

Kurs- und Veranstaltungsprogramm Oktober bis Dezember 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

- 12:00 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe
- 14:00 – 17:00 Uhr Wandertreff mit Klaus Lindemann
- 14:30 – 16:30 Uhr Bingo am
06. & 20. Oktober
03. & 17. November
01. & 15. Dezember

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
14. Oktober
04. & 18. November
02. & 16. Dezember

Mittwoch

- 09:45 – 11:30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
08. & 22. Oktober
05. & 26. November
10. Dezember
- 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. Oktober
16. & 20. November
04. & 18. Dezember

14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am
02. & 16. & 30. Oktober
13. & 27. November
11. Dezember

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 Kautions 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

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

Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot im Monat **Oktober** pausiert

Stadtteilfrühstück



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

Nur mit Anmeldung!

08. & 22. Oktober

05. & 26. November

10. Dezember

09:45 – 11:30 Uhr

Kirchengemeindefrühstück



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

15. Oktober

19. November

17. Dezember

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:

07. Oktober

04. November

02. Dezember

10:00 bis 11:30 Uhr

Tauschbörse



In Schränken und Schubladen sammeln sich viele Schätze, die zu schade sind, um sie wegzuerwerfen. Machen Sie mit und tauschen Sie Bücher, Kleider, Accessoires und vieles Mehr. Bitte bringen Sie mindestens einen Gegenstand zum Tausch mit.

14:30 Uhr

Mittwoch, 15. Oktober

Tanzcafé



Wir möchten Sie herzlich
einladen:

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

14:30 Uhr

18. November

Veranstaltung zum Int. Tag gegen Gewalt an Frauen



Wir laden Sie herzlich ein zu
unserer Veranstaltung zum
Internationalen Tag gegen
Gewalt an Frauen

16:00 Uhr

Mittwoch, den 26.11.2025

Monika Voss liest...



„Schöne Jeschichten für de Advent“ von dat Monika Voss

Wir bitten um Anmeldung

15:00 – 16:30 Uhr

Montag, 24. November

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, 26. November

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. Oktober

22. November

13. Dezember

10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt St. Antonius Kirche

Tannenzauber - Quiz



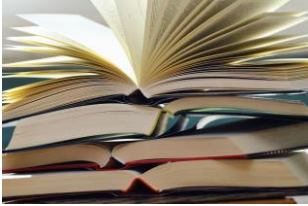
Wir laden ein zu einem unterhaltsamen Quiz rund um Weihnachten mit lustigen Liederraten und einer kreativen Spielerunde bei Kaffee und Plätzchen.

Nur mit Anmeldung

15:00 – 16:30 Uhr

Freitag, 12. Dezember

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, Bekleidungsstücke und Accessoires abzugeben und zu tauschen.

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!

Vorankündigung: Selbstsicherheitstraining 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 Specker

Dieser Kurs erfordert einen Beitrag von 5 Euro.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Nur mit Anmeldung!

13:15 – 17:15 Uhr (Freitag)

11:00 – 15:00 Uhr (Samstag)

Freitag, 09. Januar **und**

Samstag, 10. Januar

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