

## Vorwort

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:

Frau Theuringer, Seniorenrat und Herr Tabath, Polizei

**Dienstag 25. Juli und 26. September um 14.30 Uhr**  
im „zentrum *plus*“ Heerdt

Frau Gillandt, Sachbearbeiterin für Mietsachen, SWD

Vorerst keine Sprechstunden im Mieterbüro!

Zu erreichen unter der Telefon Nummer: 8904 129

Herr Franz, Hausbeauftragter, 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: Seit Mai 2009 findet im „zentrum*plus*“ Heerdt, idyllisch an einer Wassertreppe inmitten des grünen, gepflegten Innenhofes gelegen, ein wöchentliches Treffen für demenziell erkrankte Menschen 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 30 Euro, inklusiv 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

<b>Montag:</b>	9.00	Frühstück
	13.30	Gedächtnistraining
	14.30	Spielenachmittag
<b>Dienstag:</b>	9.30	BEATE Gruppe „Am Schildkrötenteich“
	10.15	Yoga
	14.00	Informativer Kaffeeklatsch
<b>Mittwoch:</b>	10.30	Massage (Termine vorher vereinbaren!)
	12.30	Frisch gekocht (siehe Seiten 6 – 11)
	11.00	Tanzen im Sitzen
	14:30	Treff des Seniorenclubs der ev. Kirchengemeinde Heerdt mit Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann (außer in den Schulferien)
<b>Donnerstag:</b>	9.30	Gymnastik
	10.00	Friseur
	11.30	Fahrdienst
	14.30	Café und besondere Veranstaltungen
<b>Freitag:</b>	9.00	Frühstück
	15.30	Kultursalon (jeden 3. Freitag im Monat)
	16.00	Freitagsskino (Sommerpause bis 29.09)
<b>Samstag</b>	17.00	Nachbarn treffen sich (jeden 2. Samstag im Monat)
<b>Sonntag:</b>	11.00	Sonntagsbrunch (siehe Programm)

## Besondere Angebote

05.07 Mittwoch	<b>Frisch gekocht</b> Reibekuchen mit Apfelmus + Kaffee, Kosten: 5,00 € Um Anmeldung wird gebeten
06.07 Donnerstag	<b>Bingo!</b> Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr.
08.07 Samstag	<b>Nachbarn treffen sich</b> im „zentrum plus“ Gemütliches Beisammensein Ab 17 Uhr Info Frau Schannowske Tel.: 5047698
12.07 Mittwoch 	<b>Frisch gekocht.</b> Heringsstipp mit Pellkartoffeln, Dessert. Kosten: 4,50 € 12.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten
13.07 Donnerstag	<b>Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen &amp; Kaffee</b> 14.30 Uhr
19.07 Mittwoch 	<b>Frisch gekocht</b> Hausgemachte Putenfleischfrikadellen mit Erbsen, Möhren, Soße und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr
20.07 Donnerstag	<b>Singen macht glücklich, so lasst uns singen!</b> Mit Ossi Oberhof am Akkordeon. Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr
21.07 Freitag 18 Uhr	<b>Club der Weinfreunde</b> Ein Abend für Liebhaber des Rebensaftes – mit Geselligkeit und Fachsimpelei 😊 Nur mit Voranmeldung!
25.07 Dienstag 	<b>Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei</b> Frau Theuringer und Herr Tabath informieren und beantworten Ihre Fragen. 14.30 Uhr
26.07 Mittwoch 	<b>Frisch gekocht</b> Hühnerfrikassee mit Kapern, Reis und Gurkensalat, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten, Tel.: 503129 12.30 Uhr

