



Programm „zentrum *plus*“ Heerdt Januar bis März 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	19
Informationen – Freie Plätze	20
Informationen – Allgemein	22
Beratung	24
Beratung zum Thema „Demenz“	25
Ehrenamt	26
Ehrenamt gesucht?	27
Friseur, Fußpflege, Massage	28
Wir für Sie	30

Vorwort

Bricht der erste Morgen des neuen Jahres an, so erscheint der Himmel nicht anders als am Tage zuvor, aber doch ist einem seltsam frisch zumute.

Yoshida Kenkō – 1283 – ca. 1350

Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder steht uns ein Neuanfang ins Haus. Wir begrüßen das Jahr 2024!

Viel werden wir in diesem Jahr erleben. Neue Menschen kennenlernen und alte Bekannte auch dieses Jahr mit offenen Armen begrüßen.

Dieses Jahr wird es wieder viele verschiedene Programmpunkte geben. Das erste Quartal steht ganz unter dem Motto: Spitzt die Ohren!

Viele verschiedene Lesungen erwarten uns und ich freue mich darauf Sie dafür begrüßen zu dürfen!

Zum Beginn des neuen Jahres möchte ich Sie auf etwas hinweisen.

Wir als „zentrum *plus*“ Heerdt begrüßen alle Menschen ab 55+ im Stadtbezirk Heerdt.

Kommen Sie vorbei, wenn Sie Beratungs- oder Gesprächsbedarf haben. Ich helfe bei möglichen Weitervermittlungen und Fragen.

Wenn Sie keinen Beratungsbedarf haben, dann besuchen Sie gerne Veranstaltungen von uns! Lieber Heerdterinnen und Heerdter Sie sind alle Herzlich eingeladen!

Wir freuen uns auf Sie.

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	Spielemittag mit Kaffee & Kuchen
Dienstags	9.00	Friseurin
	9.30	BEAtE-Gruppe „Café am Schildkrö- tenteich“
	<i>*14.30 Klatsch & Tratsch (Kaffee & Kuchen) mit wechselndem Programm</i>	
Mittwochs	9.00	Fußpflege
	<i>*12.00 Frisch gekocht</i>	
Donnerstags	9.00	Fußpflege
	9.30	Wirbelsäulengymnastik 1
	<i>*11.00 Malgruppe (jeden 2. & 4. Do im Mo- nat)</i>	
	11.15	Fahrdienst zum Einkaufen
	<i>*15.00 Wiedersehen im Dorf (jeden 2. Do im Monat)</i>	
Freitags	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

04.01 Donners- tag	„zentrum <i>plus</i>“ hat wieder geöffnet Es finden noch keine Programmpunkte statt
05.01. Freitag	Frühstück Startet wieder Anmeldung erforderlich
09.01 Dienstag	Klatsch & Tratsch mit frischen Waffeln 14.30 Uhr
10.01 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich
11.01 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Mit(S)ingen im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 Uhr bis 17 Uhr Anmeldung erbeten
16.01 Dienstag	Klatsch & Tratsch – Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
17.01 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Matjessalat mit Äpfeln, Zwiebeln dazu Pell- kartoffeln, Dessert, 5 Euro Anmeldung erforderlich

23.01 Dienstag	Taschentrödel 15–17 Uhr Holen Sie sich Ihre neue Handtasche ab! Von Spender*innen für Sie! Ein kostenloses Angebot
24.01 Mittwoch	Taschentrödel 9–11 Uhr Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenleber mit Kartoffelpüree und Salat, Dessert, 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung – Mit Freude und guter Laune ins NEUE Jahr Frau Stahl 15 Uhr Anmeldung erbeten
25.01 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
30.01 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
31.01 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Gemüse-Gulascheintopf, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung Zauber des Orients – Märchen aus 1001 Nacht 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

01.02 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
07.02 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Penne Nudeln mit Lachs, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich
08.02 Donners- tag	Altweiber Wir feiern Karneval! Ab 11:11 Uhr für eine ge- meinsame Karnevalsfeier! Anmeldung erforderlich!
12.02 Montag	Rosenmontag – das „zentrum <i>plus</i>“ hat ge- schlossen
13.02 Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
14.02 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Weißkohl-Sauerkrauteintopf mit Rindfleisch, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich Lesung – LIEBES-GESCHICHTEN Frau Stahl 15 Uhr Anmeldung erbeten
15.02 Donners- tag	(Mit)Singen im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 – 17 Uhr Anmeldung erbeten
20.02 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten

21.02 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Frikadellen mit Kartoffelpüree, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich
22.02 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr
27.02 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
28.02 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hühnersuppe und Salat, Dessert 5 Euro Anmeldung erforderlich
06.03 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Spaghetti Bolognese, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich
08.03 Freitag	WELTFRAUENTAG
12.03 Dienstag	Klatsch & Tratsch & mit frischen Waffeln 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
13.03 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Hähnchenkeule, Kartoffeln, Erbsen und Möh- ren, Dessert 6 Euro Anmeldung erforderlich
14.03 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr (Mit)Singen im Dorf Mit Peter Zimmer im „zentrum <i>plus</i> “ 15 - 17 Uhr Anmeldung erbeten

19.03 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Bingo 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
20.03 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Linseneintopf mit Würstchen und Mettwurst, Dessert 5 Euro Anmeldung erforderlich Lesung – Welche Freude: Frühlingsanfang. Frau Stahl 15 Uhr Anmeldung erbeten
21.03 Donners- tag	Lesung – "Der Klügere gibt nach?" 15 Uhr Herr und Frau Welter Anmeldung erbeten
26.03 Dienstag	Klatsch & Tratsch & Seniorensprechstunde mit Seniorenrätinnen und Polizei 14.30 Uhr Anmeldung erbeten
27.03 Mittwoch	Frisch gekocht 12 Uhr Kartoffelsalat mit zwei Würstchen, Dessert 5 Euro Anmeldung erforderlich Vortrag Kripo 14.30 Uhr Der Enkeltrick – offene Fragerunde Anmeldung erbeten

28.03 Donners- tag	Malgruppe 11.00 Uhr Osterbasteln 14 Uhr Anmeldung erbeten
29.03 Freitag	Karfreitag – Feiertag „zentrum <i>plus</i> “ geschlossen

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

„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 von 15–17 Uhr
(Ausnahmen

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



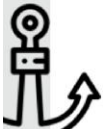
mit
Peter
Zimmer

**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**
Ein Projekt der Stiftung Für Heerdt

www.stiftung-fuer-heerdt.de
www.kulturhafen-heerdt.de
Instagram: @kulturhafenheerdt
FB: kulturhafenheerdt

Informationen – Aktuell



Karneval – Wir feiern bunt!

Donnerstag 08.02.2024 – 11:11 Uhr

Feiern Sie mit uns den Start in die schönen Tage. Verkleidungen, alte Fotos und Anekdoten von früher sind erwünscht. Es erwartet Sie ein buntes Programm.

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

Informationen – Aktuell



Lesung – Liebes-Geschichten
Mittwoch 14.02.2024 um 15 Uhr

Pünktlich zum Valentinstag nimmt uns Frau Stahl mit auf eine Reise durch die Liebes-Geschichten.

Was Liebe bedeutet und was alles in der Liebe steckt.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Lesung – Welche Freude: Frühlingsanfang.

Mittwoch 20.03.2024 um 15 Uhr

Der Frühling streckt seine Finger aus und wir begrüßen ihn mit offenen Armen oder in diesem Fall offenen Ohren.

Frau Stahl lädt uns ein mit ihr zusammen den Frühling zu empfangen!

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Lesung – „Der Klügere gibt nach?“
Donnerstag 21.03.2024 um 15 Uhr

Der Klügere gibt nach?! Aber ist das immer so? Diana und Wolfgang Welter nehmen uns erneut auf Ihre so wunderbar komödiantische und herzliche Art mit, diese Aussage zu hinterfragen!

Wir freuen uns auf Sie!

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

Informationen – Aktuell



Vortrag – Das Phänomen „Enkeltrick“

Mittwoch 27.03.2024 um 14:30 Uhr

Die Täter rufen ältere Menschen unter dem Vorwand an, Verwandte (meistens Enkel oder Neffen) oder gute Bekannte zu sein: „Rate mal wer am Telefon ist?“ Dann täuschen sie einen finanziellen Engpass vor und bitten um hohe Bargeldbeträge.

Kriminalhauptkommissarin Martina Sandfort informiert und lädt zu einer offenen Fragestunde ein.

„zentrum *plus*“ Heerdt

Aldekerkstr. 31

40549 Düsseldorf

Anmeldung unter 0211 50 31 29

Informationen – Aktuell



Bastelnachmittag – Ostern

Donnerstag 28.03.2024 ab 14 Uhr

Wir starten eine Kooperation mit der Kindertagesstätte Weltenbummler! Wir wollen zusammen Ostersachen basteln, Eier färben oder Osterkörbe gestalten.

Mit wem? Mit fünf wunderbaren Kindern von der Familientagesstätte Weltenbummler!

Sie haben Interesse? Dann melden Sie sich bei mir!

„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 5 €.

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 Donnerstag 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 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

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

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 Real 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 Seniorenrätinnen und der Polizei

Jeden letzten Dienstag im Monat stehen Ihnen Frau Theuringer und Frau Rinklake 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:

Herr Offer, Sachbearbeiter für Mietsachen, SWD

Zu erreichen unter der Nummer: 8904 248

Herr Franz und Herr Kamp, Hausbeauftragte der SWD

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

Evangelisches Gemeindebüro, Paul-Gerhardt-Haus

Pfarrerinnen Hannelore Kuhlmann und Pfarrer Jörg Jerzembeck-Kuhlmann, Heerdt Landstr. 30, Tel. 501546

Tagespflege Heerdt

Frau Jordan, Pariser Str. 97 a, Tel. 56669348

Tagespflege Oberkassel

Frau Stein, Hansaallee 112, 40547 Düsseldorf

Beratung zum Thema „Demenz“

Das Demenznetz Düsseldorf bietet in Kooperation mit träger-übergreifenden 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 gesucht?

Frisch gekocht

Sie mögen es zu kochen? Haben Spaß daran sich mit neuen Gerichten auseinanderzusetzen? Wissen wie es ist, frisch gekochtes Essen zu genießen?

Dann werden Sie jetzt ehrenamtlich aktiv! *Frisch gekocht* sucht für mittwochs eine neue Ehrenamtliche Person, die Lust hat einmal die Woche im „zentrum *plus*“ Heerdt für das leibliche Wohl zu sorgen.

Sie haben Interesse oder Fragen? Rufen Sie gerne an unter 2011 50 31 29

Technische Beratung

Sie kennen sich aus mit dem Smartphone? Haben Ahnung von SIM Karten? Und wissen wie man am besten WhatsApp einrichtet?

Das „zentrum *plus*“ Heerdt würde gerne eine Handysprechstunde einrichten. Einmal die Woche könnten Sie Beratung zum Thema Handy und den einfachen Fragen drum herum anbieten. Sie haben Interesse? Rufen Sie uns an unter 0211 50 31 29 oder schreiben Sie eine E-Mail an lara.zachej@diakonie-dues-seldorf.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 €

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 – Mittwoch, 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: DUSSDEDDXXX

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