

Kurs- und Veranstaltungsprogramm Oktober bis Dezember 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 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 (7,50 € pro Person)

Montag

09:30 – 10:30 Uhr Yoga - Kurs
10:45 – 11:45 Uhr Kraft und Balance
12:00 – 13:30 Uhr Sturzprophylaxe
14:00 – 17:00 Uhr Wandertreff mit Klaus Lindemann
14:30 – 16:30 Uhr Bingo am
19. Oktober
02. & 16. & 30. November
14. Dezember

NEU

Dienstag

09:00 – 12:00 Uhr Skatrunde für Skatfreunde

Uhrzeiten in
Absprache Spaziergeh Runde
im Hasseler Forst

NEU

Dienstag

15:00 – 17:00 Uhr Handyberatung
(bitte mit Anmeldung) am
20. Oktober
10. November
01. Dezember

Mittwoch

09:45 – 11:30 Uhr Stadtteilfrühstück (5,00 € pro Person)
am
07. & 28. Oktober
11. & 25. November
09. & 30. 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
- 14:30 – 16:00 Uhr Singgruppe am
08. & 22. Oktober
05. & 19. November
03. & 17. Dezember
- 14:30 – 16:00 Uhr Gedächtnistraining am
01. & 15. & 29. Oktober
12. & 26. November
10. 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

Weitere Angebote

Spaziergeh Runde



Wir laden Sie herzlich ein zu einem entspannten Spaziergang. Erleben Sie die Natur, genießen Sie die Bewegung und tanken Sie neue Energie. Treffpunkt Café zp Hassels

Uhrzeiten in Absprache

Jeden Dienstag

The Voice of Hassels

Mitsing Konzert im zp Hassels



Ein Chor aus vier Generationen singt mit und für Sie. Im Anschluss laden wir ein zu einem Sektempfang mit Fingerfood. Zur Planung erbitten wir Anmeldung

 15:30 Uhr

 Montag, 05. Oktober 2026

Oktoberfest



Herzliche Einladung zum Oktoberfest.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bis zum 25. September.

14:00 bis 17:00 Uhr

Freitag, 09. Oktober

Karaoke



Gemeinsam wollen wir Solo, im Duett oder als Gruppe bekannte Schlager, Oldies und Lieblingslieder singen, lachen und eine schöne Zeit miteinander verbringen. Die Veranstaltung findet diesmal im Zentrum *plus* Hassels statt;

Nur mit Anmeldung
(inclusive Songwunsch)
Kostenbeitrag 5 Euro

18:00 -21:00 Uhr

Freitag, 30. Oktober

Stadtteilfrühstück



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

Nur mit Anmeldung!

07. & 28. Oktober

11. & 25. November

09. & 30. Dezember

09:45 – 11:30 Uhr

Kirchengemeinde- frühstück



Die Besucherinnen der
Frauenmesse treffen sich im
Anschluss zum gemeinsamen
Frühstück (5,00 € pro Person)
21. Oktober
18. November
16. Dezember

09:45 bis 11:30 Uhr

Bürgersprechstunde



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.

10:00 bis 11:30 Uhr

06. Oktober
03. November
01. Dezember

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. Oktober

07. November

05. Dezember

Treffpunkt St. Antonius Kirche

Seniorenrat



10:30 Uhr

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

Mittwoch, 07. Oktober

Glitzernde Karten - Glänzende Grüße



14:00 Uhr

Weihnachtskarten mit Pinsel und Metall-Aquarellfarben gestalten.

Bitte melden Sie sich an, die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kostenbeitrag Euro 2,00 pro Person inkl. Material

Freitag, 06. November

Tannenzauber Quiz



14:00 bis 16:00 Uhr

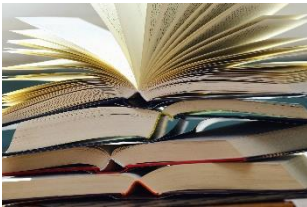
Wir laden ein zu einem unterhaltsamen Quiz rund um Weihnachten mit lustigen Liederraten und einer kreativen Spielerunde bei Kaffee und Plätzchen.

Nur mit Anmeldung

Freitag, 11. 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.

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 **f**reuen uns **S**ie kennenzulernen!

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

Second Hand Schrank



Bei uns haben Sie die Möglichkeit, gut erhaltene Bekleidungsstücke und Accessoires abzugeben und zu tauschen.

Wir nehmen **gerne**:

- Gut erhaltene Bekleidung, die gewaschen und unbeschädigt ist
- Accessoires wie Schals, Tücher, Gürtel und Handtaschen

Wir nehmen **nicht**:

- Schuhe
- Unterwäsche
- Nachtwäsche

Weitere Angebote der Caritas

Seniorenreisen Caritas

In unserer Caritas-Fachberatung "Ferien und Erholung" erhalten Seniorinnen und Senioren sowie Gruppen Informationen über Erholungsmöglichkeiten. Unser jährlich erscheinendes Reiseprogramm richtet sich mit vielfältigen Erholungsangeboten und interessanten Erlebnisreisen an Menschen in der nachberuflichen Lebensphase bis ins hohe Alter hinein. Der Transfer erfolgt in komfortablen Reisebussen ab Caritas-Reisecenter mit Kofferservice bis ins Hotelzimmer. Die Begleitung durch ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Programmangebote während des Aufenthaltes sind selbstverständlich. In der Regel beinhalten die Reisen Vollpension, Reiseversicherung sowie in Kurorten die Kurtaxe. Interessenten mit geringem Einkommen können einen Beihilfeantrag zur Reduzierung des Reisepreises in der Fachberatung stellen.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kristina Peuse
Leopoldstraße 30; 40211 Düsseldorf
Seniorenreisen@caritas-duesseldorf.de

Oasentage

Für pflegende Angehörige und Menschen mit Betreuungsbedarf bieten wir vier „Oasentage“ als willkommene Auszeiten vom Alltag an – erleben Sie Gemeinschaft, tauschen Sie sich aus bei Ausflügen in die Natur, genießen Sie ein vielfältiges kulturelles oder kreatives Programm sowie gutes Essen und andere Genüsse. Anreise, Begleitung und pflegerische Hilfe vor Ort und auf Reisen sind auf den Hilfsbedarf der Teilnehmenden abgestimmt

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kristina Peuse
Leopoldstraße 30; 40211 Düsseldorf
Seniorenreisen@caritas-duesseldorf.de

FM-Anlage Ausleihen

Nach Absprache mit der zentrum plus-Leitung kann eine FM-Anlage (Audioguide) 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.

Demenznetz Düsseldorf

Das Demenzwerk Düsseldorf hat verschiedene Betreuungsgruppen für jeweils drei Stunden entwickelt. Der Ablauf ist durch Rituale geprägt, die Ruhe und Sicherheit geben. Die Teilnehmer beider Gruppen werden mit einem Fahrdienst von Tür zu Tür begleitet und können bei bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden:

- Wandertreff jeden Montag von 14 bis 17 Uhr im
zentrum *plus* Hassels
ANSPRECHPARTNER: Klaus Lindemann
Telefon 0211 16021760
Klaus.Lindemann@caritas-duesseldorf.de
- Wohlfühlküche jeden Mittwoch von 16 bis 19 Uhr im
zentrum *plus Wersten* (Liebfrauenstraße 30)
ANSPRECHPARTNERIN: Paulina Etmann
Telefon 0211 762207
Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de

Sozialberatung in Gebärdensprache

Das Angebot richtet sich an Menschen mit Gebärdensprachkompetenz, Angehörige, Interessierte und Institutionen.

Wir beraten bei allen Fragen rund um das Thema Gehörlosigkeit, Kommunikationsproblemen, schriftliche Hilfe, Formulieren und Verstehen von Amtspost, Unterstützung bei behördlichen Angelegenheiten, Beantragung von technischen Hilfsmitteln, wie z.B. Lichtsignalanlage, Einzelfallhilfe, Beantragung von finanziellen Leistungen, Fragen zum Schwerbehindertenausweis und vielem anderen mehr.

Wir bieten Ihnen psychosoziale Beratung, Vermittlung von Gebärdensprachdolmetschenden, Telefon-, Fax-, SMS und E-Mailvermittlung, Informationen über Gehörlosigkeit, Gehörlosenkultur und Gebärdensprachkursen, Kultur- und Freizeitangebote, Sensibilisierung zum Thema Gehörlosigkeit, Entwicklung, Aufbau und Umsetzung von aktuellen Projekten orientiert an den Bedarfen der Zielgruppe.

ANSPRECHPARTNERIN: Anita Ludwig-Kreusch

Telefon: 0211 1602 – 1764

Handy: 0160 7466439 (SMS)

Anita.Ludwig-Kreusch@caritas-duesseldorf.de

Gruppenangebote in Gebärdensprache im Zentrum plus Bilk/Suitbertusstr 1a / 40223 Düsseldorf

- Frühstück in der Stille jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10.00 -11.30 Uhr: Hörende und gehörlose Personen kommen zu einem Frühstück (4€ pro Person) zusammen

Bitte mit Anmeldung

Caroline Meckenstock Telefon 0211/650-4176,
zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

- Gebärdencafé (jeden 3. Freitag im Monat) von 15:00 – 17:00 Uhr:
Treff für gehörlose Menschen und alle, die Gebärdensprache nutzen möchten bei Kaffee und Gebäck

Bitte mit Anmeldung

im Zentrum Plus Bilk Tel 0211/650-4176
zp.bilk@caritas-duesseldorf.de ODER
Sozialberatung in DGS / Anita Ludwig-Kreusch
0160 7466439
anita.ludwig-kreusch@caritas-duesseldorf.de

- Sozialberatung im Zentrum Plus in Bilk
Termine: jeden 4. Donnerstag im Monat
von 11.30 – 13.30 Uhr

Projekt Beethoven

Fachberatung Hörschädigung – Projekt Beethoven

Unser Hörsinn ist immer auf Empfang: um Gefahren zu signalisieren, zur Orientierung und zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Umso folgenreicher kann es sein, wenn unsere Hörfähigkeit meist schleichend ab dem 50. Lebensjahr nachlässt wie bei ca. 16 Millionen hörgeschädigten Menschen in Deutschland. Wie Ihre Lebensqualität trotz der anderen Art des Hörens erhalten bleiben kann, erfahren Sie durch das Projekt Beethoven: Wir bieten Sozialberatung in Einzelgesprächen an und informieren über hörbarrierearme Kultur- und Bildungsangebote.

In unseren Selbsthilfegruppen tauschen sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen mit Hörbarrieren und potenziellen Lösungsmöglichkeiten aus, um neue Kommunikationswege zu gehen. Eine FM-Anlage (Audioguide) und Schallabsorber sind vorhanden.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Kathrin Kluge Telefon:
0211 1602-1763

Kathrin.Kluge@caritas-duesseldorf.de

- Gesprächskreis Hören und Verstehen Flingern
(jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14.30 bis
16.00 Uhr im Caritas zentrum plus Flingern,
Flurstraße 57 A, 40235 Düsseldorf

Bitte mit Anmeldung

- IHRE ANSPRECHPARTNERIN: Marlies Damaschke zentrum plus Flingern,
Tel.: 0211 660060 oder
E-Mail: zp.flingern@caritas-duesseldorf.de
- Selbsthilfegruppe Hören und Verstehen Unterrath
(jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat)
von 16.30 bis 18.00 Uhr
Caritas zentrum plus Unterrath, Kürtenstraße 160 A,
40472 Düsseldorf
Nur mit Anmeldung!
- IHR ANSPRECHPARTNER: Rolf Daiber
zentrum plus Unterrath, Tel.: 0211 419537
zp.unterrath@caritas-duesseldorf.de

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:

Montag bis Donnerstag	09:00 – 17:00 Uhr
Freitag	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

