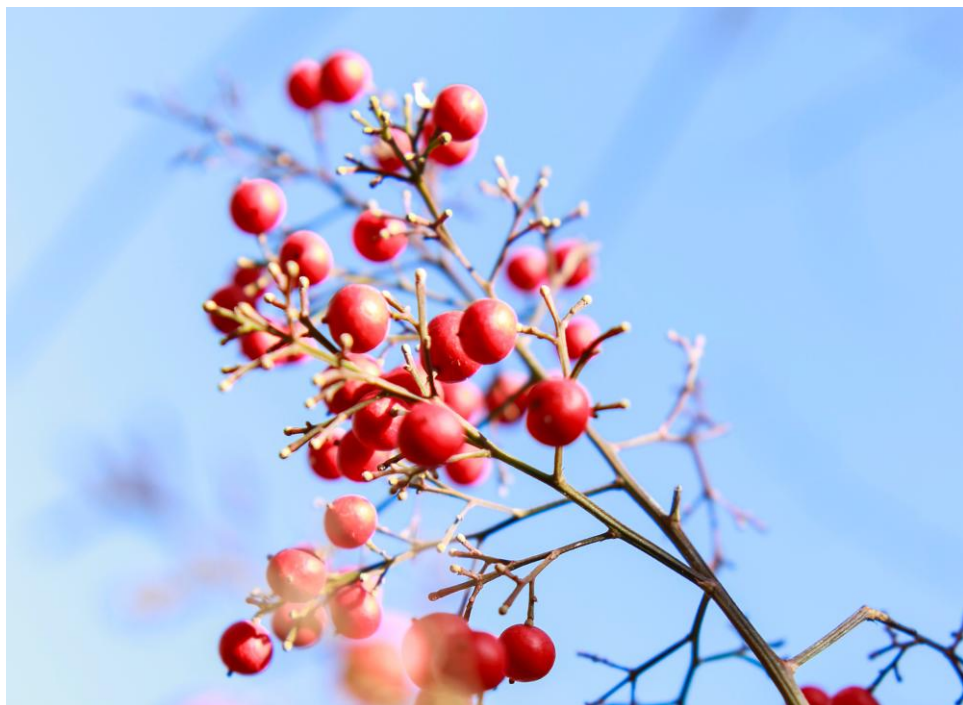




Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Oktober bis Dezember 2026

„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	16
Informationen – allgemein	40
Beratung	43
Ehrenamt gesucht?	47
Friseur, Fußpflege	48
Wir für Sie	49

Vorwort

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ (Wilhelm von Humboldt, deutscher Gelehrter und Staatsmann, 1767 – 1835)

Liebe Leserinnen und Leser,

die Herbstzeit lädt dazu ein, es sich mit Geschichten und Gedichten gemütlich zu machen. Dazu laden wir in Lesecafés, mit einer lyrischen Stunde sowie Literatur – und Krimi-Nachmittagen ein. Zu St. Martin Anfang November erfreut uns die benachbarte Kindertagesstätte wieder mit einem Laternenumzug, dazu gibt es ein geselliges Beisammensein. Um das Vogelfüttern und gute Lebensbedingungen für Vögel und Insekten geht es im November bei einem Vortrag des Naturschutzbundes. Und wir widmen uns dem Gedenken an die Verstorbenen und der Frage, was wir uns selbst für das Lebensende wünschen. Im Dezember rundet eine Weihnachtsfeier das Programm im Zentrum plus Heerdts ab.

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

Wir freuen uns auf Sie.

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

Rückblick

Sommerfest mit Musik und Fotobox

Muscheln, Seesterne, Sand und kleine Holzliegestühle sowie Blumen schmückten die Tische unter den Zeltdächern, vor und im Zentrum plus Heerdt. Die Diakonie-Begegnungsstätte an der Aldekerkstraße hatte zum Sommerfest geladen. Bei Kaffee und Kuchen, Salaten und Würstchen vom



Fotos: Signe Winkels & Ulrike Karpa

Grill kamen die Gäste miteinander ins Gespräch. Unter freiem Himmel wurde getanzt und den Oldies und Evergreens gelauscht und mitgesungen. Für die Live-Musik sorgte Sänger Ralf Küntges an der Gitarre. Und dann konnte sich jeder noch auf einem Foto an einer Fotobox verewigen lassen.



