

# Unsere Angebote im Überblick

## montags

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

## dienstags

- Fußpflege
- Qi Gong-Kurs
- Gesund & lecker
- Kunstpfade
- offener Kreativ-Treff (monatlich)
- Englischsprachige Gesprächsrunde
- Derendorfer Treff (monatlich)
- Malgruppe „Künstlerglück“

## mittwochs

- BEAtE (Betreuungsgruppe zur Entlastung pflegender Angebote als trägerübergreifende Einrichtung)
- Gedächtnistraining
- Stadtteilsparziergänge

## donnerstags

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

## freitags

- Freitagstisch
- Qi Gong-Kurs
- Smartphone-Kurs
- Offener Smartphone-Treff
- Sprechstunde für persönliche Angelegenheiten (monatlich)

## samstags

- Erste Schritte am PC

### Vereine und Kooperationen:

- DRK-Demenznetz
- DRK-Familienbildung
- 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
- Qi Gong

### Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

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

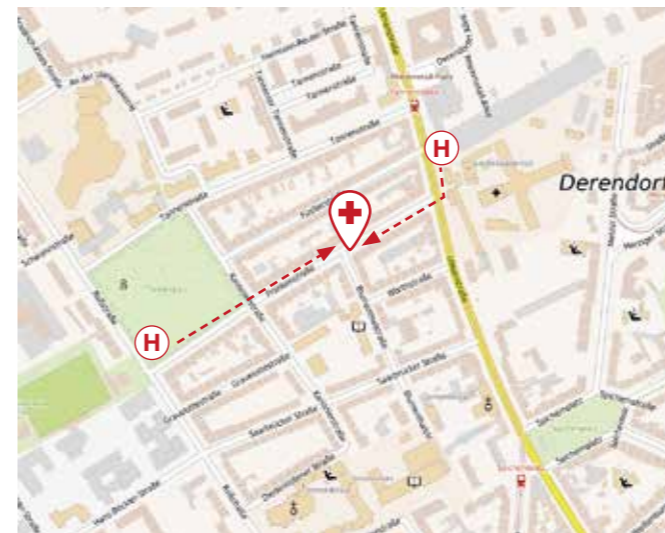
### Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de  
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband  
Düsseldorf e.V.



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 April 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im April 2024

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

## 02. Dienstag | ab 10.00 Uhr wöchentlich **Fußpflege**

Unsere Fußpflegerin bietet medizinische Fußpflege an. Termine nach Vereinbarung  
**Kosten: 26 €**, **A**

## 02. Dienstag | 14:30 – 16:00 Uhr wöchentlich **Englischsprachige Gesprächsrunde**

Haben Sie Lust Englisch zu sprechen, egal ob als Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r, dann kommen Sie gerne zu unserer Gruppe. Begleitet wird diese von einem englischen Muttersprachler.  
**Kostenfrei**, **A**

## 02. Dienstag | 14.00 - 16.00 Uhr wöchentlich **Kunstpfade**

Wir sind gemeinsam auf Tour und besuchen herausragende Kunstausstellungen.

**Information und Anmeldung jeden Dienstag**

## 03. Mittwoch | 10.00 - 13.00 Uhr wöchentlich **BEAtE: Betreuungsgruppe zur**

**Entlastung pflegender Angehöriger als trägerübergreifende Einrichtung**

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

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung!**

## 03. Mittwoch | 14.00 - 15.30 Uhr wöchentlich **Stadtteilspaziergänge**

Zusammen spazieren wir durch Derendorf und entdecken neue Parks und schöne Plätze. Anschließend sind Sie herzlich zu einem Kaffee bei uns eingeladen.

