

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag**
- Montagsfrühstück
  - Gesellschaftsspiele
  - Beratung Leben im Alter
  - Malgruppe
  - Integrations- und Informationsveranstaltung
- Dienstag**
- Seniorinnentreff
  - Beratung Leben im Alter
- Mittwoch**
- Frauengymnastik
  - Mittagstisch – gesund und international
  - Digitale Sprechstunde
  - BINGO
- Donnerstag**
- Sport am Morgen
  - Kaffeeklatsch
  - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
- Freitag**
- Interkulturelle Männerrunde
  - Kaffeetreff für Frauen
- Samstag**
- Veranstaltungen
- Sonntag**
- Veranstaltungen

## 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 und -Bildungsakademie
- Koordinierungsstelle muslimisches Engagement Düsseldorf e.V.
- Hispi – Hilfe bei der sprachlichen Integration

# 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 und Russisch

## 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

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

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: Irina Merkel

Potsdamer Str. 41 | 40599 Düsseldorf  
Tel.: 0211 2299 5800

## Öffnungszeiten:

**Montag:** 09:00 Uhr – 17:00 Uhr  
**Dienstag:** 09:00 Uhr – 13:30 Uhr  
**Mittwoch:** 09:00 Uhr – 16:00 Uhr  
**Donnerstag:** 09:00 Uhr – 17:00 Uhr  
**Freitag:** 09:00 Uhr – 13:00 Uhr

Je nach Angebot auch abends, samstags und sonntags.

**Die Sprechzeiten sind**  
**montags von 10:00 – 14:30 Uhr sowie**  
**dienstags bis freitags von 09.00 – 12:00 Uhr.**

zentrumplus.reisholz@DRK-duesseldorf.de  
www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Reisholz/Hassels-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 | 08.30 – 09.30 Uhr **Wöchentlich**  
**Kraftvoll in den Tag für Menschen 55+**  
Kraftvoll in den Tag starten mit Kräftigungsübungen. **Kostenfrei, A**

**01.** Montag | 9.30 - 11.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Montagsfrühstück**  
Gemeinsames Frühstück zum Knüpfen neuer Kontakte und zum geselligen Austausch.  
**Kosten: 5 €/3 € mit Düsseldorfpass**

**01.** Montag | 12.30 – 14.45 Uhr **Wöchentlich**  
**„Montagsmaler“ – Malgruppe**  
Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren.  
**Materialkosten: 2 €**

**01.** Montag | ab 15.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Frauenkreis**  
Alltag in Deutschland und Orientierung in Düsseldorf. In Kooperation mit dem IKS e.V.  
**Kostenfrei, A**

**01.** Montag | ab 17.00 **Wöchentlich**  
**Probe Gesangsgruppe Prima Lila Rosa**  
Die Gesangsgruppe des IKS e.V. probt.  
**Kostenfrei, A**

**02.** Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Seniorinnentreff**  
Gemeinsames Frühstück für Seniorinnen.  
Koop. mit DRK Integrationsagentur.  
**Kostenfrei**

**02.** Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Boccia** **NEU**  
Angeleitetes Boccia Spiel im Park mit anschließender Kaffeerunde.  
Bei schlechtem Wetter gibt es Kaffee und Brettspiele. Wir treffen uns im zentrum plus.  
**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 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Digitale Sprechstunde**  
Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort für Sie! **Kostenfrei, A**

**03.** Mittwoch | 11.30 – 13.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Frauengymnastik**  
Fit und gesund, Kooperation mit IKS e.V.  
**Kostenfrei, A**

**03.** Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr **1. u. 3. Mittwoch**  
**Shahrams Kitchen**  
Leckereres Mittagessen aus aller Welt.  
**Kosten: 6 €/4 € mit Düsseldorfpass, A**

**03.** Mittwoch | 14.00 – 16.00 Uhr **1. u. 3. Mittwoch**  
**BINGO!**  
Gemeinsam spielen wir den Klassiker: BINGO! Kommen Sie zu einem lustigen Nachmittag vorbei! Viel Spaß und viel Glück!  
**Kostenfrei, A**

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

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

**08.** Montag | 11.00 – 12.00 Uhr **Einmalig**  
**Vortrag der Polizei**  
Die Polizei Düsseldorf informiert im Anschluss an unser Montagsfrühstück zum Thema „Trickbetrug an Telefon und an der Wohnungstür“.  
**Kostenfrei, A**

**11.** Donnerstag | 09.00 – 10.45 Uhr **Wöchentlich**  
**Sport am Morgen**  
Gesund und fit durch den Tag! **Kostenfrei, A**

**11.** Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Kaffee nach dem Sport**  
Bleiben Sie nach dem Sport noch auf eine Tasse Kaffee oder kommen Sie so vorbei!  
**Kostenfrei**

**11.** Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr **Wöchentlich**  
**Betreuungscafé**  
Unter fachkundiger Anleitung erleben Menschen mit und ohne Demenz Geselligkeit und Abwechslung außerhalb des gewohnten Alltagsumfeldes. Ein Hol- und Bringdienst wird angeboten. **Kosten: 36 € pro Treffen** (kann von Pflegekasse übernommen werden)

**13.** Samstag | 16.00 – 18.00 Uhr **2. Samstag**  
**Zusammen kochen – Freundschaft stärken!**  
Jede:r ist herzlich willkommen.  
In Kooperation mit dem IKS e.V.;  
**Kostenfrei, A**

**20.** Samstag | 15.30 – 20.00 Uhr **3. Samstag**  
**Seniorentreff**  
Bewegung und gesundes Leben gegen Depression und Einsamkeit.  
In Kooperation mit dem IKS e.V.;  
**Kostenfrei, A**

**Nach Vereinbarung** **Täglich**  
**Informationsberatung – Leben im Alter**  
Erste Orientierung und Information sowie beratende Begleitung für SeniorInnen und Ihre Angehörigen. Wir bieten auch Hausbesuche und Einkaufs-/ Begleitdienste an. **Kostenfrei**

**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.