Regelmäßige Angebote

Montags	09.00 Uhr	Frühstück
	11.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik
	15.00 Uhr	Spieelnachmittag 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)
	15.00 Uhr	Singen im Dorf (ca. jeden 2. Do)
Freitags	09.00 Uhr	Frühstück

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

01.10. Donners- tag	Kastanie, Hagebutte und mehr Eine herbstliche Schale für zuhause 14.30 – 16.00 Uhr Anmeldung erbeten
06.10. Dienstag	Mit dem Computer und Handy auf „Du“ Vortrag zum Umgang mit Handy und Computer 15.00 Uhr Anmeldung erbeten
07.10. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 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
08.10. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> 15 Uhr Anmeldung erbeten

13.10. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erforderlich Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
14.10. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Hygieneschulung für Ehrenamtliche (nur für diejenigen, die in 2026 bisher an keiner Schulung teilgenommen haben) 14 – 15 Uhr Anmeldung erbeten Silberne Beats für Menschen ab 55 Jahren Tanzfläche frei im Paul-Gerhardt-Haus Heerdter Landstraße 30 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
15.10. Donners- tag	Eine gute Stunde am Nachmittag Gedichte ausgewählter SchriftstellerInnen 15 bis 16 Uhr Anmeldung erbeten

18.10. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
20.10. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten
21.10. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt mit Schülern Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil 10 bis 11.30 Uhr Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am Nikolaus-Knopp-Platz) Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Lieblingsbücher vorstellen und Texten lau- schen – Abenteuer Lesen mit anderen teilen 15 Uhr Anmeldung erbeten
22.10. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Der Kommissar ermittelt Schauplatz der Krimilesung ist Düsseldorf 15 Uhr Anmeldung erbeten

23.10. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
28.10. Mittwoch	Kein Gemeinschaftsprojekt mit Schülern Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr „Atemarbeit aktiviert Selbstheilungskräfte“ Vortrag: Bewusstes Atmen mit Übungen 15 Uhr Anmeldung erbeten
29.10. Donners- tag	„Ich geh‘ mit meiner Laterne“ Martinsliedersingen mit Kindergartenkindern 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
02.11. Montag	Laternenumzug der Kindertagesstätte mit Punsch und Weckmann 16 Uhr Anmeldung erbeten
03.11. Dienstag	Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77

04.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Neues Ticketsystem CALO bei der Rheinbahn Interaktiver Vortrag der Rheinbahn Düsseldorf 15 Uhr Anmeldung erbeten
05.11. Donners- tag	Planungstreffen für Ehrenamtliche 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich
10.11. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln und – ausnahmsweise – mit dem Seniorenrat 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

11.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr „Bist du noch ganz bei Trost?“ Vortrag: Trost als Kraftquelle im Leben 15 bis 16.30 Uhr Anmeldung erbeten
12.11. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> 15 Uhr Anmeldung erbeten
15.11. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr
17.11. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten

18.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Frühstück und Gemeinschaft im Stadtteil 10 bis 11.30 Uhr Achtung: Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 (am Nikolaus-Knopp-Platz) Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen – Abenteuer Lesen mit anderen teilen 15 Uhr Anmeldung erbeten
19.11. Donnerstag	Gedenken an unsere Verstorbenen Erinnerung auf vielfältige Weise und Trostcafé 14.30 bis 16.00 Uhr Anmeldung erbeten
20.11. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdter Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
24.11. Dienstag	Was ich schon immer einmal die Polizei fragen wollte Polizeisprechstunde mit Michael Knapke 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

25.11. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Vögel füttern – pro und contra Vortrag und Austausch mit dem NABU 16 Uhr Anmeldung erbeten
26.11. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Von Bach bis Bizet Klavierkonzert mit Helene Harres 15 Uhr Anmeldung erbeten
02.12. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen von der Metzgerei Ludwig 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Advents- und Weihnachtsgeschichten Lesung mit Juliane Stahl 15 Uhr Anmeldung erbeten

03.12. Donners- tag	„In der Weihnachtsbäckerei“... Wir backen Plätzchen im Advent 14.30 bis 16.30 Uhr Anmeldung erforderlich
08.12. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
09.12. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt mit Schülern 8.30 Uhr Anmeldung erbeten Mittagessen 12 Uhr Dessert, 8 Euro Anmeldung erforderlich bis montags 12 Uhr Selbstbestimmung am Lebensende? Vortrag: Vorsorge am Lebensende 15 Uhr Anmeldung erbeten
10.12. Donners- tag	Malgruppe 11 Uhr Mit(Singen) im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erforderlich
13.12. Sonntag	Sonntagscafé 14.30 Uhr – 17.30 Uhr

