

Das **zentrum plus** Holthausen bietet Personen ab 55 Jahren einen öffentlichen Treffpunkt mitten im Herzen von Holthausen. Sie möchten mal wieder unter Leute kommen, einen Blick über den Tellerrand wagen oder ein flexibles Ehrenamt ausüben und damit den Stadtteil aktiv mitgestalten? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Sie möchten in geselliger Atmosphäre etwas für Ihre körperliche Fitness tun oder beim Qigong einmal die Alltagsorgen vergessen? Dann besuchen Sie doch gerne einmal unsere unterschiedlichen **Bewegungsangebote**.

Sie sind gerne unterwegs, egal ob in fremden Ländern oder in der digitalen Welt? Dann haben wir mit unseren **Bildungsangeboten**, wie den Englischkursen oder Schulungs- und Beratungsangeboten rund um das Thema „Digitalisierung“, genau das Richtige für Sie im Programm.

Knüpfen Sie Kontakte bei unseren Musikabenden, dem Kneipenquiz oder den gemeinsamen Erkundungstouren im Stadtbezirk. Gestalten Sie Angebote wie das monatliche Repair Café aktiv mit und nutzen Sie das **zentrum plus** Holthausen als Raum zur Umsetzung Ihrer eigenen Ideen. Wir beraten und begleiten Sie gerne.

Und falls Sie einmal den Durchblick beim Antragsdschungel bei Fragen rund um das Älterwerden verlieren, stehen wir Ihnen mit unserem **Beratungsangebot** gerne für ein individuelles Gespräch zur Verfügung.

Ansprechpartner:innen:

Nina Becker, 930 31-48 (Mo bis Do), n.becker@asb-duesseldorf.de

Michael Thomaschek, 930 31-47 (Di bis Fr), m.thomaschek@asb-duesseldorf.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag: 9:30 bis 16:30 Uhr; Freitag: 9:30 bis 12:30 Uhr

Wegbeschreibung:

Unser **zentrum plus** befindet sich in Düsseldorf-Holthausen auf der Henkelstraße 15 (Ecke Pfeillstraße). Es ist mit den Buslinien 724, 789 und 835 und den U-Bahnlinien U72 und U76, Haltestelle „Holthausen“, zu erreichen.

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Monatsprogramm
Mai 2026



zentrum plus
Vielfalt leben, Nachbarschaft stärken

Wir helfen
hier und jetzt.

zentrum plus, 40589 Düsseldorf-Holthausen, Henkelstraße 15
(Ecke Pfeillstraße, Nähe Kamper Acker), Telefon: 02 11/930 31-44
E-Mail: info@zentrumplus-holthausen.de

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Region Düsseldorf e.V.

Regelmäßige Veranstaltungen

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo.	12:00 – 14:00 Uhr	PC – Kurs für Einsteiger*innen (30 € für 5 Termine)
	13:30 – 17:00 Uhr	Skat – Treff: Das Schachspiel mit dem Ass im Ärmel
	14:30 – 16:30 Uhr	Schwätzchen und Käffchen (mit selbst gebackenem Kuchen) nicht am 18.05.
Di.	10:15 – 11:45 Uhr	Fit im Kopf Gedächtnistraining mit M. Ahrens (48 € für 6 Termine)
	15:00 – 16:30 Uhr	Tablet & Handy – Klön Treff
	14:00 Uhr	Schach- und Gesellschaftsspieltreff
	14:00 Uhr	KulturEck Gruppenangebot für Menschen mit und ohne Demenz (individuelle Unterstützung gegeben, 6 € pro Stunde) Themennachmittage
	Di. 05.05. 3 Std. Di. 19.05. 3 Std.	KulturEck unterwegs: Besuch Aquazoo Esskultur und Themennachmittag
Mi.	09:30 – 10:30 Uhr	Qigong mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	10:00 – 12:00 Uhr	Upcycling Werkstatt
	15:00 – 17:00 Uhr	Holthausener Pausentreff Treffpunkt und Austausch für Menschen mit beginnender Demenz, nicht am 13.05.
	17:15 – 18:15 Uhr	Qigong mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
Do.	09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück und geselliges Beisammensein Kosten 4,50 €, Anmeldung notwendig (nicht am 14.05.)
	09:30 – 11:00 Uhr	Let's learn English_1 mit A. Schatz (50 € für 10 Termine)
	11:15 – 12:45 Uhr	Let's learn English_2 mit A. Schatz (50 € für 10 Termine)
	13:15 – 14:45 Uhr	Let's learn English_3 mit A. Schatz (50 € für 10 Termine)
	15:00 – 16:30 Uhr	Let's learn English_4 mit A. Schatz (50 € für 10 Termine)
	17:00 Uhr	Wortklang- Sprache lernen mit Musik und Rhythmus
Fr.	09:30 – 10:15 Uhr	Pausentreff in Bewegung für Menschen mit beginnender Demenz, mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	10:30 – 11:15 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen mit M. Wendler (25 € für 5 Termine / Warteliste)
	11:30 – 12:30 Uhr	Fit und aktiv mit Gymnastik mit M. Wendler (25 € für 5 Termine)
	14:30 – 17:00 Uhr	Line-Dance mit S. Adrian (10 € pro Monat)

Einzelveranstaltungen

Mo. 04./18.05	10:00 Uhr	Nähwerkstatt mit Irina Schneider
Mo. 04.05.	16:30 Uhr	Gezellig Nederlands met elkaar praten
Di. 19.05.	17:30 Uhr	mit Eva Schmitz
Di. 05.05.	13:00 Uhr	KulturEck unterwegs: Kommunikation im Tierreich (Besuch Aquazoo) TNG: 6 €/ Std., Anmeldung erforderlich
Di. 05.05.	17:15 Uhr	Singkreis, offen für Alle mit U. Linker, Thema: Chanting
Mi. 06./20.05.	09:30 Uhr	Walkingtreff mit Monika Pabich, Treffpunkt: KH Elbroich
Mi. 06.05.	14:30 Uhr	Repair Café (Wartezeiten einplanen)
Mi. 06.05.	15:00 Uhr	Sütterlin Sprechstunde Anmeldung erforderlich
Do.07./21.05.	15:00 Uhr	Straßen-Boccia auf dem Kamper Acker
Fr. 08.05.	13:00 Uhr	Fotogruppe
Fr. 08.05.	18:00 Uhr	Finissage: "Den Schneeball zertreten - Bilder und Denkanstöße zum Widerstand" , Ausstellung von Pia M. Delesen
Sa. 09.05.	10:00 Uhr	Angehörige im Gespräch Walk & Talk im Südpark Treffpunkt: Café Südpark
So. 10.05.	15:00 Uhr	Neu: Coffee & Small Talk in English mit Corinna Tischer
Di. 12.05.	12 – 14 Uhr weitere Termine	Kultur am Rhein: Bestellung vergünstigter Eintrittskarten Mi. 13.05.:10:30 – 12:30 Uhr / Do. 21.05.: 11.00 – 13:00 Uhr
Di. 12.05.	12:15 –	Gemeinsam schmeckt es doch am besten / Mittagstisch Kosten: 5,00 €, Anmeldung bitte bis zum vorhergehenden Freitag
Di. 26.05.	13:15 Uhr	
Mi. 13.05.	15:00 Uhr	Mundart – Treff: Mer spreche, läse on speele op Platt
Fr. 15.05.	09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück am Brückentag Anmeldung bis zum 11.05. erforderlich, TNG: 4,50 € (selbstorganisiertes Angebot)
Sa. 16.05.	10:00 Uhr	Gitarrenkurs mit Michael von der Heydt, TNG 10 €
Sa. 16.05.	14 – 16 Uhr	Gemeinsam Musizieren und Improvisieren
So. 17.05.	15:00 Uhr	Vernissage und musikalisch-literarische Lesung: Gemeinsam hier – Lebenslinien statt Rollenbilder eine Aktion der Wortklang-Initiative
So. 17.05.	18:00 Uhr	Kultur(r)etten in der Jazzschmiede selbstorganisierter Ausflug, Anmeldung bis 04.05., TNG:8 €, gemeinsame Anreise 17:45 Uhr, Bushaltestelle „Holthausen“
Mo. 18.05.	14:00 Uhr	Bingo mit Monika Pabich, TNG 4,50 €
Di. 19.05.	17 – 18:30 Uhr	Themen und Gedanken Austauschformat Thema „Zuversicht – Veränderung als Chance“
Mi. 20.05.	10:00 Uhr	Marktcafé auf dem Holthausener Wochenmarkt
Mi. 20.05.	15:00 Uhr	Holthausener Archiv mit der Künstlerin Anne Mommertz
Do. 21.05.	18:00 Uhr	Gitarrenduo Litges – Scholz Konzertabend im zentrum plus
Fr. 22.05.	12:00 Uhr	Austauschtreffen Ehrenamtliche zentrum plus Holthausen
Mi. 27.05.	15:00 Uhr	Wieder im Programm: Boßeln – Nordseetradition trifft Holthausen TP: zp Holthausen, Strecke ca. 3 KM, Anmeldung erwünscht
Do. 28.05.	17:00 Uhr	Darts - Treff

Das selbstorganisierte Kegelangebote bei Tante Anna jeweils ab 16:00 Uhr findet auch im Mai wieder statt. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.