



zentrum *plus* Lichtenbroich
April bis Juni 2024

evangelisch
IN UNTERRATH
& LICHTENBROICH
zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Beratung vor Ort	4
Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen	4
Beratung und Unterstützung	5
Service	6
Informationsveranstaltung	7
Besondere Veranstaltungen	8
Mitgestalten	9
Neue Veranstaltungen	10
Regelmäßige Veranstaltungen	11-13
Monatliche Veranstaltungen	14
Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	15
Wir für Sie	16

Vorwort

Frühling ist die schönste Zeit!
Was kann wohl schöner sein?
Da grünt und blüht es weit und breit
Im goldenen Sonnenschein.

-Anette von Droste-Hülshoff-

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Vor Ihnen liegt das neue Programm für die Monate April, Mai und
Juni 2024.

Wir freuen uns, wenn auch diesmal wieder eines der zahlreichen Angebote Sie inspiriert und wir Sie bei uns willkommen heißen dürfen.

Im April startet unsere neue Fahrradgruppe ihre Ausflüge in die Region, Horst Stephan nimmt uns mit auf eine Reise durch den „Indian Summer“ und im Juni setzen wir unsere Reihe „Mein Geldkompass“ fort, dieses Mal mit dem Thema Energiesparen.

Viel Spaß beim Durchblättern, einen schönen Frühlingsbeginn und ein herzliches Willkommen.

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 Andrea Faust oder Mark Kohnke 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 auf Seite 17.

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. 0211/73 53 370

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.

Andrea Faust und Mark Kohnke nehmen Ihre Anliegen entgegen und vereinbaren für Sie Termine mit dem Außer-Haus-Service des Einwohnermeldeamtes vor Ort.

Informationsveranstaltung

Clever Energie und bares Geld sparen
Mein Geldkompass – Finanzen im Alltag

Die Kosten schießen in die Höhe, Ressourcen werden immer knapper.
Energiesparen ist in aller Munde.

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Tipps, wie Sie mit teils ungewöhnlichen Methoden bares Geld einsparen können. Die ein oder andere bisher unbekannte Information ist mit Sicherheit auch für Sie dabei. Ebenso bekommen Sie Hinweise zur evtl. Bezuschussung von Elektro-Altgeräten (einkommensabhängig, kein Rechtsanspruch).

Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf informiert über Möglichkeiten, einkommensgerecht zu haushalten und informiert über die Vorgehensweise bei einer drohenden oder tatsächlichen Überschuldung.

Termin: 13. Juni, 15.30 Uhr, wir bitten um Anmeldung

Besondere Veranstaltungen

Der Indian Summer in Kanada

Farbenfrohe Videovorführung von Horst Stephan

Noch einmal den Indian Summer mit seinem prächtigen Herbstlaub erleben – das war der große Wunsch und das Ziel der Reise von Horst und Christa Stephan durch den Nordosten der USA und Nova Scotia im Osten Kanadas. Von New Hampshire über die White Mountains, zum Lake Placid und Halifax, bis zum St.-Lorenz-Strom in der Provinz Quebec.

Herr Stephan hat aus hunderten seiner Fotos die besten ausgewählt und zu einem Video zusammengefügt.

Wir begrüßen Sie ab 14.30 Uhr mit ein paar Erfrischungsgetränken und starten mit der Vorführung um 15 Uhr.

Termin: 26. April, 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.

Café für Aktive - Unterstützung im Service

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 598 760 48

Neue Veranstaltungen

Fahrrad – Gruppe „Touren in die Region

Am 08. April startet unsere neue Fahrradgruppe unter der Leitung von zwei Ehrenamtlichen mit einer ersten Schnuppertour nach Kaiserswerth. Die Strecke führt entlang des Rheins und es wird eine kurze Einkehr in einem Eiscafé geben.

Wenn Sie Spaß an sportlicher Aktivität an der frischen Luft haben, melden Sie sich gerne im zentrum plus Lichtenbroich an.

Die Länge und Dauer der Touren soll zukünftig Stück für Stück erhöht werden um einen leichten sportlichen Anreiz zu setzen. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß an Bewegung, in Gemeinschaft und der Natur.

Treffpunkt und Start ist jeden Montag um 10.30 Uhr am zentrum plus Lichtenbroich. Bei Interesse und Fragen rufen Sie uns gerne unter 0211 59 87 60 48 an oder kommen Sie persönlich vorbei. Wir bitten um Anmeldung

Die zweite Tour am 15.04. wird zum Rheinturm und wieder zurückführen, die Strecke ist circa 20 km lang.

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.

10.30

Fahrradtouren in die Region

Geführte Radtouren mit Einkehr und leichtem sportlichen 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 es macht Spaß.

Dienstag

11 bis 13 Uhr

Boule-Gruppe, Treffpunkt: Boule-Platz am Einbrunger Weg

13 bis 14 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 1

14 bis 15 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 2

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Dienstag

14 bis 16 Uhr

Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei, nach Terminvergabe

16 bis 17 Uhr

Entspannungstraining - Meditation auf dem Stuhl

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

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.

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.

Mittagstisch am Glockenturm in Kooperation mit dem zentrum plus Lichtenbroich

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

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Gemeinediakonische 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

Beruflich Mitarbeitende:

Andrea Faust	andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de
Mark Kohnke	mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de
Ulrike Sommerling	ulrike.sommerling@diakonie-duesseldorf.de

Sprechzeiten: Montag 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 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

