

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Februar und März 2025



**zentrum *plus* Wersten**  
Liebfrauenstraße 30  
40591 Düsseldorf

# Vorwort

**Liebe Besucherinnen und Besucher,**

**liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste,**

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

Wir freuen uns, Sie auch in **2025** mit einem abwechslungsreichen Programm begrüßen zu dürfen. In den Monaten **Februar** und **März** erwarten Sie wieder viele spannende Angebote und Veranstaltungen, die das **gemeinsame Miteinander** stärken, neue Impulse geben und Raum für Austausch und Freude bieten.

Ob informative Vorträge, gesellige und kreative Vor- und Nachmittage sowie sportliche Angebote – unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem sich alle willkommen und wohlfühlen.

Ihre Anregungen und Wünsche sind uns dabei stets wichtig, denn das Zentrum **plus** Wersten lebt vom **Miteinander** und **Mitgestalten**.

Wir freuen uns auf ein schönes und aktives Jahr 2025 mit Ihnen!

Paulina Etmann, Suzana Bernardi und

ihr Team des Zentrum **plus** Wersten

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

## Aktuelle Wochenübersicht

### Montag

10:00 – 12:00 Uhr

#### **Handy – und PC Sprechstunde für Senior:innen**

*Wöchentlich*

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe & Tipps zu ihren Fragen rund um ihr Smartphone oder PC. 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

### 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 in Höhe von 15,00 € / Monat

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!*

16:00 – 19:00 Uhr

**Wohlfühlküche für Menschen mit Demenz | Neu!**

Gemeinsam kochen und genießen wir „Lieblingsgerichte“, die Erinnerungen wecken. Zusammen aktiv sein und in entspannter Atmosphäre Spaß zu haben. Abrechnung über die Pflegekasse ist 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 in Höhe von 15,00 € / Monat

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: 05.02, 19.02 & 05.03, 19.03*

## **Donnerstag**

10:00 – 12:00 Uhr

### **Frühstück Alt & Jung**

*Im 14- Tage Rhythmus | Anmeldung erforderlich*

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

*Termine: 06.02, 20.02 & 06.03, 20.03*

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: 14.02, 28.02 & 14.03, 28.03*

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: 14.02, 28.02 & 14.03, 28.03*

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: 14.02, 28.02 & 14.03, 28.03*

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

*Termine: 21.02 & 21.03*

## Sonderveranstaltungen

**Montag, 17.02. von 15:00 – 17:00 Uhr**

**Infoveranstaltung der Betreuungsbehörde Düsseldorf zu**

**„Patienten- und Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht“**

Ein wichtiges, aber oft verdrängtes Gesundheitsthema. Vollmachten, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind Möglichkeiten zur Wahrung der Selbstbestimmung für den Fall der eingeschränkten Entscheidungsfähigkeit durch Unfall, Krankheit oder Alter. Der Vortrag ist kostenfrei und gibt Ihnen einen Überblick über Vorsorgenmöglichkeiten.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **14.02.2025**

**Freitag, 28.02. von 11:11 – 14:00 Uhr**

**Karneval Deluxe: Wersten & Hassels – gemeinsam Jeck!!**

**Wir** feiern unsere musikalische Karnevalsfeier, um die fünfte Jahreszeit zu zelebrieren!! Freuen Sie sich auf Karnevalsklassiker, spontane Polonaisen und eine fröhliche Atmosphäre – **Düsseldorf HELAU!**

**Treffpunkt:** 10:30 Uhr am zentrum **plus** Wersten (**kostenfreier Fahrservice für Hin- und Rückfahrt wird organisiert**)

**Kosten:** 8,- € (inkl. Essen und Getränke)

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **20.02.2025**

**Die Kulturgruppe lädt ein...**

**Führung durch das Mercedes-Benz Werk Düsseldorf -**

**Sprinter-Herstellung:**

**Donnerstag, 06.03. von 12:30 – 14:30 Uhr**

**Treffpunkt:** 11:00 Uhr am Zentrum *plus* Wersten

**Kosten:** Die Führung ist kostenfrei. Es entstehen eventuell Fahrtkosten für den ÖPNV.

**Hinweis:** Personalausweis unbedingt mitbringen. Die Werksbesichtigung wird direkt in der Produktion vorgenommen, u.a. auch auf dem Außengelände. Daher sollte die Kleidung der Witterung entsprechen!

Erforderlich ist auch ein gewisses Maß an Kondition und Mobilität, der Fußweg im Werk beträgt ca. 4-5 km.

