

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 auf viele Menschen in unserer Stadt zu. Aus diesem Grund hat der Seniorenrat 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 ein regelmäßiger Kontakt.

Vielleicht wollen Sie 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, welches durch den Arbeitskreis Einsamkeit des Seniorenrates initiiert wurde und arbeiten eng zusammen.

Alle Angebote sind natürlich kostenfrei und ohne dass Sie sich zu etwas verpflichten.

Wir freuen uns, dass diese Broschüre so gut angenommen worden ist, dass inzwischen die vierte Auflage vorliegt.

Wir danken wieder allen, die mit der Weitergabe dieser Broschüre unsere Initiative unterstützen.

Ihr Seniorenrat
mit dem Arbeitskreis *Einsamkeit im Alter*

Inhalt

Einrichtungen in Düsseldorf 6-15

- hallo nachbar! 6
- Herzengespräche 7
- Silbernetz 8
- Herzwerk 9
- BürgerStiftung Düsseldorf 10
- Kulturliste Düsseldorf e.V. 11
- ZUHÖREN.DRAUSSEN 12
- Besuch von netten Menschen 13
- Aufsuchende Seniorenhilfe 14
- „zentren plus“ 15

Einrichtungen in den Bezirken 16-29

Stadtbezirk 1

- Gemeinsam statt einsam – Momente der Freude teilen (Derendorf, Golzheim) 16

Stadtbezirk 2

- Seelenwege – Quartiersseelsorge beim Spaziergang (Flingern) 17

Stadtbezirk 3

- Spaziergangspaten und Telefonpartnerschaften (Bilk, Unterbilk) 18
- Unterwegs sein mit der Friedoline (Unterbilk) 19

Stadtbezirk 4

- Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren (Oberkassel, Heerdt, Lörick, Niederkassel) 20
- Füreinander da – Mit uns wieder Gemeinschaft erfahren (Heerdt) 21

Stadtbezirk 5	
• Café.komm (Angermund)	22
Stadtbezirk 7	
• Projekt <i>Nachbarschaft stiften</i> (Grafenberg)	24
Stadtbezirk 8	
• PROpELLER – Wir bewegen was! (Eller, Lierenfeld)	26
Stadtbezirk 9	
• Handwerkergruppe (Benrath, Urdenbach)	27
Stadtbezirk 10	
• Mehrgenerationenhaus <i>Hell-Ga</i> (Garath)	28
• Kulturnächte im Otto-Ohl-Haus (Garath)	29
Wichtige Informationsquellen	30-33
Seniorenberatung	30
App <i>Gut versorgt in Düsseldorf</i>	31
Seniorenrat	32
Aktionsplan gegen Einsamkeit des Landes Nordrhein-Westfalen	32
GEM EINSAM: Strategie gegen Einsamkeit des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	33
Düsseldorfer Netzwerk gegen Einsamkeit	33

Erläuterung der Symbole **34-35**



Einrichtungen in Düsseldorf

hallo nachbar!

hallo nachbar! – die Nächstenhilfe für Verein-
samte, 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 0176 34354666, Marieke Schmale

Telefonische Erreichbarkeit:
Montag bis Donnerstag, von 10 bis 14 Uhr

hallo-nachbar@vision-teilen.org

www.hallonachbar.org

Zugänglichkeit



Ab September 2025 neue Adresse:

Harffstraße 47
40591 Düsseldorf



Herzensgespräche

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

Herzensgespräche

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

Einrichtungen in Düsseldorf

Silbernetz – Einfach mal reden

Silbernetz bietet älteren Menschen ab 60 Jahren anonyme, vertrauliche und kostenfreie Telefongespräche an. Es geht um Alltagsthemen, Sorgen und Interessen und so oft wie möglich wird gemeinsam gelacht. Viele Menschen berichten auch von gesundheitlichen Problemen und Einsamkeitsgefühlen. Bei Bedarf unterstützen die Mitarbeitenden auch mit Kontakt- und Telefonnummern, zum Beispiel von Pflegestützpunkten, Krisentelefonen oder Beratungsdiensten.

