

# 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

**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 und -Bildungsakademie
- Stadtbücherei Unterrath
- 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:

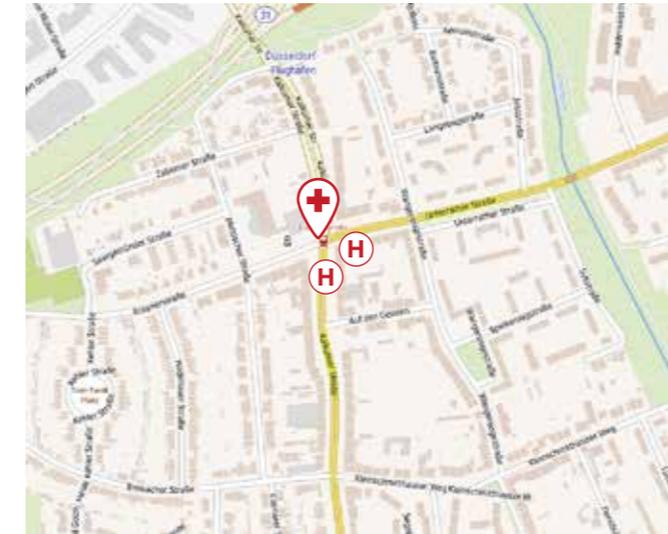
ehrenamt@DRK-duesseldorf.de  
0211 2299 2400

Gefördert durch:



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend

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 Januar 2025



zentrum *plus*  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Januar 2025

Wir wünschen Ihnen allen ein gesundes und erfreuliches Jahr 2025!



## 06. Montag | 09:30 Uhr monatlich **Neujahrsfrühstück**

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

**Kosten: 6,50 €; A**

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

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

**Kosten: Verzehr, A**  
nächster Termin 23.01.

## 09. 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 23.01.

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

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen zusammen.

**Kosten: Verzehr**  
nächster Termin 25.01.

## 13. 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 27.01.

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

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich im Rahmen unserer Kreativwerkstatt zu treffen und gemeinsam gestalterisch aktiv zu werden. Verschiedene Projektthemen über das Jahr verteilt.

**Kostenfrei, bzw. eigene Materialkosten**

## 14. Dienstag | 09:30-11:30 Uhr **Aktion – Spiel mit**

Zum genannten Termin besuchen uns SchülerInnen der Kartause-Hain-Grundschule. Über Gesellschaftsspiele, welche die Kinder mitbringen, kommen wir in den Austausch und verbringen gemeinsam eine muntere Zeit!

Für einen Snack und Getränke wird gesorgt.  
**Kostenfrei**

## 15. 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**

## 15. Mittwoch | 09:30 Uhr **Wanderungen in und um Düsseldorf**

Sie sind interessiert gemeinsam die Umgebung zu erkunden und in einer netten Gruppe sich auszutauschen, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Treffpunkt – Eckenerstr. 1

**Kostenfrei bzw. eigene Kosten ÖPNV**  
nächster Termin 19.02.

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

## 16. 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 13.02.

## 17. Freitag | 14:30 Uhr **Kulturcafé – „Die Welt ist bunt!“**

Kulturcafé mit Hr. Grabenhorst – ein buntes vielfältiges Programm begleitet an der Gitarre, in schöner Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 7,50 €; A**

## 18. Samstag | 14:00-17:00 Uhr **Coaching / Selbstcoaching**

Thema: Kernwerte erkennen – im Einklang mit dem, was wirklich zählt. Professionell angeleiteter Workshop auf Deutsch und Englisch. Gemeinsam erkunden wir durch reflektierende Übungen, Selbstcoaching und sanftes Yoga, wie du dein Leben nach deinen wichtigsten Werten ausrichten kannst.

**Kostenfrei, A**

## 19. Sonntag | 14:30-16:00 **Sonntags Café**

Gemeinsam den Sonntag genießen und in netter Atmosphäre die Nachbarschaft treffen – bei Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Verzehr, A**  
nächster Termin 16.02.

## 20. Montag | 19:00 Uhr wöchentlich **Allegro Chor Unterrath**

Sing mit uns - wir freuen uns auf deine Stimme! Musikbegeisterte treffen sich um gemeinsam internationale Lieder zu singen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Angeleitet durch Frau Herrmann – Diplom-Sopranistin und Opernsängerin.

**Kostenpflichtig, A**

## 23. Donnerstag | 10:00 Uhr wöchentlich **Gedächtnistraining**

Übungen und Methoden die dabei helfen sollen, dass unser Gedächtnis fit bleibt – mit viel Spaß und guter Laune!

**Kostenfrei, A**

## 30. 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**

### Vorschau

- 03.02. **Stadtteilfrühstück**
- 06.02./20.02. **Offenes Café**
- 06.02./20.02. **Offene „Klönrunde“**
- 07.02. **Kulturcafé Herr Schoenen**
- 16.02. **Sonntags Café 14:30-16:00 Uhr**