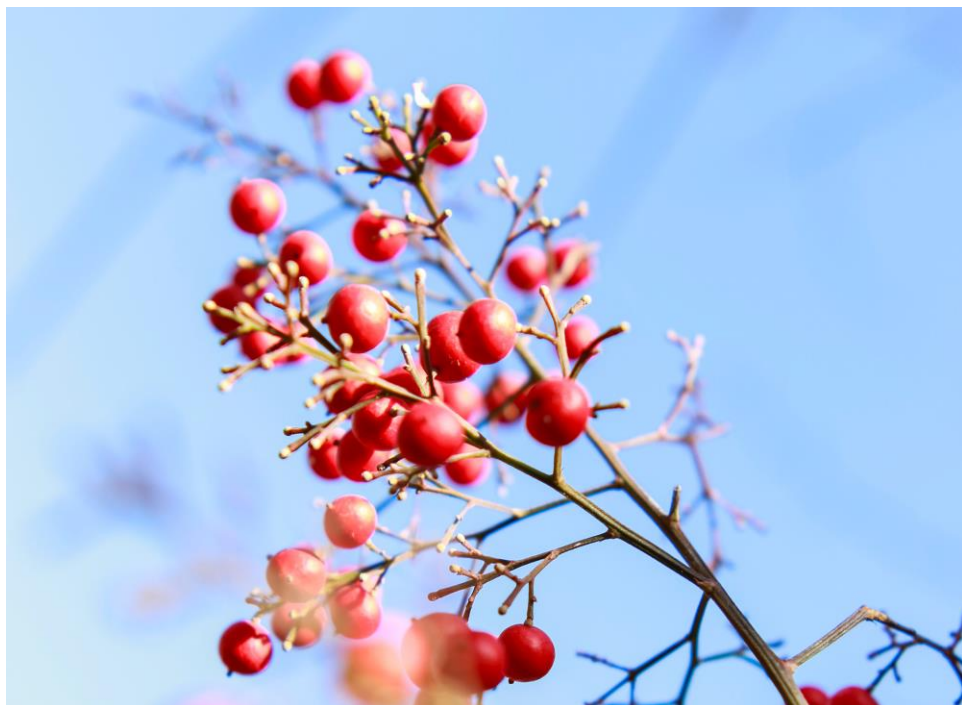




Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Oktober bis Dezember 2025

„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
Regelmäßige Angebote	4
Rückblick	18
Informationen – Aktuell	19
Ausblick	37
Informationen – Allgemein	43
Beratung	45
Ehrenamt gesucht?	48
Friseur, Fußpflege, Massage	49
Wir für Sie	50

Vorwort

Nicht müde werden sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.

Hilde Domin, deutsche Lyrikerin (1909 – 2006)

Mit einem Herbstfest starten wir in die vierte Jahreszeit. Langsam werden die Tage kürzer, kälter und dunkler. Dann tut es gut, im Warmen beieinander zu sein. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns im zentrum *plus* Dekoratives für St. Martin und die Adventszeit in unserer neuen Kreativwerkstatt zu basteln oder im Buchclub das persönliche Lieblingsbuch vorzustellen. Sie dürfen sich auf eine Ausstellung unserer Malgruppe ebenso freuen wie auf eine Führung durch die Bunkerkirche am Handweiser. Zudem haben wir die Kinder der evangelischen Kita zu Gast und freuen uns auf schöne gemeinsame Stunden. Im November möchten wir auf besondere Weise unserer Verstorbenen gedenken. Neu im Programm sind ein Mitsing-Konzert und ein Sonntagscafé für Begegnungen am Wochenende.

Das Team des zentrum *plus* Heerdt geht ab 20. Dezember in die Weihnachtspause und ist ab dem 5. Januar 2026 wieder für Sie da. Frohe Weihnachten!

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*“ Heerdt
Johanna Jann, Julia Liestmann, Ulrike Karpa und
Svetlana Tissen

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 nach 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 (außer in Schulferien)
	09.00 Uhr	Fußpflege
	12.00 Uhr	Frisch gekocht – Mittagessen
Donnerstags	09.00 Uhr	Fußpflege (nur nach Termin)
	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.

