

Vorläufiges Monatsprogramm September/November 2021

Tag/Uhrzeit	Regelmäßige Angebote	Wer bietet an? Wo findet es statt?	Anmeldung wo?
Immer Montag um 9:30 bis 11 Uhr	Montagsfrühstück Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer Kontakte und zum geselligen Austausch. Anmeldung unbedingt erforderlich!	DRK-DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Montag, 10 bis 15 Uhr	Gesundheitssprechstunde – Die Sprechstunde für alle pflegerelevanten Themen (z.B. Pflege, Pflegegeld, Demenz etc.) sowie Unterstützung bei Anträgen in der DRK Integrationsagentur.	DRK Integrationsagentur in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Briedestr. 1-9	IA unter 0211-2299 1915 oder im zentrum plus
Montag, um 12:30 bis 14:45	„Montagsmaler“ – Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren, regelmäßige Ausstellungen und Exkursionen.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Montag, 15 bis 17 Uhr im Wechsel	„Deutsche Traditionen in der Gegenwart“ , Integrations- und Informationsveranstaltung für Senioren*innen.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Montag, 15 bis 17 Uhr im Wechsel	„Presseschau“ , Integrations- und Informationsveranstaltung für Senioren*innen.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Dienstag, 9 bis 13 Uhr	Deutschkurs A1/A2 , das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.	DRK Integrationsagentur in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IA unter 0211-2299 1915 oder im zentrum plus
Dienstag, 17:30 bis 19:30 Uhr	Marokkanischer Kaffeetreff für Frauen , Kaffee, Tee, Gebäck und nette Leute. Leitung: Frau Mahjouba Khattouti.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299
Dienstag, 10 bis 12 Uhr und nach tel. Vereinbarung	Informationsberatung rund um das Leben im Alter , erste Orientierung und Information sowie beratende Begleitung (z.B. Pflege, Grundsicherung, Wohnen im Alter etc.).	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Mittwoch, 10 bis 12 Uhr	PC-Kurs für Fortgeschrittene . Leitung: Herr Nick Ponsa.	DRK Integrationsagentur in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IA 0211-2299 1915 oder im zentrum plus
Mittwoch, 11:30 bis 13 Uhr	Frauengymnastik , fit und gesund bleiben durch Bewegung.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Mittwoch, 12:30 bis 14 Uhr (2. + 4. Mittwoch/Monat)	„Gesund essen“ , unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen. Die Kosten für das Essen betragen 5€/Person.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800

Vorläufiges Monatsprogramm September/November 2021

Tag/Uhrzeit	Regelmäßige Angebote	Wer bietet an? Wo findet es statt?	Anmeldung wo?
Mittwoch, 14:15 bis 15:45	Fußgymnastik nach Dr. M. Feldenkrais , steigern Sie die Kraft und Beweglichkeit Ihrer Füße und somit ihre Leistungsfähigkeit sowie Haltung! Leitung: Frau Tina Rühmland. Die Teilnahme ist kostenfrei.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Mittwoch, 16 bis 18 Uhr	Computer- und Smartphone Kurs – für Anfänger und Teilnehmer*innen mit Grundkenntnissen. Leitung: Herr Jürgen Fallasch. Die Teilnahme ist kostenfrei.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Donnerstag, 10 bis 12:30 Uhr (14tägig)	Spaziergänge in und um den Stadtteil – raus ins Grüne! Mit Hintergründen und geschichtlichen Informationen. Leitung: Herr Paul Reinhardt.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Donnerstag, 10 bis 11 Uhr (14tägig)	Die Kita Wunderland kommt ins DRK-zentrum plus! Basteln, lesen oder spielen Sie mit Kindern der Kita Wunderland.	DRK-zentrum plus Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
Donnerstag, 14 bis 17 Uhr	„Café Grammophon“ – Betreuungscafé für Menschen mit Demenz. Leitung: Frau Isabel Jung.	DRK Demenznetz/ DRK-zentrum plus Reisholz/Hassels Nord, Potsdamerstr. 41	Demenznetz bei Frau Annette Trimborn 0211-2299 1142.
Freitag, 9 bis 13 Uhr	Deutschkurs A1/A2 , das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre Deutschkenntnisse verbessern möchten.	DRK Integrationsagentur in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IA unter 0211-2299 1915 oder im zentrum plus
Samstag (1., 2. und 3. Samstag/Monat)	Frauenkreis , Integrations- und Informationsveranstaltung.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Samstag (4. Samstag/Monat)	Tagung gegen Demenz , Integrations-, Gesundheits- und Informationsveranstaltung	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Sonntag, 15 bis 19 Uhr	Senioren*innen und ihre Enkelkinder kommen ins zentrum plus – intergeneratives Angebot.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus

Vorläufiges Monatsprogramm September/November 2021

Tag/Uhrzeit	Veranstaltungen	Wer bietet an?	Anmeldung wo?
13. September 11:45 Uhr	„ Fair Energy Transition for All “, Dialogveranstaltung zum Thema „Faire Gestaltung der Energiewende“.	DRK Welcome Point und DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	Welcome Point 0174 1659578 -oder im zentrum plus
15., 16., 22., 23., 29. und 30. September	„ ScratchJr. und Stop-Motion “ – ein Kooperationsprojekt mit der Kita Wunderland und dem Städtischen Familienzentrum, Potsdamerstr. 41 Für Kinder und Senioren*innen. Weitere Informationen erhalten Sie im DRK-zentrum plus.	Kita Wunderland, Städtisches Familienzentrum und DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	zentrum plus 0211-2299 5800
11. Oktober 15 Uhr	" Preisgünstig leben und Hilfen im Alter ", eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein Integration Kunst Schaffen e.V. und dem Kommunalen Integrationszentrum (KI) Düsseldorf, Amt für Migration und Integration.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Tag/Uhrzeit	Onlineveranstaltungen	Wer bietet an?	Anmeldung wo?
Dienstag, 15 bis 17 Uhr	„ Gesunde Ernährung im Alter “, Gesundheitsmaßnahme.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Mittwoch, 16 Uhr	„ Bewegung im Alter “, Gesundheitsmaßnahme.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Mittwoch, 12 Uhr	Probe der Gesangsgruppe „Prima-Lila-Rosa“ , Kulturangebot.	Integration Kunst Schaffen e.V. in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus, Potsdamerstr. 41	IKS e.V. 0211-1794 634 oder im zentrum plus
Donnerstag, 10 bis 12 Uhr	Englischkurs – für Fortgeschrittene . Leitung: Frau Ulrike Arnold. Die Veranstaltung wird in Kürze wieder in Präsenz stattfinden.	DRK Integrationsagentur in Kooperation mit dem DRK-zentrum plus	IA unter 0211-2299 1915 oder im zentrum plus

*Bitte bringen Sie zu allen Angeboten/Veranstaltungen einen Immunisierungsnachweis (Impfzertifikat/Genesungsnachweis) oder einen aktuellen negativen Covid-19 Test (Bürgertest) mit!