

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar bis März 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 (7,00 € pro Person)



Montag

- 12:00 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe
- 14:00 – 17:00 Uhr Wandertreff mit Klaus Lindemann
- 14:30 – 16:30 Uhr Bingo: Die Termine standen leider bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte informieren Sie sich anhand der aktuellen Aushänge

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
06. & 20. Januar
03. & 17. Februar
03. & 17. & 31. März

Mittwoch

- 09:45 – 11:30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
07. & 28. Januar
11. Februar
04. & 25. März
- 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
15. & 29. Januar
12. & 26. Februar
12. & 26. März

14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am
08. & 22. Januar
05. & 19. Februar
05. & 19. März

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

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 Kaution in Höhe 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

Montag bis Freitag

Repair- Café



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

15:00 – 16:30 Uhr

Donnerstag

Stadtteilfrühstück



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

Nur mit Anmeldung!

07. & 28. Januar

11. Februar

04. & 25. März

09:45 – 11:30 Uhr

Kirchengemeindefrühstück



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

21. Januar

25. Februar

18. März

09:45 bis 11:30 Uhr

Bürgersprechstunde



10:00 bis 11:30 Uhr

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.

06. Januar

03. Februar

03. März

Wandern mit der Caritas



10:00 bis 12:00 Uhr

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

Termine (unter Vorbehalt):

10. Januar

21. Februar

21. März

Treffpunkt St. Antonius Kirche

WenDo Selbstverteidigung für Frauen



Erfahren Sie, wie Sie selbstbewusst auftreten, Gefahren erkennen und Situationen einzuschätzen.

Alter, Sportlichkeit und Gesundheit spielen für die Teilnahme keine Rolle, alle Übungen werden individuell angepasst. Leitung: Martina Kuschel

Dieser Kurs geht über zwei Tage und erfordert einen Beitrag von 5 Euro.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Nur mit Anmeldung!

13:15 – 17:15 Uhr

11:00 – 15:00 Uhr

Freitag 09.01

und

Samstag 10.01

Tanzcafé



Wir möchten Sie herzlich
einladen:

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

14:30 Uhr

20. Januar

17. März

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, 28.01.2026

Stadtrundfahrt



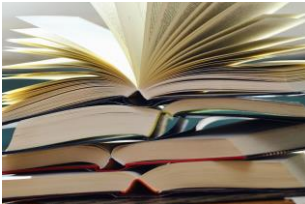
Stadtrundfahrt mit Christa Konzok: Es erwarten Sie spannende Geschichten entlang des Rheins, über die legendäre Königsallee bis in den MedienHafen mit seinen architektonischen Meisterwerken.

Nur mit Anmeldung bis zum:
04.03.26

Treff: 09:30 Uhr zp
Hassels

Mittwoch 11.03.

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

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

Wir nehmen **gerne**:

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

Wir nehmen **nicht**:

- Schuhe
- Unterwäsche
- Nachtwäsche

The logo for "SECOND HAND" in a stylized, colorful font. The word "SECOND" is in blue and "HAND" is in orange and red.

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!

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