



Dezember 2021

Liebe Leser\*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!



Die Feiertage nahen und hier geben wir Euch in gewohnter Form Tipps, Hinweise und Vorschläge für den vielleicht manchmal kalten aber immer feierlichen Dezember. Gleichzeitig wünschen wir Euch alles, alles Gute für einen fulminanten Jahresübergang, den Ihr hoffentlich gebührend begeht – ob im Kreise Eurer Nächsten oder wenn Ihr wollt auch allein.

In der zdf-Mediathek ist noch die spannende Sendung „Volle Kanne“ vom 1.12. zusehen, in der zum Welt-Aids-Tag u.a. Christian Hillen und Kollege René Kirchhoff interviewt wurden! <https://bit.ly/3odMFq0>

Eine Neuerung gibt's: Ab dieser Ausgabe stellen wir jeden Monat neu ein „zentrum plus“ vor. Im Anhang findet Ihr dann das jeweilig aktuelle Monatsprogramm. Den Anfang macht das „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk.

**Euer Team der Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN**



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



Sonntag, 12.12.21, 10:30 - 12:30 Uhr

Frauen-Sonntagsfrühstück für Lesben, ihre Freundinnen und alle Frauen, die einfach mal Lust haben „um die Ecke zu gucken“.

Für 5 € erwartet Euch ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kaffee und ein Glas Saft inkl.

- Es gelten für die Treffen der AWO nach wie vor die 3G-Regeln: **Geimpft, genesen oder getestet**. Bitte bringt die Nachweise mit. (Hat beim letzten Mal super geklappt!)
- Sowohl der Nachweis als auch die Anwesenheit muss in eine Liste eingetragen werden
- Beim Bewegen im Raum, so z.B. zur Toilette oder zum Buffet, ist eine Maske zu tragen, nur am Platz darf diese abgenommen werden.
- Bitte haltet immer Abstand zu den Frauen. Die Tische werden so eingedeckt, dass der vorgegebene Abstand auch dort korrekt ist.

Ort: AWO Zentrum Altstadt, Klosterstraße 112 / 40211 Düsseldorf

**Alle Plätze sind in diesem Monat bereits vergeben. Eine Anmeldung ist für folgende Termine im „zentrum plus“ der AWO in der Klosterstraße oder unter Tel. 600 25-573 erwünscht.**

Das Frühstück findet normalerweise an jedem zweiten Sonntag im Monat statt

Für Frauen, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln kommen, bietet es sich an, bis Düsseldorf Hauptbahnhof zu fahren. Dann am Vordereingang des Bahnhofs in die Straßenbahn 704, 708 oder 709 steigen. Nur eine Station bis **Worringer Platz**.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



## Bericht

### DiverseCity Kongress Düsseldorf

### Pink Aging – oder – Anders Altern?

[www.pink-aging.de](http://www.pink-aging.de)

Ende November lief der digitale DiverseCity Kongress aus Düsseldorf zu einem hochaktuellen Thema: Pink Aging – oder – Anders Altern?

Die Grußbotschaften verdeutlichten die Bedeutung des Themas in unserer heutigen Gesellschaft. Diese kamen von Staatssekretär Andreas Bothe vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Düsseldorf Dr. Stephan Keller, Vorständin Steffi Grimm von Wirtschaftsweiber e.V. und dem Vorsitzenden des Vorstands Völklinger Kreis e.V. Matthias Weber. Allen Teilnehmenden, ob per Kurzvideo zugeschaltet oder auf dem Podium, herzlichen Dank!

Die Veranstaltung wurde organisiert durch den Völklinger Kreis e.V. und das Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt Düsseldorf. Die Veranstaltung erfolgte mit Unterstützung durch Queeres Netzwerk NRW. Sie wurde gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

Der DiverseCity Kongress wurde aufgezeichnet.

Unter [www.pink-aging.de](http://www.pink-aging.de) könnt ihr den Mitschnitt der Veranstaltung sehen

30.11.2021  
14:00 bis 16:30 Uhr  
EINLADUNG

**PINK AGING ODER ANDERS ALTERN?**

Links zur Veranstaltung:  
[www.pink-aging.de](http://www.pink-aging.de)

Programmflyer



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## „Gespräche unterm Regenbogen“

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN bietet werktags von 10:30-12:30 LSBTI\* ab 55 Jahren an, sich am Telefon mit den Fachreferent\*innen auszutauschen. Was gibt's Neues? Wie läuft's, wie geht's, was könnte besser laufen?



