

April 2025

Liebe Leser\*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!



Es tut sich was in Düsseldorf! Ab September eine große Ausstellung im K20 „Die Queere Moderne (1900-1950)“, im Juni rund um den CSD ein Gedenktag und eine queere Ausstellung im „reinraum“, im Mai ein queeres Theater- Show- und Kulturfestival im Schauspielhaus und im April jede Menge toller Veranstaltungen von Workshop bis Regenbogencafé, vom Frühstück bis Kochen und vieles mehr!

Übrigens: Die aktuellen Regenbogennews findet Ihr immer auch unter:

- <https://duesseldorf.aidshilfe.de/de/beratung-und-test/altern-unterm-regenbogen>

Euer Team von „Queer im Alter“



## Treff für Lesben um 50 und älter' sucht Verstärkung

Du bist queer-lesbisch und suchst Austausch? Dann komm gern in unsere Gruppe! Es fühlt sich gut an mit anderen Frauen\* zusammen zu sein. Alle zwei Wochen findet der ‚Treff für Lesben um 50 und älter‘ in der frauenberatungsstelle düsseldorf e.V. statt. Wir diskutieren, teilen unsere Erfahrungen, informieren uns, werden kreativ, spielen, kochen und vieles mehr. Wir sind immer offen für neue Ideen. Wir sind lesbisch, bisexuell, queer, cis, trans und nichtbinär. Die Gruppe wird moderiert und alle gestalten die Treffen mit! Jede kann ihre Ideen einbringen. Neugierig geworden? Dann komm vorbei! Wir freuen uns auf dich!



- Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 19 – 22.15 Uhr, Termine bitte erfragen.
- Leitung: Nadine Albrecht, Dipl.-Sozialpädagogin
- Kosten: 20 – 60 € pro Halbjahr
- Anmeldung erforderlich, Infos und Anmeldung: Eva Werdermann,
- Telefon: 0211 / 68 68 54
- Telefax: 0211 / 67 61 61
- [www.frauenberatungstelle.de](http://www.frauenberatungstelle.de), [info@frauenberatungstelle.de](mailto:info@frauenberatungstelle.de)

Die Frauenberatungsstelle ist barrierearm. Wenn Du Assistenz benötigst, freuen wir uns über Deine Anfrage. Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit der frauenberatungsstelle Düsseldorf e.V. durchgeführt



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

**Donnerstag, 10.04.2025 15:00 & 18:00 Uhr**

## **Der Club der queeren Bücher**

Die Lesben- und Schwulenbibliothek Düsseldorf (LuSBD) und die Fachstelle Altern unterm Regenbogen haben in den Räumen der AWO im Kürtenhof den Club der queeren Bücher gegründet.

Dieser erfreut sich so großer Beliebtheit, dass es nun einen Ableger gibt: Um auf die zeitlichen Wünsche einzugehen, startet ab Juli ein zweiter Club in den frühen Abendstunden. Bitte bringt euer (aktuelles) queeres Lieblingsbuch mit!

In gemütlicher Runde tauschen sich ältere LSBTI\* an jedem 2. Donnerstag im Monat im Kürtenhof in Flingern über queere Literatur aus. Welche Leseempfehlungen gibt es? Welche Neuerscheinungen?

Die Teilnehmer\*innen des Club der queeren Bücher stellen sich in diesem Monat gegenseitig vor, was sie gerade lesen.

**Jeden 2. Donnerstag im Monat von 15:00-17:00 Uhr und 18:00-20:00 Uhr**

**Leitung:** Markus Gickeleiter, Bibliothekar im Team der LuSBD

**Anmeldung:** [markusgickeleiter@gmx.de](mailto:markusgickeleiter@gmx.de) oder [bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de) (0152 2168 6029)

Die LuSBD bietet sonntags von 15.00-16.30 Uhr eine kostenlose Buchausleihe an ihrem Standort in Düsseldorf-Angermund an. <https://lusbd.de/>



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



11.04.-13.04.2025: Düssel-Cup 2025

# DÜSSEL-CUP

QUEER MULTISPORT - EVENT

2025 findet der Düssel-Cup vom 11. bis 13. April statt. Mit dabei sind die Sportarten Badminton, Fußball, Laufen, Schwimmen, Sportschießen, Squash, Tischtennis und Volleyball. Zusätzlich werden Party Dance und Square Dance als Workshops angeboten.