15.12. Dienstag	Nachbarschaftscafé mit Bingo spielen 14.30 – 15.30 Uhr Anmeldung erbeten Seniorenkino 17 Uhr Canisiushaus, Friesenstraße 77
16.12. Mittwoch	„Der Christbaum ist der schönste Baum“ Zwei Weihnachtsfeiern an einem Tag 10 bis 13 Uhr 15 bis 18 Uhr Anmeldung über Ticketverkauf
17.12. Donners- tag	Lieblingsbücher vorstellen und Texten lau- schen – Abenteuer Lesen mit anderen teilen 15 Uhr Anmeldung erbeten
18.12. Freitag	Heerdt hilft – Lebensmittelausgabe 14.30 – 15.30 Uhr, Paul-Gerhardt-Haus, Heerdt Landstraße 30 Keine Anmeldung erforderlich
	Weihnachtsferien vom 23.12.2026 bis ein- schließlich 03.01.2027

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



Kastanie, Hagebutte und mehr Eine herbstliche Schale für zuhause

Donnerstag, 1. Oktober 2026, 14.30 – 16 Uhr

„Bunt sind schon die Wälder“...Es ist Herbst geworden. In einer selbst mitgebrachten Schale können Interessierte Früchte, Blätter und Gräser von Feld und Wald dekorieren oder eine herbstliche Kette für die Fenster im zentrum plus Heerdt und die eigene Wohnung gestalten.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



**Mit dem Computer und Handy auf „Du“
Vortrag zum Umgang mit Handy und Computer
Dienstag, 6. Oktober, 15 Uhr**

„Wie kann ich mein neues Handy einrichten? Wie lässt sich ein Foto damit machen und versenden? Wie geht WhatsApp? Und, was tun, wenn der Computer Probleme macht?“ Wir haben den Computerexperten Stefan Materne eingeladen. Er wird auf Wunsch vierzehntägig freitags eine Computer- und Handysprechstunde anbieten. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



**Gemeinschaftsprojekt mit Schülern
Begegnungen zwischen Jung und Alt**
Mittwoch, 7. Oktober, 8.30 bis 9 Uhr
Immer mittwochs außerhalb der Schulferien

Sind Sie interessiert zu erfahren, was junge Menschen heute so beschäftigt? Prima, denn die Kinder aus der 5./6. Klasse der Élise Freinet Gesamtschule an der Aldekerkstraße sind auch gespannt darauf, von Ihrer Lebenserfahrung zu lernen. Gemeinsam wollen wir spielen, lesen, erzählen oder basteln.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Wie pflege ich meine Zähne richtig?
Vortrag zur Senioren-Zahnmedizin
Mittwoch, 7. Oktober, 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. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Singen im Dorf mit Peter Zimmer Kaffee und Kuchen und Lieder

Donnerstag, 8. Oktober, 12. November, 10. Dezember
15 bis 17 Uhr

Einmal im Monat treffen sich Sangesfreudige zum gemeinsamen Singen mit Liederheften rund ums Volkslied und mit Klavierbegleitung von Peter Zimmer. Ein Team von Ehrenamtlichen sorgt für selbstgebackenen Kuchen. Und Kaffee gibt es natürlich auch. Machen Sie mit. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten.

Die BürgerStiftung Düsseldorf lädt herzlich ein zur:

SENIOREN DISCO

DJ TORSTEN LEGT AUF ZUR DISCO TIME

MITTWOCH

14

OKTOBER 2026

Diakonie Düsseldorf | Paul-Gerhardt-Haus

Heerdter Landstraße 30 | 40549 Düsseldorf

15 – 17 Uhr | Einlass ab 14:30 Uhr

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.



Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um **Anmeldung per Mail an**
Merle.forchmann@diakonie-duesseldorf oder **telefonisch unter 01734882479**



Veranstaltet von:

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Evangelische Kirche
in Düsseldorf

Kirchengemeinde
Düsseldorf-Linksrheinisch

Unterstützt von Teilnehmer*innen der

**POSTCODE
LOTTERIE**



BürgerStiftung
Düsseldorf

Informationen – aktuell



Eine gute Stunde am Nachmittag
Gedichte ausgewählter SchriftstellerInnen
Donnerstag, 15. Oktober, 2026, 15 bis 16 Uhr

Birgid Maren Vogel hat für diesen Nachmittag Gedichte und Texte verschiedener Autorinnen und Autoren ausgewählt, darunter sind lyrische Werke von Rose Ausländer, Nelly Sachs, Hilde Domin und Rainer Maria Rilke. Stille-Übungen runden den Nachmittag ab. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

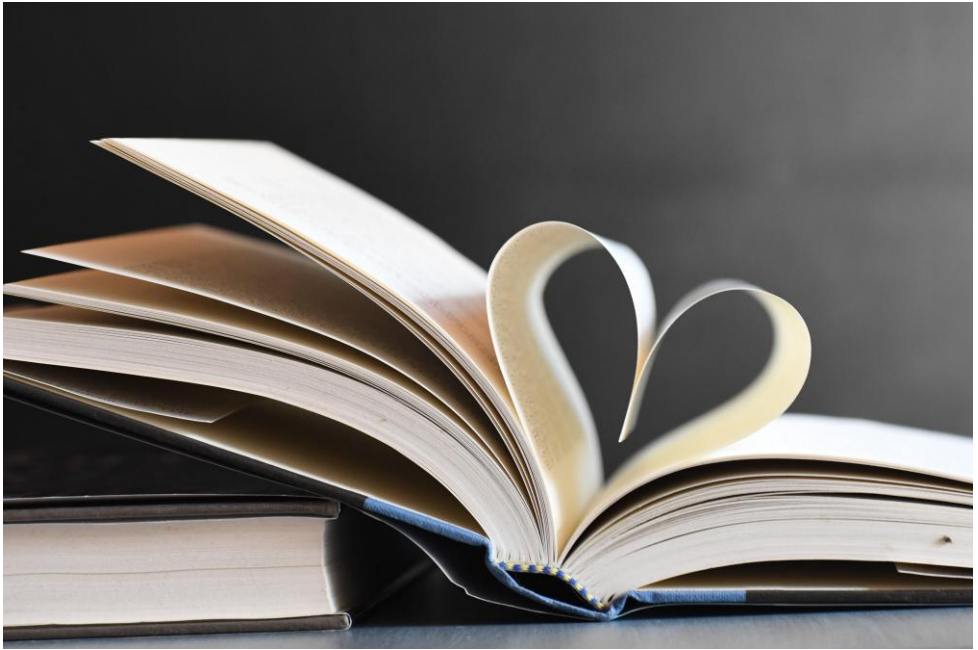
Informationen – aktuell



Sonntagscafé
mit selbstgebackenem Kuchen und Kaffee
Sonntag, 18. Oktober, 15. November, 13. Dezember,
14.30 bis 17.30 Uhr

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

Informationen – aktuell



Lieblingsbücher vorstellen und Texten lauschen Abenteuer Lesen mit anderen teilen

**Mittwoch, 21. Oktober, 18. November, 17. Dezember 2026
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 Gebäck.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Der Kommissar ermittelt
Schauplatz der Krimilesung ist Düsseldorf
Donnerstag, 22. Oktober 2026, 15 Uhr

Es geschieht am helllichten Tag oder in der Dunkelheit der Nacht. Juwelen werden geraubt, eine Millionärstochter entführt, giftige Stoffe illegal im Fluss entsorgt. Krimis erzählen Geschichten aus dem Leben. Jochen Heinrich stellt einen Krimi vor, welcher in der Landeshauptstadt Düsseldorf spielt. Spannende Unterhaltung garantiert.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



„Atemarbeit aktiviert Selbstheilungskräfte“

Vortrag: Bewusstes Atmen mit Übungen

Mittwoch, 28. Oktober, 15 Uhr

Im Vortrag mit Übungen zum bewussten Atmen mit Sabine Hegel, Atem- und Bewusstseinstrainerin, lernen wir den Umgang mit Atemarbeit kennen: Unser Nervensystem kann reguliert und Spannungen im Körper abgebaut werden. Atemarbeit wirkt sich positiv auf das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte aus. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



