

Unsere Angebote im Überblick

Montags:

- Montagscafé
- Tai Chi Chuan
- Theater
- Boulen
- BINGO

Dienstags:

- Smartphone Erste-Hilfe
- Hawaiianischer Hula-Tanz
- Klön-Treff
- Tai Chi Chuan im Sitzen

Mittwochs:

- Tea & Talk – Englisches Sprachcafé
- Sprachcafé Deutsch
- Kulturveranstaltungen/Vorträge
- Tanzen

Donnerstags:

- Neurokinetik
- Pilates
- Sprachcafé Französisch
- Sprachcafé Italienisch
- Singkreis
- Yoga

Freitags:

- Rummikub
- Gedächtnistraining
- Handarbeiten
- Café unterm Regenbogen
- Radtouren

Samstags:

- Laufende Erkundungen
- Spazierfreunde

Information & Anmeldung zu Kursen (*kursiv markiert*):
familienbildungswerk@drk-duesseldorf.de

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: 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

Selbsthilfegruppen:

- Anonyme Alkoholiker
- Tabu Suizid
- AGUS
- Emotions Anonymous

Vereine/Initiativen/Kooperationen:

- DRK-Familienbildung und -Bildungsakademie
- Über den Tellerrand Düsseldorf
- Kulturliste Düsseldorf
- Buddhistische Gemeinschaft Triratna

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 Juni 2026



zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

Auf einen Blick – unsere Highlights im Juni 2026

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

01. Montag | 16.30 – 18.00 Uhr **Wöchentlich**

Smartphone Erste-Hilfe

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

03. Mittwoch | 10.30 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Italienisch

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

03. Mittwoch | 09:45 Uhr **Monatlich**

Ansichtssachen: Klärwerk Süd

Gemeinsame Besichtigungen in Düsseldorf.
Treffpunkt: 09:45 Uhr an der HST „Kardinal-Frings Brücke“, dann 20 min. Fußweg. Leitung: Barbara Trappmann, Erich Schmitz. **Kostenfrei, A**

03. Mittwoch **Wöchentlich**

Sprachcafé Deutsch

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

Hinweis: Donnerstag, der 4. Juni ist ein Feiertag!

04. Donnerstag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

Sprachcafé Italienisch

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

04. Donnerstag | 14.30 – 16.30 Uhr **Wöchentlich**

Singkreis

Mitsingen, Spaß haben! Leitung: Anne Fischer
Kostenfrei

04. 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**

05. 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**

05. Freitag | 10.30 – 12.00 Uhr **Wöchentlich**

Tea & Talk

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

05. 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**

05. 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.



05. Freitag | 16.30 – 18.00 Uhr **14-tägig**

Skat

Skat ist ein beliebtes Kartenspiel. Reizen Sie mit!
Kostenfrei, A

08. Montag | 10.00 – 11.30 Uhr **Wöchentlich**

Kunst erleben – Malen und Experimentieren im offenen Atelier

Wir entdecken die Freude am Malen – von Stillleben bis Landschaft. Leitung: Katja Seib.
Kostenfrei, A

08. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr **jeden 2. im Monat**

Bingo

Gemeinsam spielen wir den Klassiker: BINGO!
Leitung: Louise Dertwinkel-Comvalius, Elvira Wagener. **Kostenfrei, A**

09. Dienstag | 14.00 – 16.00 Uhr **14-tägig**

Klön-Treff

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

10. Mittwoch | 14.30 – 16.30 Uhr

Freundschaftskunst

Abschluss der Projektreihe mit Musik, Bildern, Gespräch und Mitbring-Bufferet. **Kostenfrei, A**

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

Handarbeiten

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

17. Mittwoch | 15.00 – 17.00 Uhr

Kefir, Kombucha & Co

In diesem Workshop probieren wir leckere und gesunde probiotische Erfrischungsgetränke und lernen etwas über ihre Herstellung.
Leitung: Michael Bonke. **Kosten: 3 Euro, A**

20. Samstag | 11.00 – ca. 13.00 Uhr **Monatlich**

Laufende Erkundungen

Gemeinsame Wanderungen in Düsseldorf. Die Tour führt zum Kinderbauernhof Neuss. Treffpunkt: Kirchplatz (vor St. Peter). Leitung: Monika Strassburger, Barbara Trappmann
Kostenfrei, A

22. Montag | 14.30 – 16.00 Uhr **jeden 4. im Monat**

Montagscafé

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

23. 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**

24. Mittwoch | 15.00 – 16:30 Uhr **Monatlich**

TANZEN!

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

25. Donnerstag | 12.45 – 14.00 Uhr **Monatlich**

Gutes aus der Küche

Serviert wird ein frisch gekochtes Mittagessen. **Kosten: 5 Euro, A**



27. 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. 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**

29. Montag | ganztägig **Monatlich**

Unterwegs in NRW

Tagesausflug zum Drachenfels und Fahrt mit der Zahnradbahn mit Besichtigung der Drachenburg. Treffpunkt: 08:30 Uhr am Hbf (vor Buchhandlung). Leitung: Inge Schandow, Henriette Reinicke, Lisa Holtkamp.
Kosten: 24 Euro (Eintritte Drachenburg und Zahnradbahn), **A**