

Impressum:

Herausgeber:

Arbeitslosenzentrum renetec

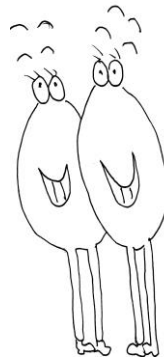
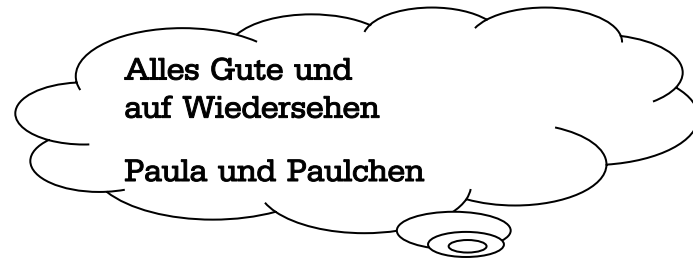
Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf,

☎ 0211/22090-39 Fax: 0211/22090-20

E-mail: arbeitslosenzentrum@renatec.de

Redaktion: Jürgen Mostertz/Christel Langenhof

(verantwortlich: Arbeitslosenzentrum renetec)



renatec  Wege in die Arbeit

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



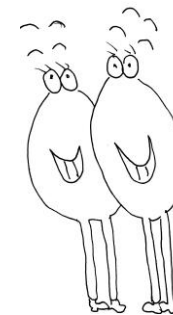
Broschüre

Düsseldorf für 'nen kleinen EURO

eine Broschüre

für Bürgerinnen und Bürger
mit kleinem Einkommen

Paula und Paulchen



informieren

Arbeitslosenzentrum renetec
Ellerkirchstr. 80 – 40229 Düsseldorf

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
diese Broschüre gibt praktische und preiswerte
Tipps und Anregungen.

Die Angaben dieser Broschüre sind sorgfältig
recherchiert und zusammengestellt. Es ist jedoch
zu beachten, dass diese Angaben Änderungen
unterliegen, die bis zum Druck nicht
berücksichtigt werden konnten (Stand: 1/2018).

Zu jeder Information ist eine Telefonnummer
notiert, bei der man sich über die entstehenden
Kosten vorher erkundigen sollte. Wir können
deshalb keine Haftung für die Vollständigkeit und
Richtigkeit der Angaben in dieser Broschüre
übernehmen.

Die Broschüre ist als Anregung gedacht, selbst
aktiv zu werden und sich zu informieren, wo es
etwas preisgünstiger gibt und dieses für alle zu
veröffentlichen.

Also: Ergänzungen bzw. Änderungs-,
Verbesserungsvorschläge und Tipps können
eingeschickt werden. In der nächsten Ausgabe
werden dieselben dann berücksichtigt. Wir
bedanken uns schon jetzt für die Zuschriften,
Anrufe oder Mails und wünschen viel Spaß beim
Sparen.

Redaktion

Arbeitslosenzentrum renatec

Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf

-1-

Inhaltsverzeichnis	Seite:
Düssel-Pass/Arbeitslosenpass, wo?	4,5,6
Vergünstigungen mit Düssel Pass	7,8
Jobcenter/ SozialTicket	9, 10
Büchereien/ Tipps für Leseratten	11,12
Bekleidung/Möbel	12 - 16
Essen, Cafes	17 - 22
Dinge des tägl. Bedarfs/Lebensmittel	23
Lebensmittelausgabestellen	24, 25, 26
Wochenmärkte	27, 28
Rund ums Rad	29, 30
Schwimmbäder	31, 32
Wanderungen	32
Trödelmärkte	33
Internet	34
Zeitungen, kostenlos	35
Tipps für Ausflugsziele	36
Fahrplanauskunft	37
Taxi, Mitfahrzentrale etc.	37
Flughafen	38
Wellcomecard	38
Familienkarte - Wo	39
Freizeitangebote: Parks, Freizeitsport, Kinderspiel-, Abendteuerspielplätze	40, 41
Schloss Benrath, Schifffahrtmuseum	42
Hetjesmuseum, Filmmuseum	42, 43
Besichtigung d. Innenstadtkirchen	43, 44
Evangl. Kirchenkreis	44
Kath. Gemeindeverband	44
Bildungs- u. Freizeitangebote	45, 46
	-2-a

Inhaltsverzeichnis	2b
Kino, Gildepass	47
Kostenl. Führung Rathaus, städt. Museum etc	48
WDR, K 20, K21, Kunst im Tunnel, Zakk	49,50
Umwelt, Greenpeace	51
Theater, Oper etc., Konzertkasse	52, 53
Robert-Schumann-Hochschule	54
Netzwerke	55, 56, 57
Diakonie Z.I.B.B.	58
Kaiserswerther Diakonie	58
Familien-Telefon	59
Wohnung AWO, Stadtteiltreff	59
Beratungsstellen, Arbeitslosenzentren	60, 61
Mieterschutz	61
Beratungsstellen Caritas, Frühstücktreffs	61, 62
Zentrum Plus, Caritas EnergieService	63, 64, 65
Cafe Drrüsch, Icklack, Horizont, Shelter	65, 66
Schuldnerberatungen	67,68
Wichtige Telefon-Nummern	69, 70, 71, 72, 73
Wichtige Telefon-Nummern:	74, 75, 76, 77, 78
Wichtige Telefon-Nummern	79, 80, 81, 82
Gratis-Tipp's	80, 81, 82
Tipps in eigener Sache	83
Halbjahresprogramm	84
Infoblätter	85
Brochure	86
Spartipps erwünscht	87
Paula und Paulchen sagen Auf Wiedersehen	88
	2b

Hallo, wir sind Paula und Paulchen. Wir begleiten sie beim Stöbern durch die kleine Broschüre.....



Arbeitslosenpass

Mit dem Arbeitslosenpass bekommen Arbeitslose und Sozialleistungsbezieher ermäßigten oder freien Eintritt bei verschiedenen Kultur-, Sport- und Bildungseinrichtungen in Düsseldorf. Der Arbeitslosenpass wird bei Vorlage des aktuellen Leistungsbescheides und des Personalausweises in den folgenden Einrichtungen ausgestellt:

Arbeitslosenzentrum Düsseldorf, Bolkerstr. 14/16,

Info.: ☎ 0211/828 949-0

Arbeitslosenpassausgabe u.

Antragsannahme Düssel-Pass: Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr

Offene Beratungszeiten: Mo. u. Do: 9.00 – 13.00 Uhr

Caritas Beratungsstelle für Arbeitslose

Klosterstr. 92 – 40211 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/1602-2195

Sprechzeiten: Mo u. Do 7.30-16.30 Fr 7.30–12.30

Düsseldorfer Arbeitslosen-Initiative

Corneliusstr. 108 – 40215 Düsseldorf

Info: 0211/8681805

Sprechzt.: Mo – Fr 10.00 – 13.00 Uhr
nach Vereinbarung

Düssel Pass

Vergünstigung für einkommensschwache
Bürgerinnen und Bürger, ab dem 15. Lebensjahr

Infos: Hotline-Nummer 89-25853

Bezieherinnen und Bezieher von Arbeitslosengeld II stellen ihren Antrag bitte ausschließlich bei folgenden Stellen (als Nachweis dient der Original-Leistungsbescheid über Arbeitslosengeld II):

Jobcenter - Bereich-Mitte Luisenstr. 105

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–12.00 Uhr

Bereich NORD, Grafenberger Allee 300

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr

Bereich SÜD, Reisholzer Werftstr. 68

Öffnungszeiten: 8.00–12.00 Uhr

Arbeitslosenzentrum der ZWD, Bolkerstr. 14/16

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9.00–13.00 Uhr

Caritas, Beratungsstelle für Arbeitslose,
Klosterstr. 92

Öffnungszeiten. Mo -Mi 8.00–12.30 Uhr,
Do 8–12.30, Fr 8.00–13.00 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen und Männer e.V.
Ulmenstr. 67

Öffnungszeiten: Mo–Do, 9.00–17.00,
Fr 9.00 – 12.30 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen und Männer e.V.
 Rather Kreuzweg 43
 Öffnungszeiten: Mi 15.30–18.30 Uhr
 Sozialdienst kath. Frauen und Männer e. V.
 Wittenberger Weg 108, 40593 Düsseldorf
 Öffnungszeiten: Di von 15.00–17.00 Uhr, 14tägig:



Arbeitslosenpass und Düssel-Pass Vergünstigungen

A-Z

ASG-Bildungsforum, Info 0211/1740-0, 50% Erm.

AWO-Familienbildungswerk, Liststr. 2, 30%

Kursangebote Bädergesellschaft, Kettwiger Str. 50

Ermäßigung. v. 4,10 auf 2,90 €

DEG Metro Star Eishockey

ermäßigter Tarif für Stehplätze

Deutsche Oper am Rhein ☎ 89-2521

..50% Ermäßigung/Info

DRK-Kindershop ☎ 0211/2299-1300 30% Rabatt

Einwohnermeldeamt ☎ 89-23011

Gebührenbefreiungen

Filmmuseum ☎ 89-92232

Eintritt frei

efa-Ev: Familienbildung ☎ 600282-0

bis 50% Rabatt

Fortuna Düsseldorf, Flinger Broich Sozialtarif

Forum Freies Theater ☎ 8767870 VK

von 17,00 € auf 8,00 € ermäßigt

Fairhäuser mit Fairkarte

30% Rabatt

Gesundheitsamt ☎ 89-93530 Infos

Gebühren u. Auslagen frei

Goethe-Museum ☎ 89-96262

Eintritt frei

Heinrich-Heine-Institut ☎ 89-95574

Museumsbesuche

frei

Hetjensmuseum ☎ 89-92232

Museumseintritt

frei

Komödie, Steinstr. ☎ 307014

50% Ermäßigung

Di - Do

Kunsthalle Düsseldorf ☎ 89-96243 von
 5,50 € auf 3,50 € ermäßigt
 Kunsthalle Grabbeplatz Eintritt 3,50 €
 Kunstpalast, Ehrenhof 4-5 ☎ 89-90200
 Eintritt frei
 Messe Düsseldorf ☎ 4560-01 Ermäßigung
 NRW-Forum ☎ 89-26690, Ausst. ermäßigt
 Schauspielhaus ☎ 362711, 40-50% Erm. auf
 Normalpreis
 Schloss u. Park Benrath ☎ 89-97100, ermäßigt
 Stadtbücherei ☎ 89-94399, Befreiung der
 Benutzungsgebühren
 SozialTicket monatlich 37,80 €
 Stadtmuseum ☎ 89-96170 Eintritt frei
 Standesamt Info ☎ 89-91 Ermäßigung erfragen
 Steueramt ☎ 89-28697 Hundesteuerermäßigung
 Stiftung Museum Kunst Palast ☎ 89-92460
 ermäßigt ca. 45 %
 Tanzhaus NRW/Werkstatt, Erkrather Str.
 Kursveranstaltungen, ermäßigt 20%
 Theatermuseum ☎ 89-96130
 Museumseintritt frei
 Tonhalle ☎ 89-96123 ermäßigt 50%
 Ermäßigung bei städt. Konzerten
 VHS ☎ 89-94150 ermäßigt 50%
 auf die Kerngebühren
 Zakk e. V. ☎ 97300-10 ermäßigt 50%

Achtung!!!

Mit dem **SozialTicket** sind Sie zum kleinen Preis an Ihrem Wohnort mobil. Nutzen Sie für Ihre täglichen Erledigungen rund um die Uhr alle Linienbusse, S-Bahnen, RB- und RE-Linien sowie Straßen- und U-Bahnen im Geltungsbereich. SozialTicket kostet 37,80 € monatlich.

Jobcentren Düsseldorf:

Jobcenter – Luisenstr. 105, 40215

Info: 0211/91747-769

E-Mail: Jobcenter-duesseldorf.
 kundenreaktionsmanagement@
 jobcenter.de

Jobcenter – Mitte, Luisenstr. 105, 40215

Info: 0211/91747-0

E-Mail: jobcenter-duesseldorf.
 mitte@jobcenter-ge.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr

Jobcenter Düsseldorf-Süd

Reisholzer Werftstr. 68, 40589

Info.: 0211/91747-0

E-Mail.: jobcenter-duessel-
 dorf.sued@jobcenter.ge.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr

Jobcenter Düsseldorf Nord

Grafenberger Allee 300, 40213

Info.: 0211/91747-0

E-Mail.: jobcenter-duesseldorf.
 nord@jobcenter-ge.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr

Büchereien (Stadtbüchereien)

Befreiung v. Benutzergeb.

Arbeitslose und Sozialleistungsberechtigte können gegen Vorlage des Personalausweises und des Düssel-Passes kostenlos Bücher entleihen. Der Jahresbeitrag entfällt also. *Säumniszuschläge* müssen gezahlt werden. Außer Literatur, Illustrierten und Tageszeitungen werden auch günstig DVD, Videos, Musikkassetten, Hörspiele und vieles mehr gegen ein kleines Entgelt ausgeliehen. Die Infothek gibt Auskunft.

Achtung: es gibt Möglichkeiten zum Kopieren

Zentralbibliothek:, Bertha-von-Suttner-Platz 1

Info: ☎ 0211/ 899 4398

Öffnungszeiten..Mo - Fr 11.00- 20.00 Uhr,
Sa 11.00- 14.00 Uhr

Öffnungszeiten aller Stadtbüchereien::

Mo-Do	14.00 -19.00 Uhr
Mi + Fr	11.00 -13.00 Uhr
	14.00 -17.00 Uhr
Sa	11.00 -13.00 Uhr

Tipps für Leseratten:

Achtung: Antiquariate: preiswerte Bücher z. B. Altstadt-Buchhandlung Hilgers, BiBaBuZe etc.

Achtung: Der Bücherbummel findet jährlich im Juni auf der Kö statt. Es lohnt sich ihn zu besuchen und preiswerte Bücher, Schallplatten etc. zu entdecken und zu kaufen. Achten sie auf Informationen in der Presse.

Achtung: Büchermeile auf der Rhein-Promenade

Flohmärkte: jeden Samstag, Aachener Platz, monatlicher Flohmark; auf dem Messegelände, in verschiedenen Stadtteilen. usw.

Wichtig: Achten sie auf Informationen in der Presse.





Bekleidung/Möbel:

Second-Hand-Shop Thomaskirche
Eugen-Richter-Str. 10, 40470 Düsseldorf
(hinters Tommis Laden)

Info: ☎ 0211/68871902

Öffnungszeiten: Di + Do 15.00-18.00 Uhr

Angebot: preiswerte, gut erhaltene Kinder- und Erwachsenenkleidung, Spielzeug, Haushaltsgegenstände

-12-

Kleiderladen Lutherkirche

Kopernikusstr.9 - 40223 Düsseldorf-Bilk

Info: ☎ 0211/0211/2201564

Öffnungszeiten: Mo und Do 1200-16.00 Uhr

Angebot: gut erhaltene Kinder-/Erwachsenenkleidung zu kleinen Preisen

DRK Kindershop

Kölner Land-Str. 404 - 40589 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/22991300

Öffnungszeiten: Mo 10.00-15.00 Uhr

Di-Fr. 10.00-18.00 Uhr, Sa zu

Angebot: Kinderbekleidung, Spielzeug, Bücher, Fahrräder, Kinderwagen, Möbel, Bettwäsche etc.

Bei Vorzeigen des Düssel Passes gibt es 30% Rabatt. Spenden werden gerne entgegen genommen.

Oxfam Shop

Nordstr. 9, 40477 Düsseldorf

Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf

Telefon: ☎ 0211/1577793 N, 16820473 F

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-19.00 Uhr

Sa 10.00-15.00 Uhr

Angebot: gespendete Sachen werden günstig verkauft. Alle 3 Wochen wechseln die Angebote. Der Ertrag ist Hilfe gegen Armut weltweit. Vorher informieren, was gespendet werden kann

-13-

Kaufhaus WERTVOLL Caritasverband

Völklingerstr. 24-36 – 40221 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/1602/2330

E-Mail: kaufhauswertvoll@caritas-duesseldorf.de

Öffnungszeiten: Mo-Do 8.30–16.00, Fr geschlossen

Angebot: Damen-, Herren- u. Kinderkleidung, Möbel, Haushaltswaren, Kurzwaren, Schuhe, Taschen, Koffer, Bücher etc. Alles zum kleinen Preisen

Wichtig: bei Vorzeigen des Arbeitslosenbescheides 2 oder des Düssel Passes werden 30% Preisnachlass gewährt

Cash & Raus

Herzogstr. 28 – 40217Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/ 4698339

E-Mail: cash-undraus@skmd.de

Öffnungszeiten: Mo–Fr. 10.00–19.00 Uhr,
Sa 10.00–16.00 Uhr

Katzbachstr. 2 – 40231 Düsseldorf-Lierenfeld

Info.: ☎ 0211/2091701

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00 – 18.00 Uhr, Sa nicht

Haltestelle: Schlesische Str., Linie U 75 u. 715

Schlossstr. 58 - 40477 Düsseldorf-Pempelfort

Info: ☎ 0211/5144104 Fax: 0211/5144104

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–19.00 Uhr, Sa. 10.00–16.00

Angebote: Verkauf von Gebrauchtmöbeln. Bei Vorzeigung des Düssel Passes wird 30% Rabatt gewährt

Diakonie *faircard* für eine faire Idee

fairhaus Second-Hand-Kaufhaus

fairhaus Verwaltung:

Info: 0211/239839-44 Fr. Kamler

Flingern, Gerresheimer Str. 167

Info: ☎ 0211/989-69718

fairhaus - Eller – Gebrauchtmöbellager

Fichtenstr. 42, 40233 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/239839 45

E-mail: kammler@renatec.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 10.00 – 15.00 Uhr

fairhaus Gerresheim, Benderstr. 38, 40625

Info.: ☎ 0211/98911571

fairhaus Bilk, Brunnenstr. 57, 40233

Info: ☎ 0211/22055309

fairhaus Eller-Mitte, Gumbertstr. 83, 40229

Info.: ☎ 0211/2103703

fairhaus Heerdt, Krefelder Str. 1, 40549

Info: ☎ 0211/50657018

fairhaus Garath, Kurt-Schumacher-Str. 3, 40595

Info: ☎ 0211/1790275

fairhaus Rath, Westfalenstr. 40, 40472

Info: ☎ 0211/51629807

fairhaus Heerdt, Krefelder Str.1, 40549

Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00–16.45, Fr 8–13.30 Uhr

Angebot: Gebrauchtwaren, Bekleidung, Schuhe, Möbel, Taschen, Bettwäsche, Haushalt-Ware, Bücher etc.. Bei Vorzeigung der Fairkarte erhalten sie 30% Rabatt

renatec GmbH

Fichtenstr. 42, 40233 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/239839-44

Öffnungszeiten: Mo-Do 9.00-16.30 Uhr

Fr 9.00-16.30 Uhr

Angebot: Verkauf von Gebrauchtmöbel,
Wohnungsauflösung

Sägewerk Transporte GmbH

Piniestr. 23a, 40233 Düsseldorf-Flingern

Info.: ☎ 0211/2395513

E-Mail: Info@saegewerk-transporte.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr, Sa 9.00-13.00

Angebote Transporte, Umzüge, Packer-Service,
Montagearbeiten, Kostenvoranschlag
anfordern-

Jugendberufshilfe Düsseldorf g.GmbH

Jobtraining im Lager- und Möbelbereich

Jägerstr. 26-28, 40231 Düsseldorf-Eller

Info ☎ 0211/218031

Angebot: junge Menschen werden auf den 1.
Arbeitsmarkt in Ausbildung und
berufliche Qualifizierung vorbereitet,
Qualifizierung in Lager- u.
Transportbereich und in Möbelbau
& Möbelrecycling.



Hier sind wir wieder mit
neuen Informationen: Wer
gut und preiswert essen
möchte, bitte die nächsten
Seiten aufmerksam lesen.
Wir wünschen guten
Appetit!
Paul u. Paulchen

Essen - Cafes

Agentur für Arbeit Düsseldorf

Grafenberger Allee 300, 40237 Düsseldorf

(gegenüber Metro)

Info: ☎ 0211/692/2996

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8.00-14.00 Uhr

Angebot: Mittagessen 3,10, 3,90 und 4,90€

Restaurant Grenzenlos -

Arm und Reich an einem Tisch e. V.
Kronprinzenstr. 113, 40217 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/ 39 24 37

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8.00 bis 14.30 Uhr
Frühstück u. Mittagessen

Kosten für Arbeitslose, Sozialleistungs-
berechtigte (nachweisbar)

Preise: Frühstück: 1,50 €,

Mittagessen Menü: 2,50 €, Tasse Kaffee: 0,50 €

Alle übrigen Gäste zahlen für Frühstück: 3,00 €,
Mittagessen (Menü) 5,00 €, 1 Tasse
Kaffee: 1,00 €

Gäste mit einem Einkommen unter
783,00 € erhalten einen Grenzenlos-
Pass und bezahlen nur die Hälfte.

Kantine Wohnungsamt der Stadt Düsseldorf

Brinkmannstr. 40225 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/3687

Öffnungszeiten: Mo-Do 7,30-15.00 Uhr,
Fr 7.30-14.30 Uhr

Angebot: Frühstück, Menü von 2,80-4,20 €.
Kaffee, Tee 0,45 €, Brötchen 0,80 €

Kantine Finanzamt Düsseldorf-Mettmann

Harkordstr. 2-4, 40210 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/3804/1393

Angebot: 4 Gerichte zu 3,30, 4,20, 4.50, 5,50 €

Kantine im Ministerium für Familie, Kinder, Sport u. Kultur

Haroldstr.4, 40213 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/8372404

Angebot: Mo-Fr Mittagessen 11.15-14.00 Uhr
Preise: 3.00 - 5.00 €, Wochenplan

Kantine Finanzamt Düsseldorf-Nord

Hans-Böckler-Str. 36,

Info.: ☎ 0211/44962502

Angebot: Mo - Fr 11.30-14.00 Uhr
tägl. 3 Menüs von 3.80, 4,60, 5,20 €

Kantine i. Tech. Verwaltungsgebäude

Am Hennekamp 45, 40225 Düsseldorf

Info: ☎ 89-93661

Angebot: 3 Menüs von 3,50 - 5.00 €

Armenküche in der Altstadt

Burgplatz 3 Toreingang zwischen dem
Haus 3 und 5, 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/3237780 - Homepage:

Öffnungszeiten: Mo-Fr 12.30-14.30, 16.00-17.00 Uhr

Angebot: warme Mahlzeiten, Brot, Getränke

Kosten: 0,50 € pro Portion

Firminisklausur Speisezimmer

Des Franziskanerkloster für Obdachlose

Info: ☎ 0172-1874567

2016 in neuen Räumen

Städt. Tagesrestaurant + Cafeteria

Sozial- und Jugendamt -Willi-Becker-Allee 7

Info: ☎ 8993673 Fax: 8993673

E-Mail: kantineLux@aol.com

Öffnungszeiten: Mo–Di 7.00-14.30, Mi–Fr 7.00 -14.00,

Do 7.00-14.30 Uhr

Mittagstisch: 11.30–14.00 Uhr

4 Menüs zur Auswahl von 2,80, 3,45,
4,20 €

Das Tagesrestaurant kann auch von Fremdkunden
besucht werden.

Alkoholfreies Café Drrüsch – Stammtisch

für psychisch kranke Menschen

Langerstr. 2 – 40233 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/7353/206

Öffnungszeiten: Mo–Do bis 22.00, Fr–So 20.30 Uhr

Angebot: Tanzveranstaltungen, Tango, Salsa

So von 15.00-19.00 Uhr, Lifemusik

alle 2 Monate, 1. Freitag i. Monat

19.00-22.00 Uhr

Bistro: ab 2016, täglich ein Gericht 5.00 €

Arbeitslose zahlen 3,20 €

Heilsarmee, Roßstr. 38, 40476 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/46291, Fax:0211/482164

Angebot: Kleiderverkauf für kleines Geld

Mi 13.00–17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe: mo, di, do ab

19.00 Uhr bei Vorlage Dassel Pass,

Personalausweis, Reisepass



Bahnhofsmmission

Hauptbahnhof Düsseldorf, Nordtunnel Gleis 11/12

Info. : ☎ 0211/362828

Öffnungszeiten: Mo – Sa 7.00–21.00 Uhr,

so - feiertags 10.30–18.00 Uhr

Angebot: Brote für Bedürftige, große Tasse

Kaffee 0,30 €

Beratung: für Reisende bei Problemen aller Art,

Vermittlung: von Hilfesuchenden an Wohlfahrts-
verbände und Ämter

Johannes-Kirche, Cafe im Foyer

Martin-Luther-Platz 39 – 40212 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/ 60170815

Öffnungszeiten: Di - Sa 10.00-18.00 Uhr

Angebot:

Dienstag: vegetarisches Essen 4,50 €

Donnerstag: Gericht mit Fleisch 4,50 €

Freitag: Suppe 3,00 €

Ausschank: Fair-Trade, Schokolade, Kaffee,
Tee, Saft

Der Aufenthalt im Kirchencafe ist mit keinem
Verkehrszwang verbunden.

Hell-Ga Mehrgenerationenhaus -Garath,

Carl-Severing-Str. 4, 40595 Düsseldorf

Begegnungsstätte für Menschen aller

Altersgruppen, unabhängig von kultureller

Zugehörigkeit u. sozialem Umfeld

Richcarda-Huch-Str. 3 – 40595 Düsseldorf-Garath

Info: ☎ 0211/6007336

Cafe Hell-Ga ☎ 0211/7584888-755

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00–12.00 Uhr,

Do 15.00–18.00 Uhr

Angebot: Ernährungs-, Rechts-, Erziehungs-
beratung, offene Treffs, Frühstück etc.
Mittagstisch, (m. Anmeldung)

☎ 0211/1709854)

Dinge des täglichen Bedarfs

Supermarktketten haben wöchentlich preiswertere Angebote für Dinge des täglichen Bedarfs. Oft auch saisonbedingt.

Achtung! Wöchentlich liegen Infoblätter mit Angeboten der kommenden Woche aus.

Einfach öfter mal umschauen und sich vor Ort informieren.

Lebensmittel

In vielen Bäckereien sind ab 18 Uhr die Backwaren reduziert. Das gilt für Backwaren und Brot/Brötchen vom Vortag.

Einfach nachfragen.

Es lohnt sich in Lebensmittelgeschäften und Supermärkten auch nach Endstücken von Käse und Wurst zu fragen. Oft sind sie preiswerter.

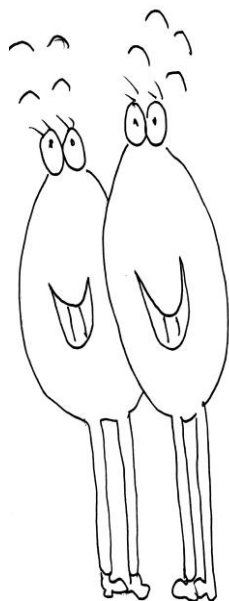
Supermärkte reduzieren auch Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt usw.), deren Haltbarkeitsdatum am gleichen Tag abläuft. Dann aber sofort verbrauchen.

Auf dem Markt bekommt man Obst und Gemüse oft billiger, kurz bevor der Markt schließt

Hier eine wichtige Information:

Leistungsbescheid
Personalausweis,
Düssel-Pass
Arbeitslosenpass
Familienkarte

*Wenn sie zu
Lebensmittelausga-
bestellen gehen
folgende Unterlagen
mitbringen:*



Lebensmittel Ausgabestellen

Flingern mobile. V.

Laden: Ackerstr. 28
Info: ☎ 0211/355931-0
Angebot: Ausgabe von kostengünstigere
Lebensmitte
Wann: Di, Do, Sa von 9.30–12.30 Uhr
Angebot: nur für Bedürftige aus den Stadt-
teilen Flingern und Düsselthal

Lebensmittelausgabe in Flingern

Diakonie-Düsseldorfer Tafel, Platz der Diakonie 3

Wann: Do ab 14.00 Uhr
Neuanmeldungen: Do 12.00–14.00 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus Grafen-
berg, Ludenberg, Gerresheim, Unter-
bilk, Bilk, Hamm, Volmerswerth, Flehe,
Wersten, Hassels, Holthausen, Itter,
Reisholz, Himmelgeist, Ober- u. Nieder-
kassel, Heerdt, Lörriek

Lebensmittelausgabe in Derendorf

Düsseldorfer Tafel, Zionkirche, Ulmenstr. 96

Wann: Ausgabe Do ab 14.00 Uhr,
Neuanmeldungen Do 12.00-14.00 Uhr
Ausgabe: Düsseldorfer Haushalte aus Wittlar,
Friedrichstadt, Stadtmitte, Pempelfort,
Düsselthal, Golzheim, Stockum
Mörsenbroich, Unterrath, Lohausen,
Lichtenbroich, Kalkum, Kaiserswerth,
Kalkum, Angermund

Lebensmittelausgabe in Flingern

Diakonie Düsseldorfer Tafel, Platz der Diakonie 3
Wann: Beginn der Ausgabe Mi, ab 14.00 Uhr
Neuanmeldungen: Mi 12.00–14.00 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus
Flingern

Lebensmittelausgabe in Garath

Dietrich-Bonhöferkirche, Julius-Raschdorf-Str. 4
Wann: Fr ab 13.30 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus Garath

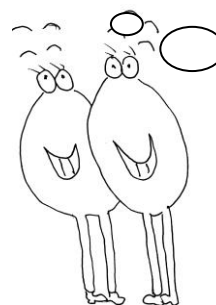
Lebensmittelausgabe Rath-Mitte

Heilig Kreuzkirche (ev. u. kath. Gemeinde, Awo,
Caritas) Rather Kreuzweg 43, Düsseldorf-Rath
Wann: Mittwoch von 10.15–11.30 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus
Rath, nur Familien u. Senioren über
65 Jahre

Lebensmittelausgabe in Benrath

Benrather Tüte – Netzwerk Benrath, Calwinstr. 2
Wann: Di, ab 13.00 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus
Benrath

Wochenmärkte:



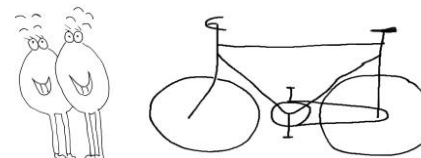
Unser Tipp: Gehen sie kurz vor Feierabend auf den Markt. Die Stände stehen dann vor der Wahl entweder günstiger zu verkaufen oder zu entsorgen...

Markttage

Angermund, Angermunder Str.
Marktzeit: fr 7.00-14.00 Uhr
Benrath, Benrather Marktplatz
Marktzeit mo - fr 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr
Bilk, Fürstenplatz
Marktzeit.: mi u. sa 7.00-13.00 Uhr
Bilk, Siegstr.
Marktzeit: di u. fr 7.00 – 13.00 Uhr
Derendorf, Münsterplatz
Marktzeit: fr 8.00-14.00 Uhr
Düsselthal, Ahnfeldplatz
Marktzeit: do u. sa. 7.00-13.00 Uhr
Eller, Gertrudisplatz
Marktzeit: di–für 7.00-18.00, sah 7.00-14.00 Uhr
Fingern, Hermannplatz
Marktzeit: sah 7.00-13.00 Uhr
Garath, Nikolaus-Gross-Platz
Marktzeit: di u. fr 7.00–13.00 Uhr
Gerresheim, Neusser Tor
Marktzeit: di, do 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr -27-