Aber auch das Rahmenprogramm wird nicht zu kurz kommen: am Freitag (11.04.) geht es abends zum Kennenlernen beim Get-Together ins Leonardo Hotel an der Kö. Gefeiert wird am Samstag (12.04.) ab 22 Uhr auf der Sportler\*innen-Party im Zakk. Zum Ausklang geht es am Sonntag, den 13. April mittags, zum Brunch noch mal ins Leonardo Hotel.

„Damit wir an dem Wochenende rund 700 Teilnehmende aus ganz Europa begrüßen können, benötigt der Düssel-Cup aber auch viele helfende Hände. Wer Lust und Zeit hat, uns zu unterstützen, ist herzlich willkommen. Häufig sind es auch schon kleine Einsätze an dem Wochenende, die uns sehr helfen. Wer uns unterstützen möchte, kann uns über [volontaire@duessel-cup.de](mailto:volontaire@duessel-cup.de) anschreiben oder meldet sich über unsere Homepage [www.duessel-cup.de](http://www.duessel-cup.de) -> Volunteer. Als kleines Dankeschön gibt es für alle Helfende ein Partyticket.“

## Verschiedene Orte in Düsseldorf

4

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



Aidshilfe  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

Sonntag, 13.04.2025, 11:00 - 13:00 Uhr

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



Zum Frühstück werden angeboten: Zwei Brötchen, Butter, Marmelade, Käse und ein Sonntags-Ei, Mineralwasser, Tee und Kaffee.

Welche Frau darüber hinaus Lust hat, das Frühstück durch Obst, Kuchen, Salat oder andere Leckereien zu bereichern, kann dies gerne spontan und ohne vorherige Angabe tun.

Anmeldungen bitte an [helgagoelitz@web.de](mailto:helgagoelitz@web.de), Kosten: 6,00 Euro

Das Frühstück findet normalerweise an jedem zweiten Sonntag im Monat statt.

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

5

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



**Aidshilfe**  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

**Sonntag, 13.04.2025, 19:00 Uhr Culture Club**

Seit Jahren die bunteste, schrillste und queerste Show Düsseldorfs! Dort präsentierten Die Kultur(r)etten von Oktober bis Mai an jedem dritten Sonntag des Monats schräge Comedy, kritisches Kabarett und alte Schlager mit neuen Texten.

Ins Rampenlicht tritt das Ensemble aus Sänger\*innen und Comedians, die unter Pseudonymen **Guillotine Bajonette, JayLu, Mrs Smithers, Jean Tatü oder Wilma Stelzhammer** gern auch schon mal in andere Rollen schlüpfen. Für die Sicherheit vor, hinter und auf der Bühne sorgt **Bodyguardine Ardo**. Durch das Rahmenprogramm führt Moderator **Bernd Plöger**. In ihrem Programm werden sie unterstützt durch regionale und überregionale Gastkünstler\*innen, vornehmlich aus und/oder für die queere Szene.

Einlass ist ab 18 Uhr. Hier findet jede\*r genügend Zeit zum gemeinsamen Austausch und natürlich für das ein oder andere Getränk vorab, um sich für die Show vorzubereiten. Das Programm beginnt um 19 Uhr, aber auch in der 20-minütigen Pause ist erneut Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch. Das Programm endet voraussichtlich gegen 21:30 Uhr.

