



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt *September bis November 2021*

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

“Bis auf Weiteres geschlossen.“ Viel zu häufig war dieser Satz im vergangenen Jahr zu lesen. Die Pandemie hat viele Geschäfte, Restaurants, Sport- und Freizeiteinrichtungen und Kulturinstitutionen gezwungen, ihre Türe zu schließen. Und auch wenn die meisten Kirchengemeinden und Einrichtungen der Diakonie es geschafft haben, für Menschen erreichbar zu bleiben: Offen wie sonst durften sie nicht sein.

Wir sind froh, dass viele Dinge nun wieder möglich sind. Wir können wieder aufmachen, Menschen wieder willkommen heißen. Aber wird alles wie früher? Wir wollen Sie zum Monat der Diakonie unter dem Titel *Aufmachen* im September 2021 einladen, uns zu besuchen, uns zu begegnen, mit uns zu diskutieren. Machen Sie sich auf!

Michael Schmidt
Diakoniepfarrer

Liebe Gäste,

wir machen auf und laden Sie ein, unser Gast zu sein!

Vielleicht möchten Sie zu einem unserer Hofkonzerte kommen? Im September, Monat der Diakonie, tritt Sebastian Gahler mit dem Programm „Jazzstandards und bekannte Melodien“ auf. Wäre es nicht eine tolle Gelegenheit, das „zentrum *plus*“ Heerdt kennenzulernen oder wieder für sich zu entdecken?

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

Liebe Gäste,

wir wollen unter vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen bestimmte Angebote im „zentrum *plus*“ wieder ermöglichen. Es ist unablässig, dass Sie auf Folgendes achten:

- **In unseren Räumlichkeiten dürfen nur die Personen empfangen werden, die geimpft, genesen oder getestet sind.**
- Für jedes Angebot, für jede Veranstaltung müssen Sie sich vorher telefonisch anmelden. Tel.: 503129
- Kommen Sie nicht bei Infektanzeichen (Husten, Fieber, etc.) in das „zentrum *plus*“
- Betreten Sie das „zentrum *plus*“ nur mit Mund- und Nasenschutz
- Desinfizieren Sie sich die Hände
- Die Abstandsregel von 1,5-2m gilt
- Füllen Sie die Erklärung aus
- Tragen Sie sich in die Anwesenheitsliste ein
- Verlassen Sie nach dem Angebot zügig den Raum
- Verändern Sie nicht die Anordnung der Stühle und Tische im Raum
- Achten Sie auf geöffnete Fenster während und nach dem Angebot

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:

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 31,50 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.

Regelmäßige Angebote

Montag	9.00	Frühstück
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielemittag Fußpflege
Dienstag	10.00	BEATE Gruppe „Am Schildkrötenteich“
	10.00	QiGong
	14.30	Informativer Nachmittag oder Klatsch & Tratsch auf der Terrasse Fußpflege
Mittwoch	10.00	Zumba im Hof
	11.00	Sitzanz
	12.30	Mittagstisch (Siehe Programm)
	14:00	Treff des Seniorenclubs der ev. Kirchengemeinde Heerdt mit Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann
	16.00	Englisch Konversation
Donnerstag	9.00	Friseur
	9.30	Krafttraining mit Koordinationsaktivierung
	11.00	Digitalisierungskurs Tablet und Smartphone
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen/Bank
	15.00	Musik im Hof
Freitag	9.00	Frühstück
	10.00	Fitness im Hof
	10.00	Massage

Besondere Programmpunkte

31.08 Dienstag	Mode Mobil Verkauf von Damen Bekleidung auf der Terrasse Vom 14 bis 16 Uhr
31.08 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
01.09 Mittwoch	Frisch gekocht Hähnchenkeule mit Blumenkohl und Kartoffeln, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
07.09 Dienstag	Eine Lesung und frische Waffeln aus dem Fenster Paul Sonn liest aus seinem Buch „Es war nicht immer einfach!“ Eine Zeitreise von 1950 - 1970. 14.30 - 16 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
08.09 Mittwoch	Frisch gekocht Frikadellen mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
09.09 Donnerstag	Konzert im Hof Sebastian Gahler (Piano) spielt Jazzstandards und bekannte Melodien des 20. Jahrhunderts. 15 - 16 Uhr Herzlich willkommen!
14.09 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
15. 09 Mittwoch	Frisch gekocht Linseneintopf mit Mettwurst, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
22.09 Mittwoch	Frisch gekocht Gulaschtopf, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
29.09 Mittwoch	Frisch gekocht Bratfisch in Tomatensauce mit Kartoffeln, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr

06.10 Mittwoch	Frisch gekocht Sauerkraut-Weißkohl-Eintopf (nicht vegetarisch ☺), Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
12.10 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr
13.10 Mittwoch	Frisch gekocht Gemüsesuppe (nicht vegetarisch ☺), Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
14.10 Donners- tag	Konzert im Hof Marina Kirillova (Piano) und Vadim Shvydkiy (Ge- sang, Bariton) 15 -16 Uhr
20.10 Mittwoch	Frisch gekocht Hühnersuppe, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
27.10 Mittwoch	Frisch gekocht Frikadellen mit Kartoffelsalat, Des- sert. 4,00€ Ab 12 Uhr
03.11 Mittwoch	Frisch gekocht Spaghetti Bolognese, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
09.11 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr
10.11 Mittwoch	Frisch gekocht Matjessalat mit Bratkartoffeln, Des- sert. 4,00€ Ab 12 Uhr
17.11 Mittwoch	Frisch gekocht Linseneintopf mit Mettwurst, Des- sert. 4,00€ Ab 12 Uhr
24.11 Mittwoch	Frisch gekocht Grünkohleintopf mit Mettwurst, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr

Aufgrund einer Spende ist der Preis auf 4,00€ pro Mittagessen bis Ende des Jahres 2021 gesenkt!

Informationen

Frisch gekocht

Solange man denken kann wurde im „zentrum *plus*“ mittwochs ein Mittagsmenü für die Gäste frisch gekocht. Wir bieten das wieder an, denn frischgekochte Hausmannskost schmeckt am besten!

Geben Sie an diesen Tagen Ihrer Küche und sich einmal frei und lassen sich verwöhnen. Sie können das Essen abholen oder auch im „zentrum *plus*“ zusammen mit den Anderen speisen.

Um Voranmeldung und Reservierung des Tisches wird gebeten!

Musik im Hof

Wohnpark Heerdt ist ein architektonisches Paradebeispiel, wie das Gefühl der Gemeinschaft und des Miteinanders in diesen Zeiten der Kontaktarmut aufrechterhalten werden kann.

Der Wohnpark Heerdt hat 90 Wohnungen, die alle mit geräumigen Balkonen oder Terrassen ausgestattet sind. Alle Balkone und Terrassen führen auf den idyllischen, grünen, mit einer Wassertreppe bestückten Innenhof, in dessen Mitte das „zentrum *plus*“ Heerdt steht. Früher sind alle ins „zentrum *plus*“ geströmt. Jetzt strömt das „zentrum *plus*“ jeden Donnerstag Musik für alle aus. Es gab schon klassische Pianostücke, französische Chansons, deutsche Schlager und Opern-Arien.

Besonders toll ist es, wenn die Musiker live auftreten und Hof-Konzerte geben. Dann herrscht eine einzigartige Atmosphäre: Romantisch, beschwingt, erfüllt, verträumt, dankbar.

Informationen

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.

Informationen

Zumba im Hof / Balkon und Sport im Hof /Balkon

Jeden Mittwoch und jeden Freitag jeweils um 10 Uhr

Diese Angebote richten sich an alle Wohnpark Bewohner und auswärtigen Gäste, die Lust haben, draußen etwas für ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun.

Die Angebote werden vom „zentrum *plus*“ Heerdt gesponsert, sodass die Teilnehmer kostenfrei trainieren.

Mit Ihrem persönlichen Trainerteam Natalie & Hürol!



Informationen

Salon „Belle image“

Genießen Sie Ihre Behandlungen im hellen, attraktiven Ambiente mit den neuen, bequemen Wellnessmöbeln! Angeboten werden Pediküre & Maniküre, entspannende Massage, sowie sämtliche Friseurleistungen. Die Kosten des Umbaus wurden aus den Spendengeldern des „zentrum *plus*“ Heerdt bezahlt, sodass für Sie keine Behandlung teurer geworden ist!

Fußpflege

Jeden Montag- und Dienstagvormittag haben Sie die Möglichkeit, eine Fußpflege ganz in Ihrer Nähe in Anspruch nehmen zu können. Kosten: 22,00€

Eleonore Dören freut sich auf Sie!



Informationen

Massage

Ausgebildete Massagetherapeutin, bietet jeden Freitag Massage an. 30 Minuten erholsame Rückenmassage kosten 20,00 Euro, 15 Minuten Nacken- und Schultermassage im Sitzen 10,00€. Anmeldung unter der Telefonnummer 0211 503129.

