

Unsere Angebote im Überblick

- Montag**
- Montagsfrühstück
 - Gesellschaftsspiele
 - Malgruppe
 - Integrations- und Informationsveranstaltung
- Dienstag**
- Seniorinnentreff
 - Beratung Leben im Alter
 - Fotoworkshop
 - Nähkurs
- Mittwoch**
- Frauengymnastik
 - Mittagstisch – gesund und internat
 - Digitale Sprechstunde
- Donnerstag**
- Sport am Morgen
 - Kaffeeklatsch
 - Besuch der Kita Wunderland
 - Englischkurs
 - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
- Freitag**
- Interkulturelle Männerrunde
 - Kaffeetreff für Frauen
 - Deutschkurs
- Samstag**
- Veranstaltungen
- Sonntag**
- Veranstaltungen

Vereine und Kooperationen:

- IKS e.V. (Integration Kunst Schaffen e.V.)
- Interkulturelles Netzwerk Alter, Pflege und Demenz
- DRK Migrations- und Flüchtlingsberatung
- DRK-Integrationsagentur
- DRK-Kita Wunderland
- DRK-Demenznetz
- DRK-Familienbildung
- Koordinierungsstelle muslimisches Engagement Düsseldorf e.V.
- Hispi – Hilfe bei der sprachlichen Integration

Unsere Serviceangebote

Neues Entdecken

- Bildung und Kultur
- Musik, Kunst und Länder

Essen-Trinken-Sprechen

- Frühstück
- Mittagessen
- Begegnungen
- Sprachen
- Veranstaltungen

Mit Rat und Tat

- Individuelle Informationsberatung
- Lebensgestaltung
- Pflegerische Versorgung
- Demenz
- Finanzielle Existenzsicherung
- Wohnen im Alter
- Gesundheit und Vorsorge
- Rechtliche Vorsorge und gesetzliche Betreuung u.v.m.
- **„Brücken bauen in einer älter werdenden diversen Gesellschaft“**
Beratung zu Themen des Lebens im Alter – auch in Arabisch

Rundum wohlfühlen

- Frauengymnastik

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:

Bus Linien: 730,785 bis „Further Straße“ oder

S-Bahn: S6 bis „Bahnhof Reisholz“

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Reisholz/Hassels-Nord
Einrichtungsleitung: Alexandra Pfründer

Potsdamer Str. 41 | 40599 Düsseldorf
Tel.: 0211 2299 5800

Öffnungszeiten:

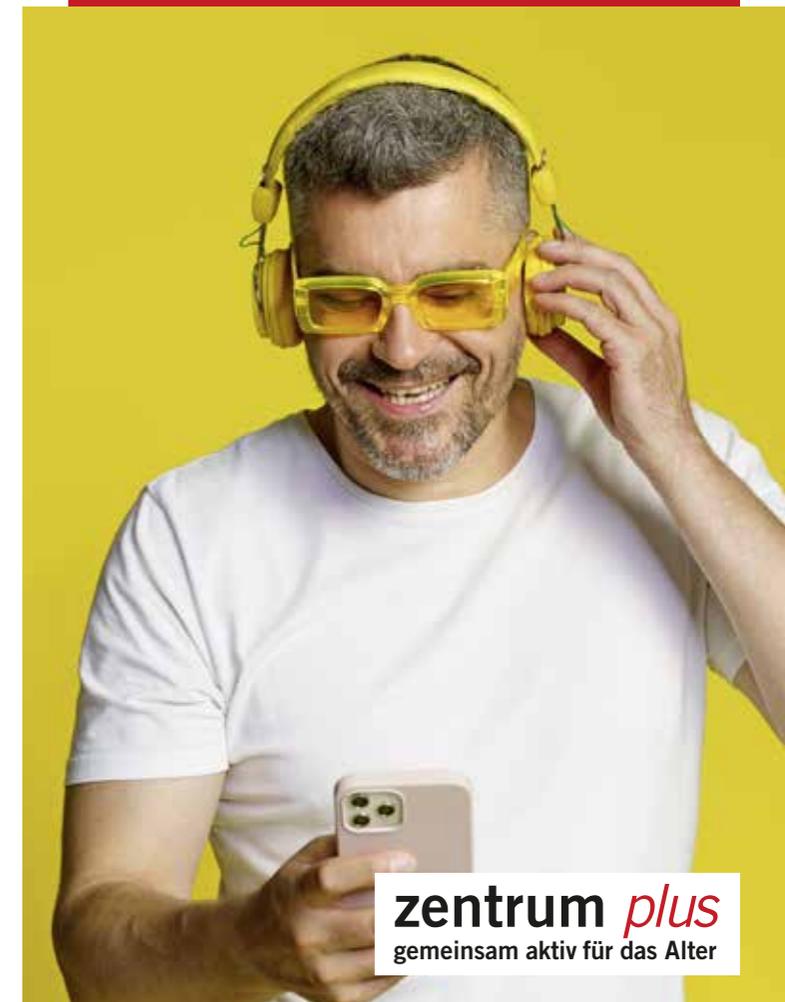
- Montag:** 9:00 Uhr – 17 Uhr
Dienstag: 9:00 Uhr – 13:30 Uhr
Mittwoch: 9:00 Uhr – 16 Uhr
Donnerstag: 9:00 Uhr – 17 Uhr
Freitag: 9:00 Uhr – 13 Uhr

**Die Sprechzeiten sind Mo. von 10:00 – 14:30 Uhr
und Di. bis Fr. von 9:00 – 12 Uhr.**

zentrumplus.reisholz@DRK-duesseldorf.de
www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Reisholz/Hassels-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 | 9.30 – 11.00 Uhr **Wöchentlich**
Montagsfrühstück
Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer Kontakte und zum geselligen Austausch.
Kosten: 5 €/3 € mit Düsseldorfpass; A

01. Montag | 11.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Gesellschaftsspiele in Gesellschaft spielen!
Nach unserem Frühstück geht's gemeinsam los!
Kostenfrei

01. Montag | 12.30 – 14.45 Uhr **Wöchentlich**
„Montagsmaler“
Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren.
Kostenbeitrag für Material 2 €

01. Montag | 16.00 – 19.30 Uhr **Wöchentlich**
Informationsangebot
Alltag in Deutschland und Orientierung in Düsseldorf. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

02. Dienstag | 10.00 – 12.30 Uhr **Wöchentlich**
Fotoworkshop – Makrofotografie **NEU**
Ganz nah ran! Gemeinsam mit der Fotografin Mara Tröger lernen Sie den Zauber der Nanofotografie mit ihrem Handy kennen.
Kostenfrei, A

02. Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Seniorinnentreff
Gemeinsames Frühstück für Seniorinnen, Kooperation mit der DRK Integrationsagentur.
Kostenfrei

02. Dienstag | 12.00 – 13.00 Uhr **Wöchentlich**
„Brücken bauen“ – Beratung zu Themen des Lebens im Alter
Auch in arabischer Sprache.
Kostenfrei.

03. Mittwoch | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Digitale Sprechstunde
Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort für Sie!
Kostenfrei, A

03. Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr **Monatlich**
Shahrams Kitchen **NEU**
Leckers Mittagessen aus aller Welt.
Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass; A

03. Mittwoch | 11.30 – 13.00 Uhr **Wöchentlich**
Frauengymnastik
Fit und gesund, Kooperation mit IKS e.V.
Kostenfrei, A

04. Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr **Wöchentlich**
Betreuungscafé
Unter fachkundiger Anleitung erleben Menschen mit und ohne Demenz Geselligkeit und Abwechslung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes. Ein Hol- und Bringdienst wird angeboten.
Kosten: 36 € pro Treffen (kann von Pflegekasse übernommen werden)

04. Donnerstag | 9.00 – 11.00 Uhr **Wöchentlich**
Sport am Morgen für alle
Gesund und fit durch den Tag!
Kostenfrei, A

04. Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr **Wöchentlich**
Kaffee nach dem Sport.
Bleiben Sie nach dem Sport noch auf eine Tasse Kaffee oder kommen Sie so vorbei!
Kostenfrei

05. Freitag 17.00 – 19.30 Uhr **Wöchentlich**
Kaffeetreff von Frauen für Frauen
Kaffee, Tee, Gebäck und nette Leute.
Kostenfrei

05. Freitag | 10.00 – 12.15 Uhr **Wöchentlich**
Austausch, Info, Freizeit – ein Angebot für Männer. **NEU**
Interkulturelle Runde.
Mit Snacks und Getränken.
Kostenfrei

06. Samstag | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Demenzprävention
Die Gesangsgruppe Prima Lila Rosa trifft sich. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

06. Samstag | 11.00 – 14.15 Uhr **Wöchentlich**
Information und Integration
Biografiearbeit und Leben in Deutschland. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

13. Samstag | 17.00 – 20.00 Uhr **2. Samstag**
Musikkaffee
Musik, Tanz und Austausch im zentrum plus Reisholz. Jede:r ist herzlich willkommen. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

08. Montag | 14.00 - 16.00 Uhr **2. und 4. Montag**
Bewegungsangebot
„Frauen laden Männer ein sportlich und gesund zu sein.“ In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

17. Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr **Monatlich**
„International essen“
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen.
Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass; A

20. Samstag | 16.00 – 20.00 Uhr **3. Samstag**
Seniorentreff
Bewegung und gesundes Leben gegen Depression und Einsamkeit. In Kooperation mit dem IKS e.V. **Kostenfrei, A**

Nach Vereinbarung **Wöchentlich**
Informationsberatung - Leben im Alter
Erste Orientierung und Information sowie beratende Begleitung für SeniorInnen und Ihre Angehörigen. **Kostenfrei**

Nach Vereinbarung
Zugehende Hilfen **NEU**
Benötigen Sie Unterstützung?
Wir bieten für Sie in Reisholz und Umgebung kostenlose Hausbesuche an: Besuchs- und Begleitedienste, Beratung und Unterstützung bei Anträgen, Einkaufsdienste.
Kostenfrei, A

Unser Angebot für Sie!
Auf unserem Kaffeewagen stellen wir Ihnen begleitend zu unseren Angeboten Kaffee und Tee zur Verfügung und bitten um einen Kostenbeitrag von 0,50 €/Tasse.