Golzheim, Kolpingplatz
Marktzeit: mi 9.00-13.00, sa 8.30-13.30 Uhr
Hamm, De Blääk
Marktzeit.: fr 7.00-14.00 Uhr
Holthausen, Bonner Str.
Marktzeit. Mi u. fr 8.00-18.00 Uhr
Innenstadt, Worringer Platz
Marktzeit: mo – fr 8.00-18.00, sa 8.00-14.00 Uhr
Kaiserswerth, Marktplatz
Marktzeit: mi 8.00-14.00 Uhr
Lichtenbroich, Dickhausweg
Marktzeit. Sa 7.00-13.00 Uhr
Lohausen, Alte Flugstr.
Marktzeit.: mi 7.00-13.00 Uhr
Lörrick, Niederkasseler Lohweg
Marktzeit: mi 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr
Oberbilk, Oberbilker Markt
Marktzeit: mo – fr 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr
Oberkassel, Barbarossaplatz
Marktzeit: di u. fr 7.00-18.00 Uhr
Oberrath, Oberrather Str.
Marktzeit: sa 7.00-13.00 Uhr
Pempelfort, Rochusmarkt
Marktzeit: mo – fr 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr
Rath, Hülsmeierplatz
Marktzeit.. di 7.00-18.00 Uhr, sa 7.00-13.00 Uhr
Unterbach, Breidenplatz
Marktzeit: do u. sa 7.00-13.00 Uhr
Unterbilk, Kirchplatz
Marktzeit.: mo – fr 7.00-18.00, sa 7.00-14.00 Uhr
Unterrath, Unterrather Str,
Marktzeit: sa 7.00-13.00 Uhr

-28-



Rund ums Rad

Zweiradwerkstatt (Zukunftswerkstatt)

Willi-Becker-Allee 8, 40476 Düsseldorf Hbf.

Info.: ☎ 0211/5144711

Mail: zweiradwerkstatt@zwd.de

Öffnungszeiten.: Mo.-Do. 7.00-15.30, Fr 7.00-13.30 Uhr

Angebot: „radstation“ Wartung u. Reparatur von
 Fahrrädern, Fahrradverleih incl. Zube-
 hör wie Helm, Kindersitz etc.
 Beratung rund um Reparaturen,
 Verkauf von Gebrauchtfahrrädern,
 preiswert, bei Reparaturen erhalten
 Düssel Pass-Inhaber 20% Rabatt auf
 den Arbeitsaufwand

ADFC Kreisverband NRW e.V.

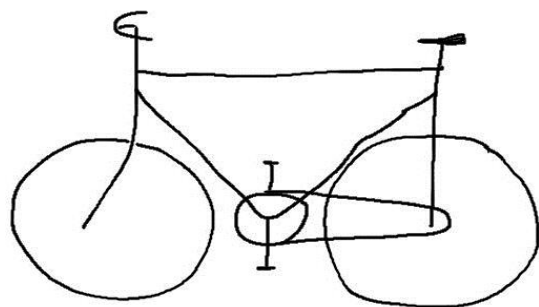
Siemenstr. 46 – 40227 Düsseldorf

Info. ☎ 0211/992255 – Fax. 0211/992256

E-Mail: info@adfc-nrw.de

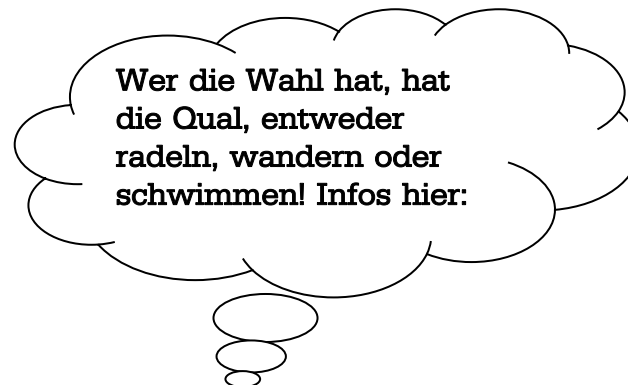
Angebot: Rad-Touren-Angebot, geführte Rad-
 touren preisgünstig. Bei Bedarf
 Düssel-Pass mitbringen

-29-



-Tipps

1. Jeder Radfahrer sollte einmal pro Woche fünf bis zehn Minuten sein Rad überprüfen
2. Für Fahrten bei Schnee und Nässe empfiehlt sich breitere Reifen mit ausgeprägten Profil
3. Ein etwas geringerer Luftdruck erhöht die Bodenhaftung
4. Ketten benötigen regelmäßige Pflege
5. Fahrrad nicht mit starkem Wasserstrahl oder Dampfstrahl reinigen
6. Bremsbeläge und Bremsflächen der Felgen vor Kettenöl schützen
7. Bei längeren Touren gegen Wundreiben Gesäß mit Hirschtalg eincremen



Wer die Wahl hat, hat die Qual, entweder radeln, wandern oder schwimmen! Infos hier:



Familienbad – Niederheid

Paul-Thomas-Str. 35, 40589 Düsseldorf-Holthausen

Info.: ☎ 899-4765

E-Mail: uwe.euken@stadt.duesseldorf.de

Zeiten: Di – Fr von 6.00–22.00 Uhr,
Sa u. So 9.00–20.00 Uhr

Preise: Kinder, Studenten, Arbeitslose
ermäßigt z.B. statt 4,10 nur 2.90 €

Freibad Düsseldorf-Benrath

Regerstr. 5, 40593 Düsseldorf-Benrath

Info.: ☎ 0211/95745-744

Zeiten: Mo – Fr von 8.00–20.00 Uhr
Sa, So, Feiertag 9.00 – 20.00 Uhr

Preise: Kinder, Studenten, Arbeitslose
ermäßigt z.B. statt 4,10 nur 2.90 €

Unterbacher See

Strandbad Nord und Süd, Kleiner Torfbruch,
40627 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/899-2039

Zeiten: Mo – Fr 10.00–20.30 Uhr
Sa, So, Feiertag 9.00–20.30 Uhr

Preise: Tageskarte ab 18 Jahre 3,60 €
14 – 17 Jahre 2,20 €
5- 13 Jahre 1,20 €
Sozialtarif 2,20 €
(Düssel Pass, Arbeitslosenpass,
Schüler, Studenten bis 27 Jahre

Kennen Sie den Sauerländischen Gebirgsverein Düsseldorf?

