



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt April bis Juni 2025

„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
Neue Leitung – vertraute Gesichter	4
Personelle Verstärkung	5
Regelmäßige Angebote	6
Besondere Programmpunkte	7
Informationen – Aktuell	14
Informationen – Freie Plätze	23
Informationen – Allgemein	24
Beratung	26
Beratung zum Thema „Demenz“	27
Ehrenamt	28
Ehrenamt gesucht?	29
Friseur, Fußpflege, Massage	30
Wir für Sie	31

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,

die Tage werden länger, die Natur erblüht und die Sonne wärmt uns nach den regnerischen und diesigen Wintertagen auf. Die Laune steigt und das Wetter lockt die Menschen zu mehr Aktivitäten aus dem Haus.

Auch wir bieten mit vielen abwechslungsreichen und frühlinghaften Angeboten eine Möglichkeit rauszugehen, Menschen zu treffen und die Tage zu füllen.

Stöbern Sie im Heft durch unsere regelmäßigen Angebote wie Gedächtnistraining, Spielenachmittage oder Sport- und Malkursen. Zusätzlich bieten wir wieder ein buntes Potpourri an besonderen Veranstaltungen wie Lesungen oder interessante Informationsvorträge.

Wenn Sie neugierig geworden sind, melden Sie sich gerne bei uns.

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

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team vom „zentrum *plus*“ Heerdt

Neue Leitung – vertraute Gesichter

Liebe Bewohner*innen, liebe Besucher*innen des zentrum plus Heerdt und liebe Bewohner*innen von Heerdt,

ich freue mich, Ihnen mitzuteilen, dass ich die Leitung des zentrum *plus* übernommen habe, nachdem unser Kollege Mark Kohnke uns aus privaten Gründen verlassen hat.

Im Rahmen meiner bisherigen Tätigkeit habe ich bereits viele von Ihnen kennenlernen dürfen und schätze den Austausch mit Ihnen sehr.

Mir ist bewusst, dass ein personeller Wechsel immer mit Herausforderungen für Bewohner*innen, Besucher*innen und Ehrenamtliche verbunden ist.

Daher lade ich Sie herzlich ein, Ihre Anregungen und Kritik mit mir zu teilen. Ihr Feedback ist uns wichtig, um unseren Stadtteil noch lebenswerter zu gestalten und Angebote entsprechend Ihrer Bedürfnisse zu entwickeln.

Ich freue mich weiterhin auf neue Begegnungen und darauf, gemeinsam mit Ihnen an der Weiterentwicklung des zentrum *plus* zu arbeiten und die kommenden Aufgaben anzugehen.

Ihre Johanna Jann

Personelle Verstärkung

Liebe Freundinnen und Freunde rund um das Zentrum *plus* und den Wohnpark Heerdt,

seit März 2025 unterstütze ich die Diakonievereinigung für Menschen ab 55+ an der Aldekerkstraße 31.

Mein Name ist Ulrike Karpa, 59 Jahre alt. Ich bringe langjährige Erfahrung aus der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit im evangelischen Kirchenkreis Düsseldorf mit.

Als Betreuungsassistentin war ich im Sozialdienst einer Senioreneinrichtung in Krefeld tätig und habe zuletzt bei MachMit – die Freiwilligenzentrale der Diakonie Düsseldorf Menschen in ein Ehrenamt vermittelt.

Jetzt freue ich mich darauf, Sie kennenzulernen und Ihnen mit Rat und Information rund um Fragen des Alters, der Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag und zu den vielfältigen Aktivitäten im Zentrum *plus* und im Stadtteil Heerdt zur Seite zu stehen.

Und natürlich ist ein kleiner Plausch über dies und das auch herzlich willkommen.