**Eintritt: 7,50 EUR**

**Ort: Jazzschmiede, Himmelgeister Str. 107, 40225 Düsseldorf**

6

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



**Aidshilfe**  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## „Metamorphosen: Identitäten im Wandel“

### Open for FLINTA\* - Dreiteilige Workshop-Reihe:

Teil 2: Transformation – Rollenbild oder Rollenspiel (26.04.2024)

Teil 3: Aufbruch – Vielfalt wird lebendig (24.05.2024)

Du stößt mit deiner (Gender-)Identität an die Grenzen von normierten Frauenbildern? Vielleicht identifizierst Du dich als queer, trans\*, nicht-binär, vielleicht willst Du dich nicht festlegen oder bist auf der Suche? Dieser Workshop möchte Räume bieten, die eigenen Identitäten zu erfahren und zu erforschen. FLINTA\*-Personen<sup>1</sup> sind in den patriarchalen Strukturen unserer Gesellschaft ständig herausgefordert, sich abzugrenzen, sich anzupassen. Sich Raum zu nehmen, ist nicht vorgesehen. Wie hängt die Vorstellung von dem, was ich sein kann und will, mit gesellschaftlichen Normen zusammen? Und was passiert, wenn wir uns in einem safer-space<sup>2</sup> verbünden und Identitäten in ihrer Vielschichtigkeit, Vielfalt und Flexibilität anerkennen?

Mit dieser Workshop-Reihe möchten wir Dich einladen, Teil einer gemeinsamen Forschungsreise zu werden. Vorkenntnisse sind dafür nicht notwendig! Gemeinsam wollen wir eigene Vorstellungen von Identität und Rollenbildern entwickeln. Mithilfe von Selbstreflexion und Kleingruppenarbeit wollen wir in einen lebendigen Austausch gehen. Dafür nutzen wir Methoden des Theaters und kreativen Schreibens als bestärkende, kreative Zugänge.

Dier Referent\*in Cora-Miro Fiedler (nin/nim) ist Theatertherapeut\*in, Poetix, weiß, ablebodied & queer. In Workshop-Angeboten und eigenen Erfahrungen liegt nims Fokus auf kreativem Empowerment. Nin möchte über künstlerische und körperliche Zugänge Räume für Begegnung schaffen und die Erweiterung von Perspektiven eröffnen.

<sup>1</sup> Frauen, Lesben, Inter\*, Nichtbinäre, Trans\*, Agender

<sup>2</sup> Einladung, sich mit anderen von Diskriminierung betroffenen Menschen in einem geschützten Rahmen auszutauschen. Wir wollen diesen Raum so machtreduziert wie möglich halten, um uns sicher fühlen zu können.



# REGENBOGENNEWS

Samstag, 26. April 2025, 10 – 16 Uhr

## Teil 2: Transformation – Rollenbild oder Rollenspiel

An diesem Tag sind die Scheinwerfer auf verschiedene Rollen und deren Funktion gerichtet. Spielerisch können wir überprüfen, welche für uns dienlich sind und neue Handlungs- und Ausdrucksmöglichkeiten entdecken.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme! Es ist möglich, sich zu allen drei Workshops oder nur zu einzelnen anzumelden.

Samstag, 24. Mai 2025, 10 – 16 Uhr

## Teil 3: Aufbruch – Vielfalt wird lebendig

An diesem Tag wollen wir den neuen Ideen Leben einhauchen – mit kreativen Werkzeugen entstehen Momentaufnahmen, die das Spektrum der eigenen Identitäten widerspiegeln können.

Wir freuen uns über Eure Teilnahme! Es ist möglich, sich zu allen drei Workshops oder nur zu einzelnen anzumelden.

Referent\*in: Cora-Miro Fiedler, Theatertherapeut\*in

Infos: Svea Menne, Frauenberatungsstelle

Kostenfrei, Anmeldung erforderlich: [www.frauenberatungsstelle.de](http://www.frauenberatungsstelle.de)

**ANDERS &  
GLEICH**  
LSBTIQ\* IN NRW

Gefördert durch:  
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



frauen  
beratungsstelle  
düsseldorf e.V.

QUEERES  
NETZWERK  
NRW

**Ort: Düsseldorf**

8

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



**Aidshilfe**  
Düsseldorf e.V.

&



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

Sonntag 27.04.2025, 10:00 Uhr

Frühstück für schwule Männer und ihre Freund\*innen



Für 7 Euro erwartet Euch ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kaffee und ein Glas Saft inklusive. Eine **Anmeldung** im „zentrum plus“ der AWO in der Mintropstraße [zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-stadtmitte@awo-duesseldorf.de) oder telefonisch unter 600 25 573 ist bis drei Tage vorher (Donnerstag) erforderlich. Bitte beachten: Das Frühstück beginnt auf vielfachen Wunsch bereits um 10:00 Uhr!

Ort: „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstraße 20-22, 40215 Düsseldorf

9

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



&



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## *Save The Dates*

Donnerstag 08.05.25- So 11.05.25 Fokus: Queer Art

Theater — Shows — Partys — Panels — Workshops

Vier Tage lang legt das D'haus einen Fokus auf Kunstformen und Ästhetiken der LSBTQIA+-Community. In Theaterabenden, Drag- und Ballroom-Events, Partys, Paneltalks und Workshops zeigt sich die Vielfalt queeren Lebens und queerer Kunst in ihren intersektionalen Verbindungen, historischen Kämpfen und Zukunftsvisionen. Egal ob queer oder nicht, Fokus: Queer Art macht in seinen vielfältigen Formen und Formaten Lust darauf, dabei zu sein.

**8. Mai 2025 um 20:00 Uhr** Schauspielhaus, Kleines Haus:  
**Drag off the Barriers!** - Drag Star NRW Mieke McCripple präsentiert ein queeres Spektakel von und mit Drag Artists mit sichtbaren und unsichtbaren Behinderungen



**8. Mai 2025 um 20:00 Uhr** Schauspielhaus, Unterhaus:  
**Vika!** Dokumentarfilm von Agnieszka Zwiefka -  
Filmvorführung und im Anschluss Paneltalk und DJ-Set



**9. Mai 2025 um 19:00 Uhr** Schauspielhaus, Großes Haus:  
**Drag & Biest XXL: Reise durch die Zeit** - Drag-Show über die Geschichte der Travestie mit Effi Biest und Gäst:innen



**9. Mai 2025 um 20:00 Uhr** Schauspielhaus, Kleines Haus:  
**Liv Strömquists Astrologie** - nach der Graphic Novel von Liv Strömquist  
Regie: Philipp Rosendahl



**9. Mai 2025 um 21:00 Uhr** Schauspielhaus, Unterhaus:  
**Sonnenstudio** - Der lesbische Salon mit Liz Sonnen und Gäst:innen



**9. Mai 2025 um 22:00 Uhr** Schauspielhaus, Kantine:  
**Here to Stay - Here to Slay** - eine Party vom Get Over It  
Collective für Queers and Friends



**10. Mai 2025 um 12:00 Uhr** Schauspielhaus, Foyer  
**Dive in** - Workshops zu Subkulturen der queeren  
Community



**10. Mai 2025 um 17:00 Uhr** Schauspielhaus, Foyer:  
**Auf die Bühnen!** - Queere Bühnenkunst von Cabaret über  
Ballroom bis Drag-ShowPaneltalk mit André Kaczmarczyk,  
Zoe, LCavaliero Mann und Lasse Scheiba



**10. Mai 2025 um 19:00 Uhr** Schauspielhaus, Kleines Haus:  
**SALLY - Mein Leben im Drag** - Musikalische Theater-  
Performance von und mit Meo Wulf — Eine Produktion der  
Volksbühne Berlin



**10. Mai 2025 um 21:30 Uhr** Schauspielhaus, Unterhaus:  
**Female Horror Stories** - Selbsthilfe für Kreaturen der  
NachtEine szenische Skizze von Blanka Winkler



**10. Mai 2025 um 19:30 Uhr** Schauspielhaus, Großes Haus:  
**Die Märchen des Oscar Wilde erzählt im Zuchthaus zu  
Reading** - nach Oscar Wilde von André Kaczmarczyk mit  
Musik von Matts Johan Leenders Regie: André Kaczmarczyk



**10. Mai 2025 um 23:00 Uhr** Schauspielhaus, Foyer:  
**CAYA VI: Come(back) As You Are** - Ein Ball von Shapes &  
Shades



# REGENBOGENNEWS

**11. Mai 2025 um 11:00 Uhr** Schauspielhaus, Foyer:  
**Queer Brunch** - präsentiert vom Queeren Zentrum  
Düsseldorf

Queer  
Brunch

**11. Mai 2025 um 12:00 Uhr** Schauspielhaus, Foyer:  
**We are family!** - Familienprogramm mit  
Kinderschminken, Spielecke und Drag Story Hour

We are  
family!

