



zentrum *plus* Lichtenbroich

April bis Juni 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
Beratung und Unterstützung	5
Service	6
Mitgestalten	7
Besondere Veranstaltungen	8-9
Neugeplante Veranstaltungen	10
Veranstaltungshinweise	11
Informationsveranstaltung	12
Regelmäßige Veranstaltungen	13-15
Monatliche Veranstaltungen	16
Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	17
Wir für Sie	18

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

Wir haben für Sie wieder viele interessante Veranstaltungen zu einem bunten Frühlingsstrauß zusammengestellt. Die ein oder andere „Blume“ ist neu in Ihrem zentrum *plus* Lichtenbroich. Es gibt ein Stadtteilfrühstück, jeden 2. Mittwoch im Monat. Die Fahrradgruppe freut sich über Interessenten, die mit ihnen gerne die Umgebung von Düsseldorf mit dem Rad erkunden möchten.

Stöbern Sie und finden Sie für sich das passende Angebot.
Wenn Sie selbst neue Anregungen für Ihren Stadtteil haben, kommen Sie gerne mit uns ins Gespräch.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.

Es grüßt Sie herzlich

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 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 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

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 59 87 60 48

Besondere Veranstaltungen

Projekt Zeitkapsel: Die wilden 60iger

Erlebt mit uns die 60iger Jahre!

Präsentiert werden an diesem Tag die Ergebnisse und Ideen der vorangegangenen drei Workshops.

Es werden Erinnerungsstücke und Fundstücke der 60iger präsentiert, es gibt Informationen zur Musik der Generation Babyboomer, eine Filmreise in die Werbung und Politik-Talk.

Des Weiteren wird eine Live-Band aus den 60iger und 70iger Jahren auftreten und für viel gute Stimmung und Tanzlaune sorgen. Für das leibliche Wohl sorgt die Kost-Bar.

Termin: Samstag 05.April 12.00 Uhr

Charity Walk der evangelischen Kirchengemeinde Unterrath-Lichtenbroich

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath-Lichtenbroich wird unter anderem, das Zentrum *plus* Lichtenbroich der Diakonie Düsseldorf einen Aktionsstand vor dem Zentrum *plus* anbieten.

Groß und Klein laufen von Station zu Station und holen sich einen Stempel ab. An jeder Station wird es Verpflegung und schöne Aktionen geben.

Lass dich überraschen, was wir uns für euch ausgedacht haben.

Termin: Sonntag 25. Mai 2025 12.00 Uhr

Startort: nach dem Gottesdienst an der Petruskirche

Stand mit Erfrischungen und kleinen Spielen vor dem Zentrum *plus* Lichtenbroich

Besondere Veranstaltungen

Vortreffen für Interessenten an „Ausflüge in die Region“

Unterwegs mit dem Deutschlandticket. In diesem Sommer möchten wir wieder kleinere Exkursionen in die Region unternehmen. Insgesamt sind 4 Ausflüge geplant. Dabei sind die Ziele alle mit dem Deutschlandticket erreichbar.

In unserem Vortreffen möchten wir mit Ihnen interessante Ziele finden und unsere Ausflüge planen.

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Termin: Freitag 25. April 11 bis 12.30 Uhr

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: Mittwoch 30. April 16.30 Uhr

Besuch des Düsseldorfer Stadtmuseums (J. Tilly) danach gemeinsames Abendessen

Termin: Montag 16. Juni 16.30-17.30 Uhr

gemeinsamer Besuch einer Eisdiele

Neu geplante Veranstaltungen

Stadtteilfrühstück für Menschen ab 40 Jahren

Das zentrum *plus* Lichtenbroich hat für Sie ein neues Angebot.

Stadtteilfrühstück für Menschen aus dem Quartier.

Hierfür suchen wir noch weitere Unterstützung.

Jeden zweiten Mittwoch im Monat bietet das zentrum *plus* Lichtenbroich ein Frühstücksangebot an. Dieses finanziert sich durch freiwillige Spenden. Gerne nehmen wir weitere Helfende Hände in unser Team auf.

Für dieses Angebot ist es von Vorteil, wenn Sie gerne mit Menschen in Kontakt kommen möchten und Erfahrung und Spaß beim Bewirten von Menschen haben.