Wer regelmäßig mit derselben Person reden möchte, kann auf Wunsch eine Silbernetzfreundschaft eingehen. Dafür werden Silbernetzehrenamtliche mit älteren Menschen verbunden, die Interesse am persönlicheren Gespräch haben. Sie werden dann jede Woche für ein solches Gespräch angerufen. Das ist Austausch und Kontakt auf einer zwar anonymisierten, aber dennoch persönlichen Ebene.

Silbertelefon 0800 4708090

(kostenlose Servicenummer)

täglich von 8 bis 22 Uhr

www.silbernetz.de

Herzwerk

Herzwerk möchte die Lebenssituation von älteren Menschen verbessern und sie dort finanziell unterstützen, wo Hilfe unmittelbar nötig ist. In der Herzwerkstatt kann man sich zu einem Kaffee verabreden, es können Sachleistungsanträge gestellt werden und es finden zahlreiche Veranstaltungen und Angebote statt. Zudem werden auf Wunsch geschulte Ehrenamtliche vermittelt, um Seniorinnen und Senioren zu Hause zu besuchen oder gemeinsam Freizeit zu gestalten.

HERZWERKstatt

DRK-Kreisverband Düsseldorf e. V.

Oberbilker Allee 233

40227 Düsseldorf

Telefon 0211 2299-1106

herzwerk@DRK-duesseldorf.de

www.herzwerk-duesseldorf.de

Öffnungszeiten

Mittwoch bis Freitag von 10 bis 13 Uhr

(Termine nach Vereinbarung)

Zugänglichkeit

EG

Einrichtungen in Düsseldorf

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 Spät-zünder* sowie den *Seniorenkarneval*. Menschen, die einsam sind, erleben wieder frohe Geselligkeit und können genießen, was sie lange nicht hatten. Im Projekt *Radeln ohne Alter* gibt es die Möglichkeit, mit Rikschas mobil am Leben in der Stadt teilzunehmen.

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](http://www.buergerstiftung-duesseldorf.de/ressorts/senioren)



Kulturliste Düsseldorf e. V.

Die Kulturliste ermöglicht es, dass Menschen mit wenig oder keinem Einkommen kostenlosen Eintritt zu vielen kulturellen und sportlichen Veranstaltungen in Düsseldorf erhalten. Die Anmeldung kann beispielsweise über die Internetseite erfolgen. Angemeldete Kulturgäste erhalten zwei kostenlose Tickets pro Monat, beispielsweise für Fortuna oder das Schauspielhaus.

Außerdem gibt es das Projekt *Unterwegs mit den Kulturfreund:innen*, bei dem sich einmal im Monat Ehrenamtliche und Kulturgäste zu einem gemeinsamen Veranstaltungsbesuch treffen.

Kulturliste Düsseldorf e. V.

Postfach 250162

40093 Düsseldorf

Telefon 0178 2111882, Stephanie Thielen und
Nora Faust

post@kulturliste-duesseldorf.de

www.kulturliste-duesseldorf.de

Sprechzeiten im Bürgerhaus Wersten nach
Absprache

Einrichtungen in Düsseldorf

ZUHÖREN.DRAUSSEN – Zeit für ein persönliches Gespräch

ZUHÖREN.DRAUSSEN bringt Bürgerinnen und Bürger durch Zuhören im öffentlichen Raum miteinander in Verbindung, unabhängig von Kirche oder Parteien. Die Ehrenamtlichen sind von Expertinnen im Zuhören geschult. Sie schenken allen Menschen, die das Bedürfnis nach Austausch und sozialem Kontakt haben, Zeit und ein offenes Ohr, zugewandt und garantiert vertraulich. ZUHÖREN.DRAUSSEN ist ein Projekt der *Dialog.Kultur.Dialog gUG*.

Die ZUHÖR.Aktionen finden an öffentlichen Plätzen in und um Düsseldorf, auf den ZUHÖR.Bänken und bei verschiedenen Partner-Institutionen statt. Alle Termine werden veröffentlicht unter www.zuhoeren-draussen.de/termine.

In Düsseldorf gibt es mittlerweile über 100 ehrenamtliche Zuhörerinnen und Zuhörer, 14 ZUHÖR.Bänke in vielen Stadtteilen und einen festen ZUHÖR.RAUM in der Zentralbibliothek im KAP1.

