



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Juli bis September 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 – Aktuell	10
Informationen – Neuer Kurs	20
Informationen – Freie Plätze	21
Informationen – Allgemein	23
Beratung	25
Beratung zum Thema „Demenz“	26
Ehrenamt	27
Ehrenamt – Hilfe gesucht	28
Friseur, Fußpflege, Massage	29
Wir für Sie	31

Vorwort

Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass, wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832)

Liebe Besucherinnen und Besucher,

der Sommer steht an und wir begrüßen ihn mit einem wunderbaren Lächeln und vielleicht etwas Musik?

Denn wir wollen den Sommer mit einem kleinen Sommerfest feiern, aber auch der Seniorentag lässt uns neugierig werden und uns auf spannende Informationen hoffen!

Nicht nur draußen können wir auf tolle Veranstaltungen hoffen, auch drinnen passiert einiges. Wer zum Beispiel Probleme mit dem Smartphone hat, weil die Enkelkinder beschlossen haben man braucht jetzt eines, sollte weiter hinten nachlesen. Vielleicht ist da was Interessantes bei!

Aber nicht nur das. Die heißen Tage stehen bevor und damit hier die Erinnerung genug zu trinken! Und falls Sie Lust auf eine Rhabarberschorle haben, wissen Sie ja wo Sie uns finden!

Ich freue mich auf Sie und bin gespannt was der Sommer für uns so bereithält!

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

Regelmäßige Angebote

Montags	9.00	Frühstück
	11.00	Wirbelsäulengymnastik 2
	13.30	Gedächtnistraining
	15.00	Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	9.00	Friseurin
	9.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“
	<i>*14.30</i>	<i>Klatsch & Tratsch (Kaffee & Kuchen) mit wechselndem Programm</i>
	<i>*14.30</i>	<i>Handy-Sprechstunde NEU</i>
Mittwochs	9.00	Fußpflege
	<i>*12.00</i>	<i>Frisch gekocht</i>
Donnerstags	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulengymnastik 1
	<i>*11.00</i>	<i>Malgruppe (jeden 2. & 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>
Freitags	9.00	Frühstück
	11.00	Französisch Konversation (erste 3 Freitage im Monat) – JULI Sommerpause
	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

02.07 Dienstag	Handy – Sprechstunde (S.10) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
03.07 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln und Blumenkohl, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
09.07 Dienstag	Klatsch & Tratsch mit frischen Waffeln 14.30 Uhr
10.07 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich
11.07 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(S)ingen im Dorf (S.11–12) Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr Anmeldung erbeten
16.07 Dienstag	Klatsch & Tratsch – Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
17.07 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Gulasch, Kartoffeln, Rotkohl, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

18.07 Donners- tag	Konzert (S.13) Herr Zeder 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
24.07 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Nudeln-/Hackpfanne, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
25.07 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
26.07 Freitag	Ehrenamtstreffen (S.14) 11-12.30 Uhr
30.07 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrät*innen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
31.07 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Heringstip & Pellkartoffeln, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich
01.08 Donners- tag	WorldCafé (S.16) Mein „zentrum plus“ - Neues ist gefragt 15 Uhr
02.08 Freitag	Französisch Konversation Start nach der Sommerpause
06.08 Dienstag	Handy - Sprechstunde (S.10) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
07.08 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe und Salat, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich

08.08 Donners- tag	Lesung – Herr Schwelm (S.17) 15.00 Uhr Anmeldung erforderlich
13.08 Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
14.08 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Frikadellen, Kartoffelpüree, Champion Sauce, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
20.08 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
21.08 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Möhrengemüse, Bratwurst, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
22.08 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
24.08 Samstag	Seniorentag im Stadtbezirk 4 10–14 Uhr
27.08 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
28.08 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Penne Nudeln mit Lachs, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

29.08 Donners- tag	Sommerfest für Senior:innen vom zentrum plus & Wohnpark Heerd (S.18) 15 Uhr
03.09 Dienstag	Handy – Sprechstunde (S.10) 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
04.09 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Königsberger Klopse, Kartoffeln, rote Beete, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
10.09 Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
11.09 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnerfrikassee mit Reis, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
12.09 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr (Mit)Singen im Dorf (S.11) Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
17.09 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
18.09 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Spagetti Bolognese, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich

24.09 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
25.09 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Kartoffeln mit zwei Würstchen, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich
26.09 Donners- tag	Malgruppe 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- Aktuell



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 – 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 Heerdter Kirchenmusiker) viele schöne Lieder, die wir kennen. Wir sind KEIN CHOR, wir treten nicht auf. Wir wollen nur Spaß haben!

Ein Angebot für Heerdter und 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.

ACHTUNG: Im August ist Sommerpause!

Informationen – Aktuell

„Mit(Singen) im Dorf“ mit Peter Zimmer



mit
Peter
Zimmer

SINGEN IM DORF KAFFEE, KUCHEN & LIEDER

Termine 2024
16. Mai / 13. Juni
11. Juli / August Pause /
12. Sept. / 10. Okt. /
14. Nov. / 19. Dez.

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**
ein projekt der stiftung fuer heerdt

www.stiftung-fuer-heerdt.de
www.kulturhafen-heerdt.de
Instagram ekulturhafenheerdt
FB kulturhafenheerdt

Informationen – Aktuell



Konzert

Donnerstag 18.07 um 14 Uhr

Sie wollen ein bisschen Musik lauschen und sich in eine andere Welt verzaubern lassen?

