

Vorwort

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Drei schöne Sommermonate liegen vor uns. Mögen sie für uns alle sonnig und heiter sein.

Wir sind ja Menschen mit Lebenserfahrung und wissen deshalb, dass es nicht nur schöne Tage geben wird. Nicht zuletzt deshalb haben wir – unsere engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter und ich – für Sie wieder ein abwechslungsreiches Programm gestaltet, das hoffentlich für viele etwas Schönes, Hilfreiches oder Nützliches bereithält.

Übrigens ist jeder von Ihnen, der sich irgendwie ehrenamtlich betätigen möchte, jederzeit herzlich willkommen.

Wir sind immer ein wenig betrübt, wenn die Veranstaltungen nicht brechend voll sind und fragen uns manchmal, hat das etwas mit Schwellenängsten zu tun??? So in der Art: „Ich kann doch nicht was machen, was ich noch nie gemacht habe!“

Warum denn nicht?

Auch im Alter kann ich noch stillvergnügt Neues anfangen und wie im Gedicht von Erich Fried statt Vernunft und Vorsicht, Liebe – auch zu mir selbst - walten lassen.

Herzlich

Ihre Marga Oberhof

Ehrenamtliche im „zentrum *plus*“ Heerd

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 Lima dos Santos, Sachbearbeiterin für Mietsachen, SWD

Jeden 2. und 4. Donnerstag/Monat, 10 – 12 Uhr im Mieterbüro
Zu erreichen unter der Telefon Nummer: 8904 129

Herr Franz, Herr Kamp, Hausbeauftragte, SWD

Montags - freitags 9 - 10 Uhr im Mieterbüro,
Knechtstedenstr. 59, Tel.: 8904 177

Beratung

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. Auch für Essen und Trinken ist 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
	14.30	Spielenachmittag
Dienstag	9.30	BEATE Gruppe „Am Schildkrötenteich“
	10.15	Yoga / QiGong
	14.30	Informativer Nachmittag & Café
Mittwoch	10.00	Massage (Termine vorher vereinbaren!)
	11.00	Sitztanz
	12.30	Mittagstisch von der Metzgerei Ludwig
	14:30	Treff des Seniorenclubs der ev. Kirchengemeinde Heerdt mit Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann (außer in den Schulferien)
Donnerstag	9.00	Friseur
	9.30	Gymnastik
	11.30	Fahrdienst zum Einkaufen/Bank
	14.30	Café und besondere Veranstaltungen
Freitag	9.00	Frühstück
	11.00	Fitness im Freizeitpark
	17.00	Nachbarntreff jeden 1. Freitag im Monat
	17.00	Kultursalon jeden 3. Freitag im Monat
	15.00	Freitagskino letzten Freitag im Monat
Samstag	15.30	Fußballspiele via Sky ab 15.30 Uhr
Sonntag	11.00	Sonntagsbrunch (siehe Programm)

Besondere Angebote

<p>04.07 Donnerstag</p>	<p>Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr.</p>
<p>05.07 Freitag</p>	<p>Nachbarn treffen sich im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt Gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr. Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p>
<p>11.07 Donnerstag</p> <p>15.30 bis 17 Uhr</p>	<p>Trauercafé Mit der Trauer nicht allein gelassen sein, sondern die Möglichkeit haben, sich mit anderen Trauernden zu treffen. Das Trauercafé wird Raum und Zeit geben, miteinander zu reden, zu schweigen und zuzuhören, Kontakte untereinander zu pflegen. In ungezwungener Atmosphäre treffen Sie Menschen, denen es ähnlich geht. Auf Wunsch steht Herr Winfrid Schäfer, Seelsorger und Gemeindeferent aus St. Antonius und Benediktus, zum persönlichen Gespräch zur Verfügung. Alter und Konfessionszugehörigkeit spielen keine Rolle. Sie sind mit all Ihren Gefühlen und Fragen willkommen.</p>
<p>18.07 Donnerstag</p> <p></p>	<p>Lasst uns singen! Mit Ossi Oberhof am Akkordeon ab 15 Uhr. Vorher frische Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee ab 14.30 Uhr</p>

