



Februar 2021

Liebe Leser*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!

Zum diesjährigen Valentinstag schicken wir euch aus der Ferne digitale Grüße. Sie sollen nicht weniger herzlich sein und dennoch freuen wir uns hoffentlich bald wieder live mit euch im Kontakt zu sein.

*Am 14. Februar ist
Valentinstag, eine
schöne Gelegenheit,
anderen zu zeigen, wie
es in unserem Herzen
„tickt“...*

Sobald wir euch wieder persönlich treffen und öffentliche Veranstaltungen live durchführen können, werden wir dies auch tun. Wir haben in den letzten Monaten so einiges geplant, was wir euch dann gerne vorstellen. Neu im Programm werden dann Angebote wie ein Literaturclub, Lesungen oder ein wöchentlicher Treff und vieles mehr sein. Geeignete Räumlichkeiten hat die Fachstelle hierfür: Die Räume der AWO im Kürtenhof bieten genug Platz für ein buntes Programm.

Euer Team der Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.

„Gespräche unterm Regenbogen“

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN bietet während der Coronakrise werktags von 10:30-12:30 LSBTI* ab 55 Jahren an, sich am Telefon mit den Fachreferent*innen auszutauschen. Was gibt es Neues, wie nutzen wir die Zeit zu Hause sinnvoll, was ist schwierig und welche Tipps gegen die Langeweile gibt's?



Die Fachstelle ist keine Beratungsstelle, wir können aber im Bedarfsfall gerne kompetente Beratung vermitteln.

Kontakt zur Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN:

Bei der AWO: Bernd Plöger, 0152 2168 6029,
bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Bei der frauenberatungsstelle: Inka Wilhelm, 0157 7155 2064,
inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de

Bei der Aidshilfe: Die Stelle ist ab Februar wieder besetzt

Pinboard
Hier
könnte auch euer
Angebot, Gesuch oder,
oder, oder stehen. E-Mail
an [bernd.ploeger@awo-
duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de) genügt!

Mitfahrer gesucht!

*Wer freut sich über einen
fahrradbegeisterten Partner, der
bei trockenem Wetter dem Grau
entflieht und mit dem man sich
auch austauschen kann?*

Kontakt über E-Mail an
[bernd.ploeger@awo-
duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de) oder SMS an 0152
2168 6029

„Unter Vier Augen“

Wir suchen
Interviewpartner*innen, die
gerne für ein Video über
sich erzählen möchten. Das
Kurzinterview möchten wir
auf unserer Facebookseite
veröffentlichen
Kontakt über die Fachstelle



Gesprächspartner*innen gesucht

Diskutiere mit! Corona will alles digitalisieren, denn dann können wir uns nicht mehr anstecken und deshalb ist alles nur noch fade. Formulare usw. - wunderbar. Aber mein Körper bleibt analog. Analog ist das neue BIO! Kaffee, Kuchen, Grünkohl ernten und kochen.... Dabei kommt keine Langeweile auf. Mach mit - aber nur einzeln und mit Abstand - vorläufig. Kontakt: Knut August WhatsApp 015733712025



Gruppentreffen

Dienstags, alle drei Wochen: 16.2.2020, 18:30 Uhr

Viel Wände+ Wohngruppen-Treffen

Ein queerer Mix aus Frauen und Männern trifft sich gemeinsam, um das Thema „Wohnen in Gemeinschaft“ zu entwickeln.

„Wir sind Frauen und Männer mit sehr unterschiedlichen Lebensläufen und dennoch mit einer gemeinsamen Idee: Gemeinschaftliches Wohnen zum Bewahren persönlicher Autonomie mit gleichzeitiger verantwortungsvoller Vernetzung in der Nachbarschaft. Unser Interesse an vielfältigen sozialen Kontakten, an Integration statt Konfrontation, an Inklusion statt Ausgrenzung, an Toleranz gegenüber unterschiedlicher Denk- und Lebensweisen bildet die Basis für die Idee eines gemeinsamen Wohnprojektes.“ (www.vielwaendeplus.de/)

Weitere Termine: 9.3., 30.3., 20.4., 11.5., 1.6., 22.6.

