



„zentrum plus“ Lichtenbroich
Programm
September-Oktober 2021

evangelisch
IN UNTERRATH
& LICHTENBROICH

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  Düsseldorf

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung vor Ort	4
Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen	4
Der VDK informiert und berät zu sozialrechtlichen Fragen	4
Informationsveranstaltung	5
Bücken bauen – kultursensibel Helfen	
Veranstaltungen	6
Regelmäßige Veranstaltungen	6-8
Monatliche Veranstaltungen	9
Hinweise	10
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	10
Wir für Sie	11

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

das „zentrum plus“ Lichtenbroich bietet wieder erste Angebote und Veranstaltungen an. Diese finden unter den geltenden Corona-Schutzbestimmungen statt.

Für die Teilnahme ist derzeit ein tagesaktueller negativer Schnelltest, ein vollständiger Coronaimpfchutz oder ein sogenannter Genesungsnachweis nötig.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen und Gruppen an.

Für Rückfragen, Anmeldungen oder Beratungen stehen wir Ihnen unter
0211 598 760 48 zur Verfügung.

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie

Herzliche Grüße

Andrea Faust und das Team „zentrum plus“ Lichtenbroich

Beratung vor Ort

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.

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 11.

Informationsveranstaltung

Bücken bauen – kultursensibel Helfen

"Brücken bauen - kultursensibel helfen“, ein Projekt, um die Teilhabe für älter werdende Menschen mit Zuwanderungsgeschichte zu unterstützen.

In Düsseldorf leben eine Vielzahl von Menschen mit verschiedenen Altersbildern und Pflegevorstellungen, die durch individuelle biografische Erfahrungen, die Herkunft sowie persönliche Lebensumstände geprägt sind. Um der Vielfalt der Menschen und ihrer Bedürfnisse Rechnung zu tragen, wurde 2017 das Projekt Brücken bauen vom Interkulturellem Netzwerk Alter, Pflege und Demenz in Düsseldorf ins Leben gerufen. Eine Brückenbauer*in ist eine ehrenamtliche AnsprechpartnerIn für Anliegen älter werdender Menschen in der Gemeinde, im Stadtteil oder in einer Gemeinschaft. Sie spricht die gleiche Sprache, gibt erste Informationen und vermittelt in bestehende Angebote in der Stadt Düsseldorf. Zur Qualifikation für ihr ehrenamtliches Engagement erhalten sie eine 30 stündige Schulung. Anschließend werden die Brückenbauende alle zwei Monate zum Austausch und für weitere Fortbildungen eingeladen. Mit dem Kurs erwirbt man auch die Möglichkeit Hausbesuche bei Pflegebedürftigen mit der Pflegeversicherung nach § 45 abzurechnen.

Über dieses Projekt informiert Sie Frau Loskamp, Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz.

Mittwoch 15.08.	Bücken bauen – kultursensibel Helfen 11 bis 12.30 Uhr
--------------------	-----------------------------------------------------------------

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

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.

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

10.30 bis 12 Uhr

Denk-Bar Gedächtnistraining, jede zweite Woche

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag

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.

Mittwoch

11 bis 13 Uhr

AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis

Eine Gruppe für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen.

14 bis 16.30 Uhr

Spieletreff – Austausch Geselligkeit und Denksport

Skatspielen ist eine gemeinschaftliche Sache. Deshalb gilt, je größer die Gruppe, desto schöner der Nachmittag. Interessierte Mitspieler sind immer herzlich willkommen.

Mittwoch

14.15 bis 15.45 Uhr

Denk-Bar online. Gedächtnistraining als virtuelles Angebot, jede zweite Woche.

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwoch

14.15 bis 15.45 Uhr

Denk-Bar online. Gedächtnistraining als virtuelles Angebot, jede zweite Woche.

Donnerstag

10.30 bis 12.30 Uhr

Teppichcurling 2. Gruppe

Eisstockschießen ohne Eis. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind sehr willkommen.

14.30 bis 16.00 Uhr

Digital unterwegs – Beratung für mobile Medien

Ein Beratungsangebot zur Nutzung digitaler Medien. Dabei steht das aktuelle Interesse der Teilnehmenden 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.

Monatliche Veranstaltungen

Montags

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.

Donnerstags, nach Termin

Ihre Füße in guten Händen

Medizinische Fußpflege

Hinweise

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Zusammen online – Basiswissen für Tablet PCs

Ein Einsteigerkurs für digitale AnfängerInnen, die Grundkenntnisse zum Selbstbestimmten Umgang mit Internet, Medien und Tablets erwerben möchten. Wir möchten Ihnen mit Spaß und Wissen neue Formen der Begegnung und Kommunikation zeigen.

Tablet PCs bieten eine Fülle von Funktionen. Während dieses Kurses lernen Sie grundlegende Anwendungsmöglichkeiten eines Tablet PCs kennen, wie zu Beispiel:

- Welche Tasten und Anschlüsse hat mein Gerät?
- Aufladen, Starten, Kamera
- Was bedeuten die Symbole in der Statusleiste?
- Wie organisiere ich meinen Bildschirm
- Weitere wichtige Funktionen und Programme („Apps“) werden vorgestellt:
- Musik, Fotos, Videos oder Termine verwalten
- E-Mail und Videokonferenzen nutzen
- Apps finden und installieren

Der Kurs findet an acht Vormittagen im Gemeindesaal an der Petruskirche statt und beginnt am Mittwoch, 13. 10. 2021 von 10.30 Uhr – 14.30 Uhr statt.

ExpertInnen von PIKSL und erfahrenen ehrenamtlichen HelferInnen, werden diese Schulung durchführen und begleiten.

Bitte beachten Sie auch ausliegende Flyer und Aushänge.

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: Montag 9.30 bis 10.30 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 16 Uhr
Donnerstag, 11 bis 16 Uhr
Freitag, 11 bis 14 Uhr

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

Hygienevorschriften

Bitte beachten Sie beim Betreten des „zentrum plus“ zu Ihrem Schutz unsere vorgeschriebenen Hygienevorschriften:

1. Veranstaltungen können nur bei Vorlage folgender Bescheinigungen wahrgenommen werden:
 - entweder vollständige Impfung (2. Impfung seit mind. 14 Tagen)
 - oder Genesung (Bescheinigung gültig innerhalb 6 Monaten)
 - oder aktueller Schnelltest
2. Das „zentrum plus“ bitte ausschließlich mit Mund-Nase-Abdeckung betreten.
3. Die Hände nach dem Betreten des „zentrum plus“ bitte gründlich waschen. Desinfektionsmittel steht zur Verfügung
4. Unterschreiben Sie bitte die Covid-Bestätigungsliste und die Covid-Erklärung.
5. Bitte achten Sie auf ausreichend Abstand untereinander.
6. Am Platz dürfen Sie die Mund-Nase-Abdeckung abnehmen. Vor Verlassen des Platzes die Mund Nasen-Abdeckung bitte wieder anlegen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis