

Das „zentrum **plus**“ ist ein Ort...

Seite 8

...an dem Sie **Gemeinschaft erleben können**

- bei gemeinsamen Theater- und Konzertbesuchen
- beim gemeinsamen Essen oder Kaffee trinken
- beim Feiern oder Klönen
- auf Ausflügen

...wo Sie sich **engagieren & ehrenamtlich einbringen können**,

- mit Ihren eigenen Ideen
- mit Ihrem Können und Ihrer Erfahrung
- um anderen zu helfen
- aus Spaß an der Freude
- und/oder weil Sie etwas für sich tun möchten

...und wir Ihnen und Ihrer Familie beratend zur Seite stehen.

Caritasverband Düsseldorf e.V. „zentrum **plus**“ **Unterrath**

Kürtenstr. 160a, 40472 Düsseldorf

Ansprechpartnerin: **Iris Baldus**

Tel.: 0211- 41 95 37

Email: iris.baldus@caritas-duesseldorf.de

Website: www.netzwerk-extranett.de

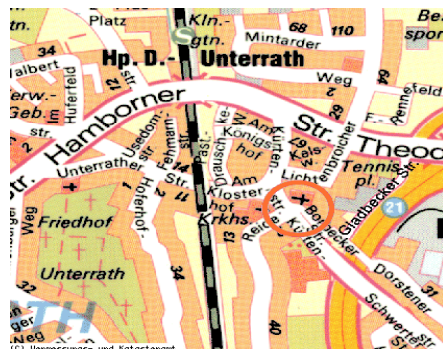
Öffnungszeiten: Mo. - Do. 09:00 - 17:00 Uhr

Fr. 09:00 - 13:00 Uhr

Busverbindung: 730 und 776 Haltestelle Unterrath Kirche

Strassenbahn: 707 und 705 Endhaltestelle Unterrath

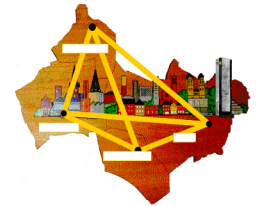
S-Bahn: S1 und S11 Unterrath S-Bahnhof



9. Oktober 2017:
**OKTOBERFEST im
Seniorenclub !**
Beginn: 12:30 Uhr
Mehr auf S.7



Netzwerk ExtraNett



zentrum **plus**
gemeinsam aktiv für das Alter

Unterrath

Programm Oktober 2017



Foto: FREEPIC sxc

Kürtenstr. 160a, 40472 Düsseldorf-Unterrath, Tel. 41 95 37

Die „zentren **plus**“ werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf

Frau Tellis BROTZEIT:

Von montags bis donnerstags servieren wir Ihnen ab sofort von 10:00 bis 12:00 Uhr eine leckere Brotzeit:

Vollkornbrot, Käse und Wurst, ein hart gekochtes, garniertes Ei, dazu Tomätchen und Gürkchen, ein Glas Orangensaft und Kaffee, soviel Sie wünschen, alles für 4,50 €.

Bestellen Sie „Frau Tellis Brotzeit“ auch im 2. Halbjahr 2017 für Ihr Geburtstagsfrühstück oder zu sonstigen Feiern für bis zu 20 Personen - wir übernehmen für Sie gern die Organisation, die Einkäufe und die Dekoration!

Mittagstisch:

Von Montag bis Freitag, zwischen 12:00 und 13:00 Uhr können Sie im „zentrum **plus**“ täglich zwischen zwei leckeren Gerichten wählen:

Menü I kostet 4,70 € und Menü II 3,40 €.

Information zum Speiseplan und Bestellung unter Tel.: 41 95 37

Demenzcafé Nostalgie:

Jeden Freitag, von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr findet das "Café Nostalgie", ein Angebot für demenziell erkrankte Menschen, im „zentrum **plus**“ in Unterrath statt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die zu Hause betreut werden und deren Angehörige, die für einige Stunden Entlastung suchen, um Zeit für sich selbst zu haben.

Nach einem Frühstück wird der Vormittag mit Bewegungsspielen, die die Sinneswahrnehmung aktivieren sollen, und gemeinsamem Erzählen und Singen verbracht. Zudem werden verschiedene Methoden zur Erinnerungs- und Biographiearbeit eingesetzt.

Weitere Informationen über Frau Baldus, Tel.: 41 95 37

Beratung:

Wir bieten Beratung jeden Mittwoch von 14:00 bis 15:30 Uhr und/oder nach telefonischer Absprache an. Tel.: 41 95 37

Senioren-Wanderung am 08. Oktober 2017

Wanderung nach Burg Linn !

(Senioren-Wanderungen in der Regel am 2. Sonntag im Monat)

Abfahrt: 9:45 Uhr ab Unterrath S,

10:35 Uhr ab Duisburg bis Krefeld Linn



Ansprechpartnerin Wandern: Frau Wienke

Fahrradtour am 15. Oktober 2017:

Fahrradtouren finden in der Regel am 3. Sonntag im Monat statt.

Treffpunkt ist vor der Kirche St.Maria unter dem Kreuze, Kürtenstraße um **14:00 Uhr**

Das Ziel der Fahrt wird monatlich von Herrn Dombach mit den Teilnehmern abgesprochen.



Ansprechpartner Fahrradtour: Herr Dombach

Offenes Café „Muckefuck“ für Jung und Alt

Jeden Mittwoch von **14:00 bis 16:30 Uhr** mit frischem Kaffee und Kuchen (2,50 €).

Ort: Caritas „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160a, Cafeteria



Achtung Achtung Achtung Achtung Achtung

OKTOBERFEST ! Montag, 09.10.2017 !

Wir machen uns einen schönen Nachmittag und feiern im Seniorenclub „OKTOBERFEST“.

Feiern Sie mit - los geht es um 12:30 Uhr.

Für Speisen, Getränke und Musik ist gesorgt!

Für Gäste: Kostenbeitrag 5,00 €.

Informationen und Anmeldung unter Tel.: 41 95 37

Regelmäßiges Programm

„zentrum **plus**“ und Netzwerk ExtraNett

in der Kürtenstr. 160a

Seite 4

Englisch

Englischkurs (ASG) Fortgeschrittene
Sprachcafé Englisch @

zur Zeit keine freien Plätze !

Dienstag 15:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag 10:00 - 11:30 Uhr

Französisch

Französisch I für Fortgeschrittene
Französisch II für Fortgeschrittene
Franz. III für leicht Fortgeschrittene
seit September 2017 neu:
Französisch für Anfänger

Dienstag 09:15 - 11:00 Uhr
Dienstag 11:00 - 12:30 Uhr
Donnerstag 14:00 - 15:30 Uhr
Donnerstag 15:30 - 16:40 Uhr

Spanisch

Spanisch I für Fortgeschrittene
Spanisch II für leicht Fortgeschrittene

Dienstag 09:00 - 10:45 Uhr
Dienstag 11:00 - 12:30 Uhr

Personal Computer PC

PC-Kurs mit Vorkenntnissen
PC-Kurs mit Vorkenntnissen
PC-Kurs mit Vorkenntnissen
PC-Kurs für Frauen
PC-Kurs mit Vorkenntnissen
PC-Kurs für Fortgeschrittene

Montag 15:00 - 16:30 Uhr
Mittwoch 13:00 - 14:30 Uhr
Mittwoch 15:00 - 16:30 Uhr
Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr
Freitag 10:00 - 11:30 Uhr
Freitag 15:00 - 16:30 Uhr
(14-tägig)

Betriebssystem ANDROID
für Einsteiger und Fortgeschrittene
SMARTPHONE und TABLET

Nach Ab-
sprache 45 Minuten
für 5,00 €

Malen

Malgruppe I
Malgruppe II

Mittwoch 10:00 - 13:00 Uhr
Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Demenz

Café Nostalgie
Betreuungsvormittag für demenzerkrankte Menschen.

Freitag 09:30 - 12:30 Uhr

Unser Kursangebot für Sie im 2. Halbjahr 2017

Seite 5

Tanz, Gesang und Spiel

Tanzkreis
Pop- und Gospelchor
seit September 2017 geänderte
Anfangszeiten !