Ort: zurzeit trifft sich die Gruppe online

Bitte vorher anmelden: inge.wehrmeister@awo-duesseldorf.de

Mittwochs, 19:00-22:15 Uhr, jeden 2. und 4. Mittwoch

Treff für Lesben um 40 und älter

„...Und was machst Du am Mittwoch?“ – „Ich bin beim Mittwochstreff der Lesben in der Frauenberatungsstelle“. Es fühlt sich gut an, mit Lesben gleichen Alters zusammen zu sein. Wir klönen und reden über private und politische Themen, werden kreativ, besuchen Ausstellungen oder sehen Filme. Jede kann ihre Ideen mitbringen.

Leitung: N.N.

Kosten: 2 – 6 € pro Abend, offene, fortlaufende Gruppe - coronabedingt Anmeldung erforderlich!



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle,
Tel.: 0211 / 68 68 54

Das Treffen findet zurzeit online statt

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der frauenberatungsstelle düsseldorf durchgeführt.



Veranstaltungen

Donnerstag, 04. Februar 2021, 19:00-21:00 Uhr

Lasst uns über Geld sprechen! Vortrag und Gespräch

Sind Sie auch mit dem Motto „Über Geld spricht man nicht“ herangewachsen? Oder wurde Ihnen sogar vermittelt, dass Umgang mit Geld „Männersache“ ist? Mit diesen Glaubenssätzen möchten wir gerne aufräumen, indem wir über Finanzen im Ruhestand reden.

Unabhängig von der jeweiligen persönlichen Ausgangslage wollen wir ermutigen, dieses Thema in den Blick zu nehmen und dabei gezielt nach vorne schauen. Wann und wie bereitet man sich auf den Ruhestand vor? Welche Möglichkeiten habe ich bei sehr geringem Rentenanspruch? Wo erhalte ich Unterstützung, mögliche Stellschrauben bei Einnahmen und Ausgaben zu finden?

Wenn Ihnen diese und ähnliche Fragen durch den Kopf gehen sind Sie herzlich willkommen! Nach einem einleitenden Vortrag können wir in entspannter Atmosphäre in den Austausch kommen.

Die Veranstaltung richtet sich an lesbische, bisexuelle, frauenliebende und queere Frauen ab 55 Jahren..

Referentin: Astrid Schulz, Evangelische Schuldnerberatung der Diakonie Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Online! Aufgrund der aktuellen Situation um COVID-19 wird die Veranstaltung per Zoom durchgeführt. Nach der Anmeldung wird zeitnah ein Zoom-Link an alle Teilnehmenden versendet. Sollten Sie/solltet Ihr technische Unterstützung benötigen, melden Sie sich/meldet Euch gern bei Inka.

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich unter <https://www.frauenberatungsstelle.de/pages/anmeldung/anmeldung.php>

Fragen und weitere Informationen:
inka.wilhelm@alternuntermregenbogen.de, Tel.: 015771552064

Montag 08.02., 21:00 Uhr (Queerfilmnacht)

„Minjan“ (Vereinigte Staaten 2020)

„Minjan“ – das ist Quorum von mindestens zehn mündigen Juden, um einen vollständigen Gottesdienst abhalten zu können. Eric Steel macht ebendiesen zum Ausgangspunkt seines Films über einen schwulen jungen Mann, der nach Halt und (s)einem festen Platz in der Welt sucht. Daneben zeichnet er eine sehr präzise Milieustudie von einer geschlossenen Parallelgesellschaft vor dem Hintergrund der New Yorker Vorstadt in den 80ern.

Kosten: 9,00 € EUR/7,00 € EUR

Infos zur Queerfilmnacht:

<https://filmkunstkinos.de/specials/queerfilmnacht-im-bambi/>

Ort: Bambi, Klosterstr. 78 – 40211 Düsseldorf, Telefon: 0211 – 35 36 35, bambi@filmkunstkinos.de, ggf wird dieser Film online gestreamt



Freitag, 19. Februar 2021, 19:00-21:00 Uhr

Rund um das Thema ‚Pflegeversicherung‘

Für die allermeisten Menschen werden die Themen Pflege und Pflegebedürftigkeit irgendwann wichtig. Möglicherweise kommen wir in die Situation, einen geliebten Menschen zu pflegen oder selbst von diesem gepflegt zu werden. In dieser Situation können verschiedene Fragen auftauchen: welche Leistungen aus der Pflegeversicherung stehen mir/uns zu? Was bedeutet es, einen Pflegegrad zu erhalten und wie kann ich mich auf die Begutachtung vorbereiten? Welche Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige können durch die Pflegeversicherung zur Verfügung gestellt werden?

