



^Quelle: Pixabay

zentrum *plus* Lichtenbroich

Januar bis März 2026



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung vor Ort	4-5
Beratung und Unterstützung <i>Diakonie Düsseldorf</i>	6
Service	7-8
Mitgestalten	9
Besondere Veranstaltungen	10-12
Veranstaltungshinweise	13-14
Veranstaltungen	14-17
Monatliche Veranstaltungen	17
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf	
Unterrath und Lichtenbroich	18
Wir für Sie	19

Vorwort

„Zwischen dem Alten,
Zwischen dem Neuen
Hier uns zu freuen,
Schenkt uns das Glück“

(Johann W. von Goethe Ausschnitt aus „zum neuen Jahr“)

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Auch im ersten Quartal des Jahres 2026 starten wir mit vielen verschiedenen Angeboten für Sie. Neben dem Kulturherbst sind wir auch dieses Jahr unter dem Karnevals Motto: „Mer bliewe bunt-ejal wat kütt!“ jeck unterwegs.

Wir freuen uns, gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen, für Ihre Belange und Wünsche im Stadtteil Lichtenbroich als Ansprechpartner*innen dienen zu können.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien einen schönen bunten Start ins neue Jahr

Es grüßt Sie

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 Ihre Fragen und möglichen Unterstützungsbedarf klären. Kontaktdaten finden Sie hinten im Heft.

Beratung vor Ort

Bürgersprechstunde der Polizeiinspektion Nord

Herr Jochen Molitor, Polizeihauptkommissar im Bezirksdienst Lichtenbroich, steht Ihnen jeden Dienstag, in den Räumen des zentrum *plus* Lichtenbroich für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Termin: **jeden Dienstag**

14 bis 16 Uhr

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 Hilfe-Angeboten 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

FiB-Finzen im Blick

Häufig führt der Eintritt ins Rentenalter oder eine dauerhafte Erkrankung zu geringeren Einkünften bei gleichzeitig steigenden Kosten. Dann ist es wichtig, die finanzielle Situation im Blick zu behalten. Dabei unterstützen wir Sie gerne.

Das bieten wir Ihnen:

- Gemeinsam einen Überblick verschaffen
- Handlungsmöglichkeiten besprechen
- Budgetberatung
- Beratung zu Regulierungsmöglichkeiten
- Unterstützung bei Korrespondenz
- Existenzsichernde Maßnahmen

Der Weg zu uns ist für Sie nicht oder nur unter schwierigen Bedingungen zu bewältigen?

Dann kommen wir Ihnen entgegen oder auch zu Ihnen nach Hause!

Im zentrum plus Lichtenbroich stehen wir Ihnen gerne zur Vermittlung zur Verfügung. Oder Sie melden sich direkt bei FiB.

Kontakt:

Ev. Schuldnerberatung

Platz der Diakonie 2b, 40233 Düsseldorf

Telefon 0211 9 00 67 300

Mobil 0173 3 0 334 31

schuldnerberatung@diakonie-duesseldorf.de

zentrum plus Lichtenbroich

Matthiaskirchweg 14 40472 Düsseldorf

Telefon 0211 598 760 48

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.

Das Team des zentrum-plus Lichtenbroich nimmt Ihre Anliegen entgegen und vereinbart für Sie Termine mit dem Außer-Haus-Service des Einwohnermeldeamtes vor Ort.

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 MachMit Freiwilligenzentrale 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 es uns 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

Besondere Veranstaltungen

Verabschiedung und Dankeschön

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Lichtenbroicher*innen, liebe Engagierte,

zum Jahreswechsel verlasse ich das zentrum *plus* Lichtenbroich und übernehme neue Aufgaben im zentrum *plus* Gerresheim.

Die Zeit hier war für mich eine große Bereicherung – geprägt von wertvollen Begegnungen, inspirierenden Gesprächen und Ihrem beeindruckenden Engagement.

Ich danke Ihnen herzlich für die Unterstützung und die vielen schönen Momente.

Dem zentrum *plus* Lichtenbroich wünsche ich weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die Zukunft.

Herzliche Grüße

Nicola Johann

Besondere Veranstaltungen

Kulturherbst 2026

Bildervortrag „Berg auf, Berg ab“

Herr Simmoleit nimmt uns mit auf Klettersteige zwischen Knabenkraut und Dickkopffalter und teilt seine Klettererlebnisse in der Sellagruppe, Serra de Tramuntana, dem Verwall und am Jubiläumsgrat - spannend und beeindruckend!

Wir laden Sie zu einem 45-minütigen Vortrag ein.

Vorab möchten wir Sie mit Kaffee und Kuchen begrüßen.

Wir bitten um Anmeldung

Termin: Dienstag 27. Januar

14.30 - 16.30 Uhr

Hygieneschulung für ehrenamtlich Tätige

Ehrenamtliche, die in Berührung mit Lebensmitteln oder Arbeiten in der Küche des zentrum *plus* Lichtenbroich kommen, erhalten online an diesem Termin eine gemeinschaftliche Auffrischung ihrer Hygienebelehrung bei uns vor Ort. Anschließend erhält jede/r ihre/seine Teilnahmebescheinigung.

