

# 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 Mai 2024



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Mai 2024

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

## 02. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Italienisch**

Für sprachbegeisterte Menschen mit ersten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala  
**Kostenfrei**

## 02. Donnerstag | 11.00 – 12.00 Uhr Wöchentlich **Sprachcafé Französisch**

Für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen. Leitung: Oskar Rauber  
**Kostenfrei**

## 02. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr Wöchentlich **Singkreis**

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer  
**Kostenfrei**

## 02. Donnerstag | 14.00 – 15.45 Uhr Wöchentlich **Smartphone Erste-Hilfe**

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

## 03. Freitag | 15.30 – 18.30 Uhr **Gartenaktion**

Gemeinsam werden rote und lila Kartoffeln gesetzt. Bei gutem Wetter findet das Angebot im Garten statt, bei schlechtem Wetter im Saal.  
**Kostenfrei, A**

## 03. Freitag | 15.00 – 18.30 Uhr 14-tägig **Handarbeiten**

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

## 06. Montag | 12.00 – 13.30 Uhr Wöchentlich **Smartphone Erste-Hilfe**

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

## 07. Dienstag | 14.00 – 16:00 Uhr **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**

## 07. 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 Dykierok  
**Kostenfrei, A**

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

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

## 08. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr **„Hiersein ist herrlich“**

Gedichte über die Liebe, Freude und tiefes seelisches Erleben. Josef Schoenen liest Texte von Rainer Maria Rilke, ergänzt durch eigene Kompositionen auf der Gitarre.  
**Kosten: 4 Euro (ermäßigt 2 Euro), A**

## 11. 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  
**Kosten: 5 Euro (inkl. Getränke), A**



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

## 13. Montag | 15.00 Uhr 2. & 4. im Monat **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**



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

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

## 16. Donnerstag | 11.00 Uhr Monatlich **Ansichtssachen: Zentralbibliothek**

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf. Im Mai wird die Zentralbibliothek besucht.  
Treffpunkt: Information (2. Etage des KAP 1). ÖPNV: Hbf.  
Leitung: Barbara Trappmann, Sven Radau  
**Kostenfrei, A**

## 21. Dienstag | 14.00 – 16:00 Uhr **Basteln**

Unter Anleitung werden bunte Armbänder geknüpft – auch farblich passend zur kommenden Fußball EM. Das Material wird bereitgestellt.  
Leitung: Beatrix Hanff; **Kostenfrei, A**

## 22. Mittwoch | 15.00 – 16.00 Uhr Monatlich **TANZEN!**

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

## 24. Freitag | 15.00 – 17.00 Uhr 14-tägig **Garten-Café**

In den Sommermonaten öffnet das Garten-Café! Zwischen reifendem Gemüse und blühenden Blumen schmecken Kaffee und Kuchen umso besser. Es stehen auch verschiedene Gesellschafts-Spiele bereit.  
**Kosten je nach Verzehr.**

## 25. Samstag | 12.30 Uhr Monatlich **Laufende Erkundungen**

Die 2-stündige Tour führt durch das Naturschutzgebiet Volkardey. Treffpunkt: Kirchplatz, vor St. Peter. Leitung: Monika Strassburger, Inge Schandow, Barbara Trappmann  
**Kostenfrei, A**

## 29. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr **World-Café**

Unter dem Titel „In den 60er Jahren um die Welt“ soll eine Ideensammlung für ein (inter-)kulturelles Projekt entstehen. In Kooperation mit Sophie Voets-Hahne/kunst im dialog und dem AWO „zentrum plus“ Stadtmitte.  
**Kostenfrei, A**

## Vorschau

### 05.06. **Vernissage: Starke Frauen**

Bilder von Sigrig Shafagh und Uschi Stoffels

### 08.06. **Offene Gartenporte**

Offene Gartenbesichtigung