

Wege aus der Einsamkeit

Zusammen weniger allein

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit



Vorwort

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die alleine leben und sich manchmal einsam fühlen. Das trifft nach Meinung des Seniorenrates auf viele Menschen in unserer Stadt zu. Aus diesem Grund haben wir das Netz gegen Einsamkeit gegründet.

Sind Sie daran interessiert, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten? Dann finden Sie in dieser Broschüre eine Reihe von Organisationen und Initiativen, zu denen Sie Kontakt aufnehmen können. Wenn Sie wollen, werden Sie auch zu Hause besucht. Möglicherweise ergibt sich aus einem ersten Kennenlernen auch ein regelmäßiger Kontakt.

Vielleicht wollen Sie aber auch nur mit einem Menschen, der in einer ähnlichen Situation ist, telefonieren. Auch dabei sind wir gerne behilflich. In den aufgeführten Einrichtungen arbeiten hauptamtliche und ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie bilden ein Netz gegen Einsamkeit und arbeiten eng zusammen.

Wenn Sie diese Zeilen ansprechen, melden Sie sich einfach bei einer der nachfolgend aufgeführten Einrichtungen. Die Angebote sind natürlich kostenfrei und ohne dass Sie sich zu etwas verpflichten.

Die erste Auflage der Broschüre ist so gut angenommen worden, dass wir jetzt eine zweite, etwas erweiterte Fassung vorlegen können. Wir danken wieder allen, die mit der Weitergabe dieser Broschüre unsere Initiative unterstützen.

Ihr Seniorenrat und der Arbeitskreis *Einsamkeit*

Inhalt

Einrichtungen in Düsseldorf	4
• hallo nachbar!	4
• Herzengespräche	5
• ASG-Bildungsforum: Technikbegleitung für ältere Menschen	6
• Herzwerk	7
• Tauschring Düsseldorf und Umgebung	8
• BürgerStiftung Düsseldorf	9
• Aufsuchende Seniorenhilfe	10
• „zentren plus“	11
Einrichtungen in den Stadtbezirken	12
Stadtbezirk 1	
• Gemeinsam statt einsam – Momente der Freude teilen (Derendorf, Golzheim)	12
Stadtbezirk 2	
• Seelenwege – Quartiersseelsorge beim Spaziergang (Flingern)	13
Stadtbezirk 3	
• Spaziergangspaten und Telefonpartnerschaften (Bilk, Unterbilk)	14
Stadtbezirk 4	
• Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren (Oberkassel, Heerdt, Lörick, Niederkassel)	15

Stadtbezirk 5

- *aktive nachbarschaft* (Kaiserswerth) 16
- *Projekt Miteinander und nicht allein* (Stockum) 17

Stadtbezirk 6

- *Gem:einsam – ein Projekt gegen Vereinsamung* (Rath, Unterrath, Mörsenbroich und Lichtenbroich) 18

Stadtbezirk 7

- *Netz gegen Armut* (Gerresheim) 19
- *Projekt Nachbarschaft stiften* (Grafenberg) 20

Stadtbezirk 9

- *Handwerkergruppe* (Benrath, Urdenbach) 21

Stadtbezirk 10

- *Mehrgenerationenhaus Hell-Ga* (Garath) 22

Drei wichtige Informationsquellen 23

- *Seniorenberatung* 23
- *App Gut versorgt in Düsseldorf* 24
- *Seniorenrat* 25

Erläuterung der Symbole 26



Einrichtungen in Düsseldorf

hallo nachbar!

hallo nachbar! – die Nächstenhilfe für Vereinssamte, Bedürftige und Menschen in Not des Düsseldorfer Vereins vision:teilen e. V. Ehrenamtliche besuchen, begleiten und helfen Menschen im Sinne nachbarschaftlicher Hilfe.

hallo nachbar!

