

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 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 | 14.00 – 17.00 Uhr Wöchentlich
Betreuungscafé für Menschen mit Demenz.
Kostenfrei

02. Donnerstag | 9.00 – 11.00 Uhr Wöchentlich
Sport am Morgen für alle
Gesund und fit durch den Tag!
Kostenfrei, **A**

02. 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

02. Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich
Englischkurs für Fortgeschrittene
Dieser Kurs findet in der Integrationsagentur, Briedestr. 1-9, statt.
Kostenfrei, **A**

03. Freitag | 17.00 – 19.30 Uhr Wöchentlich
Kaffeetreff von Frauen für Frauen
Kaffee, Tee, Gebäck und nette Leute.
Kostenfrei

03. Freitag | 10.00 – 12.15 Uhr Wöchentlich
Austausch, Info, Freizeit – ein Angebot für Männer. **NEU**
Interkulturelle Runde.
Mit Snacks und Getränken.
Kostenfrei

04. Samstag | 10.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich
Demenzprävention
Die Gesangsgruppe Prima Lila Rosa trifft sich. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, **A**

04. Samstag | 11.00 - 14.15 Uhr Wöchentlich
Information und Integration
Biografiearbeit und Leben in Deutschland. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, **A**

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
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 – 12.15 Uhr Wöchentlich
Digitale Sprechstunde
Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort für Sie!
Kostenfrei, **A**

08. Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr Monatlich
Shahrams Kitchen **NEU**
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.

11. Samstag | 17.00 – 20.00 Uhr 2. Samstag
Musikkaffee
Musik, Tanz und Austausch im zentrum plus Reisholz. Jeder ist herzlich willkommen. In Kooperation mit dem IKS e.V.
Kostenfrei, **A**

13. 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. Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr Monatlich
„International essen“ **NEU**
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen.
Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass, **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**

23. 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**

29. Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr Monatlich
„Gesund essen“
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen.
Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass, **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
Benötigen Sie Unterstützung?
Wir bieten für Sie in Reisholz und Umgebung kostenlose Hausbesuche an:
Besuchs- und Begleitdienste, 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.

Sonder-Veranstaltung

06. Mai **09:30 – 11:00**

Kaffeetester

Wir testen unseren Kaffeevollautomaten bei unserem Frühstück auf Herz und Nieren.