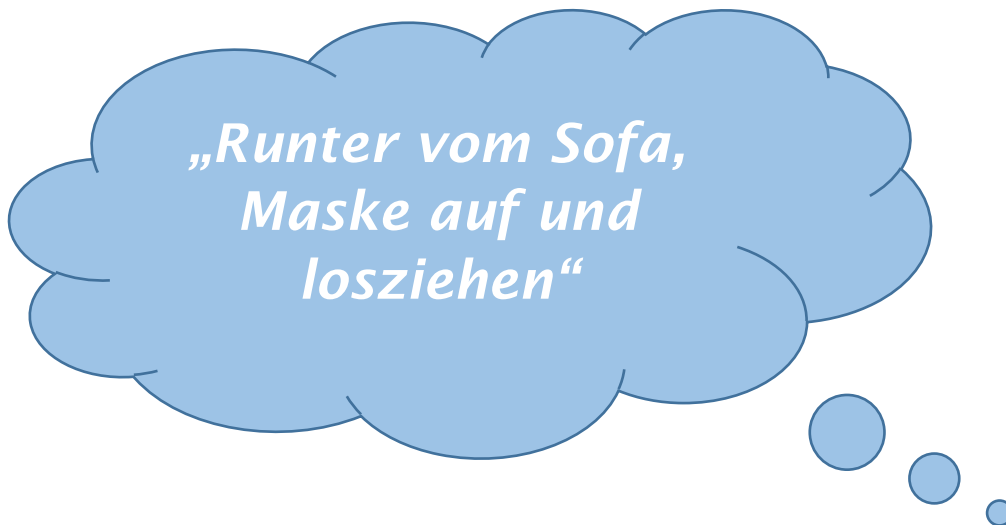




November 2021

Liebe Leser\*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!



Wir haben wieder ein paar spannende Hinweise für Euch, die Euch den einen oder anderen grauen Novembertag versüßen sollen.

Spaziergehen, workshopen, frühstücken, treffen, informieren, tanzen, wohnen und vieles mehr für ältere LSBTI\* - das alles steht in unseren News unterm Regenbogen auf dem Programm!

Euer Team der Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



Mittwoch, 03.11.21, 10:00-12:00 Uhr

Erkundungsrundgang Rath

*„Orte der Begegnung“ begleiten uns ein Leben lang. Sie möchten erkundet, geschaffen und mitgestaltet werden...*

Rath ist einer der Stadtteile Düsseldorfs, die sich in einem räumlichen Veränderungsprozess befinden. Wir begeben uns auf einen Erkundungsrundgang durch Rath und sammeln Eindrücke. Was gefällt uns, was nicht? Was vermissen wir, über was freuen wir uns? Im Anschluss lassen wir den Tag im „zentrum plus“ gemütlich ausklingen.

Gemeinsam mit der Kunstgeragogin Sofie Voets-Hahne lädt das „zentrum plus“ der AWO in Rath zu einer dreiteiligen Workshopreihe ein, in der wir Rath und das „zentrum plus“ als Orte der Begegnung (neu) entdecken.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger, telefonischer Anmeldung unter 0211 600 25 585 möglich!

Es gelten die 3G- Regeln sowie begrenzte Teilnehmerzahl.

Wir freuen uns auf einen kreativen und inspirierenden Austausch mit Ihnen 😊

Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

Bitte beachten Sie außerdem mögliche, pandemiebedingte, kurzfristige Veranstaltungsänderungen.



**Samstag, 6.11.21 und Sonntag, 7.11.21**

**Connect & Create - Kreativworkshops**

Am ersten Novemberwochenende veranstalten femmes & Schwestern verschiedene Kreativworkshops unter dem Titel: Connect & Create. Während es in den Workshops natürlich auch ums Kreativwerden geht, soll vor allem der Austausch zwischen den Teilnehmerinnen und Künstlerinnen im Vordergrund stehen. Außerdem haben sie einige spannende Projekte und Initiativen eingeladen, die von ihrer queerfeministischen Arbeit erzählen werden.