Schirmerstraße 27
40211 Düsseldorf

Telefon 0211 153060, Julia Ritter
hallo-nachbar@vision-teilen.org
www.hallonachbar.org

Montag bis Donnerstag von 11 bis 16 Uhr,
Freitag von 11 bis 14 Uhr

Zugänglichkeit





Herzensgespräche

Telefonfreundschaften leicht gemacht:
Telefonischer Kontakt und Gedankenaustausch
von Gleichgesinnten, anonym und seriös.

Herzensgespräche

Postfach 14 01 12
40071 Düsseldorf

Telefon 0800 2234 888, Dagobert Hellebrand
(kostenlose Servicenummer)
info@herzensgespraeche.net
www.herzensgespraeche.net

ASG-Bildungsforum: Technikbegleitung für ältere Menschen

Digitale Technologien nehmen im Alltag immer mehr Raum ein. Diese sind eng mit sozialer Teilhabe und Alltagskompetenz verknüpft. Wer damit nicht vertraut ist, gerät zunehmend in gesellschaftliche Isolation und Einsamkeit. Das betrifft vor allem ältere Menschen.

Um Seniorinnen und Senioren in Düsseldorf zu unterstützen, qualifiziert das ASG-Bildungsforum Technikbegleiterinnen und Technikbegleiter. Diese beraten ältere Menschen in ihren Wohnungen, machen sie mit den entsprechenden Geräten vertraut und erklären ihnen die richtige Handhabung. Interessierte können sich beim ASG-Bildungsforum nach einer Technikberatung erkundigen.

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Straße 90
40233 Düsseldorf

Telefon 0211 1740143, Joachim Pfeiffer
www.asg-bildungsforum.de

Zugänglichkeit



Herzwerk

Herzwerk möchte die Lebenssituation von älteren Menschen verbessern und sie dort finanziell unterstützen, wo Hilfe unmittelbar nötig ist. Ehrenamtliche besuchen auf Wunsch Seniorinnen und Senioren, die sich einsam fühlen, zu Hause. Daneben werden Gesprächsrunden, Bingo-Nachmittage, Frühstücke, Mittagstisch und Computer- und Bewegungskurse angeboten.

HERZWERKstatt

DRK-Kreisverband Düsseldorf e. V.
Oberbilker Allee 233
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 2299-1106

Fax 0211 2299-1133

herzwerk@DRK-duesseldorf.de

www.herzwerk-duesseldorf.de

Mittwoch von 13 bis 15.30 Uhr,
Donnerstag und Freitag von 11 bis 15.30 Uhr
(Termine nach Vereinbarung)

Zugänglichkeit





Tauschring Düsseldorf und Umgebung

Wir helfen uns ohne Geld, das ist das Motto von Tauschring. Zirka 200 Mitglieder in ganz Düsseldorf tauschen Fähigkeiten, Dinge und Zeit. Wer zum Beispiel Nähen oder Backen kann, kann diese Fähigkeit anbieten. Für die geleisteten Stunden gibt es Zeitpunkte. Diese können dann wieder eingetauscht werden.

Tauschring Düsseldorf

Telefon 0211 4228301, Margret Liebl

duesseltausch@gmx.de

www.tauschring-duesseldorf.de

BürgerStiftung Düsseldorf

Unter dem Motto *Von Düsseldorfern für Düsseldorfern* organisiert die BürgerStiftung seit vielen Jahren Veranstaltungen für ältere Menschen, bei denen Kontakte zu Gleichgesinnten geknüpft werden können. Angeboten werden zum Beispiel Konzerte im Henkel-Saal, eine Senioren-Disco und es gibt den Seniorenchor *Die Spätzünder*. Menschen, die einsam sind, erleben wieder frohe Geselligkeit und können genießen, was sie lange nicht hatten.

Mit dem *Notgroschen* hilft die BürgerStiftung älteren Menschen mit kleiner Rente schnell und unbürokratisch in akuten Notsituationen.

