

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Dezember 2024 und Januar 2025



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Liebe Werstener:innen,

das zentrum **plus** Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung und ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe!

Wir, das Team des zentrum **plus Wersten wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein glückliches, gesundes neues Jahr.**

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

10:00 – 12:00 Uhr **Handy – und PC Sprechstunde für Senior:innen**

Wöchentlich

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund um ihr Smartphone oder Handy. Beratung ohne Termin möglich. Bei komplexeren Anfragen bitte vorab einen Termin vereinbaren.

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein

14:30 – 16:00 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Termine: 02.12, 09.12, 16.12., 23.12.24

In der Gruppe bringen wir neuen Schwung in unsere geistigen Fähigkeiten und trainieren mit einem abwechslungsreichen Programm!

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr



Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 1)

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Es entstehen Kosten von 3,00 € je Kurs.

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins Zentrum **plus** Wersten ein

14:30 – 16:00 Uhr

Turn- und Bewegungsgruppe

Wöchentlich | aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!

19:00 – 20:30 Uhr



Yoga ab 50 – Kleingruppe

*Bei Interesse melden Sie sich im zentrum **plus***

Yoga hat zahlreiche positive Effekte auf den Körper und kann im Gegensatz zu anderen Sportarten, die oft hohe Ansprüche an die Fitness stellen, in jedem Alter erlernt werden.

In einer Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit einer intensiven, individuellen Betreuung durch die Kursleitung zu genießen - klein und fein!

Mittwoch

10:00 – 11:30 Uhr

Offene Sprechstunde Senior*innenberatung

Im 14- Tage Rhythmus | keine Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:00 Uhr

Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 2)

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Es entstehen Kosten von 3,00 € je Kurs.

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein.

18:00 – 19:30 Uhr

Strickgruppe

Termine: 04.12., 18.12. & 15.01.25

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück Alt & Jung

Im 14- Tage Rhythmus | mit Anmeldung

Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum **plus** Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten!

Termine: 12.12.24 & 09.01, 23.01.25

Mittagstisch

12:00 – 13:00 Uhr

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein.

15:00 – 17:00 Uhr

Bingo Nachmittag mit Kaffee und Kuchen

Es entstehen Kosten in Höhe von 4,00 € für Kaffee, Kuchen und Gewinne.

Termine: 19.12 & 16.01.25

16:00 – 17:30 Uhr **Easy English für Einsteiger*innen**
Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

Der Kurs eignet sich für Interessierte, die in ruhiger Atmosphäre mit Übungen und abwechslungsreichen Wiederholungen, Englisch lernen möchten.

19.00 – 22.00 Uhr **Schachverein Wersten 1964**

Freitag

11:00 – 13:00 Uhr **Malgruppe * Malen mit Cida | Plätze frei!**
Jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Termine: 13.12.2024, 10.01 & 24.01.25

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**
Täglich | Vorbestellung notwendig!
Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein!

14:00 – 17:00 Uhr **Gesangsgruppe**
Termin 13.12

14:30 – 18:00 Uhr **Strickgruppe | Plätze frei!**
Termin: 13.12

Sonderveranstaltungen

Kultur Abend mit Gedichten und Geschichten

„Frohe Weihnachten!“

Freitag, 06.12.2024 von 18:00 bis 20:00 Uhr

Im Rahmen des Kultur-Cafés 2024 findet eine musikalisch inszenierte Lesung statt versehen mit Kompositionen des Künstlers Josef Schönen auf der Gitarre zwischen den Genres Jazz, Funk, Classic und Chanson.

Wo: Stadtbücherei Wersten, Liebfrauenstraße 1

Kosten: keine / Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Donnerstag, 12.12.2024 ab 11:00 Uhr

Caritas Reisen 2025: Im besten Alter verreisen

Der neue Katalog mit erfrischenden Erlebnis- sowie Erholungsreisen für Senior:innen liegt nun im zentrum **plus** Wersten aus!

