

Unsere Angebote im Überblick

- Montags:**
- Pilates
 - Smartphone Erste-Hilfe
 - Tai Chi Chuan
 - Theater
- Dienstags:**
- Hawaiianischer Hula-Tanz
 - Klön-Treff
 - Tai Chi Chuan im Sitzen
 - Kreativ-Zeit
 - Smartphone Erste-Hilfe
- Mittwochs:**
- Sprachcafé Deutsch
 - Kulturveranstaltungen/Vorträge/Workshops
 - Tanzen
 - Neurokinetik
- Donnerstags:**
- Pilates
 - Sprachcafé Französisch
 - Sprachcafé Italienisch
 - Singkreis
 - Yoga
- Freitags:**
- Smartphone Erste-Hilfe
 - Gedächtnistraining
 - Handarbeiten
 - Café unterm Regenbogen
- 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 und -Bildungsakademie
- DRK-Herzwerk
- Über den Tellerrand Düsseldorf
- Kulturliste Düsseldorf
- 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

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

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 Januar 2025



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Januar 2025

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

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

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

07. Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**
07. Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten
Leitung: Pia Dykierek
Kostenfrei, 

08. Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**
08. Sprachcafé Italienisch

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

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

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

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

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

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

Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber
Kostenfrei

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

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer
Kostenfrei

10. Freitag | 15.00 – 17.00 Uhr **monatlich**
10. Spiele-Café

Gemeinsam werden in gemütlicher Runde bei Kaffee und Waffeln bekannte Spiele gespielt und neue entdeckt. Leitung: Elvira Wagener, Louise Dertwinkel-Comvalius, **Kostenfrei**

10. Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr **2. & 4. im Monat**
10. Handarbeiten

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

13. Montag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**
13. Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten
Leitung: Ailbhe Meyer
Kostenfrei, 

14. Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**
14. Tea & Talk

Englisches Sprachcafé für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen.
Leitung: Ailbhe Meyer
Kostenfrei, 

15. Mittwoch | 10.00 – 12.00 Uhr
15. Morgengold

Buntes Frühstücksbuffet für alle Altersgruppen.
Kosten: 4,50 Euro, erm. 2,50 Euro. 

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

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

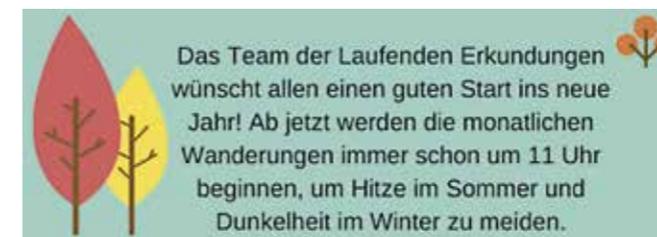
17. Freitag | 15.30 – 17.30 Uhr **1. & 3. im Monat**
17. Café unterm Regenbogen

Viele Angebote für LGBTQIA+ sind in den Abendstunden. Nicht so das Café unterm Regenbogen in Düsseldorf. Die Gastgeber*innen sind Claudia und Wolfgang. Sie freuen sich darauf, neue Gäste ab 55 Jahren (LGBTQIA+) begrüßen zu können. In den zwei Stunden ist viel Zeit für einen regen Austausch über alle möglichen Themen - einfach vorbeikommen und sich wohlfühlen. Kaffee und Kuchen warten auf euch.
Leitung: Claudia Büchels, Wolfgang Zons
Kostenfrei



18. Samstag | 11.00 Uhr **Monatlich**
18. Laufende Erkundungen

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die 2-stündige Tour führt durch den Botanischer Garten/Volksgarten. Treffpunkt: 11:00 Uhr am Kirchplatz (Freifläche vor St. Peter).
Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann
Kostenfrei, 



22. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr
22. Neujahrskonzert

Folkloremusik aus europäischen Ländern
Folkloremusik kann temperamentvoll, schlicht und ruhig oder auch feierlich sein. Mal lädt sie zum Tanzen ein, mal zum Träumen. Die drei Musiker*innen kombinieren ihre Instrumente immer wieder neu und präsentieren Musik aus vielen Stimmungslagen. Claudia Conen (Harfe, Querflöte), Barbara Hönecke (Klarinette, Blockflöte, Gitarre), Volker Evers (Mandoline, Gitarre) **Kosten: 4 Euro, erm. 2 Euro, **

23. Donnerstag | 14.00 - 15:30 Uhr **Monatlich**
23. Ansichtssachen

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf. Im Januar gibt es eine Führung durch das Stadtmuseum Düsseldorf. Treffpunkt: vor dem Museum. ÖPNV: Benrather Straße (U71, 72, 73, 83). Leitung: Barbara Trappmann
Kostenfrei, 

25. Samstag | 13.00 Uhr **Monatlich**
25. Spazierfreunde

Spaziergänge im Park tun gut – und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß! Alle Altersgruppen sind willkommen. Treffpunkt: Zeitfeld/Uhren im Volksgarten. Leitung: Jan Daumann
Kostenfrei, 

Vorschau

05.02. Datenschutz und Privatsphäre

Vortrag der Verbraucherzentrale NRW

08.02. Laufende Erkundungen

Gerresheim – Ostpark – Grafenberger Wald

12.02. Schreib-Werkstatt (Thema Wasser)

19.02. TANZEN