



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt *Januar bis März 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,

Wir nehmen uns vor, jeden Tag nach Glück zu suchen – in Augenblicken, in Gesprächen, in guten Taten. Das ist nicht schwer, außerdem kann man es üben.

Was Glück bedeutet, das liegt, wie auch im Falle der Schönheit, beim Betrachter. Es gibt so viele Wege zum Glücklichsein: Lachen, Freundschaft, Toleranz, Spaziergehen, Komplimente machen, Helfen, ein Buch lesen, eine fremde Sprache lernen, einen netten Brief schreiben, Dankbarkeit zeigen, kreativ sein, selbstbestimmt leben, schenken, zuhören, neugierig sein....

Das wollen wir 2022 anstreben und werden Ihnen einige Anlässe zum Glücklichsein im „zentrum *plus*“ Heerdt geben.

Herzlich

Ihre Saule Skarzauskaite

Leiterin „zentrum *plus*“ Heerdt

Liebe Gäste,

wir wollen unter vorgeschriebenen Vorsichtsmaßnahmen bestimmte Angebote im „zentrum *plus*“ ermöglichen.

Es ist unablässig, dass Sie auf Folgendes achten:

- **In unseren Räumlichkeiten dürfen nur die Personen empfangen werden, die geimpft oder genesen sind. 2 G!**
- 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	Spielenachmittag
Dienstag	10.00	BEATE Gruppe „Am Schildkrötenteich“
	10.00	QiGong
	14.30	Kaffeenachmittag oder Klatsch & Tratsch auf der Terrasse Fußpflege
Mittwoch	9.00	Friseur
	10.00	Zumba im Hof
	11.00	Sitztanz
	12.30	Mittagstisch (Siehe Programm)
	14:00	Treff des Seniorenclubs der ev. Kirchengemeinde Heerdt
	16.00	Englisch Konversation
Donnerstag	9.30	Krafttraining mit Koordinationsaktivierung
	11.00	Beratung zum Tablet und Smartphone
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen/Bank
	15.00	Musik im Hof Fußpflege
Freitag	9.00	Frühstück
	10.00	Fitness im Hof
	10.00	Massage

Besondere Programmpunkte

Ab 12.01	<p>Liebe Gäste des „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt, wir, die Kinder der Nachbar-Kindertagesstätte Aldekerk Str. 25, haben in den letzten Monaten ein Kunst Projekt gehabt, wo wir mit verschiedenen Farben, Techniken und Materialien experimentiert haben.</p> <p>Danke, dass wir dazu die Räumlichkeiten Ihres Zentrums nutzen konnten. Das ein oder andere Mal, haben wir Ihnen von den Fenstern aus zugewunken. Sind Sie neugierig auf unsere Kunstwerke? Entdecken Sie unsere bunten Bilder in den Fenstern Ihres „zentrum <i>plus</i>“!</p> <p>Wir laden Sie ab dem 12. Januar zu einer Neujahrs - Ausstellung „To go“ ein ☺</p>
18.01 Dienstag	<p>Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!</p>
19.01 Mittwoch	<p>Frisch gekocht Hühnerfrikassee mit Kapern und Reis, Dessert. 5,00€</p>
25.01 Dienstag	<p>Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Altbekannte und neue Betrugsmaschen: Schockanruf 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!</p>
26.01 Mittwoch	<p>Frisch gekocht Hähnchenkeule mit Blumenkohl und Kartoffeln, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr</p>
27.01 Donnerstag	<p>Neujahrskonzert! Marina Kirillova (Piano) und Vadim Shvydkiy (Gesang, Bariton) 15 -16 Uhr Herzlich willkommen!</p>

02.02 Mittwoch	Frisch gekocht Nudel-Schinken-Gratin, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
08.02 Dienstag	Frische Waffeln aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr
09.02 Mittwoch	Frisch gekocht Sauerkraut-Weißkohl-Eintopf (nicht vegetarisch ☺), Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
15.02 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
16.02 Mittwoch	Frisch gekocht Fischeintopf, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
22.02 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Altbekannte und neue Betrugsmaschen. Teil 2. 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
23.02 Mittwoch	Frisch gekocht Kartoffelsalat mit Wienerwürstchen, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
24.02 - 01.03 Karneval	Karneval „To go“! Tag, Uhrzeit und Programm werden noch bekannt gegeben. Verfolgen Sie unsere Annoncen!
02.03 Mittwoch	Frisch gekocht Matjessalat mit Pellkartoffeln, Des- sert. 4,00€ Ab 12 Uhr
08.08 Dienstag	Zum Weltfrauentag - Frische Waffeln und rote Tul- pen aus dem Fenster ☺ 14.30 - 16 Uhr
09.03 Mittwoch	Frisch gekocht Bratwurst mit Rosenkohl und Kar- toffeln, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
15.03 Dienstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Ab 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!

