

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 7
Fortbildung	8
Besondere Angebote	9 - 12
Veranstaltungen	13 - 18
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Unterrath und Lichtenbroich	19
Hinweise	20
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	21

Vorwort

5 einfache Regeln für ein zufriedenes Leben:
Hol Dir die Neugierde zurück, die Du als Kind hattest.
Lass los, was Du nicht ändern kannst.
Sei dankbar für das, was Du hast.
Nimm Dir Zeit, um auf Dein Herz zu hören.
Umgib Dich mit Menschen, die Dir guttun.
Liebe

**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. Wenn Sie weitere Ideen und Wünsche haben, dann sprechen Sie uns doch einfach an. Alle, die unser Angebot mitgestalten möchten, sind dazu herzlich eingeladen, und all denen, die sich bereits in unserer Einrichtung engagieren, sei an dieser Stelle ganz herzlich gedankt. Wir freuen uns auf eine schöne Zeit mit Ihnen.

Herzlichst Andrea Faust und das Team des „zentrum *plus*“
Lichtenbroich

Informationen

Mittagstisch im zentrum plus Lichtenbroich

Jeden Mittag ein frischgekochtes Essen in netter Gesellschaft

Gemeinsam Mittagessen, bequem und ohne Aufwand – dazu sind Sie herzlich eingeladen.

Das „zentrum *plus*“ Lichtenbroich bietet Senioren, die zuhause leben, aber nicht mehr selber kochen möchten, von Montag bis Freitag einen preiswerten Mittagstisch. Sie haben die Auswahl zwischen zwei Menüs, zu Preisen von 3,60€ oder 4,85€. Ehrenamtliche Mitarbeiter sorgen für eine freundliche und persönliche Ansprache.

Wenn Sie uns nicht mehr zu Fuß erreichen können, nutzen Sie doch unseren Fahrdienst.

Wir beraten Sie gerne und bieten Ihnen ein unverbindliches Probeessen an. Kontaktdaten finden Sie auf der letzten Seite.

Montag bis Freitag, Mittagstisch im „zentrum *plus*“
Lichtenbroich von 12.00 bis 13.30 Uhr

Informationen

Ehrenamtlerdankeabend

„Ich bin vergnügt, erlöst, befreit“
Einladung zum 12. Ehrenamtstag

Ein Dankeschön an alle ehrenamtlich Engagierten in der
Diakonie Düsseldorf.

Unter dem diesjährigen Motto "Ich bin vergnügt, erlöst, befreit"
beginnen wir im Lutherjahr unser Programm mit dem Kabarett
Klüngelbeutel. <http://www.kluengelbeutel.de/> in der Kirche.
Auch in diesem Jahr wird Thorsten Nolting, unser
Vorstandsvorsitzender, das Fest eröffnen und ein leckeres
Buffet und Getränke erwarten Sie natürlich auch.

Ort: Ev. Markus Kirchengemeinde Düsseldorf-Vennhausen,
Sandträgerweg 101.

11.07. Dienstag	17.00 bis ca. 20.00 Uhr
--------------------	--------------------------------

Anmeldekarten bekommen Sie im „*zentrum plus*“.

Informationen

Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag

Irrungen und Wirrungen im Verbraucheralltag

Auf humorvolle Art zeigt der Vortrag die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag. Dabei geht es um Themen wie Verträge, Kaufen, Reklamieren und Bezahlen.

Ergänzt wird der Vortrag durch ein kleines kurzweiliges Quiz mit einigen typischen Fällen aus dem Verbraucheralltag:

"Gilt an der Kasse der ausgezeichnete Preis?", "Kann man in unbegrenzter Höhe mit Münzen bezahlen?" wären zwei der spannenden Fragen, die Teilnehmer beantwortet bekommen und damit ideal für den Verbraucheralltag gewappnet sind.

Christina Schmidt, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale NRW, informiert und berät Sie zu alltäglichen Kaufverträgen.

Ort: zentrum plus Lichtenbroich, Matthiasweg 14.

