



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt *April bis Juni 2022*

zentrum *plus* Heerdt
Aldekerkstraße 31
40549 Düsseldorf
0211 – 50 31 29

Begegnung und Beratung
Bildung und Kultur
Freizeitgestaltung
Ehrenamt

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Vorwort

Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.

Demokrit

Liebe Gäste,

Für die ausgezeichnete Arbeit ist das „zentrum *plus*“ Heerdt ab diesem Jahr von der Stadt Düsseldorf von einer Dependance zu einem „Vollumfänglichen“ aufgestockt worden. Das bedeutet, dass ich ab sofort meine Vollzeitstelle dafür verwende, mehr Kurse und Angebote für Sie zu organisieren, schöne kulturelle Veranstaltungen, Konzerte und Feste zu planen, mehr ehrenamtliche Mitarbeiter zu gewinnen und das „zentrum *plus*“ Heerdt im Linksrheinischem noch bekannter zu machen ☺

Um alle Anliegen der Bewohner im Wohnpark Heerdt weiterhin zu hoher Zufriedenheit zu bearbeiten, wird sich in den nächsten Tagen eine Kollegin vorstellen und an bestimmten Wochentagen im „zentrum *plus*“ Heerdt anzutreffen sein.

Die Arbeit unseres „zentrum *plus*“ gilt es auszubauen. Dafür werden wir verschiedene Kooperationen mit anderen Vereinen und engagierten Menschen im Stadtteil Heerdt eingehen. Aber auch mit den anderen „zentren *plus*“, wie Sie dem Programm entnehmen können.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten oder sich und Ihre Ideen in unserem schönen „zentrum *plus*“ einbringen möchten, sind Sie herzlich eingeladen, am Planungstreff am Freitag, den 6. Mai um 11 bis 12.30 Uhr teilzunehmen.

Herzlich
Ihre Saule Skarzauskaite
Leiterin „zentrum *plus*“ Heerdt

Besondere Veranstaltungen

Fest im Freizeitpark

Am Samstag, den 21. Mai wird ein Familienfest im Freizeitpark Heerdt stattfinden, organisiert von Kinder- und Jugendeinrichtungen aus Heerdt. Zum ersten Mal wird sich das „zentrum *plus*“ Heerdt bei der Mitgestaltung des Festes beteiligen. Und zwar mit dem, was wir am besten können ☺ - wir sind für das Kuchenbuffet zuständig! Wenn Sie Ihre Unterstützung für diesen Tag anbieten möchten, so melden Sie sich im „zentrum *plus*“.

Außerdem werden an diesem Tag viele Vereine aus dem schönen Stadtteil Heerdt von 14 bis 16 Uhr sich und ihre Angebote vorstellen - seien Sie neugierig!

Sommerakademie im Kulturhafen Heerdt

Freuen Sie sich auf drei schöne Sommerveranstaltungen geplant und durchgeführt vom „zentrum *plus*“ Heerdt und Kulturhafen Heerdt! Wir laden Sie zum Genießen - Mitmachen - Klönen ein.

Musik 22.06.22 - Malerei 20.07.22 - Poesie 24.08.22
jeweils von 15 bis 18 Uhr im Kulturhafen Heerdt, Werftstr. 1.

Nähere Informationen zum Teil I der Sommerakademie stehen auf der Seite 9.

Digitale Kulturveranstaltungen für ältere Menschen „Die gute Stunde NRW“

Außergewöhnliche digitale Veranstaltungen für Sie! Aus den Sparten Musik, Theater, Gesang, Kunst und Literatur wurde ein interessantes Programm zusammengestellt.

Alle, die auch im fortgeschrittenen Alter Freude an den schönen Künsten haben, die sich mit Neugierde auf Neues einlassen wollen, sind herzlich eingeladen!

Bis auf den Kunstworkshop (1,5 Std.) sind alle Veranstaltungen für eine Stunde am Nachmittag geplant. Bereits 30 Minuten vorher öffnet das digitale Foyer. Sie können sich ausprobieren und Fragen stellen.

