



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Stockum

Januar 2025



Monatsprogramm „zentrum plus“ / stockum

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

12.00- 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00- 16.30 Uhr	Kunstcafé
15.00- 16.00 Uhr	Origami
15.00- 16.00 Uhr	Gedächtnistraining 06.01., 20.01.

Dienstag

09.00- 16.00 Uhr	Podologie (tel. Terminvereinb.) 07.01.
10.00 - 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 (07.01., Heideröschen)

Mittwoch

10.00 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Café Spurensuche
10.00 – 12.00 Uhr	Mittagstisch
10.00 – 11.00 Uhr	Tai-Chi 08.01. , 22.01.
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.00 Uhr	Bibelgesprächskreis

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 23.01.2025, 15.00 bis 16.00 Uhr

Der Seniorenrat lädt ein zur Sprechstunde.

Prof. Dr. Norbert Müller und Dr. Alexander Holzhöfer berichten über die bisherigen Aktivitäten des Seniorenrat und freuen sich auf Ihrer Anregungen.

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