



# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

## April bis Juni 2024

zentrum *plus* Unterrath  
Kürtenstraße 160a  
40472 Düsseldorf

## Freizeitgestaltung in Unterrath

Das **Caritas „zentrum *plus*“ Unterrath** bietet Menschen ab 55 Jahren vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Es ist ein Ort der Begegnung und Unterstützung in Ihrer Nähe. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Sport-, Bildungs- und Kulturangeboten zu wählen und dabei neue Bekanntschaften zu schließen.

Sie haben in unserem Programm etwas gefunden, das Sie interessiert? Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf (siehe Impressum)!

## 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, Vollmachten & Vorsorge, Patientenverfügungen, Schwerbehinderung oder auch Trauer & Einsamkeit – 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 wollen uns gerne bei unserer Arbeit unterstützen oder gar eigene Angebote für und mit Seniorinnen und Senioren umsetzen? Wir freuen uns immer über tatkräftige Hände und Köpfe voller Ideen!

## Aktuelle Wochenübersicht

### Montag

10.00 – 11.30 Uhr	Yoga zur Rückenstärkung
14.00 – 16.15 Uhr	„Düssel-Akkordeon“
14:30 – 16:30 Uhr	Seniorenclub
15.30 – 16.45 Uhr	Gemeinsam Singen (jeden 1. Montag, ungerade Kalenderwoche)
18.00 – 19.30 Uhr	Stressbewältigung durch Yoga

### Dienstag

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
09.15 – 11.00 Uhr	Französisch (14-Tage-Rhythmus, ungerade Kalenderwochen)
09.15 – 10.45 Uhr	Spanisch (Fortgeschrittene)
10.30 – 12.30 Uhr	Offene Boule-Gruppe
11.00 – 12.45 Uhr	Französisch (14-Tage-Rhythmus, ungerade Kalenderwochen)
11.00 – 12.30 Uhr	Spanisch (Anfänger)

### Mittwoch

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
09.00 – 12.30 Uhr	Gemeinsam Malen
10.30 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Frühstück (jeden 3. Mittwoch im Monat, Anmeldung erforderlich)
10.00 – 11.00 Uhr	Qi Gong
11.30 – 12.30 Uhr	Qi Gong
14.00 – 17.00 Uhr	Café Muckefuck

## Donnerstag

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
10.00 – 11.30 Uhr	Sprachcafé Englisch
10.00 – 12.00 Uhr	Offene Boule-Gruppe (Fortgeschrittene)
10.30 – 11.30 Uhr	Seniorengymnastik
14.30 – 16.30 Uhr	Senioren – Freizeitkreis
15.00 – 17.00 Uhr	Französisch (14-Tage-Rhythmus, ungerade Kalenderwochen)

## Freitag

09.30 – 12.30 Uhr	Kunstgruppe: Gemeinsam kreativ sein
10.00 – 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Café Nostalgie

## Samstag

15.00 – 18.00 Uhr	Spieletreff (jeden 1. und 3. Samstag im Monat)
-------------------	---

Die Angebote stehen grundsätzlich allen Menschen 55+ offen.

## Weitere Angebote

### Ehrenamt



Das **zentrum plus** bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Vielleicht suchen Sie nach einem Raum für Ihren Lesekreis oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Sie suchen Anschluss, oder möchten sich austauschen und wissen noch nicht, wo Sie dies umsetzen können? Sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!



# Unser Angebot auf einem Blick

## Bewegung und Gesundheit

- Boule
- Seniorengymnastik
- Qi Gong
- Yoga



## Geselligkeit

- Mittagstisch
- Frühstückstreff
- Freizeitkreis
- Café Muckefuck (Kaffee & Kuchen)
- Demenzcafé
- Spielertreff



## Sprachkurse

- Französisch  
(Anfänger & Fortgeschrittene)
- Spanisch  
(Anfänger & Fortgeschrittene)
- Englisch (Gesprächskreis)



## Kreativangebote

- Chor
- Malgruppe
- Akkordeon



## Medien

- Einzelunterricht „Digitale Medien“:  
Smartphone und Tablet-Kurse



Wenn Sie neugierig geworden sind, freuen wir uns auf Ihren Besuch! Schauen Sie einfach mal vorbei oder rufen uns an.

## Impressum

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag  
Freitag

9:00 bis 17:00 Uhr  
9:00 bis 13:00 Uhr

### Wo:

Kürtenstraße 160a  
40472 Düsseldorf

### Kontakt

Lisa Thienel

### Tel.

0211 419 537

### E-Mail

[Lisa.Thienel@caritas-duesseldorf.de](mailto:Lisa.Thienel@caritas-duesseldorf.de)

