



**zentrum *plus* Lichtenbroich**  
*Juli bis September 2024*

**evangelisch**  
IN UNTERRATH  
& LICHTENBROICH

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

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     |
| Service  | 6     |
| Sprechstunde Seniorenrat   | 7     |
| Besondere Veranstaltungen  | 8-11  |
| Veranstaltungshinweis  | 12    |
| Mitgestalten   | 13    |
| Regelmäßige Veranstaltungen  | 14-16 |
| Monatliche Veranstaltungen   | 17    |
| Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und<br>Lichtenbroich | 18    |
| Wir für Sie  | 19    |

# Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,  
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Gemeinsam freuen wir uns auf den Sommer und laden Sie wieder ein, an unseren vielfältigen Angeboten der Freizeitgestaltung teilzunehmen, Gemeinschaft zu erleben und sich zu engagieren.

In diesem Quartal haben wir wieder die beliebten Ausflüge in die Region im Programm, sowie die ersten Veranstaltungen des diesjährigen Kulturherbstes. Zusätzlich kommen im August die neugewählten Vertreter\*innen des Seniorenrats zu ihrer ersten Sprechstunde ins zentrum plus und wir dürfen wieder an der Generalprobe des Klamödchen teilnehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Programms und freuen uns auf viele Begegnungen und anregenden Austausch mit Ihnen.

Herzlichst  
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.

# Sprechstunde des Seniorenrats

Bürgersprechstunde des Seniorenrates im zentrum plus  
*Zeit für Beratung und Ihre Anliegen*

Am 13. August, bieten die Vertreter des Stadtbezirks 6, Dr. Notburga Bäcker und Frank Scheulen, eine Sprechstunde im zentrum *plus* Lichtenbroich an, zu der Sie herzlich eingeladen sind.

Der Seniorenrat in Düsseldorf besteht seit 1978. Die 20 stimmberechtigten Mitglieder sind ehrenamtlich tätig. Sie arbeiten überkonfessionell und parteiübergreifend.

Der Seniorenrat setzt sich aktiv für die Interessen der Düsseldorfer Bürger/innen ab 60 Jahre ein. Die Wünsche und Probleme von Senioren nimmt der Seniorenrat auf und leitet sie an die Verwaltung und politische Gremien der Stadt weiter.

Der Seniorenrat hält sechsmal im Jahr eine öffentliche Sitzung im Düsseldorfer Rathaus ab. In den Sitzungen werden Anfragen und Anträge gestellt sowie Fachvorträge zu Themen des Älterwerdens gehört.

Jeweils zwei Mitglieder aus dem Seniorenrat sind die Ansprechpartner für einen Düsseldorfer Stadtteil.

Sie setzen sich aktiv für die Interessen der Senioren in ihrem Stadtbezirk ein. Die Mitglieder nehmen an Sitzungen der Bezirksvertretung teil, halten Kontakt zu Senioreneinrichtungen und bieten einmal monatlich eine Bürgersprechstunde an.

**Termin: 13. August von 14 bis 16 Uhr.**

# Besondere Veranstaltungen

## Ausflüge in die Region

Unterwegs mit dem 49 € Ticket. Im August möchten wir vom Zentrum plus Lichtenbroich aus wieder kleinere Exkursionen in die Region unternehmen. Insgesamt sind 5 Ausflüge geplant. Dabei sind die Ziele alle mit dem 49 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:

- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 2. August  | Glaselefant Hamm            |
| 9. August  | Mission KI in Bonn          |
| 16. August | Kloster Kamp                |
| 23. August | Haus der Geschichte in Bonn |
| 30. August | Gasometer in Oberhausen     |

Wir starten 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

Klamödchen – Ein Traum von Hochzeit

Auch in diesem Jahr haben wir wieder die Gelegenheit an der Generalprobe des neuen Stücks **Ein Traum von Hochzeit** (Originaltitel Perfect Wedding) des Klamödchen Theaters teilzunehmen. Regisseur ist erneut der renommierte Schauspieler Jens Hajek.

Das Stück handelt von allem, was so geschieht, wenn man sich am Tag der Hochzeit nicht mehr an den Junggesellenabschied Vorabend erinnern kann.

