

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober und November 2024



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!

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 | 50,00 € pro Person (10 Termine)**

Termine: 07.10, 14.10, 21.10, 28.10 & 04.11, 11.11, 18.11...

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

abwechslungsreichen Programm!

Dienstag

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!

ab den 29.10.2024

19:00 – 20:30 Uhr

Yoga ab 50 – Kleingruppe **NEU!!!**

Bei Interesse im zentrum **plus** melden!

Yoga hat zahlreiche positive Effekte auf den Körper und kann 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 | 3,00 € pro Stunde**

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.

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: 02.10, 16.10 & 06.11, 20.11

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: 17.10, 31.10, 14.11, 28.11...

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**

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: 24.10 & 21.11

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: 11.10, 25.10, 08.11, 22.11

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**

Termine: 11.10, 25.10 & 08.11, 22.11

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

Termine: 18.10. & 15.11

Vital-Tag in Wersten | Ohne Anmeldung

Am Donnerstag, 10.10.2024 von 11:00 bis 14:00 Uhr

Lassen Sie sich im Nachbarschaftsgarten Wersten von Stuhl-Yoga, Radar-Hörtests und weiteren Aktivitäten überraschen. Probieren Sie neues aus, genießen Sie das miteinander und entdecken Sie, was Ihnen gut tut. Der Tag ist ganz auf Ihre **Gesundheit** und **Lebensfreude** ausgerichtet.

Wo: Nachbarschaftsgarten Wersten, Burscheider Str. 29 (bei Regen im zentrum **plus** Wersten)

Kosten: keine

**Haben Sie am 10.10. schon etwas vor?
Vielleicht besuchen Sie einfach mal unseren**

Vital-Tag in Wersten

Der Tag ist ganz auf Ihre **Gesundheit & Lebensfreude** ausgerichtet!
Lassen Sie sich im Nachbarschaftsgarten Wersten von Stuhl-Yoga, Radar-Hörtests und weiteren Aktivitäten wie dem Rollatortraining überraschen. Probieren Sie Neues aus, genießen Sie das Miteinander und entdecken Sie, was Ihnen gut tut.

Melden Sie sich gerne bei uns in der Falken Apotheke an
- vor Ort (Kölner Landstr. 176) oder telefonisch: 0211 / 976 99 67
Alle Aktivitäten sind kostenlos.

10.10.
**Stuhl-Yoga (ca. 20 Minuten):
11:00, 12:00, 13:00 Uhr**

In Kooperation mit:

SANKALPA YOGA

POLIZEI Nordhein-Westfalen Düsseldorf

Caritasverband Düsseldorf

zentrum plus gemeinsam aktiv für das Alter

Hörsysteme BISCHOF

*Do, 10.10. von 11 - 14 Uhr
im Nachbarschaftsgarten Wersten.
Zugang zum Garten über
Burscheider Str. 29 (Durchgang)
Bei Regen:
Zentrum plus Wersten, Liebfrauenstr. 30*

FALKEN Apotheke
Michael Makoschey e.K.

Die Kultur-Café | Mit Anmeldung

Am Dienstag, 15.10.2024 um 16:00 Uhr



Lesung: „...Wenn die bunten Blätter fallen“

Wolfgang Welter, bekannt aus Film und Fernsehen präsentiert eine heiter-melancholische Lesung über die dritte Jahreszeit in Gedichten und Geschichten von Rilke, Brecht, Tucholsky, Kästner, Fontane, Twain, Maupassant u.a.

Wo: Stadtbücherei Wersten, Liebfrauenstraße 1

Kosten: keine / Für das leibliche Wohl ist gesorgt!



Musikevent „back to the 80s“ | Mit Anmeldung

Am Freitag, 18.10.2024 ab 18:00 Uhr

Seien Sie dabei und feiern Sie mit uns die 80er Jahre! Wir starten mit einem nostalgischem Fingerfood - Büffet sowie Softgetränken und Cocktails in den Abend. Gemeinsam reisen wir zurück in die Welt der Boygroups, erinnern uns an Songs von A-HA, ACDC, Queen, Münchener Freiheit und die Toten Hosen.

Wo: zentrum *plus* Wersten

Kosten: 5,00 € *all inclusive*



Brunch mit Input im zentrum **plus** | Mit Anmeldung

Am Freitag, 25.10.2024 um 10:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu unserem informativen Brunch über das Thema „Trickbetrug“ ein. Es gibt ein reichhaltiges Frühstück und im Anschluss klärt Frau Schwertfechter von der Polizei über die aktuellen Methoden von Trickbetrügern auf – wie erkenne ich Betrugsversuche? Und was kann ich tun wenn ich Opfer geworden bin?

Wo: zentrum **plus** Wersten

Kosten: 4,00€



Der persisch- deutsche Kochabend | Mit Anmeldung

Am Freitag, 25.10.2024 um 18:30 Uhr

In diesem Monat findet der deutsche Kochabend im zentrum **plus** statt! Wir starten mit einer Kürbis- Lauch- Suppe und als Beilage einen grünen Salat mit Vinaigrette. Anschließend runden wir den Abend mit einen Zwiebelkuchen ab.

Kosten: Umlage des Einkaufs

Die Kulturgruppe präsentiert...

eine Führung im Schumann-Haus in Düsseldorf unter dem Motto
"Willkommen bei den Schumanns"

Wann: Donnerstag, den 21.11.2024 um 10:00 Uhr

Kosten: 2,00€ Eintritt und ggf. Kosten ÖPNV

Die Personenanzahl ist begrenzt!

**Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum
24.10.2024**



Brunch mit Input im zentrum *plus* | Mit Anmeldung

Am Freitag, 22.11.2024 um 11:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich zu unserem informativen Brunch mit Input zum Thema „Das Düsseldorfer-Verbraucher-Update“ ein. Frau Schäffler stellt die Verbraucherarbeit für Düsseldorf vor sowie teilt Informationen zu relevanten und aktuellen Verbraucherthemen – aus Düsseldorf für Düsseldorf mit. Dazu gibt es Beispiele: Abzocke mit Kundenparkplätzen, Abschaffung des Nebenkostenprivilegs, untergeschobene Verträge, Abzocke mit Behördenseiten sowie Probleme auf dem Energiemarkt

Wo: zentrum *plus* Wersten

Kosten: 4,00€



Der persisch-deutsche Kochabend | Mit Anmeldung

Am Freitag, 29.11.2024 um 18:30 Uhr

In diesem Monat finden wir uns zum persischen Kochen zusammen. Rezept folgt zeitnah als Aushang.

Kosten: Umlage des Einkaufes

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

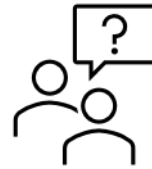
Caritas zentrum *plus* Wersten braucht SIE!

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