

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Informationen	4 – 6
Fortbildung	7
Besondere Angebote	8 - 9
Veranstaltungen	10 - 14
Veranstaltungen der Kirchengemeinde Unterrath und Lichtenbroich	15
Hinweise	16
Wir für Sie (Adressen und Ansprechpartner)	17

Vorwort

Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.

- Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach-
(1830-1916) Novellistin

**Liebe Besucherinnen und Besucher,
liebe Ehrenamtliche und Interessierte,**

wir möchten Sie dabei unterstützen, aktiv am gesellschaftlichen, kulturellen und sportlichen Leben teilzunehmen.

Unser Programm wird von und mit Menschen im Seniorenalter gestaltet, sie stellen ihre Erfahrungen und Fähigkeiten ehrenamtlich für Sie bereit.

Die Themenspanne reicht von Bewegungsangeboten, Interessensgruppen bis Sport und Geselligkeitsangeboten.

Auch gemeinsames Essen und Treffen bietet dieses Programm. Für Fragen rund um das Älterwerden gibt es spezielle Informations- und Beratungsangebote.

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

Ihre 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

Änderungen im Pflegegesetz: Was bringt Pflegestärkungsgesetz II?

Seit dem 1. Januar 2017 gilt ein neuer Pflegebedürftigkeitsbegriff und damit einhergehend auch ein neues Begutachtungsverfahren. Die Selbstständigkeit des Versicherten bei der Bewältigung seines Alltags steht nun im Mittelpunkt.

Aus drei Pflegestufen sind fünf Pflegegrade geworden, in einigen Bereichen der ambulanten Pflege werden die Leistungen erhöht. Besonders dementiell erkrankte Menschen profitieren von höheren Geld- und Sachleistungen.

Die Neuerungen im Pflegestärkungsgesetz II wird Frau Gudrun Krekeler, Mitarbeiterin der Graf-Recke-Stiftung, darstellen. Dabei haben Sie Gelegenheit gezielte Fragen zu stellen.

Der Eintritt ist frei. Bitte melden Sie sich im „zentrum *plus*“ an. Kontaktdaten finden Sie auf Seite 17.

29.03.
Mittwoch

**Änderungen im Pflegegesetz:
Was bringt Pflegestärkungsgesetz II?**

16.00 bis 17.30 Uhr

Informationen

In den Räumen des zentrum plus wird eine neue Küche eingebaut

Eingeschränkte Betriebszeiten im Januar

Durch vorbereitende Baumaßnahmen wird es zwischen dem 9. und 13. Januar 2017 leichtere Verzögerungen im Ablauf der Angebote geben.

Danach ist das zentrum plus vom 16.01.2017 bis zum 20.01.2017 für alle Angebote geschlossen.

Einen Mittagstisch bieten wir in der Zeit vom 9. bis 20. Januar 2017 leider nicht an. Gerne unterstützen wir Sie bei dem Wunsch nach einer Alternative in dieser Zeit.

Ab dem 23. Januar 2017 finden alle Angebote wie gewohnt statt.

Wir bitten Sie, diese Einschränkungen zu entschuldigen und freuen uns auf das neue Küchenambiente.

Fortbildung

Fortbildungsveranstaltungen für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie Düsseldorf

Alle ehrenamtlich Engagierte werden zum Austausch, zur Reflexion, zur Weiterentwicklung und Fortbildung eingeladen. 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

Wer rastet, der rostet

Das gilt nicht nur für die körperliche Fitness, sondern auch für die Gehirnfunktionen. Es werden gezielte Übungen für verschiedene Gedächtnisfunktionen sowie für Konzentration, denkerische, sprachliche und räumlich-praktische Fähigkeiten vorgestellt. Sie lernen auf spielerische Art, brachliegende Fähigkeiten zu aktivieren, erfahren im Gedankenaustausch Neues und entdecken den Zauber des lebenslangen Lernens wieder. So werden Sie befähigt, zahlreiche Übungen selbst oder auch in einer Gruppe durchzuführen! Ehrenamtlichen, die bereits über Trainingserfahrung verfügen, bietet das Seminar Auffrischung und Vertiefung, für andere kann es ein guter Einstieg sein.

Referent(en): Martin Paumen

Termin: Mittwoch, 14.06.2017, 13.00 - 18.30 Uhr
Diakonie Düsseldorf
Platz der Diakonie 2a, Tagungsraum
40233 Düsseldorf-Flingern

Besondere Angebote

Uns kritt nix klein – Narrenfreiheit, die muss sein
Karneval im „zentrum *plus*“ Lichtenbroich

Früher war alles besser! Aber: uns kritt nix klein!
Mit launiger Musik und Büttenreden schwelgen wir in der schönen alten Zeit und den damaligen Tücken des Alltags. Geredet wird nicht nur übers Essen und andere wichtige Genüsse: Mit kleinen Snacks, köstlichen Mutzen und Leckerem mehr, ist für das leibliche Wohl gesorgt.

Unterstützt wird dieser Nachmittag durch die Aktion „Hobbykünstlermarkt Lichtenbroich“. Der Eintritt ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

24.02. Freitag nach Altweiber	Uns kritt nix klein – Narrenfreiheit, die muss sein Karneval in Lichtenbroich 14.30 bis 16.30 Uhr
-------------------------------------	--

Besondere Angebote

Herzlich Einladung zu einem fröhlichen Geburtstagscafé

Geburtstag feiern mit netten Menschen in großer Runde. Das ist möglich bei den Geburtstagscafe's. Alle Vierteljahre werden die Jubilare eines Quartals im zentrum plus willkommen geheißen. Dieser Nachmittag ist eine schöne Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Das Mitarbeiterteam kümmert sich in einem festlich geschmückten Saal, es gibt Kaffee und Kuchen, sowie ein musikalisches und inhaltliches Programm, unter der liebevollen Leitung von Frau Hiltraut Struck.

Sie hatten in der Zeit vom 1. Oktober bis 31. Dezember 2016 Geburtstag? Dann freuen wir uns auf Sie am 2. Februar um 14.30 Uhr in der Matthiaskirche.

02.02. Donnerstag	Geburtstagscafe 14.30 bis 16.30 Uhr
----------------------	--

Veranstaltungen

Montag - Freitag

11.00 Uhr Offener Treff

12.00 Uhr Mittagstisch

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag:

14.30 Uhr Cafeteria.....

Montag	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.
Standort: Seniorenzentrum Zum Königshof, Unterrather Str. 60 Montag	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.

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 <i>plus</i> “ 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.

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 der Evangelischen Kirchengemeinde Düsseldorf Unterrath und Lichtenbroich

Jeden Dienstag	Café Petrus 14.30 bis 16.30 Uhr 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.
Jeden zweiten Mittwoch	Eintopfessen am Diezelweg Beginn: 12.00 Uhr 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.

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