



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Juli bis September 2025

„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
Personelle Verstärkung	4
Das Team des zentrum <i>plus</i> Heerdt	5
Regelmäßige Angebote	6
Besondere Programmpunkte	7
Rückblick	18
Neue Angebote	20
Informationen – Aktuell	22
Ausblick	37
Informationen – Allgemein	38
Beratung	40
Ehrenamt gesucht?	42
Friseur, Fußpflege, Massage	43
Wir für Sie	44

Vorwort

Ich sauge den Sommer in mich rein wie die
Wildbienen den Honig.

Astrid Lindgren, schwedische Schriftstellerin, 1907–2002

Im Sommer zieht es die Menschen ins Freie, in die Natur. Ob auf den Balkon mit einer Tasse Kaffee oder auf die Terrasse am Schildkröten-Teich am zentrum *plus*. Da gibt es dann auch einmal Eiscreme und dazu Sommerhits am Nachmittag und Erdbeerbowle am Abend.

Unser Sommer-Programmheft ist da mit vielen interessanten Veranstaltungen und Aktivitäten.

Der Heerdter Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann bringt uns zum Beispiel Dietrich Bonhoeffers Lied „Von guten Mächten“ ebenso nah wie die vertonten Liedzeilen von „Geh‘ aus mein Herz“ von Paul Gerhardt. Diana Yayla erfreut uns am Klavier mit Klassik und Evergreens. Es gibt eine Führung durch das Ökotoptop in der Nachbarschaft und vieles mehr.

Höhepunkt ist ein Spielenachmittag gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern der benachbarten Gesamtschule Aldekerkstraße.

Bitte melden Sie sich zu unseren Aktivitäten – insbesondere zum Frühstück und Mittagessen – persönlich oder telefonisch unter der Nummer 50 31 29 an.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerd
Johanna Jann, Julia Liestmann, Ulrike Karpa und
Svetlana Tissen

Personelle Verstärkung

Liebe Besucherinnen und Besucher,

seit April freue ich mich, ein neues Mitglied des Teams des zentrum *plus* und des Wohnparks zu sein.

Mein Name ist Julia Liestmann, ich bin 35 Jahre alt und Sozialpädagogin.

In den letzten Wochen hatte ich bereits die Freude, viele von Ihnen kennenzulernen.

Mein Ziel ist es, Sie mit Freundlichkeit, Respekt und Unterstützung zu begleiten und zu beraten.

Ich freue mich auf die weitere gemeinsame Zeit, auf schöne Begegnungen und darauf, Sie noch besser kennenzulernen!

Ihre Julia Liestmann

Das Team des zentrum *plus* Heerdt



Von links: Julia Liestmann, Johanna Jann, Ulrike Karpa

Wir bieten den Menschen aus Heerdt und Nachbarschaft vielfältige Angebote und Veranstaltungen: Training fürs Gedächtnis, Bingo, Waffeln oder unsere Bewegungsangebote. Auch klassische Konzerte, Vorträge und Lesungen stehen auf unserem Programm.

Und wenn Sie Fragen zu den Themen Wohnen, Freizeit oder Hilfe und Entlastung im Alter haben, beraten wir Sie gerne und suchen gemeinsam nach Lösungen.

Regelmäßige Angebote

Montags	09.00 Uhr	Frühstück
	11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 2
	15.00 Uhr	Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	09.00 Uhr	Friseurin (nur bei Terminvereinbarung)
	09.30 Uhr	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrötenteich“
	14.30 Uhr	Nachbarschaftscafé mit Kaffee & Kuchen *mit wechselndem Programm
	14.30 Uhr	Handy-Sprechstunde (1. Dienstag im Monat)
Mittwochs	08.15 Uhr	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule: Kinder und Senioren
	09.00 Uhr	Fußpflege
	12.00 Uhr	Frisch gekocht
Donnerstags	09.00 Uhr	Fußpflege
	09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 1
	11.00 Uhr	Malgruppe (jeden 2. & 4. Do im Monat)
	11.15 Uhr	Fahrdienst zum Einkaufen
	15:00 Uhr	Singen im Dorf (jeden 2. Do im Monat)
Freitags	09.00 Uhr	Frühstück
	14.30 Uhr	Gedächtnistraining

*abweichende Termine der kursiv gedruckten Angebote finden Sie ebenfalls in den besonderen Veranstaltungen auf den nächsten Seiten.

