

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 Februar 2025



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Februar 2025

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

03. Montag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

Smartphone Erste-Hilfe

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

Kostenfrei, A

04. Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**

Tea & Talk

Englisches Sprachcafé für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen.

Leitung: Ailbhe Meyer

Kostenfrei

04. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr **14-tägig**

Klön-Treff

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

Kostenfrei

04. 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 Dykieriek

Kostenfrei, A

05. Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Italienisch

Für interessierte Anfänger:innen.

Leitung: Francesca Sala

Kostenfrei

05. Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Deutsch

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

05. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr

Datenschutz

In dem Vortrag geht es um Fragen rund ums Thema digitaler Datenschutz. Ein Schwerpunkt wird auf Privatsphäre-Einstellungen auf dem Smartphone / im Browser sowie auf Cookies gelegt. Auch eigene Themen können eingebracht werden. Vortrag: Katharina Schäffler, Verbraucherzentrale NRW

Kostenfrei, A

06. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Italienisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit guten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala

Kostenfrei

06. Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Französisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber

Kostenfrei

06. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

Singkreis

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer

Kostenfrei

07. Freitag | 15.30 – 17.30 Uhr **1. & 3. im Monat**

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

08. Samstag | 11.00 Uhr **Monatlich**

Laufende Erkundungen

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die 2-stündige Tour führt durch Gerresheim, den Ostpark und den Grafenberger Wald.

Treffpunkt: 11:00 Uhr am HBF Düsseldorf, vor der Buchhandlung im Eingangsbereich.

Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann

Kostenfrei, A

12. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr

Schreibwerkstatt WASSER

Im Rahmen unserer aktuellen Kunst-Ausstellung „WASSER“ laden wir mit der Künstlerin Sophie Voets-Hahne zu einer Schreibwerkstatt ein. Gemeinsam begeben wir uns gedanklich ins Wasser, ans Wasser, auf das Wasser. Was fühlen wir? Durch Bildbetrachtungen und im lebendigen Austausch entstehen Texte und Aphorismen.

Kostenfrei, A

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

Handarbeiten

Mit Nadel und Faden...

Leitung: Hildegard Böhme-Amendt

Kostenfrei

15. Samstag | ab 13.00 Uhr

Kochen unterm Regenbogen

Ob Lieblingsgericht oder

Das wollte ich schon immer mal testen – wir probieren alles aus.



Gemeinsam schnuppern wir uns durch vegetarische und vegane Gerichte dieser Welt.

Leitung: Mari Uhlig, Wolfgang Zons, Claudia Büchels

Kostenumlage, A

19. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr **Monatlich**

TANZEN!

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

Kostenfrei

20. Dienstag | 14.00 – 15.30 Uhr **Monatlich**

Ansichtssachen

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf. Im Februar gibt es eine Führung durch den Landtag NRW mit Besichtigung des Plenarsaals und anschließendem Gespräch mit dem Landtagsabgeordneten Olaf Lehne. Treffpunkt: vor dem Landtag. ÖPNV: Landtag/Kniebrücke (STR 706, 709; Bus 726, 835, 836).

Leitung: Barbara Trappmann

Kostenfrei, A

22. Samstag | 13.00 Uhr **Monatlich**

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, A

Vorschau

12.03. **Kunstgespräch: Käthe Kollwitz**

15.03. **Laufende Erkundungen**

19.03. **TANZEN**

26.03. **Szenische Lesung**

Aufführung der Theatergruppe des DRK