Ablauf:

- 6.11. 11-14 Uhr: Celina Dolgner - Tattoo Art und Fotografie  
15-18 Uhr: The Clay Company – Töpfern
- 7.11. 11-14 Uhr: Olivia Acar - Kunst  
15-18 Uhr: Mutabel - String Art

Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung pro Workshop an [caro.baum@zakk.de](mailto:caro.baum@zakk.de) Caro Baum - Programmplanung Wort & Bühne // Femmes & Schwestern

**Ort:** Kulturzentrum zakk gGmbH, Fichtenstr. 40, 40233 Düsseldorf Tel. 0211 - 97300-34

Hier gibt es weitere Infos: <https://www.zakk.de/event-detail?event=11178>  
[www.zakk.de](http://www.zakk.de)



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



**Freitag 12.11.21 18:00 bis Samstag 13.11.21 16:00 Uhr**

## **Workshop Impro-Theater**

Der Workshop richtet sich an lesbische, bisexuelle und frauenliebende Frauen\* ab 55 Jahren.

Beim Improvisationstheater gibt es keine vorbereiteten Texte oder geprobte Szenen, alles entsteht im Moment. Dadurch ist jede Situation und Geschichte einzigartig. Mit Mitteln des Improvisationstheaters lassen sich einige Fähigkeiten trainieren, wie beispielsweise den Mitmenschen und Gegebenheiten des Alltags offen zu begegnen sowie mit unerwarteten Situationen kreativ und flexibel umgehen zu können. Der Workshop bietet außerdem die Möglichkeit, sich selbst im sicheren Raum des Impro-Theaters auszuprobieren. Zudem fördern die Übungen des Improvisationstheaters das „im Hier und Jetzt sein“ und den Mut zum Scheitern.

In diesem Schnupper-Workshop hat Jede\* die Möglichkeit, sich frei von Erwartungs- und Leistungsdruck auszuprobieren und neue Seiten an sich zu entdecken. Im Fokus steht dabei der Spaß am Spiel.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wichtig ist nur bequeme Kleidung.

Da wir uns bei diesem Workshop auch im Raum bewegen, ist die Teilnahme nur unter Einhaltung der 2G-Regeln möglich.

**Leitung:** Mareen Meibeck, Theaterpädagogin BuT®

**Kosten:** 25-50 €, Anmeldung unbedingt erforderlich (Anmeldeschluss: 31.10.2021)

### **Anmeldung:**

unter <https://www.frauenberatungsstelle.de/pages/anmeldung/anmeldung.php?title=Workshop%20Improvisationstheater&begin=12.11.21>

**Fragen und weitere Informationen:** inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de, Tel.: 0157-71552064



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



Sonntag, 14.11.21, 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 Sie 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

Eine Anmeldung ist bis 11.11.21 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.



Mittwoch, 17.11.21, 18:00 Uhr

„Pflege und Wohnen im Alter – Das Pflegebüro stellt sich vor“

„Pflege und Wohnen im Alter – Das Pflegebüro stellt sich vor“. Frau Meyer, Leiterin des Pflegebüros der Landeshauptstadt Düsseldorf, wird ihre Arbeit vorstellen. Eine Sonderveranstaltung im Rahmen von positiv älter werden.

Wer einen Rat zur Pflege sucht oder Hilfe im Alltag benötigt, kann sich an das Pflegebüro wenden. Die Mitarbeiter\*innen informieren über das umfangreiche Dienstleistungsangebot in Düsseldorf, über die im Einzelfall sinnvollsten Formen der Pflege, zu allen Themen der Pflegeversicherung, zum „Wohnen im Alter“ und welche finanziellen Leistungen beantragt werden können. Das Pflegebüro hilft, eine auf die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse zugeschnittene Lösung zu finden. Angehörige können sich im Pflegebüro auch über die „Familienpflegezeit“ informieren.

Die Beratung ist neutral und unabhängig von wirtschaftlichen Interessen.

**Ort:** AWO im Kürtenhof, Bruchstr. 12, 40235 Düsseldorf



**Mittwoch, 24.11.21, 18:00 Uhr**

**Kultur-Treff für Späterblindete und Sehbehinderte**

Das Angebot richtet sich an Betroffene im fortgeschrittenen Lebensalter, die interessiert sind an Begegnung mit Gleichgesinnten.

