

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag**
- Montagsfrühstück
  - Malgruppe
  - Integrations- und Informationsveranstaltung
- Dienstag**
- Beratung Leben im Alter
  - Gesunde Ernährung im Alter
  - Seniorinnentreff
  - Nähkurs
  - Monoprint Workshop
- Mittwoch**
- Frauengymnastik
  - Gesund essen
  - Bewegung im Alter
  - Gesund essen und backen
  - Digitale Angebote und PC-Kurse
- Donnerstag**
- Spaziergänge im Stadtteil
  - Besuch der Kita Wunderland
  - Englischkurs
  - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
  - Kaffeetreff für Frauen
- Freitag**
- Veranstaltungen
- Samstag**
- Senior:innen und Enkelkinder-Treff
- Sonntag**

## 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
- Koordinierungsstelle muslimisches Engagement Düsseldorf e.V.
- Hispi – Hilfe bei der sprachlichen Integration
- Tunesischer Zaytouna Verein für Kommunikation e.V.

# 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

## 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

DRK-Kreisverband  
Düsseldorf e.V.



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

## Öffnungszeiten:

**Montag:** 9:00 Uhr – 17 Uhr  
**Dienstag:** 9:00 Uhr – 13:30 Uhr  
**Mittwoch:** 9:00 Uhr – 16 Uhr  
**Donnerstag:** 9:00 Uhr – 17 Uhr  
**Freitag:** 9:00 Uhr – 13 Uhr

**Die Sprechzeiten sind Mo. von 10:00 – 14:30 Uhr  
und Di. bis Fr. von 9:00 – 12 Uhr.**

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

zentrum plus **Reisholz/Hassels-Nord**

# Angebote Mai 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Mai 2024

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

**02.** **Donnerstag | 14.00 – 17.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Betreuungscafé für Menschen mit Demenz.**  
Kostenfrei

**02.** **Donnerstag | 9.00 – 11.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Sport am Morgen für alle**  
Gesund und fit durch den Tag!  
Kostenfrei, **A**

**02.** **Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Kaffee nach dem Sport.**  
Bleiben Sie nach dem Sport noch auf eine Tasse Kaffee oder kommen Sie so vorbei!  
Kostenfrei

**02.** **Donnerstag | 10.00 – 12.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Englischkurs für Fortgeschrittene**  
Dieser Kurs findet in der Integrationsagentur, Briedestr. 1-9, statt.  
Kostenfrei, **A**

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

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

**04.** **Samstag | 10.00 – 12.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Demenzprävention**  
Die Gesangsgruppe Prima Lila Rosa trifft sich. In Kooperation mit dem IKS e.V.  
Kostenfrei, **A**

**04.** **Samstag | 11.00 - 14.15 Uhr** **Wöchentlich**  
**Information und Integration**  
Biografiearbeit und Leben in Deutschland. In Kooperation mit dem IKS e.V.  
Kostenfrei, **A**

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

**06.** **Montag | 11.00 - 12.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Gesellschaftsspiele in Gesellschaft spielen!**  
Nach unserem Frühstück geht's gemeinsam los!  
Kostenfrei

**06.** **Montag | 12.30 – 14.45 Uhr** **Wöchentlich**  
**„Montagsmaler“**  
Malgruppe. Farben spielerisch kennen lernen, ausprobieren und experimentieren.  
Kostenbeitrag für Material 2 €

**06.** **Montag | 16.00 – 19.30 Uhr** **Wöchentlich**  
**Informationsangebot**  
Alltag in Deutschland und Orientierung in Düsseldorf. In Kooperation mit dem IKS e.V.  
Kostenfrei, **A**

**07.** **Dienstag | 10.00 – 12.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**Seniorinnentreff**  
Gemeinsames Frühstück für Seniorinnen, Kooperation mit der DRK-Integrationsagentur.  
Kostenfrei

**07.** **Dienstag | 12.00 – 13.00 Uhr** **Wöchentlich**  
**„Brücken bauen“ – Beratung zu Themen des Lebens im Alter**  
Auch in arabischer Sprache.  
Kostenfrei.

**08.** **Mittwoch | 10.00 – 12.15 Uhr** **Wöchentlich**  
**Digitale Sprechstunde**  
Auf jede technische Frage haben wir eine Antwort für Sie!  
Kostenfrei, **A**

**08.** **Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr** **Monatlich**  
**Shahrams Kitchen** **NEU**  
Leckers Mittagessen aus aller Welt.  
Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass, **A**

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

**11.** **Samstag | 17.00 – 20.00 Uhr** **2. Samstag**  
**Musikkaffee**  
Musik, Tanz und Austausch im zentrum plus Reisholz. Jeder ist herzlich willkommen. In Kooperation mit dem IKS e.V.  
Kostenfrei, **A**

**13.** **Montag | 14.00 – 16.00 Uhr** **2. und 4. Montag**  
**Bewegungsangebot**  
„Frauen laden Männer ein sportlich und gesund zu sein.“ In Kooperation mit dem IKS e.V.  
Kostenfrei, **A**

**15.** **Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr** **Monatlich**  
**„International essen“** **NEU**  
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen.  
Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass, **A**

**18.** **Samstag | 16.00 - 20.00 Uhr** **3. Samstag**  
**Seniorentreff**  
Bewegung und gesundes Leben gegen Depression und Einsamkeit. In Kooperation mit dem IKS e.V. **Kostenfrei, A**

**23.** **Donnerstag | 10.00 – 11.00 Uhr** **monatlich**  
**Die Kita Wunderland besucht uns**  
Basteln, Waffeln backen, lesen oder spielen Sie mit Kindern der Kita Wunderland. **Kostenfrei**

**29.** **Mittwoch | 12.30 – 14.00 Uhr** **Monatlich**  
**„Gesund essen“**  
Unser gesundes abwechslungsreiches, frisches und internationales Mittagessen.  
Kosten: 6 €/4 € mit Düsselpass, **A**

**Nach Vereinbarung** **Wöchentlich**  
**Informationsberatung - Leben im Alter**  
Erste Orientierung und Information sowie beratende Begleitung für SeniorInnen und Ihre Angehörigen. **Kostenfrei**

**Nach Vereinbarung**  
**Zugehende Hilfen**  
Benötigen Sie Unterstützung?  
Wir bieten für Sie in Reisholz und Umgebung kostenlose Hausbesuche an:  
Besuchs- und Begleitdienste, Beratung und Unterstützung bei Anträgen, Einkaufsdienste.  
**Kostenfrei, A**

## 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.

## Sonder-Veranstaltung

**06. Mai** **09:30 – 11:00**

**Kaffeetester**

Wir testen unseren Kaffeevollautomaten bei unserem Frühstück auf Herz und Nieren.