<p><b>27.07</b> Donnerstag </p>	<p><b>Literaturcafé.</b> Frau Oberhof liest Kurzgeschichten aus dem Buch „Alles kein Zufall“ von Elke Heidenreich. Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Lesung ab 15 Uhr</p>
<p><b>02.08</b> Mittwoch </p>	<p><b>Frisch gekocht</b> Königsberger Klopse mit Kartoffeln oder Reis, Dessert. Kosten: 6,00 € Um Anmeldung wird gebeten 12.30 Uhr</p>
<p><b>02.08</b> Mittwoch Ab 18 Uhr</p>	<p><b>Ehrenamtsabend</b> Eine fröhliche Zusammenkunft aller, die im „zentrum<i>plus</i>“ Heerd im regelmäßigen Einsatz für die Anderen sind.</p>
<p><b>03.08</b> Donnerstag</p>	<p><b>Bingo!</b> Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr</p>
<p><b>09.08</b> Mittwoch </p>	<p><b>Frisch gekocht</b> Bratwurst mit Kohlrabi und Kartoffelpüree, Dessert. Kosten: 5,00 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p>
<p><b>10.08</b> Donnerstag</p>	<p><b>Sommercafé an der Wassertreppe</b> Zum 10 – jährigen Geburtstag von „zentrum<i>plus</i>“ Heerd bauen wir für Sie eine sommerliche Kaffeetafel auf! 14.30 – 17 Uhr Um Anmeldung wird gebeten!!</p>
<p><b>12.08</b> Samstag</p>	<p><b>Nachbarn treffen sich</b> im „zentrum<i>plus</i>“ Heerd Gemütliches Beisammensein Ab 17 Uhr Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p>
<p><b>16.08</b> Mittwoch </p>	<p><b>Frisch gekocht</b> Apfelpfannkuchen + Kaffee, Kosten: 4,00 € Um Anmeldung wird gebeten! 12.30 Uhr</p>
<p><b>17.08</b> Donnerstag</p>	<p><b>Singen macht glücklich, so lasst uns singen!</b> Mit Ossi Oberhof am Akkordeon. Kaffee &amp; Kuchen ab 14.30 Uhr</p>
<p><b>23.08</b> Mittwoch </p>	<p><b>Frisch gekocht</b> Bratfisch in Tomatensauce mediterraner Art mit Reis, Dessert. Kosten: 6,00 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p>

<p><b>24.08</b> Donnerstag</p>	<p><b>Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen &amp; Kaffee</b> 14.30 Uhr</p>
<p><b>29.08</b> Dienstag</p>	<p><b>Stadtrundfahrt in Düsseldorf mit Kaffeepause im Nordpark</b>, begleitet von der erstklassigen Stadtführerin Brigitte Mölle. Abfahrt 13.30 Aldekerkstraße 31 Kosten 12,- Euro (ohne Kaffee und Kuchen) Bitte melden Sie sich bis zum 25. August im „zentrum<i>plus</i>“ Heerdt an.</p>
<p><b>30.08</b> Mittwoch</p> 	<p><b>Frisch gekocht</b> Geschnetzelte Rinderleber mit Äpfeln u. Zwiebeln, Kartoffelpüree, Dessert. Kosten: 6,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p>
<p><b>31.08</b> Donnerstag</p>	<p><b>Literaturcafé</b> Frau Oberhof liest Kurzgeschichten aus dem Buch „Alles kein Zufall“ von Elke Heidenreich. Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Lesung ab 15 Uhr</p>
<p><b>02.09</b> Samstag</p>	<p><b>Sommerfest 2017</b> Beginn um 11.30 Uhr mit ökumenischem Gottesdienst. Herzlich willkommen!</p>
<p><b>06.09</b> Mittwoch</p> 	<p><b>Frisch gekocht</b> Hähnchenkeule mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p>
<p><b>07.09</b> Donnerstag</p>	<p><b>Bingo!</b> Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr</p>
<p><b>09.09</b> Samstag</p>	<p><b>Nachbarn treffen sich</b> im „zentrum <i>plus</i>“ Gemütliches Beisammensein. Ab 17 Uhr Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p>
<p><b>13.09</b> Mittwoch</p> 	<p><b>Frisch gekocht</b> Kartoffelauflauf mit Gehacktem und Käse überbacken, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p>

