



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Oktober bis Dezember 2024

„zentrum *plus*“ Heerdt
Aldekerkstraße 31
40549 Düsseldorf
0211 - 50 31 29

Begegnung und Beratung
Bildung und Kultur
Ehrenamt

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Diakonie  **Düsseldorf**

Inhalt

Vorwort	3
Dankeschön	4
Neue Leitung – vertraute Gesichter	5
Regelmäßige Angebote	6
Besondere Programmpunkte	7
Informationen – Aktuell	13
Informationen – Freie Plätze	24
Informationen – Allgemein	25
Beratung	27
Beratung zum Thema „Demenz“	28
Ehrenamt	29
Ehrenamt – Hilfe gesucht	30
Friseur, Fußpflege, Massage	31
Wir für Sie	33

Vorwort

„Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen, und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart, Theologe (ca. 1290 – 1328)

Liebe Besucherinnen und Besucher,

und ein weiteres Mal wird uns Veränderung in das neue Quartal tragen.

Ab dem 1. Oktober wird Herr Kohnke die Leitung des „zentrum plus“ Heerdt übernehmen. Lara Zachej wird bis Ende Oktober im zentrum plus bleiben, um einen guten Übergang zu schaffen.

Wir freuen uns auf den neuen Kollegen und werden ihn herzlich begrüßen!

Ansonsten bricht für uns die kalte Jahreszeit an. Diese wollen wir mit unserem Herbstfest begrüßen. Am 22. Oktober sind Sie herzlich eingeladen.

Auch Weihnachten kommt mit schnellen Schritten näher. Vielleicht gibt es ja weiße Weihnachten!

In diesem Sinne: Bleiben Sie warm, ziehen Sie die Kuschelsocken an und wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Und damit ein letztes Mal
Ihre Lara Zachej und das Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt

Wünschen wir Herr Kohnke alles Gute und heißen ihn wärmstens willkommen!

Dankeschön



Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Heerdter*innen,
ich verabschiede mich!

Über ein Jahr durfte ich Sie, unsere Besucherinnen und Besucher, als Leitung des „zentrum plus“ begrüßen und zusammen mit Ihnen allen wunderbare Erinnerungen schaffen.

Gemeinsam haben wir an Weihnachten gesungen, den Frühling begrüßt, Konzerte erlebt und Feste gefeiert.

Nun ist es an der Zeit weiter zu ziehen. Die Stelle im „zentrum plus“ war für mich begrenzt und es warten neue, spannende Aufgaben auf mich.

Ich bin um alle Erfahrungen und Erlebnisse, die ich hier sammeln durfte, besonders dankbar und werde all die schönen Erlebnisse und freundlichen Gespräche mit Ihnen sehr vermissen.

Selbstverständlich gehe ich nicht ohne mich gebührend zu verabschieden und unsere gemeinsame Zeit noch einmal zu feiern. Zu diesem Anlass lade ich alle, die gerne mögen am 22. Oktober ab 15 Uhr zu unserem Herbstfest ein!

Ich freue mich darauf, Sie dann ein letztes Mal zu empfangen und gehe mit dem Vertrauen, dass Sie mit der neuen Leitung einen wunderbaren neuen Menschen begrüßen können!

Vielen Dank für alles und passen Sie weiterhin auf sich auf!

Ihre Lara Zachej

Neue Leitung – vertraute Gesichter

Liebe Bewohner*innen, liebe Besucher des zentrum plus Heerdts und liebe Bewohner*innen von Heerdts,

Ich freue mich sehr, mich Ihnen heute als neue Leitung des zentrum *plus* vorstellen zu dürfen. Viele von Ihnen kennen mich bereits aus meiner bisherigen Tätigkeit als Leitung des Wohnpark Heerdts und ich bin froh, dass ich die beiden Rollen wieder in einer Person vereinen darf.

Seit zwei Jahren bin ich hier am Standort und mit der Arbeit des zentrum *plus* größtenteils vertraut. Ich freue mich, in meiner neuen Rolle als Leitung weiterhin für Sie da zu sein und gemeinsam mit unserem engagierten Team dafür zu sorgen, dass Sie sich bei uns wohl fühlen, die bestmögliche Beratung erhalten und Ihre Wünsche und Ideen umsetzen können. Sprechen Sie mich also gerne jederzeit an, wenn Sie eine Idee für ein Angebot oder eine Veranstaltung haben.

