



zentrum *plus* Lichtenbroich
Juli bis September 2023

evangelisch
**IN UNTERRATH
& LICHTENBROICH**

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

zentrum *plus* Lichtenbroich

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung vor Ort	4
Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen	4
Beratung und Unterstützung	5
Service	6
Information	7
Mitgestalten	8
Besondere Veranstaltungen	9-10
Neue Veranstaltungen	11
Regelmäßige Veranstaltungen	12-14
Monatliche Veranstaltungen	15
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	16
Wir für Sie	17

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Gemeinsam freuen wir uns auf den Sommer und laden Sie wieder ein, an unseren vielfältigen Angeboten der Freizeitgestaltung teilzunehmen, Gemeinschaft zu erleben und sich zu engagieren.

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. Seniorinnen und Senioren, die sich in einer finanziell schwierigen Situation befinden, können über das zentrum plus Lichtenbroich unterstützt werden.

Bitte sprechen Sie uns gerne an!

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

Herzlichst
Ihr „zentrum plus“ Team Lichtenbroich

Beratung vor Ort

Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen

Auch wenn Ihnen das Älterwerden nicht so leichtfällt, 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 17.

Beratung und Unterstützung

Diakonie Düsseldorf

Ambulante Hilfen zu Hause

Die ambulanten Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf beraten Sie auf Wunsch telefonisch, persönlich bei Ihnen zu Hause oder auch im Krankenhaus zu den für Sie passenden Pflegeleistungen sowie zu Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie erhalten einen übersichtlichen Kostenvorschlag und Unterstützung bei den notwendigen Anträgen.

Ambulante Hilfen zu Hause der Diakonie Düsseldorf: Tel. 0211/73 53 333

Sicher zu Hause -der Hausnotruf der Diakonie

Damit Sie im Notfall schnell und verlässlich Hilfe bekommen, gibt es den Diakonie-Ruf. Wir bieten Beratung und Unterstützung bei der Beantragung des Zuschusses zum Hausnotruf bei der Pflegekasse und zu weiteren Hilfeangeboten der Diakonie Düsseldorf. Telefon: 0211/73 53 370

Für alle Fälle -Die "Blaue Karte" hilft Ihnen zu Hause und unterwegs

Mit der „Blauen Karte“ haben Sie einen Notfall-Service, den Sie rund um die Uhr erreichen. Zum Beispiel, wenn Sie akut krank sind und Medikamente brauchen, aber keine Möglichkeit haben, sie zu holen. Oder wenn Sie plötzlich häusliche Pflege brauchen. Dann organisiert der Service der „Blauen Karte“ das für Sie. Die „Blaue Karte“ hilft Ihnen aber auch unterwegs. Sie können über die Karte persönliche Daten vertraulich hinterlegen, etwa Informationen zu Allergien, Medikamentenunverträglichkeiten oder wer im Notfall informiert werden soll. Wenn etwas passiert, kann medizinisches Personal diese Informationen nutzen, um Sie richtig zu behandeln. Tel. 0211/735337

Service

Außerhausservice des Einwohnermeldeamtes vor Ort

Das Einwohnermeldeamt bietet mobilitätseingeschränkten Bürgerinnen und Bürgern, die z.B. zuhause versorgt werden, einen Außer-Haus-Service im zentrum plus Lichtenbroich an.

Der Außerhausservice bearbeitet im zentrum plus Lichtenbroich Ausstellungen von Lebendbescheinigungen für Rentenzwecke, die Anmeldung von Ehejubiläen und An- und Ummeldungen.

Für Ummeldungen wird eine Wohnungsgeberbescheinigung mit Einzugsdatum und der Personalausweis benötigt.

Andrea Faust und Mark Kohnke nehmen Ihre Anliegen entgegen und vereinbaren für Sie Termine mit den Außer-Haus-Service des Einwohnermeldeamtes vor Ort.

