

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juni und Juli 2024



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf



Liebe Werstener:innen,

das zentrum **plus** Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung und ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen eine schöne Sommerzeit!

Aktuelle Wochenübersicht

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 | 50,00 € pro Person**

Termine: ⇨ .. folgen in Kürze

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 vor-
handen! 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.

18:00 – 19:30 Uhr

Strickgruppe

Termine: 05.06, 19.06. & 03.07. 17.07.

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: 20.06. & 18.07.2024

16:00 – 17:30 Uhr

Easy English 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 – 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: 14.06, 28.06 & 12.07, 26.07.

14:30 – 18:00 Uhr

Strickgruppe | Plätze frei!

Termine: am 21.06 & 19.07.2024

Weitere Angebote

...was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Kultur & Mehr – die Kulturgruppe | Mit Anmeldung

Am 06.06.2024 um 10:00 Uhr

Führung „Op de Citta“

Im Juni organisiert die Kulturgruppe eine Führung rund um die Citadellstraße in der Altstadt. Die Veranstaltung wird vom Maxhaus durchgeführt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit im Bistro des Maxhauses einzukehren.

Kosten: 3,- € für die Führung + Fahrtkosten für den ÖPNV

Am 02.07.2024 um 10:00 Uhr

„Rund um den Unterbacher See“ | Mit Anmeldung

Im Juli bietet die Kulturgruppe eine Wanderung rund um den Unterbacher See an. Im Anschluss bestehen verschiedene Möglichkeit zur Einkehr.

Kosten: Die Führung ist kostenfrei! Es fallen nur Fahrkosten für den ÖPNV an.

Kulturcafé präsentiert:

Am 11.06.2024 um 16:00 Uhr

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

Wichtig:

Die Veranstaltung ist kostenlos!

Audio- Guide & Aufzug vorhanden!

Am 13.06. & 02.07.2024 um 10:00 Uhr

Zeichen an der Wand – Als die Streetart erfunden wurde | Mit Anmeldung

Bereit für ein Graffiti-Abenteuer der Extraklasse?

Am zweiten sowie dritten Workshop- Tag werden Interessierte selbst zu Graffiti-Künstlern*innen und formen einzigartige Kunstwerke!

Am **13.06.2024** haben Sie die Möglichkeit kreativ zu werden und eigene Skulpturen anzufertigen. Am **02.07.2024** haben Sie die Möglichkeit Graffiti zu spüren.

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

Kosten: **Die Veranstaltung ist kostenlos!**

Der persisch- deutsche Kochabend | Mit Anmeldung

Am 28.06.2024 um 18:30 Uhr

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

An diesen Abend kochen wir „*Lubia polo ba Gushte charkh kar-deh*“, sprich Bohnenreis mit Hackfleisch und als Nachtisch werden „*Shirini Gerduiye Pofakiy*“, Walnuss- Windbeutel serviert!

Kosten: Umlage des Einkaufs

Save the Date: Am **30.08.2024** findet der deutsche Kochabend statt!

Am 19.07.2024 um 10:00 Uhr



Wir laden zum Sommer- Brunch ein! |

Mit Anmeldung

Wir laden Sie zum gemeinsamen Sommer- Brunch im zentrum **plus** Wersten ein! Ein schöner Anlass zum Austausch, Begegnung und den Sommer mit einem schönen Frühstück zu zelebrieren!