1.10. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Sauerkraut mit Püree und Kassler, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
2.10. Donners- tag	Beatles–Stunde: Wolf Wiedemann und seine Gitarre 15 Uhr
3.10. Freitag	FEIERTAG – Tag der deutschen Einheit Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
7.10. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
8.10. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht Entfällt wegen Herbstfest Herbstfest mit Live–Musik 15 Uhr Anmeldung erforderlich

9.10. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
10.10. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), Anmeldung erforderlich
12.10. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
13.10. Montag	Pedelectraining für aktive Seniorinnen und Senioren 09:30 Uhr – 13:30 Uhr Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerkstr. 23 Keine Anmeldung erforderlich
14.10. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich

15.10. Mittwoch	Herbstferien: Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Lesung Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln 15 Uhr Anmeldung erbeten
16.10. Donnerstag	Führung durch die Bunkerkirche am Handweiser mit Kaffeetrinken im Bunker-Café Treffpunkt: 14.15 Uhr am „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt
19.10. Sonntag	Bilder-Ausstellung der Malgruppe 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
21.10. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino: „Das Beste kommt zum Schluss“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77

22.10. Mittwoch	Herbstferien: Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i> Heerdt“ entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Gefüllte Paprika mit Reis, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Kreativwerkstatt mit Wolle, Stoff, Papier und mehr 15 bis 17 Uhr Anmeldung erbeten
23.10. Donnerstag	Malgruppe 11 Uhr
24.10. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Anmeldung erforderlich Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdt Landstraße 30 keine Anmeldung erforderlich
28.10. Montag	Gabentisch GEBEN: Deko-Artikel 13 Uhr – 15 Uhr „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt
28.10. Dienstag	Sprechstunde mit dem Seniorenrat 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten

29.10. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe, Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich „Ich geh‘ mit meiner Laterne“ Martinsliedersingen mit Kindergartenkindern 14.30 Uhr
30.10. Donners- tag	Buchclub: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr
3.11. Montag	St. Martinszug der ev. Kindertagesstätte durch das Viertel und Ausklang im Wohnpark Heerdt Ab ca. 17 Uhr
4.11. Dienstag	Lesung Gedichte und Geschichten 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

5.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Ehrenamtsplanungstreffen 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
6.11. Donners- tag	Gabentisch GEBEN: Deko-Artikel 10 Uhr – 12 Uhr „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt Vortrag: Gesunde Ernährung im Alter 15 Uhr Anmeldung erbeten
11.11. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

12.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Gemüse-Gulasch-Eintopf, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag: Clever haushalten 5.11.15 Uhr 15 Uhr Anmeldung erbeten
13.11. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erbeten
14.11. Freitag	Gabentisch NEHMEN 10 – 12 Uhr & 14.30 – 16 Uhr Paul-Gerhardt-Haus, Heerdtter Landstraße 30 FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Anmeldung erforderlich
16.11. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr

18.11. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino: „Der Fall Collini“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
19.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Nudeln mit Lachs, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Kreativwerkstatt mit Wolle, Stoff, Papier und mehr 15 bis 17 Uhr Anmeldung erbeten Weihnachtsbasar im Dorothee-Sölle-Haus 14.30 Uhr – 17 Uhr Hansaallee 112
20.11. Donners- tag	Gedenken an unsere Verstorbenen Erinnerung auf vielfältige Weise und Trostcafé 15 Uhr Anmeldung erbeten
21.11. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich

25.11. Dienstag	Sprechstunde mit der Polizei 14 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten
26.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Kohlrabi, Bratwurst & Kartoffeln, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Buchclub: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr
27.11. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mitsing-Konzert zur Adventszeit 15 Uhr Anmeldung erbeten
28.11. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Anmeldung erforderlich
1.12. Montag	Basteln mit Kindern der ev. Kindertagesstätte 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich

2.12. Dienstag	Szenische Lesung mit Musik: Kleine Geschichten zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit 15 Uhr Anmeldung erbeten
3.12. 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 Kreativwerkstatt mit Wolle, Stoff, Papier und mehr 15 bis 17 Uhr Anmeldung erbeten
9.12. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

10.12. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag und Gesang „Die Nacht ist vorgedrungen“ (Jochen Klepper) mit Pfarrer im Ruhe- stand Jörg Jerzembeck-Kuhlmann 15 Uhr Anmeldung erbeten
11.12. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
12.12. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10.00 Uhr – 12.00 Uhr Anmeldung erforderlich
14.12. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr

16.12. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino: „Forrest Gump“ 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
17.12. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule im „zentrum <i>plus</i>“ Heerdt 8.15 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule mit Kartoffeln und Rotkohl, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung: Alte und neue Märchen 15 Uhr Anmeldung erbeten
18.12. Donners- tag	Buchclub: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr
19.12. Freitag	Weihnachtsabschluss 15 Uhr Anmeldung <u>erforderlich!</u> Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdt Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich

	Weihnachtsferien vom 22.12.2025 bis einschließlich 02.01.2026
--	--

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.

Quellenangabe für die im Programmheft genutzten Bilder:
Pixabay.com (frei verwendbar gemäß Pixabay-Lizenz)

Rückblick



Ausflug zum Ökotoip Heerdt im Sommer

Das Ökotoip Heerdt ist ein Netzwerk aus naturnahen Gärten, einer ökologischen Siedlung und einer Begegnungsstätte. Im nächsten Jahr feiert der Verein sein 40-jähriges Bestehen. Bei einem Ausflug vom „zentrum *plus*“ Heerdt zu der grünen Oase im linksrheinischen Heerdt boten Mattes Wallenfang und Jürgen Wallney bei einer Führung den Gästen ein besonderes Naturerlebnis entlang von Hochbeeten und Todholzhecken, Obstbäumen und wilden, insektenfreundlichen Gärten.

Informationen – Aktuell



Beatlesstunde: Wolf Wiedemann und seine Gitarre

Donnerstag, 2. Oktober, 15 Uhr

Die Beatles haben in den 60er Jahren die Musikwelt auf den Kopf gestellt. Wolf Wiedemann (Gitarre) spielt und singt Songs der „vier Pilzköpfe“. Zu den Songs mit Wiedererkennungswert zählen zum Beispiel „Yellow submarine“, „Ain’t she sweet“ und „Let it be“. Das Publikum darf sich auf eine musikalische Zeitreise rund um die Beatles und Weggefährten freuen. Der Eintritt ist frei.

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

Informationen – Aktuell



**Herbstfest rund um das „zentrum *plus*“ Heerdt
Live – Musik, Stadtteil – Quiz und Speis‘ und Trank
Mittwoch, 8. Oktober, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Wir feiern den Herbst und haben Ralf Küntges mit seiner Gitarre eingeladen. Er präsentiert Oldies und Schlager der 50er bis 80er Jahre und spielt Songs von den Bläck Fööss, Elvis, den Beatles bis hin zu Reinhard Mey. Die Gäste können sich auf ein Stadtteil-Quiz freuen. Und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.

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 und 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 4. Quartal:

09.10./ 13.11./ 11.12. von 15 Uhr – 17 Uhr

Adresse: „zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 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



Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee
Sonntag, 12.Oktober, 16.November, 14.Dezember von
14:30 bis 17:30 im „zentrum *plus*“ Heerd

Dem Sonntagsblues entgegenwirken und mit netten Menschen aus der Nachbarschaft einen Kaffee trinken und selbstgebackene Kuchen probieren, das können Interessierte im neu ins Leben gerufenen Sonntagscafé. Kommen Sie zahlreich.

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

Informationen – Aktuell



Pedelectraining für aktive Seniorinnen und Senioren

Montag, 13.10.2025, von 09:30 Uhr – 13:30 Uhr

Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerkstr. 23

Wir bieten in Zusammenarbeit mit der Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf ein Pedelectraining 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



Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln

Lesung mit Juliane Stahl und Jochen Heinrich

Mittwoch, 15. Oktober, 15 Uhr

„Früher Vogel fängt den Wurm“. „Wer andern eine Grube gräbt, fällt selbst hinein“. „Wie Du kommst gegangen, so wirst Du auch empfangen“.

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.

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

Informationen – Aktuell



Führung durch die Bunkerkirche am Handweiser mit Kaffeetrinken im Bunker-Café

Donnerstag, 16. Oktober, 14.30 Uhr

Treffpunkt: 14.15 Uhr am „zentrum *plus*“ Heerdt

Der ehemalige Luftschutzhochbunker am Handweiser bot im Zweiten Weltkrieg rund 2300 Menschen in Heerdt Schutz. Später wurde der Bunker auf Initiative von Pfarrer Dr. Carl Klinkhammer zur Bunkerkirche umgebaut. Heute nutzt die koptische Gemeinde den Ort, der Kirche, Mahnmal und Kunstaustellungsraum in einem ist.