Termin: 31.08.2017 von 16.30 bis 18.00 Uhr

Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Wir wünschen Ihnen interessante Begegnungen und viel Vergnügen bei dem Besuch der Veranstaltungen.

Informationen

Aktionswochen Demenz im September: Allein leben, aber nicht allein sein

Die diesjährigen Aktionswochen Demenz nehmen die besondere Situation alleinlebender Menschen mit Demenz in den Blick. Zuhause in den eigenen vier Wänden leben ist das, was die meisten Menschen auch bei Pflegebedürftigkeit möchten. Diesen Wunsch haben auch Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind. Wie kann dies gelingen?

Die Aktionswochen bieten die Möglichkeit, sich über das Krankheitsbild zu informieren und Unterstützungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Unser Informationsangebot im Rahmen der Aktionswochen Demenz:

Wer hilft, wenn es nicht mehr alleine geht?

Wissenswertes über eine rechtliche Betreuung

Wie kommt es zu einer gesetzlichen Betreuung?

Welche Betreuungsangelegenheiten gibt es und wie werde ich miteinbezogen?

Christiane Näckel, Berufsbetreuerin und Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, informiert Sie über rechtliche Inhalte einer Erwachsenenbetreuung. Dabei haben Sie Gelegenheit gezielte Fragen zu stellen. Der Eintritt ist kostenfrei.

05.09.

Dienstag

15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Fortbildung

Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie Düsseldorf

Als ehrenamtlich Engagierter bringen Sie viele Fähigkeiten und Kompetenzen mit, die den Menschen, die Ihnen im Ehrenamt begegnen, zugutekommen. Manchmal aber erleben Sie Situationen, die Sie herausfordern. Und vielleicht wünschen Sie sich für jene Situationen Unterstützung und Austausch, Wissen und Methoden, damit Sie sicher und gelassen bleiben in Ihrem Ehrenamt.

MachMit - die Freiwilligenzentrale bietet Ihnen daher ein vielfältiges Angebot an Kursen und Seminaren von erfahrenen Referentinnen und Referenten, die darauf achten, dass Sie das neue Wissen mit der Praxis verbinden können.

Haben Sie Fragen zu Fortbildungen und Anmeldung? Dann rufen Sie im Referat Ehrenamt an:

Lydia Rauch Tel.: 0211/7353 – 334
lydia.rauch@diakonie-duesseldorf.de

Besondere Angebote

Sprechstunde des Seniorenrates

Georg Jungblut informiert über aktuelle Themen in Düsseldorf

Die Mitglieder des Seniorenrates setzen sich in jedem Düsseldorfer Stadtbezirk aktiv für die Interessen von älteren Menschen ein. Besuchen Sie die Sprechstunde des Seniorenrates in Lichtenbroich und sagen Sie, was verbessert werden sollte. Ihre Anregungen und Wünsche werden gerne entgegen genommen.

18.07. Dienstag	Sprechstunde des Seniorenrates 14.00 bis 16.00 Uhr
--------------------	---

In dieser Zeit ist Herr Jungblut telefonisch unter der „zentrum plus“ Lichtenbroich Rufnummer zu erreichen 0211 59876048.

Besondere Angebote

Grillfest für die Montagscurler

Es geht wieder um die Wurst und um leckeres Essen.

Am Montag, 14. August findet das dritte Grillfest der 1. Teppichcurlinggruppe statt.

Herzlich eingeladen sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Montagsgruppe.

Freuen Sie sich auf einen netten kulinarischen Nachmittag, und sicherlich ist das eine gute Gelegenheit, sich entspannt miteinander zu unterhalten und über die sportlichen Erfahrungen auszutauschen.

Dietmar Ullrich nimmt Ihre Anmeldungen gerne entgegen.

14.08. Montag	Grillfest für die Montags-Curler von 15.00 bis 17.00 Uhr
------------------	---

Besondere Angebote

Jubiläumsaktionen zum zehnjährigen Bestehen der zentren plus in Düsseldorf

Im „*zentrum plus*“ Lichtenbroich finden ältere Menschen aus Lichtenbroich und Unterrath seit 10 Jahren Unterstützung und Rat, neue Ideen zur Lebensgestaltung und viele nette Menschen, mit denen sie sich austauschen und ihre Freizeit gestalten.

