

2. Ausgabe 2025

# Impuls

■■■ MAGAZIN 50+

Ein Ehrenamts-Projekt des „zentrum plus“ / AWO in Unterbilk

  
zentrum *plus*  
gemeinsam aktiv für das Alter



Mit Veranstaltungskalender

2/25

IN DIESEM HEFT

**Außer der Reihe**

Remembering Forward  
wird fortgesetzt  
4-7

**Aus den Stadtteilen**

Das Kuppelgewächshaus  
wird 50  
8

**Veranstungskalender**

April/Mai/Juni  
9-12

**Miteinander - Füreinander**

Gemeinsam gegen Einsamkeit  
13-15

**Gesundheit**

Bewegung im Alter – ein MUSS  
16-17

**Internes**

Maske als  
theaterpädagogisches Mittel  
18-19

**Impressum** 19

# Remembering Forward wird fortgesetzt

In der zweiten Jahreshälfte 2024 fand das Projekt Remembering Forward mit großem Anklang im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk statt. Zu diesem Projekt, das Mari Uhlig mit Unterstützung der Stadt Düsseldorf veranstaltete, waren Menschen eingeladen, sich auf die Spurensuche der besonderen Art im Stadtteil Bilk zu begeben.

Im Mittelpunkt dieses Projektes mit rund zehn Teilnehmer\*innen stand die Frage: Welche Geschichten verbergen sich hinter bestimmten Orten, deren Spuren in der NS-Zeit hinterlassen wurden? Und vor allem welche Menschen? Dabei ging es nicht um anonyme Zahlen, Daten, Fakten, sondern um die Annäherung an die menschlichen Biographien, die dahinterstehen. Das Projekt Remembering Forward regte weiterhin an, sich auch auf die Spurensuche in eigener Sache zu begeben. Sich also nicht nur um die Erinnerungskultur fremder Menschen zu bemühen, sondern auch um die Geschichten der eigenen Familien. Geschichten, über die man nicht sprach oder die nur lückenhaft bekannt sind, jedoch die nachfolgende Generation prägen und deren Aufarbeitung der eigenen Geschichte.

Im Rahmen des Projektes wurde die Mahn- und Gedenkstätte besucht. Die Sonderausstellung zu Erinne-

rungszeichen in Düsseldorf „Das war hier“ sorgte dabei für bleibende Eindrücke. Die Möglichkeit, direkt vor Ort zu recherchieren, bot der Gruppe einen intensiveren Zugang zu einzelnen Biografien verfolgter Düsseldorfer\*innen.

Am 9. November, der ein historisches Datum in vielerlei Hinsicht ist, gab die Gruppe vor der Stadtteilbibliothek Bilk interessierten Passant\*innen die Gelegenheit, sich vor Ort mit der Frage „Was bedeutet für Sie Demokratie?“ auseinanderzusetzen und sich über Stolpersteine in der direkten Umgebung und in Düsseldorf zu informieren. So kam nicht nur ein reger Austausch zwischen den Generationen zustande, sondern es wurden unterschiedliche Standpunkte erörtert und diskutiert. Ein Ausflug nach Köln stand am 22. November an. Die Gruppe besuchte die Kunst- und Museumsbibliothek der Stadt Köln. Die Leiterin Dr. Elke Purpus gab einen ausführlichen

Einblick in den künstlerischen Werdegang von Gunter Demnig. Ihre umfangreiche Materialiensammlung, bestehend aus Zeitungsartikeln, Ausstellungseinladungen und Kunstkatalogen, zeigt den Weg des Künstlers von jungen Jahren und ersten Arbeiten bis hin zu seinem Lebenswerk, den Stolpersteinen.

## Vita Gunter Demnig

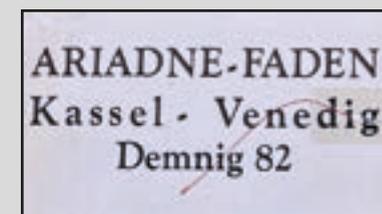
Seit 1992 verlegt der Künstler Gunter Demnig Stolpersteine – inzwischen sind es über 100.000.