BürgerStiftung Düsseldorf

Telefon 0211 86322180

info@buergerstiftung-duesseldorf.de

www.buergerstiftung-duesseldorf.de/ressorts/senioren

Aufsuchende Seniorenhilfe

Das Team der aufsuchenden Seniorenhilfe berät und unterstützt Seniorinnen und Senioren, die ihren Alltag nicht mehr selbst bewältigen können oder die pflegebedürftig sind. Es wird über Versorgungs- und Betreuungsmöglichkeiten informiert und gemeinsam werden geeignete Hilfen koordiniert. Zur persönlichen Beratung können Hausbesuche vereinbart werden. Das Beratungsangebot ist vertraulich und kostenlos.

Aufsuchende Seniorenhilfe

Amt für Soziales

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 89-92614

Fax 0211 89-29759

seniorenhilfe@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren

Montag bis Donnerstag 9 bis 12 und
von 14 bis 16 Uhr, Freitag von 9 bis 14 Uhr
(Termine nach Vereinbarung)

Zugänglichkeit



„zentren plus“

Die „zentren plus“ sind Treffpunkte, in denen ältere Menschen mit Gleichaltrigen und Gleichgesinnten zusammenkommen können. Das Angebot richtet sich an Düsseldorferinnen und Düsseldorfer ab 55 Jahre bis ins hohe Alter. Das vielfältige Veranstaltungsprogramm der „zentren plus“ macht es leicht, neue soziale Kontakte aufzubauen und die Freizeit zu gestalten. Viele Angebote sind kostenfrei oder nur mit einem geringen Kostenbeitrag verbunden. Die „zentren plus“ beraten zudem rund ums Altwerden und Altsein. Insgesamt gibt es 32 „zentren plus“ im gesamten Stadtgebiet. Die Seniorenberatung sendet auf Wunsch ein Faltblatt mit den Kontaktdaten zu.

Seniorenberatung Amt für Soziales

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 899 899 8

Fax 0211 89-29392

seniorenberatung@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren

Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr

Zugänglichkeit



Einrichtungen in den Stadtbezirken

Stadtbezirk 1

Gemeinsam statt einsam – Momente der Freude teilen (Derendorf, Golzheim)

Das „zentrum *plus*“ in Derendorf-Golzheim möchte unterschiedliche Menschen und Generationen zusammenbringen und das gesellschaftliche Miteinander stärken. Es ist ganz einfach: Menschen mit Zeit treffen sich mit älteren Menschen, die gerne Gesellschaft hätten.

„zentrum *plus*“/Diakonie in Derendorf/Golzheim

Klever Straße 75
40477 Düsseldorf

Telefon 0211 87528259

Inge Gößling und Kirsten Schulte-Frohlinde
inge.goessling@diakonie-duesseldorf.de
kirsten.schulte-frohlinde@diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 2

Seelenwege – Quartiersseelsorge beim Spaziergang (Flingern)

Die besten Gespräche finden oft unterwegs statt. In Flingern ist es möglich, sich mit ehrenamtlichen Seelsorgenden zum Spaziergehen zu verabreden. Dabei wird unter freiem Himmel über Gott und die Welt gesprochen.

Bei einer kurzen Pause auf der Birkenstraße gibt es einen kostenlosen Kaffee oder ein anderes Getränk von der Mercy Coffee Company. Interessierte können sich entweder bei Pfarrer Peter Krogull oder im Stadteilladen Flingern melden. Darüber hinaus können auch in anderen Stadtteilen Spaziergänge vermittelt werden. Anfragen dazu nimmt Pfarrer Peter Krogull entgegen.

Stadteilladen Flingern der Diakonie

Gerresheimer Straße 167
40233 Düsseldorf

Telefon 0211 7353284
Constanze Jestedt-Fischer
constanze.jestaedt-fischer@
diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Pfarrer Peter Krogull

Evangelischer Kirchenkreis Düsseldorf

Telefon 0211 95757793
peter.krogull@evdus.de

Stadtbezirk 3

Spaziergangspaten und Telefonpartnerschaften (Bilk, Unterbilk)

Spaziergang im Viertel: Jetzt geht's los! – bei diesem Angebot können ältere Menschen gemeinsam mit ehrenamtlichen Spaziergangspaten einzeln oder in einer Gruppe unterwegs sein oder an geselligen Seniorentreffs, Ausflügen und Freizeiten teilnehmen. Zudem werden Telefonpartnerschaften zu Ehrenamtlichen vermittelt, die mit einem netten Gespräch den Tag verschönern und soziale Kontakte herstellen.

Evangelische Luther-Kirchengemeinde

Kopernikusstraße 9 b
40223 Düsseldorf

Telefon 0211 9344335, Petra Tietz
petra.tietz@evdus.de

Zugänglichkeit



Evangelische Friedens-Kirchengemeinde

Florastraße 55 a
40217 Düsseldorf

Telefon 0211 60001515, Karin Martini
nachbarschaft@friedenskirche.eu

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 4

Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren (Oberkassel, Heerdt, Lörick, Niederkassel)

Ehrenamtliche bieten im Angebot *Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren* ihre Gesellschaft und Unterstützung an. Unter dem Motto *Zeit teilen* kommen die Ehrenamtlichen zu Besuch nach Hause oder begleiten bei Spaziergängen, beim Einkaufsbummel oder bei Kulturveranstaltungen. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die in Oberkassel, Heerdt, Lörick oder Niederkassel wohnen.

Jugendamt

Aktiv und engagiert – Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren

Burggrafenstraße 5 a
40545 Düsseldorf

Telefon 0211 89-92418

Helga Maaßen und Veronika Kirberg
gemeinsam-fuer-senioren@duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 5

aktive nachbarschaft (Kaiserswerth)

Die *aktive nachbarschaft* ist eine Initiative unter dem Dach der Evangelischen Kirchengemeinde Kaiserswerth. Es soll sich eine Nachbarschaftskultur entwickeln, bei der man sich kennenlernt, gemeinsam aktiv ist und sich unterstützt. Dazu wird ins *Mitmach-Café*, zur *Mahl-Zeit* in der Nachbarschaft (*Zusammen isst man weniger allein*), zum Spaziergang und zu Besuchen in der Nachbarschaft sowie zur *Nachbarschaft am Telefon* eingeladen.

Quartiersbüro

Fliednerstraße 6
40489 Düsseldorf

aktive nachbarschaft

Telefon 0211 4080416
Gudrun Zimmermann
nachbarschaft.kaiserswerth@ekir.de

Beratung und Seelsorge für Menschen im Alter

Telefon 0211 4790649
Diakonin Alexandra Canstein
quartiersbuero@
evkirchengemeinde-kaiserswerth.de

Zugänglichkeit



Projekt *Miteinander und nicht allein* (Stockum)

Das Nelly-Sachs-Haus ist Anlaufstelle für ältere Menschen in Stockum, die sich einsam fühlen. Im Senioren-Café kann zum Beispiel geplaudert, gespielt oder einfach eine schöne Zeit verbracht werden. Es gibt auch Spaziergänge im Tandem. Dabei werden Interessierte zusammengebracht, die gemeinsam eine kleine Runde drehen möchten. Außerdem werden Fragen zu seniorenrelevanten Themen beantwortet und bei Bedarf wird Unterstützung organisiert.

Projekt Miteinander und nicht allein

Nelly-Sachs-Haus

Nelly-Sachs-Straße 5
40474 Düsseldorf

Telefon 0178 2756944, Matthias Mertinat
m.mertinat@maimonides.de

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 6

Gem:einsam – ein Projekt gegen Vereinsamung (Rath, Unterrath, Mörsenbroich und Lichtenbroich)

Gem:einsam ist, wie *hallo nachbar!*, ein Projekt des Düsseldorfer Vereins vision:teilen e. V. Es richtet sich an alle, die sich einsam fühlen und gerne durch Ehrenamtliche besucht und unterstützt werden oder ihre Nachbarschaft kennenlernen möchten. Es wird auch im Umgang mit Technik und dem Internet geholfen. Außerdem werden Coaching-Maßnahmen angeboten, um wieder sinnerfüllt am Leben teilzunehmen. Gem:einsam kooperiert mit der Initiative *Herzensgespräche* und vermittelt Telefonfreundschaften für Gleichgesinnte auf Augenhöhe (siehe Seite 5).

Gem:einsam

Schirmerstraße 27
40211 Düsseldorf

Telefon 0211 9509410, Jessica Ohly
gemeinsam@hallonachbar.org
www.gemeinsam-duesseldorf.org

Montag bis Donnerstag von 11 bis 15 Uhr

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 7

Netz gegen Armut (Gerresheim)

Das Netz gegen Armut besteht aus Bürgerinnen und Bürgern, Vereinen und Organisationen, die zusammen mit der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde bedürftige Menschen im Stadtbezirk 7 unterstützen. Wöchentlich findet eine offene Sprechstunde an zwei Standorten statt, die Zugang zu den Angeboten ermöglicht.

Netz gegen Armut

„zentrum *plus*“/Diakonie in Gerresheim

Am Wallgraben 34
40625 Düsseldorf

Telefon 0178 6053241, Maria Icking
maria.icking@netz-gegen-armut.de

Telefon 0211 296528, Petra Wienß
petra.wienss@diakonie-duesseldorf.de
www.netz-gegen-armut.de

Zugänglichkeit



Projekt *Nachbarschaft stiften* (Grafenberg)

Das Projekt ermöglicht einsamen Menschen und Menschen mit eingeschränkter Mobilität, weiter am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Ein weiteres Ziel ist es, älteren Menschen das Wohnen in den eigenen vier Wänden und im vertrauten Umfeld so lange wie möglich zu erhalten.

Projekt *Nachbarschaft stiften* Evangelische Oster-Kirchengemeinde

Telefon 0178 3114278, Andreas Vollmert

Zugänglichkeit





Stadtbezirk 9

Handwerkergruppe (Benrath, Urdenbach)

Die Handwerkergruppe hilft bei kleinen handwerklichen Tätigkeiten, wie zum Beispiel beim Wechseln einer Glühbirne oder beim Aufhängen eines Bildes. Ein Hausbesuch erfolgt durch ehrenamtliche Handwerkerinnen und Handwerker, die neben der Reparatur auch Zeit für ein Gespräch mitbringen.

„zentrum plus“/Diakonie in Benrath

Calvinstraße 14

40597 Düsseldorf

Telefon 0211 9963931, Wolfgang Klein

zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Stadtbezirk 10

Mehrgenerationenhaus Hell-Ga (Garath)

Die Nachbarn kennenlernen oder mit anderen aktiv sein, das ist im Mehrgenerationenhaus Hell-Ga möglich. Im Café treffen sich Alt und Jung und genießen die familiäre Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee oder einem Mittagessen. Das Café ist ein Wohnzimmer für alle: Dort wird erzählt, gebastelt, gestrickt, gesungen, gelacht und vieles mehr. Das vielfältige Angebot ist auf der Internetseite veröffentlicht. Das Mehrgenerationenhaus Hell-Ga gehört zum SOS-Kinderdorf Düsseldorf.

Mehrgenerationenhaus Hell-Ga

SOS-Kinderdorf Düsseldorf
Matthias-Erzberger-Straße 9
40595 Düsseldorf

Telefon 0211 7584888-701
hell-ga@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-duesseldorf

Zugänglichkeit



Drei wichtige Informationsquellen

Seniorenberatung

Seniorinnen und Senioren können sich bei Fragen rund ums Älterwerden an die Seniorenberatung wenden. Sie erhalten dort Informationen über Hilfsangebote, bekommen Tipps für die Freizeitgestaltung, zu Seniorenreisen und vieles mehr.

