



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt April bis Juni 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	6
Informationen – Aktuell	7
Informationen – Allgemein	40
Beratung	41
Ehrenamt gesucht?	45
Friseur, Fußpflege, Massage	46
Wir für Sie	47

Vorwort

In unserem Inneren liegen Schätze verborgen. Ein ganzes Leben brauchen wir, um sie zu heben.

Willigis Jäger

(Benediktinermönch und Zen-Meister, 1925 – 2020)

Die temporeichen Veränderungen im Weltgeschehen machen uns manchmal atemlos. Im April zeigt uns eine Atemtherapeutin, wie wir dem Leben mit mehr innerer Gelassenheit begegnen können. Mit Spaziergängen und einem Besuch im Ökotop Heerdt sowie einem Vortrag über die Freude am Wandern begeben wir uns im Frühjahr in die aufblühende Natur. Im Mai beschäftigen wir uns mit dem Thema „künstliche Intelligenz“ (KI). Und im Juni betrachten wir mit einer Trauerbegleiterin eigene Verlusterfahrungen. Darüber hinaus gibt es wieder viel Musik, Geschichten und Sonntagscafés.

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

Wir freuen uns auf Sie.

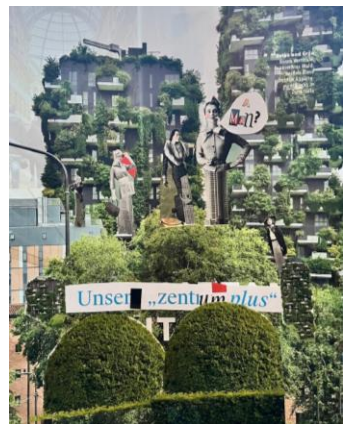
Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt
Johanna Jann, Ulrike Karpa und Svetlana Tissen

Rückblick

Ergebnisse einer Kreativwerkstatt

„Was soll 2026 mehr Raum und Aufmerksamkeit in meinem Leben bekommen? Was tut mir gut und möchte ich stärken? Welche drei Worte passen zu meinen Wünschen?“

Mit diesen Fragen im Kopf stellten die Teilnehmenden der ersten Kreativwerkstatt in diesem Jahr eindrucksvolle Collagen her. Hier ein paar Beispiele:



Fotos: Neşe Steinberg

Rückblick

Maskenbasteln zu Karneval

Seit dem letzten Jahr besuchen Kinder der benachbarten evangelischen Kindertagesstätte (Kita) an der Gottfried-Hötzel-Straße gemeinsam mit Erzieherin Sonja Vogel regelmäßig unser zentrum *plus* Heerdt. Ende Januar, kurz vor dem Karnevalsfest, stand „Maskenbasteln“ auf dem Programm. Zusammen mit einigen Seniorinnen und Senioren machten sich die Kinder an die Arbeit und bemalten und schmückten die mitbrachten weißen Masken mit verschiedenen Mustern, Federn und Glitzersteinen. Wenn sich Jung und Alt treffen, wird immer viel erzählt und gelacht. Am 9. Juli kommt die Kita wieder zu Besuch. Dann gibt es eine Spielenachmittag. Sind Sie dabei?

Wir freuen uns auf Sie.



Foto: Ulrike Karpa

Regelmäßige Angebote

Montags	9.00 Uhr Frühstück 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik 15.00 Uhr Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	9.00 Uhr Friseurin (nur mit Termin) 9.30 Uhr BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrötenteich“ 14.30 Uhr Nachbarschaftscafé mit Kaffee & Kuchen *mit wechselndem Programm
Mittwochs	8.15 Uhr Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule: Kinder und Senioren (außer in Schulferien) 9.00 Uhr Fußpflege (nur mit Termin) 12.00 Uhr Frisch gekocht – Mittagessen
Donnerstags	9.00 Uhr Fußpflege (nur mit Termin) 9.30 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	9.00 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.

01.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Matjessalat mit Äpfeln und Pellkartoffeln, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Lesung „Alte und Neue Märchen“ 15 Uhr Anmeldung erbeten
03.04. Freitag	Karfreitag, das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen
06.04. Montag	Ostermontag, das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen
08.04. Mittwoch	E-Bike-Training für aktive Seniorinnen und Senioren 10:00 Uhr – 13:00 Uhr auf dem Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerkstr. 23 Frisch gekocht Eintopf mit Reis und Hackfleischbällchen, Dessert, 6 Euro 12 Uhr Anmeldung erforderlich Klavierkonzert mit alten Meistern 15 Uhr Anmeldung erbeten
09.04. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Lesecafé: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr Anmeldung erbeten

10.04. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung), Anmeldung erforderlich
14.04. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
15.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Gemüse-Gulascheintopf, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich „Wie komme ich mit meinem Geld aus?“ Vortrag und Gespräch: Clever haushalten 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
16.04. Donners- tag	Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erbeten
17.04. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdtter Landstraße 30 keine Anmeldung erforderlich
19.04. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr

21.04. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten
22.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
23.04. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Kreativwerkstatt: Basteln, Backen, Gärtnern 15 bis 17 Uhr Anmeldung erbeten Keine Angst vor Calo: Ihr Weg mit der Rhein- bahn ohne Bargeld, ohne Papier und ohne Sorgen! 17 Uhr Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Anmeldung erbeten
24.04. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich
28.04. Dienstag	„Welche Anliegen sind mir wichtig?“ Mit dem Seniorenrat im Gespräch 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<p>29.04. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe, Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich</p> <p>Vortrag: Bewusstes Atmen, mit Übungen zum Mit- und Nachmachen 15 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>30.04. Donners- tag</p>	<p>Lesung: Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln 15 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>01.05. Freitag</p>	<p>Tag der Arbeit, das zentrum <i>plus</i> bleibt ge- schlossen</p>
<p>02.05. Samstag</p>	<p>Lyrischer Spaziergang mit Baummeditation Gang durch das Ökotopt Heerdt 14 Uhr Treffpunkt: zentrum <i>plus</i> Heerdt, Aldekerkstraße 31</p>
<p>06.05. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht 12 Uhr Bratwurst mit Püree, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich</p> <p>Die Beatles und ihre Zeitgenossen Ein Nachmittag mit Wolf Wiedemann an der Gitarre 15 Uhr Anmeldung erbeten</p>

07.05. Donners- tag	Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erbeten
12.05. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
13.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Der Kommissar ermittelt: Schauplatz der Kri- milesung ist Düsseldorf 15 Uhr Anmeldung erbeten
14.05. Donners- tag	Christi Himmelfahrt, das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen
17.05. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr - 17.30 Uhr
19.05. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 - 15.30 Uhr Anmeldung erbeten

<p>20.05. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht 12 Uhr Frikadellen mit Kartoffeln, Möhren und Erbsen, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich</p> <p>Pfarrer Gottfried Hötzel: Vortrag von Pfarrer i.R. Jörg Jerzembeck-Kuhlmann 15 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>21.05. Donnerstag</p>	<p>Spaziergang im Park mit Otti: Eine Runde an die frische Luft 15 Uhr Treffpunkt: zentrum <i>plus</i> Heerd, Aldekerkstraße 31</p>
<p>22.05. Freitag</p>	<p>FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich</p> <p>Heerd hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich</p>
<p>25.05. Montag</p>	<p>Pfingstmontag, das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen</p>
<p>26.05. Dienstag</p>	<p>Sprechstunde mit der Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten</p>

27.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Mediterraner Kartoffelstampf mit buntem Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich Von der Freude am Wandern: Vortrag des Düsseldorfer Eifelvereins 15 Uhr Anmeldung erbeten
28.05. Donnerstag	Malgruppe 11 Uhr Künstliche Intelligenz – Text, Bilder und Videos: Vortrag und Mitmach-Runde 15 Uhr Anmeldung erbeten
03.06. Mittwoch	Frisch gekocht Hähnchen mit Safranreis und Salat, Dessert, 6 Euro 12 Uhr Anmeldung erforderlich Fröhliche Sommergeschichten: Gedichte und Texte für warme Tage 15 Uhr Anmeldung erbeten

