

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

März & April 2023



zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Liebe Werstener:innen,

wir freuen uns Ihnen unser aktuelles Programmheft für März & April 2023 vorstellen zu dürfen. Auf folgende Neuigkeiten möchten wir vorab hinweisen:

Doppelkopf im zentrum *plus* Wersten: Ab März gibt es zwei Mal im Monat einen Doppelkopfabend. Interessierte Spieler:innen sind herzlich eingeladen sich dieser neuen Gruppe anzuschließen. Schauen Sie gerne vorbei und lernen Sie die Mitstreiter:innen kennen. Gestartet wird am Mittwoch, den 8. März ab 18:30 Uhr.

Infoveranstaltungen im zentrum *plus* Wersten: Im März & April laden wir zu drei verschiedenen Informationsveranstaltungen. Zunächst informieren wir über den Weg zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises. Mitte April organisiert die Verkehrswacht eine Veranstaltung unter dem Motto „Sicher mobil im Alter“ bevor wir am 27. April Frau Ercan von der Seniorenprävention der Stadt Düsseldorf bei uns begrüßen dürfen. Sie referiert zum Thema „Sicherheit im Netz“.

Alt & Jung in Wersten: Am 3. März nehmen wir mit einer generationenübergreifenden Kreativwerkstatt unsere Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle wieder auf. Bei Kaffee & Kuchen basteln wir Kresse-Hasen.

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

10.00 – 12.00 Uhr	Handy- und Tabletsprechstunde für Senior:innen Beratung ohne Termin möglich. Bei komplexeren Anfragen bitte vorab einen Termin vereinbaren.
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagstisch Vorbereitung notwendig. Es entstehen Kosten in Höhe von 6€ pro Mahlzeit.

Dienstag

12.00 – 13.00 Uhr **Mittagstisch**
Vorbestellung notwendig. Es entstehen Kosten in Höhe von 6€ pro Mahlzeit.

14.00 – 18.00 Uhr **Spielegruppe** *Interessent:innen Willkommen!

14.30 – 16.30 Uhr **Turn- und Bewegungsgruppe** *aktuell keine freien Plätze vorhanden

Mittwoch

9.30 – 11.30 Uhr **Offene Sprechstunde Senior:innenberatung**
Alle 14 Tage

10.00 – 11.00 Uhr **Gymnastik für Senior:innen** *aktuell keine freien Plätze vorhanden

12.00 – 13.00 Uhr **Mittagstisch**
Vorbestellung notwendig. Es entstehen Kosten in Höhe von 6€ pro Mahlzeit.

18.30 – 22.00 Uhr **Doppelkopf** *Interessent:innen willkommen!
Jeden 2. Mittwoch im Monat

19.30 – 21.30 Uhr **Strickstammtisch** *Interessent:innen willkommen!
Jeden 1. & 3. Mittwoch im Monat

Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr

Frühstück Alt & Jung

Jeden 1. & 3. Donnerstag im Monat

Das Frühstück am 2. März entfällt! Nächster Termin 16.3.

Bitte beachten Sie: für den Verzehr entstehen Kosten.

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zwei Tage vorher notwendig.

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagstisch

Vorbestellung notwendig. Es entstehen Kosten in Höhe von 6€ pro Mahlzeit.

15.00 – 17.00 Uhr

Bingo-Nachmittag mit Kaffee & Kuchen

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Es entstehen Kosten in Höhe von 4,00 € für Kaffee, Kuchen und Gewinne.

Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zwei Tage vorher notwendig.

17.00 – 19.00 Uhr

Griechische Frauengruppe

Jeden 1. Donnerstag im Monat

19.00 – 22.00 Uhr

Schachverein Wersten 1964

Freitag

11.00 – 12.00 Uhr

Malgruppe

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagstisch

Vorbestellung notwendig. Es entstehen Kosten in Höhe von 6€ pro Mahlzeit.

14.00 – 17.00 Uhr **Gesangsgruppe**
Jeden 2. & 4. Freitag im Monat

14.00 – 18.00 Uhr **Strickgruppe**
Am 17. März und 21. April

18.30 – 22.00 Uhr **Doppelkopf**
Jeden letzten Freitag im Monat

Samstag

14.00 – 16.00 Uhr **Selbsthilfegruppe Gesundheit**
Bei Interesse bitte an Herrn Hecker als Koordinator der Gruppe unter selbst-hilfe-nrw@web.de wenden.

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

Alt & Jung in Wersten

Generationenübergreifende Kreativwerkstatt in Kooperation mit der Erziehungs- und Familienberatungsstelle Wersten

Termin: 03. März von 15 – 17 Uhr

Gemeinsam möchten wir mit Ihnen „Kresse-Hasen“ basteln um den Winter zu verabschieden und zugleich den Frühling willkommen zu heißen. Als kulinarische Begleitung ist für Kaffee & Kuchen gesorgt.

Um Anmeldung bis 01. März 2023 wird gebeten. Es entstehen keine Kosten.

Strickstammtisch

Termin: 19. März von 11.00 – 17.00 Uhr

Sonderveranstaltung des 14-tägigen Strickstammtischs.

Kultur und mehr – die Kulturgruppe

Führung über den Nordfriedhof Düsseldorf

Termin: 30. März

Treffpunkt: 10.00 Uhr am zentrum *plus* Wersten oder 11.00 Uhr am Haupteingang des Nordfriedhof Düsseldorf

Kosten: 2€ pro Person für die Führung & etwaige Fahrkosten für den ÖPNV

Anmeldung: Es wird um Anmeldung bis 23.03.2023 gebeten.