Besondere Programmpunkte

01.07. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
02.07. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnerfrikassee mit Reis, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Modemobil – Mode und mehr, siehe S. 22 14 – 16 Uhr Keine Anmeldung erforderlich
03.07. Donnerstag	Vortrag: Trickbetrug an Haustür u. Telefon, siehe S. 23 15 Uhr Anmeldung erbeten
08.07. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich
09.07. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich

10.07. Donnerstag	Malkurs 11.00 Uhr – 12.30 Uhr Anmeldung erbeten Mit(S)ingen im Dorf mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> Heerdt 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
11.07. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 10 – 12 Uhr Anmeldung erforderlich
15.07. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten
16.07. Mittwoch	Sommerferien: Gemeinschaftsprojekt Ge- samtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Kartoffelsalat mit Würstchen, Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich Diana Yayla (Klavier), siehe S. 25 15 – 16 Uhr Anmeldung erbeten

17.07. Donnerstag	Führung und Kaffeetrinken Ökotop Heerd, siehe S. 26 Treffpunkt: 14.15 Uhr, zentrum <i>plus</i> Heerd Anmeldung erforderlich
18.07. Freitag	Heerd hilft – Lebensmittelausgabe, s. Seite 27 14.30 – 15.30 Uhr, Paul–Gerhardt–Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
22.07. Dienstag	Sprechstunde mit der Polizei 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino: „Die Kinder des Monsieur Mathieu“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstr. 77
23.07. Mittwoch	Sommerferien: Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr „Penne“ Nudeln mit Lachs, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag und Gesang „Von guten Mächten“ (Dietrich Bonhoeffer) mit Pfarrer im Ruhestand Jörg Jerzembeck–Kuhlmann, s. Seite 28 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich

24.07. Donnerstag	Malkurs 11 – 12.30 Uhr Anmeldung erbeten
25.07. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 10 – 12 Uhr Anmeldung erforderlich
30.07. Mittwoch	Sommerferien: Gemeinschaftsprojekt Ge- samtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe, Salat, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung: Sommergeschichten mit Juliane Stahl, s. Seite 29 15 – 16 Uhr Anmeldung erbeten
05.08. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich

06.08. Mittwoch	Sommerferien: Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule entfällt Pedelec-Training, s. Seite 30 9.30 Uhr – 12.30 Uhr Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerstraße 23 Anmeldung nicht erforderlich Frisch gekocht 12 Uhr Frikadelle, Kartoffeln und Champignonsauce, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
07.08. Donnerstag	Nachbarschaftscafé am Abend mit Bowle und Musik, s. Seite 31 Ab 17.30 – bis ca. 20 Uhr Anmeldung erforderlich
08.08. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 Anmeldung erforderlich
12.08. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich

13.08. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich Redewendungen und Sprichwörter mit Juliane Stahl und Jochen Heinrich, s. Seite 32 15 – 16 Uhr Anmeldung erbeten
14.08. Donnerstag	Malkurs 11 – 12.30 Uhr Anmeldung erbeten Mit(S)ingen im Dorf mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> Heerdt 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
19.08. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino: „Die Brücken am Fluss“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstr. 77

20.08. Mittwoch	Sommerferien: Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln und Blumenkohl, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
21.08. Donnerstag	Musik im Hof (bei gutem Wetter), s. Seite 35 14.30 Uhr
22.08. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 10 – 12 Uhr Anmeldung erforderlich Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe, s. Seite 27 14.30 – 15.30 Uhr, Paul–Gerhardt–Haus, Heerdtter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
26.8. Dienstag	Sprechstunde mit dem Seniorenrat 14.30 – 15.30 Uhr
27.08. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule 8.15 Uhr im zentrum <i>plus</i> Heerdt Frisch gekocht 12 Uhr Gemüse–Gulascheintopf, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich

28.08. Donnerstag	Malkurs 11 – 12.30 Uhr
02.09. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
03.09. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im zentrum <i>plus</i> Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Nudeln–Hackpfanne, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
05.09. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 10 – 12 Uhr Anmeldung erforderlich Seniorentag in Heerdt Informationen folgen per Aushang
09.09. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich

10.09. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag und Gesang „Geh‘ aus mein Herz“ (Paul Gerhardt) mit Pfarrer im Ruhestand Jörg Jerzembeck-Kuhlmann, s. Seite 34 15 – 16 Uhr Anmeldung erbeten
11.09. Donnerstag	Malkurs 11 – 12.30 Uhr Mit(S)ingen im Dorf mit Peter Zimmer im Zentrum <i>plus</i> Heerdt 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
16.09. Dienstag	Nachmittagscafé und Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten

17.09. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im zentrum <i>plus</i> Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Matjessalat mit Äpfeln und Pellkartoffeln, Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich Generationenfreundschaften: Ein Nachmit- tag für Jung und Alt, s. Seite 35 14 – 16.00 Uhr In der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerstraße 23 Anmeldung erbeten
19.09. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), siehe S. 20 10 – 12 Uhr Anmeldung erforderlich Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe, s. Seite 27 14.30 – 15.30 Uhr, Paul–Gerhardt–Haus, Heerdtter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
23.09. Dienstag	Sprechstunde mit der Polizei 14.30 – 15.30 Uhr

24.09. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im zentrum plus Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch und Reis, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung: Alte und neue Märchen mit Juliane Stahl, s. Seite 36 15 – 16 Uhr Anmeldung erbeten
25.09. Donnerstag	Malkurs 11 – 12.30 Uhr
30.09. Dienstag	Seniorenkino: „Madame Bovary“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstr. 77

Nicht vergessen:

Bitte beachten Sie unsere Aushänge zu weiteren Programmpunkten, die noch nicht im Programmheft stehen. Am schwarzen Brett im „zentrum plus“ finden Sie die regelmäßigen Angebote.

Am Fenster sowie in den Schaukästen werden die zusätzlichen Aktionen ausgehängt.

Rückblick



Fotoausstellung „Ehrenamt sichtbar machen“ Foto der Malgruppe wurde ausgewählt

„So bunt wie unsere Welt“ ist das Motto der Malgruppe im Zentrum *plus* Heerdt. Die Gruppe wird von mehreren Ehrenamtlichen geleitet. Anlässlich einer Fotoausstellung der Diakonie Düsseldorf „Ehrenamt sichtbar machen“ wurde nun ein Foto der Malgruppe ausgewählt und der Öffentlichkeit gezeigt.

Auf dem Tisch stehen Pinsel, Stifte, Aquarell- und Acrylfarben sowie Ölkreide.

Die sieben bis zehn Teilnehmenden der Gruppe greifen zu dem Material, das sie spontan anspricht. Marianne (74) zum Beispiel malt mit einem kräftigen Blau ein Wasserbild mit Aquarellfarbe. Andere wieder nehmen für ihre Malerei eine Vorlage aus dem Internet zur Hilfe und zeichnen diese nach. Am Ende entstehen ganz individuelle Kunstwerke. Vielleicht lässt sich daraus ja in Zukunft auch einmal eine Ausstellung bestücken.

Wer gern einmal selbst zu Pinsel und Farbe greifen möchte, kann gern an der nächsten Malgruppe teilnehmen.

