



# Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Januar bis März 2023

„zentrum *plus*“ Heerdt  
Aldekerkstraße 31  
40549 Düsseldorf  
0211 - 50 31 29

Begegnung und Beratung  
Bildung und Kultur  
Ehrenamt

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

**Diakonie**  **Düsseldorf**

# Inhalt

Vorwort	3
Neuigkeiten	4
Regelmäßige Angebote	5
Besondere Programmpunkte	6
Informationen – Aktuell	11
Informationen – Freie Plätze	16
Informationen – Neue Kurse	19
Informationen	23
Beratung	25
Beratung zum Thema „Demenz“	26
Ehrenamt	27
Salon „La belle Image“	28
Wir für Sie	30

# Vorwort

**“Nichts ist so beständig wie der Wandel“ (Heraklit)**

Liebe Leser\*innen,

die Beständigkeit des Wandels wird uns immer und in allen Bereichen des täglichen Lebens verdeutlicht und verlangt eine schnelle Anpassung unsererseits.

Ein Wandel kann positiv und nötig sein, da sonst kein Fortschritt passiert. Eine Neuausrichtung kann sich aber auch negativ auf den Menschen auswirken.

Äußere Faktoren und der Wandel des Weltgeschehens haben auch einen großen Einfluss auf individuelle Situationen.

Die letzten Jahre haben uns mit Pandemie, der Klimakatastrophe, dem Krieg gegen die Ukraine und der daraus resultierenden Gaskrise vor Augen geführt, dass nichts so konstant ist wie die Veränderung. In unserer schnelllebigen Welt fehlt es vielen Menschen an positiven Nachrichten und den Glauben an bessere Zeiten.

Das neue Jahr mit dem Zauber des Anfangs trägt dennoch Potenzial, optimistisch in die Zukunft zu schauen.

Wir möchten Sie dabei unterstützen und hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Angeboten und Aktionen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und ein wenig zu Ereignissen beitragen können, die positiv in Erinnerung bleiben. Der Aufruf an sich selbst, offen zu bleiben ist manchmal nicht leicht, dennoch aber oft lohnenswert.

Wir starten in das neue Jahr mit neuen Angeboten wie einer Walkinggruppe oder Sprachkursen für Sie. Es folgen ein Mitsingkonzert mit Carola Laux, Lesungen, eine Karnevalsfeier uvm. Kommen Sie gerne vorbei.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt

# Neuigkeiten



## **Außer-Haus-Service des Einwohnermeldeamtes**

Sie benötigen einen neuen Personalausweis oder haben sich noch nicht umgemeldet, schaffen es aber aus körperlichen oder sonstigen Einschränkungen nicht ins nächstgelegene Bürgerbüro?

Das Einwohnermeldeamt Düsseldorf bietet mit dem Außer-Haus-Service die Möglichkeit, unterschiedliche Anliegen der Bürger\*innen über die „zentren *plus*“ abzuwickeln.

Bei Fragen und Interesse 0211- 50 31 29

# Regelmäßige Angebote

<b>Montags</b>	9.00	Frühstück
	10.00	Walkinggruppe (NEU)
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielemittag mit Kaffee & Kuchen
<b>Dienstags</b>	9.00	Friseurin
	9.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“
	14.00	Kegeln (jeden 1. Di im Monat)
	14.30	Klatsch & Tratsch (Kaffee & Kuchen) mit wechselndem Programm
<b>Mittwochs</b>	9.00	Fußpflege
	12.00	Frisch gekocht
	15.00	„Wiedersehen im Dorf“ (jeden 2. Mi im Monat)
	16.00	Englisch Konversation
<b>Donnerstags</b>	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulengymnastik
	11.00	Malgruppe (jeden 2. & 4. Do im Mo- nat)
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	15.00	Englisch Anfängerkurs (NEU)
	16.00	Massage
<b>Freitags</b>	9.00	Frühstück
	11.00	Französisch Konversation
	15.00	Schachspielen

