

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April und Mai 2024



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40549 Düsseldorf

Liebe Werstener:innen,

das zentrum **plus** Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Wir freuen uns Ihnen unser aktuelles Programmheft für April und Mai 2024 vorstellen zu dürfen:

Montag

10:00 – 12:00 Uhr **Handy – und PC Sprechstunde für Senior:innen**

Wöchentlich

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund um ihr Smartphone oder Handy. Beratung ohne Termin möglich. Bei komplexeren Anfragen bitte vorab einen Termin vereinbaren.

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins zentrum **plus** Wersten ein.

15:00 – 16:30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining**

(5,00 € pro Person) | Ab den 08.04.24
im zentrum **plus**



NEU!

Wöchentlich | *Anmeldung erforderlich*

In der Gruppe bringen wir neuen Schwung in

unsere geistigen Fähigkeiten und trainieren mit einem abwechslungsreichen Programm!

Dienstag

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins Zentrum **plus** Wersten ein

14:30 – 16:00 Uhr

Turn- und Bewegungsgruppe

Wöchentlich | aktuell sind keine freien Plätze vorhanden! Aufnahme in die Warteliste möglich!

Mittwoch

10:00 – 11:30 Uhr

Offene Sprechstunde Senior*innenberatung

Wöchentlich | keine Anmeldung erforderlich

10:00 – 11:00 Uhr

Fit im Alter: Yoga im Sitzen | 3,00 € pro Stunde

Wöchentlich | Anmeldung erforderlich!

Durch die bewussten Atem- und muskulären Übungen wird die Beweglichkeit verbessert und verleiht Ihnen mehr Kraft! Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

12:00 – 13:00 Uhr

Mittagstisch

Täglich | Vorbestellung notwendig!

Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins

zentrum **plus** Wersten ein.

15:30 – 17:00 Uhr



NEU!

Easy English für Einsteiger*innen

Wöchentlich ab Mai 24 | Anmeldung erforderlich

Der Kurs eignet sich für Interessierte, die in ruhiger Atmosphäre mit Übungen und abwechslungsreichen Wiederholungen, Englisch lernen möchten.

18:00 – 19:30 Uhr

Strickgruppe

Termine:

Am 03.04, 17.04, 01.05, 15.05.24

Donnerstag

10:00 – 12:00 Uhr

Frühstück Alt & Jung

Im 14- Tage Rhythmus | mit Anmeldung

Wir laden zum gemeinsamen Frühstück in geselliger Runde ins zentrum **plus** Wersten ein. Bitte beachten Sie: Für den Verzehr entstehen Kosten!

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. Termin: 11.04.24

17:00 – 19:00 Uhr **Griechische Frauengruppe**
Jeden 1. Donnerstag im Monat

19.00 – 22.00 Uhr **Schachverein Wersten 1964**

Freitag

11:00 – 12:00 Uhr **Malgruppe | Plätze frei!**
Wöchentlich

12:00 – 13:00 Uhr **Mittagstisch**
Täglich | Vorbestellung notwendig! |
Wir laden zum gemeinsamen Mittagessen ins
zentrum **plus** Wersten ein!

14:00 – 17:00 Uhr **Gesangsgruppe**
Termine: 12.04, 26.04, 10.05, 24.05.24

14:30 – 18:00 Uhr **Strickgruppe | Plätze frei!**
Termine: am 19.04. & 17.05.24

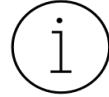
Hinweis zur Anmeldung:

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

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

Vorsorge und Prävention

Wissen ist Macht! Regelmäßig bieten wir im Zentrum *plus* Wersten Informationsveranstaltungen rund um Vorsorge und Prävention an. Die Veranstaltungen sind für Sie kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.



