

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Februar und März 2024



zentrum *plus* Wersten

Liebfrauenstraße 30
40549 Düsseldorf

Liebe Werstener:innen,

vorab eine **neue**, schöne Veränderung im zentrum **plus** Wersten:

Hallo, ich heiße Suzana Bernardi und bin zusammen mit Paulina Etmann die neue Ansprechpartnerin im zentrum **plus** Wersten.

Ich freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Bei Fragen sprechen Sie uns gerne an!

Wir sind gemeinsam für Sie da!

Aktuelle Wochenübersicht

Das zentrum **plus** Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Wir freuen uns Ihnen unser aktuelles Programmheft für Februar und März 2024 vorstellen zu dürfen:

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 Anfragen bitte vorab einen Termin vereinbaren.

12.00 – 13.00
Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig! | 5,00 €

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins
zentrum **plus** Wersten ein.

15.00 – 16.30
Uhr

In Planung:

**Ganzheitliches Gedächtnistraining |
(5,00 € pro Person)**

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Dienstag

12.00 – 13.00
Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig! | 5,00€

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins
zentrum **plus** Wersten ein.

14.30 – 16.00
Uhr

Turn- und Bewegungsgruppe

*Wöchentlich | **aktuell sind keine freien Plätze vor-
handen! Aufnahme in die Warteliste möglich!***

Mittwoch

10.00 – 11.30
Uhr

Offene Sprechstunde Senior*innenberatung

Wöchentlich | keine Anmeldung erforderlich

NEU!

10.00 – 11.00
Uhr

Fit im Alter: Yoga im Sitzen | 3,00 € pro Stunde

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Yoga im Sitzen bietet vielfältige Vorteile für Körper, Geist und Seele. Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

12.00 – 13.00
Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig! | 5,00 €

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum *plus* Wersten ein.

18.00 – 19.30
Uhr

Strickgruppe

Termine: Am 07.02, 21.02, 06.03, 20.03.24

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! | 5,00€

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein!

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! | 5,00 €

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins
zentrum *plus* Wersten ein!

14.00 – 17.00
Uhr

Gesangsgruppe

Termine: Am 09.02, 23.02 & 08.03, 22.03.

14.30 – 18.00
Uhr

Strickgruppe | Plätze frei!

Termine: am 16.02. & 15.03

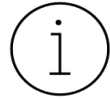
Hinweis zur Anmeldung:

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

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.



Am 22.02.2024 um 10.30 Uhr

Frühstück Alt & Jung und Sprechstunde der Polizei | Anmeldung erwünscht

Im Rahmen des Frühstück Alt & Jung wird der Polizeihauptkommissar Jörg Müller präventive sowie Fragen im Straßenverkehr klären! Alle wichtigen und offenen Fragen werden beantwortet! Herzlich willkommen!



**Beachten Sie:
Für das
Frühstück
entstehen
Kosten!**

Am 21.03.2024 um 10.30 Uhr

Frühstück Alt & Jung mit Sprechstunde der Kriminalprävention Düsseldorf | Anmeldung erwünscht

Im Rahmen des Frühstück Alt & Jung wird sich die Kriminalpolizei Düsseldorf zu einem aktuellen Thema der „**Schockanrufe / Betrugsanrufe**“ äußern. ..Wie verhalte ich mich richtig? ; Wie kann ich mich vor Betrug schützen? ; Was geschieht, wenn ich meine Daten rausgegeben habe? Alle Fragen werden geklärt!

Vorstellung der Kandidat:innen im zentrum **plus** Wersten

Donnerstag, den 07.03.2024 von 10:30 – 12:00 Uhr

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Er setzt sich seit 1978 aktiv 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.

Zudem wird der noch amtierende Ansprechpartner im Stadtbezirk 09, Hermann Josef Becker, auch für Sie und Ihre Fragen vor Ort sein.

Das zentrum **plus** Wersten bedankt sich bei Herrn Becker für das offene Ohr für unsere Senior:innen in Wersten und die stets immerzu freundliche Kommunikation. Für Ihren weiteren Lebensweg, wünschen wir Ihnen alles Gute und viel Gesundheit!

Die Vorstellung der Kandidat:innen findet im Rahmen des Frühstücks Alt & Jung statt. Sie sind herzlich eingeladen! Für die bessere Planung ist eine Anmeldung ist erwünscht!

Weitere Angebote

..was Sie bei uns sonst noch erwartet!



Am 23.02.2024 um 18:30 Uhr

Der persisch- deutsche Kochabend findet wieder statt! | Mit Anmeldung

Zur Vorspeise wird ‚Kashke Bademjan‘ (Augberginenpüree in Kashk mit gebratenen Minzblättern und Röstzwiebeln) serviert. Anschließend gibt es ‚Khoresht-e Karafs‘ (persisches Schmorge-
richt mit Staudensellerie).....

**Teilnehmen kann jeder Interessierte, Kochanfänger sowie
Fortgeschrittene!**

Die anfälligen Kosten beziehen sich auf die Umlage des Einkaufs.

Weitere Termine zum Vormerken: **26.04.2024 !! Plätze zum
deutschen Kochabend sind frei!**

Am 05.03.2024 um 16:00 Uhr in der Stadtteilbücherei

Kultur-Café: verabredet mit... Monika Voss! | Mit Anmeldung

Das Kultur- Café in Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten findet wieder statt!

Vorschau: Monika Voss zeichnet mit Augenzwinkern und geschultem Blick ein buntes Bild ihrer geliebten Heimatstadt und deren Bewohner. Mit viel Humor und feiner Ironie schildert sie den rheinschen Alltag so treffend, dass man gleich ausrufen möchte: „So esset, dat Läwe aan de Düssel!“ Bunt, amüsant on nie langweilig! Em Läwe nit! Denn eins ist sicher: Erjenswat es emmer!

Die Lesung ist kostenfrei!

Anmeldungen werden im zentrum *plus* Wersten und in der Stadtbücherei Wersten entgegen genommen!

Beginn: 05.03.2024 jeweils von 17 Uhr bis 20 Uhr

Collage- Workshop „Schicht um Schicht“ für Frauen | Mit Anmeldung

Künstlerin Natalya Matyashek lädt aktive und selbstbestimmte Frauen zu einer spannenden Collage-Workshop-Reihe "Schicht um Schicht" ein.

Mit einfachem und zugänglichem Material und Werkzeug reflektieren die Teilnehmenden künstlerisch die eigenen Lebensläufe und -Erfahrungen. Sie machen Collagen und erforschen dabei Selbstbilder und persönliche Geschichten, hinterfragen ihre bisherigen Rollen und entwerfen aufregende Visionen und Zukunftsbilder für die neue Lebensphase.

Information:



Die Workshops sind kostenlos!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material und Werkzeug werden zu Verfügung gestellt. Persönliche Materialien wie Fotos, Zeitschriften oder Bücher sind willkommen.

... weitere Termine: 12.03.; 19.03.; 26.03.2024

Caritas zentrum **plus** Wersten braucht SIE!

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:

Kontakt: Paulina Etmann und Suzana Bernardi

Telefon: 0211/76 22 07

E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Etmann'.

Paulina Etmann

A small, handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Bernardi'.

Suzana Bernardi

Karnevalsrätsel



In die rechte Zeichnung haben sich 10 Fehler eingeschlichen.

Quelle: Sabine Neitzel 2016

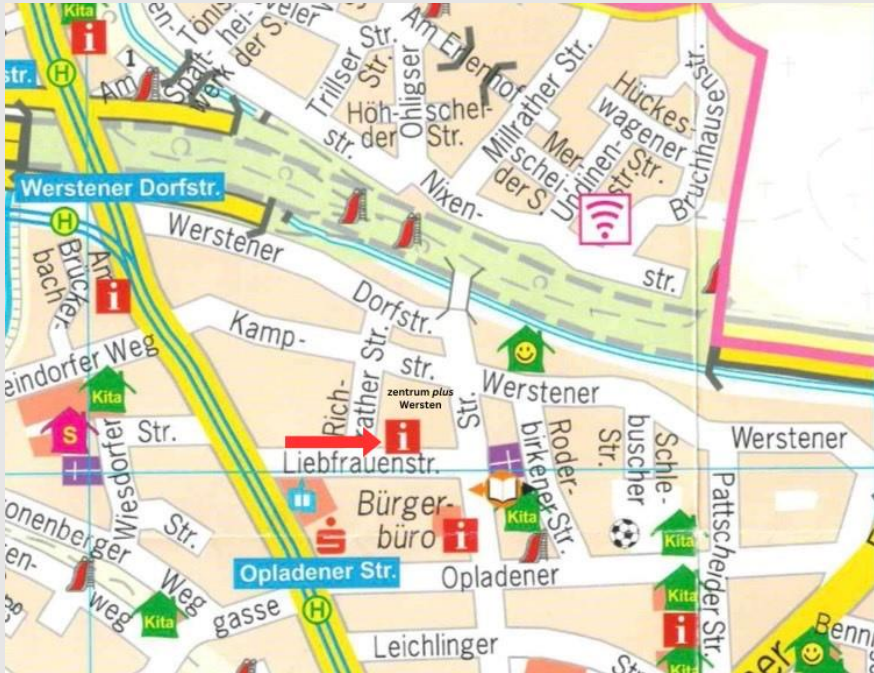
Liebe Werstener:innen,

haben Sie Spaß am Rätseln?! In dieser Zeichnung haben sich einige Fehler eingeschlichen... werden Sie fündig?

Kommen Sie gut durch die fünfte Jahreszeit! **HELAU!**

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

Ansprechpartnerinnen:

Paulina Etmann & Suzana Bernardi

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