



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Oktober bis Dezember 2022

„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
Aktuelles	4
Regelmäßige Angebote	5
Besondere Programmpunkte	6
Informationen – Aktuell	11
Informationen – Freie Plätze	15
Informationen – Neue Kurse	17
Informationen	18
Beratung	20
Beratung zum Thema „Demenz“	21
Ehrenamt	22
Salon „La belle Image“	23
Wir für Sie	25

Vorwort

“Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?“ (Charles Dickens)

Liebe Leser*innen,

nun ist es wieder so weit. Das Programm für die letzten Monate des Jahres steht fest und wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Durchstöbern der folgenden Seiten.

Nach einem warmen und trockenen Sommer naht der Herbst und lässt Mensch, Tier und Natur wieder aufatmen. Passend zur kommenden Herbst- und Winterstimmung haben wir einige Angebote für Sie zusammengestellt und hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken können.

U. a. freuen wir uns zu verkünden, dass die Kooperation mit dem Kulturhafen Heerdt fortgeführt wird und wir Ihnen unter der neuen Bezeichnung „Wiedersehen im Dorf“ einmal im Monat abwechslungsreiche Aktivitäten an wechselnden Stadtorten im Stadtteil anbieten dürfen.

Außerdem wird es von der Initiative „Leben in Heerdt – Lebenswert“ einen Aktionstag geben, an dem über die zahlreichen Angebote in der nahen Umgebung informiert wird.

Neben vielen weiteren Programmpunkten wie Lesungen oder Vorträgen planen wir auch einen Ausflug an den Niederrhein, zu dem Sie sich ab jetzt anmelden können.

Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie genauer über die genannten und auch die weiteren Angebote, die Sie bis Ende des Jahres erwarten. Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge zu weiteren spontanen Projekten und Aktionen. Sprechen Sie uns bei Fragen gerne an.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt

Aktuelles

Auf dieser Seite möchten wir Sie über Neuigkeiten informieren.

Seit Juli hat sich personell einiges verändert, da Frau Müller den Arbeitsplatz gewechselt und auch unsere langjährige Friseurin Frau Liesenfeld aufgehört hat.

Neben Frau Kretschmann haben Sie auch schon Herrn Kohnke kennengelernt, der sich um alle Belange der Bewohner*innen des Wohnparks kümmert. Er ist immer montags und donnerstags anzutreffen.

Frau Kretschmann ist wie gewohnt täglich vor Ort und steht Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Seit dem 06.September ist Frau Jungbluth als neue Friseurmeisterin für Sie da. Empfangen werden Sie statt mittwochs von nun an immer dienstags. Termine können Sie direkt mit Frau Jungbluth oder uns vereinbaren.

In den nächsten Wochen werden sich Frau Dören (Fußpflege) und Frau Jungbluth (Friseurin) dienstags den Raum teilen. Langfristig wird die Fußpflege auf Mittwoch verlegt, schon vereinbarte Termine bleiben aber bestehen.

Als weitere Unterstützung im Team begleiten uns für die nächsten Monate die Praktikanten Adrian und Philip.

Adrian ist dienstags von ca. 14.30 bis 16.00 Uhr im „zentrum *plus*“ und Philip treffen Sie montags von 15.00 bis 16.30 Uhr an. Die beiden freuen sich, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen oder das eine oder andere Smartphone-Problem zu lösen.

Wir heißen die neuen Kolleg*innen herzlich willkommen und freuen uns auf die Zusammenarbeit. 😊

Regelmäßige Angebote

Montags	9.00	Frühstück
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielenachmittag
Dienstags	9.00	Fußpflege (bis Ende Dez)/Friseurin (NEU)
	9.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“
	14.00	Kegeln (jeden 1. Di im Monat)
	14.30	Klatsch & Tratsch mit wechselndem Programm
Mittwochs	9.00	Fußpflege (ab Januar)
	12.00	Frisch gekocht
	16.00	Englisch Konversation (NEU)
Donnerstags	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulengymnastik
	11.00	Malkurs (jeden 2. & 4. Do im Monat)
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	15.00	Musik im Hof & Café
	16.00	Massage
Freitags	9.00	Frühstück
	11.00	Französisch Konversation (NEU)
	15.00	Schachspielen

