



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Stockum

Februar-März 2025



Monatsprogramm „zentrum plus“ / stockum

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

| | |
|------------------|--|
| 12.00- 13.00 Uhr | Mittagstisch |
| 15.00- 16.30 Uhr | Kunstcafé 10.02. , 24.02., 10.03., 24.03. |
| 15.00- 16.00 Uhr | Origami |
| 15.00- 16.00 Uhr | Gedächtnistraining 03.02.,17.02., 17.03., 31.03. |

Dienstag

| | |
|-------------------|--|
| 09.00- 16.00 Uhr | Podologie (tel. Terminvereinb.) 04.02., 04.03. |
| 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 (04.02., 04.03. Heideröschen) |

Mittwoch

| | |
|-------------------|---|
| 10.00 - 13.00 Uhr | Betreuungsgruppe Café Spurensuche |
| 10.00 – 12.00 Uhr | Mittagstisch |
| 10.00 – 11.00 Uhr | Tai-Chi 05.02.,19.02., 05.03., 19.03. |
| 12.00 – 13.00 Uhr | Mittagstisch |
| 15.00 - 16.00 Uhr | Bibelgesprächskreis 05.02, 19.02., 12.03., 26.03. |

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

Montag 10.03.2025 , 15.00 Uhr zentrum plus Export

„Die Säulenheiligen“ in Düsseldorf

Vortrag mit Udo Glasmacher (M.A.) im Kath. Seniorenclub
Kirchengemeinde Kaiserswerth-Angerland

Dienstag 11.03.2025 11.00-13.30 Uhr

Around the world – Gerichte aus 3 Kontinenten

Gemeinsam Kochen und Genießen

Montag, 24.03.2025, 16.30 Uhr bis 17.30 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

Donnerstag, 27.03.2025, 15.00 Uhr

George Harisson - Der stille Beatle ?

Vortrag und Gespräch mit Udo Glasmacher (M.A.)

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