

Unsere Angebote im Überblick

- montags**
- Beweglich bleiben im Alltag
 - Smartphone-Kurs
 - Offener Smartphone-Treff
 - Klön-Café (monatlich)
 - Repair-Café (monatlich)
 - Spielenachmittag (monatlich)
 - offener Kreativ-Treff (monatlich)
- dienstags**
- Fußpflege
 - Gesund & lecker
 - Kunstpfade
 - Englischsprachige Gesprächsrunde
 - Derendorfer Treff (monatlich)
 - Malgruppe „Künstlerglück“
- mittwochs**
- BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune
 - Gedächtnistraining
 - Stadtteilsparziergänge
- donnerstags**
- Stadtteilfrühstück
 - Offener Handy- und Computertreff
 - Yoga-Kurs
 - Unser Waffelnachmittag
 - Feldenkrais
- freitags**
- Freitagstisch
 - Qi Gong-Kurs
 - Smartphone-Kurs
 - Offener Smartphone-Treff
 - Sprechstunde für persönliche Angelegenheiten (monatlich)
 - Bikeclub plus
- samstags**
- Erste Schritte am PC (monatlich)

Vereine und Kooperationen:

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

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

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

Wertvolle Aufgaben als Mitglied oder im Ehrenamt warten auf Ihre individuellen Fähigkeiten.

Servicestelle Ehrenamt:

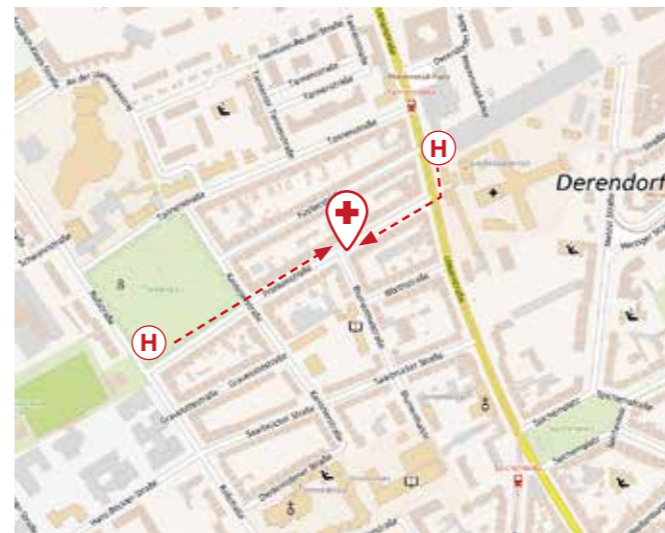
ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

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

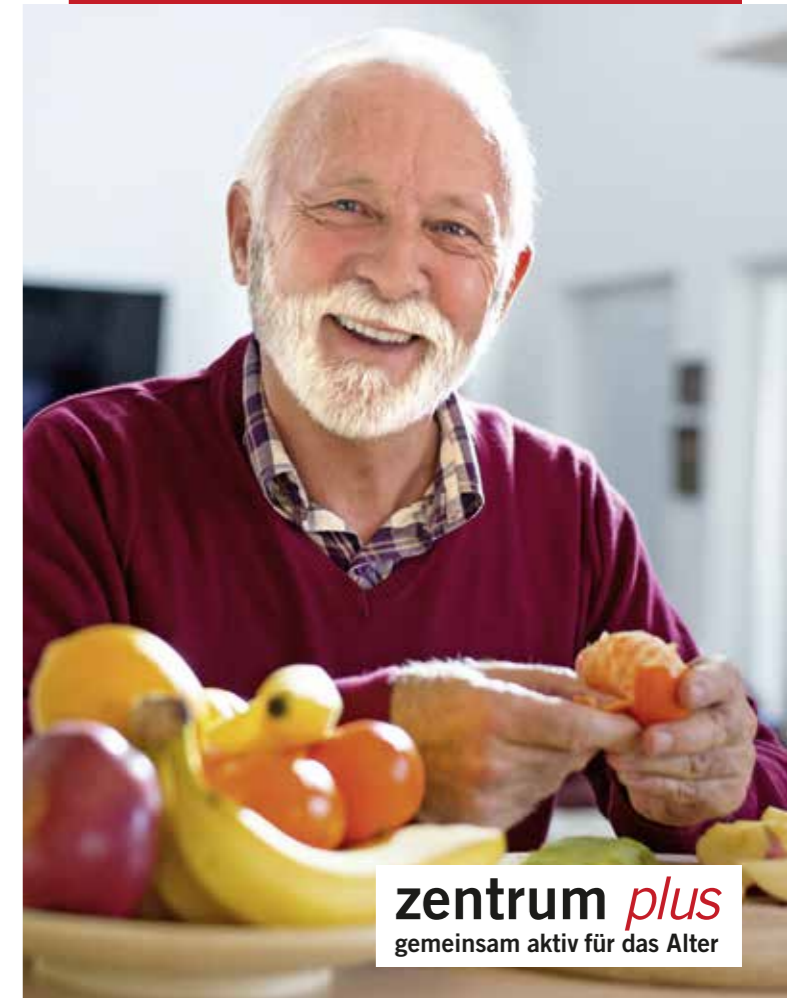
Fr.: 9:00 – 14:00 Uhr

zentrumplus.derendorf@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Derendorf-Nord**