Besondere Programmpunkte

04.10. Dienstag	Kegeln 14 Uhr Anmeldung erbeten
05.10. Mittwoch	Frisch gekocht Bratkartoffeln mit Spinat und zwei Spiegeleiern, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
06.10. Donners- tag	Gemeinsames Singen im Hof Reichen Sie Ihre Musikwünsche bis zum 04.10. ein und wir kümmern uns um die Texte und die Lieder. 15 - 16 Uhr
11.10. Dienstag	Frische Waffeln 14.30
12.10. Mittwoch	Frisch gekocht Kassler mit Kartoffelpüree und Sauerkraut, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr „Wiedersehen im Dorf“ im HTV Heerdt 15 - 17 Uhr Weitere Infos im Heft
13.10. Donners- tag	Malkurs 11.00 Uhr

18.10. Dienstag	Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
19.10 Mittwoch	Frisch gekocht Rinderrouladen mit Rotkohl und Klößen, Dessert 6,00 € Ab 12 Uhr
20.10. Donners- tag	Ausflug zum Schloss Moyland Abfahrt 11.40 Uhr, 23 € für Eintritt und Bus- fahrt. Weitere Infos im Heft. Anmeldung erbeten
22.10. Samstag	Aktionstag der Initiative „Leben in Heerdt - Lebenswert“ Wir sind mit einem Infostand inklusive Kuchen im Paul- Gerhardt-Haus vertreten. Weitere In- fos im Heft. 13 -16 Uhr
25.10. Dienstag	Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
26.10. Mittwoch	Frisch gekocht Königsberger Klopse mit Kar- toffeln, Dessert, 6,00 € Ab 12 Uhr Vortrag der Polizei „Die dunkle Jahreszeit“ Sicherheit durch Sichtbarkeit – Ein Vortrag zu: „Sehen und gesehen werden!“ Weitere Infos im Heft 13.30 Uhr Anmeldung erbeten

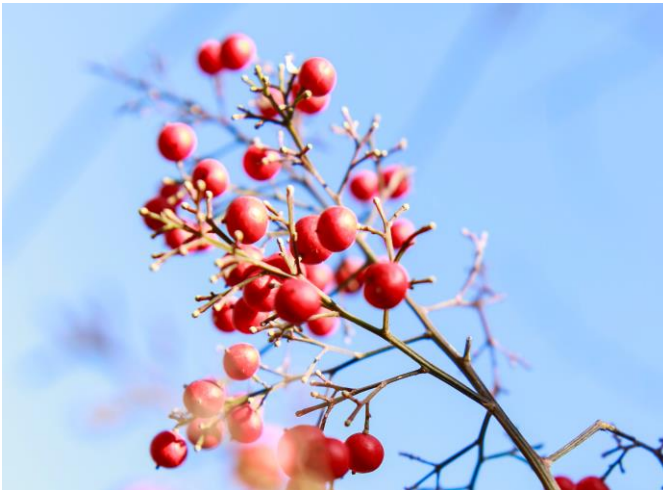
27.10. Donners- tag	Malkurs 11.00 Uhr Anmeldung erbeten
08.11. Dienstag	Frische Waffeln 14.30 Musikalische Lesung 15.00 Uhr Texte zum Thema „Glück“ werden mit den Klängen einer Harfe untermalt. Weitere Infos im Heft.
09.11. Mittwoch	Frisch gekocht Hähnchenbrustfilet mit Reis und Feldsalat, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr „ Wiedersehen im Dorf “ im CfR links mit der Band „Musik inTakt“ 15 - 17 Uhr
10.11. Donners- tag	Malkurs 11.00 Uhr Anmeldung erbeten
15.11. Dienstag	Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
16.11. Mittwoch	Frisch gekocht Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert. 5 € Ab 12 Uhr
23.11. Mittwoch	Frisch gekocht Spaghetti Bolognese, Dessert. 6,00€ Ab 12 Uhr