Für Rollstuhlfahrer ist die Führung leider nicht möglich.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **21.02.2025**

**Freitag, 21.03. von 10:00 – 12:15 Uhr**

**Brunch mit Input mit der Verbraucherzentrale zum Thema „Gut haushalten in Krisenzeiten“**

Frau Schäffler klärt ab 10:45 Uhr zu den wichtigen Fragen: „Wo kann man sparen? Was sind die wichtigsten Bezahlungen?“ auf und zeigt Tipps und Tricks zum Führen eines Haushaltsbuch sowie langfristige Budgetplanung. Der Vortrag ist kostenfrei. Das gemeinsame Frühstück beginnt ab 10:00 Uhr und wir erheben 4,00€.



# ENTSPANNEN AM SAMSTAG

15. MÄRZ 2025, 14:00-15:30 UHR

- 9 Euro pro Person, Ermäßigung möglich
- im Stadteilladen/zentrum plus Wersten  
Liebfrauenstraße 30
  
- Anmeldungen bis zum 10. März per  
Telefon: 0211-4953277  
E-Mail: [Julia.Thomassen@caritas-duesseldorf.de](mailto:Julia.Thomassen@caritas-duesseldorf.de)  
[Suzana.Bernardi@caritas-duesseldorf.de](mailto:Suzana.Bernardi@caritas-duesseldorf.de)

Manchmal hüpfet unser Geist unermüdlich von einer Idee zur nächsten. Ruhe? Fehlanzeige.

Herzliche Einladung zu einer Entspannungseinheit am Samstagnachmittag, bei der meditative Gedankenreisen und leichte Bewegungen neue Energie schenken.

Bei den Übungen sitzen oder liegen wir, dehnen langsam Faszien und Muskeln. Ein entspannter Ausgleich zum Alltag, geeignet für alle Altersgruppen.

Bitte eine Matte und eine Decke/ein großes Handtuch mitbringen; bequeme Sachen und warme Socken sind sicher gut.



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter



Katrin Koster Yoga  
[www.katkoyo.de](http://www.katkoyo.de)

# RUHEPOL AM MITTWOCH

2. APRIL 2025, 19:00-20:30 UHR

- 9 Euro pro Person, Ermäßigung möglich
- im Stadtteilladen/zentrum plus Wersten  
Liebfrauenstraße 30
  
- Anmeldungen bis zum 28. März per  
Telefon: 0211-4953277  
E-Mail: [Julia.Thomassen@caritas-duesseldorf.de](mailto:Julia.Thomassen@caritas-duesseldorf.de)  
[Suzana.Bernardi@caritas-duesseldorf.de](mailto:Suzana.Bernardi@caritas-duesseldorf.de)

Träumen, ohne zu schlafen: Das ist Yoga Nidra. Es heißt, 30 Minuten dieser wundervollen Praxis seien vergleichbar mit mehreren Stunden Tiefschlaf.

Herzliche Einladung zu einer ruhigen Auszeit am Mittwochabend, bei wir nach sanften Bewegungen in wohlthuender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen.

Bitte eine Matte und eine Decke/ein großes Handtuch mitbringen; bequeme Sachen und warme Socken sind sicher gut.



**zentrum plus**

gemeinsam aktiv für das Alter



Katrin Koster Yoga  
[www.katkoyo.de](http://www.katkoyo.de)

## Neues Angebot ab April 2025 im Zentrum *plus*

Bleiben Sie aktiv und fit! Ab April 2025 bieten wir jeden Montag ein neues Kursangebot zur Sturzprophylaxe und Rückenfitness an!

### Was erwartet Sie?!

- Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination
- Stärkung der Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Beschwerden
- Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag
- Bewegung in angenehmer Gruppenatmosphäre

**Wann:** jeden Montag (ab April 2025)  
1. Gruppe: von 10:00 bis 11:00 Uhr  
2. Gruppe: von 11:15 bis 12:15 Uhr

**Kosten:** Unser Kurs ist präventionsgeprüft und kann von den Krankenkassen gemäß § 20 SGB V rückerstattet werden.

**Interesse?:** Melden Sie sich gerne für weitere Informationen oder zur Anmeldung

#### **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](mailto:zp.wersten@caritas-duesseldorf.de)

## **Sprechstunden des Seniorenrats im Zentrum *plus* Wersten**

### **Termine 2025:**

Die Mitglieder des Seniorenrats Frau Ines Hümmerich und Herr Willi Mohrs laden wieder zu Sprechstunden ein und stehen älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Rat und Auskunft zur Verfügung.

