

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar – Februar 2026



zentrum plus Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste,

der Jahresanfang lädt dazu ein, innezuhalten, Neues auszuprobieren und mit frischer Energie nach vorne zu blicken. 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.

Ein neues Jahr beginnt – und damit auch eine neue Zeit voller Begegnungen, Anregungen und gemeinsamer Erlebnisse. Wir freuen uns sehr, Ihnen und euch unser Programm für die Monate **Januar und Februar 2026** vorzustellen. 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 Grup- 

	<p>pen Atmosphäre.</p> <p><i>Bei Interesse wenden Sie sich an das zentrum plus!</i></p>
12:00 –13:00 Uhr	<p>Mittagstisch</p>  <p><i>Täglich – nun 7,50€ / Vorbestellung notwendig!</i></p> <p>Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!</p>
14:00 – 16:00 Uhr	<p>Offenes Sprachcafé: Es geht!</p>  <p><i>Wöchentlich</i></p> <p><i>Im Sprachcafé können Sie in entspannter Atmosphäre Deutsch üben, neue Kontakte knüpfen und spannende Einblicke in anderen Kulturen gewinnen.</i></p>
Dienstag	
10:00 – 11:00 Uhr	<p>Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 1)</p>  <p>Die Übungen können helfen, die Flexibilität zu verbessern, die Körperhaltung zu stärken und Verspannungen zu lösen. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene.</p> <p>Kosten: 15,00 € / Monat</p>
12:00– 13:00 Uhr	<p>Mittagstisch</p>  <p><i>Täglich – nun 7,50€ / Vorbestellung notwendig</i></p> <p>Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein</p>
14:30 – 16:00 Uhr	<p>Turn- und Bewegungsgruppe</p> <p><i>Wöchentlich / aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich</i></p>

19:00 –20:15 Uhr	<p>Entspannungs-Yoga</p> <p><i>Termine: 13.01 + 03.02</i></p> <p>Bei sanften Bewegungen in wohltuender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen.</p> <p>Kosten: 9,00 € pro Person, Ermäßigung möglich</p>
Mittwoch	
10:00 – 11:00 Uhr	<p>Fit im Alter: Yoga im Sitzen (Gruppe 2)</p> <p><i>Wöchentlich aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich</i></p> <p>Die Übungen können helfen, die Flexibilität zu verbessern, die Körperhaltung zu stärken und Verspannungen zu lösen. Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene.</p> <p>Kosten: 15,00 € / Monat</p>
12:00 –13:00 Uhr	<p>Mittagstisch</p> <p><i>Täglich- nun 7,50€ Vorbestellung notwendig!</i></p> <p>Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!</p>
19:00 – 21:30 Uhr	ADHS- Selbsthilfegruppe
19:00 – 21:00 Uhr	<p>Strick-Stammtisch</p> <p><i>Termine: 07.01./21.01./04.02./18.02.</i></p>

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr	Frühstück Alt & Jung <i>Im 14- Tage Rhythmus Anmeldung erforderlich</i>  Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum plus Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten! <i>Termine: 08.01./22.01./05.02./19.02.</i>
12: 00 –13:00 Uhr	Mittagstisch <i>Täglich – nun 7,50€! Vorbestellung notwendig!</i>  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. <i>Termine: 29.01./26.02.</i>
16:00– 17:30 Uhr	Easy Englisch für Einsteiger*innen <i>Wöchentlich Anmeldung erforderlich</i> 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 Künstlerin Cida  Jeden 2. und 4. Freitag im Monat Termine: 16.01./23.01./13.02./27.02.
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagstisch Täglich -nun 7,50€ Vorbestellung notwendig! Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!
14:00 – 17:00 Uhr	Gesanggruppe Jeden 2. und 4. Freitag im Monat Termine: 09.01./23.01./13.02./27.02.
14:30 – 18:00 Uhr	Stricktreffen Termine: 16.01./20.02.

Sonderveranstaltungen

Donnerstag, der 15.01. ab 9:30 Uhr

Die Kulturgruppe lädt ein zum Kölner Krippenweg!

An 10 Stationen werden internationale Haus- und Künstlerkrippen gezeigt. Darunter sind kunstvolle Weihnachtsdarstellungen aus Peru, Indien, den Philippinen, Südtirol, den Niederlanden, Tschechien und Kamerun.

Kosten: Fahrtkosten für den ÖPNV. Bitte beachten: Wir werden bis zum späten Nachmittag unterwegs sein.

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

Freitag, der 30.01. von 18:30 bis ca. 21:30 Uhr

Freundschaft geht durch den Magen – die Weihnachtsedition (Ersatztermin)

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 26.01.2026

Mittwoch, 11.02. von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kulturcafé in Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten:

„Harry und Kurt“ –

Eine Lesung mit Musik unter dem Titel "Harry und Kurt"

Das Theater Mimento präsentiert Liebesgedichte und Liebesgeschichten von Heinrich Heine und Kurt Tucholsky mit musikalischer Begleitung.

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 Hümerich und Herr Willi Mohrs laden wieder zu Sprechstunden ein und stehen älteren Mitbürgerninnen und Mitbürgern mit Rat und Auskunft zur Verfügung.

Wann: 22.01.2026 ab 10:45 Uhr

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

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!



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!



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

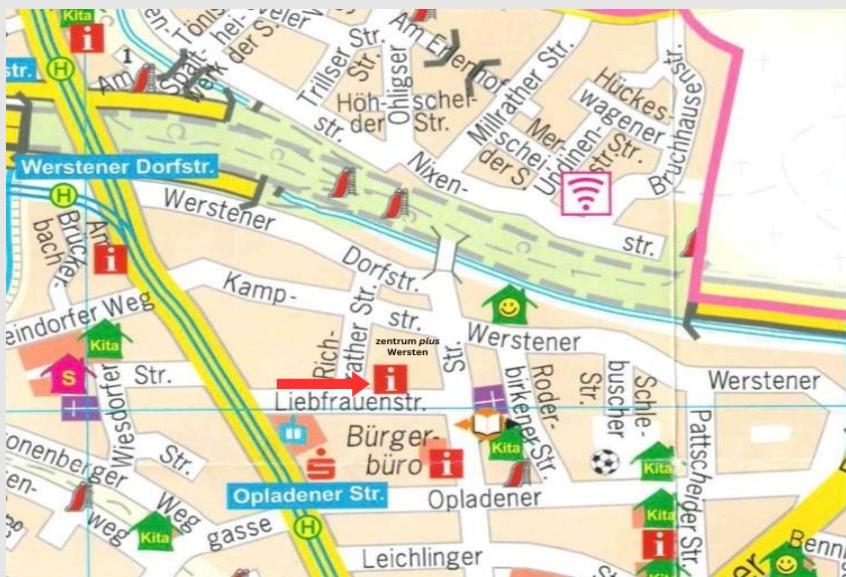
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

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 Haltstelle „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