



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Juli bis September 2026

„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
Rückblick	4
Regelmäßige Angebote	5
Informationen – aktuell	17
Informationen – allgemein	40
Beratung	43
Ehrenamt gesucht?	47
Friseur, Fußpflege	48
Wir für Sie	49

Vorwort

Überlege, was dich aufblühen lässt. Dem gehe nach.
(Ulrich Schaffer, Schriftsteller und Fotograf, geboren 1942)

In unserer Nachbarschaft befindet sich die Bunkerkirche, deren Entstehung eng mit dem Namen Carl Klinkhammer verbunden ist. Im Juli gibt es einen Vortrag dazu.

Außerdem beleuchten wir mit einem Zahnarzt, worauf es bei der Zahngesundheit im Älterwerden ankommt. Im Sommer gibt es viel frisches Beerenobst, und wir machen Nachtisch daraus. Endlich wieder einmal das Tanzbein zur Musik schwingen können wir im August. Und um unsere eigene Biografie geht es beim Projekt „Geschichtsschreiber“.

Höhepunkt ist im August unser Sommerfest mit Live-Musik unter freiem Himmel. Darüber hinaus können Sie sich auf Klavierkonzerte, Besuch der Kindergartenkinder aus der Nachbarschaft sowie auf Lese- und Sonntagscafés und Geschichten-Nachmittage freuen.

Bitte melden Sie sich zu unseren Aktivitäten – insbesondere zum Frühstück und Mittagessen – persönlich, per Mail an Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de oder telefonisch unter der Nummer 50 31 29 an.

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerdtd
Johanna Jann, Ulrike Karpa, Heike Marschall
und Svetlana Tissen

Rückblick

Klassik – ein Ohrenschmaus

Schon als Kind konnte sie sich für das Klavierspiel begeistern. Sie übte und wagte sich im Laufe der Zeit an immer anspruchsvollere Stücke heran. Anstatt immer nur für sich allein in den eigenen vier Wänden zu spielen, beschloss Helene Harres, sich eine Zuhörerschaft zu suchen: Seit einem Jahr ist die junge Musikerin – im Hauptberuf Yogalehrerin – regelmäßig mit klassischen Konzerten im Zentrum plus Heerdt zu hören. Werke vom Barock bis zur Romantik stehen am 15. Juli und am 17. September, jeweils um 15 Uhr auf dem Programm. Kommen Sie zahlreich.



Foto: Ulrike Karpa

Regelmäßige Angebote

Montags	09.00 Uhr	Frühstück
	11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	15.00 Uhr	Spielnachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	09.30 Uhr	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrötenteich“
	14.30 Uhr	Nachbarschaftscafé mit Kaffee & Kuchen *mit wechselndem Programm
Mittwochs	08.15 Uhr	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule: Kinder und Senioren (außer in Schulferien)
	12.00 Uhr	Mittagessen
Donnerstags	09.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 1
	11.00 Uhr	Malgruppe (jeden 2. & 4. Do)
	11.15 Uhr	Fahrdienst zum Einkaufen
	15.00 Uhr	Singen im Dorf (ca. jeden 2. Do)
Freitags	09.00 Uhr	Frühstück
	10.00 Uhr	Finanzberatung (jeden 2. & 4. Freitag)

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

01.07. Mittwoch	Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr
02.07. Donners- tag	Lesung „Fröhliche Geschichten vom Sommer“ 15 Uhr Anmeldung erbeten
07.07. Dienstag	Brett- und Kartenspiele: Kindergartenkinder zu Besuch im zentrum plus 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
08.07. Mittwoch	Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Vortrag über den Initiator der Bunkerkirche Dr. Carl Klinkhammer 15 Uhr Anmeldung erbeten
09.07. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Keine Einkaufsfahrt Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> 15 Uhr Anmeldung erbeten
10.07. Freitag	FIB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), Anmeldung erforderlich

14.07. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich
15.07. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Klavierkonzert – vom Barock zur Romantik Rameau, Beethoven, Grieg 15 Uhr Anmeldung erbeten
16.07. Donners- tag	Einkaufsfahrt findet statt 11.15 Uhr am Parkplatz zentrum plus Heerdt Sommerliche Schlammbowle 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
19.07. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
21.07. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77

22.07. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil 10 bis 11.30 Uhr Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am Nikolaus-Knopp-Platz) Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr Anmeldung erbeten
23.07. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Einkaufsfahrt findet statt 11.15 Uhr am Parkplatz zentrum plus Heerd
24.07. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich Heerd hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
28.07. Dienstag	Sprechstunde mit der Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

29.07. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Wie pflege ich meine Zähne richtig? Vortrag zur Senioren-Zahnmedizin 15 Uhr Anmeldung erbeten
30.07. Donners- tag	Einkaufsfahrt findet statt 11.15 Uhr am Parkplatz zentrum plus Heerdt Neues Ticketsystem CALO bei der Rheinbahn Interaktiver Vortrag der Rheinbahn Düsseldorf 15 Uhr Anmeldung erforderlich
05.08. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Tanzen im Sitzen mit Musik mit Tanzlehrerin Hanna Jenet 15 Uhr Anmeldung erbeten

06.08. Donners- tag	Einkaufsfahrt findet statt 11.15 Uhr am Parkplatz zentrum plus Heerdt Obstsalat mit Joghurt & Quark selbstgemacht Gemeinsame Zubereitung und Verzehr 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
11.08. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
12.08. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Erlebnistanz im Raum mit Musik mit Tanzlehrerin Hanna Jenet 15 Uhr Anmeldung erbeten
13.08. Donners- tag	Spaziergang für Frühaufsteher Eine Runde an die frische Luft 10 Uhr Treffpunkt: zentrum plus, nur bei trockenem Wetter! Malgruppe 11 Uhr Keine Einkaufsfahrt

14.08. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), Anmeldung erforderlich
16.08. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
18.08. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
19.08. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil 10 bis 11.30 Uhr Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am Nikolaus-Knopp-Platz) Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Erzählcafé – Projekt „Geschichtsschreiber“ Persönliche Lebensgeschichte aufschreiben 15 Uhr Anmeldung erbeten

20.08. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt Mit der Straßenbahn zum Café Paul in Heerdt Kaffee und Kuchen in geselliger Runde 14.30 bis 16 Uhr Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Treffpunkt: 14 Uhr am zentrum plus Heerdt
21.08. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
25.08. Dienstag	„Welche Anliegen sind mir wichtig?“ Mit dem Seniorenrat im Gespräch 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
26.08. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr
27.08. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt Malgruppe 11 Uhr Sommerfest rund um das zentrum plus Heerdt: Live – Musik, Fotoaktion und Speis‘ und Trank 15 – 18 Uhr Anmeldung erforderlich

28.08. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), Anmeldung erforderlich
02.09. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr Anmeldung erbeten
03.09. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt
08.09. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
09.09. Mittwoch	Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Spaziergang im Park Eine Runde an die frische Luft 15 Uhr Treffpunkt: zentrum plus Heerdt

10.09. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
11.09. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich
15.09. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
16.09. Mittwoch	Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil 10 bis 11.30 Uhr Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am Nikolaus-Knopp-Platz) Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Krimilesung mit Jochen Heinrich 15 Uhr

17.09. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt Vom Barock zur Romantik Klavierkonzert mit Helene Harres 15 Uhr Anmeldung erbeten
18.09. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdt Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
20.09. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
22.09. Dienstag	Sprechstunde mit der Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
23.09. Mittwoch	Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr
24.09. Donners- tag	Keine Einkaufsfahrt Malgruppe 11 Uhr Basteln mit Kindern für den Herbst Kindergartenkinder zu Besuch im zentrum plus 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

25.09. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich
30.09. Mittwoch	Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Junge Menschen geben ein Konzert Zu Gast: Verein „Musik integriert“ Achtung: 17 Uhr Anmeldung erbeten

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, wenn nicht anders angegeben: Pixabay.com (frei verwendbar gemäß Pixabay-Lizenz)

Informationen – aktuell



Fröhliche Geschichten vom Sommer Gedichte und Texte bunt wie ein Blumenstrauß Donnerstag, 2. Juli, 2026, 15 bis 16 Uhr

Der Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit. Viele genießen es, mit einem guten Buch auf dem Balkon zu 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. Gedichte und Texte so bunt wie ein Blumenstrauß werden für die Besucherinnen und Besucher ausgewählt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Brett- und Kartenspiele mit Kindern spielen
Kindergartenkinder zu Besuch im Zentrum plus
Dienstag, 7. Juli, 14.30 bis 15.30 Uhr

Ganz in unserer Nähe liegt die evangelischen Kindertageseinrichtung (Kita) an der Gottfried-Hötzel-Straße, in der 77 Kinder bis zum Eintritt in die Schule spielend fürs Leben lernen. Wir laden zum gemeinsamen Spielen von Gesellschaftsspielen aller Art mit einigen Kindern der Kita ein. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Informationen – aktuell



Unvergessener „Bunkerpastor“ Dr. Carl Klinkhammer
Vortrag über den Initiator der Bunkerkirche in Heerdt
Mittwoch, 8. Juli 2026, 15 bis 16 Uhr

Ob als Ruhrkaplan oder einflussreicher Kanzelredner, als Schifferseelsorger oder Sanitätssoldat, als Bunkerpastor – Carl Klinkhammer (1903–1997) kämpfte gegen den Zeitgeist, wenn er Widerspruch zum Glauben sah. Und er protestierte gegen das nationalsozialistische Regime, was ihm mehrere Verhaftungen einbrachte. Pfarrer im Ruhestand Jörg Jerzembeck-Kuhlmann spricht in seinem Vortrag über Leben und Wirken Klinkhammers.



mit
Peter
Zimmer

SINGEN IM DORF KAFFEE, KUCHEN & LIEDER



07. Mai 2026
11. Juni 2026
09. Juli 2026
August (Pause)
10. September 2026
08. Oktober 2026
12. November 2026
10. Dezember 2026

immer donnerstags, jeweils 15.-17.00 Uhr
zentrum *plus* Heerdt
Aldekerkstr. 31, Infos unter 0211 - 50 31 29

Ein **kostenloses Angebot für 55+.**
Wir freuen uns aber auch über jeden jüngeren Gast!



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

 **Stiftung für
HEERDT**



www.stiftung-fuer-heerdt.de

Informationen – aktuell



Klavierkonzert – vom Barock zur Romantik Rameau, Beethoven, Grieg

Mittwoch, 15. Juli 2026 um 15 Uhr

Helene Harres (Klavier) spannt einen musikalischen Bogen über verschiedene Epochen – von der eleganten Klangwelt des französischen Barocks mit Jean-Philippe Rameau über die klassische Ausdruckskraft von Ludwig van Beethoven bis hin zur lyrischen, von nordischer Volksmusik inspirierten Romantik von Edvard Grieg.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Sommerliche Schlammbowle Donnerstag, 16. Juli um 14.30 Uhr

Wir laden Sie ein, gemeinsam eine erfrischende Schlammbowle – mit und ohne Alkohol – zu genießen. Ein köstliches, fruchtiges Getränk mit allem, was der Sommer zu bieten hat. Je nach Wetterlage treffen wir uns draußen auf der Terrasse am Teich oder im Innenraum. Für gute Stimmung wird zusätzlich entsprechende Musik sorgen. Zur besseren Planung Anmeldung erbeten.

Informationen – aktuell



Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee

Sonntag, 19. Juli, 16. August, 20. September,
14.30 bis 17.30 Uhr

Dem Sonntagsblues entgegenwirken und mit netten Menschen aus der Nachbarschaft einen Kaffee trinken und selbstgebackene Kuchen probieren, das können Interessierte beim Sonntagscafé. Kommen Sie zahlreich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil Bei Brötchen und Kaffee Neuigkeiten austauschen

Mittwoch, 22. Juli, 10 bis 11.30 Uhr

Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am
Nikolaus-Knopp-Platz)

Beim Stadtteilfrühstück jeden dritten Mittwoch im Monat öffnet das Heerdter Paul-Gerhardt-Haus seine Türen. Bei Kaffee, Tee, Brötchen, Aufschnitt, Marmelade, Eiern und wechselnde Überraschungsspeisen lassen sich neue Bekanntschaften schließen und alte Freunde treffen. Das Frühstück inklusive der Getränke kostet jeweils 3 Euro.

Anmeldung erforderlich bei Merle Forchmann unter Telefon 0173.4882479 oder per Mail an merle.forchmann@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – aktuell



Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen Abenteuer Lesen mit anderen teilen

Mi, 22. Juli, und Mi, 2. September 2026 von 15 bis 16 Uhr

Wenn wir lesen, tauchen wir ein in neue Welten. Bücher beflügeln unsere Fantasie und unterhalten uns. In unserem für alle offenen Lesecafé wollen wir einander eigene Lieblingsbücher vorstellen und selbst neue Lektüre kennenlernen. Auch Zuhörerinnen und Zuhörer sind herzlich willkommen. Dazu gibt es Kaffee und Tee.

Informationen – aktuell



Wie pflege ich meine Zähne richtig?
Vortrag zur Senioren-Zahnmedizin
Mittwoch, 29. Juli, 15 Uhr

Ein gesunder Mund bedeutet Lebensqualität. Doch welche Probleme können im Alter auftreten? Wie viele Zähne braucht man eigentlich zum Essen? Welche Pflege hilft, Zähne und Mund gesund zu erhalten? Und welchen Einfluss hat die Mundgesundheit auf die allgemeingesundheit? Ein Vortrag mit Zahnarzt Maximilian Ameling gibt praktische Antworten und hilfreiche Tipps für den Alltag.

Informationen – aktuell



Neues Ticketsystem CALO bei der Rheinbahn Interaktiver Vortrag der Rheinbahn Düsseldorf Donnerstag, 30. Juli, 15 Uhr

Die Rheinbahn ändert ihr Ticketsystem hin zu einem modernen, digitalen und bargeldlosen Ticketing „CALO“. Es soll die Mobilität einfacher, vernetzter und barrierefrei machen. Einladung zu „CALO on Tour“, einem interaktiven Vortrag der Rheinbahn zu den Neuerungen beim Fahrkartenkauf inklusive einer Fragerunde. Begrenzte Teilnehmerzahl. Frühzeitige Anmeldung erbeten.

Informationen – aktuell



Tanzen im Sitzen mit Musik
Mit Tanzlehrerin Hanna Jenet
Mittwoch, 5. August, 15 bis 16 Uhr

Tanzen im Sitzen ist eine altersgemäße, eigenständige Tanzform. Sie trägt zur Gesundheitsförderung in Koordination und Gedächtnisleistung bei. „Rhythmus und Musik unterstützen unsere Bewegungen. Kleine Phasen mit Rätselspielen beleben unser Gedächtnis“, sagt Hanna Jenet, die Interessierte zu einer Tanzstunde im Sitzen einlädt. Teilnahme kostenfrei.