Neues Angebot



FiB – Finanzen im Blick: ein mobiles Angebot der Diakonie Düsseldorf

Häufig führt der Eintritt ins Rentenalter oder eine dauerhafte Erkrankung zu geringeren Einkünften bei gleichzeitig steigenden Kosten. Dann ist es wichtig, die finanzielle Situation im Blick zu behalten. Dabei unterstützen wir Sie gerne. Die Beratung ist für Sie kostenfrei und vertraulich. Wir beraten im zentrum *plus* Heerdt jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr – bitte melden Sie sich an! Sie können uns auch direkt anrufen unter Telefon: 0211 900 67 300 oder Sie senden eine E-Mail an: dirk.konzak@diakonie-duesseldorf.de sowie im zentrum *plus* unter bekannter Nummer oder E-Mailadresse

Neues Angebot



Füreinander da Nachbarschaft entdecken

Am Anfang steht ein gutes Gespräch – Leben Sie allein und haben den Eindruck, dass es bei Ihnen manchmal zu still ist? Wünschen Sie sich mehr Austausch, wissen aber nicht so richtig, wie Sie Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen sollen? Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Alltag wieder in Gemeinschaft zu verbringen. Der erste Schritt ist gar nicht schwer. Rufen Sie uns an. Ein gutes Gespräch, auf Wunsch bei Ihnen zuhause, ist der Beginn des Weges aus der Einsamkeit zu mehr Miteinander.

Ihre Ulrike Karpa, Telefon 0211 50 31 29 (Di-Do) oder per Mail unter Ulrike.Karpa@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Das Modemobil besucht uns im zentrum *plus*

Mittwoch, 2. Juli, 14 bis 16 Uhr

Als mobiles Modehaus bringt das Modemobil die neuesten Kollektionen mit und präsentiert sie in einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre.

Und wenn Sie möchten, können Sie dabei selbst zu Modellen werden!

Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Vortrag: Trickbetrug an der Haustür und am Telefon Donnerstag, 3. Juli, 15 Uhr

Dubiose Verkäufer klingeln an der Haustür und wollen einen zu einem Abonnement nötigen. Oder bei einem Telefonanruf von Unbekannten wird nach den Kontodaten gefragt. Birgit Schwertfechter von der Polizei Düsseldorf, Bereich Seniorenprävention, klärt in ihrem Vortrag auf, wie Trickbetrug an der Haustür und am Telefon funktioniert und wie man sich davor schützen kann.

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell

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

Eine Kooperation vom Kulturhafen Heerdt, dem „zentrum *plus*“



Wir möchten Sie gerne zu einem Nachmittag voller schöner Töne, Lieder passend zur Jahreszeit 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 nur Spaß haben.

Ein Angebot für Heerdter und andere Interessierte zum Austausch, Kreativsein und Genießen.

Termine im 3. Quartal:

10.07. und 11.09. von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr

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

Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Ein Nachmittag mit Diana Yayla am Klavier Mittwoch 16. Juli.2025 um 15 Uhr

Die Kirchenmusikerin Diana Yayla hat nicht nur unzählige Gottesdienste musikalisch mitgestaltet, sondern auch mit ihren klassischen Stücken am Klavier und Evergreens viele musikalische Nachmittage gestaltet.

Wir freuen uns, auf viele Besucherinnen und Besucher im „zentrum *plus*“ Heerdt Aldekerkstraße 31, 40549 Düsseldorf.

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Führung durch das Ökotoptop Heerdt Kaffeetafel mit selbstgebackenem Kuchen

Donnerstag, 17. Juli, 15 Uhr

Treffpunkt: 14.15 Uhr am Zentrum *plus* Heerdt

Totholzhecken, Käferkeller, Nisthilfen und Blumenwiesen sowie Themengärten – das alles macht den Verein Ökotoptop Heerdt, Am Ökotoptop 70, aus. Nach einer Führung durch die öffentliche Grünfläche und Parkanlage, in der die Biodiversität und der Umweltschutz gefördert werden, gibt es ein gemeinsames Kaffeetrinken.

Führung: 5 Euro, Kuchen: 2 Euro und Kaffee 0,50 Euro.

Fußweg vom Zentrum *plus* Heerdt ca. 20 Minuten. Nur bei trockenem Wetter.