**11. Mai 2025 um 13:00 Uhr** Schauspielhaus, Großes  
Haus:  
**Queers in den Medien: Von Reality-TV bis Arthouse-  
Film** - ein Talk mit den Content-Creators Lena Liebig,  
Josimelonie und Frau Löwenherz

Queers in den Medien: Von  
Reality-TV bis Arthouse-  
Film

**11. Mai 2025 um 15:00 Uhr** Schauspielhaus, Unterhaus:  
**SagdochmalLuca** - szenische Lesung über Nonbinarität,  
Spekulationen und (nicht) genderkonformes Verhalten  
von Lena Gorelik, Szenische Einrichtung: Leonie Rohlfing

SagdochmalLuca

**11. Mai 2025 um 18:00 Uhr** Schauspielhaus, Kleines  
Haus:  
**Die Verwandlung** - nach Franz Kafka, in einer  
Bearbeitung von Dorle Trachternach, Kamilè Gudmonaitè  
und Ensemble, Regie: Kamilè Gudmonaitè



## Theaterkasse

E-Mail: [karten@dhaus.de](mailto:karten@dhaus.de), Telefon: 0211. 36 99 11

Mo bis Fr von 12 bis 17 Uhr, Sa von 14 bis 18 Uhr

Die Vorverkaufskasse im Pavillon vor dem Schauspielhaus: Mo bis Fr von  
10 bis 18 Uhr, Sa von 13 bis 18 Uhr

**Ort: d'Haus (Düsseldorfer Schauspielhaus), Gustaf-Gründgens-Platz 1,  
40211 Düsseldorf**

12

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



Aidshilfe  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

**Samstag, 24.05.2025, 13:00 Uhr:  
Kochen unterm Regenbogen**



Queere Rezepte unterm Regenbogen: Ob Lieblingsgerichte oder „das wollte ich schon immer einmal testen!“. Wir probieren alles gemeinsam aus, schnuppern durch die Küchen und Gerichte dieser Welt. Wir köcheln gemeinsam in der queeren Küche nach unserem Geschmack und unseren Lieblingsrezepten ein vegetarisches oder veganes Essen. Vielleicht hast du

Lust, uns bei der Vorbereitung des Essens zu unterstützen, Gemüse schälen, schnippeln, schneiden oder in der Küche helfen.

Hast Du keine Lust zu kochen und möchtest einfach nur zum Essen vorbeikommen? Kein Problem! Du kannst uns über die Schulter schauen oder einfach mit anderen klönen. Also, meldet euch an und kommt zu uns! Lasst uns gemeinsam schnelles und gesundes Essen für uns entdecken!

**Kostenumlage** von ca. 5 EUR, Kaffee, Tee, Wasser, Softgetränke sind gratis

**Team:** Mari Uhlig, Wolfgang Zons, Claudia Büchels

**Weitere Termine:** 28. Juni

**Anmeldung:** bis Donnerstag vor dem Kochtermin unter: Tel.: 0211 384 9199 oder [zentrumplus.friedrichstadt@DRK-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus.friedrichstadt@DRK-duesseldorf.de)



**Ort: DRK „zentrum plus“ Friedrichstadt, Jahnstr. 47, 40215 Düsseldorf**



DRK-Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

13

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



&



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## „Gespräche unterm Regenbogen“

„Queer im Alter“ bietet LSBTIAQ+ ab 55 Jahren an, sich beraten zu lassen, sich auszutauschen.



Im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstr 2, 40219 Düsseldorf:  
Bernd Plöger (Personalpronomen: er),  
0152 2168 6029, [bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

In der Aidshilfe Düsseldorf, Johannes Weyer Str. 1 40225 Düsseldorf:  
René Kirchhoff(Personalpronomen: er),  
01590 4125 977,  
[rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de)

## Jeden Montag von 20.00-22.00 Uhr SportHIV- Stressfreier Sport für Männer mit HIV und Aids

Bei dem Sport innerhalb der Gruppe steht der Bewegungs-Spaß des sporttherapeutischen Angebotes im Vordergrund.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Freude an der Bewegung weitere gesundheitsfördernde, präventive Ressourcen individuell fördern kann.

