

Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag
- Mittagstisch und Menü Service

- Stadtteilfrühstück
 - Treff digitale Hilfen (DIGI)
 - Handarbeitskreis
 - Seniorengymnastik
 - Chor
 - Hawaiianischer Tanz
 - Kreativwerkstatt
 - Englisch für Fortgeschrittene
 - Betreuungscafé für Menschen mit Demenz

- Yoga
 - Gedächtnistraining
 - Qi Gong
 - Yoga
 - Yoga international für alle

- Gedächtnistraining
 - Offenes Café
 - PC Stammtisch
 - Offene Klönrunde
 - Malkurs
 - Gemeinsame Wanderungen
 - Beratung zu Krankenkassen-Anliegen
 - Englisch Konversation
 - Kulturcafé
 - Spieletreff

- Selbsthilfegruppen:

Vereine:

KooperationspartnerInnen:
- Burnout – Trauma

- Bürgerverein Unterrath – Lichtenbroich

- DRK-Familienbildung und -Bildungsakademie
 - Stadtbücherei Unterrath
 - Gartenbauverein Düsseldorf-Unterrath
 - Kartause-Hain-Schule
 - Familienzentrum St. Bruno

Unsere Serviceangebote

Mittagstisch

Beim Mittagstisch kann man in netter Runde eine schmack- hafte Mahlzeit genießen, ganz ohne Einkaufen, Zubereitung und Abwasch. Es kann je nach persönlichem Geschmack zwischen sieben verschiedenen Gerichten gewählt werden. **Nur mit Vorbestellung – auch zur Abholung Kosten: 8,00 €** – inkl. Nachtisch und Wasser / Tee Termin: montags bis freitags von **12:30 Uhr** bis **13:30 Uhr**

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
 - Tagespfl ege
 - Stationäre Pfl ege

Rundum wohlfühlen

- med.Fußpfl ege

Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

Wertvolle Aufgaben als Mitglied oder im Ehrenamt warten auf Ihre individuellen Fähigkeiten.

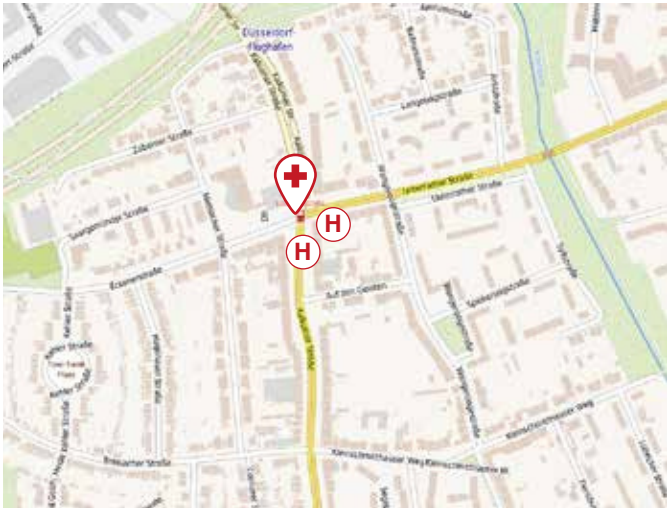
Servicestelle Ehrenamt:
ehrenamt@DRK-duesseldorf.de
0211 2299 2400

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-Bahn- hof Unterrath, dann weiter mit der Linie 730 in Richtung „Freiligrathplatz“ bis Haltestelle „Eckenerstraße“.

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterrath
Ansprechpartnerinnen: Sophie Nocetti und Marie Leusch
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 plusUnterrath

Angebote
März 2026

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Auf einen Blick – unsere Highlights im März 2026

01.

Sonntag | 11:00 Uhr

regelmäßig

Erinnerung an die Heinefeld Siedlung

Inden Jahren 1925-1937 war das Heinefeld die größte „wilde“ Siedlung. Bei diesem Treffen werden Informationen vorgetragen, Erfahrungen ausgetauscht und Ideen entwickelt unter der Leitung von Karl Erb. **Kostenfrei**
02.

Montag – Freitag | 12.30 – 13.30 Uhr

täglich

Mittagstisch

Vielfältige Speisenauswahl - in gemütlicher Atmosphäre gemeinsam speisen und sich vernetzen. Abholung der Mahlzeit möglich. **Kosten: 8,00 €;**
02.