Wir werden uns in dieser Veranstaltung mit folgenden Themen beschäftigen:

- Leistungen der Pflegeversicherung (SGB XI)
- Antragstellung zur Pflegeeinstufung und Inhalte der Begutachtung
- Wie kann ich mich auf eine Begutachtung vorbereiten?

Ich freue mich außerdem auf Ihre und Eure Fragen!

Die Veranstaltung richtet sich an lesbische, bisexuelle, frauenliebende und queere Frauen ab 55 Jahren.

Kosten: 3-8 €, Anmeldung erforderlich

Referentin: Maria Gerdes, Pflegefachkraft/Qualitätsprüferin in Pflegeeinrichtungen

Ort: frauenberatungsstelle düsseldorf e.V., Talstraße 22-24, 40217 Düsseldorf (Friedrichstadt)

Je nach Situation um COVID-19 findet die Veranstaltung online statt.

Anmeldung erforderlich unter

<https://www.frauenberatungsstelle.de/pages/anmeldung/anmeldung.php>



frauen
beratungsstelle
düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Fragen und weitere Informationen:
inka.wilhelm@alternuntermregenbogen.de, Tel.: 015771552064

In Zusammenarbeit mit der LAG Lesben in NRW. Vorbehaltlich der Förderung durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW.

Samstag, 27. Februar 2021, 11:00-17:00 Uhr

Workshop - Ätherische Öle und ihre Anwendung im Alltag

UNTER VORBEHALT JE NACH CORONA-SCHUTZVERORDNUNG/LOCKDOWN-SITUATION!

Die Geschichte der ätherischen Öle und ihre Anwendung ist uralt. In Persien, Ägypten und den arabischen Ländern kennen die Menschen die Kraft der ätherischen Öle seit tausenden von Jahren. Naturreine ätherische Öle sind pflanzliche Inhaltsstoffe, die stark und meist angenehm riechen und eine Fülle von Eigenschaften haben. Sie setzen sich aus vielen verschiedenen chemischen Substanzen zusammen. Ihre Wirkung ist vielfältig sowohl auf psychischer als auch auf physischer Ebene.

Ätherische Öle sorgen für mehr Wohlbefinden im Alltag, sie begleiten uns und bringen Licht und Sonne in unser Leben. Auch gerade jetzt, in Zeiten von Corona, können wir bestimmte Öle mit ihrer antiviralen Wirkung nutzen, um uns, neben allen anderen Maßnahmen, wirkungsvoll gegen eine Infektion zu schützen.

Der Workshop beinhaltet folgende Themen:

- Grundlagen der Aromatherapie
- Die Anwendung ätherischer Öle, sowohl theoretisch als auch praktisch, bei:
 - Erkältungen, zur Stärkung des Immunsystems
 - Anspannung, Ängsten und Unruhe
 - der Körperpflege
 - der Bewältigung schwieriger Lebenssituationen und vieles mehr



Wir nutzen ätherische Öle sowohl als Raumbeduftung als auch in der Anwendung auf der Haut. Die Veranstaltung richtet sich an lesbische, bisexuelle, frauenliebende und queere Frauen ab 55 Jahren.

Kosten: 15-25€ (inkl. Material), Anmeldung erforderlich (Anmeldeschluss: 14.02.21)

Referentin: Iris Nugue, Aromaexpertin

Ort: frauenberatungsstelle düsseldorf e.V., Talstraße 22-24, 40217 Düsseldorf (Friedrichstadt)

Anmeldung erforderlich unter <https://www.frauenberatungsstelle.de/pages/anmeldung/anmeldung.php>

Der Workshop findet unter Vorbehalt je nach aktueller Corona-Situation statt. Wir informieren aber rechtzeitig, wenn er entfällt.

Fragen und weitere Informationen: inka.wilhelm@alternuntermregenbogen.de, Tel.: 015771552064

Save The Dates:

Montag, 8. März 2021

Internationaler Frauentag

Freitag, 19. März 2021

Globaler Klimastreik

There is no Pride on a dead planet...



