

Unsere Angebote im Überblick

- montags**
- Beweglich bleiben im Alltag
 - Smartphone-Kurs
 - Offener Smartphone-Treff
 - Klön-Café (monatlich)
 - Repair-Café (monatlich)
 - Spielenachmittag (monatlich)
 - offener Kreativ-Treff (monatlich)
- dienstags**
- Fußpflege
 - Gesund & lecker
 - Kunstpfade
 - 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
 - Feldenkrais
- 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 und -Bildungsakademie
- 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:

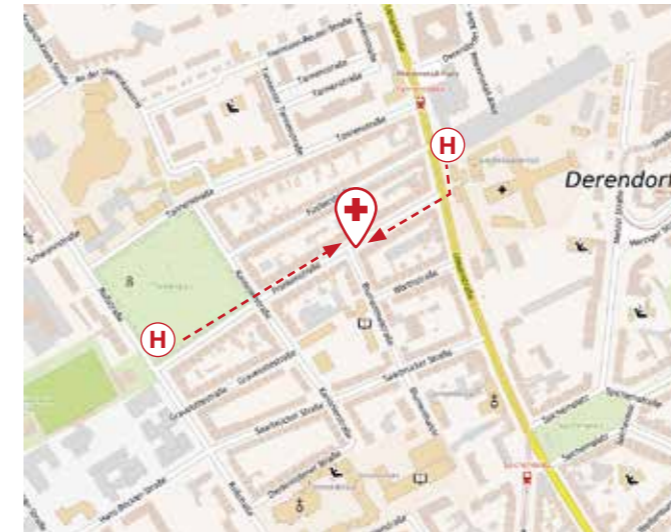
ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

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

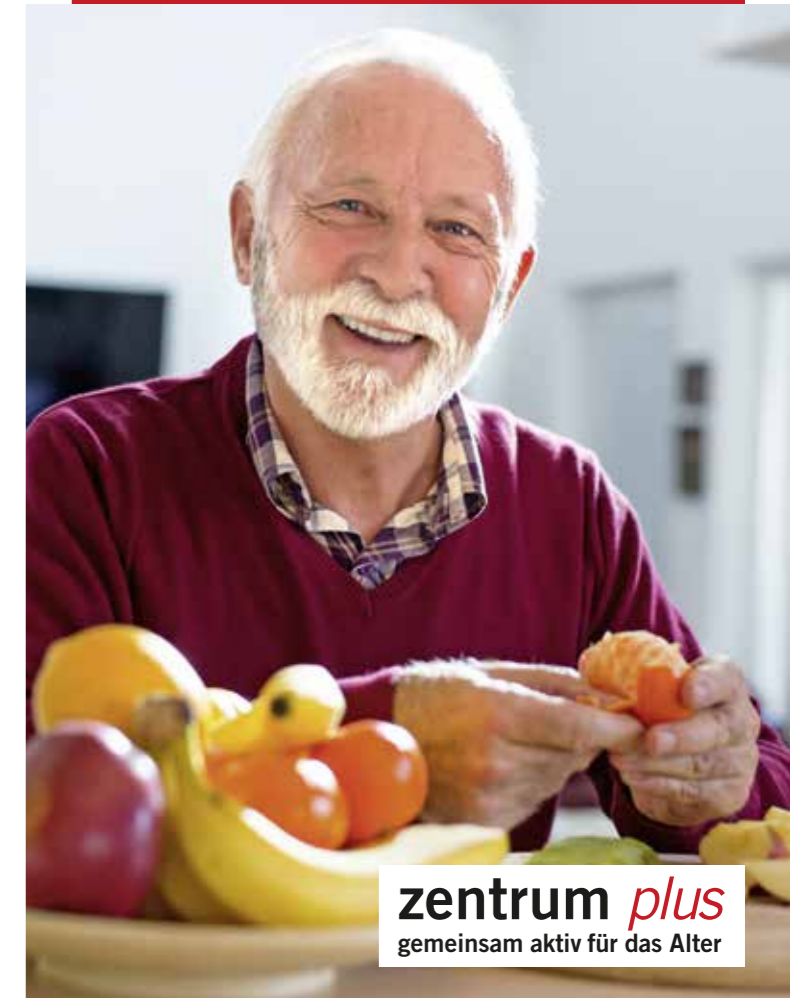
Fr.: 9:00 – 14:00 Uhr

zentrumplus.derendorf@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Derendorf-Nord**

Angebote Januar 2025



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Januar 2025

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

- 06. Montag | 10:00 – 11:30 Uhr** **wöchentlich**
Fit mit dem Smartphone (iPhone) **NEU**
Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen und Anwendungen (Apps) des iPhones kennen und üben diese selbstständig anzuwenden. **Kostenfrei, A**
- 06. 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**
- 06. Montag | 14:00-16:30 Uhr** **monatlich**
Klön-Café
Neue Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen **Kosten für Verzehr: 3 €**
- 06. Montag | 14:30 – 16:00 Uhr** **monatlich**
Repair-Café – Reparieren statt Wegwerfen
Nachhaltig, umweltfreundlich und kostengünstig! Reparieren Sie gemeinsam Ihre Kleingeräte und schenken ihnen ein zweites Leben. **Kostenfrei, A**
- 07. Dienstag | 9:30 – 11:00 Uhr** **wöchentlich**
Malgruppe „Künstlerglück“ für Alle **NEU**
Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und neue Maltechniken wie Acryl oder Aquarell zu entdecken? Dann sind Sie hier genau richtig, egal ob als Anfänger oder Köhner. **Kosten nach Absprache, A**
- 08. 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!