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de bis 14. Juli

Informationen – Aktuell



Heerdt hilft Senioren: Lebensmittelausgabe im Paul-Gerhardt-Haus, Heerdtter Landstraße 30

Freitag, 18. Juli, 22. August, 19. September,
14.30 bis 15.30 Uhr

Einmal im Monat wird das Paul-Gerhardt-Haus in Heerdt zur Markthalle. Die Initiative „Heerdt hilft“ unterstützt Heerdtter Seniorinnen und Senioren, die am Ende des Monats eine Lebensmittelspende gut gebrauchen können. So gibt es eine kostenlose Lebensmittelausgabe in der Regel an jedem 3. Freitag im Monat im evangelischen Paul-Gerhardt-Haus.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Informationen – Aktuell



Lesung mit Gesang mit dem Heerdtter Pfarrer i.R. Jörg Jerzembeck-Kuhlmann

Mittwoch, 23. Juli 2025, um 14.30 Uhr

„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag“. Diese Liedzeilen verfasste der evangelische Theologe und NS-Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer kurz vor seiner Hinrichtung durch die Nationalsozialisten am 9. April 1945 in Flossenbürg/Oberpfalz. „Ich stelle die biographischen Stationen und das Gedicht ‚Wer bin ich?‘ von Bonhoeffer vor, und wir singen gemeinsam das bekannte Lied des Theologen“, sagt Jerzembeck-Kuhlmann.

Anmeldung erbeten unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Lesung: Sommergeschichten mit Juliane Stahl

Mittwoch, 30. Juli 2025, 15 Uhr

Der Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit. Viele genießen es, mit einem guten Buch auf dem Balkon sitzen, ein Eis zu essen, einen Spaziergang zu unternehmen oder eine Reise ans Meer oder in die Berge. Sich einfach frei und leicht fühlen und die Wärme der Sonne auf der Haut genießen. Juliane Stahl hat Gedichte und Texte so bunt wie ein Blumenstrauß für die Besucherinnen und Besucher ausgewählt.

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Pedelectraining für aktive Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 06.08.2025 von 09:30 Uhr – 13:30 Uhr

Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerstraße 23

Wir bieten in Zusammenarbeit mit der Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf ein Pedelctraining an. Die „Élise Freinet Gesamtschule“ stellt für diesen Zweck ihren Schulhof zur Verfügung. Jeder, der teilnehmen möchte, benötigt ein eigenes Pedelec und zwingend einen eigenen Fahrradhelm. Es werden Hinweise zur Nutzung des Pedelecs gegeben. Sie haben die Möglichkeit, Ihr praktisches Können in der einen oder anderen Übung unter Beweis zu stellen. Alles erfolgt freiwillig und die Veranstaltung ist kostenlos. Für diejenigen, die noch überlegen, sich ein Pedelec anzuschaffen, gibt es die Möglichkeit ein Pedelec direkt während der Veranstaltung auszuprobieren. Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Informationen – Aktuell



Nachbarschaftscafé am Abend Bowe und Musik auf der Terrasse am Teich Donnerstag, 7. August, 17.30 bis ca. 20 Uhr

Wer wohnt eigentlich im Nachbarhaus? Habe ich den oder die schon einmal gesehen? Vielleicht interessiert sich meine Nachbarin auch fürs Gärtnern? Oder mein Nachbar für Fußball?

Bei einem Glas selbstgemachter Bowle bei hoffentlich sommerlichem Wetter kommen wir ins Gespräch und genießen die Begegnung im „zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31, Düsseldorf

Anmeldung bis Mo, 4. August, unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln

Lesung mit Juliane Stahl und Jochen Heinrich

Mittwoch, 13.08.25 um 15 Uhr

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“. „Der Ton macht die Musik“ und „Morgenstund‘ hat Gold im Mund“.

Welche Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln gibt es noch? Juliane Stahl und Jochen Heinrich nehmen die Anwesenden mit auf Entdeckungsreise zu den Weisheiten, die den Alltag bereichern.

„zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31, Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter

Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Musik im Hof (bei gutem Wetter)
Donnerstag, 21.08.25 um 14.30 Uhr

Wir wollen zusammen Musik hören. Bei gutem Wetter wird die Musikbox draußen aufgestellt. Musikwünsche nehmen wir gern im Vorfeld entgegen.

Und je nach Wetter lässt sich bestimmt auch ein Kaffee oder Eis finden!

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



„Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ Lieder von Paul Gerhardt

Mittwoch, 10. September, 14.30 Uhr

Das geistliche Sommerlied des Theologen und Liederdichters Paul Gerhardt (1607–1676) „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ steht im Mittelpunkt eines Vortrags mit gemeinsamen Gesang von Jörg Jerzembeck-Kuhlmann, evangelischer Pfarrer im Ruhestand aus Heerdt. „Gerade auf die Zeit des 30-jährigen Krieges versuchte er Antworten für seinen christlichen Glauben zu finden und weiterzugeben. Wir tauschen uns auch über Orte der Freude aus“.

„zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31, Düsseldorf
Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter
Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf

Informationen – Aktuell



Generationenfreundschaften: Ein Nachmittag für Jung und Alt

Mittwoch, 17.09.2025 von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr
in der der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerstraße 23

Wir laden zu einem Nachmittag ein, bei dem Generationen aufeinandertreffen und schöne Momente erleben. Es erwartet Sie ein Programm, das Spaß, Gemeinschaft und neue Freundschaften verspricht!

Veranstaltungsort: Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerstraße 23 (Heerdt)

Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Alte und neue Märchen

Lesung mit Juliane Stahl

Mittwoch, 24.09.25 um 15 Uhr

Tauchen Sie ein in die zauberhafte Welt der Märchen! Juliane Stahl liest sowohl klassische, alte Märchen als auch spannende, neue Geschichten. Lassen Sie sich von den wundervollen Erzählungen verzaubern und genießen Sie einen Nachmittag voller Fantasie und Magie. Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Ausblick



Herbstfest

Mittwoch, 8. Oktober, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Wir laden Sie zum Herbst rund um das Zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstraße 31, ein.

Es erwartet Sie ein bunter Nachmittag mit Live-Musik, Speisen und Getränken sowie nachbarschaftlichem Beisammensein.

Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Allgemein

Frühstück

Jeden Montag und Freitag von 9 bis 10 Uhr gibt es bei uns für 3 Euro ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Frühstück. Wir kehren nach der Corona-Zeit wieder zurück zu langen Tafeln bei den Mahlzeiten und fördern so die Begegnung und Kommunikation der Gäste untereinander. Freie Platzwahl. Gerne können Sie das Frühstück nach Voranmeldung auch abholen. Für unsere Planung ist eine Anmeldung erforderlich.

Mittagstisch – Frisch gekocht

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Wir kehren nach der Corona-Zeit wieder zurück zu langen Tafeln bei den Mahlzeiten und fördern so die Begegnung und Kommunikation der Gäste untereinander. Freie Platzwahl. Die Gerichte werden vor Ort und zum Mitnehmen für 5 bis 7 Euro angeboten. Anmeldung erforderlich.

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.

Spielnachmittag

Bei Kaffee und Kuchen können Sie jeden Montag ab 15 Uhr eine Vielzahl von Spielen ausprobieren und in geselliger Runde Ihren Nachmittag verbringen. Kaffee 0,50 Euro, Kuchen 1,50–2 Euro

Waffeln

Jeden 2. Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft im Nachbarschaftscafé im zentrum *plus* Heerdt.

Bingo

Jeden 3. Dienstag im Monat können Sie beim Bingo Gewinne

mit nach Hause nehmen. Um Anmeldung wird gebeten. Bingo-spielen 1,50 Euro.

Sprechstunde mit den Seniorenrätinnen und der Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen Ihnen Frau Hirthammer und Herr Hüren bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29

Handysprechstunde

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

Heidi Seifert hilft Ihnen bei Ihren Fragen zum Handy jeden 1. Dienstag im Monat. Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211 50 31 29

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. Einfach mal reinschnuppern.

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie Dehn-, Mobilisations- und Stabilisationstechniken, die Ihre Wirbelsäule entlasten und die umliegenden Muskeln trainieren. Der zehnteilige Kurs kostet pro Einheit 8 Euro. Anmeldungen bitte unter 0211 50 31 29

„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.

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 Telefonnummer 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de.