ZUHÖREN.DRAUSSEN

Telefon 0151 11860344

team@zuhoeren-draussen.de

www.zuhoeren-draussen.de



Besuch von netten Menschen für mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Eine gute Unterhaltung oder eine Begleitung in ein Café ist genauso möglich wie der Besuch des Friedhofs oder ein Spaziergang ins Grüne. Die Malteser schenken älteren oder einsamen Menschen gemeinsame Zeit. Wie diese genutzt wird, wird zusammen mit der ehrenamtlichen Begleitung entschieden. Die Gespräche und Besuche werden natürlich vertraulich behandelt. Terminwünsche können telefonisch mit den Maltesern vereinbart werden.

Malteser Hilfsdienst e. V.

Fürstenwall 206
40215 Düsseldorf

Telefon 0211 386070

bbd.duesseldorf@malteser.org

www.malteser-duesseldorf.de

Einrichtungen in Düsseldorf

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 und Jugend

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 89-92614

Fax 0211 89-29759

seniorenhilfe@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de

Telefonische Sprechzeiten

Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und von 13 bis 15 Uhr, Freitag von 9 bis 12 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 und Jugend

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 899 899 8

Fax 0211 89-29392

seniorenberatung@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 14 Uhr,
Freitag 9 bis 12 Uhr

Zugänglichkeit



Einrichtungen in den Bezirken

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

Klewer 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 Kaffee-Pause auf der Birkenstraße gibt es ein kostenloses Getränk von der *Mercy Coffee Company*.

Interessierte können sich entweder bei Pfarrer Peter Krogull oder im Stadtteilladen Flingern melden. Darüber hinaus können auch in anderen Stadtteilen Spaziergänge vermittelt werden. Anfragen dazu nimmt Pfarrer Krogull entgegen.

Stadtteilladen Flingern der Diakonie

Gerresheimer Straße 167
40233 Düsseldorf

Telefon 0211 7353284
Constanze Jestedt-Fischer
[constanze.jestaedt-fischer@
diakonie-duesseldorf.de](mailto:constanze.jestaedt-fischer@diakonie-duesseldorf.de)

Zugänglichkeit



Pfarrer Peter Krogull

Evangelischer Kirchenkreis Düsseldorf

Telefon 0211 95757793
peter.krogull@ekir.de

Einrichtungen in den Bezirken

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





Unterwegs sein mit der Friedoline (Unterbilk)

Die Friedoline ist eine Rikscha der evangelischen Friedens-Kirchengemeinde. Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können sich von Ehrenamtlichen durch den Stadtteil oder am Rheinufer entlang fahren lassen. Wer möchte, wird von zu Hause abgeholt. Die Rikscha hat Platz für zwei Gäste.

Evangelische Friedens-Kirchengemeinde

Florastraße 55 a
40217 Düsseldorf

Telefon 0211 60001515, Karin Martini
nachbarschaft@friedenskirche.eu

Zugänglichkeit



Einrichtungen in den Bezirken

Stadtbezirk 4

Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren

(Oberkassel, Heerdt, Lörick,
Niederkassel)

Ehrenamtlich engagierte Bürgerinnen und Bürger bieten älteren Menschen, die in Oberkassel, Heerdt, Lörick oder Niederkassel leben, ihre Gesellschaft an und unterstützen sie. Sie schenken ihnen ihre Zeit und Aufmerksamkeit, sei es fürs Plaudern und Zuhören, für gemeinsame Spaziergänge, um kulturelle Veranstaltungen zu besuchen, zum Einkaufen oder für Arztbesuche. Gemeinsam wird vereinbart, wie die Zeit gestaltet wird.

Amt für Soziales und Jugend

Aktiv und engagiert –

Gemeinsam für Seniorinnen und Senioren

Burggrafenstraße 5 a

40545 Düsseldorf

Telefon 0211 89-92418

gemeinsam-fuer-senioren@duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Füreinander da – Mit uns wieder Gemeinschaft erfahren (Heerdt)

Das Angebot „Wege aus der Einsamkeit“ richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die in Heerdt wohnen. Der erste Schritt ist ein gutes Gespräch und ein Hausbesuch. Gemeinsam lassen sich Begegnungsmöglichkeiten in der Nachbarschaft entdecken. Auf Wunsch erhalten Interessierte eine Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Älterwerden.