„Ich geh‘ mit meiner Laterne“

Martinsliedersingen mit Kindergartenkindern

Donnerstag, 29. Oktober, 14.30 bis 15.30 Uhr

Anfang November steht St. Martin im Kalender. Die Kinder der benachbarten, evangelischen Kindertagesstätte besuchen uns mit ihren selbst gebastelten Laternen im Zentrum plus Heerdt. Wir singen gemeinsam St. Martinslieder und basteln zusammen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Informationen – aktuell



Laternenumzug der Kindertagesstätte mit Punsch und Weckmann

Montag, 2. November, 16 Uhr

„Durch die Straßen auf und nieder leuchten die Laternen wieder“. Der St. Martinsumzug der benachbarten Diakonie-Kindertagesstätte zieht gegen 17.30 Uhr an der Aldekerkstraße vorbei und auf Höhe des zentrum plus Heerdt pausiert der Umzug, und die Kapelle spielt für alle am Straßenrand ein Martinslied. Ab 16 Uhr gibt es im zentrum plus zur Einstimmung alkoholfreien Punsch und Weckmann – solange der Vorrat reicht. Viele Zuschauerinnen und Zuschauer am Straßenrand sind erwünscht.

Informationen – aktuell



Neues Ticketsystem CALO bei der Rheinbahn Interaktiver Vortrag der Rheinbahn Düsseldorf Mittwoch, 4. November 2026, 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. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Planungstreffen für Ehrenamtliche

Donnerstag, 5. November, Achtung: 14.00 Uhr

Wir laden herzlich alle Ehrenamtlichen 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!

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



„Bist du noch ganz bei Trost?“

Vortrag: Trost als Kraftquelle im Leben

Mittwoch, 11. November 2026, 15 bis 16.30 Uhr

Der Titel provoziert und das soll er auch: Wenn das jemand zu einem sagt, dann wird man leicht für „weltfremd“ oder gar für „verrückt“ erklärt. Aber genau das Gegenteil ist der Fall: Es geht um den „Trost“, der einen hält und der durch das Leben trägt. Trost ist eine Kraftquelle, die uns stärkt und uns Zuversicht gibt. Eine Gesprächsrunde dazu mit Pfarrer im Ruhestand Jörg Jerzembeck-Kuhlmann. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Gedenken an unsere Verstorbenen Erinnerung auf vielfältige Weise und Trostcafé Donnerstag, 19. November, 14.30 bis 16 Uhr

Vor dem Totensonntag, auch Ewigkeitssonntag genannt, laden wir mit Trauerbegleiterin und Buchautorin Christine Kempkes zu einem Totengedenken ein. Besonders möchten wir alle ansprechen, 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. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Vögel füttern – pro und contra Vortrag und Austausch mit dem NABU

Mittwoch, 25. November, Beginn, Achtung: 16 Uhr

Um das das Vogelfüttern und die Bedeutung von Hecken, Wildsträuchern und naturverträglichen Gärten für Vögel und die Frage: „Brauchen unsere Gartenvögel Nistkästen und eine Ganzjahresfütterung?“ geht es in einem Vortrag mit Austausch mit Johanna Schiefner-Földessy vom Naturschutzbund (NABU) Düsseldorf.

Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Von Bach bis Bizet
Klavierkonzert mit Helene Harres
Donnerstag, 26. November 2026, 15 Uhr

Kommen Sie mit auf eine kleine, musikalische Reise mit klaren und zeitlosen Werken von Johann Sebastian Bach, einfühlsamen Klängen von Clara Schumann – einer der großen Komponistinnen des 19. Jahrhunderts – sowie farbenfroher Musik von Georges Bizet. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Informationen – aktuell



**Advents- und Weihnachtsgeschichten
Lesung mit Juliane Stahl**
Mittwoch, 2. Dezember 2026, 15 Uhr

Der Advent ist für Christen eine Zeit der Vorbereitung, Besinnung und Vorfreude auf Weihnachten, auf die Geburt Jesu Christi. Er lädt dazu ein, den Blick auf Hoffnung, Gemeinschaft, Glauben und Licht in dunkler Zeit zu richten. Lauschen Sie Texten zur Advents- und Weihnachtszeit.

