

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag**
- Mittagstisch und Menü Service
- Montag**
- Stadtteilfrühstück
  - 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
- Stadtteilfrühstück
- 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.

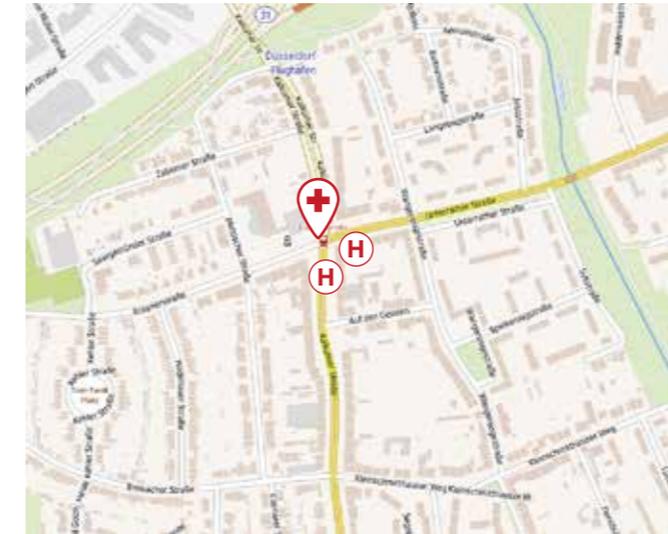
## Servicestelle Ehrenamt:

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“**