24.11. Donners- tag	Malkurs 11.00 Uhr Anmeldung erbeten
29.11. Dienstag	Seniorenprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
30.11. Mittwoch	Frisch gekocht Gulaschsuppe mit Baguette, Dessert 6 € Ab 12 Uhr
06.12. Dienstag	Kegeln
07.12. Mittwoch	Frisch gekocht Kartoffelsalat mit 2 Wiener- würstchen, Dessert. 5,00€ Ab 12 Uhr
13.12. Dienstag	Frische Waffeln 14.30 Uhr
14.12. Mittwoch	Frisch gekocht Wirsingintopf mit Mettwurst, Dessert 5 € Ab 12 Uhr „Wiedersehen im Dorf“ im „zentrum plus“ Ad- ventssingen und Glühwein 15 - 17 Uhr
15.12. Donners- tag	Malkurs 11.00 Uhr Anmeldung erbeten
20.12. Dienstag	Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

21.12. Mittwoch	Frisch gekocht Hähnchenkeule mit Kartoffeln und Blumenkohl, Dessert 6 € Ab 12 Uhr
24.12. Samstag	Kleines Weihnachtsfrühstück to go und gemeinsames Singen 10 Uhr Anmeldung erbeten
	Das Team vom „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt wünscht Ihnen und Ihren Liebsten gesegnete Weihnachten und einen guten Übergang ins Jahr 2023.

Nicht vergessen:

Bitte beachten Sie unsere Aushänge zu spontanen und weiteren Programmpunkten, die noch bis Weihnachten stattfinden. Am schwarzen Brett im „zentrum *plus*“ finden Sie die regelmäßigen Angebote. Am Fenster, sowie in den Schaukästen werden die zusätzlichen Aktionen und Projekte ausgehängt.



Informationen – Aktuell

Wiedersehen im Dorf – Eine Kooperation vom Kulturhafen Heerdt, dem „zentrum *plus*“ und der CBT

Jeden 2. Mittwoch im Monat – ein Angebot für Heerdter und Interessierte 55+ zum Austausch, Kreativsein, Genießen

Wir möchten Sie gerne zu einem Nachmittag voller schöner Momente einladen. Es gibt Kaffee, Kuchen und jede Menge guter Laune.

Termine 2022:

Mittwoch, 12. Okt. 2022, 15.–17.00 Uhr

Ort: Clubhaus Heerdter Turnverein, Am Heerdter Hof 38

Aktion: Bingo, Präsentation alter Fotos aus Heerdt

Mittwoch, 09. Nov. 2022, 15.–17.00 Uhr

Ort: Clubhaus CfR links, Pariser Straße 65 (gegenüber ARAL)

Aktion: Weckmann-Essen und Auftritt der Band „musik in-Takt“

Mittwoch, 14. Dez. 2022, 15.–17.00 Uhr

Ort: „zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31

Aktion: Adventssingen und Glühwein

Anmeldungen und Infos gerne unter 0211 – 50 31 29. Wir freuen uns aber auch über Ihren spontanen Besuch. Bringen Sie gerne Familie und Freunde mit und erzählen Sie es weiter.



Informationen – Aktuell

Ausflug Museum Schloss Moyland



Am 20. Oktober 2022 besuchen wir das Schloss Moyland in Bedburg-Hau, im Kreis Kleve.

Gelegen in einer weitläufigen Parkanlage befindet sich das alte Wasserschloss mit einer Sammlung von Joseph Beuys und weiteren Werken moderner und zeitgenössischer Kunst. Ob Museum, Skulpturenpark, Kräutergarten oder Café – verbringen Sie mit uns einen erlebnisreichen Tag am Niederrhein.

