



# Programm „zentrum *plus*“ Heerdt April bis Juni 2024

„zentrum *plus*“ Heerdt  
Aldekerkstraße 31  
40549 Düsseldorf  
0211 - 50 31 29

Begegnung und Beratung  
Bildung und Kultur  
Ehrenamt

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

**Diakonie**  **Düsseldorf**

# Inhalt

Vorwort	3
Regelmäßige Angebote	4
Besondere Programmpunkte	5
Informationen – Neu	11
Informationen – Hilfe Gesucht	12
Informationen – Aktuell	13
Informationen – Neuer Kurs	24
Informationen – Freie Plätze	25
Informationen – Allgemein	27
Beratung	29
Beratung zum Thema „Demenz“	30
Ehrenamt	31
Friseur, Fußpflege, Massage	32
Wir für Sie	34

# Vorwort

**Frühling ist Leben der Liebe, und Liebe Frühling des Lebens.**

**Lebst du der Liebe, so lebst ewiger Frühling in dir!**

Christoph Kuffner \* 28. Juni 1780 † 7. November 1846

Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling steht uns ins Haus und damit auch viele verschiedene neue Ereignisse.

Die Blumen blühen, die Vögel zwitschern und die Sonne strahlt uns in die Fenster.

Haben Sie schon unser Entenpärchen gesehen? Schauen wir mal ob wir dieses Jahr kleine Entlein sehen werden.

Außerdem drücken wir die Daumen, dass das Wetter mitspielt, denn wir wollen wieder Musik erklingen lassen. An freien Donnerstagen (und wenn das Wetter mitspielt) wollen wir gemeinsam draußen sitzen und Musik hören. Wünsche sind natürlich willkommen.

Aber auch Informationsveranstaltungen sollen nicht zu kurz kommen. Rollator und Schufa sind dieses Mal die Themenschwerpunkte. Lesen Sie gerne hinten einmal nach!

Und dann noch eine Bitte. Das Familienfest Heerdt hat uns um Hilfe gebeten. Dafür brauchen wir gespendete Kuchen und Hilfe bei der Ausgabe. Hinten im Heft lesen Sie noch einmal mehr dazu.

Bis dahin wünschen wir Ihnen wunderbare Tage und genießen Sie den Frühlingsanfang!

Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Lara Zachej und das Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt

# Regelmäßige Angebote

<b>Montags</b>	9.00	Frühstück
	11.00	Wirbelsäulengymnastik 2
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
<b>Dienstags</b>	9.00	Friseurin
	9.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“
	<i>*14.30</i>	<i>Klatsch &amp; Tratsch (Kaffee &amp; Kuchen) mit wechselndem Programm</i>
	<i>*14.30</i>	<i>Handy-Sprechstunde <b>NEU</b></i>
<b>Mittwochs</b>	9.00	Fußpflege
	<i>*12.00</i>	<i>Frisch gekocht</i>
<b>Donnerstags</b>	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulengymnastik 1
	<i>*11.00</i>	<i>Malgruppe (jeden 2. &amp; 4. Do im Mo- nat)</i>
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	<i>*15:00</i>	<i>Wiedersehen im Dorf (jeden 2. Do im Monat)</i>
<b>Freitags</b>	9.00	Frühstück
	11.00	Französisch Konversation (erste 3 Freitage im Monat)
	15.00	Schachspielen
	15.00	Massage

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

# Besondere Programmpunkte

<b>01.04</b> <b>Montag</b>	<b>Ostermontag</b> Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
<b>02.04</b> <b>Dienstag</b>	<b>Handy – Sprechstunde (S.11)</b> 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
<b>03.04</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Nudel- /Hackpfanne, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>09.04</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr
<b>10.04</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln mit Gemüse, Des- sert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>11.04</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr  <b>Mit(S)ingen im Dorf (S.15)</b> Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erbeten
<b>16.04</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch – Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>17.04</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Möhrengemüse, Bratwurst und Salat, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