Angebote Februar 2025



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Februar 2025

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

- 01. Samstag | 10:00 – 11:30 Uhr** monatlich
„Mein PC und Smartphone Zuhause“
– offene Sprechstunde
Egal ob Computer, Drucker, Internetrouter oder Programme es gibt viele Möglichkeiten Digitalität nach Hause zu holen. Doch wie funktionieren Sie? **Kostenfrei, A**
- 03. 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**
- 03. Montag | 11:30 – 12:15 Uhr** wöchentlich
Offener Smartphone -Treff
(Android & iPhone)
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei. **Kostenfrei**
- 03. Montag | 14:00-16:30 Uhr** monatlich
Klön-Café
Neue Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen
Kosten für Verzehr: 3 €
- 03. 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, A**
- 05. 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!
- 05. Mittwoch | 13:30 – 15:00 Uhr** wöchentlich
Gemeinsam aktiv -
Stadtteilspaziergänge
In Bewegung und in Gesellschaft! Gemeinsam spazieren wir quer durch Derendorf und Umgebung. Dabei entdecken wir unbekannte, schöne Plätze und tauschen uns aus. **Kostenfrei**
- 05. Mittwoch | 15:30 – 17:00 Uhr** wöchentlich
Malgruppe „Künstlerglück“ für Alle **NEU**
Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und neue Maltechniken wie Acryl oder Aquarell zu entdecken? Dann sind Sie hier genau richtig, egal ob als Anfänger oder Könnler. **Kosten nach Absprache, A**
- 05. Mittwoch | 16:00 – 18:00 Uhr** einmalig
Winterdisco - Zeitreise durch die Jahrzehnte
 Gemeinsam vertreiben wir den Winterblues – Tanzen und singen Sie zu den bekanntesten Liedern der vergangenen fünf Jahrzehnte! Denn Musik bringt Menschen zusammen. Eigene Musikwünsche erwünscht. **Kosten: 3 €, A**
- 06. Donnerstag | 09:30 – 11:00 Uhr** wöchentlich
Stadtteilfrühstück
Bei Kaffee, Brötchen und mehr können Kontakte gepflegt und Informationen ausgetauscht werden. **Kosten: 4,50 €, ermäßigt: 2,25 €; A**
- 06. Donnerstag | 10:00 – 12:00 Uhr** wöchentlich
Offener Computertreff
Hier können Sie alle Fragen rund um EDV und Internet stellen. Computer sowie Handy. **Kostenfrei**

- 07. Freitag | 12:00 – 12:45 Uhr** wöchentlich
Offener Smartphone -Treff
(Android & iPhone)
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei. **Kostenfrei**
- 07. Freitag | 12.30 - 13.30 Uhr** wöchentlich
Freitagstisch
Warum alleine zu Mittag essen, wenn es auch in Gesellschaft geht?
Kosten: 7,30 € für eine gelieferte warme Mahlzeit. Vorbestellung notwendig
- 10. Montag | 15:00 – 16:30 Uhr** monatlich
Offener Kreativ-Treff: „Lesezeichen“
Wir werden kreativ. Zusammen gestalten wir dieses Mal personalisierte Lesezeichen.
Materialkosten, A
- 10. Montag | 15:00– 16:30** einmalig
Vortrag „Die Polizei informiert – Enkeltrick und weitere Betrugsmaschen“
 Trickbetrügern gehen niemals die Ideen aus, sei es am Telefon oder an der Haustür. Wie Sie aktuelle Betrugsmaschen erkennen und wie Sie auf Betrugsversuche richtig reagieren erfahren Sie in diesem Vortrag.
Kostenfrei, A
- 13. Donnerstag 14:30-16:00 Uhr** 14-tägig
Unser Waffelnachmittag!
Wir backen Waffeln, mal süß – mal herzhaft! Beim Plauschen, Naschen & Kaffee trinken genießen wir gemeinsam den Nachmittag.
Kosten: 2,50 €; A

- 24. Montag | 15:00 – 17:00 Uhr** monatlich
Spielenachmittag
Die beliebtesten Gesellschaftsspiele werden mit viel Spaß zusammen gespielt. **Kostenfrei**
- 25. Dienstag | 17:30 – 19:00 Uhr** monatlich
Derendorfer Treff: Quizabend
Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde? Kommen Sie gerne vorbei und rätseln Sie mit! **Kostenfrei**
- 27. Donnerstag | 09:30 – 12:00 Uhr** einmalig
Altweiber-Frühstück
Helau! Genießen Sie bei uns Kaffee, Brötchen und weitere Leckereien in bunter Karnevalsstimmung. **Kosten: 5 €, A**
- 28. Freitag | ganztägig** einmalig
Kunstpfade-Tagestour nach Neuss
Ein spannender Tagesausflug zur Mack-Kapelle und zum Clemens-Seels-Museum in Neuss.
Details und Einzelheiten erfahren Sie von Fr. Dahlmann unter 0159 / 06 44 69 48.

Vorschau

- 03.03. Montag | ab 12:00 Uhr**
Rosenmontagszug – Übertragung
Helau! Schauen Sie den Düsseldorfer Rosenmontagszug in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen. **Kosten: 2,50 €**
- 11.03. Dienstag | 15:00 -16:30 Uhr**
Was ist Demenz?
Prävention und Früherkennung
Ein Vortrag der Alzheimergesellschaft über Frühwarnzeichen und Risikofaktoren von Demenz und wie Sie einer Demenzerkrankung vorbeugen können.