Zu zwei besonderen Jubiläumsaktionen laden wir herzlich ein:

Mit einem *Sommercafé* feiert jedes „*zentrum plus*“ der Diakonie Düsseldorf dieses besondere Jubiläum.

Dazu lädt das „*zentrum plus*“ Lichtenbroich zu einem Gartencafé auf unserer Sommerwiese ein.

Leichte Sommergenüsse in schöner Natur. Erleben Sie einen ruhigen und entspannten Nachmittag auf unserer Café-Wiese.

23.08.

Mittwoch

Gartencafé

Leichte Sommergenüsse in schöner Natur

14.30 bis 16.30 Uhr

Besondere Angebote

Jubiläumsaktionen zum zehnjährigen Bestehen der zentren plus in Düsseldorf

Tour plus

Besuchstour durch die zentren plus. Im September bieten alle 32 zentren plus eine Mitmachaktion an.

Im „zentrum plus“ Lichtenbroich können Sie eine besondere Sportart kennenlernen: Teppichcurling, der Sport mit Spaß und Teamgeist.

Teppichcurling ist eine kinderleichte Mannschaftssportart. Gespielt wird auf einem 10m langen Teppich. Mangelnde Fitness oder körperliche Einschränkungen sind übrigens kein Hindernis. Bewegungsablauf und Regeln sind schnell gelernt und Geschick, Taktik und Teamgeist führen zum Sieg.

Die Begeisterung beim Curlen steckt an, denn neben sportlicher Betätigung bringt es vor allem eins: Spaß!

Bitte melden Sie sich zu beiden Veranstaltungen an, Kontaktdaten finden Sie auf Seite 20.

21.09. Donnerstag	Tour plus Teppichcurling 14.00 bis 16.00 Uhr
----------------------	--

Veranstaltungen

Montag - Freitag

11.00 Uhr Offener Treff

12.00 Uhr Mittagstisch

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

14.30 Uhr Cafeteria.....

Montag	<p>Tanzmeditation 10.15 bis 11.45 Uhr Bewegung, Konzentration und Entspannung mit Anne Helmes 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. Machen Sie einfach mit.</p>
Standort: Seniorenzentrum Zum Königshof, Unterrather Str. 60 Montag	<p>Kraft- und Balancetraining 10.45 – 12.15 Uhr Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit mit Ingo Jarosch Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind wichtig für das sichere Gehen und können somit helfen, Stürze zu vermeiden. Auch ältere Menschen sind in der Lage, ihre Kraft und Balance durch Übungen zu verbessern. Einmal pro Woche findet der Kurs statt, der von einem erfahrenen Trainer angeleitet wird. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Teilnehmen können alle Senioren, die Ihre Mobilität erhöhen möchten. Sprechen Sie Ihren Arzt an, ob ein Kraft- und Balancetraining für Sie geeignet ist.</p>

Veranstaltungen

Montag	Teppichcurling 14.30 – 16.30 Uhr Sport und Spaß mit Dietmar Ullrich Teppichcurling ist wie Eisstockschießen ohne Eis. Stattdessen wird auf einem Teppich gespielt. 3 kg schwere Curls gleiten mit etwas Übung sanft über den Teppich. Die Regeln sind einfach. Das Spiel ist sehr kommunikativ und es macht Spaß.
Dienstag	AIKO e. V. Interkultureller Gesprächskreis 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr Gruppe 1: für Migranten, die mit ihren Sprachkenntnissen am Anfang stehen.
Dienstag	Sturzprävention Schulung von Gleichgewicht und Beweglichkeit mit Ingo Jarosch Gruppe 1: 13.00 Uhr, Gruppe 2: 14.00 Uhr
Dienstag	Bürgersprechstunde der Bezirkspolizei 14.00 – 16.00 Uhr Polizeihauptkommissar Hans-Peter Thanisch berät interessierte Bürger.
Dienstag	Alltagsorientiertes Sprachangebot für Teenagerinnen und Migrantinnen 19.00 – 20.30 Uhr Mit Birgit Bunse und Anne van Lin Dieser ehrenamtlich geführte Kurs richtet sich an Migrantinnen mit geringen oder keinen Kenntnissen der deutschen Sprache. Er bietet Orientierung für Menschen, die neu in unserem Stadtteil leben.
Mittwoch	AIKO e.V. Bunter Tisch 11.00 – 13.00 Uhr Mit Luise Eichelberg Gespräche am Mittwochmorgen Gespräche und Informationen am Mittwochmorgen über Aktuelles aus Kultur, Politik und Gesellschaft.