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



SENFF – „Seniors for Future“ der AWO Düsseldorf

„Auch wenn wir die Radieschen bald von unten sehen, darf die Welt nicht untergehen“, titelte eines der zahlreichen Transparente der „Seniors for Future“ (SENFF) auf den freitäglichen Klimademonstrationen. Das provokante Schild und das lautstarke Engagement brachte den Mitgliedern der SENFF nicht nur Sympathien und Respektsbekundungen der „Fridays for Future“-Bewegung Düsseldorf ein, sondern weckte auch das Interesse der lokalen Medien. Presse- und Interviewanfragen folgten und stellten das Thema „Verantwortung im Alter für die Generation von morgen“ in den Fokus der Öffentlichkeit. Ein Thema, das auch angesichts von Corona und vor allem für die Zeit nach der Pandemie wichtig und aktuell bleibt.

„Wir als Seniorinnen und Senioren haben durch unseren Lebensstil zum Klimawandel beigetragen. Deshalb ist es unsere Pflicht, heute mit der Jugend auf die Straße zu gehen und Präsenz und Solidarität zu zeigen. Der Klimaschutz sollte für alle Generationen oberste Priorität haben. Wir dürfen die Jugend nicht mit diesem globalen Problem alleine lassen“, so Wolfgang Müller, eines der Gründungsmitglieder der SENFF. „Auch wenn wir die Radieschen bald von unten sehen...“, fügt das langjährige AWO-Mitglied mit einem Augenzwinkern hinzu.

Anfang 2019 in der Hochphase der „Fridays for Future“-Demonstrationen, wurde die Idee zu den SENFF ins Leben gerufen. Zuerst waren es nur einige Mitglieder der AWO Düsseldorf, heute ist die Kerngruppe x Personen stark – auch viel AWO-Mitarbeitende sind inzwischen Teil der Bewegung.

Da die meisten Gruppenmitglieder über sechzig Jahre alt waren, gaben sie sich den Namen „Seniors for Future“. Bis zu Beginn der Corona-Pandemie trafen sie sich regelmäßig im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk. Aktuell finden regelmäßige Online-Treffen statt, um weiter diskutieren und planen zu können.



Neben der Teilnahme an den Klima-Demonstrationen initiierten die SENFF weitere Aktionen: ein Infostand in Kooperation mit der Verbraucherzentrale und dem Düsseldorfer Umweltamt, mehrere öffentliche Veranstaltungen zu den Themen Abfallvermeidung und nachhaltiger Konsum sowie die Ausrichtung der Vernissage der Ausstellung „Klima-Wandelt“.

Durch die Pandemie und die andauernden Kontaktbeschränkungen fiel eine für den Herbst 2020 geplante Umweltmesse in Düsseldorf-Unterbilk leider aus. Zu dieser Aktion hatten bereits das Umweltamt, die AWISTA, die Verbraucherzentrale NRW, die Stadtwerke, der NABU und, nicht zu vergessen, „Fridays for Future“ ihre Teilnahme zugesagt.

Bereits im vergangenen Jahr haben die SENFF beschlossen, alle geplanten und durch die Pandemie ausgefallenen Aktionen nach 2021 zu verschieben. Die Planungen laufen, und die Mitglieder der „Seniors for Future“ stehen in den Startlöchern, um sich weiter aktiv für unser Klima und unsere Umwelt einzusetzen. Da können die Radieschen ruhig noch weiter wachsen...!

Das nächste Treffen der Gruppe findet am Donnerstag, 04.02. um 11 Uhr statt. Anmeldung über die Fachstelle bei Bernd Plöger

Stadt Düsseldorf: Die LSBTIQ+ Community in Düsseldorf in Zeiten der Corona-Krise

Die persönlichen Gespräche, Gruppenangebote und Veranstaltungen sind in der aktuellen Corona-Krise stark eingeschränkt. Diese Situation kann weitreichende Folgen haben, wie beispielsweise Einsamkeit durch die Ausgangsbeschränkungen und geschlossenen Treffpunkte. Ebenso können nach einem Coming Out Stress- und Diskriminierungssituationen in häuslichen Gemeinschaften entstehen. Bei Fragen, Sorgen und Gesprächsbedarf sind die vielfältigen LSBTIQ+ Einrichtungen und Fachstellen in der Landeshauptstadt Düsseldorf ansprechbar und telefonisch und/oder per E-Mail erreichbar.

Link zu den gebündelten Erreichbarkeiten der Düsseldorfer LSBTIQ+ Einrichtungen und Fachstellen:

<https://www.duesseldorf.de/gleichstellung/diversity/erreichbarkeiten-lsbtqi-community-in-zeiten-der-corona-krise.html>



Fotoaktion zum geplanten Denkmal gemeinsam mit dem LSBTIQ+ Forum