Informationen – aktuell



Obstsalat mit Joghurt & Quark selbstgemacht Gemeinsame Zubereitung und Verzehr Donnerstag, 6. August 2026 um 14.30 Uhr

Sommerzeit ist Beerenzeit. Johannisbeeren, Blaubeeren, Himbeeren sind jetzt reif. Wir laden ein, mit uns einen bunten Obstsalat mit Joghurt und Quark selbst zuzubereiten und ihn anschließend – je nach Wetterlage – draußen auf der Terrasse am Teich oder im Innenraum gemeinsam zu genießen. Mitzubringen sind ein Brettchen und ein Küchenmesser. Begrenzte Teilnehmerzahl, darum bitte frühzeitige Anmeldung. Kostenfreie Teilnahme.

Informationen – aktuell



**Erlebnistanz im Raum mit Musik
Mit Tanzlehrerin Hanna Jenet**
Mittwoch, 12. August, 15 bis 16 Uhr

„Musik und Rhythmus wecken unsere Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen. Die Freude am Mitmachen steht im Vordergrund und wir trainieren spielend Koordination, Balance und Konzentration in fröhlicher Gemeinschaft. Wir lernen verschiedene Formen des Tanzens kennen: Kreistanz, Kontra, Linedance“, sagt Hanna Jenet.

Informationen – aktuell



Spaziergang für Frühaufsteher Eine Runde an die frische Luft

Donnerstag, 13. August 2026, Achtung: 10 Uhr

Treffpunkt: zentrum plus Heerd

Unterhaltung – Gemeinsamkeit – Austausch. Bewegung tut gut, verbessert die Balance und bringt unseren Kreislauf in Schwung. Sich einlassen auf die Natur, neue Wege gehen. Ottilie Thomé startet mit Interessierten einen Spaziergang durch den Park in der Nähe des zentrum plus Heerd – auch für Menschen mit Rollator geeignet. Nur bei trockenem Wetter. Auf Wunsch ist eine Verabredung zu längeren Spaziergängen, zum Beispiel an den Rhein, möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Erzählcafé - Projekt „Geschichtsschreiber“
Persönliche Lebensgeschichte aufschreiben
 Mittwoch, 19. August, 15 bis 16 Uhr

Im Projekt „Geschichtsschreiber“ des Arbeiter-Samariter-Bundes Region Düsseldorf (ASB), schreiben Ehrenamtliche die Lebensgeschichte von in Düsseldorf lebenden älteren Menschen auf. Gebunden als Buch, halten die Teilnehmenden am Ende eines Projektdurchgangs ihre ganz persönliche Biografie in der Hand.

Der ASB stellt das Projekt vor und trägt gemeinsam mit Projekt-Teilnehmenden aus verschiedenen Biografien Textauszüge vor. Anschließend Einladung zum Austausch.

Informationen – aktuell



Mit der Straßenbahn zum Café Paul in Heerdt Kaffee und Kuchen in geselliger Runde

Donnerstag, 20. August, 14.30 bis 16 Uhr

Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30

Treffpunkt: 14 Uhr am zentrum plus Heerdt

Jeden Donnerstag laden die Evangelische Kirchengemeinde Linksrheinisch und die Diakonie zum Café Paul, einem Begegnungsort zum Kaffeetrinken in geselliger Runde, ein. Spendenempfehlung: Pro Person 2,50 Uhr. Am 20. August treffen wir uns um 14 Uhr vor dem zentrum plus Heerdt und fahren gemeinsam mit der Straßenbahn zum Café am Nikolaus-Knopp-Platz. Wer keine Fahrkarte hat, melde sich bitte im Vorfeld bei uns.

Informationen – aktuell



Sommerfest rund um das zentrum plus Heerdt
Live - Musik, Fotoaktion und Speis' und Trank
Donnerstag, 27. August, 15 bis 18 Uhr

Wir feiern den Sommer und haben Ralf Küntges mit seiner Gitarre wieder zu uns 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. Außerdem können sich die Gäste auf eine Fotoaktion freuen. Und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt mit Deftigem vom Grill, einer Kaffeetafel und Kaffee und Kaltgetränken. Teilnahmebeitrag: 5 Euro. Anmeldung erforderlich!

Informationen – aktuell



Spaziergang im Park Eine Runde an die frische Luft

Mittwoch, 9. September 2026, 15 Uhr

Treffpunkt: vor dem zentrum plus Heerdt

Im Rahmen des Kulturherbst 2026 der Stadt Düsseldorf laden wir unter dem Motto „Eine Runde an die frische Luft“ zum gemeinsamen Spaziergang im nahen gelegenen Park an der Aldekerkstraße ein. Bewegung tut gut, verbessert die Balance und bringt unseren Kreislauf in Schwung. Und ganz nebenbei lernen wir Gleichgesinnte kennen, die sich ebenso gern bewegen.

Auch für Menschen mit Rollator geeignet. Nur bei trockenem Wetter. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Der Kommissar ermittelt
Schauplatz der Krimilesung ist Düsseldorf
Mittwoch, 16. September 2026, 15 Uhr

Ein Unternehmer verschwindet unter mysteriösen Umständen, eine Entführung? Auf der Grafenberger Rennbahn wurde ein Jockey ermordet, und in Kaiserswerth ist ein Mann über Bord gegangen. Jochen Heinrich stellt einen Krimi vor, der in der Landeshauptstadt Düsseldorf spielt. Spannende Unterhaltung garantiert. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Vom Barock zur Romantik
Klavierkonzert mit Helene Harres
Donnerstag, 17. September 2026 um 15 Uhr

Helene Harres ist vielen Besucherinnen und Besuchern des zentrum plus Heerdt schon durch ihre Konzerte bekannt. Dieses Mal stehen Werke von Johann Sebastian Bach, Franz Schubert und Frédéric Chopin im Mittelpunkt – eine musikalische Reise, die vom Barock bis in die Romantik führt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



Basteln mit Kindern für den Herbst Kindergartenkinder zu Besuch im zentrum plus Donnerstag, 24. September 2026, 14.30 Uhr

Wieder besuchen uns einige Kinder der benachbarten evangelischen Kindertagesstätte an der Gottfried-Hötzels-Straße mit ihrer Erzieherin Sonja Vogel. Dieses Mal bringen sie buntes Papier, Scheren und andere Materialien mit. Es geht thematisch um das Erntedankfest und die Herbstzeit. Jung und Alt basteln gemeinsam.

Informationen – aktuell



Junge Menschen geben ein Konzert Zu Gast: Verein „Musik integriert“

Mittwoch, 30. September 2026, Achtung: 17 Uhr

Seit 2014 finanziert „Musik integriert“ bedürftigen geflüchteten jungen Menschen sowie bedürftigen jungen Menschen mit Migrationshintergrund das Erlernen und Spielen von Musikinstrumenten. Der Verein trägt so dazu bei, sie in die Gesellschaft zu integrieren. Und wir bekommen eine Kostprobe ihres Könnens an verschiedenen Instrumenten.

Informationen – allgemein



Mittagessen mit Dessert und Kaffee Immer wieder mittwochs

Mal steht zum Beispiel eine Wirsingroulade in Specksauce und Salzkartoffeln auf dem Speiseplan, mal ein pikanter Schaschliktopf mit Zwiebeln und Paprika dazu Spirelli Nudeln. Jeden Mittwoch gibt es ein Mittagessen der Heerdter Metzgerei Ludwig im Zentrum plus Heerdt. Beginn ist um 12 Uhr. Acht Euro inklusive Dessert, Wasser und Kaffee. Interessierte erfahren per Aushang im Vorfeld im Zentrum plus Heerdt oder telefonisch, welches Mittagsgericht jeweils auf den Tisch kommt. Bis Montag 12 Uhr ist eine Anmeldung zum Mittagessen jeweils möglich. Telefon 0211 – 50 31 29, per Mail: 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.

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 1 Euro, Kuchen 1–2 Euro, Eis 1 Euro.

Waffeln

Jeden 2. Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft im Nachbarschaftscafé im „zentrum *plus*“ Heerdt. Waffeln mit Eis und heißen Kirschen: 2 Euro zzgl. Kaffee 3 Euro.

Bingo

Jeden 3. Dienstag im Monat können Sie beim Bingo Gewinne mit nach Hause nehmen. Um Anmeldung wird gebeten. Bingospielen 1,50 Euro.

Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Aldekerkstraße: Generationenfreundschaften zwischen Jung und Alt

Sie wollen wissen, wie die Jugend von heute tickt?

Prima, denn die Kinder aus der 5. Klasse der Gesamtschule

Aldekerkstraße sind auch neugierig darauf, von Ihrer

Lebenserfahrung zu lernen. Gemeinsam wollen wir spielen, lesen oder basteln. Und wer weiß, vielleicht entsteht daraus ja eine neue Freundschaft?

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.

Bücherbörse

Einige von Ihnen kennen ihn schon, unseren offenen Bücher-schrank im zentrum plus Heerdt. Hier können Sie alte Schmöcker, Lieblingsromane aber auch Sachbücher finden und kostenfrei mitnehmen.

Gern können Sie uns auch ein Buch von Ihren Büchern für unsere Bücherbörse mitbringen, von dem Sie finden, dass es ein anderer gelesen haben sollte.

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

Knechtstedenstraße 59, Tel.: 89 04 177 oder 56 65 84 90

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

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

Einmal im Monat wird das Paul-Gerhardt-Haus in Heerdt zur Markthalle. Die Initiative „Heerdt hilft“ unterstützt Heerdter 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, jeweils 14.30 bis 15.30 Uhr.

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. Das „Café am Schildkrötenteich“ fördert Menschen mit einer demenziellen Veränderung in Heerdt und Umgebung.

Angebot im Überblick

- **Zielgruppe:** Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen.
- **Ort:** zentrum plus Heerdt (Düsseldorf).
- **Termin:** Jeden Dienstag, 9.30–12.30 Uhr.
- **Betreuung:** Fachkräfte und geschulte Ehrenamtliche begleiten die Gruppe.
- **Programm:**
 - Individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.
 - Förderung vorhandener Fähigkeiten durch kreative, musische und aktivierende Angebote.
 - Saisonale Rituale und Aktivitäten.
- **Kosten:**
 - **39,00 Euro** für drei Stunden (inkl. Frühstück und Getränke).
 - **Kostenübernahme möglich:** Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Pflegekasse die Kosten.
- **Informationen:**
 - Ansprechpartnerin: Heike Marschall
 - Nähere Informationen und Beratung unter 0211 50 31 29 oder heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de



Nachbarschaft entdecken *Wegen aus der Einsamkeit*

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? Keine Angst, Sie sind damit nicht alleine. Wir unterstützen Sie dabei, Ihren Alltag wieder in Gemeinschaft zu verbringen.

Am Anfang steht ein gutes Gespräch

Der erste Schritt ist gar nicht schwer. Rufen Sie uns an. Denn: Ein gutes Gespräch ist der Beginn des Wegs hin zu mehr Miteinander.

Der zweite Schritt ist noch leichter: Sie brauchen Hilfe bei Behördengängen oder bei der Frage, wie Sie zu Hause alt werden können?

Wir sind für Sie da. Wir besuchen Sie auf Wunsch zuhause und zeigen Ihnen Begegnungsmöglichkeiten in Ihrer Nachbarschaft auf.

Entdecken Sie mit uns, was Ihnen Freude macht – und lernen Sie Orte der Begegnung in Ihrer Nachbarschaft kennen.

Wir freuen uns auf Sie.



Diakonie  **Düsseldorf**

Düsseldorf-Schlossurm
Düsseldorf-Süd

Kontakt

Ulrike Karpa
(Dienstag bis Donnerstag)
T 0211 50 31 29

Online-Beratung

Einfach und sicher: Die Online Beratung „Leben im Alter“ der Diakonie Düsseldorf

Unsere Online-Beratung „Leben im Alter“ unterstützt Sie bei allen Fragen rund ums Älterwerden. Ob Sie selbst älter sind oder jemanden begleiten: wir sind für Sie da!