<b>24.04 Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Hühnersuppe und Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich  <b>Musikalische Lesung mit Harfe (S. 17)</b> Vom Wünschen, Hoffen und Träumen Begleitung durch Harfe 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>25.04 Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr
<b>26.04 Freitag</b>	<b>Ehrenamtstreffen im „zentrum <i>plus</i>“ (S. 18)</b> 11 Uhr - 12.30 Uhr Treffen aller Ehrenamtlich Tätigen und Inte- ressierten
<b>30.04 Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrät*innen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>01.05 Mittwoch</b>	<b>Maifeiertag</b> Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
<b>02.05 Donners- tag</b>	<b>Papiermuseum Düren – Busfahrt (S. 20)</b> 11.00 Uhr  <b>Vortrag – Die Schufa (S. 19)</b> 15.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>07.05 Dienstag</b>	<b>Handy – Sprechstunde (S.11)</b> 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich

<b>08.05</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Frikadellen mit Kartoffelpüree, Champignon- soße, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich  <b>Vortrag - Rollator (S.21)</b> 14.00 Uhr Anmeldung erforderlich
<b>09.05</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b> Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
<b>14.05</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>15.05</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>16.05</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr  <b>(Mit)Singen im Dorf (S.15)</b> Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 - 17 Uhr Anmeldung erbeten
<b>20.05</b> <b>Montag</b>	<b>Pfingstmontag</b> Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
<b>21.05</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<b>22.05</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Königsberger Klopse, Kartoffeln und Rote Beete, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>23.05</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr
<b>25.05</b> <b>Samstag</b>	<b>Familienfest Heerdt (S.12)</b> 14-18 Uhr Freizeitpark Heerdt
<b>28.05</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>29.05</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Weißkohl-Sauerkrauteintopf mit Rindfleisch, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich  <b>Lesung - Josef Schoenen - Von Rosen und sonstigen Blüten... (S.22)</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>30.05</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Fronleichnam</b> Das „zentrum <i>plus</i> “ hat geschlossen
<b>04.06</b> <b>Dienstag</b>	<b>Handy - Sprechstunde (S.11)</b> 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich



<b>05.06</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Kohlrouladen, Kartoffeln mit Sauce, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>11.06</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; mit frischen Waffeln</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>12.06</b> <b>Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich  <b>Gabentisch - Accessoires - Geben (S.13)</b> Abgabetermin im „zentrum <i>plus</i> “ 14-16 Uhr
<b>13.06</b> <b>Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr  <b>(Mit)Singen im Dorf (S.15)</b> Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 - 17 Uhr Anmeldung erbeten  <b>Gabentisch - Accessoires - Geben (S.13)</b> Abgabetermin im „zentrum <i>plus</i> “ 14-16 Uhr
<b>18.06</b> <b>Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Bingo</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

<b>19.06 Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Putenschnitzel, Kartoffeln, Sauce, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich  <b>Gabentisch – Accessoires – Nehmen (S.14)</b> Ausgabetermin im Quartiersprojekt Lörick Hansaallee 300 15–17 Uhr
<b>20.06 Donners- tag</b>	<b>Gabentisch – Accessoires – Nehmen (S.14)</b> Ausgabetermin im „zentrum <i>plus</i> “ Heerdt 15–17 Uhr
<b>25.06 Dienstag</b>	<b>Klatsch &amp; Tratsch &amp; Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei</b> 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
<b>26.06 Mittwoch</b>	<b>Frisch gekocht</b> 12 Uhr Leberkäse, Bratkartoffeln mit Spiegelei, Des- sert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
<b>27.06 Donners- tag</b>	<b>Malgruppe</b> 11.00 Uhr

### **Nicht vergessen:**

Bitte beachten Sie unsere Aushänge zu weiteren Programm-  
punkten, die noch nicht im Programmheft stehen. Am schwar-  
zen Brett im „zentrum *plus*“ finden Sie die regelmäßigen Ange-  
bote. Am Fenster, sowie in den Schaukästen werden die  
zusätzlichen Aktionen ausgehängt.

# Informationen – NEU



## Handysprechstunde

Jeden 1. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr

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

Frau Seifert hilft Ihnen bei Ihren Fragen zum Handy!

Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter  
0211 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Hilfe Gesucht!



