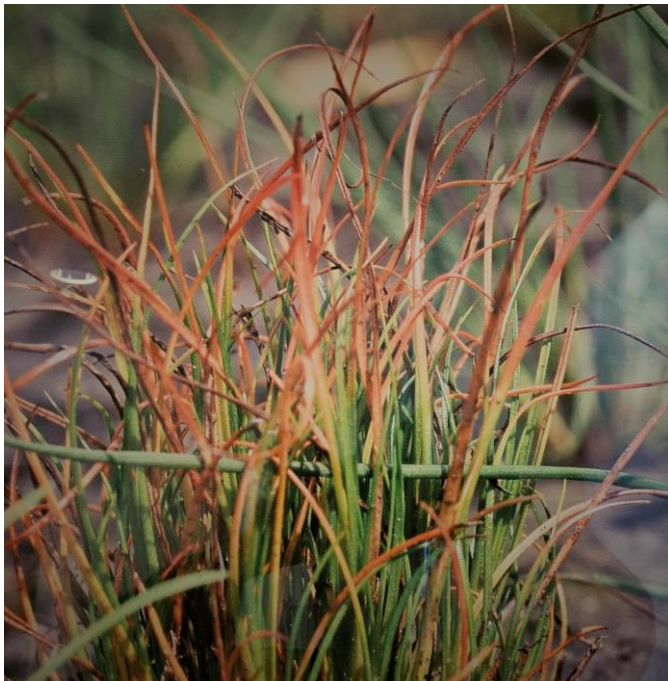


Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April bis Juni 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 mit
Issabela im Hasseler Forst
Bitte mit Anmeldung



12:00 – 13:00 Uhr Sturzprophylaxe (Gruppe 1)

13:30 – 14:30 Uhr Sturzprophylaxe (Gruppe 2)

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

14:30 – 16:30 Uhr Bingo am
07. & 28. April
12. & 26. Mai
16. & 30 Juni

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. April
13. & 27 Mai
24. Juni

Mittwoch

- 09:45 – 11:30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
09. & 23. April
07. & 28. Mai
11. & 25. 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
10. & 24. April
08. & 22. Mai
05. & 19. Juni
- 14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am
03. & 17. April
15. Mai
12. & 26. Juni
- 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 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

Führung



79 Jahre Landesgeschichte
NRW mit Christa Konzok: Vom
Opernhaus bis zur Villa Horion

Dieses Angebot ist bereits
ausgebucht

14:00 bis 17:30 Uhr

Montag, 07. April

Stadtteilfrühstück



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

Nur mit Anmeldung!

09. & 23. April

07. & 28. Mai

11. & 25. Juni

09:45 – 11:30 Uhr

Kirchengemeinde- frühstück



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

16. April

21. Mai

18. Juni

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. April

06. Mai

03. Juni

10:00 bis 11:30 Uhr

Seniorenrat



Frau Hümmerich und Hr. Mohrs vom Seniorenrat laden ein zum Gespräch

10:30 Uhr

Mittwoch, 07. Mai

Führung



©Visit Düsseldorf

Unser Spaziergang mit Christa Konzok führt Sie zur neu gestalteten Mitte mit Köbogen 1 + 2, dem Dreischeidenhaus, dem Schauspielhaus und der begrünten Markthalle

Anmeldung bis 05.05.

Treffpunkt:

Opernhaus - Heinrich Heine Allee

11:00 bis 12:00 Uhr

Donnerstag, 15. Mai

Infoveranstaltung



11:00 bis 13:00 Uhr

Beratung der Diakonie
Düsseldorf „Clever haushalten“:
Seien Sie gewappnet vor
Preiserhöhung, machen Sie
mehr aus Ihrem Geld und
schützen Sie sich vor
Überschuldung.

Montag, 19. Mai

Busrundfahrt



©Visit Düsseldorf

10:30 bis 13:15 Uhr

Stadtrundfahrt mit Christa
Konzok: Vom Medienhafen über
das linke Rheinufer, die Kö bis
in die Altstadt

Anmeldung bis 02.06.

Donnerstag, 12. Juni

Wandern mit der Caritas



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

Termine:

05. April

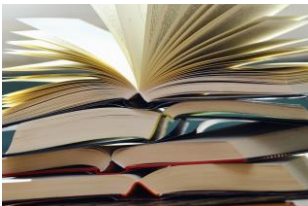
24. Mai

14. Juni

11:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt 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



Schauen Sie gerne vorbei: Bei uns haben Sie die Möglichkeit, gut erhaltene Bekleidungsstücke, Hüte, Schals, u.ä. abzugeben und zu tauschen. Sie können auch kleine Haushaltsgegenstände erhalten und abgeben.

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

Tanzcafé



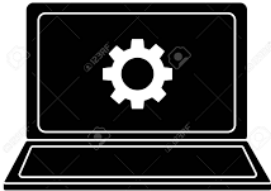
Wir möchten Sie herzlich einladen:

Zum Tanzen, Schunkeln und Mitsingen.

Bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge

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 Sicherheitslücken (Datenschutz, Spam) und zeigen Alternativen auf.

Geplant sind die Themen Umgang mit dem Dateiverzeichnis (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 in Ihrer Nähe. Gerne unterstützen wir Sie auch in unserer Beratung, z.B. bei Fragen rund um die Grundsicherung im Alter, Beantragung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises und vieles mehr.

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

Die zentren plus werden von der Landeshauptstadt
Düsseldorf gefördert