig - Schülertheater und Café

Schülerinnen und Schüler der OGS Kranenburgstraße stellen ihr selbstinszeniertes Theaterstück **Alle sind wichtig** vor.

Und Sie sind dabei. Wir laden Sie herzlich ein, kostenfrei, zu Kaffee und Kuchen und jeder Menge Spaß.

Bitte melden Sie sich an, die jungen Schauspielerinnen und Schauspieler freuen sich auf ein großes Publikum.

Die Veranstaltung beginnt um 14.45 Uhr mit einem offenen Café.

Bitte melden Sie sich vorab an, Kontaktdaten finden Sie auf Seite 12.

# 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.

15 Uhr Fitness für den Kopf. Ganzheitlich orientier-

tes Gedächtnistraining.

Dienstag

17 Uhr Alltagsorientiertes Sprachangebot für Teenagerinnen und Migrantinnen. 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

14 bis 16.30 Uhr Spieletreff. 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 1. Dienstag

17 Uhr Offene Gesprächsrunde. Miteinander ins Gespräch kommen.

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 Uhr und nach Vereinbarung

Internet:  
[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)  
[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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

## Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Jeden 1. 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 Eintopfen 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. 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.

## Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Gemeindediakonische Leitung  
Andrea Faust, Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel. 0211 602 73 79  
Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf  
Mail: andrea.faust@evdus.de  
www.evangelisches-unterrath.de