



Juli - September *2022 Programm*

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

evangelisch
IN UNTERRATH
& LICHTENBROICH

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
Ausflüge in die Region	6
Aktiv dabei	7
Veranstaltungen	8
Regelmäßige Veranstaltungen	9
Monatliche Veranstaltungen	11
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	12
Wir für Sie	13

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Neugierig und aktiv bleiben, mit diesem Motto möchten wir die Sommermonate beginnen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen auch in den kommenden Monaten mehr Möglichkeiten für Begegnung und Austausch bieten können. Vielfältige Angebote laden Sie dazu ein, sich aktiv in unser abwechslungsreiches und buntes zentrum plus Leben einzubringen und dieses mitzugestalten. Wir hoffen, Sie finden die passende Veranstaltung für sich und laden Sie herzlich zum Mitmachen ein!

Darüber hinaus bringen Sie nützliche Informationsveranstaltungen zum Thema digitale Medien auf den neuesten Stand. Neben bekannten und bereits erprobten Veranstaltungen, laden wir Sie zu „Ausflügen in die Region“ ein. Gemeinsam aktiv zu sein, macht Spaß und tut gut. Geplant sind Ausflüge in den Grugapark, das Bergbaumuseum in Bochum und ein Besuch des Gasometers in Oberhausen.

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

Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf eine Begegnung mit Ihnen
und grüßen Sie herzlichst

Ihr Team des zentrum plus 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 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 Kostenvoranschlag 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

Ausflüge in die Region

Unterwegs mit dem 9 € Ticket. Bis Ende August möchten wir vom Zentrum plus Lichtenbroich aus kleinere Exkursionen in die Region unternehmen. Insgesamt sind 5 Ausflüge geplant. Dabei sind die Ziele alle mit dem 9 Euro Ticket erreichbar. Wir sind halbtags unterwegs und möchten mit Ihnen interessante Ziele in der Umgebung besuchen. Wer noch Ausdauer hat und sich fit fühlt, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Das erste Ziel war Wuppertal, dort haben wir den Solar Decathlon Europe 21/22 besucht. Ein studentischer Wettbewerb zum Thema Architektur und Klima.

Weitere Termine im Juli und August:

29. Juli	Grugapark Essen
11. August	Bergbaumuseum in Bochum
19. August	Gasometer in Oberhausen

Wir starten gegen 10 Uhr und kehren bis 16 Uhr zurück. Weitere Informationen erhalten Sie im Zentrum plus Lichtenbroich. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns unterwegs sein möchten.

Besondere Angebote

Aktiv dabei

Wandern, Radfahren, Kino...

Sie fühlen sich fit und möchten endlich mal wieder unter Menschen kommen. Nach dem Motto – raus aus dem Sessel – bequem war gestern, sind Sie offen für neue Begegnungen und möchten diese mitgestalten.

Für diese neue Gruppe suchen wir Gleichgesinnte, die Lust auf gemeinsame Unternehmungen haben. Gemeinsam aktiv zu sein macht Spaß und tut gut. Angedacht sind Aktivitäten wie Wandern, Radfahren und Ausflüge in die Region. Vorschläge für andere Unternehmungen sind ebenso willkommen.

Nächstes Treffen: Mittwoch, 10. August um 10 Uhr

Grillfest für die Teppichcurler I

Es geht um die Wurst und um leckeres Essen.

Am Montag, 1. August findet das 7. Grillfest der Teppichcurlinggruppe I statt. Herzlich eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Montagscurlings.

Freuen Sie sich auf einen netten kulinarischen Nachmittag.
Dietmar Ullrich nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.

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

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.

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.

14.15 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.

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Donnerstag

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.

14.30 bis 16.30 Uhr

Bingo – wir möchten wieder starten und suchen neue Mitspielerinnen und Mitspieler

Freitag

14.30 bis 16.00 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