

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

## Oktober bis Dezember 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!**



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 neuen Service nutzen möchten.

## Aktuelle Wochenübersicht

### Montag

- 09:30 – 10:30 Uhr Yoga Kurs **Nur mit Anmeldung:**  
Falls die erforderliche TeilnehmerInnen Anzahl zusammen kommt, beginnt der Kurs wöchentlich am 28. Oktober und endet am 16. Dezember
- 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  
14. & 28. Oktober  
11. & 25. November  
09. 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)
- 11.30 – 13.00 Uhr Mittagstisch (7.00 € pro Person)
- 15.00 – 17.00 Uhr Handyberatung **Nur mit Anmeldung**  
am  
05. & .19. November  
03. & 17. Dezember

## Mittwoch

- 09.45 – 11.30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)  
am  
02. & 23. Oktober  
06. & 27. November  
11. Dezember
- 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  
09. & 23. Oktober  
06. & 20. November  
04. & 18. Dezember
- 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  
17. & 31. Oktober  
14. & 28. November  
12. Dezember

14.30 – 16.00 Uhr Gedächtnistraining am  
10. & 24. Oktober  
07. & 21. November  
05. & 19. Dezember

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



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

### Kirchengemeindefrühstück



Die Besucherinnen der Frauenmesse treffen sich im Anschluss zum gemeinsamen Frühstück

(5,00 € pro Person)

16. Oktober

20. November

18. Dezember

09.45 bis 11.30 Uhr

## Stadtteilfrühstück



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

**Nur mit Anmeldung!**

02. & 23. Oktober  
06. & 27. November  
11. Dezember

09:45 – 11:30 Uhr

## Bürgersprechstunde



Sie haben ein Anliegen, das Sie mit dem zuständigen Polizisten Stefan Weyler besprechen möchten? Monatlich findet die Sprechstunde im Zentrum plus statt:

01. Oktober  
05. November  
03. Dezember

10.00 bis 11.30 Uhr



## Tanzcafé



Wir laden Sie herzlich ein zu  
Livemusik, Kaffee und Gebäck  
am  
13. November

14:30 – 16:30 Uhr

## Rollator - Training



Tipps und Tricks im Umgang mit  
dem Rollator:  
Workshop mit Herrn Jörg Müller  
- Polizeihauptkommissar -

am  
08. Oktober

10:00 – 11:30 Uhr

## Info Veranstaltung



### „Hörfitness“

Vortrag Hörakustik Schirner: Pflege von Hörgeräten, Telefone und TV Zubehör für Schwerhörige mit anschließender Fragerunde

am 02. Oktober

11:00 – 12:00 Uhr

## Infoveranstaltung



### Der Seniorenrat

Frau Hümmerich und Hr. Mohrs vom neu gewählten Seniorenrat stellen sich und ihre Aufgaben vor am

23. Oktober

10:45 – 11:30 Uhr

## Führung



### Der Schlosspark Benrath – Kraut und Kronen

Lernen Sie bei einer unterhaltsamen Führung mit Christa Konzok den Park näher kennen und erkunden Sie bei einem gemütlichen Spaziergang Spuren der Kurfürsten Jan Wellem und Carl Theodor.

**Nur mit Anmeldung**

Treffpunkt Orangerie  
(Eingang Bücherei Benrath) am 14. Oktober

10:30 – 12:00 Uhr

## Back to the 80th



Im Zentrum plus **Wersten** feiern wir mit Ihnen die 80er Jahre mit einem Büffet, Musik und Highlights (Teilnahmegebühr)

**Nur mit Anmeldung**

am 18. Oktober

Ab 18:00 Uhr

## Wandern mit der Caritas Gruppe



Treffpunkt: Kirche

10:00 – 16:30 Uhr

Eingeladen sind alle Alleinstehenden, besonders auch verwitwete Personen. Die Gruppe trifft sich zu einem kleinen Spaziergang, genießt die Natur und interessante Gespräche.

Bitte Regenbekleidung und festes Schuhwerk nicht vergessen.

Termine:

12. Oktober

09. November

14. Dezember

## Vernissage



Herzliche Einladung zur Ausstellung der Werke unserer Quilling Gruppe und zum Kennenlernen dieser besonderen Technik

am 15. November

15:30 – 18:00 Uhr

## Vorankündigung

# SinnZeit YOGA

Mit Yoga-Lehrer BYV  
Christian Lemke-Schröder

Yoga zum Kennenlernen  
Kostenlose Probestunde  
am  
07. Oktober

Falls sich genügend Teilnehmer finden, beginnt der Kurs am 28.10. wöchentlich und endet am 16.12.

09:30 – 10:30 Uhr

## 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.

## 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!

## 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 auf Ihre Ideen und freuen uns über Anregungen.

## 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](mailto:zp.hassels@caritas-duesseldorf.de)

Silvia Herzog

E-Mail: [Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de](mailto:Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de)

Die zentren *plus* werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.