

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 Juli 2024



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Juli 2024

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

- 01.** 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**
- 02.** 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 Dykierek, **Kostenfrei, A**
- 03.** Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**
Sprachcafé Italienisch
Neues Angebot für interessierte Anfänger:innen.
Leitung: Francesca Sala, **Kostenfrei**
- 03.** Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**
Sprachcafé Deutsch
Zum Einüben und Vertiefen der deutschen Sprache. **Kostenfrei**
- 04.** Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Sprachcafé Italienisch
Für sprachbegeisterte Menschen mit guten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala
Kostenfrei
Info: Das Sprachcafé Italienisch macht Sommer-Pause vom 22.07. bis einschließlich 09.08.
- 04.** Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
Sprachcafé Französisch
Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber, **Kostenfrei**
- 04.** Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**
Singkreis
Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer
Kostenfrei

- 04.** 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
- 05.** 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
- 05.** Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr **14-tägig**
Handarbeiten
Mit Nadel und Faden...
Leitung: Hildegard Böhme-Amendt
Kostenfrei
- 05.** Freitag | 13.00 Uhr
World-Café
Unter dem Titel „In den 60er Jahren um die Welt“ soll eine Ideensammlung für ein (inter-)kulturelles Projekt entstehen. Ort: Mintropstr. 20-22. In Kooperation mit Sophie Voets-Hahne / kunst im dialog und dem AWO „zentrum plus“ Stadtmitte.
Kostenfrei, A
- 08.** 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



- 09.** Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr **14-tägig**
Klön-Treff
Geselliger Austausch in netter Runde. Bei Interesse bitte den nächsten Termin erfragen.
Kostenfrei
- 10.** Mittwoch | 09.30 – 12.00 Uhr
Morgengold
Buntes Frühstücksbuffet für alle Altersgruppen.
Kosten: 5 Euro, erm. 2,50 €. **A**
- 10.** Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr
Das kleine Internet 1 x 1
Grundlagen rund ums Internet – für Smartphone-Anfänger:innen.
Leitung: Katrin Ventura, Fabian Küppers
Kostenfrei, A
- 12.** Freitag | 15.00 – 17.00 Uhr **2. & 4. im Monat**
Man(n) trifft sich
Austausch, gemeinsame Aktionen, Ausflüge oder Radtouren – Hauptsache, man(n) trifft sich.
Leitung: Erich Schmitz; **Kostenfrei, A**
- 12.** 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.
Für noch mehr Farbe im Sommer kann nebenbei ein Haarkranz gebastelt werden. (Kosten: 10 €)
- 16.** Dienstag | 14.00 – 16:00 Uhr
Basteln
Unter Anleitung werden bunte Armbänder geknüpft. Leitung: Beatrix Hanff
Kostenfrei, A



- 18.** Donnerstag | 11.00 Uhr **Monatlich**
Ansichtssachen: Oberlandesgericht
Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf.
Treffpunkt: Eingang (Cecilienallee 3).
ÖPNV: Ergo-Platz/Kleber Str. (U78, U79).
Leitung: Barbara Trappmann, Sven Radau,
Kostenfrei, A
- 20.** Samstag | 12.15 Uhr **Monatlich**
Laufende Erkundungen
Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf.
Die 2-stündige Tour führt durchs Neandertal.
Treffpunkt: 12:15 Uhr am Hbf (Buchhandlung).
Wetterbedingt werden auch kurzfristige Änderungen getroffen. Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann, **Kostenfrei, A**
- 23.** Dienstag | 16.00 – 19.00 Uhr
Kräuter-Workshop
Es werden gemeinsam getrocknete und frische Kräuter zu Kräutersalz verarbeitet und Kräuteröl und -essig angesetzt. Als Erfrischung wird es einen kleinen Snack aus dem Garten und frisch zubereiteten Eistee geben. **Kostenfrei, A**
- 24.** Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr **Monatlich**
TANZEN!
Beim offenen Tanzen steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Leitung: Marlen Derichs. **Kostenfrei, A**

Vorschau

- 13.08. **Garten-Aktion**
17.08. **Laufende Erkundungen: Aaper Wald**
21.08. **Reisevortrag Seidenstraße**
21.08. **Schnupperkurs Feldenkrais**