Veranstalter dieses digitalen Angebotes sind „Alter im Mittelpunkt“ und „huma_K“. Zwei Termine (22.04.22 & 20.05.22) werden in Zusammenarbeit mit unserem „zentrum *plus*“ Heerdt gestaltet. Nähere Informationen dazu finden Sie auf der Seite 6 und 8 unseres Programms.

Hier können Sie das ganze Programm „Die gute Stunde NRW“ finden: www.humaq.de/humak

Wenn Sie teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte unter gutestunde@humaq.org für die entsprechende Veranstaltung an.

Die Veranstaltungen werden (bis auf den Kunstworkshop) über Zoom ausgestrahlt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Regelmäßige Angebote

Montags	9.00	Frühstück
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielenachmittag
Dienstags	9.00	Fußpflege
	9.30	BEATE Gruppe
	10.00	QiCong
	14.30	Klatsch & Tratsch
Mittwochs	9.45	Zumba im Hof
	11.00	Sitztanz
	12.00	Frisch gekocht
	14.00	Seniorenclub der ev. Kirchengemeinde
	16.00	Englisch Konversation
Donnerstags	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulen - Gymnastik NEU!
	11.00	Beratung zum Smartphone und Tablet
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	14.00	ArtCafé
	16.00	Massage
Freitags	9.00	Frühstück
	15.00	Schachspielen

ArtCafé donnerstags, 14 - 17 Uhr.

Dieses Angebot ersetzt nun die in Coronazeiten so beliebt gewordene „Musik im Hof“.

Die Welt bei der geliebten Handarbeit, bei Kaffee oder Tee, Kuchen und entspannter Musik vergessen. Wie wäre es?

Das ArtCafé soll als kreatives Handwerk-Atelier und ein gemütliches Café in einem sein. Nähen, Stricken, Sticken, aber auch Malen, Schmuck anfertigen oder gemütlich ein Buch lesen.

Musikalische Live - Auftritte dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Besondere Programmpunkte

6.04 Mittwoch	Frisch gekocht Deftige Gemüsesuppe mit Mettwurst, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
12.04 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 – 16 Uhr
13.04 Mittwoch	Frisch gekocht Frikadelle mit Kartoffeln, Erbsen u. Möhren, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
14.04 Donners- tag	Eierfärben im ArtCafé – 100 Eier sollen bemalt wer- den und dafür brauchen wir Ihre künstlerische Un- terstützung! Ab 11 Uhr & später am Nachmittag tritt das Duo D´akkord im ArtCafé. Ando Alushaj an der Geige und Agnezz am Klavier und Gesang freut sich auf alle Zuhörer und eröffnet mit dem Live-Konzert die Sommersaison im ArtCafé des „zentrum <i>plus</i> “ Heerd. t. Eintritt frei, Spenden erwünscht. Um 16 Uhr
19.04 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
20.04 Mittwoch	Frisch gekocht Lammfleisch mit Reis und Gemüse auf persische Art, Dessert. 6,00€
22.04 Freitag	Das ist ein digitales Kultur - Angebot! Künstlerge- spräch mit Musik. Melodien, die durch Leben tragen – Erinnerungen einer Vielgereisten. Gespräch mit Sängerin Giselle Rommel und Gilla Lenz, begleitet von der Pianistin Maina Seryschew. Das digitale Publikum darf sich einmischen, Persön- liches preisgeben und Fragen stellen. Um 14.30 Uhr Einlass in das digitale Foyer. Anmeldung über gutestunde@humaq.org

