



Januar 2021

Liebe Leser*innen unserer **NEWS UNTERM REGENBOGEN!**

Wir haben eine kleine Winterpause eingelegt und wir hoffen, dass euch die Zeit ohne ein regelmäßiges Update durch uns nicht zu lang geworden ist.

Jetzt sind wir wieder da und möchten euch nun wieder regelmäßig über Angebote für ältere LSBTI* informieren.

Eine Neuerung: Ihr habt die Möglichkeit, euch hier im Pinboard zu verewigen. Egal, ob Ihr einen Kanarienvogel loswerden wollt oder eine*n Mitfahrer*in für eure Fahrradtouren braucht - meldet euch einfach.

Bitte versorgt uns auch immer mit Tipps, Texten, News und Hinweisen auf alles, was für ältere LSBTI* interessant sein könnte.

Ach, eins noch: Frohes neues Jahr!

Euer Team der Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN

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

Aidshilfe: Die Stelle ist ab Februar wieder besetzt



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?



Sollte einmal besetzt sein, kein Problem, wir rufen zurück. Die Fachstelle ist keine Beratungsstelle, wir können aber im Bedarfsfall gerne kompetente Beratung vermitteln.

Inka Wilhelm: 0157 7155 2064

Bernd Plöger: 0152 2168 6029

Pinboard

Dieses Pinboard gibt euch die Gelegenheit, euch zu vernetzen.
Waschmaschine abzugeben? Couch gesucht? Alles ist möglich.

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

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!

*Die Fachstelle ist
immer an Tipps und
Hinweisen interessiert,
wie ältere LSBTI* gut
durch den Winter
kommen.*



Gruppentreffen

Dienstags, alle drei Wochen: 26.1.2020, 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: 16.2., 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 Mittwochs-Treff 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!



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

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>

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.

Datum: 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 Nogue, 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

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