

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Mai & Juni 2026



zentrum **plus** Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Vorwort

Liebe Besucherinnen und Besucher,

liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste,

mit den Monaten **Mai** und **Juni** beginnt eine besondere Zeit des Jahres: die Tage werden länger, die Natur zeigt sich in voller Blüte und lädt dazu ein, gemeinsam aktiv zu werden und neue Energie zu schöpfen. Auch im zentrum **plus** Wersten möchten wir diese lebendige Jahreszeit mit Ihnen gestalten.

Wir freuen uns sehr, Ihnen und Euch unser abwechslungsreiches Programm 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

	<p>Tipps für mehr Sicherheit im Alltag und Bewegung in angenehmer Gruppen Atmosphäre.</p> <p><i>Bei Interesse wenden Sie sich an das zentrum plus!</i></p>
<p>12:00 -13:00 Uhr</p> 	<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>
<p>14:00 - 16:00 Uhr</p> 	<p>Offenes Sprachcafé: Es geht!</p> <p><i>Wöchentlich</i></p> <p>Im Sprachcafé können Sie in entspannter Atmosphäre Deutsch üben, neue Kontakte knüpfen und spannende Einblicke in anderen Kulturen gewinnen.</p>
<p>Dienstag</p>	
<p>10:00 - 11:00 Uhr</p> 	<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>
<p>12:00 - 13:00 Uhr</p> 	<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>

<p>14:30 - 16:00 Uhr</p>	<p>Turn- und Bewegungsgruppe</p> <p><i>Wöchentlich</i></p> <p>Wichtig: Aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!</p>
<p>19:00 - 20:15 Uhr</p> 	<p>Entspannungs-Yoga</p> <p><i>Termine: 05.05; 09.06.</i></p> <p>Bei sanften Bewegungen in wohlthuender 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>
<p>Mittwoch</p>	
<p>10:00 – 12:30 Uhr</p>	<p>Offenes Café</p> <p><i>Wöchentlich</i></p> <p>Es gibt frisch belegte Brötchen, Kaffee und Tee (à 0,70€) – und Zeit, in Ruhe Zeitung zu lesen. Ein gemütlicher Treffpunkt für Austausch, Entspannung und eine kleine Pause im Alltag. Alle sind herzlich willkommen!</p>


<p>10:00 - 11:00 Uhr</p> 	<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>
<p>12:00 - 13:00 Uhr</p> 	<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>
<p>19:00 - 21:30 Uhr</p>	<p>ADHS- Selbsthilfegruppe</p>
<p>19:00 - 21:00 Uhr</p> 	<p>Strick-Stammtisch</p> <p><i>Termine: 06.05./ 20.05./ 03.06./ 17.06</i></p>


Donnerstag

<p>10:00 - 12:00 Uhr</p> 	<p>Frühstück Alt & Jung <i>Im 14- Tage Rhythmus Anmeldung erforderlich</i></p> <p>Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum plus Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten!</p> <p><i>Termine: 28.05./11.06./ 25.06.</i></p>
<p>12: 00 -13:00 Uhr</p> 	<p>Mittagstisch <i>Täglich – nun 7,50€! Vorbestellung notwendig!</i></p> <p>Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!</p>
<p>15:00 - 17:00 Uhr</p> 	<p>Bingo- Nachmittag mit Kaffee und Kuchen</p> <p>Es entstehen Kosten in Höhe von 4,00 € für Kaffee, Kuchen und Gewinne.</p> <p><i>Termine: 21.05./18.06</i></p>
<p>16:00 - 17:30 Uhr</p> 	<p>Easy English für Einsteiger*innen <i>Wöchentlich Anmeldung erforderlich</i></p> <p>Der Kurs eignet sich für Interessierte, die in ruhiger Atmosphäre mit Übungen und abwechslungsreichen Wiederholungen, Englisch lernen möchten.</p> <p>Wichtig: Aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!</p>


<p>19:00 - 22:00 Uhr</p> 	<p>Schachverein Wersten 1964</p>
--	---

Freitag

<p>11:00 - 13:00 Uhr</p> 	<p>Malkurs ☼ mit Künstlerin Cida</p> <p><i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 08.05./ 22.05./ 12.06./26.06.</i></p>
--	---

