

Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag**
- Mittagstisch und Menü Service
- Montag**
- Stadteilfrühstück
 - Treff digitale Hilfen (DIGI)
 - Handarbeitskreis
 - Seniorengymnastik
 - Chor
 - Hawaiianischer Tanz
 - Kreativwerkstatt
- Dienstag**
- Englisch für Fortgeschrittene
 - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz
 - Yoga
- Mittwoch**
- Gedächtnistraining
 - Qi Gong
 - Yoga für den Rücken
 - Yoga international für alle
 - Schachgruppe
- Donnerstag**
- Gedächtnistraining
 - Offenes Café
 - PC Stammtisch
 - Offene Klönrunde
 - „Räume der Künste“
 - Gemeinsame Wanderungen
 - Beratung zu Krankenkassen-Anliegen
- Freitag**
- Englisch Konversation
 - Kulturcafé
- Samstag**
- Spieletreff

Selbsthilfegruppen:

- Burnout – Trauma

Vereine:

- Bürgerverein Unterrath – Lichtenbroich

KooperationspartnerInnen:

- DRK-Familienbildung
- Stadtbücherei Unterrath
- Kindertagesstätte St. Bruno
- Gartenbauverein Düsseldorf-Unterrath
- Kartause-Hain-Schule
- Familienzentrum St. Bruno

Unsere Serviceangebote

Neues Entdecken

- Bildung
- Literatur, Konzerte, Kunst, Reisen

Essen-Trinken-Klönen

- Offenes Café
- Stadteilfrühstück
- Offene Klönrunde
- Mittagstisch
- Menü Service

Mit Rat und Tat

- Begleitende Beratung
- Demenzgruppen
- Hausnotruf
- Ambulante Hilfen
- Gemeinsame Tagestouren
- Alltagsgestaltung im Alter
- Tagespflege
- Stationäre Pflege

Rundum wohlfühlen

- med.Fußpflege

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

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

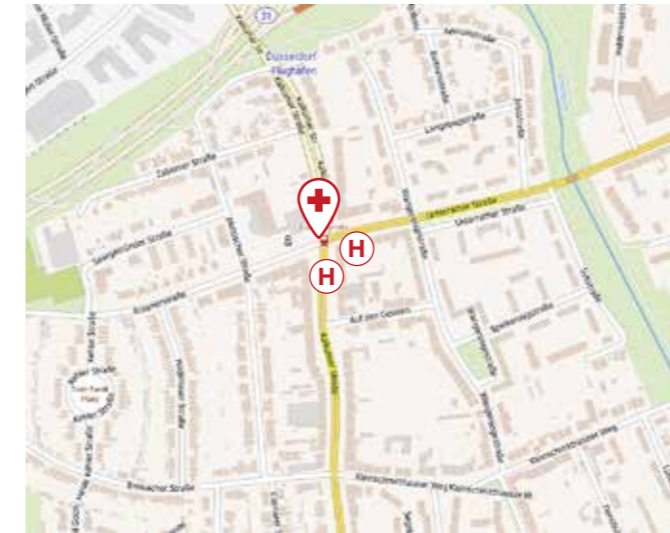
Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Anfahrt:

Linien 705, 707, 730 und 760, Haltestelle „Eckenerstraße“ oder S1 und S11 bis S-Bahnhof Unterrath, dann weiter mit der Linie 730 in Richtung „Freiligrathplatz“ bis Haltestelle „Eckenerstraße“.

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterrath
Einrichtungsleitung: Nils Krause
Eckenerstr. 1 | 40468 Düsseldorf
Tel.: 0211 42 30 295
Fax.: 0211 43 79 361

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9:00– 16.00 Uhr
Sa., So. und abends: nach Angebot und
Absprache.

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

zentrum plus **Unterrath**

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 | 09:30 Uhr monatlich
Stadtteilfrühstück
Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken.
Kosten: 6,00 €, **A**
- 05.** Mittwoch | 14:30 Uhr
Aktuelles aus Ihrem Stadtteil – Prävention der Polizei Düsseldorf
Zu diesem Termin besucht uns Frau Sandfort von der Polizei Düsseldorf. Sie berichtet über aktuelle Themen aus dem Stadtbezirk 6, zudem können Sie Ihre ganz persönlichen Fragen an Sie richten. Informieren Sie sich!
Kostenfrei, **A**
- 06.** Donnerstag | 15:00 Uhr
Offenes Café
Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath!
Kosten: Verzehr, **A**
nächster Termin 20.06.
- 06.** Donnerstag | 18:00 Uhr
Offene „Klönrunde“
Knüpfen Sie Kontakte und kommen Sie in wohliger Runde bei Getränken und Snacks in den Austausch. Offenes Angebot um sich im Quartier zu vernetzen! **Kosten: Verzehr**
nächster Termin 20.06.
- 08.** Samstag | 14:30 Uhr
Spieletreff
Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen und zur gemeinsamen Unterhaltung zusammen. **Kosten: Verzehr**
nächster Termin 22.06.

