



Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Mai bis Juni 2023

zentrum *plus* Unterrath
Kürtenstraße 160a
40472 Düsseldorf

Freizeitgestaltung in Unterrath

Das **Caritas „zentrum plus“ Unterrath** bietet Menschen ab 55 Jahren vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Es ist ein Ort der Begegnung und Unterstützung in Ihrer Nähe. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Sport-, Bildungs- und Kulturangeboten zu wählen und dabei neue Bekanntschaften zu schließen.

Sie haben in unserem Programm etwas gefunden, das Sie interessiert? Dann nehmen Sie gerne Kontakt auf (siehe Impressum)!

Fragen & Hilfen rund ums Älterwerden?

Qualifizierte Beratung & Unterstützung in Unterrath

Im **Caritas „zentrum plus“ Unterrath** haben ältere Menschen die Möglichkeit, kostenfrei und vertraulich Beratung für die kleinen und großen Fragen im Alter einzuholen. Ob nun Rente & Pflege, Vollmachten & Vorsorge, Patientenverfügungen, Schwerbehinderung oder auch Trauer & Einsamkeit – bei uns finden Sie ein offenes Ohr und qualifizierte Unterstützung. Wir helfen gerne bei Anträgen, erklären Formulare, beraten in sozialrechtlichen Fragen und vieles mehr.

Sie wollen uns gerne bei unserer Arbeit unterstützen oder gar eigene Angebote für und mit Seniorinnen und Senioren umsetzen? Wir freuen uns immer über tatkräftige Hände und Köpfe voller Ideen!

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

10.00 – 11.30 Uhr	Yoga zur Rückenstärkung
14.00 – 16.15 Uhr	„Düssel-Akkordeon“
15.30 – 16.30 Uhr	Gemeinsam Singen (<i>ungerade Kalenderwoche</i>)
18.00 – 19.30 Uhr	Stressbewältigung durch Yoga

Dienstag

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
09.15 – 10.45 Uhr	Französisch (Fortgeschrittene)
09.15 – 10.45 Uhr	Spanisch (Fortgeschrittene)
10.30 – 12.30 Uhr	Offene Boule-Gruppe
11.00 – 12.45 Uhr	Französisch (Fortgeschrittene)
11.00 – 12.30 Uhr	Spanisch (Anfänger)

Mittwoch

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
09.00 – 12.30 Uhr	Gemeinsam Malen
10.00 – 11.00 Uhr	Qi Gong
11.30 – 12.30 Uhr	Qi Gong
14.00 – 17.00 Uhr	Café Muckefuck
14.30 – 16.30 Uhr	Tanzkreis (i.d.R. alle 14 Tage)

Donnerstag

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
10.30 – 11.30 Uhr	Sprachcafé Englisch
10.00 – 12.00 Uhr	Offene Boule-Gruppe (Fortgeschrittene)
10.30 – 11.30 Uhr	Senioren-gymnastik
14.30 – 16.30 Uhr	Senioren – Freizeitkreis
15.00 – 16.30 Uhr	Französisch (Fortgeschrittene)

Freitag

09.30 – 12.30 Uhr Kunstgruppe: Gemeinsam kreativ sein
10.00 – 13.00 Uhr Demenzcafé Nostalgie

Die Angebote stehen grundsätzlich allen Menschen 55+ offen. Bei näheren Rückfragen zu konkreten Inhalten & Abläufen, aktuellen Kapazitäten, etwaigen Gebühren und allen anderen Anliegen nehmen Sie gerne Kontakt auf:

Charlotte Breitkreuz & Valentin Orendi

Tel. 0211 419 537

E-Mail zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de



Weitere Angebote

Ehrenamt



Das **zentrum *plus*** bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Vielleicht suchen Sie nach einem Raum für Ihren Lesekreis oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Sie suchen Anschluss, oder möchten sich austauschen und wissen noch nicht, wo Sie dies umsetzen können? Sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!



Unser Angebot auf einem Blick

Bewegung und Gesundheit



- Boule
- Seniorengymnastik
- Qi Gong
- Yoga

Geselligkeit



- Mittagstisch
- Frühstückstreff
- Freizeitkreis
- Café Muckefuck (Kaffee & Kuchen)
- Demenzcafé

Sprachkurse



- Französisch (Anfänger & Fortgeschrittene)
- Spanisch (Anfänger & Fortgeschrittene)
- Englisch (Gesprächskreis)

Kreativangebote



- Chor
- Malgruppe
- Akkordeon

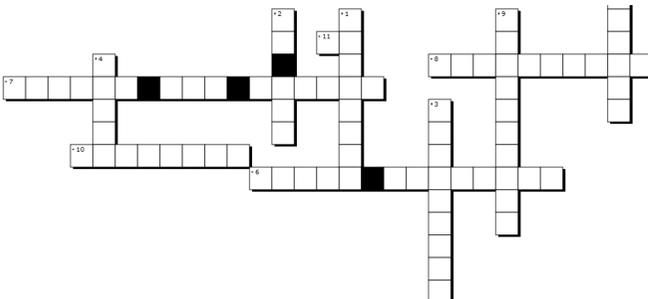
Medien



- Einzelunterricht „Digitale Medien“:
Smartphone und Tablet-Kurse

Wenn Sie neugierig geworden sind, freuen wir uns auf Ihren Besuch! Schauen Sie einfach mal vorbei oder rufen uns an.

Spannung ab Juli 2023



Impressum

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag
Freitag

9:00 bis 17:00 Uhr
9:30 bis 14:00 Uhr

Wo:

Kürtenstraße 160a
40472 Düsseldorf

Kontakt

Charlotte Breitreuz
Valentin Orendi

Tel.

0211 419 537

E-Mail

zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