Seniorenberatung

Amt für Soziales

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 899 899 8

Fax 0211 89-29392

seniorenberatung@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren

Montag bis Freitag von 9 bis 14 Uhr

Zugänglichkeit





App *Gut versorgt in Düsseldorf*

Die App *Gut versorgt in Düsseldorf* richtet sich an Seniorinnen und Senioren sowie an Menschen mit Behinderung. Sie bietet nützliche Tipps für den Alltag und viele Informationen zu den Themen Freizeit, Sport, Gesundheit, Pflege und Beratung. Adressen von Apotheken, Arztpraxen oder Notrufnummern sind mit der App schnell gefunden. Informationen für Menschen mit geringem Einkommen sind in der Rubrik *Stadt* unter *Soziales Düsseldorf* veröffentlicht. Die App kann kostenlos heruntergeladen werden. Sie ist frei von Werbung.

Seniorenrat

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Die Mitglieder setzen sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein. In den einzelnen Stadtbezirken bietet der Seniorenrat jeden Monat Sprechstunden an. Bei dringenden Problemen sind die Mitglieder auch telefonisch erreichbar. Bei Bedarf werden Beratungs- und Hilfsangebote vermittelt. Die Kontaktdaten sind im Internet veröffentlicht oder sie können bei der Geschäftsstelle erfragt werden.

Geschäftsstelle des Seniorenrates Amt für Soziales

Telefon 0211 89-95950

seniorenrat@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/seniorenrat

www.facebook.com

(> Seniorenrat Landeshauptstadt Düsseldorf)

Erläuterung der Symbole



Symbol Rollstuhl

Der Zugang ist ohne Hilfestellung, zum Beispiel für Menschen im Rollstuhl, möglich. Das heißt, der Eingang ist ebenerdig oder über eine Rampe (Steigung: maximal sechs Prozent) erreichbar. Die Eingangstür öffnet sich automatisch. Ein vorhandener Aufzug kann mit einem Rollstuhl genutzt werden. Das bedeutet, die Türbreite beträgt mindestens 80 Zentimeter (Innenmaß) und die Bedienelemente sind vom Rollstuhl aus zu erreichen.



Symbol Aufzug

Ein Aufzug ist vorhanden und kann mit einem Rollstuhl genutzt werden.



Symbol WC

Eine behindertengerechte Toilette ist vorhanden. Das heißt, der Raum ist mit dem Rollstuhl befahrbar (Innenmaß der Tür: mindestens 80 Zentimeter). Das Waschbecken und die Bedienelemente sind vom Rollstuhl aus zu erreichen. Zusätzlich verfügt die Toilette über Haltegriffe.



Symbol Parken

Ein Behindertenparkplatz steht in unmittelbarer Nähe zur Verfügung.



Symbol Mensch mit Langstock

Taktile Leitlinien oder Aufmerksamkeitsfelder für sehbehinderte oder blinde Menschen sind vorhanden. Leitlinien sind Rippen- und Noppenplatten, die eine Orientierung mit einem Blindenstock ermöglichen.



Symbol EG

Der Eingang ist ebenerdig (ohne Stufen) oder über eine Rampe (Steigung: maximal sechs Prozent) erreichbar. Ein vorhandener Aufzug ist nicht mit dem Rollstuhl befahrbar. Die Eingangstür öffnet sich nicht automatisch.

Redaktion
Arbeitskreis *Einsamkeit* des
Seniorenrates
Sprecher: Dr. Hartmut Mühlen

Titelnutzung
mit freundlicher Genehmigung
der Carl Hanser Verlag GmbH
& Co. KG, München



Landeshauptstadt Düsseldorf
Seniorenrat

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Seniorenrat
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Ulrike Schneider,
Vorsitzende

X/21-22.
www.duesseldorf.de

