

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juli bis September 2024



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

- 11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7,00 € pro Person)
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
08. & 22. Juli
05. & 19. August
02. & 16. & 30. September

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)
11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7.00 € pro Person)
15.00 – 17.00 Uhr Handyberatung **Nur mit Anmeldung**
am
16. & 30. Juli
13. & 27. August
10. & 24. September

Mittwoch

- 09.45 – 11.30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
03. & 24. Juli
07. & 28. August
11. September

- 10.00 – 12.00 Uhr PC Sprechstunde **Bitte mit Anmeldung**
- 11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7,00 € pro Person)
- 12.00 – 13.00 Uhr Quilling
- 14.00 – 16.30 Uhr Spielertreff am
03. & 17. & 31. Juli
14. & 28. August
11. & 25. September
- 15.00 – 16.30 Uhr Handarbeitsgruppe (2,50 € pro Person).
Bitte bringen Sie Materialien mit, die Sie bearbeiten möchten.

Donnerstag

- 11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7,00 € pro Person)
- 12.00 – 13.00 Uhr Sturzprophylaxe (Gruppe 3)
- 14.30 – 16.00 Uhr Singgruppe am
11. & 25. Juli
08. & 22. August
05. September
- 14.30 – 16.00 Uhr Gedächtnistraining am
04. & 18. Juli
01. & 15. & 29. August
12. & 26. September
- 14.30 – 16.30 Uhr Strickgruppe

Freitag

- 09.00 – 12.00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde
- 11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7,00 € pro Person)

Weitere Angebote

Offenes Café



09.00 bis 12.00 Uhr

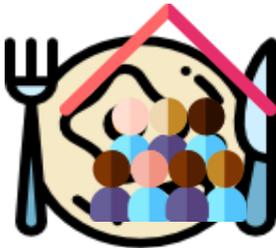
11.30 – 13.00 Uhr

Die gemütliche Atmosphäre in unserem Café lädt ein zum Pläuschchen bei leckeren Keksen und verschiedenen Getränken

Montags bis freitags

Mittagstisch (7,00 € pro Person)
Montags bis freitags

Stadtteilfrühstück



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

Nur mit Anmeldung!

03. & 24. Juli

07. & 28. August

02. & 23. September

09:45 – 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:

02. Juli
27. August
10. September

10.00 bis 11.30 Uhr

Waldspaziergang



Wir laden Sie ein zum Waldspaziergang mit anschließendem Picknick. Der Termin wird noch bekannt gegeben.
(Unkostenbeitrag 3€)

Nur mit Anmeldung!

11.00 Uhr

Tanzcafé



Wir laden Sie herzlich ein zu
Livemusik, Kaffee und Gebäck

am

16. Juli

24. September

13. November

14:30 – 16:30 Uhr

Der letzte Hilfe Kurs



Ökumenische
Hospizbewegung
DÜSSELDORF-SÜD E.V.

Gemeinsam mit der Ökumenischen Hospizbewegung möchten wir einen Beitrag dazu leisten, dass Sterben wieder zum Teil des Lebens wird, über das gesprochen werden kann und darf. Durch den Kurs führt Astrid Mühlenhaus

10:00 bis 14:00 Uhr

30. August

Sommerfest

SOMMER FEST

Wir feiern unser diesjähriges
Sommerfest am
16. August ab 14:00 Uhr

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!

Aktuell möchten wir einen Yoga Kurs anbieten und suchen einen/ eine ÜbungsleiterIn. Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte bei uns.

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.

Second Hand Schrank

SECOND
HAND

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

Ideenbörse



Wünschen Sie sich einen speziellen Kurs, der bisher nicht angeboten wird?

Wir – das Team zp Hassels – sind gespannt und freuen uns über Ihre Anregungen.

Wandern mit der Caritas Gruppe



Treffpunkt:
10:00 Uhr vor der Kirche

Eingeladen sind alle Alleinstehenden, besonders auch verwitwete Personen. Die Gruppe trifft sich zu einem ca. 1 – 2 stündigem Spaziergang, genießt die Natur und interessante Gespräche.

Bitte Regenbekleidung und festes Schuhwerk nicht vergessen.

Termine:

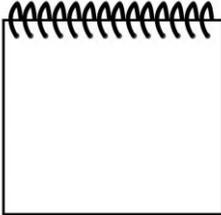
13. Juli

24. August

Kontakt:

Johanna Maday 74 89 095

Freie Plätze



Die Gedächtnistrainingsgruppe hat wieder freie Plätze:
Eine kleine, feine, fidele Gruppe bewegt spielerisch und mit viel Phantasie die „grauen Zellen“.

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.