<b>14.09</b> Donnerstag	<b>Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen &amp; Kaffee</b> 14.30 Uhr
<b>15.09</b> <b>Freitag</b>  18 Uhr	<b>Club der Weinfreunde</b> Ein Abend für Liebhaber des Rebensaftes – mit Geselligkeit und Fachsimpelei ☺ Nur mit Voranmeldung!
<b>20.09</b> Mittwoch	<b>Frisch gekocht</b> Schweinebraten, Erbsen und Möhren, Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr
<b>21.09</b> Donnerstag	<b>Lasst uns singen!</b> Musikalische Begleitung von Ossi Oberhof am Akkordeon oder Klavier. Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr
<b>22.09</b> Freitag  	<b>Kultursalon im „zentrumplus“ Heerdt</b> <b>ErzählKunst &amp; Bach</b> Ein mitreißendes Programm mit den Märchen und Geschichten aus aller Welt, erzählt von Silke Höttges und Dorothee Korthals, am Klavier begleitet von Marion Bach. <b>Einlass: 15.30</b> <b>Beginn der Veranstaltung: 16 Uhr</b> Eintritt frei, Spenden erwünscht. Herzlich willkommen!
<b>26.09</b> Dienstag 	<b>Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei</b> Frau Theuringer und Herr Tabath informieren und beantworten Ihre Fragen. 14.30 Uhr
<b>27.09</b> Mittwoch 	<b>Frisch gekocht</b> Bratfisch in Tomatensauce mediterraner Art mit Kartoffeln / Reis, Dessert. Kosten: 6,00 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr
<b>28.09</b> Donnerstag 	<b>Literaturcafé</b> Frau Oberhof liest Kurzgeschichten aus dem Buch „Alles kein Zufall“ von Elke Heidenreich. Kaffee und Kuchen ab 14.30 Uhr, Lesung ab 15 Uhr

## **Sommerfest 2017**

Am Samstag, den 2. September wird das Sommerfest gefeiert, zu dem wir Sie schon heute herzlich einladen!

Zudem wird unser kleines „zentrum*plus*“ 10 Jahre alt und auch das muss an diesem Tag bejubelt werden!

Das jährliche Sommerfest ist ein beliebtes Ereignis aller Heerdter. Live-Musik, Tombola, Flohmarkt, musikalische und lustige Auftritte sorgen für Unterhaltung. Auch das leibliche Wohl wird ausreichend mit selbstgebackenem Kuchen, Gegrilltem, internationalem Buffet, französischem Wein und kaltem Bier vom Fass verwöhnt.

Wir hoffen auf ein tolles Wetter an diesem Tag, sodass die von fleißigen Helfern aufgebauten Pavillons und Schirme lediglich als Sonnenschutz dienen werden.

Über Ihre Spenden für das Fest (z.B. selbstgebackene Kuchen) würden wir uns sehr freuen und sagen „Danke“ im Voraus. Kommen Sie mit Ihren Freunden und Familie und feiern Sie mit!

## **Wohltuende Massage**

Seit dem gelungenen Wellnessstag im April können wir Sie mit einem neuen Angebot im „zentrum*plus*“ Heerd erfreuen.

„Wohltuende Massage“ bietet Véronique Schemm, studierte Gesundheits- und Massagetherapeutin, jeden Mittwoch ab 10.30 Uhr an und ist jetzt schon sehr gefragt.

30 Minuten erholsamen Massage kosten nur 20,- Euro.

Deshalb ist es ratsam die Termine vorab im „zentrum*plus*“ festzumachen.

Telefon: 0211 503129.



## **Informationen**

### **Einladung zum Gedächtnistraining**

Kennen Sie das auch? Wo habe ich das Handy hingelegt?, wo sind die Sandalen?, wo ist der Kellerschlüssel? Dann tauchen die Dinge da auf, wo ich gerade gesucht habe...

Montags um 13.30 Uhr erwartet Sie nach dem Mittagessen ein Dessert für das Gehirn, kein schweißtreibendes Training. Wir trainieren unsere grauen Zellen mit viel Gelächter. Es geht um Neuigkeiten aus der letzten Woche, um Gerüche, deren Namen uns im Moment entfallen sind, um Zahlen und knifflige Sprachaufgaben. Wir spielen Mikado im Kopf und versuchen auch mal linksherum zu denken.

Es geht nicht um ausgefallene Wissensfragen für Spezialisten oder geniale Kombinationen. Leider können Sie auch keine Million bei uns gewinnen. Dafür brauchen Sie sich auch nicht den Kopf zu zerbrechen, wie Sie das viele Geld anlegen könnten.

Aber Sie machen neue Bekanntschaften und bekommen gute Laune, wenn plötzlich Informationen in Ihrem Gehirn auftauchen, die sich dort versteckt haben. Das alles kostet Sie nur einen kleinen Spaziergang zu unserem „zentrum*plus*“ Heerdt.

Frau Plass, die bisherigen Teilnehmer und ich freuen uns auf neue „Mitdenker“ aus der Nachbarschaft.