Ort der Veranstaltung ist der Gemeindesaal der Petruskirche

Wir bitten um Anmeldung

Termin: Dienstag 10. Februar

15:00 bis 16:00 Uhr

Besondere Veranstaltungen

Zentrum *plus* Lichtenbroich ist den ganzen Tag **geschlossen**.

Außerhaus Angebote finden wie gewohnt statt.

Termin: Dienstag 10. Februar

Altweiber-Party „Mer bliewe bunt-ejal wat kütt!“

Jeder Jekk und jede Jekkin ist willkommen. Das originellste Kostüm wird von dem anwesenden Publikum prämiert und erhält einen Preis.

Wir bitten um Anmeldung

Termin: Donnerstag 12. Februar 11:11 bis 13:30Uhr

Veranstaltungshinweise

Stadtteilfrühstück

Jeden 2. Mittwoch im Monat bietet das zentrum plus ein gemeinschaftliches Frühstück für jede und jeden Interessierte/n an.

Nach vorheriger Anmeldung können Sie in geselliger Runde plaudern und dabei reichlich belegte Brötchen genießen.

Wir bitten um Anmeldung

Telefon 0211 59 87 60 48

Mail: zentrum-plus.lichtenbroich@diakonie-duesseldorf.de

Termine:

10.00 - 11.30 Uhr

Mittwoch 14. Januar

Mittwoch 11. Februar

Mittwoch 11. März

Frauen im Gespräch

Jeden 3. Montag 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.

Termine:

16.30 - 18.30Uhr

Montag, 19. Januar: Themensuche

Montag, 23. Februar: Weltgebetstagsland Nigeria

Montag, 16. März: Jahreslosung

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

10.15 - 11.45 Uhr

Circle Dance

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.

10.30 Uhr

Fahrradtouren in die Region

Geführte Radtouren mit Einkehr und leichtem sportlichem Anspruch

14.30 - 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 macht Spaß.

Dienstag

11 - 12.30 Uhr

Boule- Gruppe

Einbrunnerweg neben dem Spielplatz

13 - 14 Uhr

Sturzprävention Gruppe 1

14 - 15 Uhr

Sturzprävention Gruppe 2

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag

14 bis 16 Uhr

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei,
nach Terminvergabe

Mittwoch

11 - 13 Uhr

AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis
Eine Gruppe für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen

13.30 - 16 Uhr

Skatgruppe
Skatspielen ist eine gemeinschaftliche Sache. Deshalb gilt, je größer die Gruppe, desto schöner der Nachmittag. Interessierte Mitspieler*innen sind immer herzlich willkommen.

14 Uhr

Bingo
Bingo spielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden. Neue Mitspieler*Innen sind herzlich willkommen.
Jede zweite Woche

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Donnerstag

10.30 - 12.30 Uhr

Teppichcurling, 2. Gruppe

Eisstockschießen ohne Eis. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen.

14.30 - 16 Uhr

Denk-Bar

Gedächtnistraining mit allen Sinnen, jede zweite Woche

14.30 - 16 Uhr

Digital unterwegs – Beratung für mobile Medien

Ein Beratungsangebot zur Nutzung digitaler Medien. Es steht das aktuelle Interesse der Teilnehmenden im Vordergrund. Tablets, PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Monatliche Veranstaltungen

Montag

16.30 - 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.

Mittwoch

10 - 11.30 Uhr

Stadtteilfrühstück jeden 2. Mittwoch im Monat

Frühstück in Gesellschaft mit alten und neuen bekannten Gesichtern. Anmeldung ab Monatsbeginn bis zum Montag vor dem Frühstück.

Donnerstag, nach Termin

*Ihre Füße in guten Händen
Medizinische Fußpflege*

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Bewegung und Balance

Jeden Montag im Gemeindesaal am Röttchen um 11 Uhr.

Frauenkreis Petrus

Alle 14 Tage dienstags, in den geraden Wochen, im Gemeindesaal am Röttchen 10
von 15-17 Uhr.

Café Petrus

Jeden Donnerstag im Gemeindesaal am Röttchen um 14.30 Uhr.

Mittagstisch am Turm

Es gibt jeden 2. Freitag ein leckeres Mittagessen im Gemeindesaal. Das Eintopf-Team freut sich über zahlreiche Gäste. Vorbestellungen werden von Andrea Faust entgegengenommen.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Gemeindediakonische Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 0211 60 27 379

Mail: andrea.faust@ekir.de

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

www.unterrath-lichtenbroich.ekir.de

Wir für Sie

zentrum *plus* Lichtenbroich
Matthiaskirchweg 14, 40472 Düsseldorf
Tel 0211 / 598 760 48 Fax 0211 / 598 760 47
Mail: zentrum-plus.lichtenbroich@diakonie-duesseldorf.de

Berufliche Mitarbeitende:

Andrea Faust andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de
Ulrike Sommerling ulrike.sommerling@diakonie-duesseldorf.de

Sprechzeiten:

mittwochs, 10 bis 12 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 Mitarbeiter*innen 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.