Veranstaltungen

Mittwoch	<p>Spiel – und Handarbeitstreff 14.00 – 16.30 Uhr Austausch, Geselligkeit und Denksport mit Johanna Rothaug, Margit Sievers und Renate Wieczorek Mensch-ärgere-Dich-nicht, Würfelspiele oder Skat. Spielen ist eine gemeinschaftliche Sache. Deshalb gilt, je größer die Gruppe, desto schöner der Nachmittag. Interessierte Mitspieler sind immer herzlich willkommen. Auch der Handarbeitstreff freut sich über Verstärkung. Hier bekommen Sie Anregungen und Ideen für kreative und ansprechend gestaltete Modelle.</p>
Donnerstag	<p>Teppichcurling 10.30 – 12.30 Uhr 2. Gruppe Teppichcurling ist wie Eisstockschießen ohne Eis. Stattdessen wird auf einem Teppich gespielt. 3 kg schwere Curls gleiten mit etwas Übung sanft über den Teppich. Statt körpereigener Kraft braucht man Geschick, Taktik und Teamgeist, um mit seiner Mannschaft zu gewinnen. Die Regeln sind einfach. Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind sehr willkommen.</p>
Donnerstag	<p>Kaffee und Bingo 14.30 – 16.30 Uhr Bingospielen ist sehr schnell zu erlernen und nie langweilig. Wie beim Lotto hat der Spieler gewonnen, dessen Zahlen zuerst gezogen werden. Für den Gewinner wird eine kleine Überraschung bereitgehalten. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen.</p>

Veranstaltungen

Donnerstag	Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien 14.30 bis 16.00 Uhr
Jeden dritten Samstag im Monat	Seniorenwandern von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr Wandern, eine gesundheitsfördernde Fortbewegungsart, liegt voll im Trend. Gehen Sie gerne in die Natur und haben samstags Zeit? Dann sind Sie bei unserer Wandergruppe unter erfahrener Führung richtig. Die Gruppe wandert mit angepasstem Tempo, damit niemand überfordert wird. Wanderziel ist die nähere Umgebung, oder wird mit dem öffentlichen Nahverkehr erreicht. Treffpunkt ist immer das „zentrum plus“ Lichtenbroich, jeden 3. Samstag unter der Leitung von Johanna Rothaug.
Jeden dritten Montag im Monat	Frauen im Gespräch 15.30 – 17.30 Uhr 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. Ansprechpartnerin ist Dorothee Shinoda.
Donnerstags, nach Terminabsprache	Ihre Füße in guten Händen Medizinische Fußpflege

Veranstaltungen

Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien

Nach unserem erfolgreich abgeschlossenen Projekt Tablet PCs für Seniorinnen und Senioren, war sich die Teilnehmergruppe einig: Wir möchten weiterlernen. Zukünftig bieten wir jeden Donnerstagnachmittag einen Folgekurs zur Nutzung digitaler Medien. Dabei steht das aktuelle Interesse der Teilnehmer im Vordergrund.

Mobile Endgeräte wie Tablet PCs oder Smartphones bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten: Kontakt mit den Angehörigen über Videotelefonate halten, Gedächtnisspiele, virtuelle Reisen oder Informationen zu Gesundheitsthemen.

Einfach in der Handhabung durch den Touchscreen, mit einer Handbewegung lässt sich z.B. die Schrift und das Bild vergrößern, finden ungeübte Nutzerinnen und Nutzer einen schnellen Zugang zu diesem digitalen Medium.