Wann: 20. Oktober 2022

Abfahrt: 11.40 Uhr Ecke Aldekerkstraße/Heerdter Landstraße

Rückfahrt: ca. 17 Uhr

Kosten: 23 € (Eintritt, Busfahrt)

Anmeldungen bitte unter 0211 - 50 31 29

Informationen – Aktuell

Aktionstag der Initiative „Leben in Heerdt – Lebenswert“

Nachdem der 1. Aktionstag im Mai so erfolgreich war, folgt ein weiterer im Oktober. Am Samstag, den 22. Oktober 2022 findet von 13 bis 16 Uhr der nächste Aktionstag im Paul-Gerhardt-Haus statt, an dem sich unterschiedliche Einrichtungen, Institutionen oder Vereine aus Heerdt vorstellen. Neben zahlreichen Aktivitäten für Jung und Alt ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Kommen Sie vorbei und treffen Sie viele neue oder altbekannte Gesichter aus Heerdt.

Das „zentrum *plus*“ ist mit einem Infostand und Kuchen ebenfalls vertreten.

Die dunkle Jahreszeit – Ein Vortrag der Polizei

Am Mittwoch, den 26. Oktober um 13.30 Uhr hält Herr Knapke von der Seniorenberatung der Polizei Düsseldorf einen Vortrag zum Thema Sicherheit und Sichtbarkeit von älteren Menschen in den Wintermonaten. Das Prinzip „Sehen und gesehen werden“ wird anschaulich erläutert. Anregungen zu weiteren Themen sind erwünscht.

Für allgemeine Fragen steht Ihnen Herr Knapke in einer offenen Sprechstunde am 05.12. und am 19.12. um 9.00 Uhr zur Verfügung.

Infos und Anmeldung zum Vortrag unter unserer Nummer 0211 50 31 29



Informationen – Aktuell

Das „Glück im Augenblick“ – Eine musikalische Lesung

Lauschen Sie am 08. November 2022 um 15 Uhr Geschichten, Gedichten und Gedanken zum Thema „Glück“, vorgelesen von Karin Halinde, von Claudia Conen begleitet auf der Harfe. Sprache und Klänge verbinden sich und laden zum Nachdenken, Schmunzeln, Lachen und Träumen ein. Anmeldung unter 0211 50 31 29



Informationen – Freie Plätze

Schachspielen lernen & trainieren

Jeden Freitag, 15 – 17 Uhr mit Trainer Genadii Sapiro.

Sie haben Interesse Schach zu lernen, aber bisher noch keinen Zugang gefunden? Dieses Angebot richtet sich auch an Anfänger*innen. Probieren Sie es aus und kommen Sie vorbei – Herr Sapiro erklärt Ihnen geduldig die Grundlagen des Spiels und führt Sie in die Welt des Schachs ein.

Es sind noch Plätze frei!



Informationen – Freie Plätze

**Nous parlons français.
Französisch Konversation**

Auf Basis der Monatszeitschrift „Écoute“ mit vielen spannenden Berichten aus Frankreich und unter der Moderation von Silvia Gassel und Zita Götte gestaltet die Gruppe die Inhalte des Kurses auf mittlerem Sprachniveau selbst.

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

Es sind noch Plätze frei!

Anmeldung unter 0211 50 31 29 oder
zita.goette@gmail.com



Informationen – Neue Kurse

Englisch Konversation

Ab dem 21.09. wird in Kooperation mit dem ASG – Bildungsforum der Englisch-Konversationskurs weitergeführt.

Frau Monerjan hilft Ihnen bei der Auffrischung von Sprachkenntnissen und beim Ausbau von Wortschatz und Grammatik, damit Sie sich fließender unterhalten können.

Voraussetzung für den Kurs ist A2-Niveau, bzw. 3 – 4 Jahre Schulenglisch.

Wir treffen uns mittwochs (ab 21.09.: 7 Termine) von 16.00 bis 17.30 Uhr

Es sind noch wenige Plätze frei!

Anmeldung unter 0211 50 31 29



Informationen

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.

Mittagstisch – Frisch gekocht

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Die Gerichte werden vor Ort und to-go für 5–6 € angeboten. Um Anmeldung wird gebeten.

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 Real 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 – 12.30 Uhr findet ein abwechslungsreiches Programm zum Erhalt von Tagesstrukturen statt. Infos auf den weiteren Seiten.

