

# 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
  - 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)
  - Bikeclub plus
- samstags**
- Erste Schritte am PC (monatlich)

## 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.

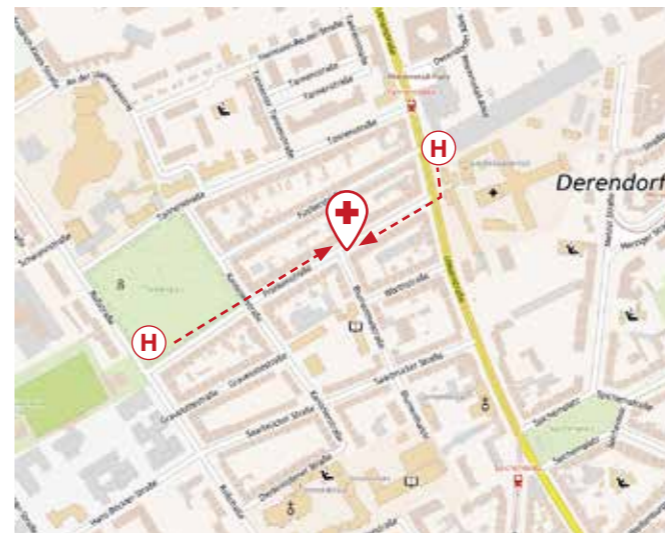
### Servicestelle Ehrenamt:

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 August 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im August 2024

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

## 01. Donnerstag | 9:30 – 11:00 Uhr **wöchentlich** **Stadtteilfrühstück**

Bei Kaffee, Brötchen und mehr können Kontakte gepflegt und Informationen ausgetauscht werden.  
**Kosten: 4,50 €, ermäßigt 2,25 €; A**

## 01. Donnerstag | 10:00 – 12:15 Uhr **wöchentlich** **Offener Computertreff**

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

## 01. 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**

## 02. Freitag | 09:30 – 11:00 Uhr **einmalig** **„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**

## 02. Freitag | 10:30 – 12:00 Uhr **wöchentlich** **Bikeclub plus**

Aktiv ins Wochenende – radeln Sie mit uns! Gemeinsam entdecken wir schöne Strecken im Düsseldorfer-Norden und tun zudem noch etwas für unseren Körper und Geist!  
**Kostenfrei**

## 02. Freitag | 10:30 – 12:00 Uhr **wöchentlich** **Fit mit dem Smartphone (Android BS)**

für Fortgeschrittene  
Gemeinsam vertiefen wir die wichtigsten Funktionen und Anwendungen (Apps) Ihres

Handys, um diese selbstständig anzuwenden.  
**Kostenfrei, A**

## 02. Freitag | 12:30 – 13:30 Uhr **wöchentlich** **Freitagstisch – gemeinsam Mittagessen**

Warum alleine zu Mittag essen, wenn es auch in Gesellschaft geht?  
**Kosten: 7,30 € für eine gelieferte warme Mahlzeit .Vorbestellung notwendig!**

## 03. 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**

## 05. Montag | 11:30-12:15 Uhr **wöchentlich** **Offener Smartphone-Treff**

(Android & iPhone)  
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei. **Kostenfrei**

## 05. Montag | 14:00 – 16:00 Uhr **monatlich** **Klön-Café**

Neue Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen.  
**Kosten: 3 €**

## 05. Montag | 14:30 – 16:00 Uhr **monatlich** **Repair-Café**

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

## 05. 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. **Kostenfrei, A**

## 07. 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!**

## 07. 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**

## 09. 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**

## 13. Dienstag | 12:00 – 16:00 Uhr **einmalig** **Führung im Kunstpalast Düsseldorf**

Gemeinsamer Ausflug zum neuen Kunstpalast Düsseldorf mit Führung. Treffpunkt: 12 Uhr am Ehrenhof 4- 5, 40479 Düsseldorf, **A**

## 26. 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**

## 26. Montag | 15:00 – 17:00 Uhr **monatlich** **Spielesachmittag**

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

## 27. Dienstag | 9:30 – 11:00 Uhr **wöchentlich** **Malgruppe „Künstlerglück“**

Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und neue Maltechniken zu entdecken? Dann sind Sie bei unserer Malgruppe genau richtig. **Kosten nach Absprache, A**

## 27. Dienstag | 17:30 – 19:00 Uhr **monatlich** **Derendorfer Treff - Dartabend**

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

## 30. Freitag | 16:00 – 17:30 Uhr **einmalig** **Führung auf dem Nordfriedhof**

„Gegen das Vergessen – einzigartige Grabmäler bedeutender Künstler“  
Gemeinsam mit Ihnen möchten wir an dieser Führung des Gartenamtes teilnehmen und interessante, historische Fakten erfahren. Die Plätze sind begrenzt. **Kosten: 5 €, A**

## Vorschau

### 09.09. Montag | 16:00 – 18:00 Uhr **Disco „Zurück in die 60iger“**

Feiern Sie in lebendiger 60iger-Jahre-Stimmung. **Kosten 3,50 €**

### 26.09. Donnerstag | 9:30 – 11:00 Uhr **Oktoberfest**

Das bayrische Fest kommt zu unserem Stadtteilfrühstück! **Kosten 5 €**