<p>20.07 Samstag</p> <p>14.00 – 19.00 Uhr</p>	<p>Sommer! Fest! Sing! Zum alljährlichen Sommerfest lädt das „zentrum <i>plus</i>“ Heerd alle Heerdter Bürger herzlich ein. Das Fest steht unter dem Motto: Singen macht glücklich, also lasst uns singen! Freuen Sie sich auf den Auftritt von Giselle Rommel, auf das Vokalensemble „Carpe Vocem“, auf das Liederprogramm mit Mario-Aldo Iacubino und auf freies, gemeinsames Singen mit Ossi Oberhof! Das leibliche Wohl wird mit Gegrilltem, selbstgebackenem Kuchen, französischem Wein und kaltem Bier vom Fass verwöhnt. Es ist ein Fest für Sie, Ihre Nachbarn, Freunde und Ihre Familien! Wir hoffen auf gutes Wetter und auf Ihr Erscheinen. Alles andere organisieren wir für Sie! Das Fest beginnt um 14.00 Uhr mit einem ökumenischen Gottesdienst im „zentrum plus“ Heerd, Aldekerkstr. 31.</p>
<p>25.07 Donnerstag</p>	<p>Literaturcafé mit Frau Oberhof und Herrn Kuschner. Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Lesung ab 15 Uhr</p>
<p>26.07 Freitag</p>	<p>Stadtteilfrühstück An jedem letzten Freitag im Monat um 9 Uhr findet ein Stadtteilfrühstück statt! Kosten: 3 € Um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>26.07 Freitag</p>	<p>Freitagskino im „zentrum <i>plus</i>“ Heerd. 15 Uhr Filmbeginn</p>
<p>30.07 Dienstag</p> <p></p>	<p>Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei 14.30 Uhr</p>
<p>01.08 Donnerstag</p>	<p>Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr</p>
<p>02.08 Freitag</p>	<p>Nachbarn treffen sich im „zentrum <i>plus</i>“ Heerd Gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr. Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p>

<p>08.08 Donnerstag</p> <p>15.30 bis 17 Uhr</p>	<p>Trauercafé Mit der Trauer nicht allein gelassen sein, sondern die Möglichkeit haben, sich mit anderen Trauernden zu treffen. Das Trauercafé wird Raum und Zeit geben, miteinander zu reden, zu schweigen und zuzuhören, Kontakte untereinander zu pflegen. In ungezwungener Atmosphäre treffen Sie Menschen, denen es ähnlich geht. Auf Wunsch steht Herr Winfrid Schäfer, Seelsorger und Gemeindefereferent aus St. Antonius und Benediktus, zum persönlichen Gespräch zur Verfügung. Alter und Konfessionszugehörigkeit spielen keine Rolle. Sie sind mit all Ihren Gefühlen und Fragen willkommen.</p>
<p>15.08 Donnerstag</p> 	<p>Lasst uns singen! Mit Ossi Oberhof am Akkordeon ab 15 Uhr. Vorher frische Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee ab 14.30 Uhr</p>
<p>22.08 Donnerstag</p>	<p>Selbstgebackenes & Spiel Bevor man in der gemütlichen Runde spielt oder der Lieblingshandarbeit nachgeht, trinkt man Kaffee und isst ein Stück vom frischgebackenen Kuchen. Ab 14.30 Uhr</p>
<p>27.08 Dienstag</p>	<p>Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei 14.30 Uhr</p>
<p>29.08 Donnerstag</p>	<p>Literaturcafé mit Frau Oberhof und Herrn Kuschner Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr Lesung ab 15 Uhr</p>
<p>30.08 Freitag</p>	<p>Stadtteilfrühstück An jedem letzten Freitag im Monat um 9 Uhr findet ein Stadtteilfrühstück statt! Kosten: 3 € Um Anmeldung wird gebeten.</p>
<p>30.08 Freitag</p>	<p>Freitagsskino im „zentrum plus“ Heerd. 15 Uhr Filmbeginn</p>