Gerne vermitteln wir Ihnen die Möglichkeit, an dieser Veranstaltung kostenfrei teilzunehmen

**Termin: Donnerstag 29. August, 19 Uhr**

Veranstaltungsort: Petruskirche der evangelischen Gemeinde Unter-rath, Am Röttchen 10

# Besondere Veranstaltungen

Kulturherbst: Ballett ganz nah  
Dabei sein - mitmachen

Ein gemeinsamer Probebesuch des Balletts der Deutschen Oper am Rhein, für alle, die Ballett anders oder neu erleben möchten. Nach ungefähr einer halben Stunde zuschauen, sind BesucherInnen eingeladen, sich selbst auf der Bühne zu erfahren. Dabei sind Vorerfahrungen nicht notwendig. Wer mag, kann selber aktiv werden und „haut nah“ mit Stücken des Spielplans in Kontakt kommen. So bekommen Sie einen Einblick in den Entstehungsprozess eines Ballettabends. Wir bitten um Anmeldung.

**Termin: 5.10.2024**

Treffpunkt: zentrum plus Lichtenbroich, 12:15 Uhr

Veranstaltungsort: Balletthaus, Merowingerstraße 88

# Besondere Veranstaltungen

Kulturherbst: Alaska und die kanadischen Rocky Mountains  
*Beeindruckende Bilder präsentiert als digitaler Videovortrag*

Mit dem Kreuzfahrtschiff von Vancouver durch die Fjorde Alaskas und anschließend in die unberührte Natur der Nationalparks in den Rocky Mountains. Anhand selbstgemachter Aufnahmen nehmen uns Horst und Christa Stephan mit auf Ihre Reise und wir erleben hautnah die zerklüfteten Küsten, üppigen Wälder und wilde Tierwelt – unter anderem Grizzlybären- dieser wunderschönen Region.

Vorab möchten wir Sie ab 14.30 Uhr mit Kaffee und Kuchen begrüßen.

**Termin: Freitag, 11. Oktober, 15.30 Uhr**

Wir bitten um Anmeldung

# Veranstaltungshinweis

Fahrrad – Gruppe „Touren in die Region

Die Fahrradgruppe ist weiterhin auf der Suche nach neuen, aktiven Mitstreitern. Wenn Sie gerne in netter Runde die Gegend rund um Düsseldorf erkunden möchten, sind Sie herzlich eingeladen.

Die Länge und Dauer der Touren variieren je nach Ziel und liegen bei ca. 20km und mehr. 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

Circle Dance

Möchten Sie mehr Schwung und Freude in Ihr Leben bringen? Spaß haben und gleichzeitig abschalten?

Das geht!

Machen Sie einfach mit. Wir treffen uns jeden **Montag um 10.30 Uhr**, um uns bei vielfältigen Rhythmen und Schrittfolgen zu bewegen. Das Kreisen um die Mitte kann helfen in Balance zu kommen, schafft eine gute Verbindung untereinander und zur eigenen Mitte, dabei geht es immer auch um Themen, die unser Leben betreffen.

Uns macht das viele Freude! Neue MittänzerInnen sind sehr willkommen.

Anne Helmes, Circle Dance Anleiterin,

# 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

# 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 12.30 Uhr

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

13 bis 14 Uhr

*Sturzprävention, Gruppe 1*

14.15 bis 15.15 Uhr

*Sturzprävention, Gruppe 2*

# Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

## **Dienstag**

14 bis 16 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.

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**

Gemeindediakonische Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 0211 60 27 379

Mail: [andrea.faust@evdus.de](mailto:andrea.faust@evdus.de)

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

[www.evangelisches-unterrath.de](http://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](mailto:andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de)

## Beruflich Mitarbeitende:

|                   |  |
|-------------------|--|
| Andrea Faust      | <a href="mailto:andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de">andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de</a>           |
| Mark Kohnke       | <a href="mailto:mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de">mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de</a>             |
| Ulrike Sommerling | <a href="mailto:ulrike.sommerling@diakonie-duesseldorf.de">ulrike.sommerling@diakonie-duesseldorf.de</a> |

Sprechzeiten: Montag 10 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

## Internet:

[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)  
[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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

# Für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---