Informationen – aktuell



„In der Weihnachtsbäckerei“... Wir backen Plätzchen im Advent

Donnerstag, 3. Dezember, 14.30 bis 16.30 Uhr

An vielen Orten, zum Beispiel in der Bäckerei oder den Wohnzimmern, liegt Plätzchenduft in der Luft in der Adventzeit. Wir wollen selbst Plätzchen backen im zentrum plus Heerdt: Spritzgebäck, Plätzchen zum Ausstechen und andere. Dazu gibt es Winterpunsch. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – aktuell



Selbstbestimmung am Lebensende?

Vortrag: Vorsorge am Lebensende

Mittwoch, 9. Dezember 2026, 15 bis 16 Uhr

Mit seinem Urteil aus dem Jahr 2020 zum Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben mit Unterstützung durch Dritte für alle hat das Bundesverfassungsgericht eine Diskussion über den assistierten Suizid ausgelöst. Was bedeutet das Urteil? Claudia Weik-Schaefer, Mitarbeitendenseelsorgerin der Diakonie Düsseldorf, gibt eine Einführung in die rechtliche Situation, die Schwierigkeiten und Unzulänglichkeiten sowie die Konsequenzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um Anmeldung wird gebeten.

Informationen – allgemein



„Der Christbaum ist der schönste Baum“ Zwei Weihnachtsfeiern an einem Tag

Mittwoch, 16. Dezember

10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr

Herzliche Einladung zu einer unserer Weihnachtsfeiern. In diesem Jahr haben Sie die Wahl: Am Vormittag laden wir zu einem weihnachtlichen Frühstück ins zentrum plus ein, und am Nachmittag zu einer weihnachtlichen Kaffeetafel. Freuen Sie sich auf ein kleines Begleitprogramm mit Weihnachtsliedern mit Klavierbegleitung und adventlichen Gedichten. Die Teilnahme beträgt 5 Euro pro Person. Zur besseren Planung werden Sie **ab sofort** Tickets im Vorverkauf im zentrum plus Heerdt angeboten. Die Teilnehmerzahl ist aus Platzgründen begrenzt. Einlass nur mit Ticket.

Informationen – allgemein



Mittagessen mit Dessert und Kaffee Immer wieder mittwochs

Jeden Mittwoch gibt es ein Mittagessen eines Lieferdienstes im Zentrum plus Heerdt. Sie können zwischen mehreren Gerichten wählen – von Leberkäse bis Kürbiscurry und Salatteller ist alles dabei.

Beginn ist um 12 Uhr. Acht Euro inklusive Dessert, Wasser und Kaffee.

Interessierte erfahren per Aushang im Vorfeld im Zentrum plus Heerdt oder telefonisch, welche Mittagsgerichte angeboten werden. 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.

Spielnachmittag

Bei Kaffee und Kuchen können Sie jeden Montag ab 15 Uhr eine Vielzahl von Spielen ausprobieren und in geselliger Runde Ihren Nachmittag verbringen. Kaffee 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.

Wirbelsäulengymnastik

Erlernen Sie Dehn-, Mobilisations- und Stabilisationstechniken, die Ihre Wirbelsäule entlasten und die umliegenden Muskeln trainieren. Der zehnteilige Kurs kostet pro Einheit 10 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

Selay Erül, 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

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.

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

Das Friseur- und Fußpflegeangebot in unserem Kellerraum Aldekerkstraße 31 können wir leider nicht wieder aufnehmen.

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

Bald ist Weihnachten, im Christentum das Fest der Geburt Jesu Christi. Zur Weihnachtszeit wird die Sehnsucht nach Frieden besonders spürbar. Die Kirchen ermutigen, Frieden im Alltag zu leben – Schritt für Schritt, im respektvollen Miteinander. Vielleicht schreiben Sie im Advent einem lieben Menschen eine Weihnachtskarte oder bringen dem Nachbarn ein kleines Geschenk. Oder Sie verabreden sich miteinander, das Fest der Liebe gemeinsam zu verbringen.

Wir wünschen Ihnen, Ihren Familien und Freunden ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest. Und starten Sie gesund und mit Zuversicht und liebevollen Begegnungen in das neue Jahr 2027!

Wir machen Weihnachtspause vom 23. Dezember 2026 bis zum 3. Januar 2027. Am Montag, 4. Januar, sind wir wieder für Sie da.

Ihr zentrum plus-Team
Johanna Jann, Heike Marschall,
Ulrike Karpa und Sevtlana 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: DUSSDEDDXXX

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