## Familienfest Heerdt

Samstag 25. Mai ab 14–18 Uhr

Die Jugendfreizeiteinrichtungen Heerdt (JFE) planen ein großes Sommerfest im Freizeitpark Heerdt. Wir als „zentrum *plus*“ sind mit dabei und Unterstützen fleißig!

Dazu brauche ich Ihre Hilfe!

Wir suchen Freiwillige die einen Kuchen spenden und Personen die sich zusammen mit mir an unseren Stand stellen oder Kuchen verteilen!

Sie haben Interesse? Dann tragen Sie sich in die Liste an der Tafel im „zentrum *plus*“ ein!

Ich freu mich auf Ihre Unterstützung!

Bei Fragen gerne telefonisch oder persönlich vorbeikommen!

# Informationen – Aktuell



## Gabentisch – Accessoires – Geben

12.06 15–17 Uhr & 13.06 10–12 Uhr

Die zentren *plus* Heerdt & Oberkassel starten gemeinsam mit dem Quartiersprojekt Lörick in den nächsten Gabentisch.

Wir suchen für unseren Gabentisch im Juni gut erhaltene (Mode-)Accessoires und Schmuckstücke wie Halstücher, Schals, Manschettenknöpfe, Hüte, Geldbörsen und Gürtel. Wenn Sie gut erhaltene Gegenstände haben, die Sie nicht mehr benötigen, laden wir Sie herzlich ein, diese bei uns abzugeben.

### Abgabeort und weitere Informationen

zentrum *plus* Heerdt,

Aldekerkstraße 31, 40549 Düsseldorf

0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



## Gabentisch – Accessoires – Nehmen

19.06 15–17 Uhr Quartiersprojekt Lörick, Hansaallee 300

20.06 10–12 Uhr zentrum *plus* Heerdt, Aldekerkstraße 31

Gemeinsam laden die zentren *plus* Heerdt & Oberkassel und das Quartiersprojekt Lörick herzlich zum nächsten Gabentisch ein!

Eine Vielzahl von Ketten, Tüchern, Schals, Handtaschen, Ohrringen, Gürteln, Krawatten und vielem mehr warten darauf, eine\*n neue\*n Besitzer\*in zu finden! Zahlreiche großzügige Spender\*innen haben uns ihre gut erhaltenen Sachen überlassen. Nachdem sie sorgfältig sortiert und geordnet wurden, stehen sie nun kostenfrei zur Mitnahme bereit. Lassen Sie uns gemeinsam den Gedanken der Nachhaltigkeit leben und lieben, indem wir diese Gegenstände weitergeben anstatt sie zu entsorgen!

# Informationen – Aktuell

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

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



Wir möchten Sie gerne zu einem Nachmittag voller schöner Töne einladen.

Es gibt Kaffee, Kuchen und jede Menge guter Laune. Wir singen zusammen mit Peter Zimmer (unserem langjährigen Heerdtter Kirchenmusiker) viele schöne Lieder, die wir kennen. Wir sind KEIN CHOR, wir treten nicht auf. Wir wollen nur Spaß haben!

Ein Angebot für Heerdtter und Interessierte zum Austausch, Kreativsein & Genießen!

**Jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr**

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

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung und Infos gerne unter 0211 50 31 29.

# Informationen – Aktuell

„Mit(Singen) im Dorf“ mit Peter Zimmer



mit  
Peter  
Zimmer

## SINGEN IM DORF KAFFEE, KUCHEN & LIEDER

**Termine 2024**  
11. Januar / 15. Februar  
14. März / 11. April  
16. Mai / 13. Juni  
11. Juli

**zentrum *plus* Heerdt**  
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**  
EN PROJEKT DER STIFTUNG FÜR HEERDT

[www.stiftung-fuer-heerdt.de](http://www.stiftung-fuer-heerdt.de)  
[www.kulturhafen-heerdt.de](http://www.kulturhafen-heerdt.de)  
Instagram [ekulturhafenheerdt](#)  
FB [kulturhafenheerdt](#)



# Informationen – Aktuell



## **Musikalische Lesung – Begleitung durch Harfe Vom Wünschen, Hoffen und Träumen Mittwoch 24.04.2024 – 14.30 Uhr**

Karin Halinde (Schauspielerin) und Claudia Conen (Harfe)

Lauschen Sie Geschichten, Gedichten und Gedanken, vorgetragen von Karin Halinde, von Claudia Conen begleitet auf der Harfe. Sprache und Klänge verbinden sich und laden zum Nachdenken, Schmunzeln, Lachen und Träumen ein.

