

REGENBOGENNEWS #72

März 2026

Liebe Leser*innen unserer NEWS UNTERM REGENBOGEN!

Es gibt jede Menge zu entdecken im März. Wir freuen uns über ein vielfältiges Angebot für Queers im Alter!

Besonders spannend könnte es im Workshop der Wohnschule Düsseldorf in Kooperation mit Queer im Alter werden: Gemeinsam machen wir uns am Samstag, 21.03., im KAP auf Spurensuche:

Meine queere Wohnbiografie!



Wie queer habe ich gewohnt?

Wie queer will ich in Zukunft wohnen?

Weitere Infos auf Seite 7!

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/queer-im-alter>

Euer Team von „Queer im Alter“

REGENBOGENNEWS #72

Mittwoch, 04.03.2026, 14:00 Uhr



Die geheime Macht der Düfte
*Die Tagespflege Vielfalt besucht den
Kunstpallast - mit inklusiver Führung*

Mittwoch, 04.03.2026
Start: 14.30 Uhr
Treffpunkt um 14.00 Uhr im Foyer
Ehrenhof 4-5, 40479 Düsseldorf

Anmeldung per Mail an
dietmar.saxler@diakonie-
duesseldorf.de



Eintritt frei



Diakonie Düsseldorf

Die Tagespflege Vielfalt der Diakonie besucht die Ausstellung „Die geheime Macht der Düfte“ im Kunstpalast Düsseldorf - mit einer inklusiven Führung für Menschen mit Beeinträchtigung. Die Ausstellung zeigt, wie Gerüche unsere Wahrnehmung, Gefühle und Erinnerungen beeinflussen können. Ein spannendes, multisensorisches Erlebnis mit Kunstwerken und eigens entwickelten Duftstationen. Es sind noch drei Plätze frei.

Start der Führung: 14:30 Uhr, Treffen: 14 Uhr

Eintritt: frei

Interessierte melden sich bitte bis zum 02.03. per E-Mail an:
dietmar.saxler@diakonie-duesseldorf.de

Treffpunkt: im Foyer des Kunstpalasts (Ehrenhof 4-5, 40479 Düsseldorf)

REGENBOGENNEWS #72

Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 Uhr

„Wir sind auf lesbischer Basis befreundet“.

Sophie Gotthardt (links) und Otto Kohlmann
LWV Hessen



Das Leben von Otto Kohlmann und Sophie Gotthardt.

Ein Vortrag von Dr. Frauke Steinhäuser.

Sophie Gotthardt arbeitete als Prostituierte und wurde 1934 in die Heil- und Pflegeanstalt Hadamar eingewiesen. Dort wurde sie zwangssterilisiert.

Nach ihrer Entlassung setzte sie

ihre Arbeit in Hamburg fort. Hier traf Sophie auf Johanna „Otto“ Kohlmann. Die beiden verliebten sich und lebten zusammen in einem Zimmer in der Hamburger Bordellstraße. Nach versäumter Meldepflicht beim Gesundheitsamt wurden beide in polizeiliche Vorbeugehaft genommen. Die Kripo überstellte beide 1940 in das KZ Ravensbrück. Im Vortrag geht die Historikerin Dr. Frauke Steinhäuser ausführlich auf die von ihr erforschten Lebensgeschichten von Otto Kohlmann und Sophie Gotthardt ein. Zwei Fragen bilden dabei die Leitlinien: Wie versuchten sich beide gegen die eskalierenden staatlichen Kontroll-, Verfolgungs- und Gewaltmaßnahmen zu wehren? Welche Handlungsräume standen ihnen zur Verfügung und wie haben sie diese genutzt? Deutlich werden zwei sehr unterschiedliche Überlebensstrategien.

Eintritt frei und barrierefrei. Keine Anmeldung nötig.