<p>04.06. Donners- tag</p>	<p>Fronleichnam, das zentrum <i>plus</i> bleibt ge- schlossen</p> <p>Spaziergang im Park mit Otti Eine Runde an die frische Luft 15 Uhr Treffpunkt: zentrum <i>plus</i> Heerd, Aldekerkstraße 31</p>
<p>09.06. Dienstag</p>	<p>Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>10.06. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht Noch offen, bitte fragen Sie nach! 12 Uhr Anmeldung erforderlich</p> <p>Abschied und Neubeginn Verlusterfahrungen im Leben betrauern 15 Uhr Anmeldung erforderlich</p>
<p>11.06. Donners- tag</p>	<p>Malgruppe 11 Uhr</p> <p>Mit(Singen) im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i>“ 15 Uhr Anmeldung erforderlich</p>
<p>12.06. Freitag</p>	<p>FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich</p>

14.06. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr - 17.30 Uhr
16.06. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 - 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
17.06. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Nudeln mit Lachs, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesecafé: Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen 15 Uhr Anmeldung erbeten
18.06. Donners- tag	Kreativwerkstatt: Basteln, Backen, Gärtnern 15 bis 17 Uhr Anmeldung erbeten
19.06. Freitag	Heerdt hilft - Lebensmittelausgabe 14.30 - 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
23.06. Dienstag	„Welche Anliegen sind mir wichtig?“ Mit dem Seniorenrat im Gespräch 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

24.06. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Führung durch das Ökotopt Heerd: Kaffeetafel mit selbstgebackenem Kuchen 14.15 Uhr am zentrum <i>plus</i>
25.06. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr
26.06. Freitag	FiB – Finanzen im Blick (mobile Beratung) 10 Uhr – 12 Uhr Anmeldung erforderlich

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



Alte und neue Märchen

„Es war einmal vor langer Zeit...“

Mittwoch, 1. April 2026 um 15 Uhr

„Es war einmal...“, so beginnen viele Märchen. Sie erzählen von verwunschenen Prinzen, Tieren im Wald, Wesen, die erst Prüfungen bestehen müssen, um ans Ziel zu gelangen. Tauchen Sie ein in die Welt der Märchen. Juliane Stahl liest sowohl klassische, alte Märchen als auch spannende, neue. Lassen Sie sich von den Erzählungen verzaubern und genießen Sie einen Nachmittag voller Fantasie und Magie mit so mancher Weisheit für das Leben heute. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



E-Bike-Training für aktive Seniorinnen und Senioren

Mittwoch, 8. April 2026 von 10 Uhr – 13 Uhr

Schulhof der Élise Freinet Gesamtschule, Aldekerkstr. 23

Wir bieten in Zusammenarbeit mit der Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf ein E-Bike-Training an. Die „Élise Freinet Gesamtschule“ stellt für diesen Zweck ihren Schulhof zur Verfügung. Jeder, der teilnehmen möchte, benötigt ein eigenes E-Bike und zwingend einen eigenen Fahrradhelm. Es werden Hinweise zur Nutzung des E-Bikes 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 E-Bike anzuschaffen, gibt es die Möglichkeit ein E-Bike direkt während der Veranstaltung auszuprobieren.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Informationen – Aktuell



Klavierkonzert mit alten Meistern
Rachmaninoff, Tschaikowsky und Chopin
Mittwoch, 8. April 2026 um 15 Uhr

Freuen Sie sich auf eine kleine Auswahl von Klavierwerken großer Komponisten: Sergei Rachmaninoff, Pjotr Tschaikowski und Frédéric Chopin. Lassen Sie sich von den Klängen des frisch gestimmten Klaviers im *zentrum plus* Heerdt berühren. Es spielt Helene Harres.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



**„Wie komme ich mit meinem Geld aus?“
Vortrag und Gespräch: Clever haushalten Teil II
Mittwoch, 15. April 2026 um 14.30 Uhr**

„Wie behalte ich mein Geld im Blick“? 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. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

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



mit
Peter
Zimmer

SINGEN IM DORF KAFFEE, KUCHEN & LIEDER



15. Januar 2026 / 19. Februar 2026
12. März 2026 / 16. April 2026
7. Mai 2026 / 11. Juni 2026
jeweils 15.-17.00 Uhr

zentrum **plus** Heerd
Aldekerkstr. 31


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



zentrum **plus**
gemeinsam aktiv für das Alter



KULTURHAFEN
HEERDT
STIFTUNG DER STIFTUNG HEERDT



www.stiftung-fuer-heerd.de
www.kulturhafen-heerd.de
Instagram [kulturhafenheerd](https://www.instagram.com/kulturhafenheerd)
FB [kulturhafenheerd](https://www.facebook.com/kulturhafenheerd)

Informationen – Aktuell



Sonntagscafé mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee
Sonntag, 19.04., 17.05., 14.06., von 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.

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

Informationen – Aktuell



Kreativwerkstatt im zentrum plus Heerd **Basteln, Backen, Gärtnern**

Donnerstag, 23. April und 18. Juni von 15 bis 17 Uhr

Jede Kreativwerkstatt steht unter einem anderen Thema. Im Frühjahr und Sommer können wir zum Beispiel gärtnern, Gestecke selbst herstellen, backen und Limonade machen. Wer mag, arbeitet mit Stoff, Papier und Schere, Wolle und vielem mehr – je nach Lust und Talent. Ideen sind immer willkommen. Mit Neşe Steinberg und Ottilie Thomé. Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte beachten Sie die Aushänge im Schaukasten des zentrum *plus* Heerd im Vorfeld des Termins.

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

Informationen – Aktuell



Keine Angst vor CALO

Ihr Weg mit der Rheinbahn ohne Bargeld, ohne Papier und ohne Sorgen!

Donnerstag, 23. April 2026, 17 Uhr

im Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30

Ab 2027 startet die Rheinbahn das Projekt CALO. Nach einer Übergangsphase gilt dann: Papiertickets und Bargeld werden in den Rheinbahn-Fahrzeugen nicht mehr angenommen. Damit Sie wissen, was auf Sie zukommt und wie Sie auch ohne modernes Handy und EC-Karte entspannt zum Ziel kommen, bietet die Rheinbahn spezielle Schulungen an. Stellen Sie Ihre Fragen und bereiten Sie sich gemeinsam mit der Rheinbahn vor auf einen umweltfreundlichen Nahverkehr, der Sie alle mitnimmt!

Anmeldung bei Merle Forchmann unter 0173 4882479

Informationen – Aktuell



„Welche Anliegen sind mir wichtig?“ Mit dem Seniorenrat im Gespräch

Dienstag, 28. April und
23. Juni, um 14.30 Uhr

Die wesentliche Aufgabe des Seniorenrats ist es, die Gremien (z.B. Rat, Ratsausschüsse, Bezirksvertretungen) in Düsseldorf sowie die Verwaltung zu seniorenrelevanten Themen zu beraten. Der Seniorenrat

setzt sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf ihre spezifischen Probleme und Wünsche hin. Kommen Sie vorbei und tragen Sie Ihr Anliegen vor.

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

Informationen – Aktuell



Vortrag: Bewusstes Atmen, mit Übungen zum Mit- und Nachmachen mit Sabine Hegel, Atem- und Bewusstseinstrainerin (für integrative Atemtherapie)

Mittwoch, 29. April 2026, 15 Uhr

Der Atem begleitet uns unser ganzes Leben. Wir kennen die Situation, Stress zu haben, dann atmen wir heftiger und unser Herz schlägt schnell oder es bleibt uns „die Luft weg“. In einem Vortrag zum bewussten Atmen in verschiedenen Lebenslagen mit kleinen Übungen lernen wir den Umgang mit Atemarbeit kennen: Wie unser Nervensystem reguliert und Stress und Spannungen im Körper abgebaut und so das Immunsystem gekräftigt und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln

Lesung mit Juliane Stahl

Donnerstag, 30. April 2026, 15 Uhr

„Äpfel nicht mit Birnen verwechseln“. „Schmetterlinge im Bauch haben“. „Wie du kommst gegangen, so wirst du auch empfangen“. Welche Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln gibt es noch? Juliane Stahl nimmt die Anwesenden mit auf Entdeckungsreise zu den Weisheiten, die den Alltag bereichern. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Lyrischer Spaziergang mit Baummeditation Gang durch das Ökotopt Heerdt

Samstag, 2. Mai 2026, 14 Uhr

Treffpunkt: zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstraße 31

Unter dem Motto „Dem Leben auf der Spur“ begeben sich Maren Vogel und Juliane Stahl mit Interessierten auf einen zweistündigen Fußweg durch das Ökotopt, einen öffentlichen Park in Heerdt. Zu hören auf dem Weg sind zum Beispiel Gedichte von Mascha Kaléko, Hilde Domin und Rainer Maria Rilke. Eine gemeinsame Baummeditation runden den Spaziergang ab. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



Die Beatles und ihre Zeitgenossen
Ein Nachmittag mit Wolf Wiedemann an der Gitarre
Mittwoch, 6. Mai 2026, 15 bis 16 Uhr

Die Beatles haben in den 60er Jahren die Musikwelt auf den Kopf gestellt. Wolfgang Wiedemann (Gitarre) spielt und singt Songs der „vier Pilzköpfe“ und Lieder ihrer Zeitgenossen. Schwelgen Sie in Erinnerungen und singen Sie auf Wunsch gern mit. Der Eintritt ist frei.

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

Informationen – Aktuell



**Der Kommissar ermittelt
Schauplatz der Krimilesung ist Düsseldorf
Mittwoch, 13. Mai 2026, 15 Uhr**

Es geschieht am helllichten Tag oder in der Dunkelheit der Nacht. Auf der Grafenberger Rennbahn wird zum Beispiel ein Jockey ermordet. Im Hofgarten liegt eine Leiche, und auf der Königsallee wird ein Juwelier ausgeraubt. Jochen Heinrich stellt einen Krimi vor, welcher in der Landeshauptstadt Düsseldorf spielt. Spannende Unterhaltung garantiert. Anmeldung unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdtd@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Pfarrer Gottfried Hötzel
Vortrag von Pfarrer i.R. Jerzembeck-Kuhlmann
Mittwoch, 20. Mai 2026, 15 Uhr

Gegenüber vom Zentrum *plus* Heerdt liegt die Gottfried-Hötzel-Straße. Gottfried Hötzel (1880 – 1940) war evangelischer Pfarrer in Heerdt-Oberkassel. Während des Nationalsozialismus trat er mutig gegen die Ideologie der Nazis auf und setzte sich für verfolgte Jüdinnen und Juden ein. 1940 starb er im Exil in Stuttgart und wurde auf dem Heerder Friedhof begraben. Um sein Leben und Werk geht es an diesem Nachmittag. Der Eintritt ist frei.

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

Informationen – Aktuell



Spaziergang im Park mit Otti Eine Runde an die frische Luft

Donnerstag, 21. Mai und 4. Juni 2026, jeweils 15 Uhr
Treffpunkt: zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstraße 31

Unterhaltung – Gemeinsamkeit – Austausch. Bewegung tut gut, verbessert die Balance und bringt unseren Kreislauf in Schwung. Sich einlassen auf die Natur, neue Wege gehen. Otti startet mit Interessierten einen Spaziergang durch den Park in der Nähe des zentrum *plus* Heerdt – auch für Menschen mit Rollator geeignet. Nur bei trockenem Wetter. Auf Wunsch ist eine Verabredung zu längeren Spaziergängen möglich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonie-duesseldorf.de