Jeden Donnerstag	Digital unterwegs – Stammtisch für neue Medien 14.30 bis 16.00 Uhr
---------------------	---

Veranstaltungen

Senioreng Geburtstagsfeier im zentrum plus Lichtenbroich

Herzliche Einladung für alle Jubilare, die im April, Mai oder Juni Geburtstag hatten.

Geburtstag feiern in großer Runde mit fröhlichen Menschen. Das ist möglich bei den Geburtstagscafe's.

Dieser Nachmittag ist eine schöne Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen und nette Menschen zu treffen.

Das Mitarbeiterteam kümmert sich um einen festlichen Rahmen und eine gelungene Bewirtung und freut sich auf einen stimmungsvollen Nachmittag mit Ihnen.

27.07.

Donnerstag

Geburtstagscafe

14.30 bis 16.30 Uhr

Veranstaltungen der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Jeden Dienstag	<p>Café Petrus 14.30 bis 16.30 Uhr</p> <p>Das Café Petrus findet im Seniorenzentrum Zum Königshof, Unterrather Straße 60, statt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Standort in Unterrath. Kommen Sie vorbei.</p>
Jeden zweiten Mittwoch	<p>Eintopfessen am Diezelweg Beginn: 12.00 Uhr</p> <p>Alle zwei Wochen treffen sich Senioren und Seniorinnen zu einem geselligen Mittagessen. Ein Fahrdienst wird mobil eingeschränkten Personen angeboten. Anmeldungen nimmt Andrea Faust, Tel. 6027379, gerne entgegen.</p>
Montag Einmal pro Monat	<p>Gesprächskreis für Trauernde im Gemeindehaus am Diezelweg 18.30 bis 20.00 Uhr</p> <p>Menschen, die um einen nahestehenden Menschen trauern, erleben häufiger, dass ihre Umwelt wenig Verständnis dafür zeigt. Doch andere Trauernde kennen das Problem. Darum ist es gut, wenn man sich in einer Gruppe austauschen kann.</p> <p>Viele erleben es als bereichernd, voneinander zu <i>hören, wie es ihnen mit ihrer Trauer geht</i>. Wenn Sie dazu kommen möchten, rufen Sie bitte Pfarrerin und Trauerbegleiterin Felicitas Schulz-Hoffmann an, Tel. 0211.431130.</p>

Hinweise

Teamtreffen der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Jeden ersten Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.00 Uhr.

Älter werden in Lichtenbroich - Wenn Sie Hilfe brauchen

Auch wenn Ihnen das Älterwerden nicht so leicht fällt, 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 (siehe letzte Seite) Kontakt mit Frau Faust aufnehmen und einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben in unsere Einrichtung zu kommen, können Sie von Frau Faust auch zu Hause besucht werden.

Evangelische Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath

Gemeindediakonische Leitung

Andrea Faust, Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel. 602 73 79

Ahornallee 5, 40468 Düsseldorf

Mail: andrea.faust@evdus.de

www.evangelisches-unterrath.de

zentrum plus Lichtenbroich

Wir für Sie

„zentrum *plus*“ Lichtenbroich

Matthiaskirchweg 14

Tel: 0211 / 598 760 48

Fax: 0211 / 598 760 47

Mail: andrea.faust@diakonie-duesseldorf.de

Leitung: Andrea Faust

Sprechzeiten: Mi. 9.30 – 11.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Internet: www.zentrum-plus-diakonie.de,

www.diakonie-duesseldorf.de

Mo. - Fr. von 11.00 – 12.00 Uhr stehen Ihnen telefonisch und persönlich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartner zur Verfügung und nehmen Anmeldungen entgegen.

Öffnungszeiten:	Montag:	11.00 – 14.00 Uhr
	Dienstag:	11.00 – 16.00 Uhr
	Mittwoch:	11.00 – 16.00 Uhr
	Donnerstag:	11.00 – 16.00 Uhr
	Freitag:	11.00 – 14.00 Uhr

Weitere regelmäßige 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