Ort: Beatrice-Strauss-Zentrum der Mahn- und Gedenkstätte
Düsseldorf, Marktstraße 2 (Innenhof)

REGENBOGENNEWS #72

Dienstag, 10.03.2026, 10:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00 Uhr



Anlässlich des Internationalen Frauen*tags lädt die Aidshilfe Düsseldorf zu einer Testaktion für Frauen* ein unter dem Motto: "Mein Körper - Meine Gesundheit - Meine Entscheidung"

Frauen* können sich in den geschützten Räumlichkeiten der Aidshilfe Düsseldorf von 10.00 bis 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr anonym und kostenfrei auf HIV testen und beraten lassen. Diskret - schnell - kompetent!

Tests auf weitere sexuell übertragbare Infektionen (STI) wie Syphilis, Chlamydien, Hepatitis C und Gonokokken sind ebenfalls möglich (Kostenbeitrag jeweils 15 Euro).

Eine Anmeldung unter Telefon 0211-77 09 50 ist – auch anonymisiert – möglich. Auch ohne Termine dürfen Sie gerne vorbeikommen. Wir bitten jedoch um Verständnis, sollte es dann ggf. zu einer Wartezeit kommen.

Ort: Aidshilfe Düsseldorf e.V., 1. Etage, Johannes-Weyer-Str. 1 40225 Düsseldorf



REGENBOGENNEWS #72

Donnerstag, 12.03.2026 ,18:00 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.

Das Einzige, was stabil ist, sind Veränderungen. Der Nachmittagsclub entfällt daher bis auf weiteres. Abends treffen sich queere Leser*innen nun jedoch weiterhin in ihrem Club.

Bitte bringt euer (aktuelles) queeres Lieblingsbuch mit!

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?

Die Teilnehmer*innen des Club der queeren Bücher stellen sich in diesem Monat gegenseitig vor, was sie gerade lesen.

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 18:00 bis 20:00 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 sonntags von 15.00 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

REGENBOGENNEWS #72

Dienstag, 17.03.2026, ab 09:30 Uhr

Frühstück unterm Regenbogen 55+



Sie sind queer und suchen einen Ort, wo Sie in Gesellschaft eine unbeschwerte Zeit genießen können? Sie möchten sich austauschen und dabei ein leckeres Frühstück genießen? Kommen Sie zu unserem monatlichen Frühstück unterm Regenbogen und treffen Sie auf andere LGBTQI+-Senior*innen – jeden 3. Dienstag im Monat ab 9:30 Uhr.

Anmeldung bis montags, 12 Uhr, unter 02051-3098142 oder im Treff.

Das Frühstück kostet 7 Euro und beinhaltet zwei Brötchen (ein normales und ein Körnerbrötchen), Aufschnitt (Wurst und Käse), Tomaten, Gurkchen, Weintrauben, Quark, Marmelade, ein gekochtes Ei und zwei Tassen Kaffee oder Tee. Ganz wichtig ist, dass die Personen, die kommen möchten, sich anmelden, weil dementsprechend eingekauft wird.

**Donnerstag, 19. März ab 15 Uhr:
Kaffeeklatsch unterm Regenbogen**

Unser erster Kaffeeklatsch für LGBTQI+
Senior*innen ab 55 Jahren.

Anmeldung bis 16. März (unter 02051-
3098142 oder persönlich)



Ort: AWO Generationentreff Vergissmeinnicht (Friedrich-Ebert-Str. 200 in Velbert)



REGENBOGENNEWS #72

Samstag, 21.03, 11:00 –15:00 Uhr

Das queere Haus: Meine queere Wohnbiografie!

Wie queer habe ich gewohnt?

Wie queer will ich in Zukunft wohnen?

Was macht unsere Wohnung zu einem Zuhause? Was brauchen wir, um uns in unseren vier Wänden und in unserem nachbarschaftlichen Umfeld gut aufgehoben zu fühlen?

Viele unserer (Wohn-)Bedürfnisse haben damit zu tun, wie wir aufgewachsen sind und welche (Wohn-)Erfahrungen wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben. In diesem Workshop erkunden wir unsere persönliche Geschichte des Wohnens und fragen:

Was hat uns geprägt? Was brauchen wir und was brauchen wir nicht mehr? Wie wollen wir in Zukunft leben?

