

# Unsere Angebote im Überblick

- Montag – Freitag**
- Mittagstisch und Menü Service
- Montag**
- Stadtteilfrühstück
  - 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
  - Yoga international für alle
- Donnerstag**
- Gedächtnistraining
  - Offenes Café
  - PC Stammtisch
  - Offene Klönrunde
  - Malkurs
  - Gemeinsame Wanderungen
  - Beratung zu Krankenkassen-Anliegen
- Freitag**
- Englisch Konversation
  - Kulturcafé
  - Skatrunde
- Samstag**
- Spieletreff

## Selbsthilfegruppen:

- Burnout – Trauma

## Vereine:

- Bürgerverein Unterrath – Lichtenbroich

## KooperationspartnerInnen:

- 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 schmackhafte 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. Nachtsch 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
- 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

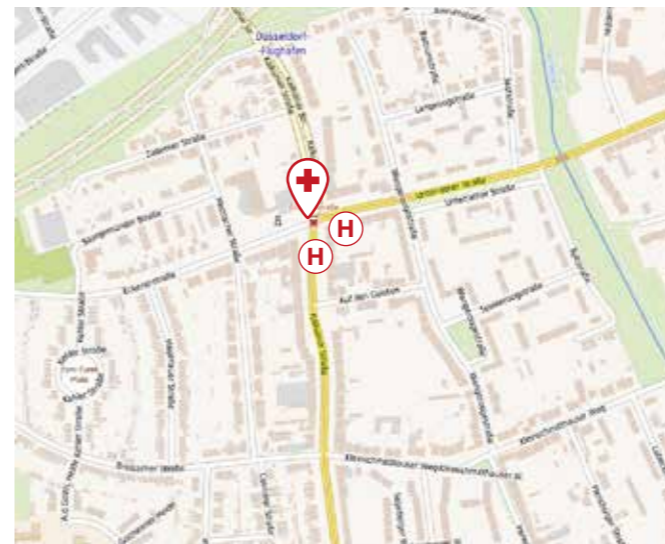
0211 2299 2400

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-Bahnhof 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 Anna Elbin  
Eckenerstr. 1 | 40468 Düsseldorf

Tel.: 0211 42 30 295

Fax.: 0211 43 79 361

### Öffnungszeiten:

**Mo. – Do.:** 9.00 – 15.00 Uhr

**Fr.:** 9.30 – 14.30 Uhr

**Sa., So. und abends:** nach Angebot und  
Absprache.

zentrumplus.unterrath@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Unterrath**

# Angebote Mai 2026



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Mai 2026

## 04. 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 €; A**

## 04. Montag | 09.30 Uhr monatlich **Stadtteilfrühstück**

Kontakte knüpfen, Nachbarn treffen, Informationen austauschen und lecker frühstücken.

**Kosten: 7,00 €; A**

**nächster Termin: 01.06**

## 04. Montag | 14.30 Uhr wöchentlich **Hawaiianischer Hula Tanzkurs**

Erlernen Sie die Grundlagen des Hula mit fließenden Schrittfolgen, Armbewegungen und dem typischen Hüftschwung. Der Tanz fördert Koordination, stärkt den Körper und hilft beim Stressabbau. **Kostenpflichtig, A**

## 06. Mittwoch | 14.00 Uhr einmalig **Begleitservice Rheinbahn**

(Zukunftswerkstatt Düsseldorf)

Frau Kulikowski stellt den Begleitservice vor. Das Angebot richtet sich an alle die Mühe haben selbstständig mit Bus und Bahn mobil zu sein, unsicher sind beim Ein- und Aussteigen oder Unterstützung beim Fahrkartenkauf benötigen. Die Begleitung findet von Tür zu Tür statt.

**Kostenfrei, A**

## 07. Donnerstag | 15.00 Uhr 14-tägig **Offenes Café**

Gemütlicher Plausch bei Kaffee und Kuchen. Vernetzen Sie sich in Unterrath!

**Kosten: Verzehr, A**

**nächster Termin: 21.05.**

## 07. 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: Verzehr**

**nächster Termin 21.05**

## 08. Freitag | 10.00 – 11.30 Uhr 14-tägig **Skatrunde für Männer –**

**Zeit für Geselligkeit und Spiel**



Lust auf eine entspannte Runde Skat in guter Gesellschaft? Kommen Sie gerne vorbei! Neben einer spannenden Skatpartie gibt es auch alkoholfreies Bier zur Erfrischung.

**Kosten: Verzehr, A**

**nächster Termin: 22.05.**

## 09. Samstag | 14.30 Uhr 14-tägig **Spieletreff**

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen zusammen.

**Kosten: Verzehr**

**nächster Termin: 23.05.**

## 11. 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 €; A**

**nächster Termin: 18.05.**

## 13. Montag | 14.00 Uhr einmalig **Blaulichtcafé Vollmachtsmissbrauch**

Im Rahmen des Blaulichtcafés informiert Frau Schwertfechter über den Vollmachtsmissbrauch.

**Beachten! Angebote mit diesen Zeichen: A**

Zur garantierten Teilnahme bitten wir um Anmeldung.

## 18. Montag | 9.30 – 11.30 einmalig **Kleines Frühstück zum Thema Vielfalt**

Unterschiede entdecken, Gemeinsamkeiten finden! In lockerer Atmosphäre lernen wir uns kennen und stärken gegenseitiges Verständnis. Bringen Sie gerne einen Snack für ein Frühstück mit, gerne auch kulturspezifisch oder regional.

**Kostenfrei, A**



© Foto: rachel-park | unsplash

## 20. Mittwoch | 13.00 – 14.30 Uhr monatlich **Repair-Café – reparieren statt wegwerfen**

Nachhaltig, umweltfreundlich und kostengünstig! Reparieren Sie gemeinsam mit uns Ihre Kleingeräte und schenken diesen somit ein zweites Leben.

**Kostenfrei, A**

**nächster Termin: 17.06.**

## 20. Mittwoch | 18.00-19.30 Uhr wöchentlich **Qi Gong**

Qi Gong 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, A**

## 22. Freitag | 15.00 – 17.30 Uhr einmalig **Tanz Café für „Best Ager“ (ab 55+)**

Das zentrum plus Unterrath lädt ALLE herzlich ein, die gerne mal wieder tanzen oder sich auch nur zu Kaffee und Kuchen treffen möchten. Genießen Sie die kleine Abwechslung vom Alltag.

**Kosten: 5 €; A**

## 28. 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: Verzehr**

**nächster Termin: 18.06.**

## Vorschau

- 01.06. **Stadtteilfrühstück**
- 05.06./19.06 **Skatrunde Männer**
- 11.06./25.06. **Offenes Café**
- 11.06./25.06. **Offene „Klönrunde“**
- 12.06. **Ersatztermin Kulturcafé Herr Schoenen**
- 19.06. **Englische Konversation NEU**
- 20.06. **Sommerfest**