Information

Ehrenamtsfest – wir wollen DANKE sagen
Sommerliches Grill-Buffer mit Musik

Ein Dankeschön an alle ehrenamtlich Engagierten in der Diakonie Düsseldorf.

Nach 3-jähriger Unterbrechung freuen wir uns, alle ehrenamtlich Engagierten zum 15. Ehrenamtsdank unter dem Motto „Sternstunden im Ehrenamt“ einladen zu können:

**Mittwoch, 23.08.2023 von 17.00 bis 20.00 Uhr,
in der Lutherkirche, Kopernikusstr. 9b, 40223 Düsseldorf**

Bei einer Feier im Freien unter Zelten, möchten wir mit Ihnen erzählen, zusammensitzen, essen, trinken und die Gemeinschaft genießen.

Bitte melden Sie sich bis spätestens **07.08.2023** per E-Mail: ehrenamt@diakonie-duesseldorf.de oder per Post an.

Mitgestalten

Ehrenamt

Wir, in der Diakonie Düsseldorf e.V., unterstützen ältere Menschen – hauptamtlich und ehrenamtlich.

Wenn auch Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen: Die Möglichkeiten im zentrum *plus* Lichtenbroich sind vielfältig.

Gesuch

Zusammen ist man weniger allein - Hausbesuche

Gesucht werden Menschen, die Anderen Zeit schenken wollen und ihre Interessen gerne mit anderen teilen. Umfang: wird nach Absprache vereinbart.

Wir bieten Ihnen

- eine sinnvolle Aufgabe, die Freude macht
- eine schrittweise Einarbeitung
- ein nettes Team, professionelle Begleitung
- Fortbildungsmöglichkeiten der MachMitFreiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf e.V.
- Sie arbeiten in einem kleinen Team mit netten Menschen
- Regelmäßige Feste und Planungstreffen
- Lächelnde Gesichter

Wenn Sie eine eigene Idee haben, wie Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, dann lassen Sie uns es wissen. Gemeinsam finden wir Ihren Weg in das Ehrenamt. Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Mo. - Fr. von 11 bis 14 Uhr Tel. 0211 59876048

Besondere Veranstaltungen

Grillfest für die Montags-Curler

Es geht wieder um die Wurst und um leckeres Essen.

Am Montag, 7. August um 14 Uhr findet das nächste Grillfest der ersten Teppichcurlinggruppe statt.

Herzlich eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Montagsgruppe.

Freuen Sie sich auf einen netten kulinarischen Nachmittag, und sicherlich ist das eine gute Gelegenheit, sich entspannt miteinander zu unterhalten und über die sportlichen Erfahrungen auszutauschen.

Dietmar Ullrich nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.

Grillnachmittag für die Skatrunde

Zu einem gemütlichen Grillnachmittag trifft sich die Skatrunde am 9. August um 14 Uhr im zentrum plus Garten.

Anmeldungen nimmt Dietmar Anmeldungen gerne entgegen.

Besondere Veranstaltungen

Ausflüge in die Region

Unterwegs mit dem 49 € Ticket. Bis Ende August möchten wir vom zentrum plus Lichtenbroich aus kleinere Exkursionen in die Region unternehmen. Insgesamt sind 4 Ausflüge geplant. Dabei sind die Ziele alle mit dem 49 Euro Ticket erreichbar. Wir sind einen Tag unterwegs und möchten mit Ihnen interessante Ziele in der Umgebung besuchen. Wer noch Ausdauer hat und sich fit fühlt, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Unsere Termine:

- | | |
|------------|--------------------------------|
| 4. August | Schlosspark Nordkirchen |
| 11. August | Xanten, Archäologisches Museum |
| 18. August | Red Dot Design Museum Essen |
| 25. August | Haus der Geschichte in Bonn |

Wir starten zwischen 9 und 10 Uhr vom Flughafen Bahnhof und kehren gegen 17 Uhr zurück. Weitere Informationen erhalten Sie im zentrum plus Lichtenbroich. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns unterwegs sein möchten.