# Besondere Programmpunkte

<b>03.01</b> <b>Dienstag</b>	<b>Kegeln</b> 14 Uhr Anmeldung erbeten
<b>04.01.</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Matjessalat mit Pellkartoffen, 5 €  Ab 12 Uhr
<b>05.01.</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Lesung – Lustig, fröhliche und besinnliche Geschichten zum Jahresbeginn</b> vorgetragen von Juliane Stahl  15 – 16 Uhr  Anmeldung erbeten
<b>10.01.</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr
<b>11.01.</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Fischeintopf, 6 € Ab 12 Uhr  „Wiedersehen im Dorf“ im Kulturhafen Heerdt 15 – 17 Uhr Weitere Infos im Heft
<b>12.01.</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr
<b>17.01.</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<b>18.01. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Bohnensuppe, 5 € Ab 12 Uhr
<b>25.01. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Kasseler mit Grünkohl und Kartoffeln, 6 € Ab 12 Uhr
<b>26.01. Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr
<b>31.01. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>01.02. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Frikadelle mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln, 5 € Ab 12 Uhr
<b>07.01. Dienstag</b>	<b>Kegeln</b> 14.00 Uhr Anmeldung erbeten
<b>08.02. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Käse-Lauchsuppe mit Brötchen, 5 € Ab 12 Uhr  <b>„Wiedersehen im Dorf“ im Heerdter Turnverein (HTV)</b> 15 - 17 Uhr

<b>09.02. Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr  <b>Happy Song – Sing dich glücklich mit Carola Laux</b> 15–16 Uhr Anmeldung erbeten
<b>14.02. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr
<b>15.02. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Kartoffelsalat mit Würstchen, 5 € Ab 12 Uhr
<b>16.02. Donners- tag</b>	<b>Altweiberfeier – Verkleidung erwünscht ☺</b> Um 11.11 Uhr, weitere Infos folgen noch Anmeldung erbeten
<b>21.02. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>22.02. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Bratwurst mit Kohlrabi und Kartoffeln, 5 € Ab 12 Uhr
<b>23.02. Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr
<b>28.02. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<b>01.03. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Hühnersuppe und Salat, 5 € Ab 12 Uhr
<b>07.03. Dienstag</b>	<b>Kegeln</b> 14.00 Uhr
<b>08.03. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Weißkohl-Sauerkrauteintopf mit Rindfleisch, 6 € Ab 12 Uhr  „Wiedersehen im Dorf“ im Kulturhafen Heerdt 15 – 17 Uhr
<b>09.03. Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11 Uhr
<b>14.03. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr
<b>15.03. Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Hähnchenleber mit Kartoffeln und Tomaten- salat, 6 € 12 Uhr
<b>21.03. Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<b>22.03.</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> Spaghetti Bolognese, 5 € 12 Uhr  <b>Lesung – Der kleine Prinz</b> vorgetragen von Wolfgang Welter 15 – 16.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>23.03.</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11 Uhr
<b>28.03.</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>29.03.</b>	<b>Frisch gekocht</b> Kartoffelauflauf mit Rinderhackfleisch, 6 € 12 Uhr

### Nicht vergessen:

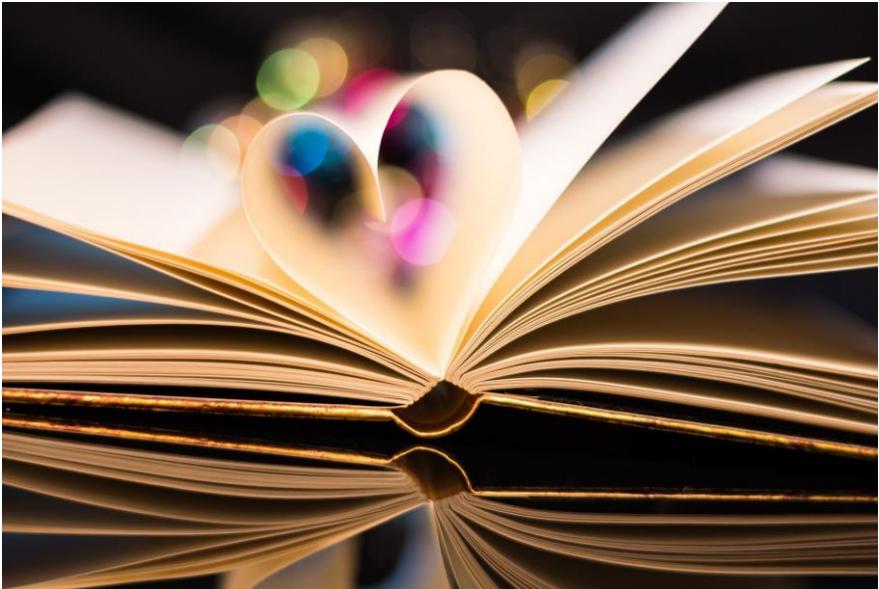
Bitte beachten Sie unsere Aushänge zu weiteren Programm-  
punkten, die noch nicht im Programmheft stehen. Am schwar-  
zen Brett, im „zentrum *plus*“, finden Sie die regelmäßigen An-  
gebote. Am Fenster, sowie in den Schaukästen werden die  
zusätzlichen Aktionen und Projekte ausgehängt.