- Austausch von Erfahrung
- Gespräche
- gemeinsame Freizeitgestaltung
- Verabredungen
- Vorlesungen
- Vorträge z.B. zu aktuellen Themen
- Besuche von Kulturveranstaltungen

Die Teilnehmenden bestimmen die Themen selbst. Koordiniert, organisiert und unterstützt bzw. begleitet werden die Aktivitäten von Ehrenamtlichen.

Das Angebot ist kostenlos und findet am letzten Mittwoch jedes Monats von 14 – 16 Uhr im „zentrum plus“ AWO in Unterbilk, Siegstraße 2 statt.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl).  
Tel.: 0211 / 60025 251

Erreichbarkeit: Haltestelle Wupperstraße, Bahnlinie 706, 707, Bus 732, 726

**Ort:** „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstr 2

**Das Projekt wird von der Bürgerstiftung Düsseldorf finanziell unterstützt.**



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



## Programm „zentrum plus“ der Diakonie in Derendorf-Golzheim

Samstag 13.11.2021 14:00-17:00 Handysprechstunde mit Tobias Thrun

Dienstag 08.11.2021 14:00-16:00 Handysprechstunde mit Wolfgang Goebel

Haben Sie Fragen zu Ihrem Handy? Hier ist die Möglichkeit, sich über die Nutzung Ihres Handys zu informieren. 30-minütige Termine pro Interessent/in

Handy-Sprechstunde donnerstags, je 3 mal 30 Minuten von 9:30 – 11 Uhr  
Vorankündigung

Montag 15.11.2021 14:30-16:00 Kulturcafé „Gedanken auf Papier“  
vorgestellt von Ingrid Ernst und Jutta Konner, anschließend Kaffee und  
Kuchen Kosten: Alle bezahlen nach ihren Möglichkeiten.

Mittwoch 17.11.2021 10:30-12:00 "menpower" mit Wolfgang Hilscher  
Planungstreffen für Männer, die gemeinsam aktiv ihre Freizeit gestalten

Montag 29.11.2021 14:30-16:00 Kulturcafé (Wiederholung vom  
23.08.21) Kirsten Schulte-Frohlinde liest aus dem Bericht des  
Flugzeugingenieurs Heinrich Schulte-Frohlinde über die  
Nordpolexpedition Roald Amundsens von 1925, anschließend Kaffee und  
Kuchen. Kosten: Alle bezahlen nach ihren Möglichkeiten.

**Ort:** "zentrum plus" Derendorf-Golzheim, Diakonie Düsseldorf, Klever  
Straße 75, 40477 Düsseldorf, Telefon: 0211/87528259, zentrum-  
plus.derendorf@diakonie-duesseldorf.de

Bitte vorher anmelden. Ausführlichere Hinweise oder auf der Website  
[www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)



## Bericht

### CSD Düsseldorf

#### Der CSD ist für alle da!

#### Solidarität hat viele Farben

## Pridebus

Die Rheinbahn stellte einen eigenen Linienbus im regenbogenbunten Pride-Design. Hiermit konnten alle, die nicht gut zu Fuß sind, an der Demo teilnehmen. Eine lauschige Fahrt in gemischter Runde, die oft zum Halten kam, da die Demo selber mit über 4.500 Teilnehmenden besser besucht war als gedacht.



## Zelt

Wir haben ein gemütliches Zelt organisiert, das Euch fernab vom Trubel das ganze Wochenende die Möglichkeit geboten hat, Euch zurückzuziehen, andere kennenzulernen und zwanglos ins Gespräch zu kommen.

Eine Kooperation der Fachstelle Altern unterm Regenbogen mit queerhandicap und Stadtarchiv der Landeshauptstadt Düsseldorf.

**Förderung:** Die Aktion „Der CSD ist für alle da!“ wurde gefördert durch die Initiative „Inklusionsscheck NRW“ des



Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

## „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 „schrebern“. 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:** 9.11., 30.11., 21.12., 18:30 Uhr

**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.

### **Programm im November:**

Freitag 5.11., 18:00 Uhr Stammtisch im Goldenen Ring

Freitag 12.11., 18:00 Uhr Spieleabend im „zentrum plus“

Freitag 19.11., 18:00 Uhr Gesprächsrunde im „zentrum plus“

Freitag 26.11., 18:00 Uhr Treffen am Denkmal „LSBTIQ+ Erinnerungsort“  
danach Austausch im „zentrum plus“

**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.