

Vorwort

Wenn Sie im schönen Stadtteil Heerd 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 Heerd folgende Personen / Institutionen beratend zur Seite:

Frau Theuringer, Seniorenrat und Herr Tabath, Polizei

Dienstag 28. November um 14.30 Uhr
im „zentrum *plus*“ Heerd

Frau Lima do Santos, 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*“ Heerd, 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*“ Heerd, 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 |
| | 14.00 | Informativer Kaffeeklatsch |
| Mittwoch: | 10.30 | Massage (Termine vorher vereinbaren!) |
| | 12.30 | Frisch gekocht (siehe Seiten 5 – 9) |
| | 11.00 | Tanzen im Sitzen |
| | 14:30 | Treff des Seniorenclubs der ev. Kirchengemeinde Heerdt mit Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann (außer in den Schulferien) |
| Donnerstag: | 9.30 | Gymnastik |
| | 10.00 | Friseur |
| | 11.30 | Fahrdienst |
| | 14.30 | Café und besondere Veranstaltungen |
| Freitag: | 9.00 | Frühstück |
| | 15.30 | Kultursalon (jeden 3. Freitag im Monat) |
| | 16.00 | Freitagsskino (jeden letzten Freitag) |
| Samstag | 17.00 | Nachbarn treffen sich (jeden 2. Samstag im Monat) |
| Sonntag: | 11.00 | Sonntagsbrunch (siehe Programm) |

Besondere Angebote

| | |
|--|--|
| 03.10 Tag der Deutschen Einheit | Herbstbrunch! Vom Frühstückbuffet bis zur Mittagssuppe – lassen Sie sich verwöhnen. Kosten: 8,00 € Um Anmeldung wird gebeten! 11 – 14 Uhr |
| 04.10 Mittwoch | Frisch gekocht Suppe „Quer durch den Garten“, Dessert, Kosten: 5,00 € Um Anmeldung wird gebeten |
| 05.10 Donnerstag | Bingo! Dieses Spiel macht nicht nur Spaß, man kann auch was gewinnen! Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr, Spielbeginn um 15 Uhr. |
| 14.10 Samstag | Nachbarn treffen sich im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt Gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr Info Frau Schannowske Tel.: 5047698 |
| 11.10 Mittwoch  | Frisch gekocht. Kasslerbraten mit Sauerkraut und Kartoffelpüree, Dessert. Kosten: 6,00 € 12.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten |
| 12.10 Donnerstag | Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee 14.30 Uhr |
| 13.10 Freitag  | Überraschungsdinner am Freitag, den 13. Das Drei - Gänge - Menü, für Sie gekocht und serviert von Sven Spanhoff, einem netten Nachbarn und tollen Koch! Kosten: 7,00€ Um Anmeldung wird gebeten. 18 Uhr |
| 18.10 Mittwoch  | Frisch gekocht Wirsingintopf mit Mettwurst, Dessert, Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr |
| 19.10 Donnerstag | Singen macht glücklich, so lasst uns singen! Mit Ossi Oberhof am Akkordeon. Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr |
| 20.10 Freitag | Freitagskino im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt mit Ekki Kuschner. Sie sehen: „Willkommen bei den Hartmanns“ Filmbeginn: 16 Uhr |

| | |
|---|---|
| <p>25.10 Mittwoch </p> | <p>Frisch gekocht Hausgemachte Putenfleischfrikadellen mit Erbsen, Möhren, Soße und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50€ Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>26.10 Donnerstag </p> | <p>Literaturcafé. 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>27.10 Freitag </p> | <p>Kultursalon im „zentrum plus“ Heerdt „Romantische Idylle“ – Geige und Klavier im Duett Das Virtuosen-Duo Anastasija Avdejeva (Klavier) und Anar Ibrahimov (Geige) ist zu Gast im Kultursalon. Einlass: 17.30 Uhr Beginn der Veranstaltung: 18 Uhr Eintritt frei, Spenden erwünscht. Herzlich willkommen!</p> |
| <p>02.11 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>08.11 Mittwoch </p> | <p>Frisch gekocht Gulasch mit Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>09.11 Donnerstag</p> | <p>Mode Mobil im „zentrum plus“ Heerdt Verkauf von Damenmode. 10 – 12 Uhr</p> |
| <p>09.11 Donnerstag</p> | <p>Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee 14.30 Uhr</p> |
| <p>10.11 Freitag 18 Uhr</p> | <p>Club der Weinfreunde Ein Abend für Liebhaber des Rebensaftes – mit Geselligkeit und Fachsimpelei ☺ Nur mit Voranmeldung!</p> |
| <p>11.11 Samstag</p> | <p>Nachbarn treffen sich im „zentrum plus“ Heerdt Gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr. Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p> |

| | |
|---|---|
| <p>14.11 Dienstag</p> <p></p> | <p>Informativer Kaffeeklatsch mit Laura Werner von der Verbraucherzentrale zum Thema "Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag". Auf humorvolle Art zeigt der Vortrag die häufigsten Rechtsirrtümer. Dabei geht es um die Themen Verträge, Kaufen, Reklamieren und Bezahlen. Ab 14 Uhr Kaffee & Kuchen, Vortrag um 14.30 Uhr</p> |
| <p>15.11 Mittwoch</p> <p></p> | <p>Frisch gekocht Grünkohl mit Kassler und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten! 12.30 Uhr</p> |
| <p>16.11 Donnerstag</p> | <p>Planungstreffen mit allen ehrenamtlichen Mitarbeitern Gemeinsam planen wir zukünftige Veranstaltungen und die Höhepunkte des Programms 2018. 11 – 13 Uhr Herzlich willkommen!</p> |
| <p>16.11 Donnerstag</p> | <p>Singen macht glücklich, so lasst uns singen! Mit Ossi Oberhof am Akkordeon oder Klavier. Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr</p> |
| <p>17.11 Freitag</p> <p></p> | <p>Kultursalon im „zentrum plus“ Heerd Barockmusik im Kerzenschein Takeshi Orai (Querflöte), Yukiko Fujieda (Klavier) und Aki Yasuda (Geige) geben ein Konzert im Kultursalon. Einlass: 17.30 Uhr Beginn der Veranstaltung: 18 Uhr Eintritt frei, Spenden erwünscht. Herzlich willkommen!</p> |
| <p>22.11 Mittwoch</p> <p></p> | <p>Frisch gekocht Bratfisch in Tomatensauce mediterraner Art mit Reis, Dessert. Kosten: 6,00 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>23.11 Donnerstag</p> | <p>Waffeln mit Vanilleeis, heißen Kirschen & Kaffee 14.30 Uhr</p> |
| <p>24.11 Freitag</p> | <p>Freitagskino im „zentrum plus“ Heerd mit Ekki Kuschner. Filmbeginn: 16 Uhr</p> |

| | |
|---|---|
| <p>28.11 Dienstag </p> | <p>Informativer Kaffeeklatsch mit Seniorenrat und Polizei Frau Theuringer und Herr Tabath informieren und beantworten Ihre Fragen. 14.30 Uhr</p> |
| <p>29.11 Mittwoch </p> | <p>Frisch gekocht Hähnchengeschnetzeltes mit Reis, Tomatensalat, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>30.11 Donnerstag</p> | <p>Literaturcafé 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>06.12 Mittwoch </p> | <p>Frisch gekocht Heringstipp mit Pellkartoffeln, Dessert. Kosten 5 €. Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>07.12 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>09.12 Samstag</p> | <p>Nachbarn treffen sich im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt gemütliches Beisammensein ab 17 Uhr. Info Frau Schannowske Tel.: 5047698</p> |
| <p>13.12 Mittwoch </p> | <p>Frisch gekocht Frikadellen mit Kohlrabi und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>14.12 Donnerstag</p> | <p>Herzliche Einladung zur Adventsfeier! Andacht mit Pfarrerin Kuhlmann und besinnliches Beisammensein mit Literatur, Musik und festlicher Kaffeetafel. 15.00 – 17.00 Uhr Um Anmeldung wird gebeten.</p> |
| <p>20.12 Mittwoch</p> | <p>Frisch gekocht Bunter Fischeintopf mit drei Sorten Fisch, Dessert. Kosten: 6,50 € 12.30 Uhr Um Anmeldung wird gebeten.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>21.12 Donnerstag</p> | <p>Lasst uns singen! Musikalische Begleitung von Ossi Oberhof am Akkordeon oder Klavier. Kaffee & Kuchen ab 14.30 Uhr</p> |
| <p>22.12 Freitag</p> <p></p> | <p>Der lebendige Adventskalender im Kultursalon Heerdt Das 22. Türchen im lebendigen Adventskalender wird um 15.30 Uhr im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt geöffnet. Mit dem Konzert „Warten auf Weihnachten“ werden Sie von der besinnlichen Stimmung umhüllt. Marina Kirilova (Klavier) und Alina Asvijan (Gesang). Einlass: 15.30 Beginn der Veranstaltung: 16 Uhr Eintritt frei, Spenden erwünscht. Herzlich willkommen!</p> |
| <p>24.12 Sonntag</p> | <p>Gemeinsam frühstücken am Heiligabend Wir bieten Ihnen an, am Heiligabend an einem Tisch ausgiebig zu frühstücken, Weihnachtsgeschichten auszutauschen, zu wickeln und so die Feiertage einzuläuten. Beginn des Frühstücks: 10 Uhr Kosten: 3 € Um Anmeldung wird gebeten.</p> |
| <p>27.12 Mittwoch</p> <p></p> | <p>Frisch gekocht Hähnchenkeule mit Erbsen, Möhren und Kartoffeln, Dessert. Kosten: 5,50 € Um Anmeldung wird gebeten. 12.30 Uhr</p> |
| <p>28.12 Donnerstag</p> <p></p> | <p>Literaturcafé 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>29.12 Freitag</p> | <p>Freitagsskino im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt mit Ekki Kuschner Sie sehen: „La La Land“ Filmbeginn: 16 Uhr</p> |

Informationen

NEU!

Beratungsstunde der häuslichen Pflege der Diakonie Düsseldorf
ab 04. Oktober 2017

10.00 Uhr – 11.30 Uhr im Büro 2

Kompetent und einfühlsam richtet sich unsere häusliche Pflege nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, damit es Ihnen zu Haus gut geht.

Jeden 1. Und 3. Mittwoch im Monat, „zentrum *plus*“ Heerdt

Nostalgischer Weihnachtsmarkt Hattingen

Am Mittwoch, den 6. Dezember bieten wir Ihnen an, mit uns einen Ausflug zum nostalgischen Weihnachtsmarkt in Hattingen zu unternehmen.

13 Uhr Abfahrt Aldekerkstraße 31

Rückfahrt ca. 18 Uhr

Kosten für die Busfahrt: 13 €

Bitte melden Sie sich bis zum 1. Dezember im „zentrum *plus*“ Heerdt oder unter der Telefonnummer 503129 an.

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 |

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€

Wohltuende Massage

Seit dem gelungenen Wellnessstag 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 festzumachen.

Möchten Sie unsere Räume nutzen?

Wenn Sie ein Seminar, eine Versammlung oder eine Familienfeier 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.

Reformation heute

Am 31. Oktober ist für uns Evangelische ein besonderer Tag. Denn vor genau 500 Jahren schlug Martin Luther seine 95 Thesen an die Tür der Schlosskirche zu Wittenberg. Damit prangerte er einen Missstand seiner Kirche an, den sogenannten Ablasshandel. Die Kirche brauchte viel Geld, um den Neubau des Petersdoms in Rom zu finanzieren. So war man auf die pfiffige Idee gekommen, dass Menschen für die Tilgung ihrer Sünden bezahlen konnten, um sich somit etliche Jahre Fegefeuer und Hölle zu ersparen.

Für Martin Luther eine Unmöglichkeit, denn nur der Gott allein kann Sünden vergeben. Aus lauter Liebe hat Gott seinen Sohn Jesus Christus für unsere Sünden am Kreuz sterben lassen, damit wir – von Sünden befreit! – leben können: „Bereue deine Sünden und vertraue auf Gottes Gnade und Barmherzigkeit, so wird alles gut und du kannst erlöst aufatmen und vergnügt leben!“

Es ist diese persönliche Erfahrung und Glaubenserkenntnis Martin Luthers, die wie ein kleiner Stein von nun an weite Kreise ziehen sollte. Menschen denken über ihr Leben nach, fragen sich, ob sie im Sinne Gottes leben, und sind für Veränderungen bei sich, in Kirche und Gesellschaft bereit: Mönche und Nonnen verlassen ihre Klöster, Bauern wollen die Leibeigenschaft abschaffen, Gelehrte wehren sich gegen die Bevormundung der Kirche in Rom usw.

Wir merken: Es geht um Freiheit! Und diese Freiheit wird dort möglich, wo Menschen selbst denken, selbst entscheiden und handeln. Von daher ist ein Anliegen der Reformatoren von großer Bedeutung: Jeder Mensch soll lesen und schreiben können! Darum übersetzt Martin Luther die Bibel ins Deutsche, damit die biblische Botschaft in Gottesdiensten und in Hausgemeinschaften vorgelesen und verstanden werden kann. Darum verfasst er den Kleinen Katechismus, damit jeder Christ die Kernthemen des Glaubens gut kennt und passende Antworten auf Fragen des Glaubens geben kann.

Reformation - das ist keine Episode in der Vergangenheit, sondern ist ein befreiender Prozess – bei mir, mit anderen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Herbstzeit!
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

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

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.