# Informationen – Aktuell

**Lesung – Lustig fröhliche und besinnliche Geschichten zum Jahresbeginn**

Direkt in der ersten Januarwoche starten wir am Donnerstag, den 05. Januar 2023 von 15 – 16 Uhr mit einer Lesung von Juliane Stahl. Lassen Sie sich in geselliger Runde mit Kaffee & Keksen von Geschichten voller Optimismus ins neue Jahr tragen.

Anmeldungen bitte unter 0211 50 31 29



# Informationen – Aktuell

Happy Song – Sing dich glücklich  
Mitsingkonzert am Do, 09. Februar von 15 bis 16 Uhr



*„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt.“ (Yehudi Menuhin)*

Gemeinsames Singen belebt, entspannt und macht Freude. Wir spüren dadurch Verbundenheit mit anderen und uns selbst. In einem leistungsfreien Raum singen wir einfache und eingängige Lieder. So finden wir unsere innere Balance und bringen unsere Seele zum Schwingen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jeder Mensch ist willkommen! Das Singen leitet Carolalaux, Sängerin, Liedautorin, Gesangscoach, zertifizierte Singleiterin und Seelsorgerin.

[www.carolalaux.de](http://www.carolalaux.de)

Anmeldung erbeten unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell

## „Wiedersehen im Dorf“

Eine Kooperation vom Kulturhafen Heerdt, dem „zentrum *plus*“ und der CBT

Jeden 2. Mittwoch im Monat – ein Angebot für Heerdtter und Interessierte 55+ zum Austausch, Kreativsein & Genießen



**Termine 2023**

### Wiedersehen im Dorf

**Genießen - Mitmachen - Klönen.**  
Ein **kostenloses Angebot für 55+.**  
Jeden **2. Mittwoch im Monat.** Von 15.-17.00 Uhr.

**Termine 2023, 1. Halbjahr:**  
11.01.23 / Kulturhafen Heerdt / Singen  
08.02.23 / HTV Tennis Club / BINGO  
08.03.23 / Kulturhafen Heerdt / Singen  
12.04.23 / zentrum *plus* Heerdt / mit Hans Speit  
10.05.23 / Ort folgt / BINGO  
14.06.23 / CBT Wohnhaus / mit DJ Theo Fitsos

Anmeldung erwünscht, aber nicht nötig.  
**Mehr Infos unter Tel. 0211 - 50 31 29**



Die vergangenen Veranstaltungen waren wunderschön und gefüllt mit stimmungsvoller Musik, Aktivitäten und netten Gesprächen. Sollten Sie die letzten Termine verpasst haben, können Sie sich auf das neue Jahr freuen, da wir das Kooperationsprojekt in 2023 fortführen. Wenn Sie Fragen zu den Veranstaltungsorten, zum Programm oder Sonstigem haben, sprechen Sie uns gerne an. Anmeldungen und Infos gerne unter 0211 - 50 31 29. Wir freuen uns aber auch über Ihren spontanen

Besuch. Bringen Sie gerne Familie und Freunde mit und erzählen Sie es weiter.

## Termine und Wegbeschreibungen:

**11. Januar 2023, 15 –17 Uhr**

Ort: Kulturhafen Heerdt, Werftstr. 1

Wegbeschreibung: Haltestelle Nikolaus-Knopp-Platz, Fußweg über Alt-Heerdt in Richtung Rhein -> ca. 10 Minuten

**08. Februar, 15 – 17 Uhr**

Ort: Heerdter Turnverein, Am Heerdter Hof 38

Wegbeschreibung: Haltestelle Heerdter Krankenhaus, Fußweg über „Im Kämpchen“ und am Ende der Straße rechts -> ca. 5 Minuten

**08. März 2023, 15 – 17 Uhr**

Ort: Kulturhafen Heerdt, Werftstr. 1

Wegbeschreibung: s.o.

