

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag**
- Mittagstisch und Menü Service
- Montag**
- Stadteilfrühstück
  - 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
  - Schachgruppe
- 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
- Stadtbücherei Unterrath
- Kindertagesstätte St. Bruno
- Gartenbauverein Düsseldorf-Unterrath
- Kartause-Hain-Schule
- Familienzentrum St. Bruno

# Unsere Serviceangebote

## Neues Entdecken

- Bildung
- Literatur, Konzerte, Kunst, Reisen

## Essen-Trinken-Klönen

- Offenes Café
- Stadteilfrühstück
- 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.

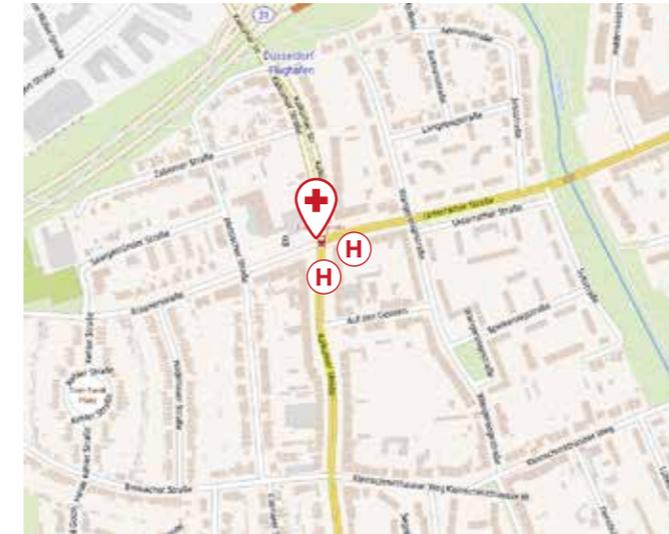
## Servicestelle Ehrenamt:

ehrenamt@DRK-duesseldorf.de  
0211 2299 2400

DRK-Kreisverband  
Düsseldorf e.V.



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. – Fr.:** 9:00– 16.00 Uhr  
**Sa., So. und abends:** nach Angebot und  
Absprache.

zentrumplus.unterrath@DRK-duesseldorf.de  
www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Unterrath**

# 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 | 15:00 Uhr**  
**Offenes Café**  
Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath!  
**Kosten: Verzehr, A**  
**nächster Termin 16.05.**

**02. 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 16.05.**

**06. Montag | 09:30 Uhr** **monatlich**  
**Stadtteilfrühstück**  
Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken.  
**Kosten: 6,00 €, A**

**06. Montag | 14:30 Uhr** **wöchentlich**  
**Hawaiianischer Tanz**  
Lassen Sie sich vom „Spirit of Aloha“ – Der Atem des Lebens – mit auf eine Reise in die Welt des Hulas nehmen. Der Hulatanz wird mit seinen Schrittfolgen, den Arm- und Handbewegungen und natürlich dem hawaiianischen Hüftschwung erlernt. Der Tanz hat eine koordinations- und gesundheitsfördernde Wirkung und wird somit zum ganzheitlichen Körpertraining. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!  
**Kostenpflichtig, A**

**11. Samstag | 14:30 Uhr**  
**Spieletreff**  
Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen und zur gemeinsamen Unterhaltung zusammen.  
**Kosten: Verzehr**  
**nächster Termin 08.06.**

**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 10.06**

**13. Montag | 14:30 Uhr** **14-tägig**  
**Unsere Kreativwerkstatt**  
Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich im Rahmen einer Kreativwerkstatt zu treffen und gemeinsam gestalterisch aktiv zu werden. Verschiedene Projektthemen über das Jahr verteilt – informieren Sie sich gerne bei uns.  
**Kosten: Materialgebühr 15,00 € – für ein halbes Jahr**

**15. Mittwoch | 10:00 Uhr**  
**Wanderungen in und um Düsseldorf**  
Zum aufgezeigten Termin wandern wir bei Neuss entlang der Erft bis Selikum (Pause: Bauernhof mit Café), weiter an der Erft – Endpunkt Neuss Holzheim – Rückweg ÖPNV. Wegstrecke ca. 12 km. Treffpunkt 10:00 Uhr, Eckenerstr. 1  
**Kostenfrei bzw. Kosten ÖPNV**  
**nächster Termin 19.06**

**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**

**22. Mittwoch | 15:00 Uhr**  
**Schachgruppe** NEU  
Wir laden alle interessierten unabhängig des Alters und der Erfahrungen ein, um gemeinsam Schach zu spielen. Der offene Treff findet monatlich von 15:00 – 17:00 Uhr statt. Für Wasser und einen Pausensnack ist gesorgt.  
**Kostenfrei, A**  
**nächster Termin 19.06.**



**23. 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**

**23. Donnerstag | 15:00 Uhr**  
**Lesefühche**  
(Kooperation mit der Stadtbücherei Unterrath) Kindgerechte Geschichten, Gedichte und andere literarische Werke werden u. a. von Ehrenamtlichen aus dem „zentrum plus“ vorgelesen.

Intergenerative Veranstaltung für Sie oder Ihn in z. B. Begleitung der Enkelkinder. Umsetzung erfolgt in der Stadtbücherei Unterrath.  
**Kostenfrei**  
**nächster Termin 20.06.**

**25. Samstag | 10:00-15:00 Uhr**  
**Trödelmarkt + Grillfest**  
Wir laden Sie herzlich ein uns zur aufgezeigten Veranstaltung zu besuchen und/oder sich aktiv zu beteiligen. Für 8,- € haben Sie die Möglichkeit auf drei Meter Trödelstand, um Ihre Waren anzubieten. Begleitend zur Veranstaltung spielt Herr Kronenberg zwei Stunden am Saxophon Evergreens der vergangenen Jahrzehnte. Bei Interesse zur Umsetzung eines Standes sprechen Sie uns gerne an!  
**Kosten: ausschl. Verzehr**

## Vorschau

- 03.06.** **Stadtteilfrühstück**
- 06.+20.06.** **Offenes Café**
- 06.+20.06.** **Offene „Klönrunde“**
- 17.06.** **Kulturcafé**  
„Zauber des Orients“
- 20.06.** **Forum gemeinsam Reisen**  
in die Zoom Erlebniswelt bei Gelsenkirchen für 39,- €  
(08:45 - 17:30 Uhr) **Anmeldung ab sofort möglich**