Mittwoch 14:30 - 16:30 Uhr
Montag 15:30 - 16:45 Uhr
(14-tägig) „ungerade Wochen“

Offener Spieletreff @
jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Samstag 15:00 - 18:00 Uhr

Geselliges Beisammensein

Seniorenclub / Offener Treff
Offenes Café Muckefuck
Freizeitkreis
Café SuperNett
jeden 1. Sonntag im Monat

Montag 14:30 - 16:30 Uhr
Mittwoch 14:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag 14:30 - 16:30 Uhr
Sonntag 14:00 - 16:00 Uhr

Sport-Angebote

Sturzpräventionsgymnastik I
Sturzpräventionsgymnastik II

Mittwoch 10:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch 11:00 - 12:00 Uhr

Wassergymnastik I
Wassergymnastik II

Mittwoch 12:15 - 13:00 Uhr
Mittwoch 13:00 - 13:45 Uhr

Seniorengymnastik

Donnerstag 10:30 - 11:30 Uhr

BOULE
BOULE für Anfänger

Donnerstag 10:00 Uhr - Ende offen
Dienstag 10:30 - 12:00 Uhr

Menü-Angebote

TAFEL-Mittagstisch
Frühstückstreff „St. Maria“
Diese beiden Angebote nur mit Bezug von ALG II oder Grundsicherung.
Mittagstisch

Dienstag 12:30 - 13:30 Uhr
Donnerstag 09:30 - 10:30 Uhr
Mo - Fr 12:00 - 13:00 Uhr

Angebote des Netzwerkes ExtraNett: @

Weitere Angebote

Seite 6

Senioren Club - Offener Treff

*In der Regel jeden Montag. Beginn um **14:30***

Ort: Kleiner Pfarrsaal, St. Maria unter dem Kreuze, Kürtenstr. 160

Ansprechpartnerin: Frau Bremer

Offener Spieletreff @

In der Regel am 1. und 3. Samstag im Monat

Beginn: 15:00 Uhr

Ort: Caritas „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160a

Ansprechpartnerinnen: Frau Wienke und Frau Gutena

Neu: Literatur-Café

In der Regel am 3. Mittwoch im Monat

Beginn: **15:00 Uhr**

Ort: Caritas „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160a

Ansprechpartnerinnen: Frau Jadziewski und Frau Baldus

Café SuperNett

In der Regel am 1. Sonntag im Monat!

Beginn: 14:00 Uhr

Ort: DRK „zentrum **plus**“, Eckener Straße 1

Ansprechpartnerin: Frau Bremer

BOULE - Offenes Angebot

Das Caritas „zentrum **plus**“ Unterrath verfügt über zwei internationale Boule-Bahnen.

Neuen Interessenten stehen routinierte Ehrenamtler für eine Einübung des Spiels zur Verfügung.

Gespielt wird **donnerstags ab 10:00 Uhr** und zusätzlich für

Anfänger dienstags ab 10:30 Uhr.

Ansprechpartner: Frau Baldus, Herr Voss, Herr Zyrus

Nächstes Netzwerktreffen:

Das nächste Netzwerktreffen findet am **16. Oktober 2017** um 10:00 Uhr statt.

Seite 3

Angebote und Hinweise für das 2. Halbjahr 2017

Englisch für Fortgeschrittene (ASG)

Jeden Dienstag von 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Caritas/ „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160 a

Infos unter Tel.: 41 95 37

Ständig neue PC-Kurse

Wir finden gemeinsam mit Ihnen und unseren Dozenten das für Sie passende Angebot!

Ort: Caritas/ „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160 a

Bei Interesse bitte melden unter Tel.: 41 95 37

Sprechen Sie französisch? Un peu?

Sie möchten gerne mehr lernen?

Qui? Alors: Venez chez nous!

Französisch mit Frau Breuer, gemächliches Tempo,

Einstieg jederzeit möglich; Dienstag vormittags und Donnerstag nachmittags. **Neuer Anfängerkurs, siehe S. 4 !**

Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu

Seit einiger Zeit bieten wir individuelle Beratung durch Frau Telli an: Betriebssystem ANDROID für Einsteiger und Fortgeschrittene, für Smartphone und Tablet, Beratung zu Laptops und Problembehebung der jeweils eigenen Geräte.

Einzelunterricht mit Frau Telli kann über Telefon: 0211-419537 individuell im Vormittagsbereich vereinbart werden.

Eine Unterrichtsstunde entspricht 45 Minuten.

Kosten: 5,00 €.

Gemeinsames Singen

Wer gerne singt und mit Gleichgesinnten Pop, Rock, Chansons und vieles mehr unter der Leitung von Frau Breuer singen möchte, ist jeden zweiten Montag (in der Regel in den **ungeraden** Wochen) um 15:30 Uhr (**vorverlegter Beginn seit September 2017**) willkommen.

Ort: Caritas „zentrum **plus**“, Kürtenstr. 160 a