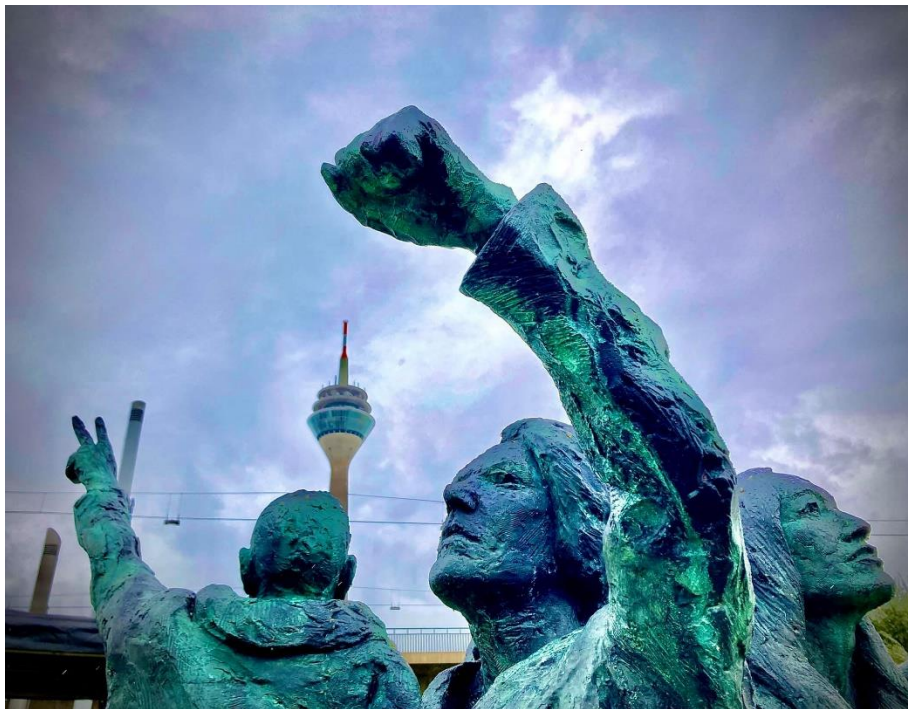


Mai 2024

Liebe Leser*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!



Zum IDAHOBITA* am 17. Mai treffen wir uns um 17:05 Uhr am Denkmal am Apolloplatz zum Picknick der queeren Community, organisiert vom Pride e.V.

Eine Woche später gibt es dann das CSD Wochenende mit Straßenfest und Demo - fester Anlaufpunkt ist wieder das gemeinsame Zelt mit anders&gleich, Gendertreff und queer handicap.

Übrigens: Die aktuellen Regenbogennews findet Ihr immer auch unter:

- <https://www.awo-duesseldorf.de/ab-55/treffs/beratung-lsbt/>
- <https://duesseldorf.aidshilfe.de/de/beratung-und-test/altern-unterm-regenbogen>

Das Team der Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN

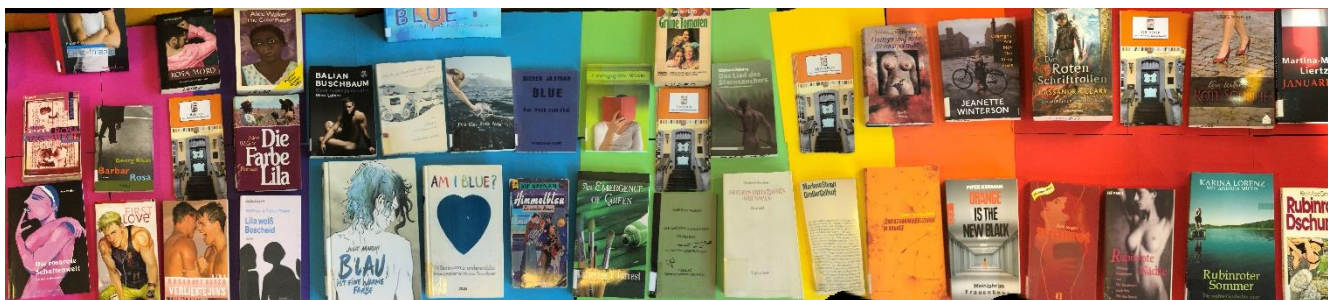
Tipps des Monats

Queere Literatur in der Düsseldorfer offenen Senior*innenarbeit



Die Bibliotheken verschiedener Einrichtungen der offenen Senior*innenarbeit wie den „zentren plus“ wurden in den letzten Jahren Schritt um Schritt um queere Literatur ergänzt. Ob Mini-Bibliothek, Bücherschrank-Ergänzung oder Regenbogen-Regal: vor Ort wurde entschieden, welche

Lösung die beste ist.



