



**Kurs- und
Veranstaltungsprogramm
September & Oktober 2022**

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstr. 30
40591 Düsseldorf

Neues aus dem zentrum *plus* Wersten

Liebe Senior:innen,
Liebe Werstener:innen,

Wir freuen uns Ihnen unser neues Programmheft für September und Oktober präsentieren zu dürfen. Wie gewohnt erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm aus regelmäßigen Angeboten sowie Sonderveranstaltungen. Hier möchte ich den Fokus besonders auf die Sonderveranstaltungen und auf neue regelmäßige Angebote richten.

Am 15.9.2022 findet eine Informationsveranstaltung für einen Hatha-Yogo Kurs statt. Im Rahmen der Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Einblick in die Kursinhalte und erhalten alle nötigen Informationen zum Kurs. Je nach Krankenkasse gibt es die Möglichkeit diesen Kurs als präventiven Gesundheitskurs bezuschusst zu bekommen. Hier wäre jeweils zur Krankenkasse im Vorfeld der Kontakt aufzunehmen. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Am 21.09.2022 haben wir den Caritas Energiesparservice zu Gast. Die Kollegin berichtet über Tipps und Tricks zum Energiesparen anhand von Beispielen aus dem Alltag. Nicht nur aufgrund aktueller Entwicklungen sicherlich ein spannender Termin. Da die Kapazitäten beschränkt sind bitte wir um vorherige Anmeldung.

Mit den Kolleg:innen der Erziehungsberatungsstelle Wersten und dem Stadtteil-laden Wersten führen wir am 23.09.2022 den zweiten Nachmittag unter dem Motto "Alt & jung in Wersten" durch. Je nach Wetterlage im Nachbarschaftsgarten oder im zentrum *plus* Wersten. Idee dieser Kooperation ist es generationenübergreifende Kontakte in ungezwungener Art und Weise zu gestalten.

Der Oktober startet am 05.10.2022 mit einer Hörfreundlichen Lesung in Kooperation mit dem Projekt Beethoven. Am 6.10.2022 laden wir gemeinsam mit der Falken Apotheke und der Verkehrsunfallpräventionsstelle der Polizei Düsseldorf ein zum Rollatorentag. Expert:innen vermitteln in angenehmer Atmosphäre Tipps und Tricks zum Umgang mit Gehhilfen.

Darüber hinaus freue ich mich, dass wir ab dem 27.09.2022 montags und dienstags vormittags eine Sprechstunde für Anliegen rund um Handys und Tab-

lets anbieten können. Im Zeitraum von 10 bis 11 Uhr werden jeweils kleinere Anliegen besprochen. Für größere Anliegen bitten wir um vorherige Anmeldung. Diese können dann von 11 bis 12 Uhr bearbeitet werden. Bitte bringen Sie ihr Endgerät zur Beratung mit.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen des Programmheftes und freue mich darauf Sie bei uns begrüßen zu dürfen.

Gemeinsam gegen einsam. Schenken Sie älteren Menschen Ihre Unterstützung!

Ältere Menschen sind oft von Einsamkeit und gesundheitlichen Beschwerden betroffen, was dazu führt, dass die Mobilität im eigenen Sozialraum abnimmt. Gleichzeitig belastet viele Senior:innen Altersarmut. Das Zusammenspiel dieser Faktoren führt dazu, dass sich Unterstützungsbedarfe entwickeln, die ohne Einbindung in das Hilfesystem unentdeckt bleiben und vermutlich früher zu einer ambulanten oder (teil)stationären Pflegebedürftigkeit führen. Scham spielt oft eine wesentliche Rolle, die sie daran hindert, entsprechende Einrichtungen wie beispielweise die zentren plus aufzusuchen. Der Unterstützungsbedarf und die gleichzeitig fehlende Einbindung zeigte sich insbesondere während der Coronapandemie. Um ältere Menschen frühzeitig und nachhaltig mit dem Hilfesystem der offenen Altenpflege vertraut zu machen, soll das neue Projekt „Zugehenden Hilfen“ der Landeshauptstadt Düsseldorf in Kooperation mit den Wohlfahrtsverbänden helfen. Die Zugehenden Hilfen sind ein Angebot von verschiedenen Diensten wie beispielsweise Besuchs- und Begleitdiensten, Einkaufshilfen, kleinerer Hilfstätigkeiten u.a. auf Zeit, über welches die Senior:innen mit dem Hilfesystem erstmalig in Berührung kommen sollen und anschließend die Einrichtungen der zentren plus aufsuchen können. Für unser Caritas zentrum plus Wersten sind wir auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die Teil dieses wertschätzenden Projekts werden und älteren Menschen ihre Unterstützung schenken. Explizit suchen wir aktuell Unterstützung für den Besuchs- und Begleitdienst sowie für die Einkaufshilfen.

Ehrenamtliches Engagement ist ein Zeichen von Verantwortung und Solidarität für die Gesellschaft und ist ein wichtiger Bestandteil des alltäglichen Miteinanders. Die Vorteile liegen auf der Hand: man, entdeckt Fähigkeiten, lernt vorhandene zu nutzen und zusätzliche kennen. Ein Ehrenamt bringt einem neue und prägende Begegnungen, lernt interessante Menschen und Ges-

chichten kennen, kann Ideen einbringen und eigene Kompetenzen erweitern. Sie möchten uns dabei mithelfen und für eine ältere Person da sein? Dann melden Sie sich bei uns telefonisch unter: 0211 76 22 07 oder per E-Mail an: Max.Gassen@caritas-duesseldorf.de.

Wir freuen uns auf Sie!

