

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April und Mai 2025



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste,

das zentrum **plus** Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe.

In den Monaten **April** und **Mai** erwarten Sie wieder viele spannende Angebote und Veranstaltungen, die das **gemeinsame Miteinander** stärken, neue Impulse geben und Raum für Austausch und Freude bieten.

Ob informative Vorträge, gesellige und kreative Vor- und Nachmittage sowie sportliche Angebote – unser Ziel ist es, einen Ort zu schaffen, an dem sich alle willkommen und wohlfühlen.

Ihre Anregungen und Wünsche sind uns dabei stets wichtig, denn das zentrum **plus** Wersten lebt vom **Miteinander** und **Mitgestalten**.

Paulina Etmann, Suzana Bernardi und

ihr Team des zentrum **plus** Wersten

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

10:00 – 12:00 Uhr

Handy – und PC Sprechstunde für Senior:innen

Wöchentlich

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe & Tipps zu ihren Fragen rund um ihr Smartphone oder ihren PC. Beratung ohne Termin möglich. Bei komplexeren Anfragen bitte vorab einen Termin vereinbaren.

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

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

Dienstag

10:00 – 11:00 Uhr

Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 1)

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Es entstehen Kosten in Höhe von 15,00 € / Monat

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

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

14:30 – 16:00 Uhr **Turn- und Bewegungsgruppe**

*Wöchentlich | aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die **Warteliste** möglich!*

16:00 – 19:00 Uhr **Wohlfühlküche für Menschen mit Demenz | Neu!**

Gemeinsam kochen und genießen wir „Lieblingsgerichte“, die Erinnerungen wecken. Zusammen aktiv sein und in entspannter Atmosphäre Spaß haben. Abrechnung über die Pflegekasse ist möglich.

19:00 – 20:30 Uhr **Yoga ab 50 – Kleingruppe**



*Bei Interesse melden Sie sich im zentrum **plus***

Yoga hat zahlreiche positive Effekte auf den Körper und kann im Gegensatz zu anderen Sportarten, die oft hohe Ansprüche an die Fitness stellen, in jedem Alter erlernt werden.

In einer Kleingruppe haben Sie die Möglichkeit einer intensiven, individuellen Betreuung durch die Kursleitung zu genießen - klein und fein!

Wichtig: Der Kurs endet am 22.04.2025!

Mittwoch

10:00 – 11:00 Uhr **Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 2)**

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen

wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Es entstehen Kosten in Höhe von 15,00 € / Monat

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

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

19:00 – 21:00 Uhr

Strickgruppe

Termine: 02.04, 16.04 & 07.05, 21.05

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück Alt & Jung

Im 14- Tage Rhythmus | Anmeldung erforderlich

Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum **plus** Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten!

Termine: 03.04, 17.04 & 15.05

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

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

15:00 – 17:00 Uhr **Bingo Nachmittag mit Kaffee und Kuchen**

Es entstehen Kosten in Höhe von 4,00 €
für Kaffee, Kuchen und Gewinne.

Termine: 24.04 & 22.05

16:00 – 17:30 Uhr **Easy English für Einsteiger*innen**

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich

Der Kurs eignet sich für Interessierte, die in ruhiger
Atmosphäre mit Übungen und abwechslungsreichen
Wiederholungen, Englisch lernen möchten.

19.00 – 22.00 Uhr **Schachverein Wersten 1964**

Freitag

11:00 – 13:00 Uhr **Malgruppe ☯ Malen mit Cida | Plätze frei**

Jeden 2. und 4. Freitag im Monat

Termine: 11.04, 25.04 & 09.05, 23.05

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**

Täglich | Vorbestellung notwendig!

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

14:00 – 17:00 Uhr **Gesangsgruppe**

Termine: 11.04, 25.04 & 09.05, 23.05

14:30 – 18:00 Uhr **Strickgruppe | Plätze frei**

Termine: 11.04 & 16.05

Sonderveranstaltungen

Donnerstag, 03.04. um 11 Uhr

Bürgersprechstunde mit der Polizei

Zum Frühstück Alt & Jung besucht uns Torsten Treptow (Polizeihauptkommissar und Nachfolge von Jörg Müller) für ein persönliches Kennenlernen, Klärung von persönlichen Anliegen und um spontane Fragen innerhalb einer Bürgersprechstunde zu diskutieren.

Die Kulturgruppe lädt ein...

Führung „Kunst im Tunnel – KIT“

Donnerstag, 15.04. um 11:15 Uhr

Treffpunkt: 10:00 Uhr am zentrum *plus* Wersten

Kosten: 70 € (der Betrag wird auf die Teilnehmenden umgelegt), 3,- € Eintritt (ab 10 Personen, Artcard frei) und ggf. Fahrtkosten für den ÖPNV.

Hinweis: Nach der Führung besteht die Möglichkeit das KIT-Café zu besuchen. Wer diese Gelegenheit wahrnehmen möchte, bitte in der Liste angeben wegen einer Tischreservierung.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **28.03.2025**

Mittwoch, 23.04. von 17:30 bis 18:30



Schnupperkurs: Tanzen im Sitzen

Erleben Sie Freude an Musik, Tanz und Bewegung – auch mit eingeschränkter Mobilität! Wir tanzen gemeinsam einfache und anspruchsvolle Choreografien zu Musik aus aller Welt, von Folklore bis Pop in Rhythmen wie Tango, Flamenco oder Samba.

Alle Übungen sind geeignet, Lebensfreude zu wecken und das psychische Wohlbefinden zu steigern.

Kosten: **keine!**

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **17.04.2025**

Freitag, 25.04. von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Der persisch- deutsche Kochabend startet wieder!

An diesem Abend fliehen wir in die persische Küche!

Wir kochen „**Adas Polo ba Khorma wa keshmesh**“ (Reis mit Linsen, Datteln und Sultaninen). Dazu gibt es „**Mast-o Khiyar**“ (Joghurt mit Gurke). Wir schließen den Abend mit einer leckeren „**Shirini Napeoloni**“ (persische Napoleonschnitte) ab.

Kosten: Umlage des Einkaufs

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **22.04.2025**

Mittwoch, 21.05 von 17:00 bis 19:00 Uhr

Kultur- Café | Mit Anmeldung

Christina Müller- Gutowski: Lesung mit Fotoprojektion

„Auch die Stadt selbst ist abenteuerlich gebaut!“ – Wie klingt die Stadt? In welchen Bildern & Geschichten erzählt sie von sich selbst? Welche Abenteuer hält sie bereit?

In dieser Textcollage durchstreift die Autorin ihre Stadt. Zu Fuß, per Bus oder Bahn, taucht sie in urbane Szenerien, trifft auf Menschen in der Großstadt: Passanten, Bettler, Liebespaare. Immer wieder berühren sich dabei Mensch und Stadtraum, spiegeln sich wechselseitig in Bildern und Szenen.

Die lockere Erzählkultur des Buches und die zahlreichen Schwarz-Weiß- Fotografien laden zum hörenden und lesenden Flanieren ein.

Wo: Stadtbücherei Wersten, Liebfrauenstr. 1

Kosten: keine! Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

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

In Ihrer Düsseldorf Nähe trifft Freiheit Stadt bücherei

Kultur-Café: SOUS LE CIEL DE PARIS Französische Chansons

**Konzertabend mit Jochen
Jasner – Gesang & Gitarre
Gefördert von der
Bezirksvertretung 9**

**Stadtbücherei Wersten
Liebfrauenstraße 1**

Mittwoch, 2. April, 17 Uhr

**Eintritt frei/Anmeldung
erforderlich unter:
0211 89-24136 oder
stbwersten@duesseldorf.de**



© Jochen Jasner



Landeshauptstadt Düsseldorf
Stadtbüchereien



RUHEPOL AM MITTWOCH

2. APRIL 2025, 19:00-20:30 UHR

- 9 Euro pro Person, Ermäßigung möglich
- im Stadteilladen/zentrum plus Wersten
Liebfrauenstraße 30

- Anmeldungen bis zum 28. März per
Telefon: 0211-4953277
E-Mail: Julia.Thomassen@caritas-duesseldorf.de
Suzana.Bernardi@caritas-duesseldorf.de

Träumen, ohne zu schlafen: Das ist Yoga Nidra. Es heißt, 30 Minuten dieser wundervollen Praxis seien vergleichbar mit mehreren Stunden Tiefschlaf.

Herzliche Einladung zu einer ruhigen Auszeit am Mittwochabend, bei wir nach sanften Bewegungen in wohlтуender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen.

Bitte eine Matte und eine Decke/ein großes Handtuch mitbringen; bequeme Sachen und warme Socken sind sicher gut.



zentrum plus

gemeinsam aktiv für das Alter



Katrin Koster Yoga
www.katkoyo.de



Neues Angebot ab April 2025 im Zentrum *plus*

Bleiben Sie aktiv und fit! Ab April 2025 bieten wir jeden Montag ein neues Kursangebot zur Sturzprophylaxe und Rückenfitness an!

Was erwartet Sie?!

- Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination
- Stärkung der Rückenmuskulatur zur Vorbeugung von Beschwerden
- Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag
- Bewegung in angenehmer Gruppenatmosphäre

Wann: jeden Montag (ab April 2025)
1. **Gruppe: von 10:00 bis 11:00 Uhr**
2. **Gruppe: von 11:15 bis 12:15 Uhr**

Kosten: Unser Kurs ist präventionsgeprüft und kann von den Krankenkassen gemäß § 20 SGB V rückerstattet werden.

Interesse?: Melden Sie sich gerne für weitere Informationen oder zur Anmeldung

Sprechstunden des Seniorenrats im Zentrum *plus* Wersten

Termine 2025:

Die Mitglieder des Seniorenrats Frau Ines Hümmerich und Herr Willi Mohrs laden wieder zu Sprechstunden ein und stehen älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern mit Rat und Auskunft zur Verfügung.

Wann:

27. März

22. Mai

28. August

30. Oktober

18. Dezember

jeweils um 11 Uhr

Wo: Caritas Zentrum *plus* Wersten, Liebfrauenstr. 30

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Zugehende Hilfen

Seit **2022** bietet das Zentrum **plus** Wersten im Rahmen des Modellprojektes „Zugehende Hilfen“ einen ehrenamtlichen Einkaufs-, Besuchs- & Begleitsdienst für Senior:innen innerhalb des Stadtteils an.

Ebenfalls können wir bei kleineren Problemen technischer Natur im Haushalt unterstützen (z. B. Glühbirnenwechsel, kleine Reparaturen ö.a.)

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.

Düsseldorfer Agentur für Demenzerkrankte in der Häuslichkeit (DA für Dich)

Ein häuslicher Besuchsdienst kann zusätzlich oder alternativ zu den Betreuungsgruppen Angehörige unterstützen. Geschulte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind Gesprächspartner, lesen vor, hören zu und bieten individuelle Beschäftigungsmöglichkeiten, wie zum Beispiel Spaziergänge oder Cafébesuche, an.

DA für Dich ist im gesamten Düsseldorfer Stadtgebiet tätig.

Sollten Sie sich ehrenamtlich engagieren wollen, sind Sie ebenso herzlich eingeladen sich an uns zu wenden.

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!

Paulina Etmann

Suzana Bernardi

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf



U-Bahn: U72 & U76 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), U79 Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ (Fußweg ca. 10 Minuten)

Bus: 783 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ 723, 727, 780, 782, 785, 817, SB50 (Fußweg ca. 10 Minuten)

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