Die Bücher sind in Zusammenarbeit mit der Lesben- und Schwulen- Bibliothek Düsseldorf (LuSBD) und der Fachstelle Altern unterm Regenbogen zusammengestellt worden.

In regelmäßigen Abständen wird dieser kleine Bestand aktualisiert, eine unkomplizierte Ausleihe ist bei den Mitarbeiter*innen der „zentren plus“ jederzeit möglich. Die Bücher kommen aus dem Lager der LuSBD und sind nicht fester Bestandteil des Angebotes der Bücherei in Angermund.

Neben einer Regenbogenfahne am Eingang ist dies ein weiteres positives Signal für LSBTIAQ+ willkommen zu sein. Auf diese Weise können queere Besucher*innen nun auf Literatur zurückgreifen, die ihre Lebensrealität widerspiegelt. Positiver Nebeneffekt: So wird auch eine breitere Öffentlichkeit an Literatur mit queeren Inhalten herangeführt.



Hier findet Ihr bereits die 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
- Tagespflege Heerdt (Diakonie), Pariser Str. 97 a

Bei Interesse von anderen Einrichtungen kann das Projekt ausgeweitet werden.

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

Donnerstag 23.5.24 14:30 Uhr

"Cafe unterm Regenbogen" ON TOUR in Kaiserswerth

Wir bummeln gemeinsam durch den ältesten und malerischsten Stadtteil von Düsseldorf der direkt am Rhein gelegen ist. Kaffee und Gebäck werden von uns im Rucksack mitgebracht.

Anschließend Fahrt mit der U79 nach Kaiserswerth.

Anmeldung bis 21.05.2024 unter folgender Mailadresse: zentrumplus.friedrichstadt@DRK-duesseldorf.de oder Tel. 0211 3849 199

Treffpunkt am Infoschalter der DB, direkt in der Haupthalle im HBF Düsseldorf



Intersektionale Antidiskriminierungskampagne

„Hessen. Da geht noch was.“

Das Team von Diversity Kartell führt für die hessische Landesregierung die intersektionale Antidiskriminierungskampagne „Hessen. Da geht noch was.“ durch. Alle Infos dazu finden Sie auf unserer Website: <https://hessen-da-geht-noch-was.de>

Die aktuellen Schwerpunktthemen sind Lesben im Alter und „Late Bloomers“, also Frauen, die erst spät bemerken, dass sie lesbisch sind.

Sie haben dazu die Frankfurter Aktivistin Yvonne Ford portraitiert, die unter anderem die Initiative „Lesbischer Herbst“ gegründet hat. Es gibt unter <https://da-geht-noch-was.hessen.de/latebloomers> einen bebilderten Audiobeitrag über sie und eine ausführliche Informationsseite. Außerdem informieren das Diversity Kartell in diesen und den folgenden Tagen auf Instagram, dem Account des hessischen Sozialministeriums dazu:

<https://www.instagram.com/sozialhessen/>.

Die Website der Kampagne ist barrierefrei auslesbar, sämtliche Seiten sind übersetzt in Leichte Sprache, alle Videos gibt es mit Audiodeskription und Übersetzungen in Gebärdensprache.



Freitag, 03.05.2024 11:00 Uhr

Kulturfrühstück im FFT Düsseldorf

Willkommen beim Kultur-Frühstück im FFT Düsseldorf. Dieses kostenlose Angebot richtet sich an alle, die Lust haben, hinter die Kulissen des freien Theaters zu blicken und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen! Jeden 2. Freitag im Monat lädt das FFT Sie in das Foyer zur Begegnung mit Künstler*innen und anderen Gästen, aktuellen Themen und neuen Stücken ein.