**12. April 2023, 15 – 17 Uhr**

Ort: „zentrum *plus*“, Aldekerkstr. 31

Wegbeschreibung: Haltestelle Aldekerkstraße, Fußweg über Aldekerkstr. -> ca. 8 Minuten

**10. Mai, 15 –17 Uhr**

Ort: folgt noch

**14. Juni 2023, 15 – 17 Uhr**

Ort: CBT Wohnhaus Zur Heiligen Familie, Alt-Heerdt 3

Wegbeschreibung: Haltestelle Nikolaus-Knopp-Platz, Fußweg über „Alt-Heerdt“ -> ca. 2 Minuten

# Informationen – Aktuell

Lesung – Der kleine Prinz  
vorgetragen von Wolfgang Welter



Am Mittwoch, den 22. März laden wir Sie um 15 Uhr zu einer Lesung von Wolfgang Welter ein. Wir dürfen aus seinem großen Repertoire eine der wundervollsten Geschichten der Weltliteratur hören.

Lassen Sie sich in geselliger Runde mit Kaffee & Kuchen in die Welt der Poesie und der bedeutsamen Weisheiten vom kleinen Prinzen mitnehmen.

[www.wolfgangwelter.de](http://www.wolfgangwelter.de)

Anmeldung erbeten unter 0211 50 31 29

# Informationen – Freie Plätze

## Malgruppe

Ohne Vorkenntnisse in Gemeinschaft kreativ werden

Sie mögen Kunst und möchten auch mal selbst kreativ werden? Frau Stahl, Frau Heynberg und Frau Gogol helfen Ihnen bei der



Umsetzung und freuen sich, Sie in der kostenfreien Malgruppe begrüßen zu dürfen. Wir stellen die Materialien und sind gespannt auf Ihre ersten Versuche mit Stift und Pinsel. Die Gruppe trifft sich jeden 2. & 4. Donnerstag von 11 bis 12.30 Uhr im Monat.

Infos und Anmeldung unter 0211 50 31 29

Tipp: Inspiration und Motivation finden Sie auf der bis Ende Januar laufenden Ausstellung verschiedener Werke der Gruppe in den Räumen vom „zentrum *plus*“.

# Informationen – Freie Plätze

## Schachspielen lernen & trainieren

Jeden Freitag, 15 – 17 Uhr mit Trainer Genadii Sapiro.

Sie haben Interesse Schach zu lernen, aber bisher noch keinen Zugang gefunden? Dieses kostenlose Angebot richtet sich auch an Anfänger\*innen. Probieren Sie es aus und kommen Sie vorbei – Herr Sapiro erklärt Ihnen geduldig die Grundlagen des Spiels und führt Sie in die Welt des Schachs ein.



# Informationen – Freie Plätze

## Nous parlons français. Französisch Konversation

Auf Basis der Monatszeitschrift „Écoute“ mit vielen spannenden Berichten aus Frankreich und unter der Moderation von Silvia Gassel und Zita Götte gestaltet die Gruppe die Inhalte des Kurses auf mittlerem Sprachniveau selbst. Der Kurs ist kostenlos und richtet sich an Personen, die sich im Alltag oder auf Reisen fließend unterhalten möchten und Spaß am Ausbau von Grammatik, Wortschatz und Redewendungen haben. Der Kurs findet freitags (außer letzter Freitag im Monat), von 11.00 bis 12.00 Uhr statt.

Anmeldung unter 0211 50 31 29 oder  
[zita.goette@gmail.com](mailto:zita.goette@gmail.com)



# Informationen – Neue Kurse

## Englisch Konversation

Ab dem 25. Januar 2023 beginnt wieder in Kooperation mit dem ASG- Bildungsforum der 8 teilige Englisch-Konversationskurs.

Frau Monerjan hilft Ihnen bei der Auffrischung von Sprachkenntnissen und beim Ausbau von Wortschatz und Grammatik, damit Sie sich fließender unterhalten können.

Voraussetzung für den Kurs ist A2-Niveau, bzw. 3 - 4 Jahre Schulenglisch.

