

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juni und Juli 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 **Juni** und **Juli** 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 <i>Wöchentlich</i> 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.
10:00 – 11:00 Uhr	Tanzen im Sitzen <i>Wöchentlich</i> Tanzen im Sitzen ist ideal für alle, die sich gerne bewegen und Körper wie Seele etwas Gutes tun wollen. Getanzt wird zu Musik aus aller Welt: von Tango bis Samba, von Flamenco bis Reggaeton, begleitet von Klängen aus Pop, Folklore oder klassischen Melodien. Kosten: 4,00 € / Sitzung
11:15 – 12:15 Uhr	Rücken fit & Sturzprofilaxe <i>Wöchentlich</i> Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag und Bewegung in angenehmer Gruppenatmosphäre.

	<i>Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das zentrum plus!!</i>
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagstisch <i>Täglich Vorbestellung notwendig</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!
Dienstag	
10:00 – 11:00 Uhr	Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 1) Die Übungen können helfen, die Flexibilität zu verbessern, die Körperhaltung zu stärken und Verspannungen zu lösen. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Kosten: 15,00 € / Monat
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagstisch <i>Täglich Vorbestellung notwendig</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein
14:30 – 16:00 Uhr	Turn- und Bewegungsgruppe <i>Wöchentlich aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich</i>

18:30 – 20:30 Uhr	Entspannungs-Yoga <i>Termine: 24.06 & 29.07</i> Bei sanften Bewegungen in wohltuender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen. Kosten: 9 Euro pro Person, Ermäßigung möglich
Mittwoch	
10:00 – 11:00 Uhr	Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 2) <i>Wöchentlich Anmeldung erforderlich</i> Die Übungen können helfen, die Flexibilität zu verbessern, die Körperhaltung zu stärken und Verspannungen zu lösen. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene. Kosten: 15,00 € / Monat
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagstisch <i>Täglich Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein
18:00 – 20:30 Uhr	ADHS- Selbsthilfegruppe
19:00 – 21:00 Uhr	Strick-Stammtisch <i>Termine: 04.06 & 02.07, 16.07</i>

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: 12.06, 26.06 & 10.07, 24.07

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: 03.07 & 17.07.25*

16:00 – 17:30 Uhr

Easy Englisch 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

10:00 – 12:00 Uhr	Malkurs ☸ mit Cida Plätze frei!! <i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 13. & 27.06., 11. & 25.07</i>
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagstisch <i>Täglich Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein
14:00 – 17:00 Uhr	Gesanggruppe <i>Termine: 13. & 27.06., 11. & 25.07</i>
14:30 – 18:00 Uhr	Strickgruppe Plätze frei!! <i>Termine: 20.06 & 18.07.25</i>

Sonderveranstaltungen

Freitag, der 06.06. von 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Der persisch- deutsche Kochabend startet wieder!

An diesem Abend besuchen wir die deutsche Küche!

Wir kochen und genießen Spargel mit Drillingen, verschiedene Saucen dazu ein knuspriges Hähnchenschnitzel. Als Dessert gibt es eine frische Himbeer-Quark-Creme. Ein Abend voller Genuss, Begegnung und kulturellem Austausch!

Kosten: Umlage des Einkaufs

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **04.06.2025**

Montag, der 16.06. von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Informationsveranstaltung: Gesunde Ernährung im Alter

Eine gute Ernährung ist die Basis für Gesundheit und Lebensqualität – das ist keine Frage des Alters. Doch mit den Jahren verändert sich der Körper und oft auch die Gesundheits- und Lebenssituation.

Was bedeutet dies für die Ernährung? Welche Lebensmittel sind besonders wichtig?

In der Veranstaltung wird erklärt, wie ausreichendes Trinken im Alltag umgesetzt werden kann und wie zum Beispiel Hülsenfrüchte den eigenen Speiseplan bereichern. **Verschiedene Informationsmaterialien sowie Rezepte gibt es kostenlos zum Mitnehmen!**

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **13.06.2025**

Mittwoch, der 18.06. von 18:30 bis 21:30 Uhr

Kochevent: Herren am Herd - Für Anfänger und Fortgeschrittene In Kooperation mit der ASG veranstalten wir ein Kochangebot für Männer!

Einfach, schnell und lecker. Hier wird in entspannter Männerrunde gekocht und es werden neue Rezepte entdeckt, die sich später zu Hause problemlos umsetzen lassen. Der persönliche Speiseplan wird um einige praktische Koch- und Ernährungstipps besonders schmackhaft bereichert. Sorry ladies, this time gentlemen only.

Kosten: 15,00 - €

Dienstag, der 24.06. um 10:15 Uhr

Die Kulturgruppe lädt ein...

Führung durch die Golzheimer Siedlung

Die Kulturgruppe plant für den Monat Juni eine Führung durch die Golzheimer Siedlung (als Denkmalbereich unterliegt sie seit 2014 dem Ensembleschutz) und durch die Nordpark-Gartenarchitektur der 1930er Jahre mit geschichtlichem Hintergrund.

Kosten: 5,- € pro Person und ggf. Fahrtkosten für den ÖPNV.

Hinweis: Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **06.06.2025**

Samstag, der 28.06. ab 11:00 Uhr

Einladung zum Sommerbrunch!!

Liebe Gäste, liebe Ehrenamtliche,

genießen Sie mit uns einen entspannten Vormittag mit leckeren Speisen, guter Gesellschaft und sommerlicher Atmosphäre im zentrum **plus** Wers-ten! Es erwartet Sie ein reichhaltiges Brunch- Buffet mit warmen und kalten Speisen und erfrischenden Getränken.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **20.06.2025**



Kosten: 5,- € pro Person

Donnerstag, der 03.07. von 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Social Day im Zentrum *plus* Wersten!!

Wir laden sie herzlich zu einem besonderen Vor- und Nachmittag voller Genuss, Geselligkeit und guter Laune ein! Freuen Sie sich auf einen **kostenlosen** Mittagstisch mit frisch zubereiteter Suppe und leckerer Nachspeise. Am Nachmittag geht es weiter mit Bingo, Kaffee und Kuchen – und natürlich gibt es wieder tolle Preise von L'Oréal zu gewinnen!

Kosten: **keine!**

Wichtig: Die Teilnehmerzahl ist **begrenzt**.

Wir bitten um Anmeldung bis spätestens **26.06.2025**

Dienstag, der 08.07. um 11:00 Uhr

Die Kulturgruppe lädt ein...

Führung durch die Jacques Tilly- Ausstellung im Stadtmuseum Düsseldorf

Die Kulturgruppe plant für den Monat Juli eine Führung durch die Jacques Tilly-Ausstellung im Stadtmuseum Düsseldorf.

Eine künstlerische Reise von der Kindheit bis zur Gegenwart!

Kosten: 2,- € pro Person und ggf. Fahrtkosten für den ÖPNV

Hinweis: Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **06.06.2025**

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: 26.06. & 24.07. jeweils um 11 Uhr

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

Informationen

zentrum *plus* Wersten

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, kleine Reparaturen o.ä)

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.

Eigene Gruppenangebote

Wünschen Sie sich einen Kurs, der noch nicht angeboten wird oder möchten gar eine eigene Gruppe initiieren? Haben Ideen, die gemeinsam umgesetzt werden können? Sprechen Sie uns gerne an!



ZUGEHENDE HILFEN FÜR SENIOR:INNEN

- Ehrenamtliche gesucht -

*Für unser Projekt „Zugehende Hilfen“ suchen wir
ab sofort interessierte Ehrenamtliche für folgende
Tätigkeiten in Wersten:*

- Einkaufsdienste
- Besuchsdienste
- Begleitdienste
(z. B. zu Ärzten)

Ort:

Zentrum *plus*
Wersten
Liebfrauenstr. 30



Ansprechpartner:
Paulina Etmann



Telefon:
0211/ 76 22 07



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



Häuslicher Besucherdienst *DA für Dich*

*Wir
suchen
Sie!*

Menschen mit Demenz brauchen Gesellschaft und die Angehörigen Entlastung. 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.

Ihre Aufgabe:

- Stundenweise Betreuung von Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld
 - Entlastung pflegender Angehöriger
 - Gesprächspartner sein, zuhören, vorlesen
- Individuelle Beschäftigungen z. B. Spaziergänge, Cafébesuche

Ihr Profil:

- Einfühlsamkeit und Geduld im Umgang mit Menschen mit Demenz
 - Freude an sozialem Engagement
- Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Wir bieten:

- Qualifizierte Schulung und Begleitung

Ihr Kontakt:

Frau Paulina Etmann
Liebfrauenstr. 30
40591 Düsseldorf

0151/21899295
Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de

**Demenznetz
Düsseldorf**



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

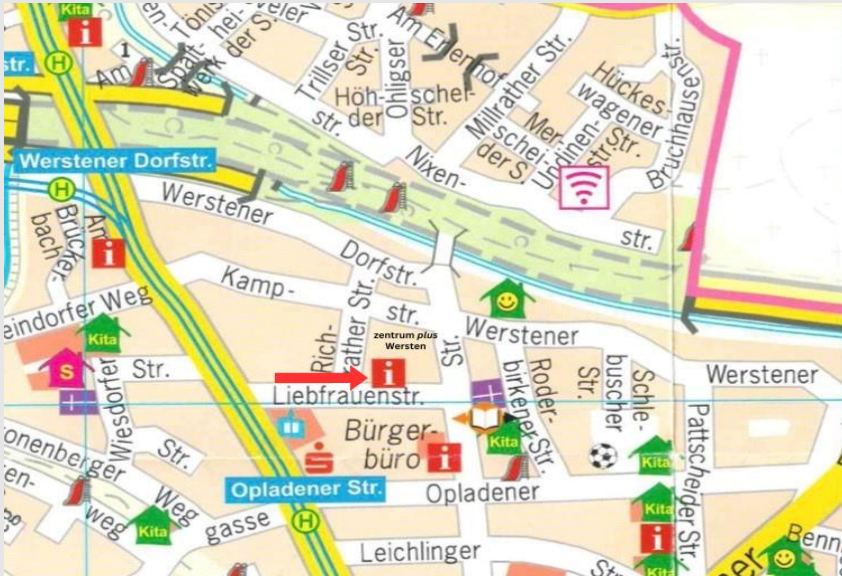
Telefon: 0211/76 22 07

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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