Ihre Marie Firnhaber

### **Seien Sie Gast im Kultursalon Heerdt!**

Wenn Sie schon mal einem Konzert im „zentrum *plus*“ beigewohnt haben und begeistert waren, so können Sie dieses Erlebnis öfter haben. Einmal im Monat werden wir kulturvolle Nachmittage für Sie organisieren, die von professionellen Musikern, Sängern oder von engagierten Hobby-Künstlern gestaltet werden. Kultursalon im „zentrum*plus*“ Heerdt - so soll es sein! Wir werden keinen Eintritt erheben aber um Spenden für dieses Projekt bitten.

## Informationen

### Friseur

Schneiden	12.50 Euro
Waschen und trocknen	15.00 Euro
Waschen und trocknen incl. Schneiden	27.00 Euro
Dauerwelle incl. Schneiden und Trocknen	44.00 Euro

**Termine können Sie unter Tel: 503129 oder im „zentrum plus“ vereinbaren.**

### Fußpflege

Jeden Dienstag von **8.30 bis 12.30 Uhr** 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: 20.00€  
**Termine können Sie unter Tel: 503129 oder im „zentrum plus“ vereinbaren.**

### Möchten Sie unsere Räume nutzen?

Wenn Sie eine Feier, ein Seminar oder eine Versammlung 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 € Weitere Informationen: Saule Skarzauskaite

## Gut gesät?

„100 Gläschen gesucht“ lautet eine Überschrift in unserem letzten Gemeindebrief. Die Gläschen brauche ich für die Abgänger der 10-er Klassen. Jeder soll am Ende des Entlassgottesdienstes ein kleines Glas mit Körnern mitnehmen. Ein kleines Geschenk, dazu ein guter Spruch – das ist so an diesen Tag, an dem die Schüler ihre Schulzeit an der Anne-Frank Realschule abschließen und sich auf etwas Neues einlassen.

Dieses kleine Gläschen mit Weizenkörnern ist ein kleines Geschenk mit einem guten Querverweis. Es verpackt nämlich ein Gleichnis, das Jesus einmal erzählt hat: Da war ein Bauer, der verschwenderisch Saatkörner auf sein Feld warf. Einiges fiel auf den Weg und wurde von den Vögeln gefressen.

Anderes fiel auf felsigen Boden und verkümmerte. Anderes wiederum geriet unter Dornengestrüpp, ging auf, erstickte aber. Und schließlich waren noch die Saatkörner, die auf fruchtbaren Boden fielen und -zigfach Frucht brachten.

In dieser Bildrede Jesu sehen die Schülerinnen und Schüler ihre Schulzeit und ziehen Verbindungen zu ihrem Leben: Was haben mir meine Lehrer mitgegeben? War da jemand, der wie ein Vogel auf mir herumgehackt hat? – Oder gab es einen Lehrer, der sich mit mir große Mühe gegeben hat, aber es hat alles nichts genutzt? – Oder haben mich die Erwartungen meiner Eltern und anderer mehr und mehr umschlingelt, so dass keine Luft mehr zum Atmen bekommen habe? – Und schließlich: Wer waren die Menschen, die mir viel Gutes getan und mir viele gute Impulse für mein Leben gegeben haben? Sommerzeit ist Reife-Zeit. Das gilt für die vielen Früchte des Feldes und der Bäume, das gilt ebenso für das, was ich in diesem Jahr oder gar im Laufe meines Lebens gesät habe. Im Herbst wird geerntet. Wäre doch schön, wenn ich dann sagen könnte: Gut gesät!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete

Sommerzeit!

Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann

## Wir für Sie

Saule Skarzauskaite Leitung „zentrum *plus*“ Heerd



Aldekerkstraße 31

40549 Düsseldorf

Tel: 0211 / 503129 Fax: 0211 / 5621145

Mail: [saule.skarzauskaite@diakonie-duesseldorf.de](mailto:saule.skarzauskaite@diakonie-duesseldorf.de)

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch: 09 – 15 Uhr

Dienstag, Donnerstag: 09 – 16 Uhr

Freitag: 09 – 12 Uhr

Samstag und Sonntag: nach Angebot

Internet: [www.zentrum-plus-diakonie.de](http://www.zentrum-plus-diakonie.de)

[www.diakonie-duesseldorf.de](http://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*“ Heerd.