Neue Veranstaltungen

Boule-Gruppe „Auf der Festwiese“

Boule (auch Petanque genannt) ist ein aus Frankreich stammender Präzisionssport, bei dem zwei Mannschaften versuchen, ihre Kugeln möglichst nahe an eine vorher geworfene, kleine Holzkugel (Schweinchen) zu werfen. Es kann eins gegen eins, zwei gegen zwei oder auch drei gegen drei gespielt werden. Die Kugeln („Boule“) sind aus Metall, haben einen Durchmesser von ungefähr 7cm und wiegen zwischen 650 und 800g. Das richtige Platzieren der eigenen Kugeln oder aber das Wegstoßen der des Gegners erfordert Geschicklichkeit, Taktik und macht vor allen eines: ungeheuer viel Spaß!

Die Gruppe trifft sich um 11 Uhr am Boule-Platz an der Festwiese. Neue oder bereits erfahrene Mitspieler sind herzlich eingeladen.

Die Kugeln werden von uns gestellt und Sie brauchen nichts weiter mitzubringen als passende Kleidung und gute Laune.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich bei Herrn Kohnke.

Sitzmeditation für Einsteiger *Entspannungstraining auf dem Stuhl*

Übungen zum Abschalten und Auftanken. Dieses Angebot vermittelt Konzentrationsübungen, bewusste Atemtechniken und Entspannungsübungen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen können. Eine erfahrene Meditationleiterin führt Sie durch dieses Entspannungstraining.

Das Angebot findet alle zwei Wochen dienstags statt.

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. Die Regeln sind einfach. Das Spiel ist sehr kommunikativ und es macht Spaß.

Dienstag

11 bis 13 Uhr

Boule-Gruppe, Treffpunkt: Boule-Platz am Einbrunger Weg

13 bis 14 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 1

14.15 bis 15.15 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 2

14 bis 16 Uhr

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei, nach Terminvergabe

16 bis 17 Uhr

Entspannungstraining - Meditation auf dem Stuhl

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

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.

14.30 bis 16.00 Uhr

Bingo

Bingospielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden, jede zweite Woche. Neue MitspielerInnen sind herzlich willkommen.

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Donnerstag

10.30 bis 12.30 Uhr

Teppichcurling 2. Gruppe

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

14.30 bis 16 Uhr

Denk-Bar Gedächtnistraining mit allen Sinnen, jede zweite Woche

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.

Freitag

15 bis 16.30 Uhr

Herzensgespräche, einfach mal miteinander reden.

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

Nach Termin

I-Punkt Arbeit Hilfe direkt nebenan, Beratung zur Arbeitssuche, berufliche Zukunft, „Hartz IV“, dazugehörige Behördenangelegenheiten, Übergang in den Ruhestand u.v.m.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Bewegung und Balance

Jeden Montag im Gemeindesaal am Röttchen um 11 Uhr.

Frauenkreis Petrus

Jeden 1. Und 3. Montag im Monat im Gemeindesaal am Röttchen 10 a um 14.30 Uhr.

Café Petrus

Jeden Donnerstag im Gemeindesaal am Röttchen um 14.30 Uhr.

Mittagstisch am Glockenturm in Kooperation mit dem zentrum plus Lichtenbroich

Jeden 2. Freitag ein leckeres Mittagessen im Gemeindesaal. Das neue Eintopf-Team freut sich über zahlreiche Gäste. Vorbestellungen werden von Andrea entgegengenommen. Nächster Termin 11. August.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Gemeindediakonische Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 0211 60 27 379

Mail: andrea.faust@evdus.de

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

www.evangelisches-unterrath.de

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

Beruflich Mitarbeitende:
Andrea Faust
Mark Kohnke
Ulrike Sommerling

Sprechzeiten:
Dienstags 9.30 bis 10.30 Uhr und nach Vereinbarung

Internet:
www.zentrum-plus-diakonie.de
www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 10 bis 16 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