Wenn Sie schon immer mal Lust hatten sich ehrenamtlich zu betätigen, scheuen sie sich nicht unser Team anzusprechen.

Alle weiteren Fragen beantwortet Ihnen gerne unsere Ehrenamtskoordinatorin Nicola Johann aus dem zentrum *plus* Lichtenbroich.

Telefon: 0211 59 87 60 48

Mail: nicola.johann@diakonie-duesseldorf.de

Veranstaltungshinweise

Stadtteilfrühstück jeden 2. Mittwoch im Monat

Unser neues Angebot Stadtteilfrühstück jeden 2. Mittwoch im Monat findet an folgenden Terminen statt:

09. April 10.00 bis 11.30 Uhr

14. Mai 10.00 bis 11.30 Uhr

11. Juni 10.00 bis 11.30 Uhr

Wer möchte nicht gerne den Tag mit einem geselligen und ausgiebigen Frühstück starten? Bei uns im zentrum plus Lichtenbroich können Sie seit März jeden zweiten Mittwoch im Monat in geselliger Runde frühstücken. Hier werden Sie von freundlichen Ehrenamtlichen des zentrum plus bedient. Das Frühstück ist auf Spendenbasis. Jeder gibt so viel er/sie mag.

Wir starten ab 10:00 Uhr und enden mit dem Frühstück gegen 11:30 Uhr. Die Stechuhr lassen wir zu Hause, dennoch wäre ein Erscheinen in diesem Zeitfenster erwünscht.

Wir bitten um Anmeldung

Tel.: 0211 59 87 60 48

Oder per E-Mail: zentrum-plus.lichtenbroich@diakonie-duesseldorf.de

Informationsveranstaltung

Infoveranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale und der DüBS (Düsseldorfer Bau- und Spargenossenschaft e.G.)

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Wie sorgen Sie für den Ernstfall vor, wenn Sie infolge von Krankheit oder Unfall nicht mehr selbst über eine ärztliche Behandlung entscheiden können?

Wie lässt sich ggf. verhindern, dass gegen Ihren Willen lebens-, aber vielleicht auch lebensverlängernde, Maßnahmen durchgeführt werden?

Wir erklären die Vorsorge durch Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung – damit Ihr, im Voraus festgelegter, Wille beachtet wird und durch andere umgesetzt werden kann.

Veranstaltungsort:

Nachbarschaftstreff der DüBS „Gärtchen“,
Krahnenburgstr. 70
40472 Düsseldorf

Termin: Montag 26.Mai 17.00 Uhr

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 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 macht Spaß.

Dienstag

11.00 bis 12.30 Uhr

Buole- Gruppe

Ort: Einbrunnerweg neben dem Spielplatz

13 bis 14 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 1

14 bis 15 Uhr

Sturzprävention, Gruppe 2

Veranstaltungen

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittwoch

11 bis 13 Uhr

AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis

Eine Gruppe für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen

13.30 bis 16.00 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

14.00 bis 16.30 Uhr

Spieletreff – Austausch Geselligkeit und Denksport

Wir spielen in geselliger Runde diverse Gesellschaftsspiele von „Mensch ärgere Dich nicht“ bis Rummy Kup

Neue Mitspieler*innen sind willkommen. Bei Interesse bitte im Zentrum plus Lichtenbroich melden.

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 16.00 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. Es steht das aktuelle Interesse der Teilnehmenden im Vordergrund. Tablets, PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten.

Freitag

15.00 bis 16.30 Uhr

Herzensgespräche

Einfach mal mit einander Reden und sich in kleiner Runde über Alltagsthemen austauschen. Bei Interesse im zentrum *plus* Lichtenbroich melden.

Monatliche Veranstaltungen

Montag

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.

Mittwoch

10.00 bis 11.30 Uhr

Stadtteilfrühstück jeden 2. Mittwoch im Monat

Frühstück in Gesellschaft auf Spendenbasis finanziert. Keine Lust alleine am Küchentisch zu frühstücken? Kommen sie gerne jeden 2.

Mittwoch im Monat zum Stadtteilfrühstück.

Anmeldung bis zum Montag derselben Woche!

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

Gemeinediakonische 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.

Für Ihre Notizen
