

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober – Dezember 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 **Oktober bis Dezember** 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

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 / Anmeldung erforderlich</i> Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag und Bewegung in angenehmer Gruppen Atmosphäre. <i>Bei Interesse wenden Sie sich an das Zentrum plus!</i>

12:00 –13:00 Uhr 	Mittagstisch <i>Täglich I Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum <i>plus</i> Wersten ein!
13:30 – 15:30 Uhr 	Offenes Sprachcafé: Es geht! <i>Wöchentlich</i> <i>Im Sprachcafé können Sie in entspannter Atmosphäre Deutsch üben, neue Kontakte knüpfen und spannende Einblicke in anderen Kulturen gewinnen.</i>
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 I Vorbestellung notwendig</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum <i>plus</i> Wersten ein
14:30 – 16:00 Uhr	Turn- und Bewegungsgruppe <i>Wöchentlich I aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich</i>

19:00 –20:15 Uhr 	Entspannungs-Yoga <i>Termine: 28.10./ 11.11/ 09.12</i> Bei sanften Bewegungen in wohlthuender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen. Kosten: 9,00 € pro Person, Ermäßigung möglich
Mittwoch	
10:00 – 11:00 Uhr 	Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 2) <i>Wöchentlich aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich</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 <i>plus</i> Wersten ein!
19:00 – 21:30 Uhr	ADHS- Selbsthilfegruppe
19:00 – 21:00 Uhr 	Strick-Stammtisch <i>Termine: 01.10/15.10/05.11./19.11/ 03.12./17.12</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: 02.10./16.10./30.10/13.11/ 27.11

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: 23.10./ 20.11./18.12

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	
11:00 – 13:00 Uhr 	Malkurs ☼ mit Cida <i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 10.10/ 24.10./14.11/ 28.11/ 12.12.</i>
12:00 – 13:00 Uhr 	Mittagstisch <i>Täglich Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum <i>plus</i> Wersten ein!
14:00 – 17:00 Uhr 	Gesanggruppe <i>Termine: 10.10/ 24.10./14.11/28.11/ 12.12.</i>
14:30 – 18:00 Uhr 	Stricktreffen <i>Termine: 17.10/14.11/12.12.</i>

Sonderveranstaltungen

Dienstag, der 14.10. von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Die Kulturgruppe lädt ein...

Zur Druckereibesichtigung bei der Rheinischen Post:

Die Veranstaltung beginnt im Verlagshaus und wird mit einer Führung durch das Druckhaus fortgesetzt.

Kosten: Die Führung kostet 10.-€/Person. Mit der Anmeldung wird die Teilnahme kostenpflichtig (ggf. noch Fahrtkosten für den ÖPNV)

Treffpunkt: 09:30 Uhr am zentrum *plus* Wersten, Liebfrauenstraße 30

Freitag, der 31.10. von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Info-Vormittag: Pflege braucht Beratung – das Pflegebüro

Was bedeutet eigentlich ein Pflegegrad, wer stellt die Pflegebedürftigkeit fest und wie können Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz beantragt werden? Unsere Veranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die Unterstützungs- und Finanzierungsmöglichkeiten auch bei einem Widerspruch!

Veranstalter: Das Pflegebüro Düsseldorf

Hinweis: Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum 29.10.2025

Mittwoch, der 05.11. von 17:00 bis 18:30 Uhr

Kulturcafé in Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten:

Dä kleene Prinz mit Monika Voss

Mundartliche Lesung „Dä kleene Prenz op Düsseldorfer Platt“ von Monika Voss.

Anmeldung: In der Stadtbücherei Wersten (Tel: 0211 89-24136) oder im zentrum **plus** Wersten.

Freitag, der 28.11. von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Info-Vormittag: Haftpflicht, Sterbegeld & Co - Welche Versicherungen sind wirklich nötig?

In der Infoveranstaltung der Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf erhalten Sie Informationen über notwendigen Versicherungsschutz. Außerdem besprechen wir, wie Sie Überversicherung vermeiden und bares Geld einsparen können (keine Einzelberatung).

Hinweis: Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **26.11.2025**

Freitag, der 05.12. von 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Freundschaft geht durch den Magen – die Weihnachtsedition

Zusammen bereiten wir ein festliches Weihnachtsmenü zu: Als Vorspeise genießen wir eine Maronensuppe. Im Hauptgang folgen weihnachtliche Rouladen gefüllt mit Pflaumen begleitet von Knödeln und Rotkohl.

Hinweis: Es wird im Vorfeld eine Teilnehmergebühr von 5,-€ erhoben.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **01.12.2025**

Donnerstag, 11.12. von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Adventsfrühstück der Begegnung

Freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Frühstück im zentrum *plus* Wersten in gemütlicher Stimmung, das von kurzen adventlichen Impulsen begleitet wird und zum Verweilen einlädt.

Hinweis: Für die Veranstaltung wird ein Teilnahmebeitrag von 5,- € erhoben. Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl, bitten wir um vorherige Anmeldung bis zum **08.12.2025**.

Mittwoch, 17.12. von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kulturcafé in Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten:

Märchen von Licht und Dunkelheit mit Veronika Uhlich

Die Kunst des Erzählens erleben: Veronika Uhlich verzaubert zur Weihnachtszeit mit „Wie ein Licht in Dunkler Nacht“ und „Märchen von Licht und Dunkelheit“

Anmeldung: In der Stadtbücherei Wersten (Tel: 0211 89-24136) oder im zentrum *plus* Wersten.

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: 30.10. um 11:00 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- & Begleitsdienst 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!



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



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)
- Medienhilfe
- zugehende Tätigkeiten



Ort:

Caritas 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**



Caritasverband
Düsseldorf



Wohlfühlküche

im zentrum **plus** Wersten



Sie haben Lust auf gute Gesellschaft und gemeinsames Kochen?!

Gemeinsam kochen, lachen und genießen:

Unsere Kochgruppe lädt ein, aktiv zu bleiben, Erinnerungen zu teilen und in geselliger Atmosphäre Freude am Essen zu erleben!

Wann: dienstags, 16:00 bis 19:00 Uhr

Wo: Caritas zentrum **plus** Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Die Kosten können bei vorhandenem Pflegegrad über die Pflegekasse übernommen werden!

Tel.: 0211 / 76 22 07
Mobil: 0151 21 89 92 95

E-Mail: Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de

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 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

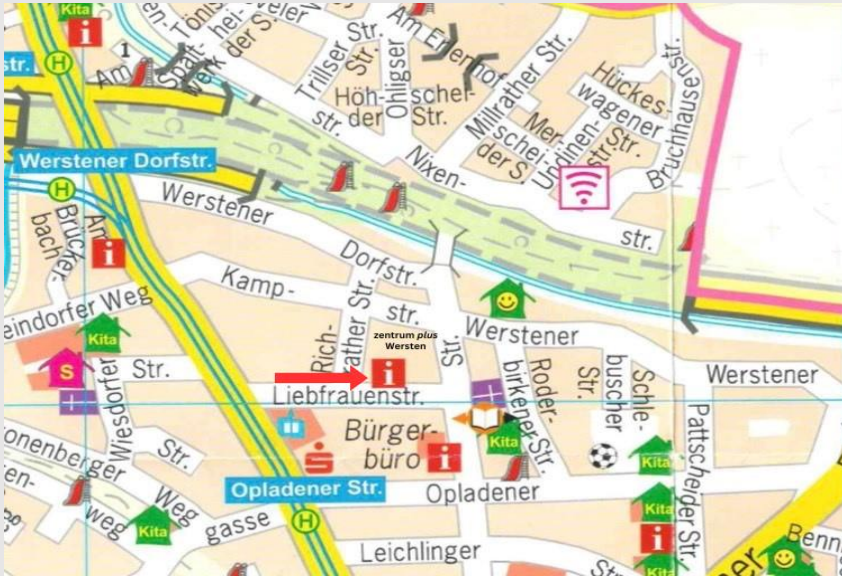
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die zentren **plus** werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert

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