Über die Online-Beratung werden Sie per Chat, Mail oder Video von Mitarbeitenden der Diakonie Düsseldorf beraten. Wir hören zu, beantworten Fragen, klären Möglichkeiten und helfen Ihnen, passende Wege zu finden.

Mögliche Beratungsthemen sind:

- Unterstützungen für den Alltag finden
- Möglichkeiten für neue soziale Kontakte entdecken
- Unterstützung beim Ausfüllen von Dokumenten
- Entlastung für pflegende Angehörige finden

Nach einer anonymen Registrierung können Sie eine erste Nachricht an das Online-Beratungsteam senden, das sich dann werktags innerhalb von 24 Stunden zurückmeldet. Die Beratung ist anonym, kostenfrei und datensicher.

Möglich gemacht hat das Projekt die Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank West durch eine großzügige Förderung.

Direkt zur Beratung:



[leben-im-alter-diakonie-duesseldorf.
onlineberatung.net](https://leben-im-alter-diakonie-duesseldorf.onlineberatung.net)

Weitere Informationen finden Sie unter:



[diakonie-duesseldorf.de/
online-beratung](https://diakonie-duesseldorf.de/online-beratung)

Ehrenamt gesucht?

Von der Gedächtnistrainerin bis zum Handwerker: Wir suchen ehrenamtlich Mitarbeitende

Mensch mit handwerklichen Fähigkeiten und/oder technischem Know-how gesucht

Mal ist bei Bewohnerinnen und Bewohnern unseres Wohnparkes eine Glühbirne auszuwechseln, eine Duschstange in der Wohnung anzubringen, eine Lampe anzuschließen oder ein Fernseher einzustellen.

Gedächtnistrainerin oder -trainer gesucht

Im Kopf fit bleiben bis ins hohe Alter. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, lohnt es sich das Gedächtnis auf unterschiedliche Weise regelmäßig zu trainieren.

Unterstützung beim Frühstück- und/oder Mittagessen gesucht

Bei diesem Ehrenamt geht es sowohl um eine Assistenz bei der Zubereitung der Mahlzeiten (oder auf Wunsch auch eigenverantwortliches Kochen) als auch um die Gästebewirtung

Grafikerin/Zeitungsmacher gesucht

Um alle drei Monate ein solches Programmheft wie dieses auf die Beine zu stellen, bedarf es viel Zeit. Diese fehlt uns manchmal. Wir benötigen Unterstützung bei der Programmheftgestaltung.

Unterstützung bei der Leitung unserer Demenz-Gruppe

Wer hat in diesem Bereich eine Qualifikation oder möchte sie erwerben? Eine sehr wertvolle und interessante Aufgabe ist, dementiell veränderte Menschen zu begleiten und zu fördern.

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

Fußpflegerin Elonore Dören kommt zu Ihnen ins Haus.

Fußpflege 28,00 €

Nagellack 2,00 €

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

Friseurin

Friseurin Tanja Jungbluth kommt zu Ihnen ins Haus.

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

Wir für Sie



Johanna Jann
Leitung zentrum *plus* Heerdt
montags bis donnerstags
0211 50 31 29
johanna.jann@diakonie-duesseldorf.de



Ulrike Karpa
zentrum *plus* Heerdt
dienstags bis donnerstags
0211 50 31 29
ulrike.karpa@diakonie-duesseldorf.de



Heike Marschall
Beratung zum Thema Demenz
Wohnpark Heerdt
montags, dienstags, donnerstags, freitags
0211 50 31 29
heike.marschall@diakonie-duesseldorf.de



Svetlana Tissen
Service
montags bis mittwochs, freitags
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.