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 (Personalpronomen: er), 0152 2168 6029,  
[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

Bei der frauenberatungsstelle: Inka Wilhelm, 0157 7155 2064,  
[inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de](mailto:inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de)

Bei der Aidshilfe: René Kirchhoff, 01590 4125 977,  
[rene.kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:rene.kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de)



Dienstags, 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/](http://www.vielwaendeplus.de/))

Ein spannendes aktuelles Projekt: wir „schreibern“. Am Südring hat uns ein wilder Garten gefunden. Fast verwunschen und voller Herausforderung an unsere gärtnerischen Fähigkeiten. Allerdings kehrt hier eher eine herbstlich-winterliche Ruhe ein.

**Ort:** „zentrum plus“ der AWO, Siegstr. 2, 40219 Düsseldorf

**Termine:** das reguläre Treffen am 21.12. findet nicht statt, stattdessen trifft sich die Gruppe zu einer Weihnachtfeier.

**Bitte vorher anmelden:** [inge.wehrmeister@awo-duesseldorf.de](mailto:inge.wehrmeister@awo-duesseldorf.de)



Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr

Donnerstags 16:30 – 17:30 Uhr

Tanzgymnastik

Unter Leitung eines erfahrenen Tänzers / Tanzpädagogen werden Übungen zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur, für die Erhaltung der Beweglichkeit von Gelenken und für die Straffung von Sehnen und Bändern angeboten.

Die anschließende Einstudierung einer einfachen Choreografie hält körperlich fit, fördert die Körper-Motorik und Koordination und trainiert das Gedächtnis.

### Ziele

Erhalt der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Gleichgewichtstraining, Koordinationstraining, spielerische Kooperationsübungen, sozialer Kontakt über die Gruppenstunden hinaus

**Ort:** „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

**Bitte vorher anmelden:** [inge.wehrmeister@awo-duesseldorf.de](mailto:inge.wehrmeister@awo-duesseldorf.de)



**Dienstags 10:00 - 12:00 Uhr**

**Frühstück für Menschen mit HIV/Aids und Freund\*innen**

Frühstück für Menschen mit HIV und Aids im Loft-Café der Aidshilfe Düsseldorf. Du bist herzlich eingeladen: Frühstücken, Zusammensein und Plaudern im Loft-Café der Aidshilfe.

Corona-bedingt ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich. Bitte bei Kerstin Kollenberg unter [kerstin.kollenberg@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:kerstin.kollenberg@duesseldorf.aidshilfe.de) oder telefonisch unter 0211-77095-21: Wir bitten um Einhaltung der derzeit gültigen Coronaregeln.

Wir bitten um Verständnis.

Das Frühstück am Dienstag wird freundlich unterstützt von Heartbreaker, dem Förderkreis der Aidshilfe Düsseldorf e.V., der Deutschen AIDS-Stiftung und der Bäckerei Behmer. Vielen Dank dafür!

**Kostenbeitrag:** 1,50 Euro.

**Ort:** Aidshilfe Düsseldorf, Loft-Café, Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



**Mittwochs, 14tägig (immer in den geraden Kalenderwochen), 18:00 Uhr  
Positiv Älter werden**

Gruppentreff für Schwule und bisexuelle Männer über 50 Jahren mit und ohne HIV / Aids.

Jeden zweiten **Mittwoch ab 18 Uhr**. Die Treffen finden teils im Loft-Café der Aidshilfe statt, teils an anderen Orten.

Bitte bei René Kirchhoff erfragen.

Ziel der Gruppe ist es, Menschen für gemeinsame Freizeitgestaltung sowie gegenseitige Unterstützung zusammenzuführen.

Wenn du Interesse hast und meinst, die Gruppe würde zu dir passen, melde dich einfach und komm mal vorbei.

Jeweils mittwochs ab 18 Uhr treffen wir uns

**Orte:** Die Gruppe trifft sich an verschiedenen Orten:

- 03.11. AHD, Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf
- 17.11. AWO im Kürtenhof, Bruchstr. 12, 40235 Düsseldorf – Das Pflegebüro der Landeshauptstadt Düsseldorf informiert.
- 01.12. AHD, Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf
- 15.12. AWO im Kürtenhof, Bruchstr. 12, 40235 Düsseldorf

**Bitte vorher anmelden:** [Rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:Rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.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: Birgit Erhardt

Infos und Anmeldung: Eva Werdermann, Frauenberatungsstelle

Kosten: 22-66 € pro Halbjahr

Anmeldung Coronabedingt erforderlich.