Eine Kooperation von WQ4-Netzwerk - Wohnschule Düsseldorf mit Queer im Alter

Leitung: Lutz Hermanns, René Kirchhoff, Bernd Plöger, Gila Maria Becker

Kosten: 20 Euro (für Material, Getränke, Mittagessen – Reduktion möglich über Queer im Alter)

Anmeldung: info@wohnschule-duesseldorf.de

Das "Stadtfenster" in der neuen Zentralbibliothek im KAP1 bietet einen schönen Blick auf die Dächer der Düsseldorfer Innenstadt.

**Ort: Stadtfenster in der Stadtbibliothek, KAP, Konrad-Adenauer-Platz 1
40210 Düsseldorf**

REGENBOGENNEWS #72

Samstag, 28.03.2026, 13:00 Uhr
Kochen unterm Regenbogen



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Queere Rezepte unterm Regenbogen: 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 bei der Vorbereitung des Essens zu

unterstützen, Gemüse schälen, schnippeln, schneiden oder in der Küche helfen.

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, melde dich an und komm vorbei! Lasst uns gemeinsam schnelles und gesundes Essen für uns entdecken!



Kostenumlage: Kaffee, Tee, Wasser, Softgetränke sind gratis

Team: Mari Uhlig, Wolfgang Zons, Claudia Büchels

Weitere Termine: 23.05. / 27.06.

Anmeldung: bis Donnerstag vor dem Kochtermin unter: Tel.: 0211 384 9199 oder zentrumplus.friedrichstadt@DRK-duesseldorf.de

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

REGENBOGENNEWS #72

Stadtführungen „RegenbogenMeilen“ durch Düsseldorf im März 2026

Stadtführungen „RegenbogenMeilen“ durch Düsseldorf im Februar und März 2026

Wir möchten Sie zu Spaziergängen durch Düsseldorf mitnehmen und Ihnen Orte zeigen, die etwas über das queere Leben und die queere Geschichte der Stadt erzählen – anhand von Persönlichkeiten, Ereignissen und Anekdoten.

Die offenen Führungen sind für Einzelpersonen und Kleingruppen buchbar.

Route 1: Nördliche Altstadt

Treffpunkt: am Jan-Wellem-Denkmal, Marktplatz, 40213 Düsseldorf
Samstag, 7. März 2026, 13.00 Uhr

Route 2: Bahnhofsviertel

Treffpunkt: an der Litfaßsäule vor dem Haupteingang des Hauptbahnhofs, Konrad-Adenauer-Platz, 40210 Düsseldorf
Samstag, 14. März 2026, 13.00 Uhr

Neue Strecke – Route 3: Carlstadt

Treffpunkt: am Jan-Wellem-Denkmal, Marktplatz, 40213 Düsseldorf
Samstag, 21. Februar 2026, 13.00 Uhr
Samstag, 21. März 2026, 13.00 Uhr

Neue Strecke – Route 4: Stadtmitte

Treffpunkt: am Reinraum, Adersstraße 30a, 40215 Düsseldorf
Samstag, 28. Februar 2026, 13.00 Uhr
Samstag, 28. März 2026, 13.00 Uhr

Wir möchten euch zu Spaziergängen durch Düsseldorf mitnehmen und euch Orte zeigen, die etwas über das queere Leben und die queere Geschichte der Stadt erzählen – anhand von Persönlichkeiten, Ereignissen und Anekdoten.

Die offenen Führungen sind für Einzelpersonen und Kleingruppen buchbar.

Samstag, 7. März 2026, 13.00 Uhr

Route 1: Nördliche Altstadt

Treffpunkt: am Jan-Wellem-Denkmal, Marktplatz, 40213 Düsseldorf

Samstag, 14. März 2026, 13.00 Uhr

Route 2: Bahnhofsviertel

Treffpunkt: an der Litfaßsäule vor dem Haupteingang des Hauptbahnhofs, Konrad-Adenauer-Platz, 40210 Düsseldorf



REGENBOGENNEWS #72

Samstag, 21. März 2026, 13.00 Uhr

Neue Strecke – Route 3: Carlstadt

Treffpunkt: am Jan-Wellem-Denkmal, Marktplatz, 40213 Düsseldorf

Samstag, 28. März 2026, 13.00 Uhr

Neue Strecke – Route 4: Stadtmitte

Treffpunkt: am Reinraum, Adersstraße 30a, 40215 Düsseldorf

Dauer einer Tour: ca. 100 Minuten

Kosten: 15,- Euro pro Person. Wir bitten um Barzahlung vor Beginn der Führung.

