

© jggrz / pixabax.com



# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

## Juli bis September 2024

zentrum *plus* Unterrath  
Kürtenstraße 160a  
40472 Düsseldorf

## Freizeitgestaltung in Unterrath

Liebe Leserinnen und Leser!

Das **Caritas** „zentrum **plus**“ **Unterrath** bietet Menschen ab 55 Jahren vielfältige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein Ort der Begegnung und Unterstützung in Ihrer Nähe. Wenn Sie neugierig geworden sind, freuen wir uns auf Ihren Besuch! Schauen Sie einfach mal vorbei oder rufen uns an.

### Aktuelle Wochenübersicht

#### Montag

---

14.00 – 16.15 Uhr **„Düssel-Akkordeon“**  
Wöchentlich

14:30 – 16:30 Uhr **Seniorenclub**  
Wöchentlich

15.30 – 16.45 Uhr **Gemeinsam Singen**  
Jeden 1. Montag im Monat (ungerade KW)

#### Dienstag

---

08.30 – 13.00 Uhr **Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe**  
Anmeldung erforderlich | 5,00 €

09.15 – 11.00 Uhr **Französisch**  
14-Tage-Rhythmus (ungerade KW)  
Anmeldung erforderlich | 3,50 €

09.15 – 10.45 Uhr **Spanisch** (Fortgeschrittene/Niveau B2)  
Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

10.30 – 12.30 Uhr **Offene Boule-Gruppe**  
Wöchentlich | keine Anmeldung erforderlich

11.00 – 12.45 Uhr **Französisch**  
14-Tage-Rhythmus (ungerade KW)  
Anmeldung erforderlich | 3,50 €

11.00 – 12.30 Uhr **Spanisch** (leicht Fortgeschrittene/Niveau B1)  
Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

14.00 – 16.00 Uhr **Internet-Café**  
**NEU ab 09. Juli** Wöchentlich | kostenlos

15.30 – 16.30 Uhr **Lesenachmittag „Reime aus der Kindheit“**  
**NEU ab 02. Juli** Anmeldung erforderlich | kostenlos

## Mittwoch

---

08.30 – 13.00 Uhr **Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe**  
Anmeldung erforderlich | 5,00 €

09.00 – 12.30 Uhr **Gemeinsam Malen** | wöchentlich

10.30 – 13.00 Uhr **Gemeinsames Frühstück**  
Jeden 3. Mittwoch im Monat  
Anmeldung erforderlich

## Donnerstag

08.30 – 13.00 Uhr **Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe**  
Anmeldung erforderlich | 5,00 €

10.00 – 11.30 Uhr **Sprachcafé Englisch**  
Wöchentlich | kostenlos

10.00 – 12.00 Uhr **Offene Boule-Gruppe (Fortgeschrittene)**  
Wöchentlich | keine Anmeldung erforderlich

10.30 – 11.30 Uhr **Senioren-gymnastik**  
Wöchentlich | Anmeldung erforderlich | 2,00 €

12.00 – 14.00 Uhr **Reibekuchen – Essen**  
**NEU ab 18. Juli**  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
Preis: 4,50 € | Anmeldung erforderlich

14.30 – 16.30 Uhr **Senioren – Freizeitkreis**  
Wöchentlich | kostenlos

15.00 – 17.00 Uhr **Französisch**  
14-Tage-Rhythmus (ungerade KW)  
Anmeldung erforderlich | 3,50 €

## Freitag

09.30 – 12.30 Uhr **Kunstgruppe** - Gemeinsam kreativ sein  
wöchentlich

10.00 – 13.00 Uhr **Betreuungsgruppe *Café Nostalgie***  
wöchentlich | Anmeldung erforderlich

## Samstag

15.00 – 18.00 Uhr **Spieletreff**  
jeden 1. und 3. Samstag im Monat

## Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr **Sonntagscafé „Supernett“**  
1x im Monat | Termine: 28.07./18.08.  
Anmeldung erforderlich

### **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.: 0211/41 95 37 | E-Mail: [zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de)

Die Angebote stehen grundsätzlich allen Menschen 55+ offen.

## Weitere Angebote

---

**Dartspielen** Di - Do zu den Öffnungszeiten  
**NEU ab 15. Juli**

**Offenes Café** Di 10.00 – 15.00 Uhr  
Mi/Do 10.00 – 16.00 Uhr

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde austauschen oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen; hier sind alle willkommen!

## Ehrenamt

---

Das **zentrum plus** bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Sie wollen uns gerne bei unserer Arbeit unterstützen oder haben eine Idee für ein Angebot für und mit Seniorinnen und Senioren? Wir freuen uns immer über tatkräftige Hände und Köpfe voller Ideen!

Vielleicht suchen Sie auch nach einem Raum für Ihre Hobbygruppe? Sie möchten sich austauschen, suchen Anschluss und wissen noch nicht, wo Sie dies umsetzen können? Sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!



## Fragen & Hilfen rund ums Älterwerden?

### Qualifizierte Beratung & Unterstützung in Unterrath

Im **Caritas „zentrum *plus*“ Unterrath** haben ältere Menschen die Möglichkeit, kostenfrei und vertraulich Beratung für die kleinen und großen Fragen im Alter einzuholen. Ob nun Rente, Pflege, Vorsorge & Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Bei uns finden Sie ein offenes Ohr und qualifizierte Unterstützung. Wir helfen gerne bei Anträgen, erklären Formulare, beraten in sozialrechtlichen Fragen und vieles mehr.

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

Bringen Sie gerne eine Vertrauensperson mit.

### Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag - Donnerstag	von 9.00-17.00 Uhr
Freitag	von 9.00-13.00 Uhr



### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin:	Lisa Thienel
Telefon:	0211 419 537
E-Mail:	<a href="mailto:zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de">zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de</a>

## Impressum

### Caritas zentrum *plus* Unterrath

Kürtenstraße 160a  
40472 Düsseldorf

### Öffnungszeiten und Kontakt

Mo. – Do. 9:00 bis 17:00 Uhr  
Fr. 9:00 bis 13:00 Uhr

### Ansprechpartnerin

Lisa Thienel

Telefon 0211 419 537

E-Mail [zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de)

### Wie Sie zu uns finden:

