

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

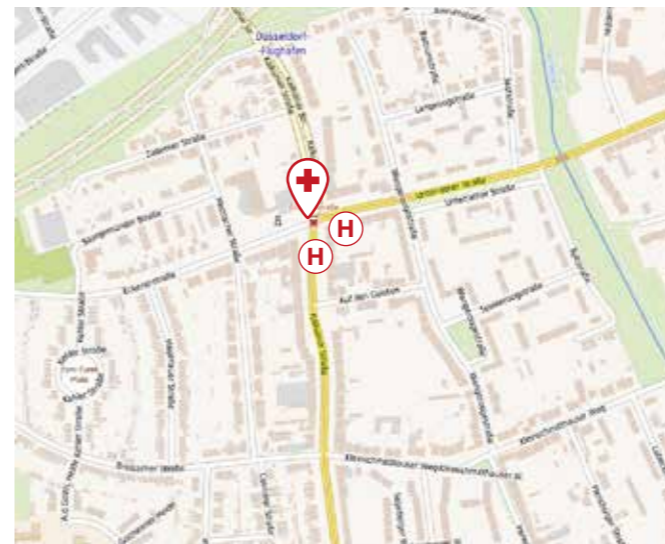
0211 2299 2400

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.: 9.00 – 14.30 Uhr

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

zentrumplus.unterrath@DRK-duesseldorf.de

www.DRK-duesseldorf.de

zentrum plus **Unterrath**

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 – 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

01. Montag | 09.30 Uhr **monatlich** **Stadtteilfrühstück**

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

Kosten: 7,00 €; A
nächster Termin: 06.07

01. Montag | 14.30 Uhr **wöchentlich** **Hawaiianischer Hula Tanzkurs**

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

Kostenpflichtig, A

05. Freitag | 10.30 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: 19.06

08. Montag | 10.00 Uhr **14-tägig** **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: 29.06.

11. Donnerstag | 15.00 Uhr **14-tägig** **Offenes Café**

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

Kosten: Verzehr, A
nächster Termin: 25.06.

11. 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: 25.06.

12. Freitag 14.30 Uhr **einmalig** **Kulturcafé mit Herr Schoenen**

„Spielfilm für's Ohr: Von Rosen und sonstigen Blüten“

Josef Schoenen liest, schlüpft in verschiedene Rollen und begleitet das Programm mit eigenen Gitarrenkompositionen aus Jazz, Funk, Klassik und Chanson.

Kosten: 7,50 €; A



© Foto: martin-de-arriba | unsplash

13. Samstag | 14.30 Uhr **14-tägig** **Spieletreff**

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen zusammen.

Kosten: Verzehr
nächster Termin: 27.06

17. Mittwoch | 13.00 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: 15.07.

17. Mittwoch | 15.00 – 16:30 Uhr **einmalig** **Infoveranstaltung Doctolib in Derendorf**

In Kooperation mit dem zentrum plus Derendorf findet eine Informationsveranstaltung zum Thema Doctolib statt. Hierbei wird an praktischen Beispielen gezeigt, wie die App nutzbar ist, wie man sich einen Arzttermin bucht und welche Funktionen wie angewendet werden.

Kostenfrei, A

18. 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: 02.07.

19. Freitag | 17.30 – 19.00 Uhr **wöchentlich** **Englisch Konversation**

Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Englischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Mit abwechslungsreichen Methoden verbessern Sie Wortschatz, Grammatik und Sprachpraxis für Beruf und Alltag.

Kostenfrei, A

20. Sommerfest | 12.00 – 17.00 Uhr **einmalig** **Sommerfest des zentrum plus** **Unterrath**

Das zentrum plus Unterrath lädt alle herzlich zum Sommerfest im zentrum plus und auf dem Vorplatz der Einrichtung ein. Bei schöner Atmosphäre, leckerem Essen, Musik, sowie einem Tanzauftritt genießen wir einen schönen Sommertag zusammen.

Kosten: Verzehr

NEU

Vorschau

- 06.07. **Stadtteilfrühstück**
- 07.07. **Freundschaft in Bewegung Teil 1: Erlebnisring mit Herrn Budde**
- 08.07 **Blaulichtcafé mit dem Bezirksdienstbeamten**
- 09./23.07. **Offenes Café**
- 09./23.07. **Offene „Klönrunde“**