Ihre Ulrike Karpa

Regelmäßige Angebote

Montags	09.00	Frühstück
	11.00	Wirbelsäulengymnastik 2
	15.00	Spielenachmittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	09.00	Friseurin <i>*nur bei Terminvereinbarung</i>
	09.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrötenteich“
	<i>*14.30</i>	<i>Klatsch & Tratsch (Kaffee & Kuchen)</i>
		<i>mit wechselndem Programm</i>
	<i>*14.30</i>	<i>Handy-Sprechstunde</i>
Mittwochs	08.15	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule
	09.00	Fußpflege
	<i>*12.00</i>	<i>Frisch gekocht</i>
Donnerstags	09.00	Fußpflege
	09.30	Wirbelsäulengymnastik 1
	<i>*11.00</i>	<i>Malgruppe (jeden 2. & 4. Do im Monat)</i>
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	<i>*15:00</i>	<i>Singen im Dorf (jeden 2. Do im Monat)</i>
Freitags	09.00	Frühstück
	14.30	Gedächtnistraining

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

Besondere Programmpunkte

01.04. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
02.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12.00 Uhr Hühnersuppe, Salat, Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich Lesung mit Ehepaar Welter, S. 15 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
08.04. Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
09.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12.00 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung mit Frau Stahl und Herrn Heinrich, S. 16 15.00 Uhr Anmeldung erbeten
10.04. Donnerstag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(S)ingen im Dorf mit Peter Zimmer im <i>zentrum plus</i> 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr Anmeldung erbeten

15.04. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
16.04. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr „Penne“/Nudeln mit Lachs, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
18.04. Freitag	Feiertag Das Zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen
21.04. Montag	Feiertag Das Zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen
22.04. Dienstag	Praxistraining Rollatorsicherheit, S. 19 13.30 Uhr Anmeldung <u>zwingend</u> erforderlich
23.04. Mittwoch	Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule entfällt Frisch gekocht 12 Uhr Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
24.04. Donnerstag	Malgruppe 11.00 Uhr

30.04. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Kohlrabigemüse, Kartoffeln und Bratwurst, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag: Deutsche aus Russland, S. 20 14.30 Uhr
01.05. Donnerstag	Feiertag Das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen
06.05. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
07.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12.00 Uhr Gemüse–Gulascheintopf, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
08.05. Donnerstag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(S)ingen im Dorf Mit Peter Zimmer im zentrum <i>plus</i> 15 Uhr bis 17 Uhr Anmeldung erbeten
13.05. Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

14.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Matjessalat mit Äpfeln, Pellkartoffeln, Dessert; 5 Euro Lesung mit Frau Stahl, S. 21 15.00 Uhr Anmeldung erbeten
20.05. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
21.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich Bilderreise: Insel Madeira, S. 22 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
22.05. Donnerstag	Malgruppe 11.00 Uhr
27.05. Dienstag	Klatsch & Tratsch & Sprechstunde mit dem Seniorenrat 14.00 Uhr Anmeldung erbeten

28.05. Mittwoch	Frisch gekocht 12.00 Uhr Frikadelle, Kartoffeln, Erbsen und Möhren, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
29.05. Donnerstag	Feiertag Das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen
03.06. Dienstag	Handy – Sprechstunde 14.30 Uhr Anmeldung erforderlich
04.06. Mittwoch	Frisch gekocht 12.00 Uhr Weißkohleintopf mit Rindfleisch, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich
09.06. Montag	Feiertag Das zentrum <i>plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen
10.06. Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
11.06. Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Kartoffelsalat mit Eiern, Gurke und zwei Würstchen; 5 Euro Anmeldung erforderlich

<p>12.06. Donnerstag</p>	<p>Malgruppe 11.00 Uhr</p> <p>Mit(S)ingen im Dorf mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i>“ 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>17.06. Dienstag</p>	<p>Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten</p>
<p>18.06. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht 12 Uhr Nudelauflauf mit Gemüse (Pilze, Zucchini), Dessert; 5 Euro Anmeldung erforderlich</p>
<p>19.06. Donnerstag</p>	<p>Feiertag Das <i>zentrum plus</i> bleibt geschlossen und alle Angebote entfallen</p>
<p>24.06. Dienstag</p>	<p>Achtung! Sprechstunde mit der Polizei muss leider entfallen</p>
<p>25.06. Mittwoch</p>	<p>Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln und Blumenkohl, Dessert; 6 Euro Anmeldung erforderlich</p>
<p>26.06. Donnerstag</p>	<p>Malgruppe 11.00 Uhr</p>

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.

Informationen – Aktuell



Gemeinschaftsprojekt Gesamtschule Aldekerkstraße: Generationenfreundschaften zwischen Jung und Alt Jeden Mittwoch um 8.15 Uhr

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?

