

Monatsprogramm



Caritasverband
Düsseldorf

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Stockum

Juli – August 2023



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

Die „zentren plus“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

Monatsprogramm „zentrum plus“ / stockum

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

12.00- 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00- 16.30 Uhr	Kunstcafé 31.07., 14.08., 18.08.
15.00- 16.00 Uhr	Origami

Dienstag

09.00- 16.00 Uhr	Podologie (tel. Terminvereinb.) 04.07, 01.08.,
10.30 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Café Spurensuche
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 – 16.30 Uhr	Gedächtnistraining
15.00- 17.00 Uhr	Nachbarschaftstreff mit Kaffee und Kuchen

Mittwoch

10.00 - 13.00 Uhr	Betreuungsgruppe Gelbes U-Boot
10.00 – 12.00 Uhr	Mittagstisch
10.00 – 11.00 Uhr	Tai-Chi 09.08., 23.08.
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.00 Uhr	Bibelgesprächskreis 09.08., 23.08.

Donnerstag

10.00 – 11.00 Uhr	Gymnastik
11.00 – 12.00 Uhr	Gymnastik 2
12.00 - 13.00 Uhr	Mittagstisch
15.00 - 16.30 Uhr	Sonderveranstaltungen

Freitag

11.00- 12.30 Uhr	Einkaufsfahrt
10.00- 12.00 Uhr	Smartphone etc. Beratung nach Terminabsprache
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch

Einzel- und Sonderveranstaltungen

Freitag, 21.07.2023, 15.00 Uhr

Open-Air-Sommerkonzert mit der Tuxedo Jazz Band
mit Gegrilltem und Getränken

Donnerstag, 03.08.2023, 15.00 Uhr

Konzert auf der Brücke:
Klassik mit Musiker*innen der Stiftung für Kultur und Zivilisation

Donnerstag, 17.08.2023, 10.30 Uhr

„Der Alltag, wenn es beschwerlich wird“
Welche Gefahren und welche Hilfen gibt es, wenn ich es alleine
nicht mehr schaffe. Referent: Udo Glasmacher

In der Ev. Tersteegen-Kirchengemeinde
Tersteegenplatz 1, 40474 Düsseldorf

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