Demnig, Jahrgang 1947, gehört zur 68er-Generation, die in der Nachkriegszeit auf alle Fälle die Republik verändern und unser Land demokratischer machen wollte. Eigentlich hat er von Anfang an als Bildhauer und Kunstpädagoge auch seine Kunst in diesen Kontext gestellt.

Schon vor den Stolpersteinen gab es ein beachtliches Werk, in dem Demnig unter anderem mit Spuren oder Markierungen Erinnerungsorte

[Fortsetzung auf Seite 6](#)

## Werke von und über den Künstler Gunter Demnig



## Fortsetzung von Seite 5

verband. Ein Blick in seine künstlerische Vita lohnt sich in jedem Fall. 1992 legte er die ersten Stolpersteine in Köln. Diese waren deportierten Sinti und Roma gewidmet. Später gestaltete er an 22 Stellen in Köln eine Metallspur des Weges, den die Sinti und Roma durch die Stadt auf dem Weg ins Sammellager Deutz zur Deportation im Mai 1940 zurücklegen mussten.

Auf den Stolpersteinen wird immer Folgendes vermerkt: „Hier wohnte ...“, es folgen Name, Geburtsdatum und Todesdatum, wenn bekannt. Die Stolpersteine markieren den letzten „freien“ Ort, an dem dieser Mensch lebte, bevor man ihn gefangen nahm. Ein Mensch, ein Name,

ein Stein – das ist Demnigs Devise. Für 120 Euro kann man Pate eines Steines werden. Doch dazu gehört mehr: Demnig verlangte von vornherein eine gründliche Recherche über jede betroffene Person und ihre Geschichte. Denn: Jede und jeder bekommt einen eigenen Stein – auch bei Familien oder Hausgemeinschaften.

Oft sind es örtliche Initiativen oder Angehörige, die Patenschaften sowie die Recherche übernehmen. So entstand im Laufe der Jahrzehnte ein umfangreiches, beeindruckendes Archiv, das in großen Teilen in der Kölner Kunst- und Museumsbibliothek aufbewahrt wird. Unglaublich – aber Demnig hat durch die Stolpersteine hunderttausende Menschen dazu gebracht, zu recherchie-

ren, Informationen zusammenzutragen, die Erinnerung wach zu halten. Ein riesiges demokratisches Projekt. In Düsseldorf werden seit 2003 Stolpersteine verlegt, mittlerweile sind es mehr als 382 in der Stadt. Allein im August 2024 wurden 22 Stolpersteine an einem Tag verlegt.

## Fortsetzung Remembering Forward

Im Dezember kam die Projektgruppe Remembering Forward zu einem Abschlusstreffen zusammen. Schnell wurde klar: Die Impulse der gemeinsamen Zeit waren so stark, dass die Teilnehmer\*innen beschlossen, weiterzumachen.

Auch inspiriert durch den Besuch des Archivs von Gunter Demnig. Ein zentrales Anliegen des Nachfol-

geprojektes ist es, die Demokratieförderung ins Quartier zu tragen. Mit sechs Veranstaltungen im Jahr 2025, die allesamt als Impulse für neue Projekte für Demokratie, gegen Spaltung und Extremismus gesehen werden können, soll der Demokratiedanke, sollen Teilhabe und Vielfalt in Unterbilk sichtbar gemacht und gestärkt werden.

Als zentraler Kraft- und Begegnungsort im Quartier stellt das „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk in der Siegstraße Räume und Bewirtung zur Verfügung und bietet somit als Kooperationspartner ideale Rahmenbedingungen für das Projekt.

Alle Termine werden im Monatsprogramm aufgeführt.

*Text: Karin Köhn-Rommel,  
Sophie Voets Hahne, Bernd Plöger*

i

Wer mehr über Gunter Demnig und die Geschichte der Stolpersteine erfahren möchte, dem empfehlen wir:

### Kunstgespräche zum Werk

- Di., 8. April 2025 | 19.30 h | HeiKoe-Nachbarschaftsverein | KoePi Gemeinschaftsraum | Ursula-Trabalski-Strasse 47 | D-Gerresheim
- Mo., 28. April 2025 | 11.30 h | Diakonie „zentrum plus Gerresheim“ | Am Wallgraben

Weitere Informationen zu dem Projekt „Remembering Forward“ von Bernd Plöger, Tel.: 0211 60025-251,  
Mail: [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)

Interessierte sind herzlich eingeladen!

