



# zentrum *plus* Lichtenbroich

## *Januar bis März 2024*

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
Information	6
Besondere Angebote	7-8
Informationsveranstaltung	9
Mitgestalten	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!

Vor Ihnen liegt das neue Programm für die Monate Januar, Februar und  
März 2024.

Wir freuen uns, wenn auch diesmal wieder eines der zahlreichen Ange-  
bote Sie inspiriert und wir Sie bei uns willkommen heißen dürfen.

Am 8. Februar findet unsere traditionelle Altweiberfeier statt, mit Gu-  
laschsuppe und guter Unterhaltung.

Am 19. März hält Sönke Simmoleit wieder einen seiner beliebten Rei-  
sevorträge anhand selbstgeschossener Fotos.

Die Kandidaten der Seniorenratswahl 2024 stellen sich Ihnen am 15.  
März im zentrum *plus* Lichtenbroich vor.

Viel Spaß beim Durchblättern, einen schönen Frühlingsbeginn und ein  
herzliches Willkommen.

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 Andrea Faust oder Mark Kohnke 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. 0211/73 53 370

# 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 dem Außer-Haus-Service des Einwohnermeldeamtes vor Ort.

# Informationsveranstaltung

Fortsetzung der Reihe „*Mein Geldkompass*“

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf berät zu verschiedenen Themen rund um den sicheren Umgang mit Geld und vermittelt Finanzkompetenzen.

Wie Sie Ihr Geld im Blick behalten. Hinweise und praktische Tipps der Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf.

Auch ältere Menschen können in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Rente und das Ersparte genügen häufig nicht, um Rechnungen zu bezahlen, insbesondere in einer Zeit stark gestiegener Energie- und Lebenshaltungskosten.

Doch gerade ältere Menschen nehmen zu selten die Hilfe von Schuldnerberatungsstellen in Anspruch. Deshalb ist es wichtig, dass deren Unterstützungsangebote bekannt werden.

Termin steht noch nicht fest, wird aber frühzeitig bekannt gegeben.

# Besondere Angebote

Vorstellung der Kandidaten der Seniorenratswahl im Zentrum plus  
*Zeit zum Kennenlernen und für Ihre Fragen*

Am 15. März stellen sich die Kandidaten des Stadtbezirks 6 der diesjährigen Seniorenratswahl Ende März vor.

Der Seniorenrat in Düsseldorf besteht seit 1978. Die 19 stimmberechtigten Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Sie arbeiten überkonfessionell und parteiübergreifend.

Der Seniorenrat setzt sich aktiv für die Interessen der Düsseldorfer Bürger/innen ab 60 Jahre ein. Die Wünsche und Probleme von Senioren nimmt der Seniorenrat auf und leitet sie an die Verwaltung und politische Gremien der Stadt weiter.

Der Seniorenrat hält sechsmal im Jahr eine öffentliche Sitzung im Düsseldorfer Rathaus ab. In den Sitzungen werden Anfragen und Anträge gestellt sowie Fachvorträge zu Themen des Älterwerdens gehört.

Jeweils zwei Mitglieder aus dem Seniorenrat sind die Ansprechpartner für einen Düsseldorfer Stadtbezirk.

Sie setzen sich aktiv für die Interessen der Senioren in ihrem Stadtbezirk ein. Die Mitglieder nehmen an Sitzungen der Bezirksvertretung teil, halten Kontakt zu Senioreneinrichtungen und bieten einmal monatlich eine Bürgersprechstunde an.

Termin: 15. März von 15 bis 16.30 Uhr.



# Besondere Angebote

„Wat et nit all jöwt...“

Altweiberkarneval im „zentrum plus“ Lichtenbroich

Getreu dem diesjährigen Motto laden wir Sie herzlich ein mit uns die Vielfalt und das bunte Leben zu feiern.

Ob mit oder ohne Pappnas, das närrische Treiben ist und bleibt das Lebensgefühl in und um Düsseldorf. Wir freuen uns, wenn Sie sich verkleiden und mit kurzen Beiträgen noch mehr Farbe in unsere Karnevalfeier bringen.

Feiern Sie also mit uns die „fünfte Jahreszeit“.

Für das leibliche Wohl gibt es wieder eine leckere Gulaschsuppe, Kostenpunkt 5€. Wir bitten um Anmeldung.

Termin: 08. Februar ab 11.11 Uhr

Inselparadiese Griechenlands: Faszinierende Eindrücke von Sonne, Meer und Kultur

*Digitaler Reisevortrag live präsentiert*

Sönke Simmoleit nimmt uns mit auf eine Reise durch die Ägäis. Wir laden Sie zu einem 45-minütigen Vortrag ein, vorab möchten wir Sie mit Kaffee und Kuchen begrüßen.

Termin: 19. März von 14.30 bis 17 Uhr. Wir bitten um Anmeldung.

# 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.

Café für Aktive - Unterstützung im Service

## 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 598 760 48

# Veranstaltungshinweise

## 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

Freitags, 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 Faust entgegengenommen.

## **Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich**

Gemeinediakonische Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 0211 60 27 379

Mail: [andrea.faust@evdus.de](mailto:andrea.faust@evdus.de)

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

[www.evangelisches-unterrath.de](http://www.evangelisches-unterrath.de)



# Wir für Sie

zentrum *plus* Lichtenbroich  
Matthiaskirchweg 14, 40472 Düsseldorf  
Tel 0211 / 598 760 48  
Fax 0211 / 598 760 47

Beruflich Mitarbeitende:

Andrea Faust	andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de
Mark Kohnke	mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de
Ulrike Sommerling	ulrike.sommerling@diakonie-duesseldorf.de

Sprechzeiten: Montag 10 bis 12 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)

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