05.09 Donnerstag	Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr
06.09 Freitag	Nachbarn treffen sich im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt Gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr. Info Frau Schannowske Tel.: 5047698
12.09 Donnerstag	Selbstgebackenes & Spiel Bevor man in der gemütlichen Runde spielt oder der Lieblingshandarbeit nachgeht, trinkt man Kaffee und isst ein Stück vom frischgebackenen Kuchen. Ab 14.30 Uhr
14.09 Samstag	Infotag 65 plus - Vorsorge und Dienstleistungen im Stadtbezirk IV 11.00 – 16.00 Uhr, auf dem Barbarossa Platz Informationsstände, Programm, Essen & Trinken.
19.09 Donnerstag 	Lasst uns singen! Mit Ossi Oberhof am Akkordeon ab 15 Uhr. Vorher frische Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee ab 14.30 Uhr
20.09 Freitag 	Kultursalon im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt Klaus Grabenhorst tritt auf mit dem Programm „FRANKREICH: Traditionelle Lieder und Gedichte“ Einlass: 16.30 Uhr Beginn der Veranstaltung: 17 Uhr Eintritt frei, Spenden erwünscht.
24.09 Dienstag	Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei 14.30 Uhr
26.09 Donnerstag	Literaturcafé mit Frau Oberhof und Herrn Kuschner Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr Lesung ab 15 Uhr
27.09 Freitag	Stadtteilfrühstück An jedem letzten Freitag im Monat um 9 Uhr findet ein Stadtteilfrühstück statt! Kosten: 3 € Um Anmeldung wird gebeten.
27.09 Freitag	Freitagsskino im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt. 15 Uhr Filmbeginn

Informationen

Die Metzgerei Ludwig beliefert den Mittagstisch am Mittwoch
Schon immer wurde im „zentrum *plus*“ mittwochs ein Mittagsmenü von den Ehrenamtlichen frisch gekocht und serviert. Ab den 10. Juli werden wir eine Umstellung haben: Metzgerei Ludwig eröffnet die Filiale in Heerdt und wird für uns frisch kochen und heiß liefern! Unsere Mittagstischgäste können sich wie gewohnt, im „zentrum *plus*“ treffen, um in Gemeinschaft zu speisen.

Um Voranmeldung wird bis Dienstagnachmittag gebeten.

Die Menüpläne und Anmelde Listen finden Sie im Eingangsbereich des „zentrum *plus*“ oder sie sind telefonisch zu erfragen 0211 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.

Alle näheren Informationen bekommen Sie im „zentrum *plus*“.

Fortuna-Spiele live, gemeinsam und kostenfrei schauen?

Das geht! Auch in der neuen Bundesliga Saison werden samstags im „zentrum *plus*“ Heerdt Bundesliga Spiele gezeigt! Pünktlich um 15.30 Uhr.

Informationen

Fitness im Freizeitpark

Jeden Freitag, um 11 Uhr, im Freizeitpark Heerdt! Dort treffen sich die Sportlichen! Herr Hürol Özben, Personaltrainer ist der sportliche Leiter. Dieses Angebot richtet sich an alle Heerdter, die Lust haben, draußen in der Natur etwas für ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden zu tun. Der Kurs wird vom „zentrum *plus*“ Heerdt und vom Sportamt Düsseldorf gesponsert, sodass die Teilnehmer kostenfrei trainieren. Bei sehr schlechtem Wetter trainiert man vor oder im dem „zentrum *plus*“ Heerdt, siehe das Bild unten.



Informationen

Kultursalon Heerdt

Wenn Sie schon mal einem Konzert im „zentrum *plus*“ beigewohnt haben und begeistert waren, so können Sie dieses Erlebnis nach dem Sommer wieder haben. Einmal im Monat organisieren wir kulturvolle Nachmittage für Sie, die von professionellen Musikern, Sängern oder von engagierten Hobby-Künstlern gestaltet werden. Kultursalon im „zentrum *plus*“ Heerdt jeden dritten Freitag im Monat – so soll es sein! Wir erheben keinen Eintritt, aber wir bitten um Spenden. Sind Sie neugierig und gespannt? Am Freitag, den 20. September ist es soweit, „FRANKREICH: Traditionelle Lieder und Gedichte“ – ist das Thema von Klaus Grabenhorst, Musiker, Sänger, Schauspieler. Seien Sie Gast im Kultursalon Heerdt!

Fahrdienst

Wir bieten einen kostenlosen Fahrdienst zum Einkaufen an. Jeden Donnerstag, um 11.30 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.

Informationen

Wohltuende Massage

„Wohltuende Massage“ bietet Inge Spoddig, ausgebildete Massagetherapeutin, jeden Mittwoch ab 10.30 Uhr an und das ist jetzt schon sehr gefragt.

30 Minuten erholsamen Massage kosten nur 20,- Euro, deshalb ist es ratsam die Termine vorab festzumachen.



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

Informationen

Möchten Sie unsere Räume nutzen?