6



**FERBER**  
BESTATTUNGEN

*Sich beizeiten kümmern.*

*Der Tradition verbunden – dem Neuen aufgeschlossen.*

Dienstleistungen rund um den Trauerfall · Trauerbegleitung · Überführungen in In- und Ausland · Bestattungsvorsorge · Finanzielle Absicherung der Bestattungsvorsorge  
Patientenverfügungen und Bestattungsvorsorgeordner können bei uns abgeholt werden.

Lorettostraße 58  
40219 Düsseldorf

Tel 0211. 39 26 74  
Fax 0211. 99 444 24

[service@ferber-bestattungen.de](mailto:service@ferber-bestattungen.de)  
[www.ferber-bestattungen.de](http://www.ferber-bestattungen.de)

Anzeige

7

# 50 Jahre Kuppelgewächshaus



Das Wahrzeichen des Botanischen Gartens, das Schaugewächshaus, feiert in 2025 sein 50-jähriges Jubiläum. Der Garten, der sich unmittelbar an das Gelände der Heinrich-Heine-Universität anschließt, lädt zu einem Spaziergang ein.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der sogenannten Kalthauskultur, zu denen zum Beispiel die Pflanzen im Kuppelgewächshaus und im Südafrika-Haus gehören.

Auf den etwa tausend Quadratmetern werden rund 400 Pflanzenarten aus

den Gebieten Chile, Neuseeland, Asien, Südafrika, Kalifornien und dem Mittelmeergebiet gezeigt. Besonders stolz ist der Botanische Garten auf die Pflanzen-Vielfalt, die rund um die Wildblumenwiese angelegt ist.

*Text: Karin Köhn-Rommel / Foto: Gerhard Bast*

i

Botanischer Garten der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf,  
Universitätsstraße 1, 40225 Düsseldorf, [www.botanischergarten.hhu.de](http://www.botanischergarten.hhu.de)

**Öffnungszeiten:** April bis September, kostenloser Eintritt

Montag bis Freitag: 8 - 19 Uhr

Samstag: 13 - 19 Uhr

Sonntag und Feiertage: 10 - 19 Uhr

**Öffentliche Verkehrsmittel:** U-Bahn, Endhaltestelle Universität/Botanischer Garten / Bus, Endhaltestelle Universität Süd / Fußweg ca. 3 Minuten

# Veranstaltungskalender

des „zentrum plus“ / AWO in Unterbilk  
Siegstraße 2 · 40219 Düsseldorf

April

Mai

Juni



*Foto: Gerhard Bast*

## Von Herz zu Herz

Sie möchten ein persönliches Gespräch mit unseren Koordinator\*innen führen?

Unsere regelmäßigen Sprechzeiten sind:

Eva Maria Möring - mittwochs 9 - 11 Uhr

Bernd Plöger - mittwochs 14 - 16 Uhr

Für Absprachen melden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail unter:  
0211 60025-251 oder [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)

# Regelmäßige Veranstaltungen

## Montag

Zeit nach Vereinbarung/Absprache	<b>Walking</b> Treffpunkt: Erftplatz ♥ Kontakt: A. Lindloff, Tel. 0211 1649978
10:00 – 11:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> mit Andrea
13:00 – 15:30 Uhr	<b>Stricken, Häkeln, Basteln in der Gruppe</b> – ♥ offen auch für Männer 🍷
15:00 – 16:30 Uhr	„PC-Führerschein“ in Kooperation mit Caritas/ETAPPE
15:30 – 17:30 Uhr	<b>Maskenbau und -spiel</b> ♥
20:00 – 21:00 Uhr	<b>Freude statt Sucht</b> – Melody Addicts Düsseldorf ♥ Kontakt: 0152 52887230 (Uli); www.menschreich.de

## Dienstag

9:15 – 10:15 Uhr	<b>Gymnastik I</b> mit India
10:45 – 11:45 Uhr	<b>Gymnastik II</b> mit India
13:30 – 15:30 Uhr	<b>Spielecafé</b> ♥
13:30 – 16:00 Uhr	<b>Schach</b> ♥
16:30 – 17:30 Uhr	<b>Tanzgymnastik</b>
18:00 – 20:00 Uhr	<b>LebensFlaneur*innen</b> ♥ (bis 20.5.25) Jeden zweiten Dienstag im Monat
18:30 – 20:30 Uhr	Wohngruppen-Treffen „ <b>VielWändePlus</b> “ ♥
20:00 Uhr	<b>Tai Chi</b>

## Mittwoch

10:00 – 10:45 Uhr	<b>Gymnastik</b> für Frauen
11:00 – 11:45 Uhr	„ <b>Fit im Alter</b> “ – Gymnastik für Frauen
13:00 – 16:00 Uhr	<b>Doppelkopf</b> ♥
16:45 – 17:45 Uhr	<b>Ausgleichsgymnastik</b> für Frauen
18:30 – 20:00 Uhr	<b>Yoga – Kraft und Beweglichkeit</b>

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Juni!

✂

**GUTSCHEIN**

Gegen Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie beim Sonntagscafé eine Tasse Kaffee kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

## Donnerstag

9:45 – 10:30 Uhr	„ <b>Fit im Alter</b> “ – Gymnastik für Frauen und Männer
11:00 – 12:00 Uhr	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> für Frauen
11:15 – 12:45 Uhr	<b>Französisch</b> für leicht Fortgeschrittene (Preisabsprache mit Kursleitung)
15:00 Uhr	<b>Boule</b> am Rhein, Mannesmann-Ufer, Eingang KiT ♥
16:00 – 17:30 Uhr	<b>Männerchor</b> ♥
17:00 – 18:00 Uhr	„ <b>Feldenkrais</b> “ – Lernmethode für freiere körperliche Beweglichkeit (Termine auf Anfrage)
18:00 – 19:00 Uhr	<b>Gymnastik</b> für Männer
20:00 – 21:00 Uhr	<b>Nüchtern leben</b> Gruppe der Anonymen Alkoholiker; Kontakt: 01577 3301514; keine Anmeldung erforderlich ♥

## Freitag

10:00 – 11:00 Uhr	„ <b>Der fröhliche Kreis</b> “ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator
11:30 – 14:00 Uhr	<b>Malwerkstatt</b> ♥

## Einmal im Monat

10:00 – 11:30 Uhr	Jeden zweiten Samstag im Monat
14:00 – 15:30 Uhr	<b>Gymnastik und Kaffeezeit</b> mit Inge Wehrmeister
15:00 – 17:00 Uhr	Jeden ersten Sonntag im Monat „ <b>Fottal et Pottal e.V.</b> “ ♥ Treffen des Westafrikanischen Vereins
14:00 – 16:00 Uhr	Jeden zweiten Sonntag im Monat „ <b>Sonntagscafé</b> “ mit Anmeldung
14:00 – 16:00 Uhr mittwochs	Jeden ersten Mittwoch im Monat „ <b>Cafeteria</b> “ mit saisonalem Kuchenangebot ♥ Immer letzter Mittwoch im Monat
14:00 – 16:00 Uhr	<b>Kultur-Treff</b> – Angebot für Späterblindete und Sehbehindete Vorlesen – Gespräche – Begleitung zu Kulturveranstaltungen
ab 15:00 Uhr freitags	<b>Gymnastik mit Inge Wehrmeister</b> Termine bitte kurzfristig erfragen
17:00 Uhr freitags	<b>Männerkochen</b> ♥ Termine bitte kurzfristig erfragen

Die mit ♥ gekennzeichneten Angebote sind kostenfrei!

Weitere Termine und Aktionen der AWO Düsseldorf unter:  
[www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

# Sonderveranstaltungen

## März

Sonntag 30.03. **Rundgang: „Schloßpark Eller und Zamek-See“** ♥  
14:00 Uhr mit Elvira Müller, Anmeldung Tel.: 0211 751775

## April

Mitwoch 02.04. **„Ostereiermalen“** mit Erwin Gruber  
13:00 – 16:00 Uhr

Samstag 05.04. **„Maskenbau und -spiel“** Schnuppertag ♥  
11:00 – 14:00 Uhr

Dienstag 08.04. **Führung durch den Botanischen Garten** ♥ Treffpunkt: vor  
15:00 Uhr der Kuppel am Haupteingang, Universitätsstr, 1, Geb. 29.01  
Die Führung findet auch bei Regen statt!