„zentrum *plus*“ Heerdt
Aldekerkstr. 31
40549 Düsseldorf
Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



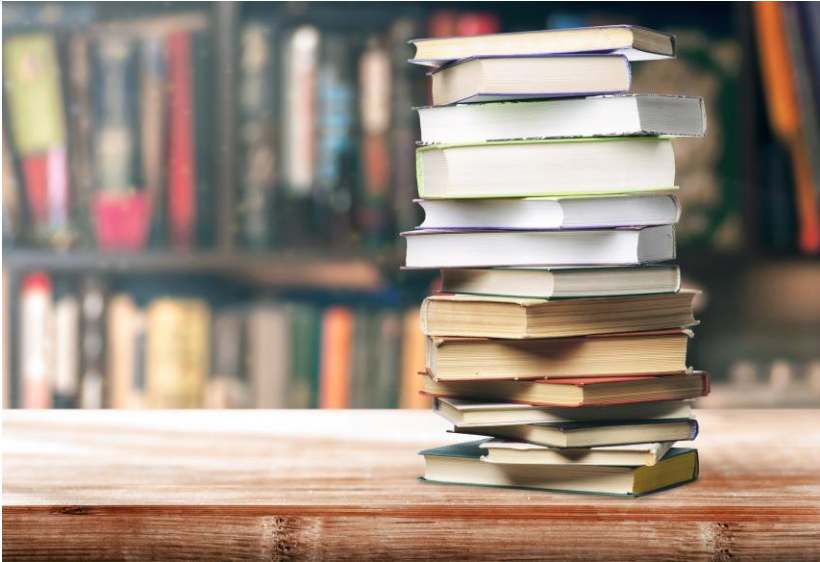
Lesung Ehepaar Welter – Wenn einer eine Reise tut
Mittwoch 02.04.2025 um 14.30 Uhr

„Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen!“
Die witzigsten und aberwitzigsten Geschichten über die
angeblich schönste Zeit des Jahres
von Lorient, Capote, Suter, Schenk, Kishon, Spoerl u.a.

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

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Lesung über Sprichwörter, Redewendungen und Bauernregeln

Mittwoch 09.04.2025 um 15.00 Uhr

Sprachliebhaber und Neugierige aufgepasst: Entdecken Sie mit Frau Stahl und Herrn Heinrich die Weisheiten und Geschichten hinter Sprichwörtern, Redewendungen und Bauernregeln, die unseren Alltag bereichern.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 2

Informationen – Aktuell

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

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



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

Es gibt Kaffee, Kuchen und jede Menge gute 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 andere Interessierte zum Austausch, Kreativsein & Genießen.

Jeden 2. Donnerstag im Monat von 15.00–17.00 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 2025
09. Januar / 20. Februar
13. März / 10. April
08. Mai / 12. Juni / 10. 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**
Ein Projekt der Stiftung für Heerdt

www.stiftung-fuer-heerdt.de
www.kulturhafen-heerdt.de
Instagram [ekulturhafenheerdt](https://www.instagram.com/ekulturhafenheerdt)
FB [kulturhafenheerdt](https://www.facebook.com/kulturhafenheerdt)

Informationen – Aktuell



Praxistraining Rollatorsicherheit Mittwoch 22.04.2025 um 13.30 Uhr

Es wird eine Übungseinheit zum praktischen Umgang mit dem Rollator stattfinden. Dabei wird nach draußen gegangen, um in einer realistischen Umgebung zu üben und Sicherheit im Umgang mit dem Rollator zu gewinnen.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs begrenzt, eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!

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

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Vortrag: Brücken zwischen den Kulturen – Die Geschichte der Deutschen aus Russland

Mittwoch, 30.04. um 14.30 Uhr

Dr. Eugen Eichelberg beleuchtet die wechselvolle Geschichte der Deutschen aus Russland, angefangen mit der Ansiedlung im 18. Jahrhundert durch Katharina die Große über die Herausforderungen und Leiden während der Revolutionen, Kriege und politischen Umbrüche bis hin zur Auswanderung im 20. Jahrhundert.