Das FFT ist ein Ort für freies Theater im Düsseldorfer Kulturzentrum KAP1. Auf den Bühnen können Sie Tanz, Theater oder Performances sehen. Das großzügige Foyer lädt zur Begegnung ein. Gemeinsam mit den Nachbar*innen von der Zentralbibliothek und mit der Kulturliste Düsseldorf e.V. bietet das FFT einen Treffpunkt für Theaterinteressierte und alle, die es werden möchten. Bei einer Tasse Kaffee und Gebäck erhalten Sie einen Einblick in das Programm. Sie lernen die Künstler*innen kennen, die am Haus arbeiten und erfahren Details über ihre Stücke, die bald darauf zu sehen sind. Bei jedem Kultur-Frühstück besteht die Möglichkeit, sich über die Kulturliste Düsseldorf zu informieren und sich vor Ort anzumelden.

Die Gruppe **machina eX** lädt im Mai zu ihrem groß angelegten Stadtraum-Spiel **Wenn der Regen kommt** ein. Darin geht es um die Frage, ob wir Menschen das Wetter beeinflussen können – und ob wir es sollten. Außerdem dabei: Das Literaturbüro NRW mit einem Ausblick auf den Literarischen Sommer.

Eintritt: Kostenlos

Anmeldung: tickets@fft-duesseldorf.de

Ort: FFT Düsseldorf, Konrad-Adenauer-Platz 1, 40210 Düsseldorf

Sonntag, 05.05.2024, 11:00 Uhr

Queerfeldein Wanderung durchs "Stinderbachtal"

Die Queerfeldein-Wandergruppe trifft sich alle zwei Monate und ist offen für alle queeren Menschen.

Beschreibung für die Wanderung im Mai:

- "Stinderbachtal" bei Erkrath
- Länge 11 km, eher leicht
- Treffpunkt: 11 Uhr, S-Bahnhof Erkrath-Nord
- Einkehr im "Brauhaus - Goldenes Handwerk" in Erkrath.



Die Angabe der Gehzeit berücksichtigt keine Pausen, die aber natürlich gemacht werden. Der Schwierigkeitsgrad der Wanderungen ist nicht zu hoch, das Tempo wird an alle Teilnehmenden angepasst. Mit festem Schuhwerk und etwas Trittsicherheit lässt sich die Strecke gut bewältigen. Hunde können leider nicht mitgebracht werden.

Anmeldungen bitte bis eine Woche vorher an bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Die Leiterin, Astrid: „Wandern bringt Menschen zusammen: Natur erleben + sich selbst erleben + evt. Neues entdecken + wohlverdientem Genuss unterwegs oder hintendran + gesundem Herz-/Kreislauftraining + der Enge des Alltags entfliehen... = Wandern macht glücklich 😊.“

Treffpunkt: S-Bahnhof Erkrath-Nord



Donnerstag, 09.05.2024 15:00 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.

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?

Der Club der queeren Bücher stellt sich in diesem Monat gegenseitig vor, was die Teilnehmer*innen gerade lesen.

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 15:00-17:00 Uhr

Leitung: Markus Gickeleiter, Bibliothekar im Team der LuSBD

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

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



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

NEU!! Samstag 11.05.2024, 13:00 Uhr: Kochen unterm Regenbogen

Queere Rezepte unterm Regenbogen - Wir möchten gerne mit euch zusammen kochen! Im Alltag ist es nicht immer ganz leicht, zwischen Terminen und Alltagsstress, auch noch schnell und gesund kochen zu können. Dabei muss selbst kochen gar nicht aufwendig sein! Es geht viel schneller und einfacher, als viele denken.



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 beim bei der Vorbereitung des Essens zu unterstützen, Gemüse schälen, schneiden, in der Küche helfen, und danach aufzuräumen. 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 Kochen für uns entdecken!

Unkostenbeitrag: 5,-EUR; **Anmeldung:** bis zum Donnerstag vor dem Kochtermin unter kochenregenbogen@yahoo.com

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

Sonntag, 12.05.2024, 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 Sonntagei. 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, Kosten: 6,00 Euro

Das Frauen-Sonntagsfrühstück fällt im Februar wegen Karneval aus – ab März geht es dann wie gewohnt weiter. Das Frühstück findet normalerweise an jedem zweiten Sonntag im Monat statt.