Kristina Peuse (Seniorenreisen, Caritasverband Düsseldorf e.V.) möchte Ihnen die vielfältige Auswahl an Reisezielen für die schönste Zeit des Jahres besprechen und Sie damit persönlich inspirieren. Lassen Sie sich individuell und unverbindlich beraten!

Freitag, 13.12.2024 um 18:00 bis 21:00 Uhr

Der persisch- deutsche Kochabend

gemeinsam kochen, gemeinsam genießen

Zusammen bereiten wir ein festliches Weihnachtsmenü zu: Als Vorspeise genießen wir eine Maronensuppe. Im Hauptgang folgen weihnachtliche Rouladen gefüllt mit Pflaumen und begleitet von Knödeln und Rotkohl.

Kosten: Umlage des Einkaufs

Adventscafé und Winterglühen

Einladung zur Weihnachtsfeier

Dienstag, 17.10.2024 von 15:00 bis 17:00 Uhr

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen eine besinnliche Zeit verbringen, die Feiertage einläuten und das Jahr gemütlich ausklingen lassen. Freuen Sie sich auf festliche Musik, köstliche Leckereien und viele schöne Momente!

Info: Das Angebot ist kostenlos. Für den Verzehr entstehen Kosten. Wir bitten um Anmeldung bis zum **10.12.2024**.

Die Kulturgruppe präsentiert...

eine Führung durch die Gerhard Richter-Ausstellung im
Kunstpalast Düsseldorf

Wann: Freitag, den 17.01.2025 um 11:15 Uhr (Treffpunkt am zentrum **plus** Wersten um 10:00 Uhr)

Kosten: 12,00€/16,00€ Eintritt zzgl. Anteil am Führungspreis von 85,00€ und ggf. Kosten für den ÖPNV

Die Personenanzahl ist begrenzt!

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum
10.01.2025.



Neujahrsfrühstück mit Vernissage im zentrum **plus**

Freitag, 10.01.2025 von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Wir laden Sie herzlich zur Vernissage unserer Malgruppe ein, die ihre neusten Werke präsentiert. Genießen Sie den Vormittag mit Kunst, der Möglichkeit selber kreativ zu werden und einem reichhaltigen Frühstück.

Lernen Sie die Künstler kennen und entdecken Sie die Geschichte hinter den Werken!

Kosten: 3,00€ (ermäßigt: 2,00€)

Hinweis zur Anmeldung:

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel.: 0211/76 22 07 | E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Caritas zentrum *plus* Wersten braucht SIE!

Zugehende Hilfen

Seit 2022 bietet das zentrum *plus* Wersten im Rahmen des Modellprojektes „Zugehende Hilfen“ einen ehrenamtlichen Einkaufs-, Besuchs- & Begleitdienst für Senior:innen innerhalb des Stadtteils an.

Ebenfalls können wir bei kleineren Problemen technischer Natur im Haushalt unterstützen (z. B. Glühbirnenwechsel, Neueinstellung TV-Kanäle).

Explizit möchten wir auch die Personen ansprechen, die bisher nicht zu den Besucher:innen unseres zentrum *plus* in Wersten zählen oder anderweitig mit Einrichtungen und Diensten der offenen Senior:innenarbeit in Kontakt stehen. Sollten Sie sich in dem Projekt ehrenamtlich engagieren wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen sich an uns zu wenden.

Fragen im Alter?



Vertrauliche und qualifizierte Beratung.

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Ob nun Rente, Pflege, Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder mal kleinere oder größere Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Sie haben Freunde, Nachbarn oder Angehörige mit Fragen oder sind selbst unsicher? Dann vereinbaren Sie einen Termin mit uns oder kommen Sie einfach vorbei! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag bis Donnerstag von 9:00-17:00 Uhr

Freitag von 9:00-13:00 Uhr

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Kontakt: Paulina Etmann und Suzana Bernardi

Telefon: 0211/76 22 07

E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Paulina Etmann

Suzana Bernardi

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf



Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do. 9:00 – 17:00 Uhr
Fr. 9:00 – 14:00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Paulina Etmann & Suzana Bernardi

Telefon: 0211/76 22 07
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de