

Unsere Angebote im Überblick

montags

- Beweglich bleiben im Alltag
- Smartphone-Kurs
- Offener Smartphone-Treff
- Klön-Café (monatlich)
- Repair-Café (monatlich)
- Spielenachmittag (monatlich)

dienstags

- Fußpflege
- Qi Gong-Kurs
- Gesund & lecker
- Kunstpfade
- offener Kreativ-Treff (monatlich)
- Englischsprachige Gesprächsrunde
- Derendorfer Treff (monatlich)
- Malgruppe „Künstlerglück“

mittwochs

- BEAtE (Betreuungsgruppe zur Entlastung pflegender Angebote als trägerübergreifende Einrichtung)
- 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)

samstags

- Erste Schritte am PC

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
- Qi Gong

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

Wertvolle Aufgaben als Mitglied oder im Ehrenamt warten auf Ihre individuellen Fähigkeiten.

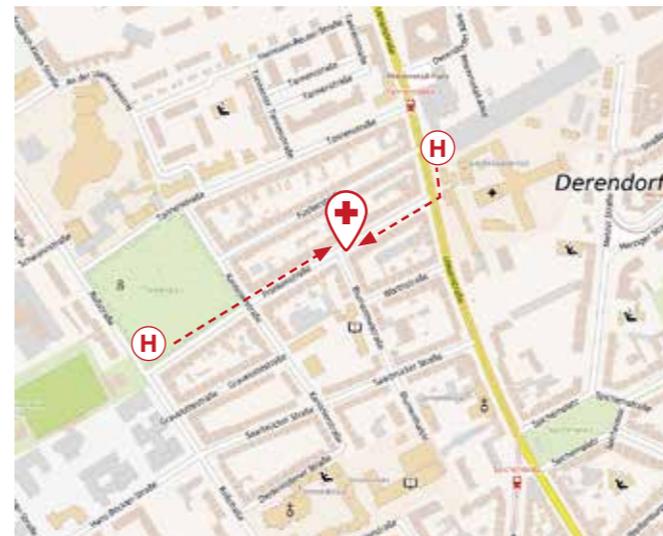
Servicestelle Ehrenamt:

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 Mai 2024



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Mai 2024

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

02. 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

02. Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr **wöchentlich** **Offener Computertreff**

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

Kostenfrei

02. 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

03. Freitag | 10.30 – 12.00 Uhr **wöchentlich** **Fit mit dem Smartphone**

(Android BS) – für Fortgeschrittene

Gemeinsam lernen wir die wichtigsten Funktionen und Anwendungen (Apps) Ihres Handys kennen und üben diese selbstständig anzuwenden.

Kostenfrei

03. 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

04. Samstag | 10.00 – 11.30 Uhr **14-tägig** **Erste Schritte am PC und im Internet**

Dieser Kurs unterstützt Sie bei Einstieg bzw. Umgang mit dem PC. Durch eigenes Tun können Sie sich grundlegende Kenntnisse aneignen.

Kostenfrei, A

04. Samstag | 10.00 – 13.00 Uhr **einmalig** **Workshop Sturzprävention**

Gezielte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichtes helfen Ihnen, das Sturzrisiko im Alltag zu verringern. Trainieren Sie mit einer Kombination von Dehnungs- und Gymnastikübungen. Im Anschluss können Sie Fragen stellen. **Kosten: 17 €, A**

06. Montag | 11.30 – 12.30 Uhr **wöchentlich** **Offener Smartphone -Treff**

(für Android und iPhone)

Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei.

Kostenfrei

06. Montag | 14.00 – 16.00 Uhr **monatlich** **Klön-Café**

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

06. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr **monatlich** **Repair-Café**

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

Kostenfrei, A

07. Dienstag | 9.30 – 11.00 Uhr **wöchentlich** **Malgruppe „Künstlerglück“**

Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und eine neue Maltechnik kennenzulernen? Dann sind Sie herzlich zu unserer Malgruppe eingeladen. **Kosten: Absprache, A**

NEU

07. Dienstag | 10.00 – 14.00 Uhr **wöchentlich** **Fußpflege**

Unsere Fußpflegerin bietet medizinische Fußpflege an. **Termine nach Vereinbarung**

Kosten: 26 €, A

07. Dienstag | 14.30 – 16.00 Uhr **wöchentlich** **Englischsprachige Gesprächsrunde**

Haben Sie Lust Englisch zu sprechen, egal ob als Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r, dann kommen Sie gerne zu unserer Gruppe. Begleitet wird diese von einem englischen Muttersprachler.

Kostenfrei, A

08. Mittwoch | 10.00 – 13.00 Uhr **wöchentlich** **BEATÉ: Betreuungsgruppe zur Entlastung pflegender Angehöriger als trägerübergreifende Einrichtung**

Unter fachkundiger sozialpädagogischer Anleitung erleben Menschen mit Demenz Geselligkeit und Abwechslung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes.

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!

08. Mittwoch | 14.00 – 15.30 Uhr **wöchentlich** **Stadtteilspaziergänge**

Zusammen spazieren wir durch Derendorf und entdecken neue Parks und schöne Plätze. Gerne schauen wir auch bei Ihrem Lieblingsplatz vorbei!

Kostenfrei

10. Freitag | 10.00 – 12.00 **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. Montag | 15.00 – 16.30 Uhr **einmalig** **Fotoworkshop**

Das Blühen unserer Stadt

Fotografie für Anfänger und Anfängerinnen!

Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Fotografie ein und widmen uns dabei thematisch dem Aufblühen unserer Stadt.

Kostenfrei, A

16. Donnerstag | 15.00 – 16.30 Uhr **monatlich** **Offener Kreativ Treff für alle**

„DIY Vasen“

Wir werden gemeinsam kreativ und gestalten einzigartige Vasen.

Kostenfrei, A

22. Mittwoch | 10.00 – 18.00 Uhr **einmalig** **Kunstpfade – Tagestour zum Skulpturenpark Wuppertal inkl. Führung**

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kosten: 25 €; A

27. Montag | 15.00 – 17.00 Uhr **monatlich** **Spielenachmittag**

Die beliebtesten Gesellschaftsspiele werden mit viel Spaß zusammen gespielt.

Kostenfrei

28. Dienstag | 17.30 – 19.30 Uhr **monatlich** **Derendorfer Treff**

Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde? Kommen Sie gerne vorbei!

Kostenfrei, A

NEU

Vorschau

29.06. **Samstag Sommerfest im DRK-zentrum plus Derendorf!**
Kosten für Verzeehr