Durch den Sport innerhalb der Gruppe werden nicht nur soziale Kontakte, sondern auch physische und psychische Kompetenzen gefördert.

Turnschuhe nicht vergessen, nicht in den Schulferien!

Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist möglich.

Weitere Informationen: René Kirchhoff  
0211-7709520,  
[rene.kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:rene.kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de)

Ort: Turnhalle der  
Gemeinschaftsgrundschule,  
Helmholtzstraße 16

# REGENBOGENNEWS

Montags, 14:00–17:00 Uhr

## Bleib Du!

Treff für schwule Männer mit Demenz im geschützten Raum



Zu dem Angebot gehört:

- Fachliche Gruppenbegleitung mit Regenbogenkompetenz
- Angebote im Rahmen der persönlichen Interessen
- Demenzspezifische Aktivierung
- Gemeinsame Mahlzeit
- Austausch untereinander
- Fahrdienst

**Kosten:** 33,00 € inkl. Mahlzeit. Die Kosten können über die Leistungen der Pflegekasse abgerechnet werden, auch ein Fahrdienst. Die Caritas berät gerne dazu.

**Kontakt:** Bernhard Bauer  
[demenz@caritas-duesseldorf.de](mailto:demenz@caritas-duesseldorf.de) 0170 9383354

**Ort:** Caritas, Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Dienstags, 18:30 Uhr  
(jeden 2. Dienstag im Monat)

## Viel Wände+ Wohngruppen-Treffen

„Wir haben sehr unterschiedliche Lebensläufe und dennoch eine gemeinsame 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.“

**Bitte vorher anmelden:**

[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

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

## REGENBOGENNEWS

**Dienstags, 16:30–18:00 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.

Bitte vorher anmelden:  
[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

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

**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.

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

# REGENBOGENNEWS

**Dienstags, 17:00-19:00**

## „Queerness, Behinderung und Alter“

Die Gruppe „Queerness, Behinderung und Alter“ gibt älteren queeren Menschen mit Behinderung die Möglichkeit in einem sicheren Rahmen und exklusiven Raum miteinander ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

**Special am 4.3.:  
Ausflug zum Veilchendienstagszug nach Mönchengladbach.**

**Treffpunkt: Düsseldorf HBF (RE4 ab 12.21 Uhr, voraussichtlich Gleis 4)**

**Was:** Gruppentreffen

**Wann:** 14 täglich

**Für wen:** queere, ältere Menschen mit Behinderung

**Anmeldung an:** [bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

**Ort:** „zentrum plus“ der AWO  
Stadtmitte, Mintropstraße 20-22, 40215  
Düsseldorf

**Mittwochs, 15:00-16:00**

## Offene Pflegeberatung

Ohne Anmeldung, kostenfrei.

Die Tagespflege Heerdt steht allen queeren Menschen zur Verfügung, die persönlich, unabhängig von dem Besuch in einer Veranstaltung, eine Beratung in Anspruch nehmen möchten.

Infos und Anmeldung:

Tagespflege.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de, 0211 56 66 93 48

**Ort:** Tagespflege Heerdt, Pariser Straße 97a, 40549 Düsseldorf

17

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



&



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

Mittwochs, 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.

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.

**Termine:** 14. Dezember

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

**Ort:** Aidshilfe Düsseldorf, Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf

Mittwochs, 18:00 Uhr

(wechselnde Termine)

Queere Reisegruppe

Im Oktober 2022 und 2024 organisierte die Fachstelle gemeinsam mit der Caritas eine gemeinsame Fahrt nach Berlin. Auf dem Programm standen neben einem Besuch im Bundestag mit anschließendem Gespräch mit MdB Nyke Slawik auch ein queerer Stadtrundgang und der Besuch verschiedener LSBTIQ+ Ausstellungen und Kultureinrichtungen.