Spenden sind gerne willkommen!

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



**Ehrenamtstreffen – Planungstreffen**  
Freitag 26.04.2024 um 11–12.30 Uhr

Das Planungstreffen für die Ehrenamtlich Tätigen im  
„zentrum *plus*“ Heerdt und alle Interessierten.

Anmeldung unter 0211 50 31 29 oder im „zentrum *plus*“

„zentrum *plus*“ Heerdt  
Aldekerkstr. 31  
40549 Düsseldorf

# Informationen – Aktuell



## **Mein Geldkompass – Finanzen im Alltag: Schufa**

Donnerstag 02.05.2024 um 15.30 Uhr

Diese Veranstaltung vermittelt alles Wissenswerte über die Schufa. Wir werfen einen Blick auf die Entstehungsgeschichte und besprechen aktuelle Änderungen. Ebenso erfahren Sie, wie Sie eine kostenlose Schufa-Auskunft erlangen.

Veranstalter: Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



## **Papiermuseum Düren – Busfahrt** Donnerstag 02.05.2024 um 11.00 Uhr

Keyworker und zentrum plus Oberkassel laden zur Busfahrt ein:

### **Papiermuseum Düren**

Unkostenbeitrag € 18,00

Im Entgeld sind die Busfahrt, Eintritt und Führung enthalten. Derzeitige Ausstellung im Papiermuseum Düren: Springende Hirsche. Katagami – japanische Papierschablonen zur Textilfärbung.

Aufgrund einer begrenzten Platzzahl ist eine Anmeldung notwendig. Das Geld ist vorher im „zentrum *plus*“ Heerdt zu bezahlen.

Nähere Informationen & Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



## Vortrag – Rollator und der richtige Umgang

Mittwoch 08.05.2024 um 14.00 Uhr

Rollatoren und Straßenverkehr? Nicht immer der einfachste Umgang.

Damit Sie sicher durch die Straßen laufen, hilft Ihnen Herr Knapke beim richtigen Umgang mit dem Rollator!

Er zeigt Ihnen wie Sie sich am besten damit bewegen und damit umgehen können.

Anmeldung erforderlich!

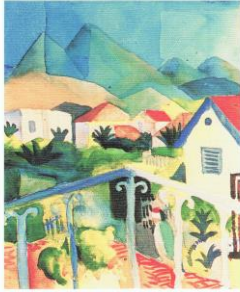
„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



## Lesung – Von Rosen und sonstigen Blüten...

Mittwoch 29.05.2024 um 14.30 Uhr

Es ist soweit – der Sommer ist da und die Lebensgeister sind erwacht... In diesem Sinne gibt es diesen Nachmittag Märchen und Gedichte über Rosen, die Liebe sowie weitere Miniaturen zum Thema. Wer sich mit einem bunten Strauß an Texten überraschen lassen möchte, ist herzlich willkommen!

Josef Schoenen liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Aktuell



## Musik im Hof

(unregelmäßig) Donnerstag ab ca. 15 Uhr

Wir wollen zusammen Singen und Musik hören. Bei gutem Wetter wird die Musik Box draußen aufgestellt und es werden Liedertexte ausgelegt.

Und je nach Wetter lässt sich bestimmt der eine oder andere Kaffee oder Eis finden!

Bei gutem Wetter wird an folgenden Terminen Musik erklingen: 18.04., 25.04., 23.05., 06.06., 20.06.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

# Informationen – Neuer Kurs



## Wirbelsäulengymnastik

Montag, 12–13 Uhr

Erlernen Sie Dehn-, Mobilisations- und Stabilisationstechniken, die Ihre Wirbelsäule entlasten und die umliegenden Muskeln trainieren. Der zehnteilige Kurs kostet pro Einheit 8 €.