Im März 2023 organisiert die Kulturgruppe eine Führung über den denkmalgeschützten Bereich (Millionenhügel) des Nordfriedhof Düsseldorf. Hierbei werden Ihnen wissenswerte Informationen rund um die historischen Gräber vermittelt.

Rundgang durch den Park von Schloss Benrath

Termin: 25. April

Treffpunkt: 11.00 Uhr am zentrum *plus* Wersten

Kosten: Es entstehen etwaige Fahrkosten für den ÖPNV

Anmeldung: Es wird um Anmeldung bis 21.04.2023 gebeten.

Im April 2023 organisiert die Kulturgruppe einen Rundgang durch den Park von Schloss Benrath. Im Verlauf des Spaziergangs erhalten Sie wissenswerte Information zum Schloss Benrath und Park.

Vorsorge & Prävention

Infoveranstaltungen im zentrum *plus*



Wissen ist Macht! Regelmäßig bieten wir im zentrum *plus* Workshops Informationsveranstaltungen rund um Vorsorge und Prävention an. Die Veranstaltungen sind für Sie kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.

**Donnerstag,
30.03.**

15.00 – 16.30 Uhr **Antrag auf Schwerbehinderung**

Referent: Herr Zielonka

Herr Zielonka informiert über den Weg zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises. Im Rahmen der Veranstaltung wird sowohl auf den Erstantrag als auch auf Veränderungsmitteilungen Bezug genommen.

Zur besseren Planung bitten wir um vorherige Anmeldung.

**Mittwoch,
19.04.**

15.00 – 16.30 Uhr **Sicher mobil im Straßenverkehr**

Referent: Herr Ringleb (Verkehrswacht Düsseldorf)

Herr Ringleb von der Verkehrswacht Düsseldorf lädt am 19. April 2023 zur Auftaktveranstaltung von „sicher mobil“. Anhand von Szenen aus dem Alltag wird sich den besonderen Herausforderungen des Straßenverkehrs im Alter gewidmet.

Um Anmeldung wird gebeten

**Donnerstag,
27.04.**

15.00 – 16.30 Uhr **Sicherheit im Netz**

Referentin: Frau Ercan (Seniorenprävention der Polizei-Düsseldorf)

Frau Ercan informiert über aktuelle Versuche von Betrüger:innen etc. in der digitalen Welt. Sie erhalten Tipps und Tricks um sicherer im Internet unterwegs zu sein.

Um Anmeldung wird gebeten.

Sprechstunde des Seniorenrates

Im Gespräch mit Ihrem Seniorenrat Herrn Becker

Montag, 6. März von 9:45 – 11:00 Uhr

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Er setzt sich seit 1978 aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche von Seniorinnen und Senioren hin.

Denn neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Die Mitglieder des Seniorenrates sind ehrenamtlich tätig. Sie arbeiten überparteilich und überkonfessionell.

Kinoerlebnis „Das Wunder von Bern“

Kostenfreie Tickets im Zentrum *plus* erhältlich!



Mittwoch 12.04.

Um 15.30 Uhr

Kinovorführung von „Das Wunder von Bern“ (2003) im Savoy Theater

Sepp Herbergers Fußballmannschaft löste im Sommer 1954 im Nachkriegsdeutschland nach Jahren der Niederlagen ungeahnte Euphorie aus. Auch das Leben des elfjährigen Matthias Lubanski und das seines Vaters verändern sich dadurch. Der Bergarbeiter Richard kehrt in diesem Sommer nach 12 Jahren zu seiner Familie zurück und muss feststellen, dass nichts so ist, wie es war. Während die Weltmeisterschaft das Lebensgefühl des Landes erneuert, kommen sich auch Vater und Sohn wieder näher.

Regisseur Sönke Wortmann zeigt seinen Film „Das Wunder von Bern“ im Savoy Theater und wird im Anschluss auch Fragen des Publikums beantworten.

Im Zentrum *plus* Wersten erhalten Sie kostenfrei Tickets für die Vorführung – nur solange der Vorrat reicht! Voraussetzung: Sie besitzen oder haben Anspruch auf einen **Düsselpass**.

Savoy Theater, Graf-Adolf-Straße 47 (Nächste Haltestelle Berliner Allee). Das Kino ist leider nicht barrierefrei zugänglich.

Weitere Angebote

Was Sie bei uns sonst noch erwartet.

Zugehende Hilfen

Seit 2022 bietet das Zentrum *plus* Wersten im Rahmen des Modellprojektes „Zugehende Hilfen“ einen ehrenamtlichen Einkaufs-, Besuchs- & Begleitsdienst 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 an Herrn Gassen wenden. Explizit möchten wir auch die Personen ansprechen, die bisher nicht zu den Besucher:innen unseres Zentrums *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.

Engagement



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

Vielleicht wollten Sie sich schon immer mal für Ihre Nachbar:innen engagieren und wussten nicht wie oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen!

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.**

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach in unseren Öffnungszeiten vorbei:

Kontaktieren Sie uns über 0211 76 22 07 oder unter zp.wersten@caritas-duesseldorf.de.

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591

U-Bahn: U71, U74, U77 & U83 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), U79 Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ (Fußweg ca. 10 Minuten)

Bus: 783 Haltestelle „Opladener Straße“ (Fußweg ca. 5 Minuten), Haltestelle „Werstener Dorfstraße“ 723, 727, 780, 782, 785, 817, SB50 (Fußweg ca. 10 Minuten)

Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do.	9.00 – 17.00 Uhr
Fr.	9.00 – 14.00 Uhr

Ansprechpartner:

Max Gassen

Telefon: 0211/76 22 07
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de