Nun hat die Reisegruppe einen queer-gemischten Stammtisch ins Leben gerufen, bei dem nicht nur die Reise rekapituliert werden soll, sondern auch ein Austausch zu aktuellen Themen stattfindet. Vielleicht wird hier auch die nächste Reise geplant?

**Wechselnde Orte**

# REGENBOGENNEWS

**Mittwochs, 19:00-22:15 Uhr**  
(meist jeden 2. und 4. Mittwoch –  
genaue Termine bitte erfragen)  
**Treff für Lesben um 50 und älter**

„...Und was machst Du am Mittwoch?“ –  
„Ich bin beim Mittwochs-Treff der  
Lesben in der Frauenberatungsstelle.“ Es  
fühlt sich gut an, mit anderen lesbisch-  
queeren Frauen zusammen zu sein. Wir  
reden und verabreden uns zu  
gemeinsamen Aktivitäten.

Jede kann ihre Ideen mitbringen.

**Leitung:** Nadine Albrecht

**Infos und Anmeldung:** Svea Menne,  
Frauenberatungsstelle Anmeldung  
erforderlich.



**Kosten:** 20-60 € pro Halbjahr

Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen  
Akademie NRW in Kooperation mit der  
Frauenberatungsstelle Düsseldorf durchgeführt.

**Ort:** frauenberatungsstelle düsseldorf e.  
V. Talstr. 22-24 (Hof), 40217 Düsseldorf

**Donnerstags, 15:00-17:00 Uhr und  
18:00-20:00 Uhr (am 2. Donnerstag  
im Monat)**  
**Club der queeren Bücher**

In gemütlicher Runde tauschen sich  
ältere LSBTI\* an jedem 2. Donnerstag  
im Monat im Kürtenhof in Flingern über  
queere Literatur aus. Welche  
Leseempfehlungen gibt es? Welche  
Neuerscheinungen?

Die Teilnehmer\*innen des Club der  
queeren Bücher stellt sich in diesem  
Monat gegenseitig vor, was sie gerade  
lesen.

**Leitung:** Markus Gickeleiter, Bibliothekar  
im Team der LuSBD

**Anmeldung:** [markusgickeleiter@gmx.de](mailto:markusgickeleiter@gmx.de)  
oder [bernd.ploeger@awo-  
duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de) (0152 2168 6029)

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

# REGENBOGENNEWS

**Freitags, 15:30-17:30 Uhr  
(am 1. und 3. Freitag)  
Café unterm Regenbogen**

Viele Angebote für LGBTQIA+ sind in den Abendstunden. Nicht so das Café unterm Regenbogen. Die Gastgeber\*innen Claudia und Wolfgang freuen sich darauf, neue Gäste ab 55 Jahren (LGBTQIA+) begrüßen zu können. In den zwei Stunden ist viel Zeit für einen regen Austausch über alle möglichen Themen – einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen.

Leitung: Wolfgang Zons, Claudia Büchels  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Ort: DRK „zentrum plus“ Friedrichstadt,  
Jahnstr. 47, 40215 Düsseldorf**

**Freitags (Uhrzeit wird noch bekannt  
gegeben)  
Treff für lesbische Frauen\* 55+**

„Hier soll ein regelmäßiger Raum entstehen, um authentisch wir selbst sein können – mit allem, was uns bewegt. Wir freuen uns auf Euch!“

Diese Gruppe ist offen für Frauen\* mit Demenz. Bei einem bestehenden Pflegegrad kann über die Pflegekasse abgerechnet werden. Sie haben Lust teilzunehmen, aber keinen Pflegegrad? Lorena Born hilft gerne

Ansprechperson:  
Lorena Born, 0160 9499 0089,  
lorena.born@caritas-duesseldorf.de

**Ort: caritas, Klosterstr. 91, 40211  
Düsseldorf**

20



Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



&



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

**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. Interessierte sind jederzeit willkommen!

**Anmeldung und Infos:**

[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de)

(0152 2168 6029)

**Programm:**

04.04. 18:00 Uhr	Themenabend „Schwule im Hochadel“ mit Detlef
11.04. 18:00 Uhr	Spieleabend
18.04. 18:00 Uhr	Karfreitag, geschlossen
25.04. 18:00 Uhr	Filmabend

**Ort: „zentrum plus“ der AWO Stadtmitte,  
Mintropstr. 20-22 wenn nicht anders  
vermerkt**



# REGENBOGENNEWS

## Regelmäßige Termine Queer im Alter

Jeden Montag von 20.00 bis 22.00 Uhr:  
SportHIV- Stressfreier Sport für Männer mit HIV und Aids  
Ort: Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule, Helmholtzstraße 16

Montags, 14:00–17:00 Uhr:  
Bleib Du!  
Treff für schwule Männer mit Demenz im geschützten Raum  
Ort: Caritas, Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Dienstags, (jeden 2. Dienstag im Monat) 18:30 Uhr:  
Viel Wände+ Wohngruppen-Treffen  
Ort: „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

Dienstags, 16:30–18:00 Uhr  
Tanzgymnastik  
Ort: „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

Dienstags, 10:00-12:00 Uhr:  
Frühstück für Menschen mit HIV/Aids und Freund\*innen  
Ort: Aidshilfe Düsseldorf, Loft-Café, Johannes-Weyer-Str. 1, 40225 Düsseldorf

Alle zwei Wochen Dienstags 17:00-19:00  
Gruppentreffen "Queerness, Behinderung und Alter"  
Ort: „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstr. 20-22, 40215 Düsseldorf

Mittwochs 15:00-16:00 Uhr:  
Offene Pflegeberatung  
Ort: Tagespflege Heerdt, Pariser Straße 97a, 40549 Düsseldorf

Mittwochs 18:00 Uhr (wechselnde Termine)  
Queere Reisegruppe  
Ort: AROMA, Bunsenstr. 2

22

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



Aidshilfe  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

# REGENBOGENNEWS

Alle zwei Wochen Mittwochs, 18:00 Uhr:

Positiv Älter werden

Ort: Aidshilfe Düsseldorf, Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf

Jeden 2. und 4. Mittwoch 19:00-22:15 Uhr:

Treff für Lesben um 50 und älter

Ort: frauenberatungstelle düsseldorf e.V., Talstraße 22-24, 40217 Düsseldorf

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 15:00 & 18:00 Uhr:

Der Club der queeren Bücher

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

Jeden ersten und dritten Freitag 15:30-17:30 Uhr

Café unterm Regenbogen

Ort: DRK „zentrum plus“ Friedrichstadt, Jahnstr. 47, 40215 Düsseldorf

Freitags (Uhrzeit wird noch bekannt gegeben)

Treff für lesbische Frauen\* 55+

Ort: caritas, Klosterstr. 91, 40211 Düsseldorf

Freitags 18:00 Uhr:

Gruppentreffen Gay & Grey

Ort u.a. „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstr. 20-22, 40215 Düsseldorf

Samstags einmal im Monat 13:00 Uhr:

Kochen unterm Regenbogen

Ort: DRK „zentrum plus“ Friedrichstadt, Jahnstr. 47, 40215 Düsseldorf

Jeden zweiten Sonntag im Monat, 11:00 - 13:00 Uhr:

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

Ort AWO im Kürtenhof, Bruchstr. 12, 40235 Düsseldorf

Jeden letzten Sonntag im Monat, 10:00-13:00 Uhr:

Frühstück für schwule Männer und ihre Freunde

Ort: „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstr. 20-22, 40215 Düsseldorf

23

Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“



Aidshilfe  
Düsseldorf e.V.



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.

## REGENBOGENNEWS

### Hier findet Ihr die queeren Bücher der „LuSBD“:

- „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstr. 2
- „zentrum plus“ der Caritas in Hassels, Am Schönenkamp 146
- „zentrum plus“ der AWO in Ludenberg, Benderstraße 129c
- „zentrum plus“ der AWO Stadtmitte, Mintropstr. 20-22
- „zentrum plus“ der Diakonie Benrath, Calvinstr 14, 40597 Düsseldorf
- Tagespflege Heerdt (Diakonie), Pariser Str. 97 a
- In Planung: DRK Senior\*innenzentrum Grafental