*Starten wird der Kurs sobald alle Plätze belegt sind!*

Aufgrund der erfreulich hohen Nachfrage, wird es einen dritten Kurs geben. Die Inhalte der Kurse sind identisch.

Anmeldungen bitte unter 0211 – 50 31 29

Wir freuen uns auf Sie!

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29



# Informationen – Freie Plätze

## Malgruppe

Malen und Zeichnen hat Sie immer begeistert? Sie möchten sich gerne in einer Gruppe kreativ beschäftigen? Frau Stahl, Frau Heynberg und Frau Gogol freuen sich, Sie in der kostenfreien Malgruppe begrüßen zu dürfen. Getroffen wird sich an verschiedenen Donnerstagen im Monat. Schauen Sie in das Programm rein.



## Schachspielen lernen & trainieren

Sie haben Interesse Schach zu lernen, aber bisher noch keinen Zugang gefunden? Dieses kostenlose Angebot richtet sich auch an Anfänger\*innen. Probieren Sie es aus und kommen Sie vorbei – Herr Sapiro erklärt Ihnen geduldig die Grundlagen des Spiels und führt Sie in die Welt des Schachs ein. Jeden Freitag ab 15 Uhr.



# Informationen – Freie Plätze

## **Französisch Konversation**

Der Kurs ist kostenlos und richtet sich an Personen, die sich im Alltag oder auf Reisen fließend unterhalten möchten und Spaß am Ausbau von Wortschatz und Redewendungen haben. Der Kurs findet freitags (außer letzter Freitag im Monat), von 11.00 bis 12.00 Uhr statt.

Für weitere Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an Frau Götte: [zita.goette@gmail.com](mailto:zita.goette@gmail.com) bzw. Tel.: 5626923.



## **Kegeln**

Sie haben Spaß am Kegeln und wollen gemeinsam mit anderen Interessierten eine Gruppe aufbauen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!



# Informationen – Allgemein

## **Frühstück (FREIE PLÄTZE)**

Jeden Montag und Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr gibt es bei uns für 3 € ein abwechslungsreiches und reichhaltiges Frühstück. Gerne können Sie das Frühstück nach Voranmeldung auch abholen. Anmeldung erforderlich.

## **Mittagstisch – Frisch gekocht (FREIE PLÄTZE)**

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Die Gerichte werden vor Ort und zum Mitnehmen für 5–6 € angeboten. Anmeldung erforderlich.

## **Fahrdienst**

Wir bieten einen kostenlosen Fahrdienst zum Einkaufen an. Jeden Donnerstag, um 11.15 Uhr fährt der blaue Diakoniebus vor, Sie steigen ein und fahren mit zum Nikolaus-Knopp-Platz. Eine halbe Stunde später geht die Fahrt weiter zu Rewe oder Aldi. Sprechen Sie uns gerne an.

## **„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.

## **BEAtE – Gruppe „Café am Schildkrötenteich“**

Jeden Dienstag von 9.30 – 12.30 Uhr findet ein abwechslungsreiches Programm zum Erhalt von Tagesstrukturen statt. Infos auf den weiteren Seiten.

## **Gedächtnistraining**

Jeden Montag findet von 13.30 bis 14.30 Uhr das Gedächtnistraining statt. Trainieren Sie hier mit speziellen Methoden und Übungen, die Ihre Merkfähigkeit und Konzentration fördern.

## **Spielenachmittag**

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

## **Waffeln**

Jeden 2. Dienstag im Monat erwartet Sie frischer Waffelduft, wenn Sie sich dem „zentrum *plus*“ nähern.

## **Bingo**

Jeden 3. Dienstag im Monat erwarten Sie beim Bingo zahlreiche Gewinne. Um Anmeldung wird gebeten.

## **Sprechstunde mit den Seniorenrät\*innen und der Polizei**

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen die aktuellen Seniorenrät\*innen bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29

Durch die Neuwahlen zum Seniorenrat gibt es personelle Veränderungen.

## **Wir sagen DANKE!**

Wir aus dem „zentrum plus“ Heerdt und alle Besucher\*innen verabschieden uns von Frau Theuringer und Frau Rinklake und bedanken uns recht herzlich für Ihre wunderbare Arbeit die Sie geleistet haben!