16.03 Mittwoch	Frisch gekocht Schweinefilet im Speckmantel in Sahnesauce mit Reis, Tomatensalat, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr
23.03 Mittwoch	Frisch gekocht Weiße-Bohnen-Eintopf mit Würst- chen, Dessert. 4,00€ Ab 12 Uhr
29.03 Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei. Altbekannte und neue Betrugsmasche. Teil 3. 14.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!
30.03 Mittwoch	Frisch gekocht Spaghetti mit Bolognese Sauce, Des- sert. 5,00€ Ab 12 Uhr

Informationen

NEU! NEU! NEU!

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

NEU! NEU! NEU!

Kreatives Malen „Freude an Farben“

Schon lange wollten wir ein Angebot 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 möchten und laden Sie zum einen Kennenlernen - Meeting ein.

Am Donnerstag, 10.02.22, von 11 Uhr bis 12.30 Uhr.

Frau Juliane Stahl und Frau Mariane Gogol werden sich vorstellen und Sie und Ihre Wünsche kennenlernen.

Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Dieses Angebot ist für Sie kostenlos. Die Malutensilien werden vom „zentrum *plus*“ Heerdt gestellt.

Info und Anmeldung unter der Tel. 0211 503129.

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

Informationen

Englisch Konversation

mittwochs, 16.00 - 17.30 Uhr

Wollen Sie die englische Sprache mit Spaß und Freude neu erfahren? Wenn Sie frei Reden üben, lebendiges Lernen erfahren, sich Fehler erlauben, Sprachhemmungen abbauen möchten - sind Sie hier richtig!

Gemeinsam mit dem ASG Bildungsforum Frau Monerjan gehen wir in die zweite Runde des Englisch Konversationskurses. Dieser 8 - teilige Kurs startet am Mittwoch, den 26. Januar, von 16 - 17.30 Uhr.

Kostenbeitrag: 50 €, Schnuppertag kostenfrei!

Info und Anmeldung unter der Tel. 0211 503129.



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 Heerdt 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*“ Heerdt zugänglich.

Informationen

**Zumba im Hof / Balkon und Sport im Hof /Balkon
Jeden Mittwoch und jeden Freitag jeweils um 10 Uhr
Ab dem 23. März 2022!**

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 „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.

Die Kosten des Umbaus wurden aus den Spendengeldern des „zentrum *plus*“ Heerdtholz bezahlt.

Fußpflege

Jeden Dienstag- und Donnerstagvormittag haben Sie die Möglichkeit, eine Fußpflege ganz in Ihrer Nähe in Anspruch nehmen zu können. Beachten Sie die neuen Zeiten! Kosten: 22,00€
Eleonore Dören freut sich auf Sie!



Informationen

Massage

Ausgebildete Massagetherapeutin, bietet jeden Donnerstag Massage an. 30 Minuten erholsame Rückenmassage kosten 20,00 Euro, 15 Minuten Nacken- und Schultermassage im Sitzen 10,00€. **Jeden Donnerstag ab 16 Uhr.**

Anmeldung unter der Telefonnummer 0211 503129.

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



Miteinander

Lebensmittelausgabe in Heerdt

Haben Sie es schon gewusst, daß wir in Heerdt jetzt eine Lebensmittelausgabe haben? Die Initiative „Heerdt hilft“, Seniorenrat, evangelische Kirche in Heerdt, Bürgerverein Heerdt, zentrum plus Heerdt und Bürgerstiftung Düsseldorf stehen hinter dieser Idee.

Wir wollen allen Heerdter Senioren helfen, die am Ende des Monats einige Lebensmittel gebrauchen können.

So gibt es an jedem 3. Freitag im Monat eine kostenlose Lebensmittelausgabe.

Wo? Im Paul - Gerhardt - Haus, Heerdter Landstraße 30

Von 15 bis 17 Uhr

Wenn Sie selbst keine Lebensmittel brauchen, so braucht es vielleicht jemand aus Ihrer Nachbarschaft? Geben Sie diesen Hinweis gerne weiter!

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