



Heimatsommer unterm Regenbogen

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN mischt mit beim Düsseldorfer Heimatsommer. Ein kühles Getränk beim **Sundowner unterm Regenbogen** mit direktem Blick auf den Rhein oder etwas spontane Bewegung mit **Quatsch'n'Stretch** im Volksgarten oder gemütlicher **Kaffee unterm Regenbogen** auf der Wiese im Hofgarten- all das ist Grund genug für ein Treffen im Grünen für alle LSBTI* ab 55 Jahren, zusammenzukommen – das Team freut sich auf einen warmen Sommer in der Stadt!

Die Fachstelle ALTERN UNTERM REGENBOGEN ist Plattform und Multiplikatorin für Menschen ab 55 Jahren, die sich als lesbisch, schwul, bisexuell, trans*- oder inter*- (kurz LSBTI*) identifizieren. Die Träger sind Aidshilfe, frauenberatungsstelle und AWO.

Kontakt:

www.alternuntermregenbogen.de

- Bei der Aidshilfe: Rachid Mihand, 01590 412 5977, rachid.mihand@duesseldorf.aidshilfe.de
- Bei der frauenberatungsstelle: Inka Wilhelm, 0157 7155 2064, inka.wilhelm@frauenberatungsstelle.de
- Bei der AWO: Bernd Plöger, 0152 2168 6029, bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Weitere Infos zum Düsseldorfer Heimatsommer:

<https://heimatsommer.duesseldorf.de/>

Für alle, denen in den letzten Monaten die Decke auf den Kopf gefallen ist und die sich nun auf ein leibhaftiges Treffen freuen, bietet der Heimatsommer ein breit gefächertes Angebot.



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Donnerstag, 02.07.20, 19:00-21:30 Uhr

Donnerstag, 30.07.20, 19:00-21:30 Uhr

Donnerstag, 13.08.20, 19:00-21:30 Uhr

Donnerstag, 27.08.20, 19:00-21:30 Uhr

Sundowner unterm Regenbogen

Entspannt mit Getränk den Sonnenuntergang genießen, fast nirgends geht das so gut wie am Fortunabüdchen. Auf dem Programm stehen: Wochenendplanung, neue Bekannte kennenlernen und alte Freunde wiedertreffen.

Ort: Fortunabüdchen, Joseph-Beuys-Ufer 27, 40479 Düsseldorf

Erkennungszeichen: Regenbogenschirm

Bei Regen: Joseph-Beuys-Ufer Ecke Inselstr.

Erreichbarkeit: U-Bahnhof D-Tonhalle

Ansprechperson und Anmeldung wenn gewünscht: Bernd Plöger, 0152 2168 6029, bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Freitag, 03.07.20, 17:00-20:00 Uhr

Freitag, 17.07.20, 17:00-20:00 Uhr

Freitag, 31.07.20, 17:00-20:00 Uhr

Freitag, 14.08.20, 17:00-20:00 Uhr

Freitag, 28.08.20, 17:00-20:00 Uhr

Quatsch'n'Stretch

Prof. Dr. Wessinghage sagte „Was wir nicht nutzen, verlieren wir“ und er meint damit insbesondere unsere Muskeln. Deshalb ist es umso wichtiger, dem entgegenzuwirken. Statt dem Motto „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ heißt es nun: „Erst das Vergnügen, dann die Arbeit“.

Vergnügen heißt in diesem Fall: Aufwärmen, Dehnen und ein Spaziergang im Volksgarten. Dabei steht die Mobilität der Teilnehmenden im Vordergrund und jede*r macht das, was geht.

Treffpunkt: Uhrenfeld am Volksgarten, Auf'm Hennekamp 101, 40225 Düsseldorf

Erkennungszeichen: Regenbogenschirm

Erreichbarkeit: S-Bahnhof D-Volksgarten

Ansprechperson und Anmeldung wenn gewünscht: Rachid Mihand, 0159 0412 5977, rachid.mihand@duesseldorf.aidshilfe.de

Samstag, 11.07.20, 15:00-17:00 Uhr



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.



Samstag, 08.08.20, 15:00-17:00 Uhr

Samstag, 05.09.20, 15:00-17:00 Uhr

Kaffee unterm Regenbogen – ein Treffen im Grünen für alle LSBTI* ab 55

Endlich wieder auf einen Kaffee treffen! Hier lautet das Motto: Einfach ein Heißgetränk eigener Wahl und was sonst zum Wohlfühlen gebraucht wird mitbringen (Decke zum Sitzen, lieber Mensch, Kuchen...). Und dann: austauschen, schnacken, einfach entspannen.

Treffpunkt: Hofgarten (Inselstraße/Ecke Kaiserstraße, Eingang Hofgarten), 40479 Düsseldorf

Erreichbarkeit: Tram 701, 705, 706, Haltestelle Sternstraße (Barrierefrei), U78, U79, Haltestelle Nordstraße (Barrierefrei)

Ansprechperson und Anmeldung wenn gewünscht: Inka Wilhelm, 0157-71552064, inka.wilhelm@alternuntermregenbogen.de

Beim Heimatsommer unterm Regenbogen gilt:

- Alle Teilnehmenden verpflegen sich eigenständig.
- Die Teilnehmenden können sich wenn gewünscht per Mail oder SMS bei der für die jeweilige Veranstaltung verantwortlichen Ansprechperson anmelden.
- Bei der Veranstaltung werden die persönlichen Kontaktdaten zur Rückverfolgbarkeit erhoben. Diese werden 4 Wochen aufbewahrt und danach vernichtet.
- Bei mehr als 10 Teilnehmenden wird die Gruppe geteilt.
- Immer ist eine öffentliche Toilette in der Nähe.
- Die Veranstaltungen finden bei jedem Wetter (außer Sturmwarnung) statt. Sollte es einmal regnen, ist eine überdachte Stelle in der Nähe.
- Alle Angebote sind grundsätzlich offen für Alle.
- Die allgemeine Abstandsregelung von 1,5 Metern gilt fort, auch die Pflicht zum Tragen eines Mund-Nase-Schutzes in bestimmten Bereichen.
- Alle Angebote sind barrierefrei. Bitte die Zugänglichkeit der ÖPNV-Bahnhöfe überprüfen.