Donnerstag 10.04. **„Traumreise“** mit Renate Gongoll  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr 3,- € / Person

Donnerstag 24.04. **„Der Lesegarten lädt ein“** ♥ Renate Gongoll liest  
14:00 Uhr Lachgeschichten und Schmunzel-Gedichte

## Mai

Donnerstag 08.05. **„Traumreise“** mit Renate Gongoll  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr 3,- € / Person

Donnerstag 22.05. **„Der Lesegarten lädt ein“** ♥ Renate Gongoll liest  
14:00 Uhr Lachgeschichten und Schmunzel-Gedichte

Sonntag 25.05. **Führung Nordfriedhof** (Teil 2) mit Kunsthistoriker Klaus  
14:00 Uhr Siepmann, Treffpunkt Haupteingang

Mitwoch 28.05. **„Modemobil“** – Mode für Senior\*innen  
ab 14:00 Uhr

## Juni

Dienstag 03.06. Führung durch die Sonderausstellung **„Innovativ Erfolgreich  
Jüdisch“**, Mahn- und Gedenkstätte, Mühlenstraße 29 ♥

Donnerstag 12.06. **„Traumreise“** mit Renate Gongoll  
14:00 Uhr Teilnahmegebühr 3,- € / Person

Donnerstag 26.06. **„Der Lesegarten lädt ein“** ♥ Renate Gongoll liest  
14:00 Uhr Lachgeschichten und Schmunzel-Gedichte

Freitag 27.06. **„Sommerfest“** ♥  
14:00 – 17:00 Uhr

auf Anfrage **„Handyberatung“** mit Andrea  
Termine nach Absprache, Tel.: 0211 60025-251

## Gemeinsam gegen Einsamkeit



Zunehmend mehr Menschen erleben Einsamkeit und sind unsicher, wie sie damit umgehen sollen. Was genau bedeutet Einsamkeit, und welche speziellen Angebote zur Bekämpfung dieses Gefühls gibt es insbesondere für ältere Menschen in Düsseldorf?

„Ich verbringe viel Zeit allein zu Hause, und manchmal weiß ich nicht, was ich tun soll.“ „Ich wünsche mir, dass jemand anruft oder vorbeikommt, um einfach nur zu plaudern.“ „Ich würde gerne mehr unternehmen, aber ich habe niemanden, der mitkommt.“ „Ich hoffe, dass ich eines Tages wieder jemanden finde, mit dem ich meine Zeit teilen kann.“

Finden Sie sich in einer dieser Aussagen wieder?

### Was ist Einsamkeit eigentlich?

Dr. Marcus Mund vom Institut für Psychologie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena hat Einsamkeit im AOK-Gesundheitsmagazin definiert: „Einsamkeit ist ein Zustand, der nie selbst gewählt ist. Das Gefühl von

*Einsamkeit ist stets negativ und wird durch ein emotionales Defizit ausgelöst. In der Fachliteratur wird Einsamkeit daher auch oft als sozialer Schmerz umschrieben. Betroffene empfinden das eigene Sozialleben als nicht ausreichend. Das betrifft alle Aspekte, die Nähe und Gemeinschaft betreffen.“*

Einsamkeit betrifft Menschen in allen Altersgruppen, tritt jedoch besonders häufig bei älteren Personen auf. Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass sie oft sozial isoliert sind und weniger Bezugspersonen haben, da zum Beispiel Angehörige, Partner, Freunde und Bekannte im Laufe der Zeit versterben. Viele ältere Menschen leben

Fortsetzung auf Seite 14

### Fortsetzung von Seite 13

allein und sind häufig weniger mobil oder gesundheitlich eingeschränkt, was dazu führt, dass sie seltener das Haus verlassen. Zudem kann Altersarmut ein weiterer Risikofaktor sein, der Einsamkeit im Alter verstärkt.

Einsamkeit kann krank machen und Stress verursachen. Betroffene können sich traurig oder niedergeschlagen fühlen oder Anzeichen einer Depression entwickeln. Auch Schlafstörungen oder ein allgemeiner Rückgang der körperlichen Gesundheit können durch Einsamkeit ausgelöst werden.