Informationsveranstaltung 16.04.2024 von 15:00–17:00 Uhr

Digitaler Nachlass | Mit Anmeldung

In dem praxisorientierten Vortrag informiert die Verbraucherzentrale über Umgang mit persönlichen Daten im Internet:

- Wo lege ich Zugangsdaten auffindbar aber sicher ab?
- Wie kann ich meinen Hinterbliebenen die schwierige Entscheidung abnehmen, was nach meinem Versterben mit meinen Profilen bei Facebook & Co. passieren soll?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich als Erbe?
- Was kann ich tun, wenn der Anbieter den Zugang verweigert?
- Muster für Vollmacht und Liste über den digitalen Nachlass

Die Veranstaltung ist kostenfrei!

Weitere Angebote

...was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Kultur & Mehr – die Kulturgruppe | Mit Anmeldung

Am 11.04.2024 um 10:00 Uhr

Im Frühling organisiert die Kulturgruppe eine allgemeine Führung im Botanischen Garten der Universität Düsseldorf. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Einkehr im Café Südpark.

Kosten: 4,- € für die Führung + Fahrtkosten für den ÖPNV

Anmeldeschluss ist der **05.04.2024**

Am 14.05.2024 um 11:00 Uhr

fiftyfifty - Stadtführung | Obdachlose zeigen ihre Stadt!

Gemeinsam mit wohnungslosen Menschen, die Düsseldorf aus einer anderen Lebenswelt kennen, werden verborgene Orte für Interessierte offen gelegt. Dabei werden Fragen wie Armut und Suchterkrankungen im Zusammenhang erklärt.

Kosten: ca. 4,50-€ bis 9,00,- € + ggf. Fahrtkosten für den ÖPNV

Anmeldeschluss ist der **03.05.2024**

Der persisch- deutsche Kochabend findet wieder statt! | Mit Anmeldung

Am 26.04.2024 um 18:30 Uhr

In diesem Monat findet der deutschen Kochabend im zentrum **plus** statt!

Ganz traditionell wird eine bergische Kaffeetafel mit allem drum und dran serviert. Bei einer „**Bergischen Kaffeetafel**“ kommen mit süßen und herzhaften Leckereien ganz unterschiedliche Speisen auf den Tisch.

Kosten: Umlage des Einkaufs

Save the Date: Am **28.06.2024** findet der persische Kochabend statt!

Am 14.05.2024 um 16:00 Uhr im Nachbarschaftsgarten

Kultur-Café: verabredet mit Heinrich Heine! | Mit Anmeldung

Vorschau: An diesem Nachmittag, möchten wir Heinrich Heine, berühmter Sohn der Stadt Düsseldorf, als scharfsinnigen und tapferen Dichter zu Wort kommen lassen. Heine fasziniert durch seinen bilderreichen Erzählstil, seinen kritischen Geist, getragen von einer zutiefst humanen und sozialen Einstellung.

Sigrid Loose-Abendroth und Christina Müller-Gutowski erzählen von Heines bewegender Lebensgeschichte und stellen Texte vor, die in seinen Lebensabschnitten in Deutschland und Paris entstanden. Musikalisch wird die Lesung von Peter Gutowski um-

rahmt, der ausgewählte Heine-Gedichte vertonte und mit seiner Gitarre zum Klingen bringt.

Bei schlechten Wetter findet die Veranstaltung im zentrum **plus** Wersten statt!

Wichtig:

Die Veranstaltung ist kostenlos und frei zugänglich!

Für Verpflegung ist gesorgt & Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Frühlingsbrunch im zentrum **plus – Wir laden ein! |**

Mit Anmeldung

Am 24.Mai um 10:00 Uhr

Liebe Gäste,

wir laden Sie zum gemeinsamen Frühlingsbrunch im zentrum **plus** Wersten ein und wollen den Anlass als Austausch und Dankeschön für Ihren Einsatz und Besuch nutzen!

Für eine bessere Planung bitten wir um eine kurzzeitige Anmeldung bis zum **17.05.2024!**

Abschließend wünschen wir Ihnen frühlingshafte Ostern und erholsame Feiertage!

Caritas zentrum *plus* Wersten braucht **SIE!**

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, Neueinstellung TV-Kanäle).

Sollten Sie hieran Interesse haben, können Sie sich gerne melden!

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.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

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!

Paulina Etmann

Suzana Bernardi

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf



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