26.04 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Senioren als sichere Nutzer des ÖPNV (Bus & Bahn) 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
27.04 Mittwoch	Frisch gekocht Niederrheinisches Sauerkrautauflauf mit Kassler, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
04.05 Mittwoch	Frisch gekocht Hühnersuppe, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
10.05 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr & „Lasst uns singen“ mit Marina Kirillova. Ab 15 Uhr
11.05 Mittwoch	Frisch gekocht Spargel mit Kochschinken und Kartoffeln, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr
17.05 Dienstag	„Vom Zauber der Rosen“ - eine Lesung Vom Zauber der Rosen, von den Birnen in Herrn von Ribbecks Garten und von den Tücken einer neuen hochtechnisierten Kaffeemaschine erzählen Hannah Cohnen und Rainer Winkels, die „Storyteller“ aus dem „zentrum <i>plus</i> “ Holthausen, in ihrer unterhaltsamen Lesung. Begleitet werden sie von Zeynep Toprak, die mit Saz und Gesang kleine Geschichten aus ihrer kurdischen Heimat beiträgt. Beginn: 14:30 Uhr.
18.05 Mittwoch	Ausflug zum Mittagessen in Brüggen! Kein Mittagstisch im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt! Abfahrt um 12.05 Uhr Aldekerkstr/Ecke Freizeitpark. Busfahrt & Essen: 30 € Bezahlung & Anmeldung im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt. Info: Tel.: 503129
19.05 Donnerstag	Unterhaltungsmusik im ArtCafé Live-Auftritt von Valeri Nachtigall am Klavier. Um 15 Uhr Eintritt frei, Spenden erwünscht.

20.05 Freitag	Das ist ein digitales Kultur - Angebot! Künstlergespräch mit Theaterspiel. Hohnsteiner Kasper -100 Jahre und ein bisschen weise... Der preisgekrönte Figurenspieler Andreas Blaschke weckt mit seinen facettenreichen und mit Dialekten gespickten Spielsequenzen Erinnerungen an eigene herzenswarmer Begegnungen mit dem Genre Puppenspiel. Moderation: Gisela Lenz Um 14.30 Uhr Einlass in das digitale Foyer. Anmeldung über gutestunde@humaq.org
24.05 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
25.05 Mittwoch	Frisch gekocht Schinken-Nudeln mit Gurkensalat, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
31.05 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Wahrnehmungsparcours. Hier werden mehrere Stationen zur Wahrnehmung und Selbsteinschätzung durchlaufen. 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
01.06 Mittwoch	Frisch gekocht Kartoffelsalat mit 2 Wienerwürstchen, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
08.06 Mittwoch	Frisch gekocht Bauerntopf mit Hackfleisch + Baguette, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
14.06 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr
15.06 Mittwoch	Frisch gekocht Apfelpfannkuchen mit Apfelmus + Kaffee. 5,00€ Ab 12 Uhr
21.06 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!

22.06 Mittwoch	Frisch gekocht Hähnchenleber mit Äpfeln und Zwiebeln und Kartoffelpüree, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr
22.06 Mittwoch	Eine Einladung zum Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen vom WestEnd, Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung, Gustorferstraße 29. Von 15 - 18 Uhr Bitte anmelden unter der Tel. Nr. 503129
22.06 Mittwoch	Sommerakademie im Kulturhafen Heerdt, Teil I Wir treffen uns im Kulturhafen Heerdt - direkt am Rhein - und zeigen was in uns steckt! Nach einer künstlerischen Darbietung von Klaus Grabenhorst zum Thema „Frankreich“ gibt es die Möglichkeit, selbst mitzumachen, Bsp. zusammen singen! Und natürlich bleibt anschließend genug Zeit, bei Kaffee und Kuchen ordentlich zu klönen. Von 15 bis 18 Uhr. Ort: Kulturhafen Heerdt, Werftstraße 1. Anmeldung und Informationen im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt, Tel.: 503129 oder Kulturhafen Heerdt, Tel.: 5420 1277.
28.06 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Zeit für Ihre Fragen und Anregungen. 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
29.06 Mittwoch	Frisch gekocht Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
30.06 Donners- tag	Nachbarfest im Wohnpark Heerdt Mit Live-Musik (Hans Speit), gute Laune (die Gäste), Würstchen und Kartoffelsalat (Ehrenamtliche Helfer) auf der Terrasse ☺ Ab 16 bis 19 Uhr Eine Anmeldung ist erwünscht. Tel.: 503129

Informationen

Schachspielen lernen & trainieren

Jeden Freitag, 15 - 17 Uhr. Mit Trainer Genadiy Sapiro.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.