#### **Wann:**

**30. Januar**

**27. März**

**22. Mai**

**28. August**

**30. Oktober**

**18. Dezember**

**jeweils um 11 Uhr**

**Wo:** Caritas Zentrum *plus* Wersten, Liebfrauenstr. 30

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!**

## **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, kleine Reparaturen ö.a.)

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.

## **Düsseldorfer Agentur für Demenzerkrankte in der Häuslichkeit (DA für Dich)**

Ein häuslicher Besuchsdienst kann zusätzlich oder alternativ zu den Betreuungsgruppen Angehörige unterstützen. Geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind Gesprächspartner, lesen vor, hören zu und bieten individuelle Beschäftigungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Spaziergänge oder Cafébesuche, an.

**DA für Dich** ist im gesamten Düsseldorfer Stadtgebiet tätig. Sollten Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen sich an uns zu wenden.

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

# Senioren Vormittag plus



Termine  
2025  
jeweils  
donnerstags  
8 bis 12 Uhr

## Angebot im Bürgerbüro für alle Menschen mit Behinderung und Menschen ab 60

6. Februar,  
8. Mai,  
7. August,  
6. November,

in Benrath, Bilk, Eller,  
Garath, Gerresheim,  
Kaiserswerth, Oberkassel,  
Rath, Wersten /  
Holthausen

### Hier können Sie unter anderem

- Ausweise beantragen,
- Melde- oder Lebensbescheinigungen ausstellen lassen,
- Schwerbehinderten- oder Bewohnerparkausweise beantragen,
- Ihren Wohnsitz an- oder ummelden,
- Schwerbehindertenausweise verlängern.

Keine vorherige Terminvereinbarung nötig, es kann gegebenenfalls zu Wartezeiten kommen. Alle Standorte der Bürgerbüros sind weitestgehend barrierefrei zugänglich. Weitere Informationen finden Sie hier:



[www.duesseldorf.de/  
einwohnerangelegenheiten/kontakt](http://www.duesseldorf.de/einwohnerangelegenheiten/kontakt)



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Einwohnerwesen

## 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](mailto:zp.wersten@caritas-duesseldorf.de)

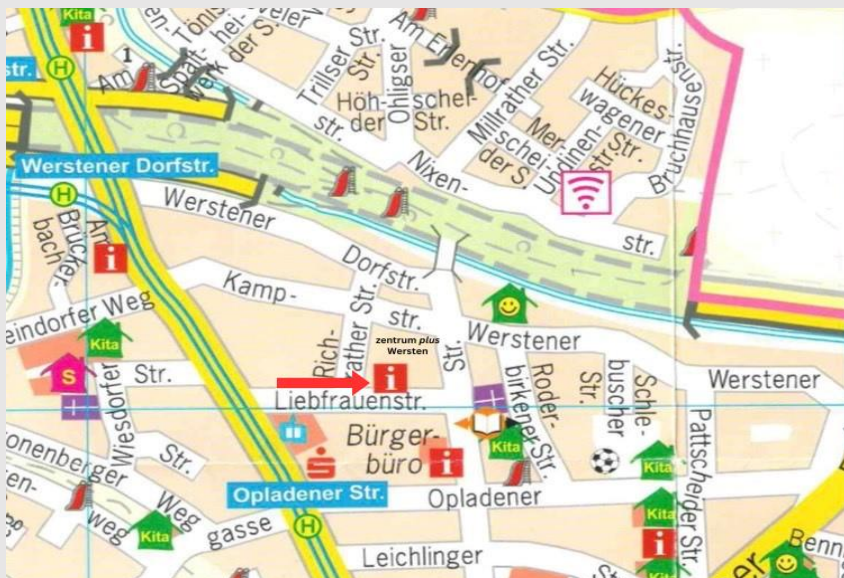
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Paulina Etmann

Suzana Bernardi

## Wie Sie zu uns finden:

zentrum **plus** Wersten  
Liebfrauenstraße 30  
40591 Düsseldorf



**U-Bahn:** U71 & U76 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), U79 Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ (Fußweg ca. 10 Minuten)

**Bus:** 783 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ 723, 727, 780, 782, 785, 817, SB50 (Fußweg ca. 10 Minuten)

## 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](mailto:zp.wersten@caritas-duesseldorf.de)