Maximale Teilnehmerzahl: 20

Bitte schreibt uns eine E-Mail, wenn ihr teilnehmen möchten, mit Namen, Anzahl der Teilnehmer*innen und euren Kontaktdaten, über die wir euch im Falle von Änderungen erreichen können. Wenn eine Führung ausgebucht ist, vermerken wir das auf unserer Internetseite: www.kulturvereint-nrw.de

KulturVereint NRW, Dr. Nina Sträter (sie/ihr) & Karsten Lehl (er/ihm),
Telefon: 0211/5445560, www.kulturvereint-nrw.de,
kontakt@kulturvereint-nrw.de

REGENBOGENNEWS #72

Sonntag, 29.03.2026, 10:00 Uhr

Frühstück für schwule Männer und ihre Freund*innen



Für 7 Euro erwartet euch ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Kaffee und ein Glas Saft inklusive.

Das Frühstück wird liebevoll gestaltet von Claus, Karl, Norman und Karlheinz.

Eine **Anmeldung** im „zentrum plus“ der AWO in der Mintropstraße an 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

REGENBOGENNEWS #72

Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr

Autogenes Training für Menschen mit HIV



Ein super Angebot für Menschen mit HIV: Autogenes Training! Autogenes Training kann dabei helfen, Stress besser zu bewältigen, zu körperlicher und geistiger Entspannung beitragen und damit das Wohlbefinden steigern. Autogenes Training ist zudem für jeden geeignet, egal wie alt und wie fit. Das Beste ist: Das Angebot ist kostenfrei!

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir in jedem Fall um Anmeldung unter beratung@diversitas-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211-770950.

Vielen Dank für die Unterstützung durch die Deutsche AIDSstiftung.

**Ort: Loftcafé der Aidshilfe Düsseldorf, Johannes-Weyer-Straße 1
40225 Düsseldorf**

REGENBOGENNEWS #72

Bis 05.07.2026

Ausstellung „gefährdet leben. Queere Menschen 1933-1945“

Führung: Dienstag, 31.03.2026, 18.30 Uhr

Die Wanderausstellung „gefährdet leben“ zeigt die vielfältigen und ambivalenten Lebensgeschichten queerer Menschen in der Zeit des Nationalsozialismus von 1933 bis 1945.

Beim Gedenken an die Opfer des Nationalsozialismus am 27. Januar 2023 im Deutschen Bundestag standen erstmals die queeren Opfer im Fokus. Die historisch-dokumentarische Ausstellung „gefährdet leben. Queere Menschen 1933-1945“ knüpft an dieses wichtige erinnerungspolitische Signal an und macht das Thema der Ausgrenzung und Verfolgung queerer Menschen in den Jahren 1933 bis 1945 nun einem breiten Publikum zugänglich.

Die vielfältigen und ambivalenten Lebensgeschichten queerer Menschen in der Zeit von 1933 bis 1945 werden in der Ausstellung anhand von Dokumenten, Grafiken, Fotografien und Zitaten nachgezeichnet. Darunter auch bislang unveröffentlichtes Material. Die Ausstellung bietet sowohl einen breiten Überblick als auch tiefergehende Einblicke in die Biografien der Menschen sowie aktuelle Forschungsergebnisse.

Die Ausstellung macht deutlich, wie das Leben vieler queerer Menschen gebrochen und zerstört wurde. Sie beleuchtet gleichzeitig, wie verbliebene Handlungsspielräume im Alltag genutzt wurden. Erzählt werden keineswegs nur Verfolgungsgeschichten, sondern auch Wege der Selbstbehauptung in einer widrigen Lebensrealität.



