

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

Donnerstags:

- Tanzen
- 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 August 2024



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im August 2024

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

01. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Italienisch**

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

01. Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Französisch**

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

01. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr Wöchentlich **Singkreis**

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer
Kostenfrei

01. 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**.

02. 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**

02. Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr 14-tägig **Handarbeiten**

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

05. 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; **A**

06. 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**

07. Mittwoch | 10.30 – 12.00 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Italienisch**

Für interessierte Anfänger:innen.
Leitung: Francesca Sala, **Kostenfrei**

07. Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Deutsch**

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

07. Mittwoch | 14.00 – 17:00 Uhr **World-Café**

Unter dem Titel „In den 60er Jahren um die Welt“ ist eine Ideensammlung für ein (inter)kulturelles Projekt entstanden. In Kooperation mit Sophie Voets-Hahne/kunst im dialog und dem AWO „zentrum plus“ Stadtmitte. **Kostenfrei, A**

09. 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. Das Team der „ZUHÖR.Bänke“ stellt das Projekt vor.
Kosten je nach Verzehr.

09. 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. 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**



13. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr 14-tägig **Klön-Treff**

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

13. Dienstag | 16.00 – 19.00 Uhr **Gartenaktion: Gemeinsames Kochen**

Es werden einfache Gerichte mit saisonalen Zutaten aus dem Garten gekocht und gemeinsam gegessen. Wünsche/Unverträglichkeiten bitte bei Anmeldung angeben. **Kostenfrei, A**

14. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr Monatlich **TANZEN!**

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

17. Samstag | 12.30 Uhr Monatlich **Laufende Erkundungen**

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die 2-stündige Tour führt durch den Aaper Wald. Treffpunkt: Kirchplatz (Freifläche vor St. Peter). Schlusseinkehr: Gaststätte Buschhausen. Wetterbedingt werden auch kurzfristige Änderungen getroffen. Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann,
Kostenfrei, A

21. Mittwoch | 14.00 – 15.00 Uhr **Feldenkrais**

Schnupperkurs für das neue Bewegungsangebot. Leitung: Klaus Breitenstein.
Kostenfrei, A

21. Mittwoch | 15.00 – 17:00 Uhr **Reisevortrag Seidenstraße**

Auf ihrer Reise durch verschiedene Länder entlang der Seidenstraße haben Beatrix Hanff und Robert Scharpf zahlreiche Erlebnisse und wunderbare Aufnahmen mitgebracht. Mit den gesammelten Eindrücken und vielen Informationen nehmen sie uns auf eine musikalisch unterlegte Reise mit. Kleine Häppchen und orientalischer Minztee runden den Nachmittag ab. **Kosten: 4,00 €; A**

23. 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. Der Seniorenrat stellt sich vor. **Kosten je nach Verzehr.**

Vorschau

- 05.09. **Ansichtssachen**
Stadtspaziergang Architektur& Politik
- 18.09. **TANZEN!**
- 21.09. **Laufende Erkundungen:**
Grüner See, Volkardey
- 21.09. **Offene Gartenpforte**
- 25.09. **Vortrag der Verbraucherzentrale**
Datenschutz
- 28.09. **Kochen unterm Regenbogen**