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

- 10.00 – 12.00 Uhr Handy- und Tabletsprechstunde für Senior:innen
**Neu: Ab dem 27.09.2022.
 für komplexere Anliegen bitte Termin ausmachen bei Herrn Gassen
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch (zur Abholung)

Dienstag

- 10.00 – 12.00 Uhr Handy- und Tabletsprechstunde für Senior:innen
**Neu: Ab dem 27.09.2022.
 für komplexere Anliegen bitte Termin ausmachen bei Herrn Gassen
- 10.30 – 12.30 Uhr Hatha-Yoga
**Neu: voraussichtlich ab dem 04.10.2022,
 *nur nach vorheriger Anmeldung, begrenzte Kapazitäten
 * 8 Termine à 16,50 € p. Termin p. Person, Anteilige Refinanzierung über die Krankenkasse ist ggf. möglich
 bitte Infoveranstaltung am 15.09.2022 beachten!
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch (zur Abholung)
- 14.00 – 18.00 Uhr Spielegruppe **Interessent:innen willkommen!*
- 14.30 – 16.00 Uhr Turn- und Bewegungsgruppe **ausgebucht*

Mittwoch

- 9.30 – 11.30 Uhr Offene Sprechstunde Senior:innenberatung
Alle 14 Tage
- 10.00 – 11.00 Uhr Gymnastik **ausgebucht*
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch (zur Abholung & Essen vor Ort)
- 19.30 – 21.30 Uhr Strickstammtisch **Interessent:innen willkommen!*
Jeden 1. & 3. Mittwoch im Monat

Donnerstag

- 11.00 – 12.00 Uhr Offene Sprechstunde des Seniorenrat
Herr Becker
1x im Quartal, nächster Termin: 01.09.2022
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch (zur Abholung)
- 14.30 – 17.00 Uhr Bingo-Nachmittag **Interessent:innen willkommen!*
**wieder ab Oktober 2022.*
**Kostenbeitrag für Kaffee, Kuchen & Gewinne: 4,00
€ pro Person*
- 17.00 – 19.00 Uhr Griechische Frauengruppe **Interessent:innen will-*
kommen!
**jeden ersten Donnerstag im Monat*
- 19.00 – 22.00 Uhr Schachverein Wersten 1964

Freitag

- 11.00 – 12.00 Uhr Malgruppe – *Interessent:innen willkommen!*
- 12.00 – 13.00 Uhr Mittagstisch (zur Abholung & Essen vor Ort)
- 14:00 – 17:00 Uhr Gesangsgruppe **ausgebucht*
Jeden 1. & 3. Freitag im Monat

Unbedingt beachten: Wegen der aktuellen Corona-Situation gilt bei uns weiterhin die Verpflichtung zum Tragen einer medizinischen (OP-Maske) oder FFP 2 Masken auf allen Wegen in der Einrichtung. Am Platz dürfen die Masken abgenommen werden.

Sondertermine

Donnerstag, 15.9.

10.00 – 12.00 Uhr

Infoveranstaltung zum Hatha-Yoga Kurs für Senior:innen

Hier erlangen Sie in Kürze einen Einblick in die Kursinhalte sowie die Rahmenbedingungen. Eine Anmeldung für den Kurs ist im Nachgang möglich

Freitag, 16.9.

14.30 – 17.30 Uhr

Strickgruppe **Interessent:innen willkommen!*

Mittwoch, 21.9.

12.00 – 14.00 Uhr

Strom-Spar-Check mit dem Caritas Energiespar-service

*Vortrag & Diskussion anhand von Beispielen der Teilnehmenden
begrenzte Kapazitäten, bitte um Anmeldung

Freitag, 23.9.

15.00 – 17.00 Uhr

Alt und Jung in Wersten

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Wersten und dem Stadteilladen Wersten
Bei gutem Wetter: Im Nachbarschaftsgarten, sonst im zentrum plus Wersten

Donnerstag, 29.09.

Ab 10.00 Uhr

Kulturgruppe – Kultur und mehr
Spaziergang durch den Südpark mit Informationen rund um die Skulpturen
Abschließend Einkehr im „Höfchen“
**um Anmeldung wird bzgl. der Tischreservierung gebeten*

Mittwoch, 05.10.

16.00 – 17.00

Hörfreundliche Lesung in *Kooperation mit dem Projekt Beethoven*
Gelesen wird aus „Mit Goethe im Garten“ (R. Hücking“ und „Ganzes Ohr“ (T. Sünder).
**begrenzte Kapazitäten, um Anmeldung wird gebeten.*

Donnerstag, 06.10.

10.30 – 13.30 Uhr

Rollatorentag – Training im Umgang mit Gehhilfen

In Kooperation mit der Falken-Apotheke & der Abteilung Verkehrsunfallprävention der Polizei Düsseldorf

Im Nachbarschaftsgarten (Zugang über Burscheider Str. 28)
Bei Regen/ schlechtem Wetter findet die Veranstaltung im zentrum *plus* Wersten statt.

Dienstag, 18.10.

Ab 13.00 Uhr

Führung über den Nordfriedhof entlang der alten Gräber
**Kostenbeitrag: 1 € pro Person*

Freitag, 21.10.

14.30 Uhr – 17.30 Uhr

Strickgruppe **Interessent:innen willkommen!*

Impressum

zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf

Das Zentrum *plus* Wersten bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe. Gerne unterstützen wir Sie auch in unserer Beratung, z.B. bei Fragen rund um die Grundsicherung im Alter, Beantragung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises und vieles mehr!

Kontakt:

Telefon: 0211/76 22 07
Telefax: 0211/495 32 79
E-Mail: zp.wersten@caritas-duesseldorf.de

Ansprechpartner:

Max Gassen

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 08.15 – 17.00 Uhr
Fr. 08.00 – 14.00 Uhr

Die Zentren *plus* werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.