### Angebote gegen Einsamkeit

Sie fühlen sich manchmal einsam? Damit sind Sie nicht allein. Sie können etwas gegen Ihre Einsamkeit tun. In Düsseldorf gibt es dafür zahlreiche Angebote – ob bei Ihnen zuhause, telefonisch oder außerhalb. Dort finden Sie Gleichgesinnte oder einfach nur mal jemanden zum Reden.

♥ Die „zentren plus“ in Düsseldorf beraten Sie unter anderem auch zum Thema Einsamkeit und bieten zahlreichen Angebote zur Freizeitgestaltung an. Das Programm des „zentrums plus“ der AWO in Unterbilk finden Sie in der Mitte dieses Magazins und unter [www.awo-duesseldorf.de/ab-55/treffs/zentren-plus/unterbilk/](http://www.awo-duesseldorf.de/ab-55/treffs/zentren-plus/unterbilk/) Awo.

♥ Das städtische Amt für Soziales hat eine Broschüre mit dem Titel „Zusam-

men weniger allein“ zusammengestellt mit zahlreichen weiteren kostenfreien und größtenteils ehrenamtlich betreuten Angeboten gegen Einsamkeit: [https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt50/Soziales/Broschueren/Zusammen\\_weniger\\_allein.pdf](https://www.duesseldorf.de/fileadmin/Amt50/Soziales/Broschueren/Zusammen_weniger_allein.pdf)

### Eine Auswahl der Angebote in Ihrer Nähe:

#### Besuch und Begleitung von netten Menschen für mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Bei diesem Angebot der Malteser schenken ehrenamtliche Begleiter\*innen älteren und einsamen Menschen gemeinsame Zeit. Das können zum Beispiel ein Spaziergang ins Grüne oder ein Cafébesuch sein. Terminwünsche können telefonisch mit den Maltesern vereinbart werden:

♥ Malteser Hilfsdienst e. V.  
Telefon 0211 386070,  
[bbd.duesseldorf@malteser.org](mailto:bbd.duesseldorf@malteser.org)  
[www.malteser-duesseldorf.de](http://www.malteser-duesseldorf.de)

**hallo nachbar!** – die Nächstenhilfe des Düsseldorfer Vereins „vision:teilen e.V.“. Ehrenamtliche besuchen, begleiten und helfen Menschen im Sinne nachbarschaftlicher Hilfe.

♥ hallo nachbar!  
Telefon 0211 153060  
[hallo-nachbar@vision-teilen.org](mailto:hallo-nachbar@vision-teilen.org)

#### Spaziergangspaten und Telefonpartnerschaften (Bilk, Unterbilk)

Es werden Spaziergänge im Viertel mit ehrenamtlichen Spaziergangspa-

ten und gesellige Seniorentreffs, Ausflüge und Freizeiten angeboten. Zudem werden Telefonpartnerschaften zu ehrenamtlichen Gesprächspartnerinnen und -partnern vermittelt.

♥ Evangelische Luther-Kirchengemeinde, Kopernikusstraße 9 b,  
Telefon 0211 9344335,  
Petra Tietz, [petra.tietz@evdus.de](mailto:petra.tietz@evdus.de)

♥ Evangelische Friedens-Kirchengemeinde, Florastraße 55 a,  
Tel. 0211 60001515, Karin Martini,  
[nachbarschaft@friedenskirche.eu](mailto:nachbarschaft@friedenskirche.eu)

### Ich möchte helfen

Viele der beschriebenen Angebote freuen sich über ehrenamtliche Helfer\*innen. Aber auch in Ihrem persönlichen Umfeld können Sie etwas gegen Einsamkeit tun.

Haben Sie den Verdacht, dass Menschen in Ihrer Umgebung einsam sind und wissen nicht, wie Sie sie unterstützen können, ohne aufdringlich zu

wirken? Hier ein paar Ideen, wie Sie ohne großen Aufwand helfen können:

♥ Nehmen Sie sich Zeit für ein kurzes Gespräch, wenn Sie sich begegnen.

♥ Zeigen Sie Interesse an ihren Geschichten und Erfahrungen.

♥ Sprechen sie unverbindliche Einladungen für gemeinsame Aktivitäten wie eine gemeinsame Tasse Kaffee, aus.

♥ Fragen Sie, ob sie Unterstützung bei alltäglichen Aufgaben benötigen wie Einkaufen oder Gartenarbeit.

♥ Wenn die Person Sie auf ihre Einsamkeit anspricht, können Sie die möglichen Hilfs- und Beratungsangebote empfehlen.

Dabei wichtig zu beachten: Respektieren Sie die Grenzen Ihres Gegenübers. Wenn die Angesprochenen nicht interessiert sind oder sich unwohl fühlen, ist es wichtig, das zu akzeptieren.

*Text Sandra Bihn / Foto: Gerhard Bast*



**BERATUNG UND SCHUTZ IN MIETANGELEGENHEITEN**

Oststraße 47  
Tel. 0211 16996-0  
[www.mieterverein-duesseldorf.de](http://www.mieterverein-duesseldorf.de)  
[info@mieterverein-duesseldorf.de](mailto:info@mieterverein-duesseldorf.de)



# Bewegung im Alter – ein MUSS

Warum die regelmäßige Bewegung für die Gesundheit so förderlich ist, zeigt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in folgenden Punkten auf:

## Regelmäßige Bewegung erhöht die Chancen auf ein längeres Leben

Dazu gehören Spaziergänge, häufiger die Treppen zu nutzen oder kleinere Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen.

## Das Risiko auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wird verringert

Bereits acht Minuten Bewegung täglich können das Risiko um bis zu 20 Prozent senken.

## Sportliche Aktivität beugt der Entstehung von Übergewicht vor

Zusätzlich steigert eine ausgewogene Ernährung die körperliche und geistige Gesundheit.

## Das Risiko, an Diabetes, Krebs und Osteoporose zu erkranken, sinkt durch einen gesunden Lebensstil

Auch wer schon erkrankt ist, kann durch regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung die Krankheitsrisiken reduzieren.

## Die Kursangebote zum Thema Bewegung im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk können sich sehen lassen

Interessierte finden an fünf Wochentagen insgesamt zehn Angebote zu unterschiedlichen Zeiten – Näheres im Veranstaltungskalender.

Heute möchten wir den Leserinnen und Lesern der Impuls einen neuen Gymnastik-Kurs und die Kursleiterin India Rauber vorstellen. Sie identifiziert sich natürlich mit den vom Bundesministerium aufgestellten Punkten, möchte aber gerne zum Einstieg für die Leser\*innen der Impuls eine ihrer Übungen präsentieren.

Schultern kreisen ist eine einfache, aber sehr effektive Übung, um die Schulterpartie zu lockern, die Beweglichkeit zu verbessern und Verspannungen zu lösen.



Die Kursleiterin India Rauber

## Anleitung zur Ausführung

**1. Startposition:** aufrecht stehen, mit den Füßen schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt und die Arme sind locker an den Seiten. (natürlich auch im Sitzen möglich)

**2. Kreise nach hinten:** beim Einatmen langsam die Schultern zu den Ohren heben und kontrolliert mit kleinen Kreisbewegungen nach hinten anfangen. Achten Sie darauf, dass Sie gleichmäßig atmen und nur Ihre Schultern kreisen. Eine Wiederholung der Kreise, 10- bis 15-mal, ist empfehlenswert.

### 3. Variation:

- ✓ Bewegung vergrößern, die Ellbogen mitnehmen und bildlich betrachtet wollen sich die Schulterblätter in der Mitte treffen
- ✓ Richtungswechsel nach vorne
- ✓ abwechselnd rechts - links

Quelle: Bundesregierung / Text: India Rauber, Karin Köhn-Rommel / Foto: Gerhard Bast



### ● Kostenloser Download einer Broschüre:

„Älter werden in Balance“. Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA),  
[www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung](http://www.aelter-werden-in-balance.de/impulsgeber-bewegungsfoerderung)

### ● Kurse zum Thema Bewegung:

Siehe Veranstaltungskalender in dieser Ausgabe ab Seite 9,  
telefonische Informationen unter 0211 60025-251



## Maske als theaterpädagogisches Mittel

Masken eignen sich nicht nur für Kinder, um leicht in eine Rolle zu finden. Für viele ist schon der Maskenbau spannend. Die meisten Menschen geraten dabei in einen Bastelflow, finden zu meditativer Ruhe. Der Bau einer Maske führt nicht selten nebenbei zu Selbsterkenntnissen.