Dieter Lepiorz lädt zu einer Führung mit anschließendem Kaffeetrinken (auf eigene Kosten) ein. Anmeldung bitte bis Mo, 13. Oktober, unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Bilder-Ausstellung der Malgruppe

Sonntag, 19. Oktober 2025

14 Uhr bis 17 Uhr

Wir laden ein zur Bilder-Ausstellung der Malgruppe des „zentrum *plus*“ Heerdt der Diakonie Düsseldorf.
Die Ausstellung zeigt vielfältige Werke, die im Rahmen gemeinsamer kreativer Stunden entstanden sind. Jedes Bild erzählt eine eigene kleine Geschichte.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Informationen – Aktuell



Kreativwerkstatt mit Wolle, Stoff, Papier und mehr
Mittwoch, 22. Oktober; 19. November; 3. Dezember
15 Uhr bis 17 Uhr „zentrum *plus*“ Heerdt

Wer Freude am Basteln und Handarbeiten hat, gern selbst Dinge gestaltet und anfertigt, der ist herzlich zu unserer neu ins Leben gerufenen Kreativwerkstatt eingeladen. Die Palette reicht vom Herstellen jahreszeitlicher Dekoration aller Art über Häkeln, Stricken, Nähen, Basteln mit Papier und Schere – je nach Lust und Talent. Ideen sind willkommen. Anmeldung unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Gabentisch: Dekoartikel tauschen & Freude teilen
Auch in diesem Jahr möchten wir mit unserem Gabentisch wieder die Möglichkeit schaffen, Schönes weiterzugeben und anderen eine Freude zu machen.

1. Termin – Abgabe:

Geben Sie gut erhaltene Dekoartikel (z.B. für Herbst, Winter oder Weihnachten oder sonstige Anlässe und Jahreszeiten), die Sie nicht mehr brauchen, bei uns ab.
Montag, 27. Oktober, von 13 – 15 Uhr
Donnerstag, 6. November, von 10 Uhr – 12 Uhr
Im „zentrum *plus*“ Heerdt, Aldekerkstraße 31

2. Termin – Mitnehmen

Kommen Sie vorbei und stöbern – vielleicht finden Sie ein neues Lieblingsstück! Die ausgelegten Artikel dürfen kostenfrei mitgenommen werden.
Freitag, 14. November, von 10 – 12 Uhr & 14.30 – 16 Uhr
Im Paul-Gerhardt-Haus, Heerdtter Landstraße 30
(barrierefrei, Haltestelle Nikolaus-Knopp-Platz)

Informationen – Aktuell



„Ich geh‘ mit meiner Laterne“

Martinsliedersingen mit Kindergartenkindern

Mittwoch, 29. Oktober, 14.30 Uhr bis 15.30 Uhr

Anfang November steht St. Martin im Kalender. Die Kinder der benachbarten, evangelischen Kindertagesstätte besuchen mit ihren selbst gebastelten Laternen das „zentrum *plus*“ Heerdt. Und gemeinsam singen wir St. Martinslieder und essen einen Weckmann. Dazu gibt es einen alkohol-freien Punsch. Anmeldung unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Buchclub: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen - Für Bücherwürmer und Leseratten und solche, die es werden wollen

Do, 30. Oktober; Mi, 26. November, Do, 18. Dezember
15 Uhr bis ca. 16 Uhr im Zentrum *plus* Heerdt

Bücher können unser Herz erwärmen. Sie öffnen ein Fenster zu anderen Kulturen, Zeiten und Welten und bieten uns neue Lernmöglichkeiten. Manche begleiten uns schon ein Leben lang. In unserem neuen Buchclub wollen wir einander eigene Lieblingsbücher bei Kaffee und Tee vorstellen. Auch Zuhörerinnen und Zuhörer sind herzlich willkommen. Anmeldung erbeten unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



St. Martin – Umzug mit Kindern anschließend Punsch und Glühwein im Wohnpark

Montag, 3. November, ab 17 Uhr

„zentrum *plus* Heerdt“, Aldekerkstraße 31

„Durch die Straßen auf und nieder leuchten die Laternen wieder“. Um 17/17.15 Uhr zieht der St. Martinszug der benachbarten evangelischen Kindertageseinrichtung an der Aldekerkstraße 31 vorbei, und wir können uns am Straßenrand an den bunten Laternen und den gesungenen Martinsliedern erfreuen. Zum Ausklang des Abends gibt es anschließend alkoholfreien Punsch und Glühwein im Wohnpark Heerdt. Anmeldung erbeten unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Lesung: Gedichte und Geschichten mit Juliane Stahl

Dienstag, 4. November 2025, 15 Uhr

Die Tage werden langsam dunkler und kälter. November-Nebel steigen auf und wir sehnen uns nach Licht und Wärme. Es gibt viele Gedichte und Geschichten, die diese besondere Zeit im Jahr beschreiben und uns Mut und Hoffnung machen, dadurch zu gehen. Gemeinsam lauschen wir den Worten der Dichterinnen und Dichter und Schriftsteller.

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

Informationen – Aktuell



Planungstreffen für Ehrenamtliche und Interessierte

Mittwoch, 5. November, 14.30 Uhr

Wir laden herzlich alle Ehrenamtlichen und die, die es vielleicht werden möchten, zu unserem nächsten Planungstreffen ein!

Gemeinsam möchten wir neue Ideen sammeln, Aktivitäten planen und Raum für Austausch und Fragen bieten. Wir freuen uns auf einen offenen Austausch!

Anmeldung unter 0211.50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Gesunde Ernährung im Alter: Vortrag der Verbraucherzentrale NRW

Donnerstag, 6. November, 15 Uhr

Eine gute Ernährung ist die Basis für Gesundheit. Und mit den Jahren verändert sich der Körper und oft auch die Gesundheits- und Lebenssituation. Was bedeutet dies für die Ernährung? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig? Diese und ähnliche Fragen nimmt die Ernährungswissenschaftlerin Gudrun Tischner-Krause in ihrem Vortrag in den Blick. Rezepte gibt es im Anschluss zum Mitnehmen. Anmeldung unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Clever haushalten: Vortrag der Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf

Mittwoch, 5. November, 15 Uhr

Wie Sie Ihr Geld im Blick behalten. Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Hinweise und praktische Tipps fürs tägliche Leben. Ziel ist es, selbstwirksam und effektiv die persönliche finanzielle Situation zu verbessern sowie Unterstützungsmöglichkeiten kennenzulernen. Zudem werden die Teilnehmenden über den Ablauf und die Inhalte einer kostenlosen Einzelberatung informiert.

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

Informationen – Aktuell



Gedenken an unsere Verstorbenen Erinnerung auf vielfältige Weise und Trostcafé Donnerstag, 20. November, 15.00 Uhr

Totensonntag, auch Ewigkeitssonntag genannt, bildet den Abschluss der Gedenktage im November – Allerheiligen, Allerseelen und dem Volkstrauertag. Wir laden mit der Trauerbegleiterin und Buchautorin Christine Kempkes diejenigen zu einem Totengedenken ein, die um einen lieben Menschen trauern. Der Tod mag noch ganz frisch sein oder schon Jahre zurückliegen. Wir erinnern uns mit Hilfe verschiedener Rituale und Musik. Am Ende besteht die Möglichkeit zum Austausch bei einem Trostcafé.

Information und Anmeldung unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de bitte bis Montag, 17. November

Informationen – Aktuell



Mitsing-Konzert zur Adventszeit zum Mitsingen, Zuhören und Auftanken

Donnerstag, 27. November, 15 bis 16 Uhr

Zusammen singen wir Adventslieder, internationale Weihnachtsgesänge und Carols. Beliebte Klassiker wechseln sich mit neuen Liedern ab. Genießen Sie das stärkende Miteinander gemeinsamen Singens. Voraussetzungen gibt es keine – was zählt, ist die Freude am Singen mit Barbara Decker, die uns am Klavier begleitet.

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

Informationen – Aktuell



Basteln im Advent mit Kindern Kindergartenkinder zu Besuch im „zentrum *plus*“ Heerdt

Montag, 1. Dezember, 14.30 bis 15.30 Uhr

Ganz in unserer Nähe liegt die evangelischen Kindertages-einrichtung an der Gottfried-Hötzel-Straße, in der 77 Kin-der bis zum Eintritt in die Schule spielend fürs Leben ler-nen. Wir laden zum adventlichen Basteln gemeinsam mit einigen der Kinder ein. Für Getränke und Gebäck ist ge-sorgt.

