

**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](mailto: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](mailto:tickets@fft-duesseldorf.de)

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

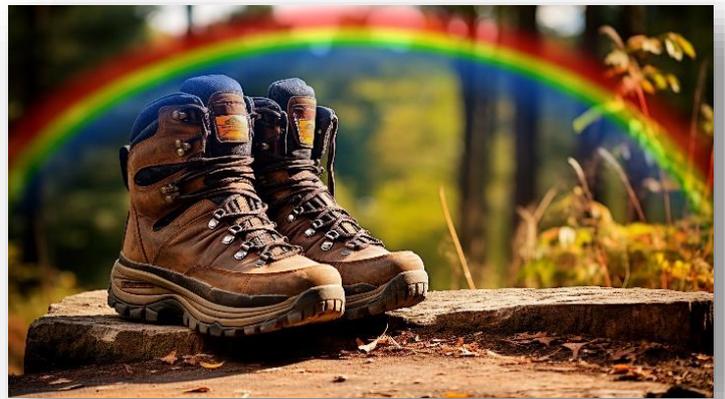
Sonntag, 05.05.2024, 11:00 Uhr

## 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](mailto: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](mailto:markusgickeleiter@gmx.de)  
oder [bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](mailto: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](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

## 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](mailto:inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de)

Bei der Aidshilfe: René Kirchhoff, 01590  
4125 977,  
[rene.Kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto: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](mailto: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](http://www.vielwaendeplus.de))

**Termine:** alle 3 Wochen

**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, 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](mailto: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](mailto: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@diakonie-duesseldorf.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](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 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 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? 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 frauenberatungsstelle: 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