Niemand baut einfach so eine Maske. Mancher entdeckt „verborgene“ Bedürfnisse, Sehnsüchte oder auch Schattenanteile. Und für manche „unheimlich“: Nicht selten enthüllt die Maske, hinter der sich der Mensch verborgen glaubte, beim Maskenspiel sehr viel über einen selbst.

Da Masken per se sehr ausdrucksstark sein können und auch meistens sind, braucht es nicht viel an körperlicher Aktivität, um auf der Bühne stark zu wirken. Ganze Geschichten

lassen sich mit wenig Körpereinsatz spannend erzählen – auch ohne Worte kann viel gesagt werden.

Für manche Menschen kann Maskenspiel besonders attraktiv sein, zum Beispiel wenn ihnen etwas auf der Seele liegt, sie aber das Gesicht wahren wollen..

Eine Möglichkeit, Maskenbau kennenzulernen, bietet die AWO auf der Siegstraße mit einem Schnuppertag am 5. April von 11 bis 14 Uhr und sich anschließendem Maskenspiel-

### Termine auf einen Blick

- **Maskenbau-Schnuppertag**

Samstag 5.4.2025 von 11 bis 14 Uhr

- **Maskenbau und -spiel – Gruppentreffen**

ab 28.4. bis 7.7 (montags) von 15:30 bis 17:30 Uhr

Offen für Alle, Teilnahme kostenlos

Weitere Informationen: Bernd Plöger, Telefon 0211 60025-251,  
Mail: [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)

Interessierte sind herzlich eingeladen!

kurs. Angeleitet wird der Kurs von Tobias Reichelt.

Tobias Reichelt leitet seit vielen Jahren Maskenbau und Maskenspiel mit verschiedenen Zielgruppen. Seit 2016 ist er als Honorarkraft Dozent für Maskenbau und Maskenspiel an der Akademie Off Theater in Neuss.

### Kleiner Einsatz, große Wirkung: Masken

Eine eigene Maske zu bauen, kann schon beim Bau spannend sein: Was blickt mich da gerade an, was spricht da zu mir? Ist es ein aktueller Anteil oder schaut mich hier meine Vergangenheit an? Oder gar meine Zukunft? Und für das Spielen gilt: Für viele ist es überraschend, mit wie wenig Körpereinsatz die Maske schon sehr ausdrucksstark sein kann. Auch ohne



Texte zu lernen, kann bei Maskentheater viel erzählt werden.

Wer Lust hat, Masken zu bauen und das Spielen mit Masken kennenzulernen, kann gerne am 5. April von 11 bis 14 Uhr am Maskenbau-Schnuppertag im „zentrum plus“ / AWO in Unterbilk vorbeikommen.

*Text und Fotos: Tobias Reichelt*

### Impressum

Herausgeber: Arbeiterwohlfahrt Düsseldorf e.V. „zentrum plus“ / AWO in Unterbilk, Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf, Telefon: 0211 60025-251, Fax: 0211 60025-242, E-Mail: [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)  
Redaktionsteam: Karin Köhn-Rommel, Sandra Bihn, Eva Maria Möring, Gerhard Bast, Knüff (Wolfgang Müller), Bernd Plöger, Uwe Zappel  
Unterstützt von der Öffentlichkeitsarbeit der AWO Düsseldorf.

Umschlagfoto: Gerhard Bast

Auflage: 2.000 Exemplare – Das Magazin erscheint alle drei Monate.

Druck: Gemeindebriefdruckerei, 29393 Groß Oesingen

Das *Impuls*-Magazin ist ein Gemeinschaftswerk. Ideen und redaktionelle Beiträge werden eingebracht, im Redaktionsteam diskutiert und durch mehrheitliche Entscheidung angenommen. Sofern nicht anders angegeben, liegt das Urheberrecht bei der Redaktion.

Manuskripte, Fotos, Kritik und Hinweise an: [impuls.team@t-online.de](mailto:impuls.team@t-online.de) oder o.g. Anschrift. Namentlich gezeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers dar.



„zentrum *plus*“ / AWO in Unterbilk  
Siegstraße 2 · 40219 Düsseldorf