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

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Lesung: „Ruhestand – Die längste Kaffeepause der Weltgeschichte“

Mittwoch 14.05.2025 um 15.00 Uhr

In dieser unterhaltsamen und nachdenklichen Veranstaltung wird Frau Stahl humorvoll und tiefgründig über die Herausforderungen und Freuden des Ruhestands sprechen. Ob Sie bereits im Ruhestand sind oder sich darauf vorbereiten – diese Veranstaltung ist für alle, die sich mit dem Thema beschäftigen möchten.

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

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Bilderreise Insel Madeira

Mittwoch 21.05.2025 um 14.30 Uhr

Sönke Simmoleit lädt zu einem faszinierenden Bildvortrag über die wunderschöne Insel Madeira ein. Entdecken Sie die atemberaubenden Landschaften, die üppige Vegetation und die charmanten Dörfer dieser portugiesischen Insel im Atlantik.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

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.



Bitte beachten Sie, dass der Kurs aktuell nur in Kooperation mit dem Zentrum plus in Oberkassel (Gemünder Straße 5) stattfindet. Der Kurs findet montags um 11.15 Uhr statt.

Informationen – Allgemein

Frühstück

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

Mittagstisch – Frisch gekocht

Jeden Mittwoch kochen wir passend zur Saison unterschiedliche Menüs für Sie. Die Gerichte werden vor Ort und zum Mitnehmen für 5–6 Euro 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 Real oder Aldi. Sprechen Sie uns gerne an.

Gedächtnistraining

Jeden Freitag findet von 14.30 bis 15.30 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 15.00 Uhr eine Vielzahl von Spielen ausprobieren und 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 können Sie beim Bingo Gewinne mit nach Hause nehmen. Um Anmeldung wird gebeten.

Sprechstunde mit den Seniorenrätinnen und der Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen Ihnen Frau Hirthammer und Herr Hüren bei unterschiedlichen Anliegen zur Verfügung. Um Anmeldung wird gebeten 0211 50 31 29

Handysprechstunde

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. Jeden 1. Dienstag im Monat. Bitte reservieren Sie sich ein Zeitfenster unter 0211 50 31 29

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.

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.

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: 89 04 248

Herr Klosek und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD

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

Evangelische Kirche, Paul-Gerhardt-Haus

Heerdter Landstr. 30, Tel. 50 15 46

Tagespflege Heerdt

Frau Jordan, Pariser Str. 97 a, Tel. 56 66 93 48

Tagespflege Oberkassel

Frau Stein, Hansaallee 112, 40547 Düsseldorf

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
Ansprechpartnerin:
Johanna Jann



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 gesucht?

Vertretung für Frühstücksservice

Bei uns wird ein herzlicher und geselliger Frühstücksdienst angeboten, der den älteren Menschen nicht nur eine nahrhafte Mahlzeit, sondern auch die Möglichkeit zur sozialen Interaktion bietet. Um diesen Dienst in Abwesenheit unserer hauptamtlichen Kollegin weiterhin aufrechtzuerhalten, suchen wir eine neue ehrenamtliche Person, die Lust hat, zweimal die Woche im „zentrum *plus*“ Heerdt für das leibliche Wohl zu sorgen. Wenn Sie Interesse haben, Teil unseres Frühstücksdienstes zu werden und den Senioren eine schöne Zeit zu bereiten, melden Sie sich bitte bei uns.

Handwerker-/Reparaturarbeiten

Benötigt werden tatkräftige Hände, um verschiedene kleine handwerkliche Aufgaben zu bewältigen, hauptsächlich rund um Reparaturen und Instandhaltungen.

Wenn Sie handwerklich begabt sind und Freude daran haben, anderen zu helfen, würden wir uns sehr über Ihre Unterstützung freuen!

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 €

Eleonore Dören freut sich auf Sie!

Friseurin

Nach Terminlage immer dienstags, ab 09.00 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* Heerd.

Wir für Sie



Johanna Jann

Leitung zentrum *plus* Heerdt

montags bis donnerstags

Telefon: 0211 50 31 29

oder 0173 - 3020541

Mail: johanna.jann@diakonie-duesseldorf.de



Ulrike Karpa

zentrum *plus* Heerdt

montags 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

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.