



Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar bis März 2025

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 St. Maria unter dem Kreuze**
Wöchentlich | Ort: kleiner Pfarrsaal MuK

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

Dienstag

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

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

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

10.00 – 12.00 Uhr **Offene Boule-Gruppe**
Wöchentlich

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

11.00 – 12.30 Uhr **Spanisch** (leicht Fortgeschrittene/Niveau A1)
Wöchentlich | Mit Anmeldung

13.30 – 15.00 Uhr



Body – Fit ab 50 (9 Termine à 90 Min.)

wöchentlich | Termine: 11.02., 18.02., 25.02.,
04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.

Mit Anmeldung | Kursgebühr: 86,50 €

14.00 – 16.00 Uhr

Internet-Café & Computerhilfe

Wöchentlich | kostenlos | Anmeldung erbeten

Mittwoch

08.30 – 13.00 Uhr

Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe

Mit Anmeldung | 5,00 €

09.00 – 12.30 Uhr

Gemeinsam Malen | wöchentlich

10.30 – 13.00 Uhr

Seniorenfrühstück Seniorenclub MuK

3. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung

14.00 – 16.30 Uhr

Café Muckefuck | wöchentlich

3,50 € (1 Stk. Kuchen & 2 Tassen Kaffee)

Anmeldung erbeten

Donnerstag

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

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

10.00 – 12.00 Uhr **Offene Boule-Gruppe (Fortgeschrittene)**
Wöchentlich

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

12.00 – 14.00 Uhr **Reibekuchen – Essen**
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Preis: 4,50 € | mit Anmeldung

14.30 – 16.30 Uhr **Senioren – Freizeitkreis** | wöchentlich
Ort: kleiner Pfarrsaal MuK

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

18.00 – 19.30 Uhr **Yoga-Kurs (7 Termine à 90 Min.)**
mit Anmeldung | 14-tägig | Termine.: 09.01.,
23.01., 06.02., 20.02., 06.03., 20.03., 03.04.
Kursgebühr: 40,00 €

Freitag

09.30 – 12.30 Uhr **Kunstgruppe** - Gemeinsam kreativ sein
wöchentlich | mit Anmeldung

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

Samstag

14.00 – 17.00 Uhr **Spieletreff**
jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr **Sonntagscafé „Supernetz“**
1x im Monat | bitte Termine erfragen
Mit Anmeldung | Ort: Pfarrsaal MuK

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

Die Angebote stehen grundsätzlich allen Menschen 55+ offen.

Weitere Angebote

Dartspielen Di – Do zu den Öffnungszeiten



© Frantisek_Krejci / pixabay.com

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!

Mittagstisch Mo – Fr 12.00 – 13.00 Uhr

Essen zum Abholen oder zum gemeinsamen Verzehr vor Ort auf Vorbestellung. Informationen und Anmeldung im zp Unterrath.

Informationsveranstaltungen und Sonderveranstaltungen



Freitag, 10.01.25
10.00 – 12.00 Uhr
kostenlos

Informationsveranstaltung
„Caritas-Seniorenreisen“
Wo: zp Unterrath – Pfarrsaal MuK
Anmeldung erbeten

Mittwoch, 26.02.205
10.00 – 13.00 Uhr
kostenlos

Workshop *„Von Erinnerungen und Vielfalt – Eine Wand voller Geschichten“*
Anmeldung erbeten
Wo: zentrum plus Unterrath

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:	zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

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

Wie Sie zu uns finden:

