

# 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 selbstständig 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 (Audionguide) 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

## Kirchengemeinde- frühstück



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

Freitag 09.01

11:00 – 15:00 Uhr

und

Samstag 10.01

## Tanzcafé



14:30 Uhr

Wir möchten Sie herzlich einladen:

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

20. Januar

17. März

## Seniorenrat



10:15 Uhr

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

Bringen Sie gerne Ihre Themen und Fragen mit in die Sprechstunde

Mittwoch, 28.01.2026

## Stadtrundfahrt



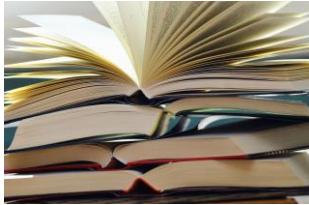
Stadtrundfahrt mit Christa Konzok: Es erwarten Sie spannende Geschichten entlang des Rheins, über die legendäre Königsallee bis in den MedienHafen mit seinen architektonischen Meisterwerken.

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

SECOND  
HAND

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

## Ehrenamt



**Ehrenamtliches Engagement:** Suchen Sie nach einem Raum für Ihren **Lesekreis** oder haben eine **Idee** für ein **Gruppenangebot**? **Sie** suchen **Anschluss**, oder möchten sich austauschen und wissen noch nicht, wo Sie dies umsetzen können?

**Sprechen Sie uns an!** Wir freuen uns **Sie** 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](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