<p>12:00 - 13:00 Uhr</p> 	<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>
--	---

<p>14:00 - 17:00 Uhr</p> 	<p>Gesanggruppe</p> <p><i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 08.05./ 22.05./ 12.06./26.06.</i></p>
--	--

<p>14:30 - 18:00 Uhr</p> 	<p>Stricktreffen:</p> <p><i>Termine: 15.05./19.06.</i></p>
---	---

Sonderveranstaltungen

Freitag, 08.05. von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Nachbarschaftscafé „Liebfrauen“
in Kooperation mit „hallo: Nachbar“**



Am **08.05.2026** wird wieder ein Nachbarschaftscafé in Wersten veranstaltet!

Wir treffen uns im Caritas zentrum *plus* Wersten, um beieinander zu sein, Kaffee und Kuchen zu genießen und einfach eine gute Zeit zu haben.

Wir freuen uns auf nette Begegnungen!

Bei Interesse am **Nachbarschaftscafé** in Wersten melden Sie sich unter 0211 / 76 22 07

Der persisch – deutsche Kochabend



**Persisch-
Deutscher
Kochabend am
08.05. ab 18:30 Uhr**

Menü

Vorspeise

Kashke Bademjan
(Auberginenpüree in Kashk*
mit gebratenen Minzblättern
und Röstzwiebeln)

Hauptgang

Fesenjan mit Reis

Dessert

Cake Yazdi
Kardamom-Rosenwasser
Muffins



Caritas zentrum *plus* Wersten,
Liebfrauenstraße 30



Paulina Etmann, Suzana Bernardi
Tel: 0211 / 76 22 07
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de



Wir bitten um vorherige Anmeldung bis
zum 05.05.2026
Der Teilnahmebeitrag von
5,00€ ist im Voraus zu bezahlen und werden
mit der Umlage verrechnet!



Mittwoch, 13.05. von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Kulturcafé in Kooperation mit der Stadtbücherei Wersten:

„Neue Zeiten auf der Kö – Die Fotografin“ mit Bettina Lausen

Zwischen Blitzlicht und Vergangenheit: Eine mutige Frau will Modefotografin werden und muss gleichzeitig gegen die Dämonen ihrer Vergangenheit kämpfen

Düsseldorf 1953: Die 26-jährige Jüdin Zuria lebt in London und ist mit einem Modehausbesitzer verlobt, als ein Brief ihr Leben auf den Kopf stellt: Ihre totgeglaubte Schwester Jalda lebt. Trotz aller Ängste kehrt Zuria in ihre alte Heimat Düsseldorf zurück, um Jalda nach London zu holen. Doch diese hat sich in Deutschland ein Leben als Mannequin aufgebaut und träumt von einer Karriere als Fotomodell. Zuria ersehnt sich, Modefotografin zu werden. Als sie auf ihre Jugendliebe Kurt trifft, steht Zuria vor der Wahl zwischen Sicherheit und Wohlstand in London und einem Neubeginn mit der Chance, ihre wahren Träume zu leben.

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

Dienstag, der 28.05. ab 10:00 Uhr

Kultur & Mehr, die Kulturgruppe lädt ein...

Führung Golzheimer Friedhof: ein historischer, ehemaliger Friedhof

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

Kosten: 6,00€ ggf. Fahrtkosten für den ÖPNV

Eine Anmeldung bis zum **22.05.2026** ist erforderlich.

Freitag, der 19.06. von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Das große Hitster Duell



in Kooperation mit Caritas zentrum *plus* Hassels

Am 19.06. wird es laut, spannend und musikalisch! Stellen Sie ihr Wissen unter Beweis und treten im großen Hitster-Duell an. Wer erkennt die Hits am schnellsten? Wer hat das beste Gefühl für die richtige Reihenfolge?

Für 5,00€ ist alles dabei: Getränke und Knabbereien inklusive.

Kommt vorbei und verbringt mit uns einen musikalischen Abend in bester Stimmung!

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

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **15.06.2026**

Montag, der 22.06. von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

DIY-Workshop unter dem Motto „Sichtbar. Bunt. Magnetisch“

Im Rahmen der **Pride Weeks 2026** laden wir zu einem offenen Kreativangebot ein: Gemeinsam gestalten wir DIY- Magnete aus Fimo rund um die Themen Pride, Vielfalt und Sichtbarkeit. Ob Regenbogen, Statements oder individuelle Symbole – der Kreativität ist keine Grenze gesetzt!

Das Angebot ist offen für *alle Interessierten.

Treffpunkt: Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Anmeldung: Sandra Struzek & Caritas zentrum *plus* Wersten
Sandra.Struzek@caritas-duesseldorf.de & zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Freitag, der 26.06. um 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

**Wiederholungstermin –
Informationsvormittag: Vorsicht bei Trickbetrug!**

Trickbetrü gern gehen niemals die Ideen aus, weder am Telefon noch an der Haustür. Wie erkennt man betrügerische Anrufe? Wieso sollte man nicht einfach Amtspersonen oder Dienstleister in die Wohnung lassen? Antworten auf diese Fragen erfahren Seniorinnen und Senioren in dem Vortrag von Birgit Schwertfechter.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **24.06.2026**

Sprechstunden des Seniorenrats im zentrum *plus* Wersten

Termine 2026:

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: 28.05. ab 11:00 Uhr

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

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!

Audioguide ausleihen? Hier möglich!

Bei Bedarf stellt das Zentrum plus für Gruppenangebote oder eigene Veranstaltungen eine FM- Anlage sowie Audioguides zu Verfügung. Nach vorheriger Absprache mit der Leitung kann eine FM- Anlage nach entsprechender Einweisung gegen eine Kautionshöhe von 50,00€ z.B. für ein Familienfest oder eine ähnliche Veranstaltung ausgeliehen werden.

Das Projekt Beethoven

Das Projekt Beethoven ist ein Angebot für alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Düsseldorf zum Thema Schwerhörigkeit.

Im Zentrum steht die Beratung zu allen Fragen, Problemen und Ängsten, die im Zusammenhang mit Schwerhörigkeit auftreten können. Darüber hinaus wird gezielt präventiv gearbeitet, um damit die psychischen und sozialen Folgen, die durch eine Schwerhörigkeit entstehen können, zu verhindern.

Die Beratung ist kostenlos. Termine nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerin: Frau Kathrin Kluge

Tel.: 0211 1602-1763

Caritas Betreuungsgruppen

Stadtbezirk 1

Stadtmitte

Lila Leben

freitags von 11 bis 14 Uhr

Treff für FLINTA* mit Demenz
Klosterstraße 92 Lorena Born
40211 Düsseldorf Telefon 0211 419537
Lorena.born@caritas-duesseldorf.de

Stadtmitte

Bleib du! montags von 14 bis 17 Uhr

Treff für schwule Männer mit Demenz
im 14-tägigen Rhythmus
Klosterstraße 92
40211 Düsseldorf Bernd Bauer
Telefon 0211 16021752
Andrea.konkel@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 2

Flingern- Nord

Café Lilli Marleen

montags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Flingern
Flurstraße 57c
40235 Düsseldorf Kerstin Strey
mobil 0160 90117156
Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 3

Bilk

Halbzeit

donnerstags von 14 bis 17 Uhr

(Männergruppe)
zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a Klaus Lindemann
40223 Düsseldorf
Telefon 0211 16021760
Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Oberbilk

GemeinsamZeit Café

freitags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Oberbilk
Kölner Straße 265 Vivien Völlers
40227 Düsseldorf Telefon 0211 7794754
Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Bilk

Bilker Breakfast Club

dienstags von 10 bis 13 Uhr

(FTD, englisch und deutsch)
zentrum plus Bilk
Suitbertusplatz 1a Vivien Völlers
40223 Düsseldorf Telefon 0211 7794754
Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Gut zu wissen !

Alle Gruppen werden mit
einem Fahrdienst von Tür
zu Tür angeboten und
können bei bestehendem
Pflegergrad über die
Pflegerkasse abgerechnet
werden.

Stadtbezirk 5**Stockum****Café Spurensuche****dienstags von 10 bis 13 Uhr**zentrum *plus* Stockum

Lönsstraße 5a

40474 Düsseldorf Kerstin Strey

Mobil 0160 90117156

Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stockum**Rheincafé****mittwochs von 10 bis 13 Uhr**zentrum *plus* Stockum

Lönsstraße 5a

40474 Düsseldorf

Kerstin Strey

Mobil 0160 90117156

Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 6**Mörsenbroich****Café Lebensfreude****donnerstags von 13.30 bis 16.30 Uhr**zentrum *plus* Mörsenbroich

Eugen-Richter-Straße 10

40470 Düsseldorf Nana Buadze

0211 6504172

Nana.buadze@caritas-duesseldorf.de

Unterrath**Café Nostalgie****freitags von 10 bis 13 Uhr**zentrum *plus* Unterrath

Kürtenstraße 160a

40472 Düsseldorf Yannick Jöhlen

Yannick.jöhlen@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 9**Hassels****Wandertreff****montags von 14 bis 17 Uhr**zentrum *plus* Hassels

Am Schönenkamp 146

40599 Düsseldorf Klaus Lindemann

Telefon 0211 16021760

Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Wersten**Wohlfühlküche****dienstags von 16 bis 19 Uhr**zentrum *plus* Wersten

Liebfrauenstraße 30

40591 Düsseldorf Paulina Etmann

Telefon 0211 762207

Paulina.etmann@caritas-duesseldorf.de

Stadtweit**Op jücker!****Wandertreff für Menschen mit FTD****jeden 3. Dienstag im Monat**

und Angehörige Treffpunkt nach

Absprache

Leopoldstr. 30

40211 Düsseldorf Klaus Lindemann

Telefon 0211 16021760

Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

KUNST

PALAST

WERSTEN!

DEIN
KUNSTPALAST



**EIN ABEND FÜR
ALLE AUS WERSTEN**

—
Fr, 22.5.2026, 18–21 Uhr

EINTRITT FREI

PROGRAMM UND
ANMELDUNG UNTER



Sommerfest

Zuhause in Wersten

Samstag, 13. Juni
Leverkuser/ Küppersteger Str.



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 Etman und Suzana Bernardi

Telefon: 0211/76 22 07

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

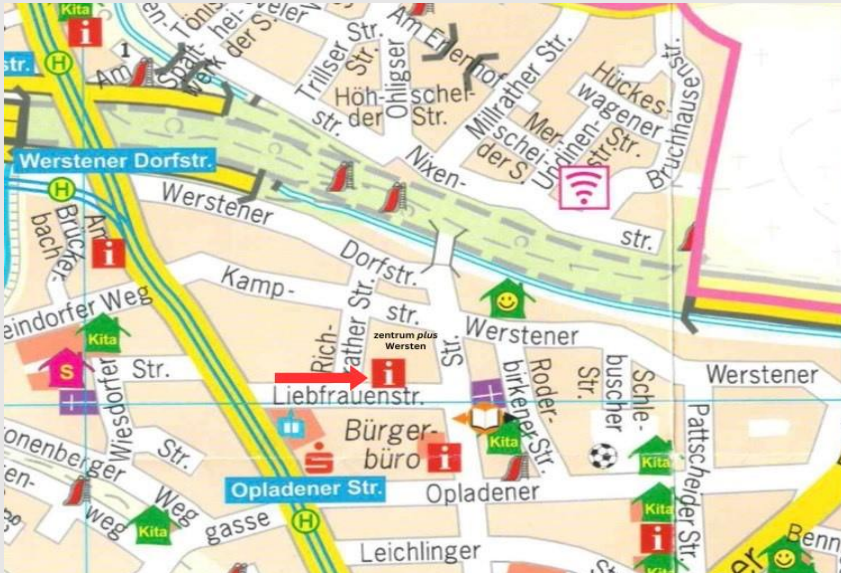
Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf

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