Wenn Sie ein Seminar, eine Versammlung oder eine Familienfeier (ausschließlich Mieter des Wohnparks) planen und nach einem passenden Raum für bis zu 30 Personen suchen, dann fragen Sie uns. Unser Aufenthaltsraum (inkl. Nutzung der Küche) steht Ihnen an Wochenenden oder abends zur Verfügung. Unkosten: für die Bewohner des Wohnparks bis 4 Stunden – 15.00 €, länger als 4 Stunden – 25.00 €. Für alle anderen bis 4 Stunden – 30.00 €, länger als 4 Stunden – 60.00 €
Termine können Sie unter Tel: 503129 oder im „zentrum plus“ vereinbaren.

Fußpflege

Jeden Montag- und Dienstagnachmittag haben Sie die Möglichkeit, eine medizinische Fußpflege ganz in Ihrer Nähe in Anspruch nehmen zu können. Im Clubraum (Untergeschoss) des „zentrum plus“ werden Ihre Füße verwöhnt. Kosten: 22.00€
Termine können Sie im „zentrum plus“ oder unter Tel: 503129 vereinbaren.

Miteinander

Ich sing dir mein Lied...

Ende Juli feiern wir wieder das Sommerfest im „zentrum *plus*“ und beginnen mit einem ökumenischen Gottesdienst.

Thema ist in diesem Jahr das Singen.

Singen gehört zu meinem Leben dazu.

Schon als kleines Kind habe ich mit meiner Mutter und mit meinen beiden Geschwistern Volkslieder gesungen.

Im Jugendchor in meiner Heimatgemeinde in Ostwestfalen ging es weiter, es folgten der Hochschulchor und später der Kirchenchor in der jeweiligen Gemeinde, in der ich nach dem Studium gelebt habe.

Hier in Düsseldorf singe ich schon seit fast 25 Jahren im Chor der Herrnhuter Brüdergemeine oder bei großen

Veranstaltungen wie im Reformationsjahr, als wir mit 4500 Sängerinnen und Sängern in Berlin das Pop-Oratorium „Luther“ von Dieter Falk aufgeführt haben.

Singen ist Balsam für die Seele und die beste Medizin, wenn es einem mal nicht so gut geht.

Martin Luther hat einmal gesagt:

"Die Musik und das Singen sind ein Gottesgeschenk...Es fließt mir das Herz über vor Dankbarkeit gegen die Musik, die mich so oft erquickt und aus der größten Not gerettet hat."

Ein brasilianisches Lied drückt meine Gedanken und Gefühle über das Singen besonders gut aus:

Miteinander

Ich sing dir mein Lied...

Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben.
Die Töne, den Klang hast du mir gegeben
von Wachsen und Werden, von Himmel und Erde,
du Quelle des Lebens, dir sing ich mein Lied.

Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben.
Den Rhythmus, den Schwung hast du mir gegeben
von deiner Geschichte, in die du uns mitnimmst,
du Hüter des Lebens. Dir sing ich mein Lied.

Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben.
Die Tonart, den Takt hast du mir gegeben
von Nähe, die heil macht – wir können dich finden,
du Wunder des Lebens. Dir sing ich mein Lied.

Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben.
Die Höhen, die Tiefen hast du mir gegeben.
Du hältst uns zusammen trotz Streit und Verletzung,
du Freundin des Lebens. Dir sing ich mein Lied.

Ich sing dir mein Lied, in ihm klingt mein Leben.
Die Töne, den Klang hast du mir gegeben
von Zeichen der Hoffnung auf steinigem Wegen
du Zukunft des Lebens. Dir sing ich mein Lied.

Ich weiß, dass auch im „zentrum *plus*“ gern und regelmäßig
gesungen wird und freue mich auf das Sommerfest!
Hannelore Kuhlmann, Pfarrerin

Wir für Sie

Saule Skarzauskaite Leitung „zentrum *plus*“ Heerdt



Aldekerkstraße 31

40549 Düsseldorf

Tel: 0211 / 503129 Fax: 0211 / 5621145

Mail: saule.skarzauskaite@diakonie-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch: 09 – 16 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 09 – 17 Uhr

Freitag: 09 – 12 Uhr

Samstag und Sonntag: nach Angebot

Internet: www.zentrum-plus-diakonie.de

www.diakonie-duesseldorf.de

Mit Ihrer Spende können Sie unsere Arbeit unterstützen.
Diakonie-Spendenkonto IBAN DE87 3005 0110 0010 1057 57 bei
der Sparkasse Düsseldorf (BIC DUSSEDDXXX), Stichwort:
„zentrum *plus*“ Heerdt.