

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
 - Basteln
- Mittwochs:**
- Sprachcafé Deutsch
 - Kulturveranstaltungen/Vorträge/Workshops
 - Tanzen
 - Smartphone Erste-Hilfe
 - Neurokinetik
- Donnerstags:**
- Pilates
 - Sprachcafé Französisch
 - Sprachcafé Italienisch
 - Singkreis
 - Yoga
- Freitags:**
- Smartphone Erste-Hilfe
 - Gedächtnistraining
 - Handarbeiten
 - Offenes Spiele-Café
- 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 April 2024



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im April 2024

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

02. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr 14-tägig

02. Klön-Treff

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

Kostenfrei

02. Dienstag | 15.00 – 16.30 Uhr Wöchentlich

02. Smartphone Erste-Hilfe

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

Kostenfrei, A

03. Mittwoch | 10.00 – 11.30 Uhr Wöchentlich

03. Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten.
Auch für Apple-Geräte (iPhone).
Leitung: Egbert Janik

Kostenfrei, A

03. Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr Wöchentlich

03. Sprachcafé Deutsch

Zum Einüben und Vertiefen der deutschen Sprache. Leitung: Ines Schmidt

Kostenfrei

04. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr Wöchentlich

04. Sprachcafé Italienisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit ersten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala

Kostenfrei

04. Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich

04. Sprachcafé Französisch

Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber

Kostenfrei

04. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr Wöchentlich

04. Singkreis

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer

Kostenfrei

05. Freitag | 15.00 – 16.45 Uhr Wöchentlich

05. Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 45 Minuten
Leitung: Fabian Küppers, **Kostenfrei, A**

05. Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr 14-tägig

05. Handarbeiten

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

Kostenfrei

08. Montag | 12.00 – 13.30 Uhr Wöchentlich

08. Smartphone Erste-Hilfe

Für alle Fragen rund um Smartphones, Apps und Internet. Einzeltermin: jeweils 25 Minuten
Leitung: Lukas Vornhof, **Kostenfrei, A**

08. Montag | 15.00 Uhr 2. & 4. im Monat

08. 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**



09. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr 14-tägig

09. Kreativ-Zeit

Es wird kreativ! Alle zwei Wochen dienstags bringt Katrin Ventura neue Ideen mit und leitet kleine Näh- und Kreativprojekte an. Das Material wird bereitgestellt. Leitung: Katrin Ventura

Kostenfrei, A

10. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr Monatlich

10. TANZEN!

Beim offenen Tanzen steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Leitung: Marlen Derichs

Kostenfrei, A

11. Donnerstag | 11.00 – 13.00 Uhr Monatlich

11. Ansichtssachen:

Historischer Betriebshof Rheinbahn

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf. Im April wird der historische Betriebshof der Rheinbahn besucht. Die Besichtigung umfasst einen Überblick über die Geschichte des Betriebshofs, die Düsseldorfer Straßenbahnen seit 1920 und die Geschichte der Rheinbahn, die 2021 ihr 125-jähriges Jubiläum gefeiert hat.
Treffpunkt: Eingang des Betriebshofs (Am Steinberg 35). ÖPNV: HST „Am Steinberg“ (STR 705, 706). Die Führung ist nicht komplett barrierefrei.
Leitung: Barbara Trappmann, Sven Radau

Kostenfrei, A

12. Freitag | 10.00 – 12.00 Uhr 2. & 4. im Monat

12. Man(n) trifft sich

Es ist noch offen, was alles passiert: Austausch, gemeinsame Aktionen, Ausflüge oder Radtouren – Hauptsache, man(n) trifft sich.

Leitung: Erich Schmitz

Kostenfrei, A

12. Freitag | 15.00 Uhr Monatlich

12. Spiele-Café

Gemeinsam werden in gemütlicher Runde bekannte Spiele gespielt und neue entdeckt.

Leitung: Elvira Wagener, Louise Dertwinkel-Comvalius, **Kostenfrei**

15. Montag | 15.00 – 17.00 Uhr

15. Digitaler Nachlass

In einem praxisorientierten Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und bekommen konkrete Tipps zu Ihren Rechten und Möglichkeiten. Obwohl ein Leben ohne Internet und Smartphone für die meisten kaum mehr vorstellbar ist, sorgen sich die wenigsten darum, was mit ihren Nutzerkonten oder Online-Verträgen nach ihrem Tod geschieht. Daher ist es wichtig, sich frühzeitig um den digitalen Nachlass zu kümmern. Referent der Verbraucherzentrale: Robin Segerer-Pütz. **Kostenfrei, A**

20. Samstag | 12.30 Uhr Monatlich

20. Laufende Erkundungen

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die 2-stündige Tour führt in einer großen Runde durch den Aaper Wald. Treffpunkt: Kirchplatz, Freifläche vor St. Peter. Schlusseinkkehr: vrsl. ohne Einkehr. Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann. **Kostenfrei, A**

Vorschau

08.05. „Hiersein ist herrlich“

Musikalische Rilke-Lesung, Josef Schoenen

21.05. Basteln

Frühlingshafte Bastel-Ideen

22.05. TANZEN!

Offener Tanz-Workshop

25.05. Laufende Erkundungen

Naturschutzgebiet Volkardey & Eiszeitliche Pfahlbauten