

# Unsere Angebote im Überblick

## montags

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

## dienstags

- Fußpflege
- Gesund & lecker
- Kunstpfade
- Englischsprachige Gesprächsrunde
- Buchclub (monatlich)

## mittwochs

- BeLLa – Bewegung mit Lust & Laune
- Gedächtnistraining
- Sprachcafé Deutsch
- Stadtteilspaziergänge

## donnerstags

- Stadtteilfrühstück
- Offener Handy- und Computertreff
- Yoga-Kurs
- Unser Waffelnachmittag
- Sitz-Yoga

## freitags

- Freitagstisch
- Qi Gong-Kurs
- Smartphone-Kurs
- Offener Smartphone-Treff
- Fahr Rad – Fahr mit
- Gedächtnistraining
- Boule

### Vereine und Kooperationen:

- DRK-Demenznetz
- DRK-Familienbildung und -Bildungsakademie
- KGS-Thomasschule
- WiG Wohnen in Gemeinschaft
- Sozialdienst katholischer Frauen und Männer
- Tonhalle Düsseldorf

# 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

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

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

Je nach Angebot auch abends, samstags und sonntags.

zentrumplus.derendorf@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Derendorf-Nord**

# Angebote Juni 2026



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Juni 2026

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

## 01. Montag | 10.00 – 11.30 Uhr Wöchentlich **Fit mit dem Smartphone** (iPhone)

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

**Kostenfrei, A**

## 01. Montag | 11.30 – 12.15 Uhr Wöchentlich **Offener Smartphone-Treff** (Android & iOS)

Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen rund um das Smartphone stellen.

Kommen Sie einfach vorbei.

**Kostenfrei**

## 01. Montag | 14.00 – 16.30 Uhr Monatlich **Klön-Café**

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

## 01. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr Monatlich **Repair-Café – Reparieren statt Wegwerfen**

Nachhaltig, umweltfreundlich und kostengünstig! Reparieren Sie gemeinsam Ihre Kleingeräte und schenken ihnen ein zweites Leben.

**Kostenfrei**

## 03. Mittwoch | 10.00 – 13.00 Uhr Wöchentlich **Betreuungsgruppe „BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune“**

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

Ein Hol- und Bringdienst wird angeboten.

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung**

## 08. Montag | 16.00 – 18.30 Uhr 2. und 4. Mo **Nähcafé**

Hier können in gemütlicher Runde und bei fachlicher Unterstützung Nähprojekte umgesetzt werden. Eigene Materialien mitbringen.

**Kostenfrei**

## 08. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr Einmalig **Spaziergang: Rallye durch Derendorf**

Nehmen Sie an unserem neuen Angebot teil, in dem wir den Stadtteil Derendorf erkunden.

**Kostenfrei, A**

**NEU**

## 10. Mittwoch | 14:00 – 15:30 Uhr Einmalig **Workshop: Rheinbahn**

Informieren Sie sich über das neue Ticketsystem (CALO) der Rheinbahn, welches in naher Zukunft eingeführt wird.

**Kostenfrei, A**

## 11. Donnerstag | 09.30 – 11.00 Uhr Wöchentlich **Stadtteilfrühstück**

Weil es gemeinsam besser schmeckt. Bei Kaffee, Brötchen und vielem mehr können Kontakte geknüpft und Informationen ausgetauscht werden.

**Kosten: 4,50 €; A**

## 11. Donnerstag | 10.00 – 12.15 Uhr Wöchentlich **Offener Computertreff**

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

**Kostenfrei**

## 11. Donnerstag | 14.30 – 16.00 Uhr 2. und 4. Do **Unser Waffelnachmittag**

Beim Plauschen, Naschen und Kaffee trinken genießen wir gemeinsam den Nachmittag.

**Kosten: 2,50 €**

## 11. Donnerstag | 16.30 – 18.00 Uhr Wöchentlich **Yoga für alle**

Yoga stärkt Körper und Geist, reduziert Anspannungen und fördert Ausgeglichenheit, Konzentration und Ruhe. Durch regelmäßige Praxis werden Beweglichkeit und Muskulatur verbessert, wodurch Beschwerden vorgebeugt wird.

**Kostenpflichtig, A**

## 12. Freitag | 12.00 – 12.45 Uhr Wöchentlich **Offener Smartphone-Treff** (Android & iOS)

Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen rund um das Smartphone stellen. Kommen Sie einfach vorbei.

**Kostenfrei**

## 12. Freitag | 12.30 – 13.30 Uhr Wöchentlich **Freitagstisch**

Warum allein zu Mittag essen, wenn es auch in Gesellschaft geht? **Kosten: 7,90 € für eine warme gelieferte Mahlzeit;** Vorbestellung bis mittwochs notwendig

## 17. Mittwoch | 15:00 – 16:30 Uhr Einmalig **Praktische Einführung: Doctolib**

Erfahren Sie, wie digitale Dienste in der medizinischen Versorgung funktionieren und welche Vorteile sie bieten können.

**Kostenfrei, A**

## 29. Montag | 15.00 – 17.00 Uhr Monatlich **Spielenachmittag**

Gemeinsam und mit viel Spaß werden die beliebtesten Gesellschaftsspiele gespielt.

**Kostenfrei**

## Vorschau

03.07. Vernissage: Humanitas – Licht und Schattenseiten

04.07. Konzertbesuch: Treeline

07.07. Freundschaftscafé

18.07. Sommerfest

20.07. Lesung Herr Schoenen