REGENBOGENNEWS #72

Besucher*innen finden in der Ausstellung fünf Themeninseln:

- Ausmaß und Bedeutung der Zerstörung queerer Infrastrukturen
- Ausgrenzung aus der „Volksgemeinschaft“ und Praktiken der Verfolgung
- Selbstbehauptung und Eigensinn
- Haftgründe und Haftorte (Gefängnisse, Konzentrationslager und sogenannte Fürsorgeeinrichtungen)
- Nach 1945: Opfer unter Vorbehalt, Weiterverfolgung sowie emanzipatorische und lebensweltliche Handlungsräume

Die Wanderausstellung der Bundestiftung Magnus Hirschfeld wurde in Düsseldorf um die Schau „Queeres Leben in Düsseldorf. Von den Goldenen Zwanzigern bis 1945“ erweitert. Emanzipation, Bürgerrechtsbewegung und die Entwicklung einer lokalen Szene fanden nicht nur in Berlin statt. Auch in Düsseldorf, der modernen Großstadt am Rhein, fasste der „Freundschaftsbund“ Fuß, Lokale etablierten sich und Zeitschriften wie „Die Freundin“ oder „Der Freund“ waren am Zeitschriftenstand zugänglich. Der „Tosca-Palast“ war in aller Munde und liberaler Rückenwind kam auf. Mit der Machtübernahme der Nationalsozialisten im Januar 1933 endete diese Entwicklung schlagartig. Die Presse wurde verboten und an Tanzabende sowie Treffen in der Öffentlichkeit war nicht mehr zu denken. Die Queere Community wurde gedemütigt, verfolgt und gezwungen, sich zu verstecken. Am 28. Juni 1935 wurde die Verschärfung des Paragraphen 175 auf den Weg gebracht. Ab September 1935 wurden nicht nur so genannte „beischlafähnliche Handlungen“, sondern allgemein „homosexuelle Handlungen“ kriminalisiert. In einigen Fällen sollten für eine Verurteilung sogar ein flüchtiger Blickaustausch oder ein kurzes Gespräch ausreichen. Im Sommer 1937 verdichtete sich der Terror: Am 28. Juni begannen mit der Festnahme von Karl Carduck und seinen Freunden die Massenverhaftungen vermeintlich homosexueller Männer in Düsseldorf. Kriminalpolizei, Gestapo und Strafjustiz arbeiteten dabei vernetzt: Allein die Gestapo verhaftete in Düsseldorf etwa 400 Männer wegen „homosexueller Handlungen“. Damit war Düsseldorf die Stadt mit den meisten Festnahmen nach Paragraph 175 in ganz Westdeutschland. Der Düsseldorfer Teil wurde kuratiert von



REGENBOGENNEWS #72

Astrid Hirsch-von Borries M.A. (Mahn- und Gedenkstätte Düsseldorf).
Eingerahmt wird die Schau von der Installation „Zwang und Zeichen“
(#zwangundzeichen) von der Installationskünstlerin und Bühnenbildnerin Saskia Holte.

Während der Laufzeit bis zum 05.07.2026 finden monatlich kostenlose Führungen statt.

Termine:

- Dienstag, 31. März 2026, 18:30 Uhr
- Donnerstag, 23. April 2026, 18:30 Uhr
- Dienstag, 19. Mai 2026, 18:30 Uhr
- Dienstag, 16. Juni 2026, 18:30 Uhr
- Sonntag, 5. Juli 2026, 14 Uhr

Das umfangreiche und sehr sehenswerte Begleitprogramm findet sich unter
<https://xn--gedenksttttedsseldorf-izb64c.de/wp-content/uploads/2025/10/Begleitprogramm-gefaehrdet-leben-1933-bis-1945.pdf>

Öffnungszeiten: Dienstag – Freitag und Sonntag, 11 – 17 Uhr, Samstag, 13 – 17 Uhr

Die Informationstexte der Ausstellung sind in deutscher Sprache und digital über QR-Codes auch in englischer Sprache verfügbar.

Ort: Mahn- und Gedenkstätte Düsseldorf, Mühlenstraße 29, 40213 Düsseldorf (Zugang barrierefrei)

REGENBOGENNEWS #72

Samstag, 18.04.2026, 14:00 – 18:00 Uhr
Projekt-Café: Queere Wahl-Großeltern für queere Familien

Wer?

