

# Monatsprogramm



Caritasverband  
Düsseldorf

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

**Stockum**

**Oktober 2024**



Caritasverband Düsseldorf e. V.  
Hubertusstraße 5, 40219 Düsseldorf

Telefon 0211 / 16 0 20  
Telefax 0211 / 16 02 - 1140  
info@caritas-duesseldorf.de  
www.caritas-duesseldorf.de

Die „zentren plus“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

## Monatsprogramm „zentrum plus“ / stockum

### Aktuelle Wochenübersicht

#### Montag

12.00- 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00- 16.30 Uhr	Kunstcafé (nicht im Sep., 07.10., 04.11., 02.12.)
15.00- 16.00 Uhr	Origami
15.00- 16.30 Uhr	Gedächtnistraining (07.10., 28.10.,)

#### Dienstag

09.00- 16.00 Uhr	Podologie (tel. Terminvereinb.) 08.10.
10.30 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Café Spurensuche
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00- 17.00 Uhr	Nachbarschaftstreff mit Kaffee und Kuchen
17.00 Uhr	Kegeln (15.10., Heideröschen)

#### Mittwoch

10.00 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Gelbes U-Boot
10.00 – 12.00 Uhr	Mittagstisch
10.00 – 11.00 Uhr	Tai-Chi 09.10.,23.10.
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.00 Uhr	Bibelgesprächskreis 09.10., 23.10.

#### Donnerstag

10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastik
11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik 2
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.30 Uhr	Sonderveranstaltungen

#### Freitag

11.00- 12.30 Uhr	Einkaufsfahrt
10.00- 12.00 Uhr	Smartphone etc. Beratung nach Terminabsprache
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch

## Einzel- und Sonderveranstaltungen

**Donnerstag, 10.00.2024, 15.00-16.00 Uhr**

**Klassik zum Herbst**

Konzert der Münchener Stiftung für Kultur und Zivilisation

**Dienstag, 29.09.2024, 14.30 Uhr**

**Herbstfest (nur mit Anmeldung, Wohnhof intern)**

---

### zentrum *plus* Stockum

---

Ältere Menschen wollen ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Wohnung führen. Die **zentren plus** helfen ihnen dabei. Wohnortnah in den Stadtteilen sind sie Anlaufpunkt und Beratungsstelle für Menschen ab etwa 55 Jahren bis ins hochbetagte Alter. Sie geben Menschen nach der Berufs- oder Familienzeit Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, Hilfe auf Gegenseitigkeit zu leisten, sich weiter zu bilden und die freie Zeit unterhaltsam und sinnvoll zu gestalten.

Über diese Netzwerkgedanken hinaus finden ältere Menschen in **zentren plus** individuelle Beratung zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Das können Behördenangelegenheiten sein, es werden aber auch Dienstleistungen vermittelt wie Hol- und Bringdienste, Essen auf Rädern, Haushalts- und Pflegedienste oder Hilfen für die Angehörigen von Menschen mit Demenz.

---

Die „zentren plus“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

---

### Impressum

#### „zentrum *plus*“ / Stockum

Lönsstraße 5a  
40474 Düsseldorf  
Telefon: 0211 / 4576336  
Telefax: 0211 / 4576332  
udo.glasmacher@caritas-  
duesseldorf.de

**Ansprechpartner:**  
**Udo Glasmacher**

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr  
08.30-17.00 Uhr



**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter