



„zentrum plus“ Lichtenbroich
Programm
November-Dezember 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 |
| Besondere Veranstaltung | Fehler! Textmarke nicht definiert. |
| 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.

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.

Besondere Veranstaltung

Weckmann to-go

„Schweren Herzen“ sagt der Fest- und Förderverein Leetebrook die diesjährige Gestaltung des Martinsfrühstück im zentrum plus Lichtenbroich ab.

Das ist umso bedauerlicher, zumal das Lichtenbroicher Martinsfrühstück und die Beteiligung der Kitas aus dem Quartier fester Bestandteil des Stadtlebens sind.

Damit dieses wichtige Fest des Miteinanders trotz der pandemiebedingten Einschränkungen weiter gepflegt wird, möchte der Fest- und Förderverein Leetebrook Senior*innen aus dem Stadtteil einen Weckmann zukommen lassen.

Wer möchte, kann dazu am Dienstag, den 9. November ab 10 Uhr zum Eingang des zentrum plus Lichtenbroich kommen.

| | |
|--------------------|---|
| Mittwoch 09.11. | Weckmann to-go 10 bis 13.30 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.

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.

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 erfahrene ehrenamtliche 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.

Das zentrum plus schließt vom 24.12.2021 bis zum 1.1.2022 für eine kurze Weihnachtspause.

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 aktuell gültiger Test
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. Bitte achten Sie auf ausreichend Abstand untereinander.
5. 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