



Quelle: Pixabay

zentrum *plus* Lichtenbroich

Juli bis September 2025



Evangelische Kirche
in Düsseldorf

Kirchengemeinde
Unterrath-Lichtenbroich

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

zentrum *plus* Lichtenbroich

Diakonie  **Düsseldorf**

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

„Einszweidrei, im Sauseschritt
Läuft die Zeit; wir laufen mit.“
Wilhelm Busch

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Die Zeit vergeht wie im Fluge, jetzt liegt Ihnen schon das Programmheft für die Monate Juli bis September in den Händen.

Auch in diesem Sommer haben wir viele verschiedene Angebote für Sie zusammengestellt. Unter Anderem wird es wieder die beliebten „Ausflüge in die Region“ im August geben. Alle Ausflugsziele sind mit dem Deutschlandticket erreichbar.

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

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

13 bis 15 Uhr

Seniorenrat Sprechstunde im zentrum plus Lichtenbroich

Dr. Notburga Bäcker und Frank Scheulen sind für Ihre Sprechstunde im zentrum *plus* Lichtenbroich. In dieser Zeit können Sie mit Ihnen in einen Austausch gehen

Termin: Mittwoch, den 13. August

10 bis 12 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

Ausflüge in die Region

Unterwegs mit dem 59 € Ticket. Im August möchten wir vom Zentrum plus Lichtenbroich aus wieder kleinere Exkursionen in die Region unternehmen. Insgesamt sind 4 Ausflüge geplant. Dabei sind die Ziele alle mit dem 59 Euro Ticket erreichbar. Wir sind einen Tag unterwegs und möchten mit Ihnen interessante Ziele in der Umgebung besuchen. Wer noch Ausdauer hat und sich fit fühlt, ist herzlich eingeladen mitzumachen.

Unsere Termine:

- 1. August** Jacques Tilly, Freigeist, Ausstellung im Stadtmuseum
- 8. August** Kloster Saarn, Mühlheim an der Ruhr
- 15. August** ZOOM - Erlebniswelt in Gelsenkirchen
- 22. August** DASA Arbeitswelt Ausstellung, hier macht Arbeiten sogar Spaß

Wir starten in der Regel zwischen 8.30 und 9.30 Uhr vom Flughafen Bahnhof und kehren gegen 17 Uhr zurück. Weitere Informationen erhalten Sie im Zentrum plus Lichtenbroich. Wir freuen uns, wenn Sie mit uns unterwegs sein möchten.

Besondere Veranstaltungen

Vortrag der Polizei

„Trickbetrug im Internet“

Hier erfahren Sie in einem Vortrag, wie Sie die Maschen der Trickbetrüger erkennen können und worauf Sie achten sollten.

Wir bitten um Anmeldung

Termin: Freitag, 12. September

14-15.30 Uhr

Ein Nachmittag rund um das Thema Freundschaft im Seniorenalter

Gut, Sie zu sehen!

Das sagen wir nicht nur so – wir meinen es auch genauso!

Denn dieser Nachmittag dreht sich um das, was im Leben wirklich zählt: Freundschaft, gute Gespräche und echte Begegnung. Freuen Sie sich auf eine einmalige Runde mit netten Leuten, spannenden Impulsen und kleinen Bewegungsaktionen, die einfach guttun. Dazu gibt es was Leckeres zu essen, schöne Gespräche und vielleicht auch neue Kontakte.

Ganz locker, ganz herzlich – einfach ein schöner Nachmittag!

Sie sind herzlich eingeladen – wir freuen uns auf Sie!

Termin: Dienstag, 19. August

14.30-16 Uhr

Besondere Veranstaltungen

Selbstorganisierte Tagesausflüge in die Region

Herr Stephan, ein langjähriger Ehrenamtler des zentrum *plus* hat, auf Eigeninitiative, zwei Tagesausflug organisiert. Die Hin- und Rückfahrt wird mit dem ÖPNV und dem eigenen Deutschlandticket (59€-Ticket) vorgenommen.

Ziele der Ausflüge sind:

1. Sri-Kamadchi-Ampal-Tempel und der Gläserne Elefant im Maximilian Park in Hamm.

Termin: Donnerstag, 18. September

2. Im Oktober ist ein Ausflug zum Kloster Brauweiler geplant.

Anmeldung, Informationen und Kontakt zu Herrn Stephan erhalten Sie über das zentrum plus Lichtenbroich.

Veranstaltungshinweise

Stadtteilfrühstück

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

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

Termine: **10.00-11.30 Uhr**

Mittwoch 09.Juli

Mittwoch 13.August

Mittwoch 10.September

mit Seniorenratssprechstunde

Wir bitten um Anmeldung

Telefon 0211 59 87 60 48

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

Frauen im Gespräch

Einmal im Monat (montags) 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, 21.Juli

Kurzfristige Entscheidung je nach Wetter und Teilnahme

Montag, 18.August

Weibliches Selbstbewusstsein in Gesellschaft und Selbstreflexion

Montag, 15. September

Ikebana-Gesteck selbstkreieren

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag

10.15 bis 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 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 macht Spaß.

Dienstag

11 bis 12.30 Uhr

Boule- Gruppe

Einbrungerweg neben dem Spielplatz

13 bis 14 Uhr

Sturzprävention Gruppe 1

14 bis 15 Uhr

Sturzprävention Gruppe 2

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag

13 bis 15 Uhr

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei,
nach Terminvergabe

Mittwoch

11 bis 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 bis 12.30 Uhr

Teppichcurling, 2. Gruppe

Eisstockschießen ohne Eis. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind willkommen.

14.30 bis 16 Uhr

Denk-Bar

Gedächtnistraining mit allen Sinnen, jede zweite Woche

14.30 bis 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

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 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
Nicola Johann nicola.johann@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.