Für queere Familien und für ältere Queers, die sich vorstellen können Wahl-Großeltern zu sein.

Was?

**Austausch und
Begegnung:**

Austausch an
Thementischen zu
Erwartungen,
Wünschen und
Befürchtungen sowie
zur praktischen
Umsetzung.
Anschließend für Jung
und Alt und alle
dazwischen: Bingo mit
den Kulturetten!



Wie?

Anmeldung und Rückfragen an: kontakt@queere-wahl-grosseltern-nrw.de

Für Kinderbetreuung ist gesorgt. Bei der Anmeldung bitte Anzahl und Alter der Kinder angeben. Anmeldefrist: 10. April 2026

Wir freuen uns auf Euch! Weitere Infos: www.queere-wahl-grosseltern-nrw.de

Ort: AWO Eller, Schloßallee 12c, 40229 Düsseldorf
Die Räumlichkeiten sind barrierearm und zugänglich für Rollstuhlfahrer*innen.



REGENBOGENNEWS #72

Dienstag, 21.04 2026, 18:30 Uhr

„Was wird aus uns werden.“ Queere Menschen in Düsseldorf zwischen 1933 bis 1945.

Ein Vortrag von Astrid Hirsch-von Borries: Wie war es als queere Person im nationalsozialistischen Düsseldorf zu leben? Ein Großteil unseres Wissens basiert auf der Täterperspektive. Das hat sich in den letzten Jahren ein Stück weit gewandelt. Intensive Recherchen von Historiker*innen haben gezeigt, dass es mehr zu erzählen gibt und Geschichten trotz gesellschaftlicher Stigmatisierung in Familien bewahrt wurden. Astrid Hirsch-von Borries ist wissenschaftliche Mitarbeiterin der Mahn- und Gedenkstätte und ihre Forschungsschwerpunkte sind Frauengeschichte und queere Geschichte. Sie hat den Düsseldorfer Teil „Queeres Leben in Düsseldorf. Von den Goldenen Zwanzigern bis 1945“ kuratiert und gibt in ihrem Vortrag einen tieferen Einblick in Lebensrealitäten der Personen, deren Biographien in der Ausstellung erzählt werden.

Der Eintritt ist frei und der Zugang barrierefrei. Es ist keine Anmeldung nötig.

**Ort: Beatrice-Strauss-Zentrum der Mahn- und Gedenkstätte
Düsseldorf, Marktstraße 2 (Innenhof).**

REGENBOGENNEWS #72

Cassy
Carrington

15.05. Pulheim

Theater im Walzwerk,
Vorpremierre

27.05. Köln *PREMIERE*

Atelier Theater

29.05. Münster *NEU*

Fyal

03.09. Bonn *NEU*

RheinBühne

17.09. Oberhausen

Theater an der Niebuhr

mehr Termine in Kürze

sturmfrei
Die Tour 2026

REGENBOGENNEWS #72

„Gespräche unterm Regenbogen“

„Queer im Alter“ bietet LSBTIAQ+ ab 55 Jahren an, sich beraten zu lassen, sich auszutauschen.



Im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk, Siegstr. 2, 40219 Düsseldorf:

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

In der Aidshilfe Düsseldorf, Johannes Weyer Str. 1, 40225 Düsseldorf:

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

Jeden Montag von 20.00 – 22.00 Uhr

SportHIV – Stressfreier Sport für Männer mit HIV und Aids

Bei dem Sport innerhalb der Gruppe steht der Bewegungs-Spaß des sporttherapeutischen Angebotes im Vordergrund.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Freude an der Bewegung weitere gesundheitsfördernde, präventive Ressourcen individuell fördern kann.

Durch den Sport innerhalb der Gruppe werden nicht nur soziale Kontakte, sondern auch physische und psychische Kompetenzen gefördert.

Turnschuhe nicht vergessen. Keine Termine in den Schulferien. Eine Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist möglich.

