

Unsere Angebote im Überblick

- Montags:**
- Montagscafé
 - Tai Chi Chuan
 - Theater
 - Boulen
- Dienstags:**
- Hawaiianischer Hula-Tanz
 - Klön-Treff
 - Tai Chi Chuan im Sitzen
 - Smartphone Erste-Hilfe
 - Tea & Talk – Englisches Sprachcafé
- Mittwochs:**
- Sprachcafé Deutsch
 - Kulturveranstaltungen/Vorträge
 - Tanzen
 - Neurokinetik
- Donnerstags:**
- Pilates
 - Sprachcafé Französisch
 - Sprachcafé Italienisch
 - Singkreis
 - Yoga
 - Rummikub
- Freitags:**
- Gedächtnistraining
 - Handarbeiten
 - Café unterm Regenbogen
 - Radtouren
- Samstags:**
- Laufende Erkundungen
 - Spazierfreunde

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
- Über den Tellerrand Düsseldorf
- Kulturliste Düsseldorf
- Anlauf- und Beratungsstelle „Queer im Alter“
- Buddhistische Gemeinschaft Triratna

Unser tägliches Angebot

Mittagstisch



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: 7,50 € inkl. Getränke
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 Mai 2026



zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Mai 2026

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

04. Montag | 09.00 – 12.30 Uhr **Wöchentlich** **Neue Bewegungs-Kurse: Yoga und Pilates**

Yoga: 9:00 - 10:30, Pilates: 11:00 - 12:30 Uhr
Kosten: 109 € (12 Termine), **A**

05. Dienstag | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich** **Tea & Talk**

Englisches Sprachcafé für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen.
Leitung: Alyce Van. **Kostenfrei, A**

06. Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich** **Sprachcafé Italienisch**

Für Anfänger:innen mit ersten Kenntnissen.
Leitung: Francesca Sala. **Kostenfrei**

06. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr **Tanz im Mai**

Feiern Sie den Frühling mit uns bei guter Musik, Tanz und netten Begegnungen. Reichen Sie auch gerne Ihre Musikwünsche ein – von Evergreens bis Lieblings-Rockhymne ist alles willkommen.
Eintritt: 2 Euro (ein Getränk inkl.) **A**

06. Mittwoch **Wöchentlich** **Sprachcafé Deutsch**

Zum Einüben und Vertiefen der deutschen Sprache. Leitung: Ricarda Fedler. **Kostenfrei**

07. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Wöchentlich** **Singkreis**

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer
Kostenfrei

07. Donnerstag | 15.00 – 18.00 Uhr **Wöchentlich** **Rummikub**

Rummikub ist ein beliebtes Gesellschaftsspiel für Erwachsene. Es ist leicht zu lernen und macht viel Spaß! Leitung: Erich Schmitz. **Kostenfrei**

07. Donnerstag | 16.00 – 17.30 Uhr **Monatlich** **Ansichtssachen: Bundesbank**

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf.
Treffpunkt: vor dem Eingang. ÖPNV: Berliner Allee. Leitung: Barbara Trappmann, Erich Schmitz. **Kostenfrei, A**

07. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich** **Sprachcafé Italienisch**

Für sprachbegeisterte Menschen mit guten Grundkenntnissen. Leitung: Francesca Sala
Kostenfrei

08. Freitag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich** **Smartphone Erste-Hilfe**

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

08. Freitag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich** **Tea & Talk**

Englisches Sprachcafé für sprachbegeisterte Menschen mit Grundkenntnissen.
Leitung: Susan Jones. **Kostenfrei, A**

08. Freitag | 10.30 – 12.30 Uhr **Monatlich** **Aktiv auf Achse – Radtouren**

Zusammen wollen wir ins Wochenende radeln.
Treffpunkt: KIT-Café am Apolloplatz. Leitung: Erich Schmitz, Ken Best. **Kostenfrei, A**

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

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

08. Freitag | 16.30 – 18.00 Uhr **14-tägig** **Skat**

Skat ist ein beliebtes Kartenspiel. Reizen Sie mit!
Bei Interesse bitte den nächsten Termin erfragen.
Kostenfrei, A

11. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr **Montagscafé**

Freuen Sie sich auf liebevoll selbstgebackenen Kuchen und eine gemütliche Atmosphäre zum Plaudern. Leitung: Khadija Schlarbaum
Kosten: Kaffee & Kuchen für 2 Euro


12. Dienstag | 10.30 – circa 12.30 Uhr **Spaziergang durch Friedrichstadt**

Informativer Spaziergang durch Friedrichstadt mit den Themen Architektur, Street-Art und Kurioses. Treffpunkt: Jahnstraße 47. Leitung: Marion Wieler. **Kostenfrei, A**

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

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

15. Freitag | 15.30 – 17.30 Uhr **1. & 3. im Monat** **Café unterm Regenbogen**

Die Gastgeber*innen Claudia und Wolfgang freuen sich darauf, Gäste ab 55 Jahren (LGBTQIA+) begrüßen zu können. 

15. Freitag | 15.30 – 16.30 Uhr **Sprechstunde Seniorenrat**

Die Seniorenrätin Frau Ibheis hat ein offenes Ohr für Ihre Fragen und Anliegen. **Kostenfrei**

16. Samstag | 11.00 – ca. 13.00 Uhr **Monatlich** **Laufende Erkundungen**

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die Tour führt zum Schloss Linnepe. Treffpunkt: Hbf. Leitung: Monika Strassburger, Barbara Trappmann. **Kostenfrei, A**


19. Dienstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Basteln**

Unter Anleitung wird kreativ gebastelt. Aus bunten Papieren entstehen Origami-Tiere. Das Material wird bereitgestellt. Leitung: Beatrix Hanff. **Kostenfrei, A**

20. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr **Vortrag: Künstliche Intelligenz (KI)**

Künstliche Intelligenz wird unseren Alltag immer mehr beeinflussen. In diesem Vortrag gibt Falko Ruhnke (Verbraucherzentrale NRW) einen ersten Einblick in das Thema KI sowie ihre Chancen und Gefahren. **Kostenfrei, A**

23. Samstag | ab 13.00 Uhr **Monatlich** **Kochen unterm Regenbogen**

Gemeinsam schnuppern wir uns durch vegetarische Gerichte dieser Welt. Leitung: Mari Uhlig, Wolfgang Zons, Claudia Büchels
Kostenfrei, A 

27. Mittwoch | 15.00 – 16.30 Uhr **Monatlich** **TANZEN!**

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

30. Samstag | 13.00 – 14.30 Uhr **Monatlich** **Spazierfreunde**

Spaziergänge im Park tun gut – und gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Treffpunkt: Uhrenfeld im Volksgarten. Leitung: Jan Daumann. **Kostenfrei, A**

Vorschau

10.06. **Freundschaftskunst**

17.06. **Workshop: Kefir, Kombucha & Co**