



zentrum *plus* Lichtenbroich

Januar bis März 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
Besondere Angebote	6
Mitgestalten	7
Veranstaltungen	8
Regelmäßige Veranstaltungen	9
Monatliche Veranstaltungen	11
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	12
Wir für Sie	13

Vorwort

Glücklichsein bedeutet nicht das Beste von allem zu haben, sondern aus allem das Beste zu machen

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein glückliches, gesundes und friedvolles Jahr 2023! Das erste Programmheft für das Jahr 2023 liegt vor Ihnen.

Wir haben für Sie wieder viele interessante Veranstaltungen zusammengestellt.

2023 planen wir wieder eine Karnevalsparty für Sie und Kaffee mit Kultur werden wir weiter anbieten.

Sollten Sie Beratungsbedarf haben vereinbaren Sie bitte telefonisch einen Termin mit uns.

Bitte beachten Sie unsere aktuellen Hygienevorgaben und Aushänge, wir passen das Programm den veränderten Gegebenheiten an und bieten Ihnen zusätzliche Aktionen, die noch in Planung sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms. Ihnen allen eine gute und gesunde Zeit!

Es grüßt Sie herzlich, das Team des „zentrum plus“

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 13.

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

Besondere Angebote

Wir feiern das Leben
Altweiber in Lichtenbroich

So oder so. Die Jecken sind endlich wieder los. Es wird geschunkelt, gelacht und getuscht. Mit rheinischem Frohsinn und leckerem Imbiss feiern wir die fünfte Jahreszeit. Lassen Sie sich von unserem Programm überraschen und feiern Sie mit!

Dieses Mal starten wir um 11.11 Uhr! Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

Wir freuen uns, wenn Sie sich verkleiden und mit kurzen Beiträgen noch mehr Farbe in unsere Karnevalsfeier bringen.

Feiern Sie mit uns die „fünfte Jahreszeit“.

Termin: 16. Februar, 11.11 Uhr

Auf den Spuren des Winters
Eine Diaschau über das Schneeschuhwandern

Sönke Simmoleit zeigt Impressionen von selbstgeführten Schneeschuhwanderungen durch verschneite Berglandschaften und Schneefeldern in eindrucksvoller Stille.

Wir laden Sie zu einem 45minütiger Vortrag ein, vorab möchten wir Sie bei einer gemütlichen Kaffeetafel begrüßen.

Termin: 3.März, 15.30 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.

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

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 12.30 Uhr

Neu! *Strickzeit* Ob ungeübte Socken-StrickerIn oder Sie stricken wie im Schlaf. Jeder macht, was er kann.

13 bis 14 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 1

14 bis 15 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 2

14 bis 16 Uhr

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei, nach Terminvergabe

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

Neu! 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.

14.15 bis 15.45 Uhr

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

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.

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

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

Die zentren *plus* werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf