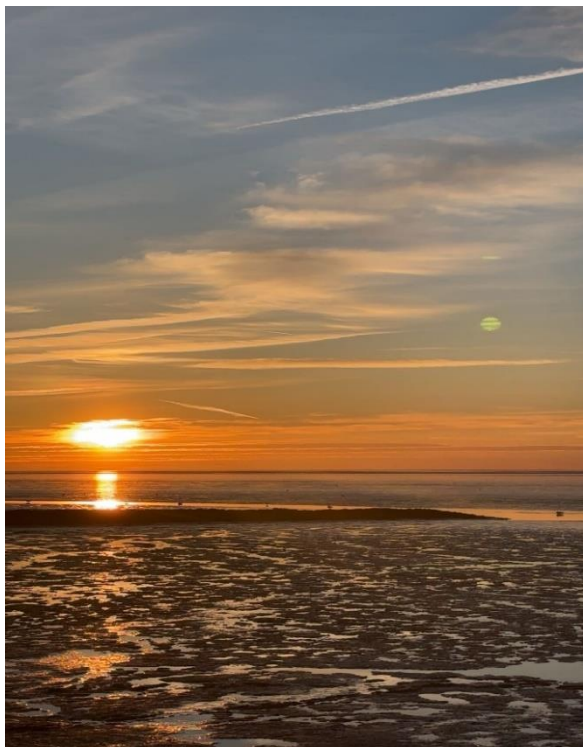


Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juli & August 2026



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Ehrenamtliche, liebe Gäste,

mit den Monaten **Juli** und **August** beginnt die schönste Zeit des Sommers. Die warmen Tage laden dazu ein, gemeinsam Zeit zu verbringen, neue Menschen kennenzulernen und das vielfältige Leben in unserer Gemeinschaft zu genießen. 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**.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige, erholsame und abwechslungsreiche Sommerzeit und freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen!

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 – nun 7,50€ / Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein!
14:00 - 16:00 Uhr 	Offenes Sprachcafé: Es geht! <i>Wöchentlich</i> Im Sprachcafé können Sie in entspannter Atmosphäre Deutsch üben, neue Kontakte knüpfen und spannende Einblicke in anderen Kulturen gewinnen.
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 Es sind noch vereinzelt Plätze frei!

12:00 - 13:00 Uhr 	Mittagstisch <i>Täglich – nun 7,50€ Vorbestellung notwendig</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum plus Wersten ein
14:30 - 16:00 Uhr	Turn- und Bewegungsgruppe <i>Wöchentlich</i> Wichtig: Aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!
18:30 - 19:30 Uhr 	Entspannungs-Yoga <i>Termine: 14.07, 11.08.</i> Bei sanften Bewegungen in wohltuender Ruhe unsere Batterien wieder aufladen und unser Nervensystem entspannen. Eine Regeneration in Rückenlage, geeignet für alle Altersgruppen. Kosten: 9,00 € pro Person Ermäßigung möglich Ort: Nachbarschaftsgarten Wersten

10:00 – 12:30 Uhr	Offenes Café <i>Wöchentlich</i> 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!
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 - nun 7,50€ Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum <i>plus</i> Wersten ein!
14:00 – 17:00 Uhr 	Wohlfühlküche Gemeinsam kochen, lachen und genießen: Unsere Kochgruppe lädt ein, aktiv zu bleiben, Erinnerungen zu teilen und in geselliger Atmosphäre Freude am Essen zu erleben! Die Kosten können

	bei vorhandenem Pflegegrad über die Pflegekasse übernommen werden! Inkl. Fahrdienst, der Sie von zuhause abholt und sicher zurückbringt! Sprechen Sie das zentrum <i>plus</i> Wersten an!
19:00 - 21:30 Uhr	ADHS- Selbsthilfegruppe
19:00 - 21:00 Uhr 	Strick-Stammtisch <i>Termine: 05.08/19.08.</i>

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 <i>plus</i> Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten! <i>Termine: 23.07./06.08./20.08.</i>
12: 00 -13:00 Uhr 	Mittagstisch <i>Täglich – nun 7,50€/l Vorbestellung notwendig!</i> Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum <i>plus</i> 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: 09.07./30.07./27.08.</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. Wichtig: Aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!
19:00 - 22:00 Uhr 	Schachverein Wersten 1964

Freitag

11:00 - 13:00 Uhr 	Malkurs ♻️ mit Künstlerin Cida <i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 10.07./24.07./14.08./28.08.</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!
14:00 - 17:00 Uhr	Gesanggruppe

	<i>Jeden 2. und 4. Freitag im Monat</i> <i>Termine: 10.07./24.07./14.08./28.08.</i>
14:30 - 18:00 Uhr 	Stricktreffen: <i>Termine: 17.07./21.07.</i>

Sonderveranstaltungen

Dienstag, den 07.07. um 9:00 Uhr

Kultur & Mehr: die Kulturgruppe:

Die Kulturgruppe plant für den Monat Juli einen Besuch der Museumsinsel Hombroich. Die Insel Hombroich ist ein Kulturzentrum mit hellen Pavillons, die asiatische und moderne Kunst mit Gebäuden und Landschaft verbinden.

Wann: Dienstag, den 07.07.2026

Treffpunkt: 9:00 Uhr am Caritas zentrum *plus* Wersten

Kosten: Eintritt 15,00€ pro Person und Fahrtkosten für den ÖPVN. Der Eintritt wird an der Tageskasse bezahlt. Für Teilnehmende mit einer gültigen Art:card ist der Eintritt frei.

Im Eintrittspreis enthalten: in der Cafeteria wird ein einfaches Buffet angeboten.

Bitte beachten: Wir werden bis zum späten Nachmittag unterwegs sein.

Die Teilnehmerzahl ist auf **15 Personen** begrenzt.



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter



L'ORÉAL
CITIZEN
Day

SOCIAL DAY



im zentrum *plus*

Wersten



Herzliche Einladung zum Mittagstisch & Bingo!

LIEBE GÄSTE, LIEBE EHRENTAMTLICHE,

WIR LADEN SIE HERZLICH ZU UNSEREM KOSTENLOSEN
MITTAGSTISCH MIT FRISCH GEKOCHTER SUPPE
(PARTYSUPPE SOWIE EINER VEGETARISCHEN OPTION)
UND NACHSPEISE EIN!

AM NACHMITTAG ERWARTET SIE BINGO MIT KAFFEE,
KUCHEN UND **TOLLEN PREISEN VON L'ORÉAL!**



Wann: Donnerstag, 09. Juli

Mittagstisch: ab 12:00 Uhr

Bingo: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Wo: Caritas zentrum *plus* Wersten

Liebfrauenstraße 30

WIR BITTEN UM VERBINDLICHE ANMELDUNG BIS
ZUM **08. JULI!**



TELEFON: 0211/76 22 07

EMAIL: ZP.WERSTEN@CARITAS-DUESSELDORF.DE

KONTAKT: SUZANA BERNARDI & PAULINA ETMANN



Freitag, 10.07. von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr

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

Am **10.07. & 14.08.** 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

Nächster Termin: 11.09.2026

Freitag, 10.07. von 18:30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

Der persisch- deutsche Kochabend: Freundschaft geht durch den Magen!

Lassen Sie uns gemeinsam die persische Küche entdecken!

Wir starten mit **Masto Khiyar**, einem erfrischenden Joghurt-Gurken-Dip gefolgt von **Loobiya Polo**, einem aromatischen Reisgericht mit grünen Bohnen. Den süßen Abschluss bildet eine Walnussroulade.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **07.07.2026**. Der Teilnahmebeitrag von **5,00€** ist im Voraus zu bezahlen und wird mit der Umlage verrechnet!

Freitag, 31.07. von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

„Wersten spielt“ – Offener Brettspieletreff

An diesem Abend ist alles möglich: Bei dem epischen Spiel

ANDOR gemeinsam das Böse besiegen oder beim Klassiker **UNO** die anderen ständig „4-ziehen“ lassen ... oldies wie **Rummikub**, **Mensch ärgere Dich nicht** sind auch dabei!

Kommen Sie mit den eigenen Lieblingsspielen vorbei, spielen Sie mit Freunden oder Fremden - die zu Freunden werden können, wenn sie einen gewinnen lassen!

Kosten: keine!

Eine Anmeldung ist nicht nötig!

Mittwoch, der 19.08 von 10:00 bis 11:30 Uhr

Calo Workshop mit der Rheinbahn

Die Rheinbahn stellt das neue digitale Ticketverkaufssystem CALO vor. In einem kostenlosen Workshop wird erklärt, wie sich Alltagsfahrten mit CALO vereinfachen und bieten einen einfachen und unkomplizierten Einstieg in das neue System.

Es werden auch Lösungen für Menschen OHNE Smartphone oder Online-Banking gezeigt.

Kosten: keine!

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum **17.08.2026!**

Montag, der 17.08. von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Picknick & Friends

Sie möchten neue Kontakte knüpfen und vielleicht Freundschaften schließen?

In entspannter Atmosphäre verbringen wir gemeinsam Zeit bei einem Picknick, lernen uns kennen und kommen ganz ungezwungen ins Gespräch.

Vielleicht lernen Sie Menschen kennen, mit denen Sie sich künftig regelmäßig zum Spaziergehen, für Kinobesuche oder andere gemeinsame Freizeitaktivitäten treffen möchten?

Dann sind Sie herzlich willkommen!

Wo: Nachbarschaftsgarten Wersten, Burscheider Str. 29

Kosten: keine!

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: 23.07. ab 11:00 Uhr

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

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!

Weitere Angebote des Caritasverband Düsseldorf e.V.

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 Kaution in Höhe 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

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**

Caritas Betreuungsgruppen

Stadtbezirk 1

Stadtmitte

Lila Leben

freitags von 11 bis 14 Uhr

Treff für FLINTA* mit Demenz

Klosterstraße 92

40211 Düsseldorf Telefon 0211 419537

Andrea.Konkel@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

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
Pflegegrad über die
Pflegekasse abgerechnet
werden.**

Stadtbezirk 5

Stockum

**R(h)einmorgen dienstags
dienstags von 10 bis 13 Uhr**

zentrum *plus* Stockum
Lönsstraße 5a
40474 Düsseldorf Kerstin Strey
Mobil 0160 90117156
Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stockum

**R(h)einmorgen mittwochs
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 Johlen
Yannick.Johlen@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
mittwochs von 14 bis 17 Uhr**

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf Paulina Etmann
Telefon 0211 762207
Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de

Stadtweit

**Op jück!
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

Seniorenreisen & Oasen Tage

In unserer Caritas-Fachberatung "Ferien und Erholung" erhalten Seniorinnen und Senioren sowie Gruppen Informationen über Erholungsmöglichkeiten. Das jährlich erscheinendes Reiseprogramm (**auch erhältlich im zentrum *plus* Wersten**) richtet sich mit vielfältigen Erholungsangeboten und interessanten Erlebnisreisen an Menschen in der nachberuflichen Lebensphase bis ins hohe Alter hinein.

Die Begleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Programmangebote während des Aufenthaltes sind selbstverständlich.

In der Regel beinhalten die Reisen Vollpension, Reiseversicherung sowie in Kurorten die Kurtaxe. Interessenten mit geringem Einkommen können einen Beihilfeantrag zur Reduzierung des Reisepreises in der Fachberatung stellen.

Ansprechpartnerin: Frau Kristina Peuse

Tel: 0211 1602-1762

Oasentage – zwei verschiedene Tagesausflüge

22.07.2026 Oasentag III – „Besuch des „Baumwipfelpfad Waldbröl“ (barrierefrei)

21.10.2026 Oasentag IV – „Rhein-Schiffahrt“

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

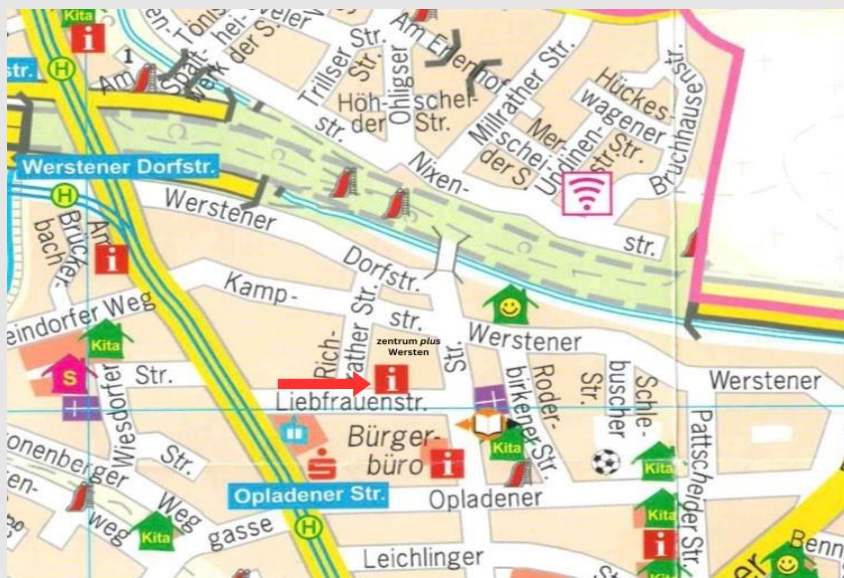
Telefon: 0211/76 22 07

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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 Etman & Suzana Bernardi

Telefon: 0211/76 22 07
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de