Friseur

Schneiden	13,00 Euro
Waschen und Schneiden	16,00 Euro
Waschen und Trocknen	15,50 Euro
Waschen und Trocknen incl. Schneiden	28,00 Euro
Dauerwelle incl. Schneiden und Trocknen	47,00 Euro



Miteinander

„zentrum plus“ Heerdt feiert Geburtstag!

Seit 40 Jahren ist die Begegnungsstätte für ältere Menschen im Stadtteil da

Das ist schon ein besonderer Ort hier, „man fühlt sich einfach wie im Urlaub“, finden die Gäste des zentrum plus in Heerdt. 40 Jahre wird das zentrum plus (das bei seiner Eröffnung noch Begegnungsstätte hieß), in diesem Jahr alt und wirkt doch noch kein bisschen in die Jahre gekommen, was sicher nicht nur an der großen Glasfront des Aufenthaltsraums mit Blick in den Innenhof liegt, sondern auch an der Wassertreppe mit Teichanlage des Künstlers Dirk Gottfriedt, auf den der Blick aus ebendiesen Fenstern fällt.

Das zentrum plus ist Teil des Wohnparks Heerdt, den die SWD bereits 1981 eröffnet hatte. Viele der ersten Bewohner*innen waren aus umliegenden Düsseldorfer Stadtteilen in den Wohnpark gezogen. Damit die Senior*innen sich nicht fremd im neuen Zuhause fühlten, wurde die Begegnungsstätte ins Leben gerufen. Wegen Verzögerungen im Bau konnte die allerdings erst ein halbes Jahr später als geplant am 19. August 1981 an den Start gehen, die Zahl der Gäste war dafür bei der Eröffnung umso größer. Von einem „unerwartet großen, erfreulichen Andrang“ berichtet damals die lokale Presse und von einer Eröffnung „ohne mitternachtsblaue Feierlichkeit“, wo es losgeht, „wie es in der Begegnungsstätte gehen soll: „Man setzt sich, bekannt oder fremd, zusammen, redet miteinander, lernt Leute kennen, entdeckt gemeinsame Interessen und entwickelt Lust auf neue Dinge.“

Ein Ort der Begegnung – das ist das Zentrum plus auch heute noch – geblieben ist auch der Mittagstisch, den es bereits 1981 gab und bei dem man damals zwischen zehn Menüs wählen konnte, wie die Presse berichtet. Wenn auch die Preise noch andere waren: Zwischen 2,70 und 6 DM fielen damals für ein Menü an. Nicht alles ist also mehr wie damals, die Mitarbeitenden haben das Programm im Laufe der Jahrzehnte den sich ändernden Bedürfnissen der Besucher*innen angepasst. „Heute leben viele ältere Menschen im Stadtteil“, erklärt Saule Skarzauskaite, Leiterin des Zentrum plus Heerdt. „Gleichzeitig sind immer mehr Menschen auf sich alleine gestellt, weil die Kinder nicht mehr wie früher in der unmittelbaren Umgebung leben, sondern oft weiter weg wohnen. Deshalb gibt es im Zentrum plus zum Beispiel deutlich mehr Beratungs- und Unterstützungsangebote als früher.“ Auch der Pandemie setzt Skarzauskaite einiges entgegen: Etwa Livemusik im Innenhof, der die Bewohner*innen des Wohnparks bei offenem Fenster zuhören oder einem Fitnesskurs und einen Zumbakurs, bei denen die Bewohner*innen in sicherem Abstand auf dem Balkon mitturnen und -tanzen können.

In den Wohnpark dürfen die Senior*innen übrigens auch ihre Haustiere mitbringen. Das Gefährlichste kann den Park allerdings nicht mehr verlassen: Einer der Rheinbahn-Löwen, der das ehemalige Ludwig-Loewe Haus am Hauptbahnhof zierte, und unerwartet auf dem Rheinbahngelände in Heerdt aufgetaucht war, hat auf dem Gelände ein neues Zuhause gefunden.

Gefeiert werden kann in diesem Jahr nicht, doch das wird nachgeholt. Roland Redmer von der SWD kam trotzdem schon einmal zum Gratulieren vorbei: „Wir können stolz auf die gute Arbeit im Zentrum plus sein. Die SWD sagt: Danke!“

Ein Beitrag von Anne Wolf, Referat Kommunikation, Diakonie Düsseldorf

Für Ihre Notizen

Wir für Sie



Saule Skarzauskaite
Leitung „zentrum *plus*“ Heerd
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 – 13 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 Heerd, BIC DUSSEDEDDXXX