„zentrum plus“/Diakonie in Heerdt

Aldekerkstraße 31
40549 Düsseldorf

Telefon 0211 503129 und
0173 3020541, Ulrike Karpa
(Montag bis Mittwoch)
zentrum-plus.heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Einrichtungen in den Bezirken

Stadtbezirk 5

Café.komm (Angermund)

Das *Café.komm* ist ein interkulturelles Stadtteil-café in Angermund für Menschen aller Altersgruppen, Nationalitäten, Religionen und in allen Lebenslagen. Es bietet Raum fürs Kennenlernen, für Kultur, fürs Mitmachen und fürs Kaffee trinken. Ein Ort des Wohlfühlens, ein Ort, der zum Verweilen ebenso einlädt wie zu Begegnung und Netzwerken. Auch gibt es wohnortnah Hilfe und Begleitung. Das Stadtteilwohnzimmer kann ein guter Ort sein, um zusammen weniger allein zu sein.

Café.komm

An den Linden 6
(gegenüber der evangelischen Kirche)
40489 Düsseldorf

Café-Leitung:

Ulrike Kempf, Diplom-Sozialarbeiterin
ulrike.kempf@ekir.de

Öffnungszeiten

Montag von 10.30 bis 12.30 Uhr und 15 bis 18 Uhr,
Dienstag von 15 bis 18 Uhr,
Mittwoch von 10 bis 12.30 Uhr und 15 bis 18 Uhr,
Donnerstag von 15 bis 18 Uhr

Zugänglichkeit





Einrichtungen in den Bezirken

Stadtbezirk 7

Projekt *Nachbarschaft stiften* (Grafenberg)

Das Projekt findet an zwei Standorten im Bereich Grafenberg/Düsseltal statt. Ziel ist, Menschen teilhaben zu lassen und niederschwellige Angebote in unmittelbarer Umgebung ihres Wohnortes anzubieten.

Beratungs- und Freizeitangebote gibt es im Stadtteiltreff das RUND, Grafenberger Allee 404 (an der Haltestelle Staufenplatz).

Angeboten werden zum Beispiel ein Lese- und Erzähl-Café, Spazieren-Wandern, Singen und ein Digital-Café.

Projekt *Nachbarschaft stiften*

Evangelische Osterkirchengemeinde

Andreas Vollmert

andreas.vollmert@osterkirchengemeinde.de

Telefon 0172 2134547

Im evangelischen Melanchthonhaus, Graf-Recke-Straße 211, gibt zum Beispiel folgende Angebote: Digital-Café, Kochen für Männer und Ältere, Mittwochstreff, Rommé-Treff, Yoga auf dem Stuhl, Gesundheitswandern, Malwerkstatt.

Birgit Keßel

birgit.kessel@osterkirchengemeinde.de

Telefon 0178 6684081

Zugänglichkeit



Besuchsdienst für Menschen, die sich gerne unterhalten möchten oder Unterstützung benötigen

Dorothee Linneweber

dorothee.linneweber@osterkirchengemeinde.de

Telefon 0157 30606975

Einrichtungen in den Bezirken

Stadtbezirk 8

PROpELLER – Wir bewegen was! (Eller, Lierenfeld)

Der Caritasverband Düsseldorf und die Pfarreiengemeinschaft Eller-Lierenfeld haben das Begegnungs- und Beratungszentrum *PROpELLER* ins Leben gerufen. Es ist ein neuer Ort für Begegnung, Gespräche, gemeinsame Freizeit, Beratung und Hilfe. Beratungsangebote, wie der Lotsenpunkt, sollen die Menschen im Stadtteil stärken und Chancengleichheit fördern.