Ich bin gespannt darauf, sowohl bekannte Gesichter wiederzusehen als auch neue Gesichter kennenzulernen.

Ihr Mark Kohnke

Regelmäßige Angebote

Montags	9.00 Frühstück 11.00 Wirbelsäulengymnastik 2 15.00 Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	9.00 Friseurin 9.30 BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“ <i>*14.30 Klatsch & Tratsch (Kaffee & Kuchen) mit wechselndem Programm</i> <i>*14.30 Handy-Sprechstunde</i>
Mittwochs	9.00 Fußpflege <i>*12.00 Frisch gekocht</i>
Donnerstags	9.00 Fußpflege 9.30 Wirbelsäulengymnastik 1 <i>*11.00 Malgruppe (jeden 2. & 4. Do im Mo- nat)</i> 11.15 Fahrdienst zum Einkaufen <i>*15:00 Wiedersehen im Dorf (jeden 2. Do im Monat)</i>
Freitags	9.00 Frühstück 11.00 Französisch Konversation (erste 3 Freitage im Monat) 14.30 Gedächtnistraining <i>NEUER TERMIN</i> 15.00 Massage

** Weitere Informationen zu den kursiv gedruckten Angeboten finden Sie ebenfalls in den besonderen Veranstaltungen auf den nächsten Seiten.*

Besondere Programmpunkte

1.10. Dienstag	Handy – Sprechstunde (S. 13) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
02.10. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln und Sauce, Erbsen, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
03.10. Donners- tag	FEIERTAG – Tag der deutschen Einheit Das „zentrum plus“ hat geschlossen
04.10. Freitag	Das „zentrum plus“ hat geschlossen. Das Früh- stück fällt aus. Französisch und Gedächtnistraining finden nor- mal statt.
08.10. Dienstag	Klatsch & Tratsch mit frischen Waffeln 14.30 Uhr
09.10. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Lachs mit Nudeln, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag – Kriminalpolizei (S. 16) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich

10.10. Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(Singen) im Dorf (S. 14–15) Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
11.10. Freitag	Ehrenamtsplanungstreffen (S. 17) 13 Uhr
15.10. Dienstag	Klatsch & Tratsch – Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
16.10. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Lesung – Das haben wir gleich (S. 18) 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
13.10. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Frikadellen, Kartoffelpüree und Champion- sauce, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
22.10. Dienstag	Herbstfest – Abschied Frau Zachej (S. 19) 15.00 Uhr Anmeldung notwendig

24.10. Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Lesung – Frau Reinhard (S. 20) 15.00 Uhr Anmeldung erforderlich
29.10. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrät*innen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
30.10. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
2.11. Freitag	FEIERTAG – Allerheiligen „zentrum plus“ geschlossen
05.11. Dienstag	Handy – Sprechstunde (S. 13) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
06.11. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnerbrust mit Reis und Gemüse, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
12.11. Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
13.11. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

14.11. Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(Singen) im Dorf (S. 14–15) Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
19.11. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
20.11. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe und Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Gabentisch – Geben (S. 21) 15 – 17 Uhr Annahme der Mützen, Schals & Handschuhe Zentrum plus Heerdt
21.11. Donners- tag	Gabentisch – Geben (S. 21) 10 – 12 Uhr Annahme der Mützen, Schals & Handschuhe Zentrum plus Heerdt Vortrag – Hausnotruf (S. 22) 15 Uhr Anmeldung erforderlich
26.11. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrät*innen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

27.11. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Kartoffelsalat mit zwei Würstchen, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Gabentisch – Nehme (S. 21) 15 – 17 Uhr Ausgabe der Mützen, Schals & Handschuhe Zentrum plus Oberkassel & Quartiersprojekt Lörick
28.11. Donners- tag	Gabentisch – Geben (S. 21) 10 – 12 Uhr Ausgabe der Mützen, Schals & Handschuhe Zentrum plus Heerdt Malgruppe 11.00 Uhr
03.12. Dienstag	Handy – Sprechstunde (S. 13) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
04.12. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Gemüse-Gulascheintopf, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
10.12. Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
11.12. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Königsberger Klopse, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

12.12. Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
17.12. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
18.12. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Matjessalat mit Äpfeln, Pellkartoffeln, Des- sert, 5 Euro Anmeldung erforderlich
19.12. Donners- tag	Mit(Singen) im Dorf (S. 14–15) Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
20.12.	Weihnachtsabschluss 15 Uhr Anmeldung <u>erforderlich!</u>
Ferien	Weihnachtsferien vom 23.12.2024 bis ein- schließlich 03.01.2025

Nicht vergessen:

Bitte beachten Sie unsere Aushänge zu weiteren Programm-
punkten, die noch nicht im Programmheft stehen. Am schwar-
zen Brett im „zentrum *plus*“ finden Sie die regelmäßigen Ange-
bote. Am Fenster, sowie in den Schaukästen werden die
zusätzlichen Aktionen ausgehängt.

Informationen- Aktuell



Handysprechstunde

Jeden ersten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

Sie haben Fragen zu SMS, WhatsApp und co? Wollen gerne eine neue App runterladen? Brauchen Hilfe bei der Einstellung Ihrer Kamera?

Frau Seifert hilft Ihnen bei Ihren Fragen zum Handy!

Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter
0211 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell

„Mit(Singen) im Dorf“ im „zentrum *plus*“ mit Peter Zimmer

Eine Kooperation vom Kulturhafen Heerdt, dem „zentrum *plus*“ und der CBT.



Wir möchten Sie gerne zu einem Nachmittag voller schöner Töne einladen.

Es gibt Kaffee, Kuchen und jede Menge gute Laune. Wir singen zusammen mit Peter Zimmer (unserem langjährigen Heerdter Kirchenmusiker) viele schöne Lieder, die wir kennen. Wir sind KEIN CHOR, wir treten nicht auf. Wir wollen einfach gemeinsam Spaß haben!

Ein Angebot für Heerdter und Interessierte zum Austausch, Kreativsein & Genießen!

Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr

Adresse: „zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstr. 31

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29.

ACHTUNG: Im August ist Sommerpause!

Informationen – Aktuell

„Mit(Singen) im Dorf“ mit Peter Zimmer



mit
Peter
Zimmer

SINGEN IM DORF KAFFEE, KUCHEN & LIEDER

Termine 2024
16. Mai / 13. Juni
11. Juli / August Pause /
12. Sept. / 10. Okt. /
14. Nov. / 19. Dez.

zentrum *plus* Heerdt
Aldekerkstr. 31
Ein **kostenloses Angebot für 55+**.
Wir freuen uns aber über jeden Gast.
Infos und Anmeldung
unter 0211 - 50 31 29



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter


**KULTURHAFEN
HEERDT**
ein projekt der stiftung fuer heerdt

www.stiftung-fuer-heerdt.de
www.kulturhafen-heerdt.de
Instagram ekulturhafenheerdt
FB kulturhafenheerdt

Informationen – Aktuell



Vortrag

Trickbetrüger und Schockanrufe

Mittwoch 9.10.2024 um 14.30 Uhr

Hiermit laden wir Sie herzlich zu einem spannenden Vortrag der Kriminalpolizei ein. In diesem erfahren Sie alles über aktuelle Betrüger-Maschen, wie Trickbetrüger an der Haustür und Schockanrufe, und erhalten wertvolle Tipps zum Schutz vor solchen Straftaten. Seien Sie dabei und informieren Sie sich, wie Sie sich und Ihre Angehörigen besser schützen können!

Anmeldung unter 0211 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Informationen – Aktuell



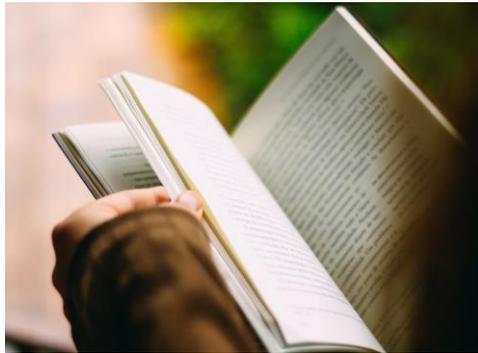
Ehrenamtstreffen – Planungstreffen Freitag 11.10.2024 um 13.00 Uhr

Das Planungstreffen für die ehrenamtlich Tätigen im „zentrum *plus*“ Heerdt und alle Interessierten.

Anmeldung unter 0211 50 31 29 oder vor Ort im „zentrum *plus*“.

„zentrum *plus*“ Heerdt
Aldekerkstr. 31
40549 Düsseldorf

Informationen – Aktuell



Lesung – Das haben wir gleich
Mittwoch 16.10.2024 um 14.30 Uhr

Das haben wir gleich: Die aberwitzigsten Geschichten über sogenannte hilfreiche Geister und die Katastrophen, die sie auslösen können

Das Ehepaar Welter lädt wieder ein zu einer Ihrer wunderbaren Lesungen!
Kommen Sie und lauschen Sie!

Anmeldung unter 0211 50 31 29
„zentrum *plus*“ Heerdt
Aldekerkstr. 31
40549 Düsseldorf

Informationen – Aktuell

Mit Grill und Würstchen, Salat, Glühwein
und Kinderpunsch und Musik



HERBST FEST



für Senior:innen aus Heerdt

22.10.2024
15 – 18 Uhr

Diakonie “zentrum plus” und
Wohnpark Heerdt
laden ein

Aldekerkstraße 31,
40549 Düsseldorf
Tel.: 0211 50 31 29

Diakonie 
Düsseldorf

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Informationen – Aktuell



Lesung

Donnerstag 24.10. um 15 Uhr

Herzliche Einladung zu unserer Lesung! Lassen Sie sich von faszinierenden Geschichten und lebhaften Erzählungen in eine andere Welt entführen. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend voller Inspiration und literarischer Entdeckungen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in gemütlicher Atmosphäre! Frau Reinhard nimmt Sie mit zu dieser wunderbaren Erfahrung.

Anmeldung unter 0211 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Informationen – Aktuell



Gabentisch – Mützen, Schals & Handschuhe

Standort *zentrum plus* Heerdt

Geben: 20.11. 15 – 17 Uhr und 21.11 10 – 12 Uhr

Nehmen: 28.11. 10 – 12 Uhr

Die zentren plus Heerdt & Oberkassel starten gemeinsam mit dem Quartiersprojekt Lörick den nächsten Gabentisch. Wir suchen für unseren Gabentisch im November gut erhaltene wärmende Accessoires wie Halstücher, Schals, Hüte, Mützen und Handschuhe. Wenn Sie gut erhaltene Gegenstände haben, die Sie nicht mehr benötigen, laden wir Sie herzlich ein, diese bei uns abzugeben.

Wir sortieren und stellen alles am **27.11 im zentrum plus Oberkassel und Quartiersprojekt Lörick & am 28.11 im zentrum Heerdt** im Rahmen des Gabentisches, Interessierten kostenfrei zur Verfügung.

Informationen – Aktuell



Vortrag – Hausnotruf
Donnerstag 21.11 ab 15 Uhr

Die Diakonie lädt herzlich zu einem Vortrag zum Thema Hausnotruf ein. Sie haben bereits einen? Oder überlegen, wie ein Hausnotruf in Ihrer Wohnung installiert werden kann? Erfahren Sie bei uns alles Wissenswerte: von der einfachen Handhabung bis hin zu den vielfältigen Möglichkeiten, die Ihnen im Notfall schnelle Hilfe bieten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und darauf, Ihnen praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag zu geben!

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell

Weihnachten

Liebe Besucherinnen und Besucher,
die Weihnachtszeit steht vor der Tür! Und diese bringt einiges mit: Lebkuchen, Weihnachtslieder und der Duft nach Weihnachtsbaum! Wir laden Sie am 20.12. um 15 Uhr zu einem gemütlichen Weihnachtsabschluss mit Liedern und Weihnachtsplätzchen ein.

Das „zentrum *plus*“ Heerdt macht Weihnachtsferien. Vom 23.12.2024 bis einschließlich 03.01.2025 haben wir geschlossen. Alle Angebote und Beratungszeiten fallen in dieser Zeit aus. Ab dem 06.01.2025 sind wir wieder wie gewohnt für Sie da!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien alles Gute für die Feiertage! Bleiben Sie gesund und rutschen Sie gut ins neue Jahr!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr „zentrum *plus*“ Heerdt



Informationen – Freie Plätze

Malgruppe

Malen und Zeichnen hat Sie immer begeistert? Sie möchten sich gerne in einer Gruppe kreativ beschäftigen? Frau Stahl, Frau Haynberg und Frau Gogol freuen sich, Sie in der kostenfreien Malgruppe begrüßen zu dürfen. Getroffen wird sich an verschiedenen Donnerstagen im Monat. Schauen Sie in das Programm rein.



Französisch Konversation

Der Kurs ist kostenlos und richtet sich an Personen, die sich im Alltag oder auf Reisen fließend unterhalten möchten und Spaß am Ausbau von Wortschatz und Redewendungen haben. Der Kurs findet freitags (außer letzter Freitag im Monat), von 11.00 bis 12.00 Uhr statt.

Für weitere Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Götte: zita.goette@gmail.com bzw. Tel. 0211 5626923.



Informationen – Allgemein

Frühstück

Jeden Montag und Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr gibt es bei uns für 3 € ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Frühstück. Gerne können Sie das Frühstück nach Voranmeldung auch abholen. Anmeldung erforderlich.

Mittagstisch – Frisch gekocht

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Die Gerichte werden vor Ort und zum Mitnehmen für 5–6 € angeboten. Anmeldung erforderlich.

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. Eine halbe Stunde später geht die Fahrt weiter zu Rewe oder Aldi. Sprechen Sie uns gerne an.

„Givebox“ für Lebensmittel

Die Idee „Lebensmittel spenden statt wegwerfen“ wird durch eine großzügige Spende für bedürftige Senior*innen in Heerdt gefördert – die Tauschbörse mit Lebensmitteln soll kontinuierlich stattfinden.

Verpackungen der Lebensmittel dürfen nicht angebrochen und das Verfalldatum nicht abgelaufen sein.

Die „Givebox“ ist zu den Öffnungszeiten des „zentrum *plus*“ Heerdt zugänglich.

BEAtE – Gruppe „Café am Schildkrötenteich“

Jeden Dienstag von 9.30 bis 12.30 Uhr findet ein abwechslungsreiches Programm zum Erhalt von Tagesstrukturen statt. Infos auf den weiteren Seiten.

Gedächtnistraining

Jeden Freitag findet von 14.30 bis 15.30 Uhr das Gedächtnistraining statt. Trainieren Sie hier mit speziellen Methoden und Übungen, die Ihre Merkfähigkeit und Konzentration fördern.

Spielenachmittag

Bei Kaffee und Kuchen können Sie jeden Montag ab 15 Uhr eine Vielzahl von Spielen ausprobieren in geselliger Runde Ihren Nachmittag verbringen.

Waffeln

Jeden zweiten Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft, wenn Sie sich dem „zentrum *plus*“ nähern.

Bingo

Jeden dritten Dienstag im Monat erwarten Sie beim Bingo zahlreiche Gewinne. Um Anmeldung wird gebeten.

Sprechstunde mit den Seniorenrät*innen und der Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen die aktuellen Seniorenrät*innen und die Polizei bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29.

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 benötigen.

Kommen Sie gerne direkt zu uns, um einen Termin zu vereinbaren oder melden Sie sich unter der Tel: 0211 50 31 29.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, wird Herr Kohnke Sie auch zu Hause besuchen.

Ergänzend zu den Sprechzeiten im „zentrum *plus*“ stehen Ihnen im Stadtteil Heerdt folgende Personen / Institutionen zur Seite:

Evangelisches Gemeindebüro, Paul-Gerhardt-Haus
Pfarrer Ole Hergarten – Telefon: 02103 / 2 24 78

Tagespflege Heerdt
Frau Annette Plum, Pariser Str. 97 a, Tel. 0211 56 66 93 48

Tagespflege Oberkassel
Frau Jessica Stein, Hansaallee 112, Tel. 0211 586 77 100

Kontakt für Fragen rund um den Wohnpark

Herr Offer, Sachbearbeiter für Mietsachen, SWD
Zu erreichen unter der Nummer: 0211 8904 129

Herr Franz und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD
Knechtstedenstr. 59
Tel.: 0211 8904 177 oder 0211 56 65 84 90

„Demenz“ – Beratung und Betreuung

Das Demenznetz Düsseldorf bietet in Kooperation mit trägerübergreifenden Einrichtungen verschiedene Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige an.

„Café am Schildkrötenteich“

Die Betreuungsgruppe „Café am Schildkrötenteich“ findet jeden Dienstag von 9.30 bis 12.30 Uhr im „zentrum *plus*“ Heerdt statt und wird von einer Fachkraft und geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Das Programm ist speziell auf die Bedürfnisse der teilnehmenden Personen abgestimmt und dient zur Förderung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten. Saisonal angepasst erwartet die Teilnehmenden eine Vielzahl an kreativen, musischen und aktivierenden Angeboten und Ritualen.

