

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juli bis September 2025



zentrum *plus* Hassels
Am Schönenkamp 146
40599 Düsseldorf

Herzlich willkommen im zentrum **plus Hassels**

Das zentrum **plus** Hassels bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort der Begegnung und Beratung direkt gegenüber der Katholischen Kirchengemeinde St. Antonius und Elisabeth.

Die Angebote richten sich an älter werdende Menschen aus dem Stadtteil Hassels und Umgebung. Das offene Café ist die erste Anlaufstelle des Zentrums **plus** und der Mittelpunkt der gesamten Einrichtung. Menschen mit und ohne Migrationshintergrund treffen sich hier zwanglos und ohne Verpflichtung zum Kaffee. Bei einem gemeinsamen Spiel können neue Kontakte geknüpft werden, und interessante Vorträge bieten Informationen zu verschiedenen Themen. Wer möchte kann hier auch in der Gemeinschaft Mittag essen oder dies vorbestellen und mit nach Hause nehmen.

Im zentrum **plus** Hassels des Caritasverbandes gibt es darüber hinaus ein umfangreiches Beratungsangebot zu seniorenrelevanten Themen. Wir möchten Ihnen dabei helfen, Ihr Leben in der eigenen Wohnung selbständig zu führen. Wenn Sie Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen, wenn Sie nicht wissen wie es gerade weitergehen kann oder wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen:

Wir sind für Sie da!

Aktuelle Wochenübersicht

Montag - Freitag

11:30 – 13:00 Uhr Mittagstisch (7,00 € pro Person)

Montag

09:30 – 10:30 Uhr SinnZeit Yoga
mit Christian Lemke-Schröder

11:30 - 12:30 Uhr Spaziergeh - Runde
Diese Gruppe
ist noch im Aufbau



12:00 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe

14:00 – 17:00 Uhr Wandertreff mit Klaus Lindemann

14:30 – 16:30 Uhr Bingo am
14. & 28. Juli
11. & 25. August
08. & 22. September

Dienstag

- 09:00 – 12:00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde
- 09:30 – 10:30 Uhr Präventionsgymnastik (Gruppe 1)
- 10:30 – 11:30 Uhr Präventionsgymnastik (Gruppe 2)
- 15:00 – 17:00 Uhr Handyberatung (**bitte mit Anmeldung**)
am
15. & 29. Juli
12. & 26. August
16. & 30. September

Mittwoch

- 09:45 – 11:30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
09. & 23. Juli
06. & 27. August
10. & 24. September
- 10:00 – 12:00 Uhr PC Sprechstunde **Bitte mit Anmeldung**
- 12:00 – 14:00 Uhr Quilling
- 15:00 – 17:00 Uhr Handarbeitsgruppe (2,50 € pro Person).
Bitte bringen Sie Materialien mit, die
Sie bearbeiten möchten.

Donnerstag

- 11:30 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe (Gruppe 3)
- 14:30 – 16:00 Uhr Singgruppe am
03. & 17. & 31. Juli
14. & 28. August
11. & 25. September
- 14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am
10. & 24. Juli
07. & 21. August
04. & 18. September
- 14:30 – 16:30 Uhr Strickgruppe

Freitag

- 09:00 – 12:00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde

FM-Anlage Ausleihen

Bei Bedarf stehen Ihnen in den zentren plus eine FM-Anlage (Audioguide) für unsere Gruppenangebote zur Verfügung.

Nach Absprache mit der zentrum plus-Leitung kann eine FM-Anlage nach vorheriger Einweisung und gegen Kautionshöhe von 50,00 € für ein Familienfest oder Ähnliches ausgeliehen werden.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie diesen Service nutzen möchten.

Weitere Angebote

Offenes Café



Die gemütliche Atmosphäre in unserem Café lädt ein zum Pläuschchen bei leckeren Keksen und verschiedenen Getränken

09:00 bis 12:00 Uhr

Montags bis Freitags

Repair- Café



Ab sofort können Sie jeden Donnerstag kleine defekte elektronische Geräte bei uns reparieren lassen



15:00 – 16:30 Uhr

Donnerstags

Stadtteilfrühstück



Genießen Sie ein Frühstück in
der Gemeinschaft
(5,00 € pro Person)

Nur mit Anmeldung!

09. & 23. Juli

06. & 27. August

10. & 24. September

09:45 – 11:30 Uhr

Kirchengemeinde- frühstück



Die Besucherinnen der
Frauenmesse treffen sich im
Anschluss zum gemeinsamen
Frühstück (5,00 € pro Person)

16. Juli

20. August

17. September

09:45 bis 11:30 Uhr

Bürgersprechstunde



Sie haben ein Anliegen, dass Sie mit dem zuständigen Polizisten Stefan Weyler besprechen möchten? Monatlich findet die Sprechstunde im Zentrum plus statt:

01. Juli

05. August

02. September

10:00 bis 11:30 Uhr

Tag der Freundschaft



Lassen Sie die Geschichte Ihrer Freundschaft wieder lebendig werden und erzählen Sie davon. Ein Nachmittag voller Herz - mit Kaffee und Kuchen.