Kosten: 3,00€

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

Sommerfest

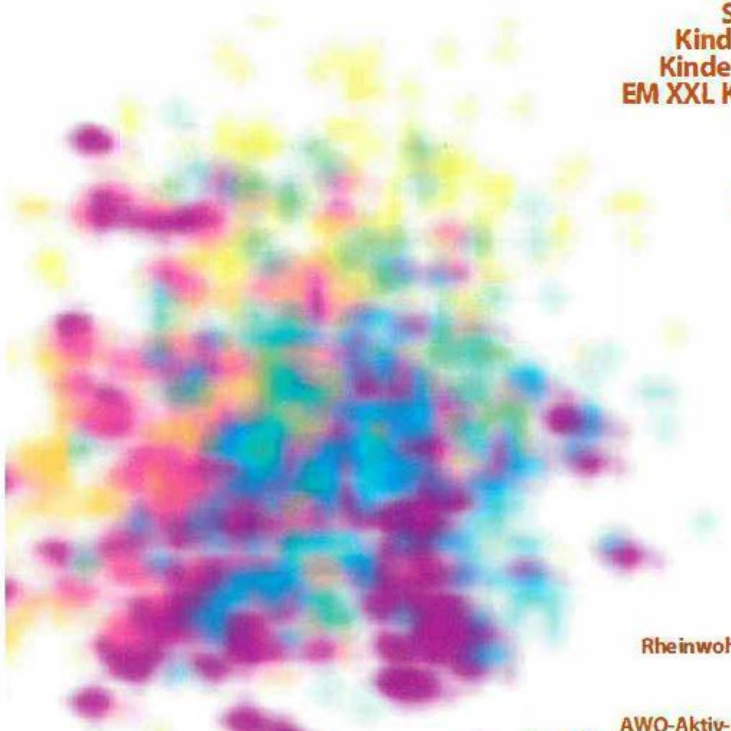
Zuhause in Wersten

Samstag, 15. Juni 2024

15:00 - 18:00

Leverkuser/ Küppersteger Straße

mit
Essen & Getränke
Flohmarkt
Spielaktionen
Kinderschminken
Kinderverzauberer
EM XXL Kicker Turnier
Bingo
Gartencafé
und
vielmehr



das Fest
organisieren
gemeinsam
SWD
Rheinwohnungsbau GmbH
Sahle Wohnen
WOGEDO
Vonovia
AWO-Aktiv- und Stadtteiltreff
Quartiersmanagement Wersten-Südost
Einrichtungen der Caritas aus Wersten/ Caritasverband Düsseldorf

Fragen? Quartiersmanagement Wersten-Südost | Dorothee Linneweber 0157/ 39 60 69 75

Beim Fest machen wir Fotos und Videos zur Dokumentation und zur Veröffentlichung im Rahmen der Unternehmens-/ Einrichtungskommunikation. Wenn Sie nicht fotografiert oder gefilmt werden möchten, sagen Sie das bitte direkt den Fotografierenden/ Filmenden, damit sie das berücksichtigen können.

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

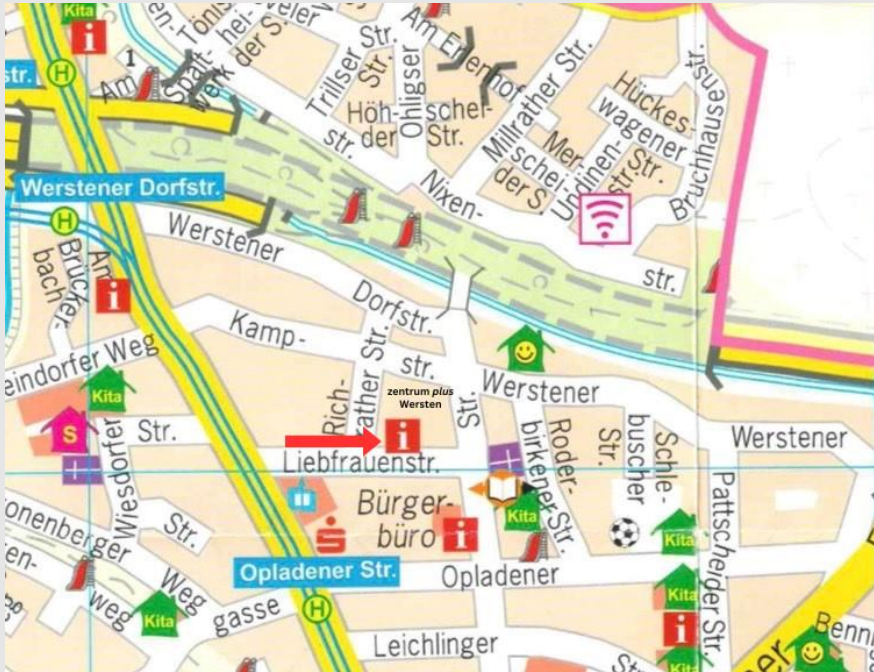
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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