Kurs- und Veranstaltungsprogramm

November und Dezember 2023

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40549 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

Liebe Werstener:innen,

das zentrum *plus* Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Wir freuen uns Ihnen unser aktuelles Programmheft für November und Dezember 2023 vorstellen zu dürfen und wünschen eine besinnliche Adventszeit:

Montag

10.00 – 12.00 Uhr	**Handy – und PC Sprechstunde für Senior:innen** *Wöchentlich* In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund um ihr Smartphone oder Handy. Beratung ohne Termin möglich. Bei komplexeren Anfrage bitte vorab einen Termin vereinbaren.
12.00 – 13.00 Uhr	**Mittagstisch** Täglich | Vorbestellung notwendig! Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein. Es entstehen Kosten in Höhe von 4€ pro Mahlzeit.
15.00 – 16.30 Uhr	***Neu:*** **Ganzheitliches Gedächtnistraining | (5,00 € pro Person)** *Wöchentlich* | Anmeldung erforderlich!

Dienstag

12.00 – 13.00 Uhr	**Mittagstisch** Täglich | Vorbestellung notwendig! Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein. Es entstehen Kosten in Höhe von 4 € pro Mahlzeit.
14.30 – 16.00 Uhr	**Turn- und Bewegungsgruppe** *Wöchentlich | aktuell sind keine freien Plätze vorhanden!*

Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr	**Offene Sprechstunde Senior*innenberatung** *Alle 14 Tage | keine Anmeldung erforderlich*
10.00 – 11.00 Uhr	***Neu:*** **Senioren Gymnastik** Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!
12.00 – 13.00 Uhr	**Mittagstisch** Täglich | Vorbestellung notwendig! Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein. Es entstehen Kosten in Höhe von 4 € pro Mahlzeit.

Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr	**Frühstück Alt & Jung** *Im14- Tage Rhythmus | mit Anmeldung* *Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum plus Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten.*
12.00 – 13.00 Uhr	**Mittagstisch** *Täglich | Vorbestellung notwendig!* Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein. Es entstehen Kosten in Höhe von 4 € pro Mahlzeit.
15.00 – 17.00 Uhr	**Bingo- Nachmittag mit Kaffee und Kuchen (4,00 € pro Person) – Plätze frei!** Jeden 2. Donnerstag im Monat *Termine: nach Absprache*
17.00 – 19.00 Uhr	**Griechische Frauengruppe** *Jeden 1. Donnerstag im Monat*
19.00 – 22.00 Uhr	**Schachverein Wersten 1964**

Freitag

11.00 – 12.00 Uhr	**Malgruppe – Plätze frei!** *Wöchentlich*
12.00 – 13.00 Uhr	**Mittagstisch** Täglich | Vorbestellung notwendig! Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein. Es entstehen Kosten in Höhe von 4 € pro Mahlzeit.
14.00 – 17.00 Uhr	**Gesangsgruppe** *Jeden 2. & 4. Freitag im Monat*
14.30 – 18.00 Uhr	**Strickgruppe**
19.00 – 22.00 Uhr	**Spieletreff** *Am 24.11.23*

Samstag

14.00 – 16.00 Uhr	**Selbsthilfegruppe** *Bei Interesse bitte an Herrn Hecker als Koordinator der Gruppe unter „selbst-hilfe-nrw@web.de“ wenden*.

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.: 0211/76 22 07 | E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

ERZBISTUM
KÖLN

caritas Caritasverband Düsseldorf

- Aktion Neue Nachbarn -

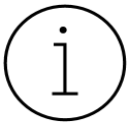
Gefördert vom Erzbistum Köln und
dem Caritasverband Düsseldorf e.V.

Ab Montag, den 04.09.2023 können wir den
Mittagstisch von Meyer-Menü vorübergehend
für **4,- Euro** pro Essen anbieten.
(normal 6,- Euro)

zentrum plus Wersten
Liebfrauenstr. 30
40591 Düsseldorf
Tel. 0211 / 76 22 07

Vorsorge und Prävention

Wissen ist Macht! Regelmäßig bieten wir im zentrum *plus* Wersten Informationsveranstaltungen rund um Vorsorge und Prävention an. Die Veranstaltungen sind für Sie kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.



09.11.2023
15 Uhr

Verkehrswacht | mit Anmeldung

Sie möchten an einer kostenlosen „sicher mobil“-Veranstaltung teilnehmen?
Die Verkehrswacht macht Sie sicherer im Verkehr und bringt Ihnen viele interessante Informationen zum Schutz im Verkehr insbesondere in den Wintermonaten näher!

21.11.2023
15 Uhr

Energiesparservice klärt auf! | mit Anmeldung

Frau Michaela Beyer vom Energiesparservice Düsseldorf klärt zu wichtigen Themen wie Strom, Wasser und Heizenergie sparen im Haushalt auf. Zudem kann am Ende der Veranstaltung ein kostenloser Stromsparcheck vereinbart werden. Diese Informationsveranstaltung ist **kostenfrei!**

Aktuelle Veranstaltungen im zentrum *plus*

15.11.2023 ab 15 Uhr

Modemobil | mit Anmeldung

Das Modemobil kommt mit der neuen Herbst-Winter Kollektion vorbei!

Im zentrum ***plus*** haben Sie die Möglichkeit zu shoppen und sich zu modischen Themen beraten zu lassen. Ebenso findet um 15:30 Uhr eine Modeschau statt, an welcher sie auch teilnehmen dürfen.

Es werden Kaffee und Gebäck serviert!

20.11.2023 um 15:00 Uhr

Lesung aus „ganz Ohr“ und Informationen rund um das Hören | mit Anmeldung

In Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten lädt *Kathrin Kluge* (für Gehörlose und Schwerhörige) zu einer Lesung in die Stadtbücherei ein!

Am 24.11.2023 und am 15.12.2023 um 18:30 Uhr

Der Persisch-Deutscher Kochabend im zentrum *plus* | mit Anmeldung

In Kooperation mit der MTO Shahmaghsoudi ® – Schule des islamischen Sufismus findet der persisch- deutsche Kochabend wieder statt! Im Monat November startet der persisch-deutsche Kochabend und schließt im Dezember mit traditionellen deutschen Weihnachtsessen ab.

Teilnehmen kann jeder Interessierte, Kochanfänger sowie Fortgeschrittene.

01.12.2023 von 15 Uhr bis 18 Uhr

Generationsübergreifende Weihnachtsbäckerei im zentrum *plus* | mit Anmeldung

Die Vorweihnachtszeit beginnt! In Kooperation mit der Familienberatung Wersten laden wir Sie „Alt & Jung“ zum gemeinsamen Plätzchen backen ein!

05.12.2023 von 16 Uhr bis 17:30 Uhr

Aufgepasst:
Kultur-Café mit der Stadtteilbücherei Wersten | Mit Anmeldung

Im Rahmen der Kultur- Café Reihe findet die abschließende Lesung statt. Frau Monika Voss trägt aus ihrem plattdeutschen Mundart – Publikationen vor.

„***Mundart met Schmackes en Jeföhl…. us Düsseldorf!“***

07.12.2023 um 15 Uhr

Lesung im Café | Mit Anmeldung

Frau Kathrin Kluge (Projekt Beethoven/Caritasverband Düsseldorf) liest aus dem Buch von Mark Twain „Das Tagebuch von Adam und Eva“. Die Lesung ist **kostenlos!**

11.12.2023 ab 15 Uhr

Adventscafé für unsere Ehrenamtlichen!

Wir möchten das Jahr 2023 gemeinsam ausklingen lassen und **D A N K E** sagen! In gemeinsamen Gesprächen mit Kaffee und Kuchen, Austausch der Ereignisse im Jahr laden wir ins zentrum ***plus/*** Stadtteilladen ein.

Sprechstunde des Seniorenrates

Im Gespräch mit Ihrem Seniorenrat Hermann Becker!

Donnerstag, den 14.12.2023 von 09.45 – 10.30 Uhr

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Er setzt sich seit 1978 aktyiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche von Seniorinnen und Senioren hin.

Denn neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Die Mitglieder des Seniorenrates sind ehrenamtlich tätig. Sie arbeiten überparteilich und überkonfessionell.

Ihr Ansprechpartner im Stadtbezirk 09 ist:

Hermann Becker
Itterstraße 49
40589 Düsseldorf
Telefon: 0211 79 94 87
Mobil: 0172-2666450
hermjos.becker@gmail.com

Weitere Angebote

..was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Zugehende Hilfen

Seit 2022 bietet das zentrum *plus* Wersten im Rahmen des Modellprojektes „Zugehende Hilfen“ einen ehrenamtlichen Einkaufs-, Besuchs- & Begleitdienst für Senior:innen innerhalb des Stadtteils an.
Ebenfalls können wir bei kleineren Problemen technischer Natur im Haushalt unterstützen (z. B. Glühbirnenwechsel, Neueinstellung TV-Kanäle).

Sollten Sie hieran Interesse haben, können Sie sich
gerne melden!
Explizit möchten wir auch die Personen ansprechen, die bisher nicht zu den Besucher:innen unseres zentrum *plus* in Wersten zählen oder anderweitig mit Einrichtungen und Diensten der offenen Senior:innenarbeit in Kontakt stehen. Sollten Sie sich in dem Projekt ehrenamtlich engagieren wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen sich an uns zu wenden.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Engagement

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

Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

Fragen im Alter?

Vertrauliche und qualifizierte Beratung

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Ob nun Rente, Pflege, Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder mal kleinere oder größere Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Sie haben Freunde, Nachbarn oder Angehörige mit Fragen oder sind selbst unsicher? Dann vereinbaren Sie einen Termin mit uns oder kommen Sie einfach vorbei! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Unsere Öffnungszeiten sind:

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

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

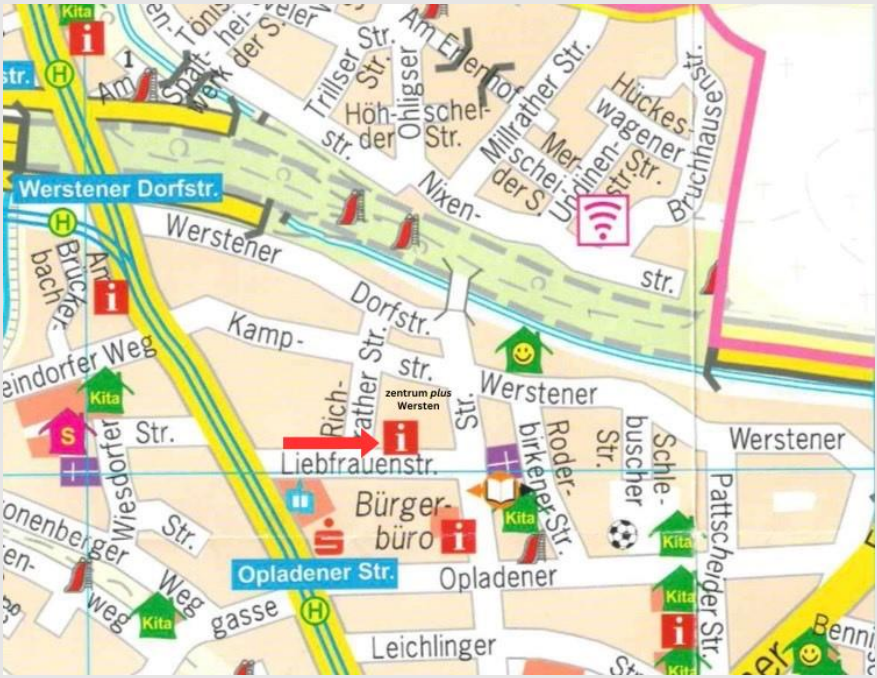
Ansprechpartnerin: Paulina Etmann
Telefon: 0211/76 22 07
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Paulina Etmann

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf



Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do.	9.00 – 17.00 Uhr
Fr.	9.00 – 14.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Paulina Etmann

Telefon:	0211/76 22 07
E-Mail:	zp.wersten@caritas-duesseldorf.de