

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag**
- Montagsfrühstück
  - Malgruppe
  - Integrations- und Informationsveranstaltung
- Dienstag**
- Beratung Leben im Alter
  - Gesunde Ernährung im Alter
  - Seniorinnentreff
  - Nähkurs
  - Monoprint Workshop
- Mittwoch**
- Frauengymnastik
  - Gesund essen
  - Bewegung im Alter
  - Gesund essen und backen
  - Digitale Angebote und PC-Kurse
- Donnerstag**
- Spaziergänge im Stadtteil
  - Besuch der Kita Wunderland
  - Englischkurs
  - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
- Freitag**
- Kaffeetreff für Frauen
- Samstag**
- Veranstaltungen
- Sonntag**
- Senior:innen und Enkelkinder-Treff

## 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
- Tunesischer Zaytouna Verein für Kommunikation e.V.

# 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 April 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im April 2024

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

- 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 – 12.15 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**  
Leckeres Mittagessen aus aller Welt. **Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass; A**
- 03.** Mittwoch | 11.30 – 13.00 Uhr Wöchentlich  
**Frauengymnastik**  
Fit und gesund, Kooperation mit IKS e.V. **Kostenfrei**
- 03.** Mittwoch | 16.00 – 17.30 Uhr Wöchentlich  
**Computer- und Smartphone Kurs**  
Für AnfängerInnen und TeilnehmerInnen mit Grundkenntnissen (Präsenz oder Online). **Kostenpflichtig, A**
- 04.** Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr Wöchentlich  
**Betreuungscafé für Menschen mit Demenz.** **Kostenfrei**
- 04.** Donnerstag | 9.00 bis 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**
- 04.** Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich  
**Englischkurs für Fortgeschrittene**  
Dieser Kurs findet in der Integrationsagentur, Briedestr. 1-9, statt. **Kostenfrei, A**
- 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. Interkulturelle Runde.**  
Mit Snacks und Getränken. **Kostenfrei**
- 05.** Freitag | 10.00 – 12.00 Wöchentlich **NEU**  
**Erste Schritte im Nähen**  
Kleine Reparaturarbeiten, Änderungen und Verschönerungen und Anleitung selbst gemacht. **Kostenfrei, A**
- 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**
- 08.** Montag | 9.30 - 11.00 Uhr Wöchentlich  
**Montagsfrühstück**  
Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer Kontakte und zum geselligen Austausch. **Kosten: 5 €/3 € mit Düsselpass; A**

- 08.** Montag | 11.00 - 12.00 Uhr Wöchentlich  
**Gesellschaftsspiele in Gesellschaft spielen!**  
Nach unserem Frühstück geht's gemeinsam los! **Kostenfrei**
- 08.** Montag | 12.30 – 14.45 Uhr Wöchentlich  
**„Montagsmaler“**  
Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren. **Kostenbeitrag für Material 2 €**
- 08.** Montag | 16.00 - 19.30 Uhr Wöchentlich  
**Informationsangebot**  
Alltag in Deutschland und Orientierung in Düsseldorf. 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**
- 09.** Dienstag | 10.00 – 12.30 Uhr 09.04. und 16.04. **NEU**  
**Experimentelles Drucken: Monoprint**  
Druckworkshop mit Jennifer Saikovski-Peter. In Kooperation mit dem Kulturamt der Stadt Düsseldorf. **Kostenfrei, A**
- 10.** Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr Monatlich  
**„International essen“**  
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen. **Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass; A**
- 18.** Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr monatlich  
**Die Kita Wunderland besucht uns**  
Basteln, Waffeln backen, lesen oder spielen Sie mit Kindern der Kita Wunderland. **Kostenfrei**

- 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**
- 24.** Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr Monatlich  
**„Gesund essen“**  
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen. **Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass; 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.

## Vorschau

**23.04. Dienstag | 15:00 – 17:00**



### Seniordisco

DJ Theo Fitsos bringt in gewohnter Manier das Dach zum Wackeln. **Kosten: 5 €/3 € mit Düsselpass**