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

Informationen – Aktuell



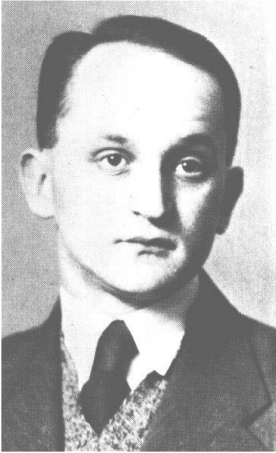
Spielfilm fürs Ohr - szenische Lesung mit Musik Kleine Geschichten zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit

Dienstag, 2. Dezember, 15 Uhr

An diesem Nachmittag werden (vor-) weihnachtliche Gedichte und Geschichten zu einem bunten Reigen verwoben; dabei wird es mal humorvoll, dann wieder besinnlich. Die Gedichte und Texte sind mal mehr, mal weniger bekannt; allen gemein ist aber, dass sie das Leben mit einem Augenzwinkern betrachten. Ein kurzweiliges Programm zur Einstimmung auf das nahende Weihnachtsfest.

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

Informationen – Aktuell



Vortrag und Gesang „Die Nacht ist vorgedrungen“ (Jochen Klepper) mit Pfarrer im Ruhestand Jörg Jerzembek-Kuhlmann

Mittwoch, 10. Dezember, 15 Uhr

In der Adventszeit bereiten wir uns auf das Weihnachtsfest vor. Dazu gehören auch die Lieder, mit denen wir uns auf das Fest der Geburt Jesu einstimmen.

Ein wunderbares Adventslied, das nicht so recht in die säuselnde Stimmung der Weihnachtsmärkte zu passen scheint, ist das Adventslied von Jochen Klepper: „Die Nacht ist vorgedrungen, der Tag ist nicht mehr fern...“ (eg 16) Er hat dieses Lied im Jahre 1938 geschrieben: Es ist ein Dennoch-Trost-Lied für Menschen, denen es gar nicht gut geht und die durch dunkle, finstere Nächte müssen und die sich dennoch an den Gott Jesu Christi klammern. Jochen Klepper und seine Familie haben gerade das in der Nazi-Zeit auch erfahren müssen. Wir werden uns auf seine Spuren begeben und dabei auch in die Strophen seines Dennoch-Trost-Liedes einstimmen. Information und Anmeldung unter 0211. 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Alte und neue Märchen

Lesung mit Juliane Stahl

Mittwoch, 17. Dezember, 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

Informationen – Aktuell



**„Es ist ein Ros‘ entsprungen“
Weihnachtsfeier im zentrum *plus* Heerdt
Freitag, 19. Dezember, 15 Uhr**

Plätzchenduft und Tannenbaum. Glühwein, Punsch und Weihnachtslieder. Wir laden ein zu einem gemütlichen vorweihnachtlichen Beisammensein.

Musikalisch stimmt uns Sergej Nossow mit seiner Balalaika auf das Fest der Liebe ein.

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 sitzen an langen Tafeln 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 sitzen an 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.

Spielenachmittag

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. Bingospielen 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?

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

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:

Marc Offer, Sachbearbeiter für Mietsachen, SWD

Zu erreichen unter der Nummer: 89 04 129

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 Landstraße 30, Tel. 50 15 46

Tagespflege Heerdt

Insa Pfaffenholz, Pariser Straße 97 a, Tel. 56 66 93 48

Tagespflege Oberkassel

Jessica Stein, Hansaallee 112,

Tel. 586 77 100

Beratung

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

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

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

Einmal im Monat wird das Paul-Gerhardt-Haus in Heerdt zur Markthalle. Die Initiative „Heerdt hilft“ unterstützt Heerdt 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.

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:
Julia Liestmann



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. 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 Uh

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

montags bis donnerstags

Telefon: 0211. 50 31 29

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

Wenn es im Haus nach Punsch, Glühwein und Plätzchen duftet, dann ist es bis Weihnachten nicht mehr weit. Wir schmücken vielleicht unsere Wohnung, überlegen uns ein Weihnachtsessen und wie wir anderen und uns selbst eine Freude machen können. Vielleicht besuchen wir einen Weihnachtsbasar, gehen wieder einmal in die Kirche zum Adventsliedersingen und zum Weihnachtsgottesdienst. Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest. Und startet Sie gesund und mit Ruhe und Gelassenheit in das neue Jahr 2026!

Ihr zentrum *plus*-Team
Johanna Jann, Julia Liestmann,
Ulrike Karpa und Svetlana Tissen



„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: DUSSEDDXXX

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