

Unsere Angebote im Überblick

- montags**
- Beweglich bleiben im Alltag
 - Smartphone-Kurs
 - Offener Smartphone-Treff
 - Klön-Café (monatlich)
 - Repair-Café (monatlich)
 - Spielenachmittag (monatlich)
- dienstags**
- Fußpflege
 - Gesund & lecker
 - Kunstpfade
 - offener Kreativ-Treff (monatlich)
 - Englischsprachige Gesprächsrunde
 - Derendorfer Treff (monatlich)
 - Malgruppe „Künstlerglück“
- mittwochs**
- BEAtE (Betreuungsgruppe zur Entlastung pflegender Angebote als trägerübergreifende Einrichtung)
 - Gedächtnistraining
 - Stadtteilsparziergänge
- donnerstags**
- Stadtteilfrühstück
 - Offener Handy- und Computertreff
 - Yoga-Kurs
 - Unser Waffelnachmittag
- freitags**
- Freitagstisch
 - Qi Gong-Kurs
 - Smartphone-Kurs
 - Offener Smartphone-Treff
 - Sprechstunde für persönliche Angelegenheiten (monatlich)
- samstags**
- Erste Schritte am PC

Vereine und Kooperationen:

- DRK-Demenznetz
- DRK-Familienbildung
- KGS-Thomasschule
- WiG Wohnen in Gemeinschaft
- Sozialdienst katholischer Frauen und Männer

Unsere Serviceangebote

Neues entdecken

- Bildung
- Literatur, Kunst, Lesungen, Konzerte

Essen-Trinken-Klönen

- Stadtteilfrühstück
- Klön-Café
- Freitagstisch
- Spielenachmittag
- offener Kreativ-Treff

Mit Rat und Tat

- Individuelle Einzelberatung und Weitervermittlung zu folgenden Themen:
 - Pflegeleistungen
 - Wohnen im Alter
 - Finanzielle Existenzsicherung
 - Demenz
 - Hausnotruf
 - Gesundheit
 - Gesetzliche Betreuung
 - Patientenverfügung
 - Vorsorgevollmacht
 - Förderung einzelner Schüler der Thomasschule

Rundum wohlfühlen

- Medizinische Fußpflege
- Beweglich im Alltag
- Yoga

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

Wertvolle Aufgaben als Mitglied oder im Ehrenamt warten auf Ihre individuellen Fähigkeiten.

Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Anfahrt:

Linie 705, 707 bis „Tannenstraße“ oder
Linien 721, 722, 756 und 758 bis „Frankenplatz“

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Derendorf-Nord

Blumenthalstraße 2 | 40476 Düsseldorf

Tel.: 0211 5668 5182

Fax: 0211 5980 1093

Öffnungszeiten:

Mo.: 9:00 – 15:00 Uhr

Di.: 9:00 – 16:00 Uhr

Mi.: 9:00 – 15:00 Uhr

Do.: 9:00 – 16:00 Uhr

Fr.: 9:00 – 14:00 Uhr

zentrumplus.derendorf@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



zentrum plus **Derendorf-Nord**

Angebote Juni 2024



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Juni 2024

Beachten! Angebote mit diesen Zeichen: **A**
Zur garantierten Teilnahme bitten wir um Anmeldung.

01. Samstag | 10.00 - 11.30 Uhr **14-tägig**
Erste Schritte am PC und im Internet **NEU**
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen zu der Bedienung Ihres PCs kennen und können persönliche Fragen und Anliegen besprechen.
Kostenfrei, A

01. Samstag | 10.00 - 13.00 Uhr **einmalig**
Workshop Sturzprävention
Gezielte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes helfen Ihnen, das Sturzrisiko im Alltag zu verringern. Trainieren Sie mit einer Kombination von Dehnungs- und Gymnastikübungen. Im Anschluss können Sie Fragen stellen.
Kosten: 17 €, A

03. Montag | 11:30 - 12:30 Uhr **wöchentlich**
Offener Smartphone -Treff
(für Android und iPhone)
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei.
Kostenfrei

03. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr **monatlich**
Klön-Café
Neue Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen.
Kosten: 3 €

03. Montag | 14.30 - 16.00 Uhr **monatlich**
Repair-Café
Reparieren Sie gemeinsam Ihre Kleingeräte und schenken ihnen ein zweites Leben.
Kostenfrei, A

04. Dienstag | 9.30 - 11.00 Uhr **wöchentlich**
Malgruppe „Künstlerglück“ **NEU**
Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und eine neue Maltechnik

kennenzulernen? Dann sind Sie herzlich zu unserer Malgruppe eingeladen.

Kosten nach Absprache, A

04. Dienstag | 10.00 - 14.00 Uhr **wöchentlich**
Kunstpfade
Wir sind gemeinsam auf Tour und besuchen herausragende Kunstausstellungen.
Information und Anmeldung jeden Dienstag!

05. Mittwoch | 10.00 - 13.00 Uhr **wöchentlich**
BEAtE: Betreuungsgruppe zur Entlastung pflegender Angehöriger als trägerübergreifende Einrichtung
Unter fachkundiger sozialpädagogischer Anleitung erleben Menschen mit Demenz Geselligkeit und Abwechslung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!

05. Mittwoch | 14:00 - 15:30 Uhr **wöchentlich**
Stadtteilspaziergänge
Zusammen spazieren wir durch Derendorf und entdecken neue Parks und schöne Plätze. Gerne schauen wir auch bei Ihrem Lieblingsplatz vorbei!
Kostenfrei

06. Donnerstag | 09:30 - 12:30 Uhr **einmalig**
Digitale Schnitzeljagd durch Derendorf
Gemeinsamer digitaler Spaziergang durch unseren Stadtteil. Das Handy leitet uns den Weg zu Stationen bei denen Quizfragen gemeinsam beantwortet werden und wir Derendorf neu erleben. **Kostenfrei, A**

06. Donnerstag | 09.30 - 11.00 Uhr **einmalig**
Stadtteilfrühstück
„Europa in unserem Alltag“
Bei einem leckeren Frühstück informiert Frau Utke

über die anstehende Europawahl und ihren Einfluss auf unseren Alltag.

Kosten: 4,50 €, ermäßigt: 2,25 €; A

06. Donnerstag | 10.00 - 12.00 Uhr **wöchentlich**
Offener Computertreff
Hier können Sie alle Fragen rund um EDV und Internet stellen. Computer sowie Handy.
Kostenfrei

06. Donnerstag | 14:30 - 16:00 Uhr **wöchentlich**
Unser Waffelnachmittag!
Wir backen Waffeln, mal süß – mal herzhaft! Beim Plauschen, Naschen und Kaffee trinken genießen wir gemeinsam den Nachmittag.
Kosten: 2,50 €, A

07. Freitag | 10.30 - 12.00 Uhr **wöchentlich**
Fit mit dem Smartphone
(Android BS) – für Fortgeschrittene
Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen und Anwendungen (Apps) Ihres Handys kennen und üben diese selbstständig anzuwenden.
Kostenfrei

07. Freitag | 12.30 - 13.30 Uhr **wöchentlich**
Freitagstisch
Warum alleine zu Mittag essen, wenn es auch in Gesellschaft geht?
Kosten: 7,30 € für eine gelieferte warme Mahlzeit. Vorbestellung notwendig

14. Freitag | 10:00 - 12:00 Uhr **monatlich**
Sprechstunde für persönliche Angelegenheiten
Sie wollten schon immer mal den Telefonanbieter wechseln oder haben Fragen zu offiziellen Angelegenheiten. Wir helfen Ihnen gerne in unserer Lotsenfunktion weiter. **Kostenfrei, A**

29. Samstag | 12.00 - 15.00 Uhr **einmalig**
Sommerfest im DRK Zentrum plus Derendorf mit Tauschbörse!

Feiern Sie mit und genießen Sie einen bunten und unterhaltsamen Nachmittag mit Musik, leckeren Speisen und Getränken sowie einer Tauschbörse. **Kosten für Verzeehr, A**

13. Donnerstag | 15.00 - 16.30 Uhr **monatlich**
Offener Kreativ-Treff „Malen nach Zahlen“
Finden Sie innere Ruhe und Entspannung beim Malen nach Zahlen und fördern Sie gleichzeitig Ihre Konzentration und Kreativität.
Kostenfrei, A

24. Montag | 15.00 - 17.00 Uhr **monatlich**
Spielenachmittag
Die beliebtesten Gesellschaftsspiele werden mit viel Spaß zusammen gespielt.
Kostenfrei

28. Dienstag | 17.30 - 19.00 Uhr **monatlich**
Derendorfer Treff - Dart-Abend **NEU**
Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde?
Kommen Sie gerne vorbei!
Kostenfrei, A

Vorschau

08.07 Montag | 14.30 - 16.00 Uhr
„Von Rosen und sonstigen Blüten...“
Eine musikalisch inszenierte Lesung von Josef Schoenen.
Kosten: 5 €