

Unsere Angebote im Überblick

- Montag**
- Montagsfrühstück
 - Gesellschaftsspiele
 - Malgruppe
 - Integrations- und Informationsveranstaltung
- Dienstag**
- Seniorinnentreff
 - Beratung Leben im Alter
- Mittwoch**
- Frauengymnastik
 - Mittagstisch – gesund und international
 - Digitale Sprechstunde
- Donnerstag**
- Sport am Morgen
 - Kaffeeklatsch
 - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
- Freitag**
- Interkulturelle Männerrunde
 - Kaffeetreff für Frauen
- 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: Irina Merkel

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 Februar 2025



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Februar 2025

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

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

Die Gesangsgruppe Prima Lila Rosa trifft sich.
In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, A

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

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

03. Montag | 9.30 - 11.00 Uhr Wöchentlich **Montagsfrühstück**

Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer
Kontakte und zum geselligen Austausch.
Kosten: 5 €/3 € mit Düsselpass; A

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

Nach unserem Frühstück geht's gemeinsam los!
Kostenfrei

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

Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen,
ausprobieren und experimentieren.
Kostenbeitrag für Material 2 €

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

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

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

Gemeinsames Frühstück für Seniorinnen,
Kooperation mit der DRK-Integrationsagentur.
Kostenfrei

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

Auch in arabischer Sprache.
Kostenfrei.

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

Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort
für Sie!
Kostenfrei, A

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

Fit und gesund, Kooperation mit IKS e.V.
Kostenfrei, A

05. Mittwoch | 12.30 - 14.00 Uhr 1. und 3. Mittwoch **Shahrams Kitchen**

Leckeers Mittagessen aus aller Welt.
Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass; A

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

Gesund und fit durch den Tag!
Kostenfrei, A

06. 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

06. Donnerstag | 14.00 - 17.00 Uhr Wöchentlich **Betreuungscafé**

Unter fachkundiger Anleitung erleben Menschen
mit und ohne Demenz Geselligkeit und Abwechs-
lung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes.
Ein Hol- und Bringdienst wird angeboten.
Kosten: 36 € pro Treffen (kann von Pflegekasse
übernommen werden)

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

Mit Snacks und Getränken.
Kostenfrei.

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

Kaffee, Tee, Gebäck und nette Leute.
Kostenfrei

08. 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

10. 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

15. Samstag | 16.00 - 20.00 Uhr 3. Samstag **Seniorentreff**

Bewegung und gesundes Leben gegen Depres-
sion 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.

Vorschau

Vorträge zu digitalen Themen
Im März starten wir wieder mit unseren beliebten
Vorträgen zu digitalen Themen.