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

Herr Offer, Sachbearbeiter für Mietsachen, SWD
Zu erreichen unter der Nummer: 89 04 248

Herr Klosek und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD
Knechtstedenstr. 59, Tel.: 89 04 177 oder 56 65 84 90

Evangelische Kirche, Paul-Gerhardt-Haus
Heerdter Landstr. 30, Tel. 50 15 46

Tagespflege Heerdt
Frau Paffenholz, Pariser Str. 97 a, Tel. 56 66 93 48

Tagespflege Oberkassel
Frau Stein, Hansaallee 112, 40547 Düsseldorf

Beratung zum Thema „Demenz“

Das Demenznetz Düsseldorf bietet in Kooperation mit träger-übergreifenden 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 38,00 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:
Johanna Jann



Ehrenamt gesucht?

Werden Sie Weggefährt*in für Menschen mit Demenz

Zur Unterstützung der Demenz-Gruppe mit aktuell 5 Teilnehmer:innen und einer hauptamtlichen Mitarbeiterin suchen wir eine(n) Ehrenamtliche(n). Wir gestalten ein kreatives, aktivierendes Programm mit Spielen, Gedächtnistraining, etc., machen Spaziergänge im nahe gelegenen Park und frühstücken. Voraussetzung für die Tätigkeit in der Demenz-Gruppe ist eine Schulung durch das Demenznetz Düsseldorf. Die Basissschulung umfasst 40 Stunden in insgesamt 7 Terminen. Start ist am 12.07.25. Des Weiteren gehören zur Schulung 30 Hospitationsstunden in den Betreuungsgruppen. Die Kosten für die Schulung trägt die Diakonie Düsseldorf.

Das ehrenamtliche Engagement mit Menschen mit Demenz ist eine wunderbare Möglichkeit, Unterstützung und Gesellschaft zu bieten. Es ist eine erfüllende Tätigkeit, bei der Sie Freude schenken, Lebensqualität verbessern und den Betroffenen Geborgenheit vermitteln können. Für die geleistete Arbeit erhält der/die Ehrenamtliche eine Aufwandsentschädigung.

Vertretung für Frühstücksservice

Bei uns wird ein herzlicher und geselliger Frühstücksdienst angeboten, der den älteren Menschen nicht nur eine nahrhafte Mahlzeit, sondern auch die Möglichkeit zur sozialen Interaktion bietet. Um diesen Dienst in Abwesenheit unserer hauptamtlichen Kollegin weiterhin aufrechtzuerhalten, suchen wir eine neue ehrenamtliche Person, die Lust hat, zweimal die Woche im „zentrum *plus*“ Heerdt für das leibliche Wohl zu sorgen. Wenn Sie Interesse haben, Teil unseres Frühstücksdienstes zu werden und den Senioren eine schöne Zeit zu bereiten, melden Sie sich bitte bei uns.

Falls Sie sich engagieren wollen, Fragen haben oder nochmal nachhören wollen:

Rufen Sie uns gerne an unter 0211 50 31 29
oder schreiben Sie eine Mail an
zentrum-plus.heerdt @diakonie duesseldorf.de

Friseur und Fußpflege

Gönnen Sie sich eine Auszeit. Angeboten werden Fußpflege sowie Friseurleistungen.

Fußpflege

Jeden Mittwoch und Donnerstag

Fußpflege 28,00 €

Nagellack 2,00 €

Weitere Preise und Leistungen erfragen Sie bitte bei Frau Dören. Termine unter 0173 2552282

Friseurin

Nach Terminlage immer dienstags, ab 09.00 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



Johanna Jann

Leitung zentrum *plus* Heerdt

Telefon: 0211 50 31 29

oder 0173 3020541

Mail: johanna.jann@diakonie-duesseldorf.de



Ulrike Karpa

zentrum *plus* Heerdt

dienstags bis donnerstags

Telefon: 0211 50 31 29

Mail: ulrike.karpa@diakonie-duesseldorf.de



Julia Liestmann

zentrum *plus* Heerdt

Telefon: 0211 50 31 29

Mail: julia.liestmann@diakonie-duesseldorf.de



Svetlana Tissen

Service

montags bis 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
E-Mail: Zentrum-Plus.Heerdt@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: DUSSDEDDXXX

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