Kreatives Malen „Freude an Farben“

Schon lange wollten wir ein Kurs im „zentrum *plus*“ Heerdt anbieten, das Ihre kreative Seite, Ihre Talente im künstlerischem Bereich fördert. Nun, haben wir zwei Künstlerinnen gefunden, die dieses Angebot begleiten und freuen uns, dass unser Traum in Erfüllung gegangen ist.

Termine: jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat.

Von 11 bis 12.30 Uhr.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos.

Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Info und Anmeldung unter der Tel. 0211 503129

Informationen

Zumba im Hof

Jeden Mittwoch jeweils um 9.45 Uhr

Dieses Angebot ist für alle, die Lust haben, draußen etwas für ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun.

Das Angebot wird vom „zentrum *plus*“ Heerdt gesponsert, sodass die Teilnehmer kostenfrei trainieren.

Mit Ihre Trainerin Natalie!



Wirbelsäulen – Gymnastik

Jeden Donnerstag jeweils um 9.30 bis 10.30 Uhr

Stärkung des ganzen Rückenbereiches. Mareike, ausgebildete Übungsleiterin gestaltet die Stunde mit verschiedenen Sportgeräten, sowie mit Yoga und Atemübungen.

50 € für 10 Sporteinheiten. Anmeldung erwünscht!

Informationen

Smartphone- & Tablet- Sprechstunde

Hat Ihr Enkel keine Zeit?

Wir sind für Sie da!

Jeden Donnerstag, 11 - 12.30 Uhr

Das ist eine individuelle Beratung zum Smartphone oder Tablet, durchgeführt von geschulten und viel Erfahrung mitbringenden ehrenamtlichen Mitarbeitern.

Info und Anmeldung unter der Tel. 0211 503129

Fahrdienst

Wir bieten einen kostenlosen Fahrdienst zum Einkaufen an.

Jeden Donnerstag, um 11.15 Uhr fährt der blaue Diakoniebus vor, Sie steigen ein und fahren mit zum Nikolaus-Knopp-Platz, wo Sie bei der Bank oder Apotheke Ihre Geschäfte erledigen können. Eine halbe Stunde später geht die Fahrt weiter zu Real oder Aldi zum Einkaufen. Mit diesem Dienst hoffen wir Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch entgegen: 503129.

„Givebox“ für Lebensmittel

Die Idee „Lebensmittel spenden statt wegwerfen“ wird durch eine großzügige Spende für die bedürftigen Senioren in Heerdts gefördert - die Tauschbörse mit Lebensmitteln soll kontinuierlich stattfinden.

Wer etwas zu viel hat - Lebensmittel, Getränke - stellt es in die „Givebox“, wer etwas sieht, was er braucht, nimmt es sich einfach heraus. Die Verpackungen der Lebensmittel dürfen nicht angebrochen und das Verfalldatum nicht abgelaufen sein.

Die „Givebox“ ist zu den Öffnungszeiten des „zentrum *plus*“ Heerdts zugänglich.

Beratung

Wenn Sie im schönen Stadtteil Heerdt wohnen und Rat rund um das Leben im Alter suchen, oder ein Gegenüber zum Gespräch wünschen, sind wir für Sie da.

Wir beraten Sie persönlich und individuell, schauen gemeinsam, welche Hilfe und Unterstützung Sie wann und von wem brauchen.

Wir leisten Beistand in Ihren Angelegenheiten mit Behörden oder Ärzten. Keine Fragen bleiben unbeantwortet und ungelöst – wir tun unser Bestes, um Ihnen helfen zu können.

Sie können während der regelmäßigen Öffnungszeiten Kontakt mit Frau Skarzauskaite aufnehmen und/ oder einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, wird Frau Skarzauskaite Sie auch zu Hause besuchen. Ein Anruf unter der Tel. Nr. 0211 503129 genügt.