**Kosten für Verzehr**, **A**

## 04. Donnerstag | 9.30 - 11.00 Uhr wöchentlich **Stadtteilfrühstück**

Bei Kaffee, Brötchen und mehr können Kontakte gepflegt und Informationen ausgetauscht werden.  
**Kosten: 4,50 €**, **ermäßigt: 2,25 €**; **A**

## 04. Donnerstag | 10.00 - 12.00 Uhr wöchentlich **Offener Computertreff**

Hier können Sie alle Fragen rund um EDV und Internet stellen. Computer sowie Handy.  
**Kostenfrei**

## 04. Donnerstag | 14:30-16:00 Uhr wöchentlich **Unser Waffelnachmittag!**

Wir backen Waffeln, mal süß – mal herzhaft! Beim Plauschen, Naschen und Kaffee trinken genießen wir gemeinsam den Nachmittag.

**Kosten: 2,50 €**; **A**

## 05. Freitag | 09.00 – 10.30 Uhr wöchentlich **Fit mit dem Smartphone (Android BS)**

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

**Kostenfrei**, **A**

## 05. 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**

## 06. Samstag | 10.00 - 11.30 Uhr wöchentlich **Erste Schritte am PC und im Internet**

Dieser Kurs unterstützt Sie bei Einstieg bzw. Umgang mit dem PC. Durch eigenes Tun können Sie sich grundlegende Kenntnisse aneignen.

**Kostenfrei**, **A**

## 08. 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**

## 08. Montag | 11.30 – 12:30 Uhr wöchentlich **Offener Smartphone -Treff**

(für Android und iPhone)  
Egal mit welchem Betriebssystem, hier können Sie Ihre Fragen stellen. Kommen Sie einfach vorbei.

**Kostenfrei**

## 08. Montag | 14.00 - 16.30 Uhr monatlich **Klön-Café**

Kontakte knüpfen, Gespräche führen, Kaffee und hausgemachten Kuchen genießen.

**Kosten: 3 €**

## 08. Montag | 14.30 - 16.00 Uhr monatlich **Repair-Café**

Reparieren Sie gemeinsam Ihre Kleingeräte und schenken ihnen ein zweites Leben.

**Kostenfrei**, **A**

## 09. Dienstag | 09:30 – 11:00 wöchentlich **Malgruppe „Künstlerglück“**

Haben Sie Lust Ihrer künstlerischen Ader freien Lauf zu lassen und eine neue Maltechnik kennenzulernen? Dann sind Sie herzlich zu unserer Malgruppe eingeladen.

**Kosten nach Absprache**, **A**

## 11. Donnerstag | 15.00 - 16.30 Uhr monatlich **„Hallo Frühling“**

**Offener Kreativ Treff für alle**

Nicht nur draußen wird es mit Blüten und Tieren wieder bunt, sondern auch bei uns.

## 12. Freitag | 10.00 - 12.00 Uhr monatlich **Sprechstunde für persönliche Angelegenheiten**

Sie wollten schon immer mal den Telefonanbieter wechseln oder haben Fragen zu offiziellen Angelegenheiten. Wir helfen Ihnen gerne in unserer Lotsenfunktion weiter.

**Kostenfrei** **A**

## 15. Montag | 15.00 - 16.30 Uhr einmalig **„Rheinisches Jedöns“**

Eine humorvolle Darstellung von Michael Adolphs zu Beobachtungen der Rheinländer und ihren Sprachspezialitäten.

**Kosten: 5 €**, **A**

## 29. Montag | 15.00 - 17.00 Uhr monatlich **Spielenachmittag**

Die beliebtesten Gesellschaftsspiele werden mit viel Spaß zusammen gespielt.

**Kostenfrei**

## 30. Dienstag | 17.30 – 19.30 Uhr monatlich **Derendorfer Treff**

Sie haben Lust auf einen geselligen Abend in entspannter Runde? Kommen Sie gerne vorbei!

**Kostenfrei**, **A**

## Vorschau

### Mai **Blumenworkshop**

Wir begrüßen gemeinsam den Sommer und entdecken die Vielfalt von Trockenblumen!