PROpELLER

Begegnungs- und Beratungszentrum für Eller
und Lierenfeld

Gumbertstraße 79
40229 Düsseldorf

Lioba Grote
Telefon 0211 22966708 oder
0160 90141536

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

zentrum-plus.benrath@diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



Einrichtungen in den Bezirken

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 24
40595 Düsseldorf

Telefon 0211 7584888-701
nicolai.klosse@sos-kinderdorf.de

Zugänglichkeit



Kulturnächte im Otto-Ohl-Haus (Garath)

Stimmungsvolle Abende mit Musik und Gesang auch für die Gäste aus dem Quartier. Im Sommer finden die Konzerte draußen statt, in der Regel an jedem 4. Freitag im Monat von 19 bis 20 Uhr. Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Diakonie Düsseldorf e. V.

Leben im Alter

Otto-Ohl-Haus

Julius-Raschdorff-Straße 2

40595 Düsseldorf

Telefon 0211 75848210

Nikola Jansen

nikola.jansen@diakonie-duesseldorf.de

Zugänglichkeit



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.

Bei der Seniorenberatung ist auch der 120 Seiten starke *Wegweiser für Ältere und Junggebliebene* erhältlich. Er vermittelt wichtige Informationen und bietet zahlreiche Anregungen für Alltag und Freizeit. Der Wegweiser kann auf Wunsch auch per Post zugeschickt werden.

Seniorenberatung

Amt für Soziales und Jugend

Willi-Becker-Allee 8
40227 Düsseldorf

Telefon 0211 899 899 8

seniorenberatung@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/senioren

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 9 bis 14 Uhr,

Freitag 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

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, zu Hitzeschutz und Kriminalprävention. 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 hier über den QR-Code (je nach Smartphone-Betriebssystem) kostenlos heruntergeladen werden. Sie ist frei von Werbung.

Google Play (Android)



App-Store (iPhone)



Wichtige Informationsquellen

Seniorenrat

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 166.000 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 und Jugend

Telefon 0211 89-95950

seniorenrat@duesseldorf.de

www.duesseldorf.de/seniorenrat

Aktionsplan gegen Einsamkeit des Landes Nordrhein-Westfalen

Neben dem Aktionsplan „Du+Wir=Eins“ bietet die Internetseite eine landesweite Übersicht über etwa 700 Angebote und Initiativen gegen Einsamkeit und damit Anlaufstellen in der Nähe (sortiert nach Ort beziehungsweise Postleitzahl).

www.land.nrw/einsamkeit

GEM EINSAM:

Strategie gegen Einsamkeit

des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Die laufend weiterentwickelte Strategie umfasst über 130 konkrete Maßnahmen zum Thema Einsamkeit. Die Internetseite bietet Zugang zu verschiedenen Publikationen.

Gebündelt wird das Wissen durch das vom Bundesministerium geförderte Kompetenznetz Einsamkeit. Auch auf dieser Internetseite sind Angebote veröffentlicht.

www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit

Wer keinen Internetzugang hat und mehr über die Angebote erfahren möchten, kann sich gerne an die Service-Nummer für Düsseldorfer Seniorinnen und Senioren wenden.

Telefon 0211 899 899 8

Düsseldorfer Netzwerk gegen Einsamkeit

Das Netzwerk gegen Einsamkeit ist ein Zusammenschuss aus Initiativen, Wohlfahrtsverbänden, Organisationen und engagierten Einzelpersonen sowie ehemaligen und aktiven Seniorenratsmitgliedern. Entwickelt werden Vorschläge zur Überwindung von Einsamkeit für Menschen aller Altersgruppen in Düsseldorf.

Düsseldorfer Netzwerk gegen Einsamkeit

Dr. Hartmut Mühlen

hartmut.muehlen@t-online.de

Erläuterung der Symbole zur Erreichbarkeit

EG

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.



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.

Nutzung des Titels
mit freundlicher Genehmigung
der Carl Hanser Verlag GmbH &
Co. KG, München

© istockphoto.com/morsa imgaes



Landeshauptstadt Düsseldorf
Seniorenrat

Herausgegeben von der

Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Seniorenrat
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Ingrid Frunzke,
Vorsitzende

Redaktion

Arbeitskreis *Einsamkeit im Alter*
Sprecherin: Dr. Notburga Bäcker

VIII/25-3.5

www.duesseldorf.de/seniorenrat