



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Stockum

November 2026



Caritasverband Düsseldorf e. V.
Hubertusstraße 5, 40219 Düsseldorf

Telefon 0211 / 16 0 20
Telefax 0211 / 16 02 - 1140
info@caritas-duesseldorf.de
www.caritas-duesseldorf.de

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

12.00- 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00- 16.30 Uhr	Kunstcafé 02.11., 16.11., 30.11.
15.00- 16.00 Uhr	Origami
15.00- 16.00 Uhr	Gedächtnistraining 09.11., 23.11.

Dienstag

09.00- 16.00 Uhr	Podologie (tel. Terminvereinb.) 03.11.
10.00 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Rheinmorgen
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
14.30- 16.00 Uhr	Kaffee und Kuchen (Betreutes Wohnen)
17.00 Uhr	Kegeln (10.11. Heideröschen)

Mittwoch

10.00 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Rheinmorgen
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.00 Uhr	Bibelgesprächskreis 04.11.,

Donnerstag

10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastik
11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik 2
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagstisch
14.30 - 16.00 Uhr	Gedächtnistraining (nur Betreutes Wohnen)

Freitag

10.30- 13.00 Uhr	Einkaufsfahrt
10.00- 12.00 Uhr	Smartphone etc. Beratung nach Terminabsprache
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch

Einzel- und Sonderveranstaltungen

Dienstag, 03.11., 11.00-12.00 Uhr

„Ich hör ja wohl nicht recht!“

Autorenlesung mit Nicolai Schlag

Freitag, 13.11. 18.00 Uhr (Tersteegenplatz 1)

„Die Legende von Paula und Paul“

Filmvorführung in Koop. mit der E. Kirchengemeinde Kaiserswerth-
Tersteegen (Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf)

Montag, 09.11.2026 15.00

Bob Dylan – Vom Protestsänger zum Literaturnobelpreisträger

Vortrag mit Udo Glasmacher

(Im Rahmen des Kulturherbst Düsseldorf)

Montag, 23.11.2026, 15.00 Uhr

Zentrum plus Export in der Kath. Kirchengemeinde
St.Suitbertus, Antoniussaal, Marienplatz 1 / 40489 Düsseldorf

„Entlang der Ringstraße durch Island“

Vortrag mit Udo Glasmacher

Monatsprogramm „zentrum plus“ / stockum

zentrum **plus** Stockum

Ältere Menschen wollen ihr Leben möglichst lange selbstbestimmt in der eigenen Wohnung führen. Die **zentren plus** helfen ihnen dabei. Wohnortnah in den Stadtteilen sind sie Anlaufpunkt und Beratungsstelle für Menschen ab etwa 55 Jahren bis ins hochbetagte Alter. Sie geben Menschen nach der Berufs- oder Familienzeit Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, Hilfe auf Gegenseitigkeit zu leisten, sich weiter zu bilden und die freie Zeit unterhaltsam und sinnvoll zu gestalten.

Über diese Netzwerkgedanken hinaus finden ältere Menschen in **zentren plus** individuelle Beratung zu allen Fragen rund um das Leben im Alter. Das können Behördenangelegenheiten sein, es werden aber auch Dienstleistungen vermittelt wie Hol- und Bringdienste, Essen auf Rädern, Haushalts- und Pflegedienste oder Hilfen für die Angehörigen von Menschen mit Demenz.

Die „zentren plus“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

Impressum

„zentrum **plus**“ / Stockum

Lönsstraße 5a
40474 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 4576336
Telefax: 0211 / 4576332
udo.glasmacher@caritas-
duesseldorf.de

Ansprechpartner:
Udo Glasmacher

Öffnungszeiten:

Mo-Fr
08.30-17.00 Uhr



zentrum **plus**
gemeinsam aktiv für das Alter