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

Sonntag, 12.05.2024, 19:00 Uhr Culture Club



Bevor sich Die Kulturetten in die Sommerpause verabschieden, findet traditionell wieder der **ESC Culture Club** statt. Natürlich reisen sie hierzu in das Land des letzten Gewinners: ins wunderschöne **Eiersalatistan**, wo die Vorjahressiegerin **Guillotine Bajonette** die Zuschauer*innen in ihrer Heimat willkommen heißen wird!

Natürlich will auch in diesem Jahr wieder jede Kulturette den Sieg beim **ESC Culture Club** für ihr oder sein jeweiliges Land erkämpfen. Doch wer wird es letztendlich werden?

Das internationale Publikum wird es entscheiden!

Unterstützt eure jeweilige Kulturetten und somit euer Heimatland durch eure Schlachtrufe, euer Voting und euren Applaus.

Wer es aber gar nicht mehr erwarten kann uns wieder zu sehen, der hat beim **Stammtisch** jeweils am **2. Mittwoch des Monats** ab **19:30 Uhr** im **Aroma** in Friedrichstadt (*Bunsenstr. 2, 40215 Düsseldorf*) die Gelegenheit. Kommt einfach vorbei und setzt euch zu uns!

Und genau am selben Ort jeweils **ab 19 Uhr** – findet das **BitchBingo mit den Kulturetten** am **16. Mai** und am **20. Juni** statt. Es locken große Gewinne für euch und 10 Prozent des Einsatzes gehen uns zu Gute. Also kommt und räumt richtig ab! Wir freuen uns auf ein gesundes Wiedersehen

Eintritt: 7,50 EUR

Ort: Jazzschmiede, Himmelgeister Str. 107, 40225 Düsseldorf



Landeshauptstadt Düsseldorf
Sportamt



Ausstellung und Diskussion: Queeres Leben im Sport

Anlässlich der UEFA EURO 2024 zeigt das Sportamt in Kooperation mit Düssel-Cup und den Stadtbüchereien die Ausstellung „Flagge zeigen – queeres Leben im Sport“ vom 14. Mai bis 14. Juli 2024 in der Zentralbibliothek im KAP 1, Konrad-Adenauer-Platz 1.

Die Ausstellung wird mit einer Podiumsdiskussion am 14. Mai 2024 um 18.00 Uhr im Saal Herzkammer der Zentralbibliothek KAP 1 eröffnet.

Hierzu sind Gäste herzlich willkommen.

Auf dem Podium diskutieren:

Martina Voss-Tecklenburg (Botschafterin der Landeshauptstadt Düsseldorf für die UEFA EURO 2024),

Claudia Zepunkte (Bürgermeisterin der Landeshauptstadt Düsseldorf),

Elena Müller (Meldestelle für Diskriminierung im Fußball in NRW),

Pascal Manuel Kaiser (Schiedsrichter Fußballverband Mittelrhein) und

Oliver Marquart (Redakteur Evangelisches Sonntagsblatt).

Moderation: Tino Hermanns

Podiumsdiskussion: Dienstag, 14. Mai 2024 um 18.00 Uhr, Herzkammer

Ausstellungseröffnung: Dienstag, 14. Mai 2024 um 19.30 Uhr, Freiraum

Zentralbibliothek, Konrad-Adenauer-Platz 1, 40210 Düsseldorf.

Eine Veranstaltung des Sportamtes in Kooperation mit Düssel-Cup und Stadtbüchereien Düsseldorf.





Mittwoch 15.05.2024 18.30-20.00 Uhr

Queerness im Sport – gestern und heute



Anlässlich der UEFA EURO 2024, die auch in Düsseldorf ausgetragen wird, geht es im zweiten Teil der Talkreihe zu queeren Themen um Queerfeindlichkeit und Vielfalt im Sport. Hierüber spricht Moderator Dr. Sascha Förster mit Eva Kulot (Leiterin des Sportamts der Landeshauptstadt), Dirk Behmer (VC Phönix Düsseldorf und Düssel-Cup) und Engagierten für die Teilhabe von trans* und nicht-binären Menschen am Sport.

Aktuelle Infos gibt's unter www.duesseldorf-queer.de

Die Talkreihe „Queere Geschichte(n) – gestern und heute“ wird gefördert durch die BürgerStiftung Düsseldorf. Es besteht eine Medienkooperation mit der Landeskampagne „anders & gleich – LSBTIQ* in NRW“.