- 08. Mittwoch | 13:30 – 15:00 Uhr** **wöchentlich**
Gemeinsam aktiv – Stadtteilspaziergänge
In Bewegung und in Gesellschaft! Gemeinsam spazieren wir quer durch Derendorf und Umgebung. Dabei entdecken wir unbekannte, schöne Plätze und tauschen uns aus. **Kostenfrei**
- 08. Mittwoch | 16:00 – 18:00 Uhr** **einmalig**
Neujahrsdisco – Zeitreise durch die Jahrzehnte
Gemeinsam wird das neue Jahr mit Musik und Tanz eingeläutet! Für das leibliche Wohl ist durch eine kleine Verpflegung gesorgt. **Kosten: 5 €, A**
- 09. Donnerstag | 09:30 – 11:00 Uhr** **wöchentlich**
Stadtteilfrühstück
Bei Kaffee, Brötchen und mehr können Kontakte gepflegt und Informationen ausgetauscht werden. **Kosten: 4,50 €, ermäßigt: 2,25 €; A**
- 09. Donnerstag | 10:00 – 12:00 Uhr** **wöchentlich**
Offener Computertreff
Hier können Sie alle Fragen rund um EDV und Internet stellen. Computer sowie Handy. **Kostenfrei**
- 10. Freitag | 12:00 – 12:45 Uhr** **wöchentlich**
Offener Smartphone -Treff (Android & iPhone)
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei. **Kostenfrei**

- 10. 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
- 13. Montag | 15:00 – 16:30 Uhr** **monatlich**
Offener Kreativ Treff: „Glücksbringer“
Neues Jahr – neues Glück?! Und damit das auch in Erfüllung geht, gestalten wir individuelle Glücksbringer ganz nach eigenen Wünschen **Materialkosten, A**
- 11. Samstag | 10:00 – 11:30 Uhr** **monatlich**
„Mein PC und Smartphone Zuhause“ – offene Sprechstunde
Egal ob Computer, Drucker, Internetrouter oder Programme es gibt viele Möglichkeiten Digitalität nach Hause zu holen. Doch wie funktionieren Sie? **Kostenfrei, A**
- 14. Dienstag | 15:00 – 16:30 Uhr** **einmalig**
Vortrag: Die mediterrane Küche – Vielfältig und gesund
Erfahren Sie von Lino Palmieri, den Profilkoch aus Düsseldorf, wie Sie die mediterrane Küche nutzen können, um fit und gesund zu bleiben. Und wie Sie durch natürliche Lebensmittel auf Zusatzstoffe verzichten können. **Kosten: 2,50 €; A**
- 16. Donnerstag 14:30-16:00 Uhr** **14-tägig**
Unser Waffelnachmittag!
Wir backen Waffeln, mal süß – mal herzhaft! Beim Plauschen, Naschen & Kaffee trinken genießen wir gemeinsam den Nachmittag. **Kosten: 2,50 €; A**

- 20. Montag | 14:30 – 16:30** **einmalig**
Lesung: „Hans Christian Andersen – ein Märchennachmittag“
 An diesem Nachmittag nimmt uns Josef Schoenen mit auf eine kleine Reise in die Märchenwelt von Hans Christian Andersen und gibt uns ein Wiederhören einiger seiner bekanntesten Geschichten. **Kosten: 5 €, A**
- 27. 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: Winter-Bingo & Plauderei – Treff mit Spiel und Spaß
Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde? Kommen Sie gerne auf die ein oder andere Runde Bingo vorbei! **Kostenfrei**

Vorschau

- 10.02. Montag | 15:00-16:30 Uhr**
Die Polizei informiert – Einzeltrick und weitere Betrugsmaschen
Frau Schwertfechter von der Kriminalpolizei berichtet über aktuelle Betrugsmaschen, wie Sie diese erkennen und wie Sie auf solche Betrugsversuche reagieren können. **Kosten für Verzehr: 2,50 €**
- 27.02. Montag | 09:30 -12:00 Uhr**
Altweiber-Frühstück
Helau! Genießen Sie bei uns Kaffee, Brötchen und weitere Leckereien in bunter Karnevalsstimmung. **Kosten: 4,50 €**