Ergänzend zu den Sprechzeiten im „zentrum *plus*“ stehen Ihnen im Stadtteil Heerdt folgende Personen / Institutionen beratend zur Seite:

Wohnpark Heerdt (Hausnotruf, Pflege und Betreuung, Service)

Frau Krebs, donnerstags, 11 – 15 Uhr und freitags, 11 – 14 Uhr.

Seniorenrat und Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat, um 14.30 Uhr im „zentrum *plus*“ Heerdt.

Frau Mahrenholz-Frisch, Sachbearbeiterin für Mietsachen, SWD

Jeden Donnerstag, im Mieterbüro

Zu erreichen unter der Telefon Nummer: 8904 129 / 56 65 84 90

Herr Franz und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD,

Montags – freitags, 9 - 10 Uhr im Mieterbüro, Knechtstedenstr. 59,
Tel.: 8904 177 oder 56 65 84 90.

Beratung zum Thema „Demenz“

BEATE Gruppe „Am Schildkrötenteich“

Was verbirgt sich hinter diesem exotischen Namen?

Es ist schnell erklärt: Im „zentrum *plus*“ Heerdt, idyllisch an einer Wassertreppe inmitten des grünen, gepflegten Innenhofes, findet ein wöchentliches Treffen für Menschen mit Demenz statt.

Jeden Dienstag von 9.30 bis 12.30 Uhr bieten geschulte Mitarbeiter ein Programm an, das speziell auf die Bedürfnisse dieser Menschen abgestimmt ist: Mit einer Vielzahl an kreativen, aktivierenden Angeboten und Ritualen. Für Essen und Trinken ist auch gesorgt.

Die pflegenden Angehörigen können auf eine liebevolle Versorgung der Teilnehmer vertrauen und eine wichtige Entlastung, sowie einen notwendigen Ausgleich zum Alltag für sich selbst finden.

Drei Stunden Aufenthalt im Café „Am Schildkrötenteich“ kosten 33,00 Euro, inklusive Frühstück und Getränke. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten von der Pflegekasse übernommen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, dann seien Sie unser Gast!

„zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31, 40549 Düsseldorf.
Nähere Informationen unter Telefon: 503129.

Salon „La belle image“ – unsere Wellnessoase für Sie!

Genießen Sie Ihre Behandlungen im hellen, attraktiven Ambiente mit den neuen, bequemen Wellnessmöbeln! Angeboten werden Pediküre & Maniküre, entspannende Massage, sowie sämtliche Friseurleistungen.

Fußpflege

Jeden Dienstag- und Donnerstagvormittag

Kosten: Pediküre 24,00€, Maniküre 12,00 €, Nagellack 2 €.

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

Massage

Jeden Donnerstag ab 16 Uhr.

Ausgebildete Massagetherapeutin, bietet jeden Donnerstag Massage an. 30 Minuten erholsame Rückenmassage kosten 20,00 Euro, 15 Minuten Nacken- und Schultermassage im Sitzen 10,00€.

Friseur

Immer mittwochs, ab 9.00 Uhr

Schneiden	15,00 Euro
Waschen und Schneiden	17,00 Euro
Waschen und Trocknen incl. Schneiden	30,00 Euro
Dauerwelle incl. Schneiden und Trocknen	50,00 Euro

Für alle Angebote ist eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0211 503129 oder direkt im „zentrum *plus*“ Heerdt erwünscht.

Wir für Sie



Saule Skarzauskaite
Leitung „zentrum *plus*“ Heerdt
Mail: saule.skarzauskaite@diakonie-duesseldorf.de

Kontakt
Aldekerkstraße 31, 40549 Düsseldorf
Tel 0211 50 31 29
Fax 0211 56 21 145
Internet
www.diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag, 9 - 16 Uhr und nach Angebot
Freitag, 9 – 14 Uhr und nach Angebot
Samstag & Sonntag nach Angebot

Möchten Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende unterstützen?
Diakonie-Spendenkonto IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57
Stichwort: zentrum plus Heerdt, BIC DUSSEDDXXX