Veranstalter ist der Verein Queere Geschichte(n) Düsseldorf e.V. In Kooperation mit dem Amt für Gleichstellung und Antidiskriminierung der Landeshauptstadt Düsseldorf, der Zentralbibliothek und dem Theatermuseum.

Der Eintritt ist frei.

Ort: „Stadtfenster“ in der Zentralbibliothek im KAP1, Konrad-Adenauer-Platz 1, 40210 Düsseldorf



DENKMAL #WEITER
17.05.2024 ab 17:05 Uhr

PICKNICK ZUM IDAHOBIT

**Am LSBTIQ* DENKMAL
RHEINWIESE AM APOLLO
DÜSSELDORF**



**Diskussion,
Erfahrungsaustausch
zu Homo-, Bi-, Inter- und
Transfeindlichkeit bei aktuellen
politischen Entwicklungen und
Einschränkungen**

Eine Aktion des Pride Düsseldorf e.V.



LSBTIAQ+ Workshop

Verkörperter Konsens: Wie fühlt sich ein Ja oder kein Nein an?

In diesem Workshop erkundest du, wie du deinem Körper zuhören kannst und verschiedene Abstufungen der Zustimmung erkennst.

Anmeldung bis 13.05.2024
per Email unter
koordination@queereszentrum.org

Teilnahmegebühr: 5-20€
zahl was du kannst

Zahlbar an
IBAN: DE06 3005 0110 1009 1651 17
PayPal: @qzdduesseldorf

Betreff: WS Kuem Konsens

Begrenzte Plätze! Bis zum 03.05.25 werden Plätze für BIPoC, trans* Menschen und Leuten Ü55 reserviert. Schreibt dazu, wenn das auf euch zutrifft.



Kuem — Somatische Begleitung

Kuem (keine Pronomen/er),
trans*maskuline Person of
Color, ist ausgebildeter
Sexological Bodyworker und
Cranio-Sakral Therapeut.

Weitere Informationen unter

www.queerbodywork.net

Wann?
19.05.2024
14-17 Uhr

Kosten?
5-20€
zahl was du kannst

Wo?
Zentrum Plus der AWO in Unterbilk
Siegstraße 2
40219 Düsseldorf



Freitag 24.05.24 bis Sonntag 26.05.

CSD Düsseldorf 2023 – Der CSD ist für alle da!

Gemeinsam für Inklusion und Teilhabe, Sichtbarkeit und Empowerment

Zelt & Straßenfest

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN, queerhandicap e.V., der Gendertreff e.V., und ANDERS&GLEICH sind in diesem Jahr wieder gemeinsam beim Christopher Street Day in Düsseldorf vertreten. Zusammen bieten sie mit einem großzügigen, barrierefreien Zelt einen Rückzugsort vom CSD-Trubel für alle, die zwischendurch mal Luft holen wollen. Sowohl ältere LSBTIQ+ als auch queere Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigung finden hier bequeme Sitzmöglichkeiten und einen Raum, um in ruhiger Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen und sich zurückzuziehen. Das Zelt dient auch dazu, sich untereinander zu vernetzen und Beratungen in Anspruch nehmen zu können. Weiterhin wird in unmittelbarer Nähe eine barrierefreie mobile Toilette platziert.

Informationsmaterial zu verschiedenen aktuellen Beratungs- und Freizeitangeboten für die LSBTI*-Community runden das Angebot auch NRW-weit ab.

Zeiten:

Freitag 23.05. 18:00-21:00 Uhr: Treffen der „Gay and Grey“-Gruppe

Samstag 24.05. 12:00-18:00 Uhr

Sonntag 25.05. 12:00-18:00 Uhr

Ort: CSD, Johannes Rau Platz und Rheinpromenade





Erfahrungsgemäß ändern sich Einzelheiten des CSD Ablaufes noch. Bitte erkundigt Euch z.B: unter www.csd-d.de kurz vorher nochmal nach dem aktuellen Stand der Demozeiten, etc. Hier findet Ihr auch das umfangreiche Bühnenprogramm.