Bitte mit Anmeldung

14:30 Uhr

Mittwoch, 09. Juli

Sommerfest



Sommer-Feeling pur!
Es erwartet Sie: Grillgenuss & Kuchenvielfalt & Drinks
Musik:- Hit an Hit mit DJane Nathaly
Unser Sommerfest- Seien Sie mit dabei!
Wir bitten um Anmeldung

14:00 – 17:00 Uhr

Freitag, 25. Juli

Seniorenrat



Die Mitglieder des Seniorenrats Frau Ines Hümmerich und Hr. Willi Mohrs laden zum Gespräch ein.

Bringen Sie gerne Ihre Themen und Fragen mit in die Sprechstunde

10:15 Uhr

Mittwoch, 06. August

Wandern mit der Caritas



Die Gruppe trifft sich zu einem kleinen Spaziergang (Regenbekleidung und festes Schuhwerk), genießt die Natur und interessante Gespräche. Eingeladen sind besonders Alleinstehende, besonders auch verwitwete Personen.

Termine (unter Vorbehalt):

05. Juli

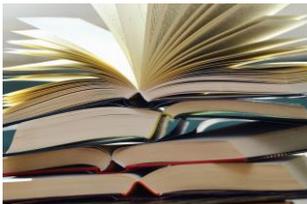
09. August

20. September

10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt St. Antonius Kirche

Literatur



Stöbern Sie bei Ihrem Besuch in unseren Bücherregalen. Wir wünschen Ihnen viel Lesevergnügen.

Wir laden alle interessierten Leser und Leserinnen ein, sich in unserem LGBTIQ Regal zu informieren. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie darüber hinaus ein Gespräch wünschen.

Second Hand Schrank

SECOND
HAND

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Bekleidungsstücke und Accessoires abzugeben und zu tauschen.

Second Hand Schränke sind ideal, um sich von Fehlkäufen zu trennen und die Garderobe preiswert und nachhaltig aufzuhübschen. Dieses Angebot steht all unseren Gästen offen. Bitte beachten Sie folgende Regelungen

Wir nehmen **GERNE**

- gut erhaltene Bekleidung für Erwachsene
- Accessoires, wie Schals, Tücher, Handschuhe, Mützen, Gürtel und Taschen
- gut erhaltene kleine Haushaltsgegenstände

Wir nehmen **NICHT**

- Unterwäsche, Nachtwäsche und Umstandskleidung
- Schuhe

Wenn Sie Kleidung **spenden** möchten:

- Bitte spenden Sie ausschließlich saubere und unbeschädigte Kleidung. Es ist uns **nicht möglich**, Kleidung zu reinigen oder zu bügeln!
- Bitte legen Sie keine Sachen vor die geschlossene Tür ab, wir nehmen Ihre Spende während unserer Öffnungszeiten gerne in Empfang
- Bitte kontrollieren Sie die Kleidung vor der Abgabe auf Wertsachen, eine Haftung ist ausgeschlossen

Ideenbörse



Wünschen Sie sich einen speziellen Kurs, der bisher nicht angeboten wird?

Wir – das Team zp Hassels – sind gespannt auf Ihre Ideen und freuen uns über neue Anregungen

Ehrenamt



Ehrenamtliches Engagement:

Suchen Sie nach einem **R**aum für Ihren **L**esekreis oder haben eine **I**dee für ein **G**ruppenangebot? **S**ie suchen **A**nschluss, oder möchten sich austauschen und wissen noch nicht, wo Sie dies umsetzen können?

Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns **S**ie kennenzulernen!

Tanzcafé

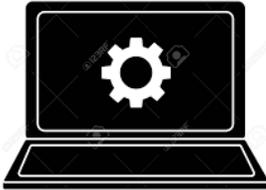


14:30 Uhr

Wir möchten Sie herzlich
einladen:
Zum Tanzen, Schunkeln und
Mitsingen am

19. August
30. September

Vorankündigung



Easy PC mit Josef Visé

Wollten Sie schon immer mehr über Ihr Windows wissen oder haben Sie Fragen zum Umgang mit dem PC? Wir informieren über Risiken und Sicherheits-lücken (Datenschutz, Spam) und zeigen Alternativen auf.

Geplant sind die Themen Umgang mit dem Datei-verzeichnis (z.B. Wo finde ich meine Bilder, Dokumente) und Grundfunktionen der Tastatur

Bitte **melden** Sie sich **bei Interesse an. Voraussetzung** für die Teilnahme ist ein eigener **Laptop**

10:00 – 12:00 Uhr

Der Kurs geht über 6 Wochen und findet jeweils mittwochs statt.

Impressum

Das **zentrum *plus* Hassels** bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung. Gerne unterstützen wir Sie z.B. bei Fragen zur Grundsicherung im Alter, Beantragung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises.

Öffnungszeiten:

Mo. – Do.	09.00 – 17.00 Uhr
Fr	09.00 – 13.00 Uhr

zentrum *plus* Hassels

Am Schönenkamp 146;
40599 Düsseldorf
Telefon: 0211/746711

zp.hassels@caritas-duesseldorf.de

Silvia Herzog

E-Mail: Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de

Sie erreichen uns mit den Buslinien 785 und 730;
Haltestelle Hassels Kirche

Die zentren plus werden von der Landeshauptstadt
Düsseldorf gefördert