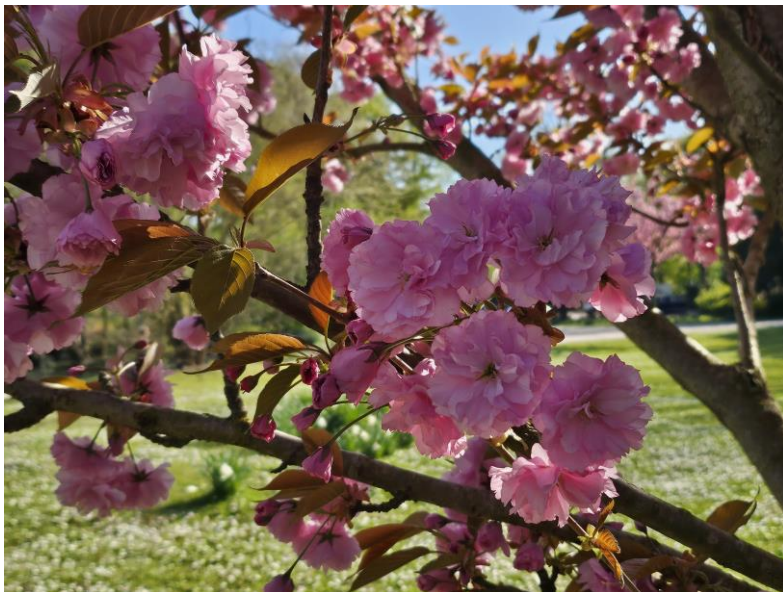


# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

## April bis Juni 2026



**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 (7,50 € pro Person)**

### Montag

09:30 – 10:30 Uhr Yoga - Kurs  
12:00 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe  
14:00 – 17:00 Uhr Wandertreff mit Klaus Lindemann  
14:30 – 16:30 Uhr Bingo am  
13. + 27. April  
11. Mai  
01. + 15. + 29. Juni

### Dienstag

09:00 – 12:00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde

**Achtung Neue Zeit** Präventionsgymnastik

**09:30 – 10:30 Uhr (Beide Gruppen)**

15:00 – 17:00 Uhr Handyberatung  
**(bitte mit Anmeldung)** am

28. April  
19. Mai  
09. Juni



## Mittwoch

- 09:45 – 11:30 Uhr Stadteilfrühstück (5,00 € pro Person)  
am  
08. & 22. April  
06. & 27. Mai  
10. Juni
- 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  
09. & 23. April  
07. & 21. Mai  
18. Juni
- 14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am  
16. & 30. April  
28. Mai  
11. & 25. Juni
- 14:30 – 16:30 Uhr Strickgruppe

## Freitag

- 09:00 – 12:00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde
- 10:30 – 12:30 Uhr Englisch – Kurs für Fortgeschrittene  
Zurzeit können leider keine neuen Teilnehmer aufgenommen werden

## 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 Montag bis Freitag

## Stadtteilfrühstück



09:45 – 11:30 Uhr

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

**Nur mit Anmeldung!**

08. & 22. April

06. & 27. Mai

10. Juni

## Kirchengemeinde- frühstück



09:45 bis 11:30 Uhr

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

15. April

20. Mai

17. Juni

## Yoga

### SinnZeit YOGA

SinnZeit Yoga mit Christian  
Lemke-Schröder

09:30 – 10:30 Uhr

Neuer Kursstart  
16. März bis 18. Mai

## Bürgersprechstunde



Sie haben ein Anliegen, dass  
Sie mit dem zuständigen  
Polizisten Stefan Weyler  
besprechen möchten? Am  
ersten Dienstag eines jeden  
Monats findet die Sprechstunde  
im Zentrum plus statt.

10:00 bis 11:30 Uhr

21. April  
05. Mai  
02. Juni

## Wandern mit der Caritas



Die Gruppe trifft sich zu einem Spaziergang (Regenbekleidung und festes Schuhwerk) und zum Gespräch. Eingeladen sind Alleinstehende, besonders auch verwitwete Personen.

Termine (unter Vorbehalt):

11. April

16. Mai

13. Juni

10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt St. Antonius Kirche

## Karaoke Abend



Gemeinsam wollen wir Solo, im Duett oder als Gruppe bekannte Schlager, Oldies und Lieblingslieder singen, lachen und eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Die Veranstaltung findet im Zentrum *plus* Wersten statt; die Fahrt wird organisiert

**Nur mit Anmeldung**

(inclusive Songwunsch)

Kosten 5 Euro

18:00 Uhr

Freitag, 24. April

## Tanzcafé



Wir möchten Sie herzlich einladen:

Zum Tanzen, Schunkeln und Mitsingen. Musikalisch wieder dabei Dieter Montag

14:30 Uhr

Dienstag, 02. Juni

## 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

10:30 Uhr

Mittwoch, 08. April

## Stadtrundfahrt



Stadtrundfahrt mit Christa Konzok: Es erwarten Sie spannende Geschichten entlang des Rheins, über die legendäre Königsallee bis in den MedienHafen mit seinen architektonischen Meisterwerken.

