

# 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.

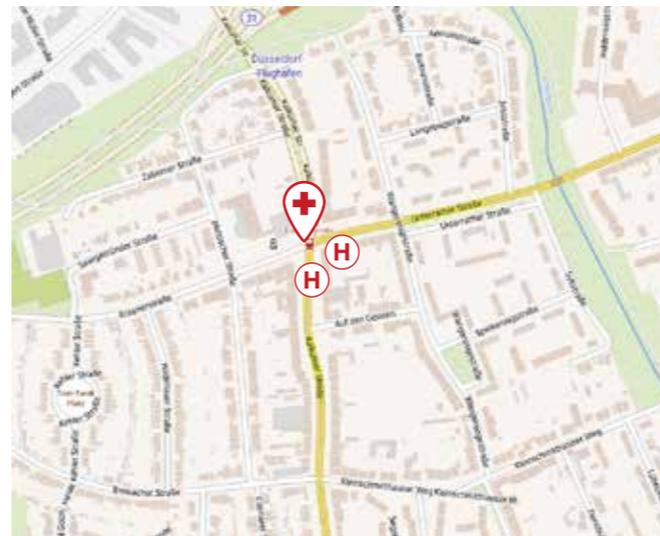
## Servicestelle Ehrenamt:

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. – Do.:** 9:00 – 15.00 Uhr

**Fr.:** 9:00 – 14.30 Uhr

**Sa., So. und abends:** nach Angebot und  
Absprache.

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

zentrum plus **Unterrath**

# 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 | 09:30 Uhr monatlich **Stadtteilfrühstück**

Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken.

**Kosten: 6,00 €**, **A**

## 03. Mittwoch | 17:00 - 18:30 Uhr **Spanischer Abend**

Sommerluft, erfrischende Getränke und spanische Tapas – begleitet wird der Abend von spanischer Musik an der Gitarre.

Nachbarschaft leben und erleben!

**Kosten: all inclusive: 7,00 €**; **A**

## 04. Donnerstag | 15:00 Uhr **Offenes Café**

Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath!

**Kosten: Verzehr**, **A**

**nächster Termin 18.07.**

## 04. 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 18.07.**

## 08. 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 29.07.**

## 08. Montag | 14:30 Uhr 14-tägig **Kreativwerkstatt**

Kreativität bereichert den Geist und schafft unbegrenzte Räume!

Umsetzung der gemeinsamen Ideen und Ausgestaltung mit verschiedenen Materialien – informieren Sie sich bei uns.

**Kosten: Materialgebühr 15,00 € – für ein halbes Jahr**

## 10. Mittwoch | 15:00 Uhr **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 Getränke und einen Pausensnack ist gesorgt.

**Kostenfrei** (Könntest du bitte wieder die Schachfiguren einfügen)

**nächster Termin 14.08**



## 11. 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.

**Kostenfrei**

**nächster Termin 08.08.**

## 13. Samstag | 14:30 Uhr **Spieletreff**

Spielen Sie gemeinsam Ihre Lieblingsspiele, Austausch und Nachbarn treffen. Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu und zur gemeinsamen Unterhaltung zusammen.

**Kosten: Verzehr**

**nächster Termin 27.07.**

## 16. Dienstag | 10:00 - 11:30 Uhr wöchentlich **Konversationskurs Englisch**

Englisch sprechen. Englisch lernen. Englisch genießen.

Alltagsenglisch und Smalltalk zur Auffrischung, zur Urlaubsvorbereitung und zur Stärkung der geistigen Fitness.

**Kostenfrei**

**auch freitags 18:00 - 19:30 Uhr**

## 17. 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**

## 17. Mittwoch | 10:00 Uhr **Wanderungen bei Düsseldorf**

Zum aufgezeigten Termin wandern wir entlang des Industrie- und Kunstwegs in Ratingen. Ausgangspunkt ist Ratingen Homberg – gemeinsame Anfahrt von Unterrath mit dem ÖPNV sowie der Rückweg. Wegstrecke ca. 10-15 km. Treffpunkt 09:50 Uhr, Eckenerstr. 1

**Kostenfrei bzw. Kosten ÖPNV**

**nächster Termin 21.08**

## 25. 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**

**Weitere Angebote entnehmen Sie bitte unserem Überblick Mo. –Sa.**



*Wir wünschen Ihnen eine gute Urlaubs- und Sommerzeit und hoffen auf eine erträgliche Wärme in den kommenden Monaten.*

## Vorschau

- 05.08. **Stadtteilfrühstück**
- 01.08./15.08. **Offenes Café**
- 01.08./15.08. **Offene „Klönrunde“**