Ort: CSD, Johannes Rau Platz und Rheinpromenade

**QUEER
HANDICAP**



**ANDERS &
GLEICH**
LSBTIQ* IN NRW



Pridebus

Die Rheinbahn stellt in Kooperation mit uns einen eigenen Linienbus, der barrierearm ausgerichtet ist. Hiermit können alle, die nicht gut zu Fuß sind, an der Demo teilnehmen. Aufstellung und Treffpunkt wird auf der Friedrich-Ebert-Str. sein, ab ca. 11:30 Uhr. Genaueres folgt kurz vor der Veranstaltung.

Die Plätze im Bus sind begrenzt. Anmeldung bitte unter Angabe des Hilfsmittels an bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Die Demo startet um 13:00. Ihr seid alle herzlich eingeladen, euch an der Demo zu beteiligen, auch unsere Fußgruppe freut sich über Verstärkung!



Förderung



Eine Förderung für die Aktion „Der CSD ist für alle da!“ ist bei der Initiative „Inklusionsscheck NRW“ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen beantragt worden.

Es wird bunt und sonnig beim diesjährigen CSD – so viel ist sicher. Eure Teilnahme ist gesichert und wenn Ihr mögt, dann unterstützt uns gerne bei der Demo als Wagenengel oder im Zelt.



Sonntag, 26.05.24, 10:00-13:00 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 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

09.10. bis 12.10.2024: KULTUR & GESCHICHTE BERLIN - ALTERN unterm Regenbogen



Gemeinsam mit dem Caritasverband Düsseldorf e.V. planen wir eine Kulturreise nach Berlin!

Berlin ist ein Schmelztiegel vieler Kulturen und Persönlichkeiten. Hier wird erlebbar, wie tolerant und offen gelebt wird - aber auch, welche Folgen die Ausgrenzung und Verfolgung vieler Menschen im Nationalsozialismus hatte und wie dies in die heutige Zeit hinüberschwappt.

Das elegante InterCityHotel Berlin Hauptbahnhof befindet sich im Zentrum der Stadt, nur 200 Meter vom Berliner Hauptbahnhof entfernt. Das Brandenburger Tor liegt 1,5 Kilometer vom Hotel entfernt und den Reichstag erreichen Sie nach 10 Gehminuten. Vom Potsdamer Platz trennt Sie ein 30-minütiger Spaziergang.

Die Reise kann mit Unterstützung der W. und K. Festag-Stiftung angeboten werden.

Reisepreis: Einzelzimmer: € 462,-Doppelzimmer: € 318, - pro Person



DIE LEISTUNGEN DER CARITAS:

- Zugfahrt von Düsseldorf nach Berlin in der 2. Klasse inklusive Platzreservierung
- 3× Übernachtung mit Frühstück im 4-Sterne-Intercity-Hotel
- Halbpension am ersten Abend
- Welcome Card Berlin für 3 Tage zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel und weitere Vergünstigungen
- Schifffahrt über Berlins Kanäle am ersten Tag
- Besuch des Bundestages auf Einladung des ersten Queer-Beauftragten Sven Lehmann
- Besuch des Schwulen Museums
- Besuch des Immanuel Seniorenzentrums, einem Modellprojekt für LSBTI*-sensible Pflege
- Besuch von RuT, der Offenen Initiative Lesbische Frauen e.V.
- Reiserücktrittskostenversicherung mit Selbstbehalt sowie Gruppenunfall- und Haftpflichtversicherung
- Gruppenbegleitung durch zwei Kolleg*innen der Fachschaft „Altern unter dem Regenbogen“ und der Caritas
- Sicherungsschein

NICHT EINGESCHLOSSEN:

- Kurtaxe
- Weitere nicht aufgeführte Leistungen

Reservierung telefonisch unter: 0211 1602 1762

Montag-Freitag

„Gespräche unterm Regenbogen“

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN bietet LSBTI* ab 55 Jahren an, sich am Telefon mit den Fachreferent*innen auszutauschen.



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

Bei der Aidshilfe: René Kirchhoff, 01590
4125 977,
rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de

Montags, 15:00-17:00 Uhr
(jeden 2. und 4. Montag)

Café unterm Regenbogen

Ein Angebot, das im Rahmen der Ideenbörse „Männer im Quartier“ entstanden ist: Offener Treffpunkt für Gays und Freund*innen ab 55+ zum Klönen, Diskutieren, für gemeinsame Unternehmungen wie Kino, Theater, Oper, Museumsbesuche, Kochen oder Essen gehen. In Kooperation mit der Fachstelle Altern unterm Regenbogen.