Weitere Informationen: René Kirchhoff
 0211-7709520,
rene.kirchhoff@duesseldorf.aidshilfe.de

Ort: Turnhalle der
 Gemeinschaftsgrundschule,
 Helmholtzstraße 16, 40215 Düsseldorf

REGENBOGENNEWS #72

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 € inkl. Mahlzeit. Die Kosten können über die Leistungen der Pflegekasse abgerechnet werden, ebenso ein Fahrdienst. Die Caritas berät gerne dazu.

Kontakt: Bernhard Bauer
demenz@caritas-duesseldorf.de 0170
 9383354

Ort: Caritas, Klosterstr. 92, 40211
 Düsseldorf

Jeden 2. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr

Viel Wände+ 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 unterschiedlichen Denk- und Lebensweisen bildet die Basis für die Idee eines gemeinsamen Miteinanders.“

Bitte vorher anmelden:

bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

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

REGENBOGENNEWS #72

Dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr
Tanzgymnastik

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

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

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



REGENBOGENNEWS #72

Dienstags, 17:00 – 19:00

Ungehindert Queer

Die Gruppe „Ungehindert Queer“ gibt 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-tägig

Für wen: queere Menschen mit Behinderung

Anmeldung an:

ungehindertqueer@queerhandicap.de

Ort: „zentrum plus“ der AWO

Stadtmitte, Mintropstraße 20-22, 40215 Düsseldorf

Mittwochs, 15:00 – 16:00

Offene Pflegeberatung

Die Tagespflege Heerdt steht allen queeren Menschen ohne Anmeldung und kostenfrei zur Verfügung, die persönlich, unabhängig vom Besuch 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



REGENBOGENNEWS #72

Mittwochs, 18:00 Uhr
Positiv älter werden

Gruppentreff für Schwule und bisexuelle Männer über 50 Jahren mit und ohne HIV / Aids.

Die Treffen finden jeden zweiten **Mittwoch ab 18 Uhr**, teils im Loft-Café der Aidshilfe, teils an anderen Orten statt.

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.

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 und 2024 organisierte die Fachstelle gemeinsam mit der Caritas eine Fahrt nach Berlin. Auf dem Programm standen neben einem Besuch im Bundestag mit anschließendem Gespräch mit MdB Nyke Slawik auch ein queerer Stadtrundgang und der Besuch verschiedener 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?

Wechselnde Orte

REGENBOGENNEWS #72

Mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr
Autogenes Training für
Menschen mit HIV



Autogenes Training kann dabei helfen, Stress besser zu bewältigen, zu körperlicher und geistiger Entspannung beitragen und damit das Wohlbefinden

steigern. Autogenes Training ist zudem für jeden geeignet, egal wie alt und wie fit. Das Beste ist: Das Angebot ist kostenfrei!

Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir in jedem Fall um Anmeldung an beratung@diversitas-duesseldorf.de oder telefonisch unter 0211-770950.

Vielen Dank für die Unterstützung durch die Deutsche AIDSstiftung.

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

Mittwochs, 18:40 – 22:00 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: Eva Werdermann,
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

REGENBOGENNEWS #72

**Donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr (2.
Donnerstag im Monat)
Club der queeren Bücher**

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?

Die Teilnehmer*innen des Club der queeren Bücher stellen sich in diesem Monat gegenseitig vor, was sie gerade lesen.

Leitung: Markus Gickeleiter, Bibliothekar im Team der LuSBD

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

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

**Freitags, 15:30 – 17:30 Uhr
(1. und 3. Freitag)
Café unterm Regenbogen**

Viele Angebote für LGBTQIA+ sind in den Abendstunden. Nicht so das Café unterm Regenbogen. Die Gastgeber*innen Claudia und Wolfgang freuen sich darauf, neue Gäste ab 55 Jahren (LGBTQIA+) begrüßen zu können. In den zwei Stunden ist viel Zeit für einen regen Austausch über alle möglichen Themen – einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen.