Informationen – Aktuell

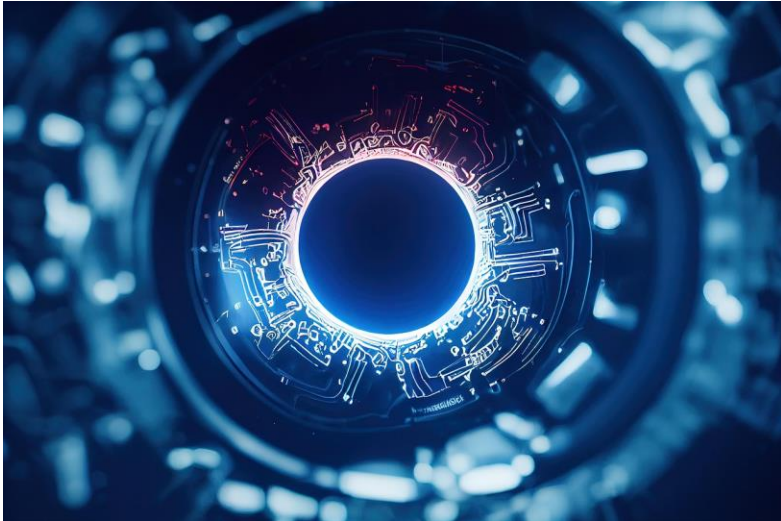


**Von der Freude am Wandern
Vortrag des Düsseldorfer Eifelvereins
Mittwoch, 27. Mai 2026, 15 Uhr**

„Wandern ist die vollkommenste Art der Fortbewegung, wenn man das wahre Leben entdecken will. Es ist der Weg in die Freiheit“, sagt die Schriftstellerin Elisabeth von Arnim (1866–1941). Über das Gefühl, in einer Gemeinschaft in und mit der Natur aktiv zu sein, spricht Petra Burger, Vorsitzende des Düsseldorfer Eifelvereins, in ihrem Vortrag. Sie zeigt auch Fotos vergangener Wanderungen des Eifelvereins. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



Künstliche Intelligenz – Text, Bilder und Videos: Vortrag und Mitmach-Runde

Donnerstag, 28. Mai 2026, 15 Uhr

Ein verständlicher Streifzug durch die Welt der modernen künstlichen Intelligenz (KI). Julian Tilmes zeigt wie Chatprogramme Texte verfassen, wie Bild-KI neue Bilder erschafft und wie Videos täuschend echt wirken können. Dabei geht es auch um Risiken wie Fälschungen, Betrug und den sicheren Umgang mit KI. Fragen und Ausprobieren sind ausdrücklich erwünscht. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



Fröhliche Sommergeschichten Gedichte und Texte für warme Tage

Mittwoch, 3. Juni 2026, um 15 Uhr

Der Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit. Die Natur zeigt sich in bunten Farben auf dem Balkon, im Park oder bei einem Spaziergang auf den Rheinwiesen oder im Wald. Manche verreisen in die Berge oder ans Meer. Andere erinnern sich an erlebte Urlaube. Juliane Stahl hat für ihre Lesung Gedichte und Texte so bunt wie ein Blumenstrauß ausgewählt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



Abschied und Neubeginn Verlusterfahrungen im Leben betrauern Mittwoch, 10. Juni 2026, 15 bis ca. 16 Uhr

Eine schwere Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, der Kontaktabbruch des Kindes oder die Aufgabe der eigenen Wohnung lasten auf unserer Seele. Wir laden mit Trauerbegleiterin und Buchautorin Christine Kempkes ein, mit Hilfe verschiedener Rituale und Musik unsere Verlusterfahrungen zu betrauern und uns wieder für das Leben zu öffnen. Am Ende besteht die Möglichkeit zum Austausch bei einem Trostcafé. Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Informationen – Aktuell



Führung durch das Ökotoop Heerdt Kaffeetafel mit selbstgebackenem Kuchen

Mittwoch, 24. Juni 2026 um 14.15 Uhr am zentrum *plus*

Totholzhecken, Käferkeller, Nisthilfen und Blumenwiesen sowie Themengärten – das alles macht den Verein Ökotoop Heerdt, Am Ökotoop 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 und Kaffeetrinken mit Kuchen: 8 Euro.

Fußweg vom Zentrum *plus* Heerdt ca. 20 Minuten; für Menschen mit Rollator geeignet. Nur bei trockenem Wetter.

Anmeldung bitte bis Montag, 22. Juni, 10 Uhr, unter 0211 50 31 29, per Mail unter Zentrum-Plus.Heerdt@diakonieduesseldorf.de

Informationen – Aktuell



Vorankündigung Sommerfest

Donnerstag, 27. August 2026, 15 Uhr – 18 Uhr

In diesem Jahr laden wir Sie zum Sommerfest draußen im Zelt rund um das Zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstraße 31, ein.

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

Die Teilnahme beträgt 5 Euro.

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.

Spielesachmittag

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.

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. Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211 50 31 29

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.

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

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 trägerübergreifenden Einrichtungen verschiedene Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige an.

„Café am Schildkrötenteich“

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

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

Drei Stunden Aufenthalt im Café „Am Schildkrötenteich“ kosten 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



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

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

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



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: DUSSEDDXXX

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