

# Unsere Angebote im Überblick

## Montags:

- Pilates
- Smartphone Erste-Hilfe
- Tai Chi Chuan
- Theater
- Café unterm Regenbogen

## Dienstags:

- Hawaiianischer Hula-Tanz
- Klön-Treff
- Tai Chi Chuan im Sitzen
- Kreativ-Zeit

## Mittwochs:

- Smartphone Erste-Hilfe
- Sprachcafé Deutsch
- Kulturveranstaltungen/Vorträge/Workshops
- Tanzen

## Donnerstags:

- Neurokinetik
- Pilates
- Sprachcafé Französisch
- Sprachcafé Italienisch
- Singkreis

## Freitags:

- Yoga
- Smartphone Erste-Hilfe
- Smartphone Erste-Hilfe
- Gedächtnistraining
- Handarbeiten
- Gartencafé

## Samstags:

- Laufende Erkundungen

**Information & Anmeldung zu Kursen** (*kursiv markiert*):  
familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de

### Selbsthilfegruppen:

- Anonyme Alkoholiker
- Tabu Suizid
- AGUS
- Emotions Anonymous

### Vereine/Initiativen/Kooperationen:

- DRK-Familienbildung
- Über den Tellerrand Düsseldorf
- Kulturliste Düsseldorf
- Spieloase Bilk
- Fachstelle Altern unterm Regenbogen

# Unser tägliches Angebot

## Mittagstisch



„Zusammen is(s)t man weniger allein.“

Beim Mittagstisch kann man in netter Runde eine schmackhafte Mahlzeit genießen, ganz ohne Einkaufen, Zubereitung und Abwasch. Es kann je nach persönlichem Geschmack zwischen sieben verschiedenen Gerichten gewählt werden. **Nur mit Vorbestellung.**

**Kosten:** 6,80 €, inkl. Nachtisch, Wasser und Kaffee  
**Termin:** montags bis freitags von 12:45 Uhr bis 14:00 Uhr

## Individuelle Einzelberatung und Weitervermittlung bei seniorenrelevanten Themen

### Neues entdecken

- Kultur, Ausstellungen, Literatur, Konzerte, Kunstgespräche
- Gemeinsame Unternehmungen, Bildung, Begegnungen
- Gartengruppe im Hochbeet-Garten

### 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:

Linien 732, 736, 835, 836, U71, U72, U73, U83 bis „Kirchplatz“;  
Linien 701, 732, 780, 782, 785 bis Haltestelle „Corneliusstraße“

### Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Friedrichstadt  
Einrichtungsleitung: Heike Jankowski-Stanko

Jahnstraße 47 | 40215 Düsseldorf  
Tel.: 0211 3849 199

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 10:00 – 16:00 Uhr

Je nach Angebot auch abends, samstags und sonntags

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

zentrum plus Friedrichstadt

# Angebote Juni 2024



zentrum *plus*  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Juni 2024

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

## 03. Montag | 12.00 – 13.30 Uhr **Wöchentlich**

### Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten  
Leitung: Lukas Vornhof, **Kostenfrei, A**

## 04. Dienstag | 14.00 – 16:00 Uhr

### Kreativ-Zeit

Es wird kreativ! Alle zwei Wochen dienstags bringt Katrin Ventura neue Ideen mit und leitet kleine Näh- und Kreativprojekte an. Das Material wird bereitgestellt. **Kostenfrei, A**

## 04. Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

### Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten  
Leitung: Pia Dykieriek; **Kostenfrei, A**

## 05. Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

### Sprachcafé Deutsch

Zum Einüben und Vertiefen der deutschen Sprache. **Kostenfrei**

## 05. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr

### Ausstellungseröffnung: Starke Frauen

Während Uschi Stoffels ihre Objekte oft wunderbare Geschichten erzählen lässt, beeindruckt ihre Gemälde durch kräftige Farben. Die Figuren, die Sigrid Shafagh schafft, beherrschen die Leinwand durch ihre starken Farben und Kontraste. **Kostenfrei, A**

## 06. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

### Sprachcafé Italienisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit guten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala  
**Kostenfrei**

