



# **Kurs- und Veranstaltungsprogramm Oktober bis Dezember 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 St. Maria unter dem Kreuze**  
Wöchentlich | Ort: 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

10.30 – 12.30 Uhr **Offene Boule-Gruppe**  
Wöchentlich, bei gutem Wetter

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

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, bei gutem Wetter

10.30 – 11.30 Uhr **Seniorengymnastik**  
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

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.: 12.09.,  
26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12.

## 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

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

## Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr **Sonntagscafé „Supernetz“**  
1x im Monat | Termine: 27.10./08.12.  
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](mailto: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!

## Informationsveranstaltungen und Sonderveranstaltungen



**Donnerstag, 31.10.24**

15.00 – 17.00 Uhr

kostenlos

**Vortrag Polizei Düsseldorf**

*„Enkeltrick und falsche Polizeibeamte am Telefon“*

Bitte melden Sie sich bis zum  
28.10.24 bei uns an.

**Donnerstag, 14.11.24**

15.00 – 17.00 Uhr

kostenlos

**Vortrag Verbraucherzentrale**

*„Digitaler Nachlass“*

Bitte melden Sie sich bis zum  
11.11.24 bei uns an.



## 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:

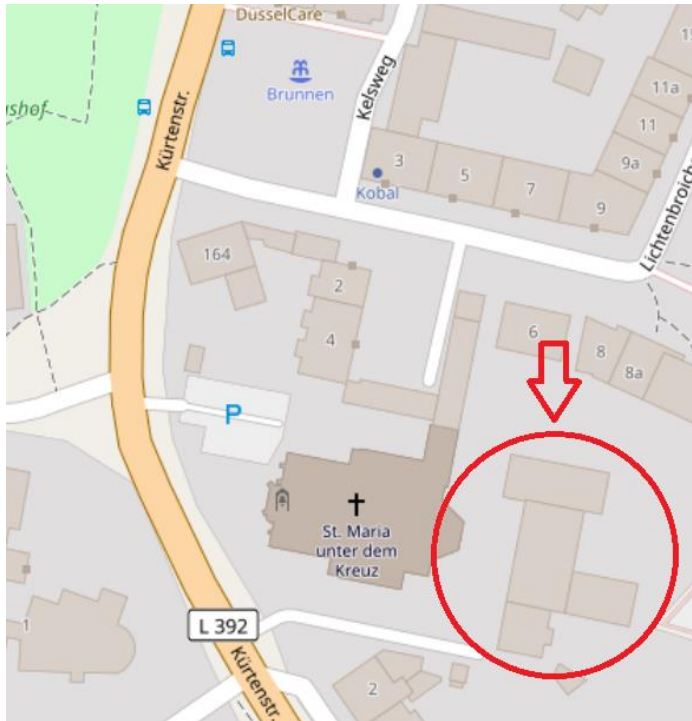
Montag - Donnerstag	von 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag	von 9.00 – 13.00 Uhr



### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin:	Lisa Thienel
Telefon:	0211 419 537
E-Mail:	zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

## Wie Sie zu uns finden:



## 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)