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



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

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 0170
9383354

Ort: Caritas, Klosterstr. 92, 40211
Düsseldorf

Dienstags, 18:30 Uhr

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.“

(www.vielwaendeplus.de)

Termine: alle 3 Wochen

Bitte vorher anmelden:

bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

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



Dienstags, 16:30–18:00 Uhr
Tanzgymnastik

Dienstags, 10:00-12:00 Uhr
Frühstück für Menschen mit HIV/Aids und Freund*innen

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

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

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



Dienstags 17:00-19:00

„Queerness, Behinderung und Alter“

Mittwochs 15:00-16:00

Offene Pflegeberatung

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.

Was: Gruppentreffen

Wann: 14 tällig

Für wen: queere, ältere Menschen mit Behinderung

Anmeldung an: bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

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

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@diakonieduesseldorf.de, 0211 56 66 93 48

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



Mittwochs, 18:00 Uhr
14-tägig (gerade Kalenderwochen)
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

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

Mittwochs, 18:00 Uhr
(wechselnde Termine)
Queere Reisegruppe

Im Oktober 2022 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 eine queerer Stadtrundgang und der Besuch verschiedene LSBTIQ+ Ausstellungen und Kultureinrichtungen.

Nun hat die Reisegruppe einen queergemischten 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? 2024 könnte es in Berlin zu einer Begegnung mit dem Queer-Beauftragten der Bundesregierung Sven Lehmann kommen!

Ort: AROMA; Bunsenstr. 2



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

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!

03.05.: offenes Treffen
(Aroma, Bunsenstr. 2)

10.05.: Spieleabend
(AWO Stadtmitte, Mintropstr 20-22)

17.05.: Picknick am Queeren Denkmal
am Apolloplatz – Decke und Essen und
Getränke bitte mitbringen (startet um
17:05 Uhr)

24.05.: Wir treffen uns im Zelt der
Fachstelle auf dem CSD

31.05.: Gesprächsabend
(AWO Stadtmitte, Mintropstr 20-22)

Ansprechperson: Toni 0177 212 4416

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



Jeden 1. Freitag im Monat 15:00-16:30 Uhr

Telefonische Pflegeberatung

Von der Community für die Community
Im Alter gut versorgt möchten wir alle sein – doch wie kommen wir dahin?

Was muss ich wissen, wenn ich einen geliebten Menschen pflegen möchte – oder von ihm gepflegt werde? Was finanziert die Pflegeversicherung?

Wie läuft eigentlich so ein Besuch zur Pflegeeinstufung ab?

Telefonische Pflegeberatung: Maria Gerdes, 0157-71552064

Weitere Infos über Inka Wilhelm, Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN

(inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de)

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Regelmäßige Termine Altern unterm Regenbogen

Montag-Freitag:

Gespräche unterm Regenbogen

Bei der AWO: Bernd Plöger (Personalpronomen: er), 0152 2168 6029, bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Bei der frauenberatungstelle: Inka Wilhelm (Personalpronomen: sie), 0157 7155 2064, inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de

Bei der Aidshilfe: René Kirchhoff (Personalpronomen: er), 01590 4125 977, rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de

Jeden zweiten und vierten Montag 15:00-17:00 Uhr

Café unterm Regenbogen

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



Montags, 14:00–17:00 Uhr:

Bleib Du!

Treff für schwule Männer mit Demenz im geschützten Raum

Ort: Caritas, Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Alle drei Wochen Dienstags, 18:30 Uhr:

Viel Wände+ Wohngruppen-Treffen

Ort: Schrebergarten

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

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

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr:

Der Club der queeren Bücher

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

Jeden 1. Freitag im Monat 15:00-16:30 Uhr:

Telefonische Pflegeberatung

Maria Gerdes, 0157-71552064

Freitags 18:00 Uhr:

Gruppentreffen Gay & Grey

Ort u.a. „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstr. 20-22, 40215 Düsseldorf und AWO im Kürtenhof, Bruchstr. 12, 40235 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

Samstags, ab 11.05., einmal im Monat 13:00 Uhr:

Kochen unterm Regenbogen

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