

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

August und September 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. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen eine schöne Sommerzeit!

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

15:00 – 16:30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining | 50,00 € pro Person**

Termine: 05.08, 12.08, 19.08 & 09.09, 16.09, 23.09, 30.09...

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!

Mittwoch

10:00 – 11:30 Uhr

Offene Sprechstunde Senior*innenberatung

Wöchentlich | 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.



!!NEU!!
ab
07.08.2024

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: 07.08, 21.08. & 04.09., 18.09

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!

Am 19.09.24 mit Sprechstunde des neuen Seniorenrates des Stadtbezirks 09 ab 11 Uhr!

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.

Termin: 15.08. & 12.09.

16:00 – 17:30 Uhr

Easy English für Einsteiger*innen

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

Der Kurs eignet sich für Interessierte, die in ru-



**!!Start!!
05.09.2024**

higer Atmosphäre mit Übungen und abwechslungsreichen Wiederholungen, Englisch lernen möchten.

19.00 – 22.00 Uhr **Schachverein Wersten 1964**

Freitag

11:00 – 13:00 Uhr **Malgruppe | Plätze frei!**
Wöchentlich

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: 09.08, 23.08 & 13.09, 27.09

14:30 – 18:00 Uhr **Strickgruppe | Plätze frei!**
Termine: 16.09., 20.09

Weitere Angebote

...was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Kultur & Mehr – die Kulturgruppe | Mit Anmeldung

Am 22.08.2024 um 09:30 Uhr

Führung „Basilika Kloster Knechsteden“

Im August bietet die Kulturgruppe eine Führung rund um die Basilika Kloster Knechsteden an. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, in einer Gaststätte einzukehren.

Kosten: keine, nur Fahrtkosten für den ÖPNV (Preisstufe B)

Treffpunkt: um 9:30 Uhr am zentrum **plus** Wersten, Liebfrauenstraße 30

Die Personenanzahl ist begrenzt (max. 25 Personen). Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis **18.08.2024**.

Am 24.09.2024 um 10:00 Uhr

Führung im Oberlandesgericht

Im September bietet die Kulturgruppe eine Führung im historischen Gebäude des Oberlandesgerichts Düsseldorf an.

Wichtig! Für diese Führung wird ein gültiger Personalausweis benötigt, da das Sicherheitskonzept im Oberlandesgericht gewährleistet sein muss.

Kosten: Die Führung ist kostenfrei! Es fallen nur Fahrtkosten für den ÖPNV an.

Treffpunkt: um 9:30 Uhr am zentrum **plus** Wersten, Liebfrauenstraße 30

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 25 Personen). Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum **16.09.2024**.

Der persisch- deutsche Kochabend | Mit Anmeldung

Am 20.09.2024 um 18:30 Uhr

In diesem Monat findet der deutsche Kochabend im zentrum **plus** statt! Rezept des Abends folgt als Aushang!

Kosten: Umlage des Einkaufs

Am 27.09.2024 um 10:00 Uhr



Wir laden zum herbstlichen Brunch ein! | Mit Anmeldung

Am 22. September ist astronomischer Herbstanfang. Wir wollen gemeinsam den Herbst im zentrum **plus** Wersten mit einem gemeinsamen Frühstück zelebrieren! Ein schöner Anlass zum Austausch und Begegnung.

Kosten: 4,00€

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-Spendenlauf für Menschen mit Demenz



Spendenlauf zur Finanzierung von Betreuungs- und Entlastungsangeboten

Mit einem Spendenlauf will die offene soziale Altenarbeit des Caritasverbandes Düsseldorf öffentlich auf dieses Problem aufmerksam machen und die Betroffenen ganz konkret unterstützen. Er findet statt

am 14.09.2024 - 14.00 bis 18.00 Uhr

im **Düsseldorfer Hofgarten** rund um den Musikpavillon,
Eingang Jacobistraße, 40211 Düsseldorf

Der Erlös kommt Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zugute.

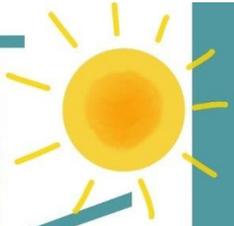
Alle, die mitlaufen, spenden oder einfach nur dabei sein möchten, sind herzlich eingeladen. Vor Ort gibt es Kaffee und Kuchen, Infostände rund um das Thema Altern und Demenz sowie ein buntes Bühnenprogramm.

Läufer:innen und **Spender:innen** melden sich bitte bis zum **10.09.24** bei:

E-Mail: Christina-Pissarek@caritas-duesseldorf.de

Telefon: 0211 1602-1751

PFARRFEST



Freut Euch mit uns
auf ein
wunderschönes
Miteinander, auf
hoffentlich gutes
Wetter und
viele schöne
Begegnungen.



Leckere Speisen,
frische Getränke,
Cafeteria (ab 13 Uhr)
und buntes
Programm für
Kinder (u.a. Rallye,
Rollbahn,
Schminken)



WERSTEN

ST. MARIA IN DEN BENDEN

Wir starten um 9.30 Uhr mit der Familienmesse,
in der Kaplan Juan Riquelme verabschiedet wird.
Anschließend geht es für Groß und Klein rund
um die Kirche weiter.

25. August 2024
9.30 - 17.00 Uhr
Dechenweg 40

Kontakt: team-bende@meinegemein.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).

Sollten Sie hieran Interesse haben, können Sie sich gerne melden!

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.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

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