Wir treffen uns mittwochs ab dem 25. Januar von 16.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldung und Infos zu Kosten unter 0211 50 31 29



# Informationen – Neue Kurse

## Englisch – Anfängerkurs A1

Wir freuen uns, Ihnen neben dem Konversationskurs noch einen Anfängerkurs anbieten zu können. Dieser wird ebenfalls in Kooperation mit dem ASG-Bildungsforum durchgeführt.

Herr Seebürger hilft Ihnen bei den ersten Versuchen eine Fremdsprache zu erlernen, damit Sie sich auf Reisen grundlegend auf Englisch unterhalten können. Der Kurs startet am Donnerstag, den 26. Januar um 15 Uhr und erstreckt sich über 8 Termine. Sprechen Sie uns bzgl. der Kosten und weiterer Infos gerne an.

Anmeldung unter 0211 50 31 29



# Informationen – Neue Kurse

## Wirbelsäulengymnastik

Ab dem 26. Januar startet die neue Kursreihe der Wirbelsäulengymnastik unter der Leitung von Mareike Schattling. Erlernen Sie verschiedene Dehn-, Mobilisations- und Stabilisationstechniken, die Ihre Wirbelsäule entlasten und trainieren. Die zertifizierte Übungsleiterin Frau Schattling korrigiert alle Bewegungen und schult Sie, ein Gefühl für Ihren Körper zu entwickeln.

Der zehnteilige Kurs findet donnerstags um 9.30 Uhr statt und die Kosten betragen pro Einheit 5 €.

Infos und Anmeldung unter 0211 50 31 29



# Informationen – Neue Kurse

## Walking

Neues Jahr, neues Sportglück?

Sollte dies zu Ihren Vorsätzen gehören, können Sie sich gerne anschließen. Wir freuen uns, Ihnen von nun an eine Walkinggruppe anbieten zu können. Unabhängig vom Trainingszustand erlaufen Sie sich mit der Übungsleiterin Marika Schattling einige Kilometer durch Heerdt.

Ab dem 16. Januar trifft sich die Gruppe um 10 Uhr am Haus im Freizeitpark Heerdt. Bei starkem Regen ist ein Ausweichen auf die Räumlichkeiten vom „zentrum *plus*“ möglich.

Der Kurs umfasst zunächst 6 Einheiten à 5 € pro Teilnehmer\*in. Bitte denken Sie an geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.

Infos und Anmeldung unter 0211 50 31 29



# Informationen

## **Frühstück**

Jeden Montag und Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr gibt es bei uns für 3 € ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Frühstück. Gerne können Sie das Frühstück nach Voranmeldung auch abholen.

## **Mittagstisch – Frisch gekocht**

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Die Gerichte werden vor Ort und to-go für 5–6 € angeboten. Um Anmeldung wird gebeten.

## **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. Eine halbe Stunde später geht die Fahrt weiter zu Real oder Aldi. Sprechen Sie uns gerne an.

## **„Givebox“ für Lebensmittel**

Die Idee „Lebensmittel spenden statt wegwerfen“ wird durch eine großzügige Spende für bedürftige Senior\*innen in Heerdt gefördert – die Tauschbörse mit Lebensmitteln soll kontinuierlich stattfinden.

Verpackungen der Lebensmittel dürfen nicht angebrochen und das Verfalldatum nicht abgelaufen sein.

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

## **BEAtE – Gruppe „Café am Schildkrötenteich“**

Jeden Dienstag von 9.30 – 12.30 Uhr findet ein abwechslungsreiches Programm zum Erhalt von Tagesstrukturen statt. Infos auf den weiteren Seiten.

## **Gedächtnistraining**

Jeden Montag findet von 13.30 bis 14.30 Uhr das Gedächtnistraining statt. Trainieren Sie hier mit speziellen Methoden und Übungen, die Ihre Merkfähigkeit und Konzentration fördern.

## **Spielenachmittag**

Bei Kaffee und Kuchen können Sie jeden Montag ab 15 Uhr eine Vielzahl von Spielen ausprobieren in geselliger Runde Ihren Nachmittag verbringen.

## **Waffeln**

Jeden 2. Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft, wenn Sie sich dem „zentrum *plus*“ nähern.

## **Bingo**

Jeden 3. Dienstag im Monat erwarten Sie beim Bingo zahlreiche Gewinne. Um Anmeldung wird gebeten.

## **Sprechstunde mit den Seniorenrätinnen und der Polizei**

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen Ihnen Frau Theuringer und Frau Rinklake bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29



# 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 Kretschmann aufnehmen und/ oder einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, wird Frau Kretschmann Sie auch zu Hause besuchen. Ein Anruf unter der Tel. Nr. 0211 50 31 29 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)

Mark Kohnke, montags & donnerstags im „zentrum *plus*“

Seniorenrätinnen 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“

Das Demenznetz Düsseldorf bietet in Kooperation mit trägerübergreifenden Einrichtungen verschiedene Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige an.

## „Café am Schildkrötenteich“

Die Betreuungsgruppe „Café am Schildkrötenteich“ findet jeden Dienstag von 9.30 bis 12.30 Uhr im „zentrum *plus*“ Heerdt statt und wird von einer Fachkraft und geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Personen abgestimmt und dient zur Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Saisonal angepasst erwartet die Teilnehmenden eine Vielzahl an kreativen, musischen und aktivierenden Angeboten und Ritualen.

Die pflegenden Angehörigen können auf eine einfühlsame Betreuung des Familienmitglieds 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, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie zu den Voraussetzungen und Möglichkeiten.

Nähere Informationen und Beratung unter 50 31 29  
Ansprechpartnerin:  
Patricia Kretschmann



# Ehrenamt

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen in Not unterstützen möchten, bietet die Diakonie Düsseldorf zahlreiche Möglichkeiten. Vielfältige Engagementfelder finden Sie in der MachMit - Freiwilligenzentrale.

Wir im „zentrum *plus*“ Heerdt suchen Personen, die Freude daran haben, älteren Menschen Zeit zu schenken und Teil unseres Ehrenamtteams zu werden.



Die Ausgestaltung des Ehrenamtes kann individuell vereinbart werden und beinhaltet einen regelmäßigen Austausch und eine professionelle Begleitung. Wir bieten außerdem Fortbildungsmöglichkeiten und unter bestimmten Voraussetzungen auch eine Aufwandsentschädigung.

Sprechen Sie uns gerne an oder vereinbaren Sie einen Termin unter 0211 50 31 29

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

# Salon „La belle Image“ – Friseur, Fußpflege und Massage



Gönnen Sie sich eine Auszeit. Angeboten werden Fußpflege, entspannende Massagen, sowie Friseurleistungen.

## **Fußpflege**

**Jeden Mittwoch und Donnerstagvormittag**

Fußpflege 24,00 €

Nagellack 2,00 €.

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

## **Massage**

**Jeden Donnerstag ab 17 Uhr**

30-minütige Rückenmassage: 20,00 €

15-minütige Nacken- und Schultermassage im Sitzen: 10,00 €

## Friseurin

**Immer dienstags, ab 9.00 Uhr**

Waschen, Schneiden, Legen/Fönen: 31,00 €

Waschen, Legen/Fönen: 19,00 €

Waschen & Schneiden: 19 €

Farbe (nur Ansatz): ab 28 €

Strähnen: pro Strähne 1,50 €

Packung: 5,00 €

Dauerwelle, inkl. Schneiden, Legen/Fönen: ab 62,00 €

Herrenhaarschnitt inkl. Waschen und Styling: ab 16,00 €

Weitere Preise und Leistungen erfragen Sie bitte bei Frau Jungbluth. Anmeldungen unter 0173-2768334

Weitere Infos zu den Angeboten unter der Telefonnummer 0211 50 31 29 oder direkt im „zentrum *plus*“ Heerdt.



# Wir für Sie



Patricia Kretschmann

Leitung „zentrum *plus*“ Heerdt

Montags – freitags

Telefon: 0211- 50 31 29

Mail: [patricia.kretschmann@diakonie-duesseldorf.de](mailto:patricia.kretschmann@diakonie-duesseldorf.de)



Mark Kohnke

Wohnpark Heerdt

Montags und donnerstags

Telefon: 0211 – 50 31 29

oder 0173 - 3020541

Mail: [mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de](mailto:mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de)



Svetlana Tissen

Service

Montags – freitags

Telefon: 0211 – 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt  
Aldekerkstraße 31, 40549 Düsseldorf  
Tel 0211 50 31 29  
Fax 0211 56 21 145  
Internet  
[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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

Die „zentren *plus*“ werden durch die Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.