



zentrum *plus* Lichtenbroich

Januar bis März 2025

evangelisch
IN UNTERRATH
& LICHTENBROICH

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
Information	4
Beratung vor Ort	5
Beratung und Unterstützung	6
Service	7
Mitgestalten	8
Besondere Veranstaltungen	9-10
Veranstaltungshinweise	11
Neugeplante Veranstaltungen	12
Informationsveranstaltung	13
Regelmäßige Veranstaltungen	14-16
Monatliche Veranstaltungen	17
Ev. Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich	18
Wir für Sie	19

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte!

So wie die Jahresuhr mit ihren unterschiedlichen Jahreszeiten nicht stillsteht, so steht auch ihr *zentrum plus* nicht still. Viel Spaß beim Durchblättern des neuen Programms vom *zentrum-plus* Lichtenbroich. Wir wünschen Ihnen von Herzen ein glückliches, gesundes und friedvolles Jahr 2025! Wir haben für Sie wieder viele interessante Veranstaltungen zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.

Auch 2025 planen wir wieder eine Karnevalsparty für Sie. Weitere interessante Veranstaltungen finden Sie in diesem Programmheft.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr „zentrum plus“ Team Lichtenbroich

Information

Darf ich mich Ihnen kurz vorstellen?

Mein Name ist Nicola Johann und ich bin Diplom Pädagogin. Seit 27 Jahren glücklich verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Ich bin seit Oktober 2024 ein neues hauptamtliches Teammitglied im zentrum *plus* Lichtenbroich.

In der Vergangenheit durfte ich schon die Arbeit der zentren plus der Diakonie Düsseldorf ganz im Süden der Stadt und linksrheinisch kennenlernen.

Seit Oktober 2024 schenke ich Ihnen, neben Frau Faust und Frau Sommerling, Ihren Belangen und Interessen ein offenes Ohr.

Den ein oder anderen Namen habe ich mir schon gemerkt, die anderen werde ich im Laufe der Zeit auch noch lernen.

Ich freue mich gemeinsam mit Ihnen die nächsten Jahre interessant zu gestalten und neues zu lernen. Da jedes zentrum-plus seine eigene Vielfalt an Angeboten und Veranstaltungen bereithält.

Sie treffen mich überwiegend dienstags, mittwochs und freitags von 10:00-16:00 Uhr an.

Auf eine interessante und abwechslungsreiche Zeit im zentrum-*plus* Lichtenbroich.

Ihre
Nicola Johann

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

Hygienebelehrung für interessierte Ehrenamtliche des zentrum *plus* Lichtenbroich

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

Termin: Dienstag 21. Januar 15:00 bis 16:00 Uhr

Projekt Zeitkapsel: Die wilden 60er

Wir wollen in einer Rückschau die Kindheit und Jugend in den 60iger Jahren lebendig werden lassen. Es gibt in diesem Zusammenhang noch einen 3. Workshop, bevor alle Vorbereitungen in eine 60iger Jahre Party enden werden. Hierfür treffen sich alle Interessierten im Gemeindehaus der Petruskirche Am Röttchen 10.

Termin: Samstag 15. Februar 14:30 bis 17:00 Uhr

Madeira-Die Blumeninsel, Wandern entlang der Levadas/Festa da Flor
Reisevortrag live präsentiert

Sönke Simmoleit entführt uns auf die Blumeninsel Madeira. Wir laden sie zu einem 45-minütigen Vortrag ein. Vorab möchten wir Sie mit Kaffee und Kuchen begrüßen. Wir bitten um Anmeldung

Termin: Freitag, 14. Februar 14:45 bis 16:30 Uhr

Besondere Veranstaltungen

Altweiber-Party „200 Jahr - Hütt on wie et war“

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 27. Februar 11:11 bis 13:30Uhr

Vortrag der Polizei

„Trickbetrug in den eigenen vier Wänden und außerhalb“

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, 14.März 14:00 bis 15:30 Uhr

Aktion Vielfalt

„Niemand gehört in eine Schublade“ - das Alter ist bunt

Unter diesem Motto wird es eine Mitmachaktion in und am zentrum-plus Lichtenbroich geben. Interessierte Bürger:innen können sich vor Ort mit bunten Socken oder Accessoires fotografieren lassen. Diese Fotos kommen auf Postkarten, welche im Einkaufszentrum Lichtenbroich verteilt werden. Hierauf können alle Ihre Ansicht zum Thema Vielfältigkeit im Alter schreiben. Und mit uns und miteinander ins Gespräch kommen.

Termin: Dienstag, 18. März 11:00 bis 14:00 Uhr

Neu geplante Veranstaltungen

Stadtteilfrühstück für Menschen ab 40 Jahren

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

Stadtteilfrühstück für Menschen ab 40 Jahren

Hierfür suchen wir noch Unterstützung.

Es ist geplant, einmal im Monat im zentrum *plus* Lichtenbroich ein Frühstücksangebot gegen einen kleinen Obolus anzubieten.

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

Gesellschaftsspiele

Gesellschaftsspiele fördern die Kommunikation, das Gedächtnis wird trainiert und allgemein hat man beim Spielen mit anderen Spaß in einer geselligen Runde.

Bei uns im zentrum plus können Sie dies alles wöchentlich jeden Mittwoch ab 14.00 Uhr erleben.

Besuchen Sie bei Interesse gerne unser Angebot.

Wir haben von Mensch-Ärgere-Dich-nicht bis Rummikub alles im Angebot.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne im zentrum plus

Termin: Jeden Mittwoch: 14:00 Uhr

Informationsveranstaltung

Die Polizei Düsseldorf bieten für Senioren und Seniorinnen Informationsveranstaltungen an.

Dieses Jahr bietet Frau Schwertfechter allen Interessierten einen abwechslungsreichen Vortrag über Trickbetrug-Trickbetrüger an. Dieser wird im zentrum *plus* Lichtenbroich stattfinden. Es wird um Trickbetrug am Telefon und der Haustür sowie Trickbetrug unterwegs (Taschendiebstahl) gehen.

Bei Interesse oder Fragen melden Sie sich gerne im zentrum plus.

Termin: Freitag, 14.März 14:00 bis 15:30 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 leichten 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

11:00 bis 12:30 Uhr

Boule- 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 sind immer herzlich willkommen.

14:00 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 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 MitspielerInnen sind willkommen

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 16.00 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 bis 16:30 Uhr

Herzensgespräche

einfach mal mit einander Reden und sich in kleiner Runde über Alltagsthemen austauschen.

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.

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

Hauptamtlich 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.