Leitung: Wolfgang Zons, Claudia Büchels

Am 6.3., 20.3., 17.4., 15.5., 5.6., 19.6.
(nicht am 3.4. (Karfreitag), 1.5.
(Maifeiertag))

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



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

REGENBOGENNEWS #72

Freitags, 11:00 –14:00 Uhr
Lila Leben - anders vertraut

Geschützter Raum für lesbische Frauen*
mit Demenz

„Hier entsteht ein geschützter Raum, in
dem wir authentisch wir selbst sein
können – mit allem, was uns bewegt. Wir
freuen uns auf Euch!“



Das Treffen findet
jeden Freitag statt,
mit Aktivierung und
Mittagessen. Ein
Fahrdienst innerhalb
Düsseldorfs wird

angeboten.

Diese Gruppe ist offen für Frauen* mit
Demenz. Bei einem bestehenden
Pflegegrad kann über die Pflegekasse
abgerechnet werden. Sie haben Lust
teilzunehmen, aber keinen Pflegegrad?
Lorena Born hilft gerne.

Ansprechperson: Lorena Born, 0160
9499 0089, [lorena.born@caritas-
duesseldorf.de](mailto:lorena.born@caritas-duesseldorf.de)

**Ort: Caritas, Klosterstr. 92, 40211
Düsseldorf**

REGENBOGENNEWS #72

Freitags, 18:00 Uhr

Gruppentreffen Gay & Grey

Seit über zwanzig 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!

Anmeldung und Infos:
bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de
 (0152 2168 6029)



Programm:

Freitag, 27.02.	18:00 Uhr	Gesprächs- abend
Freitag, 06.03.	18:00 Uhr	Filmabend
Freitag, 13.03.	18:00 Uhr	Gesprächs- abend Thema: Diskriminierung - Erfahrungen/ Strategien und Gruppenentwicklung
Freitag, 20.03.	18:00 Uhr	On Tour: Café Vielfalt Karlstr. 11
Freitag, 27.3.	18:00	Spiele- abend
Sonntag, 28.03.	10:00	Frühstück
Freitag, 03.04	Fällt aus (Karfreitag)	

**Ort: „zentrum plus“ der AWO Stadtmitte,
Mintropstr. 20-22, wenn nicht anders
vermerkt.**

REGENBOGENNEWS #72

Regelmäßige Termine Queer im Alter

Jeden Montag, 20.00 – 22.00 Uhr:

SportHIV – Stressfreier Sport für Männer mit HIV und Aids

Ort: Turnhalle der Gemeinschaftsgrundschule, Helmholtzstraße 16, 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

Jeden 2. Dienstag im Monat, 18:30 Uhr:

Viel Wände+ Wohngruppen-Treffen

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

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 Ungehindert Queer'

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, 40215 Düsseldorf



REGENBOGENNEWS #72

Jeden 2. Mittwoch, 18:00 Uhr:

Positiv Älter werden

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

Mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr

Autogenes Training für Menschen mit HIV

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

Jeden 2. und 4. Mittwoch, 18:45 – 22:00 Uhr:

Treff für Lesben um 50 und älter

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

Jeden zweiten Donnerstag im Monat, 15:00 und 18:00 Uhr:

Der Club der queeren Bücher

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

Jeden ersten und dritten Freitag, 15:30 – 17:30 Uhr

Café unterm Regenbogen

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

Freitags, 11:00 – 14:00 Uhr:

Lila Leben anders vertraut. Geschützter Raum für lesbische Frauen* mit Demenz

Ort: caritas, Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Freitags, 18:00 Uhr:

Gruppentreffen Gay & Grey

Ort u.a. „zentrum plus“ der AWO in Stadtmitte, Mintropstr. 20 – 22, 40215 Düsseldorf

Samstags, einmal im Monat, 13:00 Uhr:

Kochen unterm Regenbogen

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

Jeden zweiten Sonntag im Monat, 11:00 – 13:00 Uhr:

Frauen-Sonntagsfrühstück für Lesben, ihre Freundinnen und alle Frauen, die



REGENBOGENNEWS #72

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

Hier findet Ihr die queeren 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, Benderstr. 129c
- „zentrum plus“ der AWO Stadtmitte, Mintropstr. 20-22
- „zentrum plus“ der Diakonie Benrath, Calvinstr. 14, 40597 Düsseldorf
- Tagespflege Heerdt (Diakonie), Pariser Str. 97 a
- In Planung: DRK Senior*innenzentrum Grafental