Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar bis März 2024

zentrum *plus* Unterrath
Kürtenstraße 160a
40472 Düsseldorf

Caritasverband Düsseldorf e. V.

Hubertusstraße 5
40219 Düsseldorf

Tel. 0211 1602-0
Fax 0211 1602-1140

info@caritas-duesseldorf.de
www.caritas-duesseldorf.de

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“
14:30 – 16:30 Uhr	Seniorenclub
15.30 – 16.30 Uhr	Gemeinsam Singen (*ungerade Kalenderwoche*)
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
10:30 – 13:00 Uhr	Jeden 3. Mittwoch im Monat: Gemeinsam Frühstücken
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

Donnerstag

08.30 – 13.00 Uhr	Individuelle Smartphone- & Tablet-Hilfe
10.00 – 11.30 Uhr	Sprachcafé Englisch
10.00 – 12.00 Uhr	Offene Boule-Gruppe (Fortgeschrittene)
10.30 – 11.30 Uhr	Seniorengymnastik
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

Samstag

15.00 – 18.00 Uhr	Spieletreff Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Sonntag

14.00 – 16.30 Uhr	Café Supernett

Die Angebote stehen grundsätzliche allen Menschen 55+ offen.

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
- Spieletreff

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.

Impressum

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag **9:00 bis 17:00 Uhr**
Freitag **9:00 bis 13:00 Uhr**

Wo:
Kürtenstraße 160a
40472 Düsseldorf

Kontakt
Lisa Thienel

Tel. **0211 419 537**
E-Mail **zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de**