Dann kommen Sie vorbei, wenn der wunderbare Herr Zeder für uns sein Musikalisches Können präsentiert!

Anmeldung unter 0211 50 31 29

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Informationen – Aktuell



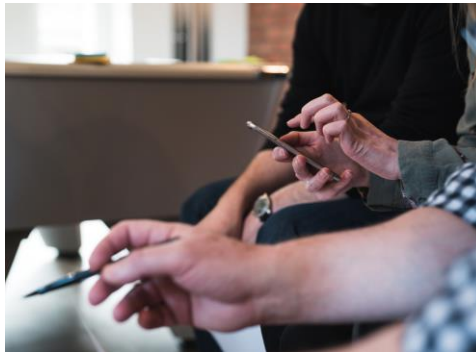
Ehrenamtstreffen – Planungstreffen Freitag 26.07.2024 um 11–12.30 Uhr

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



Digital Workshop

Mittwoch an vier Terminen – 14–16 Uhr

Sie haben gerade ein neues Handy bekommen? Sie wissen nicht wie man damit umgehen soll und haben Fragen zur Bedienung?

Wir bieten an vier Terminen einen Digital Workshop an. Dieser Workshop richtet sich an Personen die **keine** oder sehr begrenzte Erfahrung im Umgang mit dem Handy haben und diese nicht alleine bedienen können.

Für kurze Fragen haben wir unsere **Handysprechstunde**.

Aufgrund der kleinen begrenzten Kursgröße ist eine Anmeldung **erforderlich!**

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Termine: 31.07; 07.08; 14.08; 21;08

Informationen – Aktuell



World Café – Unser „zentrum plus“ Donnerstag 01.08 ab 15 Uhr

Gestalten Sie die Zukunft des „zentrum plus“ mit uns! Beim World Café haben Sie die Möglichkeit, in kleinen Gruppen Ihre Ideen und Wünsche für neue Angebote einzubringen. Ihre Meinung ist uns wichtig – gemeinsam möchten wir kreative und bedarfsgerechte Programme entwickeln. Nutzen Sie die Chance, Ihre Vorstellungen in einer entspannten und geselligen Atmosphäre zu teilen. Lassen Sie uns gemeinsam ein abwechslungsreiches und attraktives Angebot schaffen!

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Definition: Ein World Café ist eine moderierte Diskussionsmethode, bei der Teilnehmer:innen in kleinen, wechselnden Gruppen zu bestimmten Fragen sprechen, um vielfältige Perspektiven und kreative Lösungen zu entwickeln.

Informationen – Aktuell



Lesung – Meine 100 schlimmsten Auftritte Donnerstag 08.08 ab 15 Uhr

Herr Schwelm wird uns mit seiner wunderbaren Art begeistern und uns von seinen 100 schlimmsten Auftritten erzählen.

Seien Sie gespannt auf lustige Unterhaltung und witzige Erlebnisse.

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell

Mit Kuchen und Kaffee, Grill und
Würstchen, Salat und Live Musik

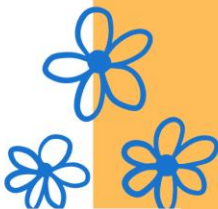
SOMMER FEST

für Senior:innen aus Heerdt

29.08.24
15 – 18 Uhr

Diakonie “zentrum plus” und
Wohnpark Heerdt
laden ein

Aldekerkstraße 31, 40549
Düsseldorf
Te.: 0211 50 31 29



Diakonie 
Düsseldorf

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

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: 25.07, 15.08, 22.08, 05.09, 19.09

„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 €.

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 Haynberg 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 – Juli Sommerpause

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 bzw. Tel.: 5626923.

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 und die Polizei bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29

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:

Evangelisches Gemeindebüro, Paul-Gerhardt-Haus

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

Tagespflege Heerdt

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

Tagespflege Oberkassel

Frau Jessica Stein, Hansaallee 112, Tel. 0211 586 77 100

Kontakt für Fragen rund um den Wohnpark

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

„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.

Ehrenamt – Hilfe gesucht!

Wir suchen Hilfe!



Sie mögen es zu kochen? Wollen sich gerne engagieren? Das Leben anderer bereichern?

Das "zentrum plus" Heerdt sucht dringend Ehrenamtliche engagierte Personen die mittwochs von ca. 9 bis 13 Uhr das Mittagessen vorbereiten, ausgeben und begleiten.

Gekocht wird frisch bei uns in der Küche. Zutaten kaufen, verarbeiten und anrichten steht auf dem Plan. Rezepte können vorgegeben, aber auch eigene eingebracht werden!

Gekocht wird für ca. 15 wunderbare Senior:innen die sich immer besonders freuen und dankbar sind!

Begleitet wird das ganze durch unsere wunderbare Servicekraft!

Falls Sie sich engagieren wollen, Fragen haben oder nochmal nachhören wollen: Rufen Sie mich gerne an unter 0211 503129 oder schreiben Sie eine Mail an lara.zachej@diakonie-duesseldorf.de

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 €

Telefonnummern für Terminvereinbarungen erhalten Sie bei uns im „zentrum *plus*“

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



Mark Kohnke

Wohnpark Heerdt
montags und donnerstags
Telefon: 0211 – 50 31 29
oder 0173 - 3020541
Mail: 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

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.