Nur mit Anmeldung bis zum:  
20. April

Treff: 09:30 Uhr  
zp Hassels

Dienstag, 28. April

## Bingo mit Freifrau von Kö



Ein Abend voller Glamour, Spaß und Spannung! Die bezaubernde Dragqueen Freifrau von Kö lädt ein zu einem unterhaltsamen Bingo-Abend. Freut euch auf schillernde Unterhaltung und gute Laune. **Nur mit Anmeldung**

Start 16:00 Uhr

Freitag, 12. Juni

## 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.

## 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?

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

## Second Hand Schrank

SECOND  
HAND

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

Wir nehmen **gerne**:

- Gut erhaltene Bekleidung, die gewaschen und unbeschädigt ist
- Accessoires wie Schals, Tücher, Gürtel und Handtaschen

Wir nehmen **nicht**:

- Schuhe
- Unterwäsche
- Nachtwäsche

## 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

# Weitere Angebote der Caritas

## Seniorenreisen Caritas

In unserer Caritas-Fachberatung "Ferien und Erholung" erhalten Seniorinnen und Senioren sowie Gruppen Informationen über Erholungsmöglichkeiten. Unser jährlich erscheinendes Reiseprogramm richtet sich mit vielfältigen Erholungsangeboten und interessanten Erlebnisreisen an Menschen in der nachberuflichen Lebensphase bis ins hohe Alter hinein. Der Transfer erfolgt in komfortablen Reisebussen ab Caritas-Reisecenter mit Kofferservice bis ins Hotelzimmer. Die Begleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Programmangebote während des Aufenthaltes sind selbstverständlich. In der Regel beinhalten die Reisen Vollpension, Reiseversicherung sowie in Kurorten die Kurtaxe. Interessenten mit geringem Einkommen können einen Beihilfeantrag zur Reduzierung des Reisepreises in der Fachberatung stellen.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kristina Peuse  
Leopoldstraße 30; 40211 Düsseldorf  
Seniorenreisen@caritas-duesseldorf.de

## Oasentage

Für pflegende Angehörige und Menschen mit Betreuungsbedarf bieten wir vier „Oasentage“ als willkommene Auszeiten vom Alltag an – erleben Sie Gemeinschaft, tauschen Sie sich aus bei Ausflügen in die Natur, genießen Sie ein vielfältiges kulturelles oder kreatives Programm sowie gutes Essen und andere Genüsse. Anreise, Begleitung und pflegerische Hilfe vor Ort und auf Reisen sind auf den Hilfsbedarf der Teilnehmenden abgestimmt

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kristina Peuse  
Leopoldstraße 30; 40211 Düsseldorf  
Seniorenreisen@caritas-duesseldorf.de

## FM-Anlage Ausleihen

Nach Absprache mit der zentrum plus-Leitung kann eine FM-Anlage (Audioguide) 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.

## Demenznetz Düsseldorf

Das Demenzwerk Düsseldorf hat verschiedene Betreuungsgruppen für jeweils drei Stunden entwickelt. Der Ablauf ist durch Rituale geprägt, die Ruhe und Sicherheit geben. Die Teilnehmer beider Gruppen werden mit einem Fahrdienst von Tür zu Tür begleitet und können bei bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden:

- Wandertreff jeden Montag von 14 bis 17 Uhr im zentrum *plus* Hassels  
ANSPRECHPARTNER: Klaus Lindemann  
Telefon 0211 16021760  
[Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de](mailto:Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de)
- Wohlfühlküche jeden Dienstag von 16 bis 19 Uhr im zentrum *plus Wersten* (Liebfrauenstraße 30)  
ANSPRECHPARTNERIN: Paulina Etmann  
Telefon 0211 762207

[Paulina.etmann@caritas-duesseldorf.de](mailto:Paulina.etmann@caritas-duesseldorf.de)

## Sozialberatung in Gebärdensprache

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Gebärdensprachkompetenz, Angehörige, Interessierte und Institutionen.

Wir beraten bei allen Fragen rund um das Thema Gehörlosigkeit, Kommunikationsproblemen, schriftliche Hilfe, Formulieren und Verstehen von Amtspost, Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten, Beantragung von technischen Hilfsmitteln, wie z.B. Lichtsignalanlage, Einzelfallhilfe, Beantragung von finanziellen Leistungen, Fragen zum Schwerbehindertenausweis und vielem anderen mehr.

Wir bieten Ihnen psychosoziale Beratung, Vermittlung von Gebärdensprachdolmetschenden, Telefon-, Fax-, SMS und E-Mailvermittlung, Informationen über Gehörlosigkeit, Gehörlosenkultur und Gebärdensprachkursen, Kultur- und Freizeitangebote, Sensibilisierung zum Thema Gehörlosigkeit, Entwicklung, Aufbau und Umsetzung von aktuellen Projekten orientiert an den Bedarfen der Zielgruppe.

ANSPRECHPARTNERIN: Anita Ludwig-Kreusch

Telefon : 0211 1602 – 1764

Handy : 0160 7466439 (SMS)

[Anita.Ludwig-Kreusch@caritas-duesseldorf.de](mailto:Anita.Ludwig-Kreusch@caritas-duesseldorf.de)

## Gruppenangebote in Gebärdensprache im Zentrum plus Bilk/Suitbertusstr 1a / 40223 Düsseldorf

- Frühstück in der Stille jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 -11.30 Uhr: Hörende und gehörlose Personen kommen zu einem Frühstück (4€ pro Person) zusammen  
**Bitte mit Anmeldung** Caroline Meckenstock Telefon 0211/650-4176, [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)
- Gebärdencafé (jeden 3. Freitag im Monat) von 15:00 – 17:00 Uhr: Treff für gehörlose Menschen und alle, die Gebärdensprache nutzen möchten bei Kaffee und Gebäck  
**Bitte mit Anmeldung** im Zentrum Plus Bilk  
Tel 0211/650-4176 /[zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)  
ODER Sozialberatung in DGS / Anita Ludwig-Kreusch/0160 7466439 / [anita.ludwig-kreusch@caritas-duesseldorf.de](mailto:anita.ludwig-kreusch@caritas-duesseldorf.de)
- Sozialberatung im Zentrum Plus in Bilk  
Termine: jeden 4. Donnerstag im Monat von 11.30 – 13.30 Uhr

## Projekt Beethoven

### Fachberatung Hörschädigung – Projekt Beethoven

Unser Hörsinn ist immer auf Empfang: um Gefahren zu signalisieren, zur Orientierung und zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Umso folgenreicher kann es sein, wenn unsere Hörfähigkeit meist schleichend ab dem 50. Lebensjahr nachlässt wie bei ca. 16 Millionen hörgeschädigten Menschen in Deutschland. Wie Ihre Lebensqualität trotz der anderen Art des Hörens erhalten bleiben kann, erfahren Sie durch das Projekt Beethoven:

Wir bieten Sozialberatung in Einzelgesprächen an und informieren über hörbarrierearme Kultur- und Bildungsangebote.

In unseren Selbsthilfegruppen tauschen sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen mit Hörbarrieren und potenziellen Lösungsmöglichkeiten aus, um neue Kommunikationswege zu gehen. Eine FM-Anlage (Audioguide) und Schallabsorber sind vorhanden.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kathrin Kluge Telefon:  
0211 1602-1763

[Kathrin.Kluge@caritas-duesseldorf.de](mailto:Kathrin.Kluge@caritas-duesseldorf.de)

- Gesprächskreis Hören und Verstehen Flingern (jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr im Caritas zentrum plus Flingern, Flurstraße 57 A, 40235 Düsseldorf **Bitte mit Anmeldung**  
IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Marlies Damaschke zentrum plus Flingern, Tel.: 0211 660060 oder E-Mail: [zp.flingern@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.flingern@caritas-duesseldorf.de)

- Selbsthilfegruppe Hören und Verstehen Unterrath (jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat) von 16.30 bis 18.00 Uhr im Caritas zentrum plus Unterrath, Kürtenstraße 160 A, 40472 Düsseldorf **Nur mit Anmeldung!**

IHR ANSPRECHPARTNER: Rolf Daiber  
zentrum plus Unterrath, Tel.: 0211 419537  
[zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de)

## 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:

Montag bis Donnerstag	09:00 – 17:00 Uhr
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr

### **zentrum *plus* Hassels**

Am Schönenkamp 146;  
40599 Düsseldorf  
Telefon: 0211/746711

[zp.hassels@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.hassels@caritas-duesseldorf.de)

Silvia Herzog

E-Mail: [Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de](mailto: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