Gedächtnistraining

Jeden Montag findet von 13.30 bis 14.30 Uhr das Gedächtnis-training 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.

Malen

Jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat wird es bunt. Egal ob Sie Erfahrung haben oder ohne kreative Ader geboren wurden – hier können Sie Ihrer Phantasie freien Lauf lassen. Probieren Sie verschiedene Techniken der Malerei aus und lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen.

Wirbelsäulengymnastik

Unter Anleitung von Trainerin Mareike Schattling mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule mit gezielten Übungen. Erlernen und fördern Sie Ihre Körperwahrnehmung, damit Wirbel und Bandscheiben entlastet werden. Der Kurs findet jeden Donnerstag von 9.30 bis 10.30 Uhr statt.

Waffeln

Jeden 2. Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft, wenn Sie sich dem „zentrum *plus*“ nähern.

Bingo

Jeden 3. Dienstag im Monat erwarten Sie beim Bingo zahlreiche Gewinne. Um Anmeldung wird gebeten.

Sprechstunde mit den Seniorenrätinnen und der Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen Ihnen Frau Theuringer und Frau Rinklake 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 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 Kretschmann aufnehmen und/ oder einen individuellen Termin vereinbaren.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, wird Frau Kretschmann Sie auch zu Hause besuchen. Ein Anruf unter der Tel. Nr. 0211 50 31 29 genügt.

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

Wohnpark Heerdt (Hausnotruf, Pflege und Betreuung, Service)
Mark Kohnke, montags & donnerstags im „zentrum *plus*“

Seniorenrätinnen 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“

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 33,00 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
Ansprechpartnerin:
Patricia Kretschmann



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.

Wir suchen:

- Einfühlsame Begleiter*innen für die Betreuungsgruppe von Menschen mit Demenz
- Alltagshelfer*innen für Hausbesuche (Spazierengehen, Begleitung zu Arztbesuchen etc.)
- Hobbybäcker*innen, die mit Waffeln oder Kuchen unsere Besucher*innen erfreuen

Die Ausgestaltung des Ehrenamtes kann individuell vereinbart werden und beinhaltet einen regelmäßigen Austausch und eine professionelle Begleitung. Wir bieten außerdem Fortbildungsmöglichkeiten und unter bestimmten Voraussetzungen auch eine Aufwandsentschädigung.

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

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Salon „La belle Image“ – Friseur, Fußpflege und Massage



Gönnen Sie sich eine Auszeit. Angeboten werden Pediküre & Maniküre, entspannende Massagen, sowie sämtliche Friseurleistungen.

Fußpflege

Jeden Dienstag (ab Januar Mittwoch) – und Donnerstagvormittag

Pediküre 24,00 €

Maniküre 12,00 €

Nagellack 2,00 €.

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

Massage

Jeden Donnerstag ab 16 Uhr.

30-minütige Rückenmassage: 20,00 €

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

Friseurin

Immer dienstags, ab 9.00 Uhr

Waschen, Schneiden, Legen/Fönen: 31,00 €

Waschen, Legen/Fönen: 19,00 €

Waschen & Schneiden: 19 €

Farbe (nur Ansatz): ab 28 €

Strähnen: pro Strähne 1,50 €

Packung: 5,00 €

Dauerwelle, inkl. Schneiden, Legen/Fönen: ab 62,00 €

Herrenhaarschnitt inkl. Waschen und Styling: ab 16,00 €

Weitere Preise und Leistungen erfragen Sie bitte bei Frau Jungbluth.

Für alle Angebote ist eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0211 50 31 29 oder direkt im „zentrum *plus*“ Heerdt erwünscht.



Wir für Sie



Patricia Kretschmann

Leitung „zentrum *plus*“ Heerdt

Montags – freitags

Telefon: 0211- 50 31 29

Mail: patricia.kretschmann@diakonie-duesseldorf.de



Mark Kohnke

Wohnpark Heerdt

Montags und donnerstags

Telefon: 0211 – 50 31 29

oder 0173 - 3020541

Mail: mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de



Svetlana Tissen

Service

Montags – 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.