Montag | 09:30 Uhr

monatlich

Stadtteilfrühstück

Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken. **Kosten: 7,00 €;**
05.

Donnerstag | 15:00 Uhr

14-tägig

Offenes Café

Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath! **Kosten: Verzeehr;**
05.

Donnerstag | 18:00 Uhr

14-tägig

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: Verzeehr**
11.

Mittwoch | 10:00 – 11:30 Uhr

wöchentlich

Smartphone Beratung

Benötigen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smart-

11.

Mittwoch | 14:30 Uhr

einmalig

InternationalerFrauentag-
FrauVoets-HahnezumThema
Johanna Ey

Im gemeinsamen Kulturgespräch, mit der Kunstpädagogin und Kultgeragogin Sophie Voets-Hahne, begeben Sie sich auf die Spur von Frau Johanna Ey, die sich bereits im 19. Jahrhundert gegen Gewalt zur Wehr gesetzt hat. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen. **Kosten: 5,50 €;**
12.

Donnerstag | 13:15 Uhr

wöchentlich

Malen

In Begleitung von Herr Baumgarten haben Sie die Möglichkeit viele Techniken (Aquarell, Kohle, Öl und Acryl) kennenzulernen, auszuprobieren und zu vertiefen. **Kostenpflichtig;**
12.

Donnerstag | 15:00 Uhr

monatlich

PC Stammtisch

Forum für einfache und knifflige PC Fragen mit Herrn Lasarzik. Gemeinsam finden wir Lösungen / Lösungswege für Ihre Anliegen bezüglich der Nutzung von digitalen Endgeräten. **Kosten: Verzeehr**
13.

Freitag | 14:30 Uhr

monatlich

Kulturcafé–Frau Conen und
Frau Halinde

Verschmausen Sie und lauschen Sie Geschichten, Gedichten und Gedanken über die Ebbe und Flut des Lebens, vorgetragen von SchauspielerIn

- Beachten! Angebote mit diesen Zeichen:

Zur garantierten Teilnahme bitten wir um Anmeldung.
14.

Samstag | 14:30 Uhr

14-tägig

Spieletreff

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen zusammen. **Kosten: Verzeehr**
16.

Montag | 10:00 Uhr

monatlich

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 €;**
23.

Montag | 14:00 Uhr

einmalig

Informationsveranstaltung Hausnotruf

Herr Chinali berät und informiert zum Thema Hausnotruf. Lassen Sie sich gemeinsam beraten und nutzen Sie die Zeit für Fragen und Anregungen. **Kosten: Verzeehr;**
25.

Mittwoch | 14:30 Uhr

einmalig

Blaulichtcafé Internetbetrug

Im Rahmen des Blaulichtcafés informiert Frau Schwerfechter über Internet- und Trickbetrug. Lassen Sie sich gemeinsam beraten und nutzen Sie die Zeit für Fragen und Anregungen. **Verzeehr auf Spendenbasis;**

25.

Mittwoch | 18:00-19:30 Uhr

wöchentlich

QiGong

QiGong kann geistige und körperliche Entspannung, Willensstärke und viel Freude vermitteln. So können die TN einen Beitrag zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit leisten und bleiben fit für den Alltag. **Kostenpflichtig;**
26.

Donnerstag | 13:30 Uhr

monatlich

Beratung zuversch.AnliegeninBezug
aufIhre Krankenkasse

Bei Frau Kerbstat, eine ehemalige Mitarbeiterin einer Krankenkasse, können Sie sich zu Ihren Möglichkeiten informieren. Dies beinhaltet bspw. Unterstützung bei Anträgen sowie in der Kommunikation mit Ihrer Krankenkasse.
28.

Samstag | 11.00 – 15.00 Uhr

TrödelmarktrundumdieFamilie+
Büchertrödel

Aufgroßer Fläche, im Gebäude und dem Vorplatz der Eckenerstr.1 findet erneut unser Trödelmarkt statt. Für frische Waffeln ist gesorgt inkl. Kinderschminkangebot. **Kostenfrei;**

Vorschau

- 13.04.

Stadtteilfrühstück
- 02.04./16.04.

Offenes Café
- 02.04./16.04.

Offene „Klönrunde“
- 17.04.

Kulturcafé – Herr Welter
- 25.04.

Pflanzentauschbörse