Wir wünschen den neuen Seniorenrät\*innen alles Gute in Ihrem Amt und freuen uns auch diese herzlich willkommen zu heißen.

# 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 Tel: 0211 50 31 29.

Sollten Sie nicht die Möglichkeit haben, in unsere Einrichtung zu kommen, wird Frau Zachej Sie auch zu Hause besuchen.

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

Herr Offer, Sachbearbeiter für Mietsachen, SWD

Zu erreichen unter der Nummer: 8904 129

Herr Franz und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD

Knechtstedenstr. 59, Tel.: 8904 177 oder 56 65 84 90

Evangelisches Gemeindebüro, Paul-Gerhardt-Haus

Pfarrerin Hannelore Kuhlmann und Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann, Heerdter Landstr. 30, Tel. 501546

Tagespflege Heerdt

Frau Insa Paffenholz, Pariser Str. 97 a, Tel. 56669348

Tagespflege Oberkassel

Frau Angelika Koller, Hansaallee 112, Tel. 0211 5 86 77 100

# „Demenz“ – Beratung und Betreuung

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 36,00 Euro, inklusive Frühstück und Getränke. Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Kosten von der Pflegekasse übernommen.

Wenn Sie neugierig geworden sind, sprechen Sie uns gerne an. Wir beraten Sie zu den Voraussetzungen und Möglichkeiten.

Nähere Informationen und Beratung unter 50 31 29  
Ansprechpartnerin:  
Lara Zachej



# Ehrenamt

Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren und Menschen in Not unterstützen möchten, bietet die Diakonie Düsseldorf zahlreiche Möglichkeiten. Vielfältige Engagementfelder finden Sie in der MachMit - Freiwilligenzentrale.

Wir im „zentrum *plus*“ Heerdt suchen Personen, die Freude daran haben, älteren Menschen Zeit zu schenken und Teil unseres Ehrenamtteams zu werden.



Die Ausgestaltung des Ehrenamtes kann individuell vereinbart werden und beinhaltet einen regelmäßigen Austausch und eine professionelle Begleitung. Wir bieten außerdem Fortbildungsmöglichkeiten.

Sprechen Sie uns gerne an oder vereinbaren Sie einen Termin unter 0211 50 31 29

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

# Friseur, Fußpflege und Massage



Gönnen Sie sich eine Auszeit. Angeboten werden Fußpflege, entspannende Massagen, sowie Friseurleistungen.

## **Fußpflege**

Jeden Mittwoch und Donnerstag

Fußpflege 28,00 €

Nagellack 2,00 €

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

## **Massage**

Jeden Freitag

30-minütige Rückenmassage: 25,00 €

15-minütige Nacken- und Schultermassage im Sitzen: 10,00 €



## Friseurin

Immer dienstags, ab 9.00 Uhr (neue Preise)

Waschen, Schneiden, Legen/Föhnen: 32,00 €

Waschen, Legen/Föhnen: 20,00 €

Waschen & Schneiden: 21,00 €

Farbe (nur Ansatz): ab 28,00 €

Strähnen: pro Strähne 2,00 €

Packung: 5,00 €

Dauerwelle, inkl. Schneiden, Legen/Föhnen: ab 64,00 €

Herrenhaarschnitt inkl. Waschen und Styling: ab 18,00 €

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

Weitere Infos zu den Angeboten unter der Telefonnummer 0211 50 31 29 oder direkt im „zentrum *plus*“ Heerdt.



# Wir für Sie



**Lara Zachej**

Leitung „zentrum *plus*“ Heerdt & Demenzar-  
beit  
montags – freitags  
Telefon: 0211- 50 31 29  
Mail: [lara.zachej@diakonie-duesseldorf.de](mailto:lara.zachej@diakonie-duesseldorf.de)



**Mark Kohnke**

Wohnpark Heerdt  
montags und donnerstags  
Telefon: 0211 – 50 31 29  
oder 0173 - 3020541  
Mail: [mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de](mailto:mark.kohnke@diakonie-duesseldorf.de)



**Svetlana Tissen**

Service  
montags – 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](http://www.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.