- 10.** Montag | 10:00 Uhr
Erfolgreiche Digitalisierung (DIGI)
Digital-Lotse Herr Lasarzik nimmt sich Ihren Problemen und Fragen in Bezug auf Ihre digitalen Endgeräte an – fachliche Tablet-, Smartphone- und Computerberatung.
Kosten: 2 €, **A**
nächster Termin 17.06.
- 10.** Montag | 14:30 Uhr 14-tägig
Kreativwerkstatt
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Kreativwerkstatt zu treffen und gemeinsam gestalterisch aktiv zu werden. Verschiedene Projektthemen über das Jahr verteilt – informieren Sie sich gerne bei uns.
Kosten: Materialgebühr 15,00 € – für ein halbes Jahr
- 11.** Dienstag | 09:30 – 11:00 Uhr 14-tägig
Aktion – Spiel mit!
Zum genannten Termin besuchen uns Schüler:innen der 3. Klasse der Kartause-Hain-Schule. Über Spiele, welche die Kinder mitbringen, kommen wir in den Austausch und verbringen gemeinsam eine muntere Zeit!
Für einen Snack und Getränke ist gesorgt.
Kostenfrei
- 12.** Mittwoch | 10:00 – 11:30 Uhr wöchentlich
Smartphone Beratung
Benötigen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smartphone oder haben eine konkrete Frage hierzu? Kommen Sie gerne vorbei und wir beraten Sie zu Ihren persönlichen Fragen.
Kostenfrei

- 13.** Donnerstag | 15:00 Uhr
PC Stammtisch
Forum für u. a. knifflige PC Fragen mit Herrn Lasarzik. Gemeinsam finden wir Lösungen / Lösungswege für Ihre Anliegen bezüglich der Nutzung von digitalen Endgeräten.
Kosten: Verzehr
nächster Termin 11.07.
- 19.** Mittwoch | 10:00 Uhr
Wanderungen in und um Düsseldorf
Zum aufgezeigten Termin wandern wir von von Unterrath durch den Nordpark, entlang des Rheins, bis nach Hamm – Rückweg ÖPNV – Wegstrecke ca. 10 km. Treffpunkt 09:50 Uhr, Eckenerstr. 1
Kostenfrei bzw. Kosten ÖPNV
nächster Termin 17.07.
- 19.** Mittwoch | 15:00 Uhr **NEU**
Neu: Offene Schachgruppe
Wir laden alle interessierten unabhängig des Alters und der Erfahrungen ein, um gemeinsam Schach zu spielen. Der offene Treff findet monatlich von 15:00 – 17:00 Uhr statt. Für Wasser und einen Pausensnack ist gesorgt. **Kostenfrei**, **A**
nächster Termin 10.07.
- 
- 20.** Mittwoch | 08:45-17:30 Uhr
„Forum gemeinsam Reisen“ nach Gelsenkirchen in den Zoo
Wir unternehmen eine Tagesfahrt mit dem Reisebus in die Zoom-Erlebnisswelt. Erkunden Sie die Tier- und Erlebnisswelten!
Kosten: 39,00 €, **A**

- 27.** Donnerstag | 13:30 Uhr monatlich
Beratung zu versch. Anliegen in Bezug auf Ihre Krankenkasse
Über Frau Kerbstat, ehemalige Mitarbeiterin einer Krankenkasse, können Sie sich zu Ihren Möglichkeiten informieren, Unterstützung bei Anträgen - oder z. B. in der Kommunikation zu Ihrer Krankenkasse erhalten.
Kostenfrei, **A**
- 28.** Freitag | 14:30 Uhr
Kulturcafé – „Zauber des Orients“
Spielfilm für's Ohr - szenische Lesung voller Freude an Veränderung und wachsamem Erleben. Märchen aus Tausendundeiner Nacht - man braucht nur den Titel zu hören und schon entstehen ganze Welten vor dem inneren Auge.
Josef Schoenen (professioneller Sprecher und Musiker) liest, spielt verschiedene Rollen und begleitet das unterhaltsame Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson.
Kosten inklusive Verzehr: 7,50 €, **A**

Alle weiteren Angebote und Kurse entnehmen Sie bitte unserem Überblick Mo. –Sa.

Vorschau

- 01.07.** Stadtteilfrühstück
03.07. Spanischer Abend
Essen + Trinken | Begleitung an der Gitarre
- 04.07./18.07.** Offenes Café
04.07./18.07. Offene „Klönrunde“