

# 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
- Mittwoch**
- Yoga
  - Gedächtnistraining
  - Qi Gong
  - Yoga
  - Yoga international für alle
- Donnerstag**
- Gedächtnistraining
  - Offenes Café
  - PC Stammtisch
  - Offene Klönrunde
  - Malkurs
  - Gemeinsame Wanderungen
  - Beratung zu Krankenkassen-Anliegen
  - Englisch Konversation
- Freitag**
- Kulturcafé
- Samstag**
- Spieletreff
- Sonntag**
- Sonntags Café

# Unsere Serviceangebote

## 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

## Selbsthilfegruppen:

- Burnout – Trauma

## Vereine:

- Bürgerverein Unterrath – Lichtenbroich

## KooperationspartnerInnen:

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

## Wir brauchen jede helfende Hand - auch Ihre!

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

## Servicestelle Ehrenamt:

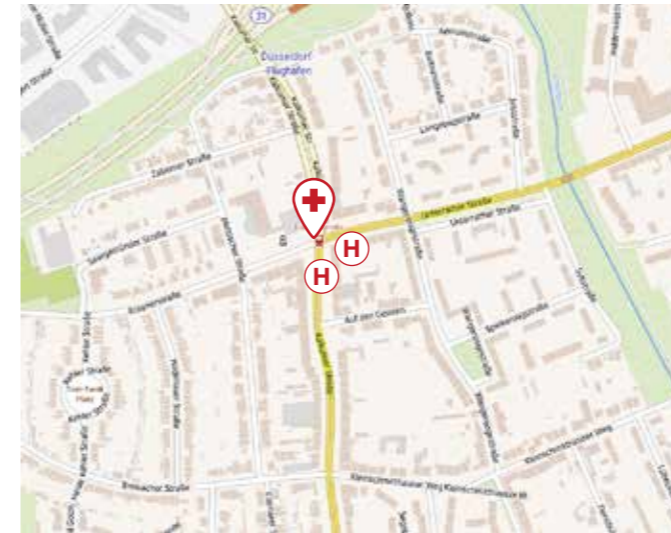
ehrenamt@DRK-duesseldorf.de  
0211 2299 2400

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  
Einrichtungsleitung: Nils Krause  
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 Februar 2025



**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter

www.DRK-duesseldorf.de

# Auf einen Blick – unsere Highlights im Februar 2025

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

## 03. Montag | 09:30 Uhr monatlich

### Stadtteilfrühstück

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

**Kosten: 6,50 €; A**

## 03. Montag | 14:30 Uhr 14-tägig

### Kreativwerkstatt

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich im Rahmen unserer Kreativwerkstatt zu treffen und gemeinsam gestalterisch aktiv zu werden. Verschiedene Projektthemen über das Jahr verteilt.

**Kostenfrei**

## 06. Donnerstag | 15:00 Uhr

### Offenes Café

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

**Kosten: Verzehr, A**  
**nächster Termin 20.02.**

## 06. Donnerstag | 18:00 Uhr

### 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 20.02.**

## 07. Freitag | 14:30 Uhr

### Kulturcafé – Oscar Wilde: Der glückliche Prinz

Spielfilm fürs Ohr - szenische Lesung mit Musik – Josef Schoenen (professioneller Sprecher und Musiker) liest, spielt verschiedene Rollen und

begleitet das einfühlsame Programm mit eigenen Kompositionen auf der Gitarre zwischen Jazz, Funk, Klassik und Chanson. In schöner Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen.

**Kosten: 7,50 €, A**

## 08. Samstag | 14:30 Uhr

### Spieletreff

Kommen Sie bei Kaffee und Kuchen zu Gesellschaftsspielen zusammen.

**Kosten: Verzehr**  
**nächster Termin 22.02.**

## 10. Montag | 10:00 Uhr

### 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 24.02.**

## 12. Mittwoch | 10:00-11:30 Uhr wöchentlich

### Smartphone Beratung

Benötigen Sie Hilfe im Umgang mit Ihrem Smartphone oder haben eine konkrete Frage hierzu? Kommen Sie gerne vorbei und wir beraten Sie zu Ihren persönlichen Fragen.

**Kostenfrei**

## 13. Donnerstag | 15:00 Uhr

### PC Stammtisch

Forum für u. a. knifflige PC Fragen mit Herrn Lasarzik. Gemeinsam finden wir Lösungen / Lösungswege für Ihre Anliegen bezüglich der Nutzung von digitalen Endgeräten.

**Kosten: Verzehr**  
**nächster Termin 13.03.**

## 16. Sonntag | 14:30 - 16:00

### Sonntags Café NEU

Gemeinsam den Sonntag genießen und in netter Atmosphäre die Nachbarschaft treffen – bei Kaffee und Kuchen.

**Kosten: Verzehr, A**  
**nächster Termin 16.03.**

## 19. Mittwoch | 09:30 Uhr

### Wanderungen in und um Düsseldorf

Sie sind interessiert gemeinsam die Umgebung zu erkunden und in einer netten Gruppe sich auszutauschen, dann sind Sie bei uns genau richtig!

Zum genannten Termin geht es nach Hattingen auf den Leinpfad unterhalb des Isenbergs  
Treffpunkt – Eckenerstr. 1

**Kostenfrei bzw. eigene Kosten ÖPNV**  
**nächster Termin 19.03.**

## 20. Donnerstag 10:00 Uhr wöchentlich

### Gedächtnistraining

Übungen und Methoden die dabei helfen sollen, dass unser Gedächtnis fit bleibt – mit viel Spaß und guter Laune!

**Kostenfrei, A**

## 24. Montag | 19:00 Uhr wöchentlich

### Allegro Chor Unterrath

Sing mit uns - wir freuen uns auf deine Stimme! Musikbegeisterte treffen sich um gemeinsam internationale Lieder zu singen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Angeleitet durch Frau Herrmann – Diplom-Sopranistin und Opernsängerin.

**Kostenpflichtig, A**

## 26. Mittwoch | 15:00-16:30 Uhr

### Informationsvortrag –

**„Zuerst ist nur Vergesslichkeit“**

Entlastungsmöglichkeiten für An- und Zugehörige von Menschen mit Demenz. „Ich habe bisher noch immer alles alleine geschafft!“ - doch die Betreuung eines Menschen mit einer Demenz zieht sich häufig über viele Jahre hin. Deshalb ist es gut, sich so früh wie möglich Entlastung zu suchen. Referentin: Anette Trimborn (Leitung DRK- Demenznetz)

**Kostenfrei, A**

## 27. Donnerstag | 13:30 Uhr monatlich

### Beratung zu versch. Anliegen in Bezug auf Ihre Krankenkasse

Über Frau Kerbstat, ehemalige Mitarbeiterin einer Krankenkasse, können Sie sich zu Ihren Möglichkeiten informieren, Unterstützung bei Anträgen – oder z. B. in der Kommunikation zu Ihrer Krankenkasse erhalten.

**Kostenfrei, A**

## Vorschau

- 03.03. Rosenmontagsfrühstück
- 06./20.03. Offenes Café
- 06./20.03. Offene „Klönrunde“
- 14.03. Kulturcafé – Musikalische Lesung
- 16.03. Sonntags Café 14:30-16:00 Uhr
- 17.03. „Ladies Frühstück“  
09:30-11:30 Uhr