

# Unsere Angebote im Überblick

- montags**
- Beweglich bleiben im Alltag
  - Smartphone-Kurs
  - Offener Smartphone-Treff
  - Klön-Café (monatlich)
  - Repair-Café (monatlich)
  - Spielenachmittag (monatlich)
  - Spanisch für Anfänger
- dienstags**
- Fußpflege
  - Gesund & lecker
  - Kunstpfade
  - offener Kreativ-Treff (monatlich)
  - Englischsprachige Gesprächsrunde
  - Derendorfer Treff (monatlich)
  - Malgruppe „Künstlerglück“
- mittwochs**
- BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune
  - Gedächtnistraining
  - Stadtteilspaziergänge
- 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.

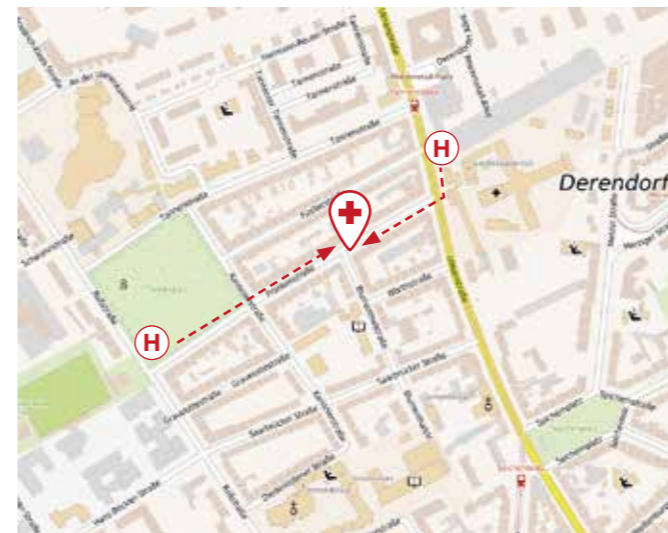
## Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de  
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband  
Düsseldorf e.V.



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

zentrum plus **Derendorf-Nord**

# Angebote Juli 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Juli 2024

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

## 01. Montag | 10.00 – 11:30 Uhr wöchentlich **Fit mit dem Smartphone (iPhone)**

Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen und Anwendungen (Apps) des iPhones kennen und üben diese selbstständig anzuwenden.

**Kostenfrei, A**

## 01. 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**

## 01. Montag | 17:00 – 18:30 Uhr wöchentlich **Spanisch für Anfänger**

Tauchen Sie mit viel Spaß und Freunde in die Grundlagen der spanischen Sprache und ihren Wortschatz ein. Der Kurs ist für AnfängerInnen **Kostenfrei, A**

**NEU**

## 01. Montag | 14.00 – 16.00 Uhr monatlich **Klön-Café**

Neue Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen.

**Kosten: 3 €**

## 01. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr monatlich **Repair-Café**

Reparieren Sie gemeinsam Ihre Kleingeräte und schenken ihnen ein zweites Leben. **Kostenfrei**

## 02. Dienstag | 9.30 – 11.00 Uhr wöchentlich **Malgruppe „Künstlerglück“**

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**

## 03. Mittwoch | 10.00 – 13.00 Uhr wöchentlich **Betreuungsgruppe „BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune“**

Unter fachkundiger sozialpädagogischer Anleitung erleben Menschen mit und ohne Demenz Geselligkeit und Abwechslung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes.

Ein Hol- und Bringdienst wird angeboten.

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!**

## 03. Mittwoch | 13:30 – 15:00 Uhr wöchentlich **Stadtteilspaziergänge**

Zusammen spazieren wir durch Derendorf und entdecken neue Parks und schöne Plätze. Gerne schauen wir auch bei Ihrem Lieblingsplatz vorbei!

**Kostenfrei**

## 03. Mittwoch | 15:00 – 16:30 Uhr einmalig **Aktiv in Derendorf – Dreck-Weg-Tag**

Für Sauberkeit in unseren Vierteln - wir sammeln gemeinsam den Müll auf dem Frankenplatz.

Machen Sie mit! **Kostenfrei, A**

Treffpunkt: Kanonierstraße/ Frankenstraße

## 04. Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr wöchentlich **Offener Computertreff**

Hier können Sie alle Fragen rund um EDV und Internet stellen. Computer sowie Handy.

**Kostenfrei**

## 04. 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**

## 05. 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**

## 05. 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**

## 06. Samstag | 10.00 – 11.30 Uhr monatlich **„Mein PC und Smartphone Zuhause**

– offene Sprechstunde **NEU**  
Egal ob Drucker, Internetrouter oder Programme wie Netflix und Siri es gibt viele Möglichkeiten Digitalität nach Hause zu holen. Doch wie funktionieren Sie und was bringen Sie wirklich?

**Kostenfrei, A**

## 08. Montag | 14:30 – 16:00 Uhr einmalig **„Von Rosen und sonstigen Blüten...“**

eine musikalische Lesung von Josef Schoenen  
Es ist soweit - der Sommer ist da und die Lebensgeister sind erwacht... In diesem Sinne gibt es diesen Nachmittag Märchen und Gedichte über Rosen, die Liebe sowie weitere Miniaturen zum Thema. **Kosten: 5 €, A**

## 11. Donnerstag | 15.00 – 16.30 Uhr monatlich **Offener Kreativ-Treff – Windlichter gestalten**

Die Sommerzeit steht vor der Tür, passend dazu möchten wir gemeinsam Windlichter für gemütliche Stunden auf dem Balkon oder der Terrasse selbstgestalten. **Kostenfrei, A**

## 12. 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**

## 12. Freitag | 10:00 – 12:00 Uhr monatlich **„Die 60er Jahre – Zeiten des Umbruchs“**

Ein Jahrzehnt voller Veränderungen, Umbrüche und Erlebnisse. Doch wie haben Sie die 60iger Jahre geprägt? Zusammen setzen wir uns mit dieser Zeit auseinander und tauschen uns über Ihre Erfahrungen aus. **Kostenfrei, A**

## 25. Donnerstag | 19.00 – 20.00 Uhr wöchentlich **Sommerkurs - Leichter durch den Alltag mit Feldenkrais**

Mit der Feldenkrais-Methode nutzen Sie die Bewegung, um Anspannungen abzubauen. Bewegungsabläufe werden leichter und stressbedingte Rücken- und Schulterschmerzen lassen sich durch bewusste Bewegungsabläufe besser wahrnehmen und regulieren. **NEU**

**Kosten: für 5 Termine: 28 €**

## 29. Montag | 15.00 – 17.00 Uhr monatlich **Spielenachmittag**

Die beliebtesten Gesellschaftsspiele werden mit viel Spaß zusammen gespielt. **Kostenfrei**

## 30. Dienstag | 17.30 – 19.00 Uhr monatlich **Derendorfer Treff – Quizabend**

Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde? Kommen Sie gerne vorbei! **NEU**

**Kostenfrei, A**