## 06. Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

### Sprachcafé Französisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber, **Kostenfrei**

## 06. Donnerstag | 14.00 – 15.45 Uhr **Wöchentlich**

### Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 45 Minuten  
Leitung: Fabian Küppers, **Kostenfrei, A**

## 06. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

### Singkreis

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer  
**Kostenfrei**

## 07. Freitag | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**

### Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten  
Leitung: Katrin Ventura, **Kostenfrei, A**

## 07. Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr **14-tägig**

### Handarbeiten

Mit Nadel und Faden...  
Leitung: Hildegard Böhme-Amendt, **Kostenfrei**

## 08. Samstag | 12.00 – 16.00 Uhr

### Offene Gartenpforte

Wir öffnen im Rahmen der Offenen Gartenpforte unseren Garten für alle (reiselustigen) Gartenfreunde und Interessierten. **Kostenfrei**

## 10. Montag | 15.00 Uhr **2. & 4. im Monat**

### Café unterm Regenbogen

Offener Treffpunkt für Gays und Freund\*innen zum Klönen, Diskutieren, gemeinsame Unternehmungen. In Kooperation mit der Fachstelle Altern unterm Regenbogen. Leitung: Claudia Büchels, Wolfgang Zons, **Kostenfrei**



## 11. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr **14-tägig**

### Klön-Treff

Geselliger Austausch in netter Runde. Bei Interesse bitte den nächsten Termin erfragen.  
**Kostenfrei**

## 12. Mittwoch | 14.00 – 15.30 Uhr

### Feldenkrais

Schnupperkurs für das neue Bewegungsangebot. Leitung: Klaus Breitenstein. **A**

## 14. Freitag | 10.00 – 12.00 Uhr **2. & 4. im Monat**

### Man(n) trifft sich

Es ist noch offen, was alles passiert: Austausch, gemeinsame Aktionen, Ausflüge oder Radtouren – Hauptsache, man(n) trifft sich. Leitung: Erich Schmitz; **Kostenfrei, A**

## 14. Freitag | 15.00 – 17.00 Uhr **14-tägig**

### Garten-Café

In den Sommermonaten öffnet das Garten-Café! Zwischen reifendem Gemüse und blühenden Blumen schmecken Kaffee und Kuchen umso besser. Es stehen auch verschiedene Gesellschafts-Spiele bereit.  
**Kosten je nach Verzehr.**

## 15. Samstag | 12.30 Uhr **Monatlich**

### Laufende Erkundungen

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die 2-stündige Tour führt um den Elbsee bis zum Unterbacher See. Treffpunkt: Bushaltestelle Berliner Allee / Ecke Graf Adolf Str. Wetterbedingt werden auch kurzfristige Änderungen getroffen. Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann  
**Kostenfrei, A**

## 19. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr **Monatlich**

### TANZEN!

Beim offenen Tanzen steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Leitung: Marlen Derichs. **Kostenfrei, A**

## 20. Donnerstag | 13.30 Uhr **Monatlich**

### Ansichtssachen: Antenne Düsseldorf

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf. Treffpunkt: 13:30 Uhr am Eingang (Zülpicher Straße 10). ÖPNV: D-Handweiser (U75).  
Leitung: Barbara Trappmann, Sven Radau; **Kostenfrei, A**

## 26. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr

### In 8 Stunden durch Düsseldorf

Das selbstgeschriebene Stück der DRK-Theatergruppe unter der Leitung von Marlene Hildebrand nimmt uns auf humorvolle Weise mit durch Düsseldorf. Vom Stadion über Kaiserswerth mit der Fähre nach Benrath und mit der S-Bahn in den multikulturellen Stadtteil Oberbilk. Mit viel Witz und der ein oder anderen Anekdote tauchen wir in die Stadtteile ein. **Kostenfrei, A**

## 29. Samstag | ab 13.00 Uhr

### Kochen unterm Regenbogen

Ob Lieblingsgericht oder „Das wollte ich schon immer mal testen“ - wir probieren alles aus. Gemeinsam schnuppern wir uns durch vegetarische und vegane Gerichte dieser Welt. Leitung: Mari Uhlig, Wolfgang Zons, Claudia Büchels. **Kosten: 5 Euro (inkl. Getränke), A**



## Vorschau

- 23.07. **Kräuter-Workshop**
- 31.07. **Gartenfest**