

# 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 und -Bildungsakademie
- 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

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

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 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 | 9.30 - 11.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Montagsfrühstück**

Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer Kontakte und zum geselligen Austausch.

**Kosten: 5 €/3 € mit Düsseldorfpass; A**

**06.** Montag | 11.00 - 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**„Brücken bauen“ – Beratung zu Themen des Lebens im Alter**

Auch in russischer Sprache.

**Kostenfrei**

**06.** Montag | 11.00 - 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Gesellschaftsspiele in Gesellschaft spielen!**

Nach unserem Frühstück geht's gemeinsam los!

**Kostenfrei**

**06.** Montag | 12.30 - 14.45 Uhr **Wöchentlich**  
**„Montagsmaler“**

Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren.

**Kostenbeitrag für Material 2 €**

**06.** Montag | 16.00 - 19.30 Uhr **Wöchentlich**  
**Informationsangebot**

Alltag in Deutschland und Orientierung in Düsseldorf. In Kooperation mit dem IKS e.V.

**Kostenfrei, A**

**07.** Dienstag | 10.00 - 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Seniorinnentreff**

Gemeinsames Frühstück für Seniorinnen, Kooperation mit der DRK Integrationsagentur.

**Kostenfrei**

**07.** Dienstag | 12.00 - 13.00 Uhr **Wöchentlich**  
**„Brücken bauen“ – Beratung zu Themen des Lebens im Alter**

Auch in arabischer Sprache.

**Kostenfrei**

**08.** Mittwoch | 10.00 - 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Digitale Sprechstunde**

Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort für Sie!

**Kostenfrei, A**

**22.** Mittwoch | 12.30 - 14.00 Uhr **Monatlich**  
**Shahrams Kitchen**

Leckers Mittagessen aus aller Welt.

**Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass, A**

**08.** Mittwoch | 11.30 - 13.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Frauengymnastik**

Fit und gesund, Kooperation mit IKS e.V.

**Kostenfrei, A**

**09.** 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)

**09.** Donnerstag | 9.00 - 11.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Sport am Morgen für alle**

Gesund und fit durch den Tag!

**Kostenfrei, A**

**09.** 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**

**10.** Freitag | 17.00 - 19.30 Uhr **Wöchentlich**  
**Kaffeetreff von Frauen für Frauen**

Kaffee, Tee, Gebäck und nette Leute.

**Kostenfrei**

**10.** Freitag | 10.00 - 12.15 Uhr **Wöchentlich**  
**Austausch, Info, Freizeit – ein Angebot für Männer. Interkulturelle Runde.**

Mit Snacks und Getränken.

**Kostenfrei**

**11.** Samstag | 10.00 - 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Demenzprävention**

Die Gesangsgruppe Prima Lila Rosa trifft sich.

In Kooperation mit dem IKS e.V.

**Kostenfrei, A**

**11.** Samstag | 11.00 - 14.15 Uhr **Wöchentlich**  
**Information und Integration**

Biografiearbeit und Leben in Deutschland. In Kooperation mit dem IKS e.V.

**Kostenfrei, A**

**11.** 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**

**16.** 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**

**18.** 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**

## 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.

## Weihnachtspause: 21.12.2024 – 05.01.2025

Das zentrum plus bleibt über die Weihnachtsferien vom 21.12.2024 bis 05.01.2025 geschlossen.

Am 06.01. begrüßen wir Sie wieder zu unseren Angeboten und starten mit einem leckeren Frühstück in das neue Jahr!