Findet derzeit online statt! Die Zugangsdaten werden nach Anmeldung zugesandt.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



Freitags 18:00 Uhr

Gruppentreffen Gay & Grey

Seit über zehn Jahren treffen sich in dieser Freizeitgruppe schwule und bisexuelle Männer, um in lockerer Runde Freizeitaktivitäten zu planen, sich auszutauschen oder neue und alte Bekannte zu treffen. Ob gemeinsamer Ausklang der Woche oder geselliger Start ins Wochenende – Interessierte sind jederzeit willkommen!



Es gilt aktuell die 3-G-Regel: Teilnahme nur genesen, getestet oder geimpft mit entsprechendem Nachweis.

Im Dezember fällt die Gruppe coronabedingt leider aus. Ab Januar geht es dann hoffentlich weiter!

Anmeldung und Ansprechpartner: Toni 0177 212 4416

Orte:

„zentrum plus“ der AWO, Kloster Str. 112, 40211 Düsseldorf (außer 1. Freitag im Monat)

LSBTIQ+ ERINNERUNGSSORT - Ort für die Erinnerung und Akzeptanz von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt in Düsseldorf, Apollowiese am Johannes-Rau-Platz, 40213 Düsseldorf

Goldener Ring, Burgplatz 21-22, 40213 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

### „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk

Das Senior\*innenzentrum in Rheinnähe  
Im Herzen Unterbilks, verkehrsgünstig in der Nähe von Hafen, Rhein und Fernsehturm, liegt das "zentrum plus" der AWO in Unterbilk.

Dort habt Ihr Gelegenheit, Menschen aus Eurem Stadtteil und Eurer Nachbarschaft kennenzulernen und mit ihnen gemeinsam aktiv zu werden.

Dieses „zentrum plus“ hat schon seit langem Angebote für ältere LSBTI\* im Programm. Viele Gruppen haben sich hier gegründet und legendär sind die regenbogenbunten Sommerfeste, die seit einigen Jahren den Platz an der Siegstraße beleben. Neu in diesem Jahr ist der Lesegarten eine gemütliche Open-Air-Ecke mit Bücherschrank in einer ehemaligen Telefonzelle – alles von den Besucher\*innen selbst gestaltet!



### Die Angebote (Auswahl)

- Sport- und Bewegungsangebote
- „Rollator-Führerschein“
- Kulturelle Angebote wie Fotogruppe und Ausstellungen
- Sprach- und Konversationskurse
- Redaktion des Stadtteilmagazins ImPuls
- Treffpunkt der Umweltbewegung „Seniors For Future“
- Gemütliche Terrasse mit Garten



## Highlights in diesem Monat:

Montag 06.12. 14:00 - 15:30 Uhr: „Zukunftswerkstatt - Von Bruder Klaus und Nikolaus“; mit Sophie Voets-Hahne und Johanna Boltz – bitte anmelden

Nach Voranmeldung könnt Ihr auch den Weihnachtsbasar inkl. Glühwein besuchen und Euch mit Selbstgestricktem eindecken – die Regenbogenmütze ist allerdings schon weg 😊

## Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 09.30 bis 16.00 Uhr  
Freitag: 09.30 bis 14.30 Uhr

## Verkehrsanbindung:

**S-Bahn:** S8, S11, S28 - Haltestelle „Völklinger Straße“ (Fußweg: 8 Minuten)

**Straßenbahn:** 706 und 707 - Haltestelle „Wupperstraße“ (Fußweg: ca. 3 Minuten) / 709 - Haltestelle „Bilker Kirche“ (Fußweg: ca. 8 Minuten)

**Bus:** 725, 726, 809 Haltestelle „Ertfstraße/Grand Bateau“ (Fußweg: 3 Minuten)



AWO Kreisverband Düsseldorf e.V. "zentrum plus" der AWO in Unterbilk, Inge Wehrmeister, Siegstraße 2  
40219 Düsseldorf



zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de



0211 60025-251

<https://www.awo-duesseldorf.de/ab-55/treffs/zentrum-plus/unterbilk/>