Die pflegenden Angehörigen können auf eine einfühlsame Betreuung des Familienmitglieds vertrauen und eine wichtige Entlastung, sowie einen notwendigen Ausgleich zum Alltag für sich selbst finden.

Drei Stunden Aufenthalt im Café „Am Schildkrötenteich“ kosten 36,00 Euro, inklusive Frühstück und Getränke. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten von der Pflegekasse übernommen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie zu den Voraussetzungen und Möglichkeiten.

Nähere Informationen und Beratung unter 50 31 29
Ansprechpartner:
Herr Kohnke



Ehrenamt

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen in Not unterstützen möchten, bietet die Diakonie Düsseldorf zahlreiche Möglichkeiten. Vielfältige Engagementfelder finden Sie in der MachMit - Freiwilligenzentrale.

Wir im „zentrum *plus*“ Heerdt suchen Personen, die Freude daran haben, älteren Menschen Zeit zu schenken und Teil unseres Ehrenamtteams zu werden.



Die Ausgestaltung des Ehrenamts kann individuell vereinbart werden und beinhaltet einen regelmäßigen Austausch und eine professionelle Begleitung. Wir bieten außerdem Fortbildungsmöglichkeiten.

Sprechen Sie uns gerne an oder vereinbaren Sie einen Termin unter 0211 50 31 29.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Ehrenamt – Hilfe gesucht!

Unterstützung bei unseren
frischen Waffeln!



Möchten Sie unseren Seniorinnen und Senioren einmal im Monat eine kleine Freude bereiten? Wir suchen engagierte Ehrenamtliche, die bei unseren gemütlichen Seniorennachmittagen mit dem Angebot von frischen Waffeln unterstützen. Mit Ihrem Einsatz schaffen Sie nicht nur kulinarische Genüsse, sondern auch herzliche Begegnungen und unvergessliche Momente.

Wenn Sie Lust haben, einen wertvollen Beitrag für unsere Gemeinschaft zu leisten freuen wir uns auf Ihre Unterstützung!

Falls Sie sich engagieren wollen, Fragen haben oder nochmal nachhören wollen: Rufen Sie mich gerne an unter 0211 503129 oder schreiben Sie eine Mail an zentrum-plus.heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Friseur, Fußpflege und Massage



Gönnen Sie sich eine Auszeit. Angeboten werden Fußpflege, entspannende Massagen, sowie Friseurleistungen.

Fußpflege

Jeden Mittwoch und Donnerstag

Fußpflege 28,00 €

Nagellack 2,00 €

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

Massage

Jeden Freitag

30-minütige Rückenmassage: 25,00 €

15-minütige Nacken- und Schultermassage im Sitzen: 10,00 €

Telefonnummern für Terminvereinbarungen erhalten Sie bei uns im „zentrum *plus*“.

Friseurin

Immer dienstags, ab 9.00 Uhr (neue Preise)

Waschen, Schneiden, Legen/Föhnen: 32,00 €

Waschen, Legen/Föhnen: 20,00 €

Waschen & Schneiden: 21,00 €

Farbe (nur Ansatz): ab 28,00 €

Strähnen: pro Strähne 2,00 €

Packung: 5,00 €

Dauerwelle, inkl. Schneiden, Legen/Föhnen: ab 64,00 €

Herrenhaarschnitt inkl. Waschen und Styling: ab 18,00 €

Weitere Preise und Leistungen erfragen Sie bitte bei Frau Jungbluth. Termine unter 0173-2768334

Weitere Infos zu den Angeboten unter der Telefonnummer 0211 50 31 29 oder direkt im „zentrum *plus*“ Heerdt.



Wir für Sie



Mark Kohnke

Leitung „zentrum **plus**“ Heerdt & Wohnpark Heerdt

Telefon: 0211 – 50 31 29
oder 0173 - 3020541

Mail: mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de



Lara Zachej

„zentrum **plus**“ Heerdt & Demenzarbeit
Montags – freitags

Telefon: 0211- 50 31 29

Mail: lara.zachej@diakonie-duesseldorf.de



Svetlana Tissen

Service

montags – mittwochs, freitags

Telefon: 0211 – 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt
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

Die „zentren *plus*“ werden durch die Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.