Info.: ☎ 01735387210/ Hr. Hilberath 1. Vors.

Angebot: geführte Wanderungen, Gastbeitrag
von 3.00 € pro Wanderung, Wander-
programm auf homepage: [www.sgv-
duesseldorf.de](http://www.sgv-duesseldorf.de)

Wer wandern will, muss fröhlich sein...

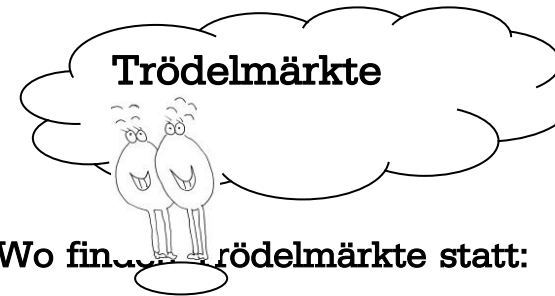
Wandern sie mit dem Rhönclub e. V. Fulda
1876 Zweigverein Düsseldorf

In der Querinstr. 20 – 40545 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/572753

Jahresbeitrag: 25,00 €

Angebot: alle 14 Tage eine Wanderung,
kostenlos



Wo finden Trödelmärkte statt:

Aachener Platz (Sa ab 8.00 Uhr), Parkplatz
Messe, Posener Hallen, Großmarkt
(Sonntag) sowie Stadtteil-Märkte.

Termine finden sie im IN-Düsseldorf, in
aktuellen Monatsprogrammen sowie in
den kostenlosen Zeitungen wie
Rheinboten, Düsseldorfer Anzeiger

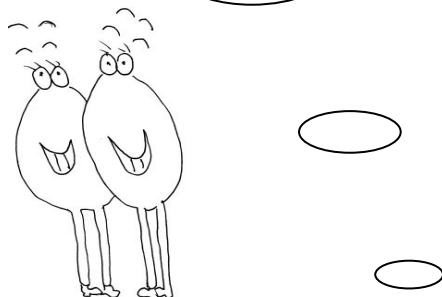
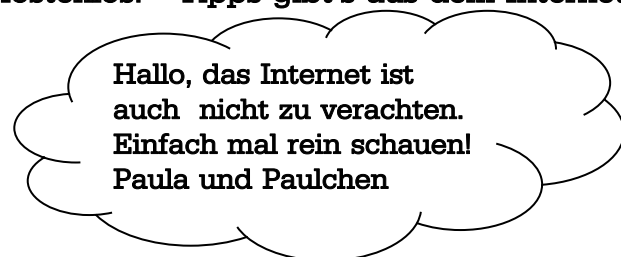
In der letzten, monatlichen Dienstags-
ausgabe der Rheinischen Post finden sie
den aktuellen IN-Düsseldorf Monatska-
lender.

Wichtig:

Achten Sie immer auf die aktuellen
Informationen in den kosten-losen
Zeitungen z. B. Rheinbote, Düssel-
dorfer Anzeiger

Internet

Kostenlos: Tipps gibt's aus dem Internet.



Internet-Cafe für Senioren

Ev. Gemeinde Golzheim mit Tersteegen

Gemeinde- ☎ 0211/431130

Offener Treff: Dienstag 15.00–18.00,
Mittwoch 10.00–13.00 Uhr

Angebot: Internet für Anfänger und Fortgeschrittene

C@féStrudel

Internetcafé für Senioren

Wilhelm-Schreiner-Haus, Schützenstr. 56,

Info.: ☎ 0211/354222

Zeit: Di 11–13.00 Uhr, Mi 10–13.00 Uhr#

Kostenlose Zeitungen

Coolibri und Biograph

Info: ☎ 0234/60342 u. ☎ 0211/866820

Info: Veranstaltungshinweise

Programme: liegen kostenfrei in Kinos, Büchereien, VHS, Verkehrsverein, Bahnhof, Reinbahn-Center etc. aus.

Rheinbote und Düsseldorfer Anzeiger

Info: ☎ 0211/13903-0 Rheinbote

Info: ☎ 0211/903060 Düsseldorfer Anz.

Angebot: wöchentlich erscheinende kostenlose Zeitungen mit vielen Infos und Stadtteilnachrichten.

Libelle – Stadtmagazin

Hildebrandstr, 9 –40215 Düsseldorf

Info.: 0211/370243

E-Mail: info@libelle-magazin.de

IN DÜSSELDORF

Offizielles Monatsprogramm der Rheinischen Post

Info.: ☎ 0211/17202-862

E-Mail: monatsprogramm@dus-mt.de

Das Monatsprogramm liegt immer am letzten Dienstag im Monat der RP bei. Ansonsten erhalten sie das kostenlose Programm in vielen städtischen Einrichtungen, Kinos, Büchereien, VHS, Verkehrsverein, Rheinbahncenter



Verschiedenes

Tipps für preiswerte Ausflugsziele mit Ticket 2000.

Mit dem Ticket 2000 oder auch mit dem 9-Uhr-Ticket + Zusatzticket können viele Ausflugsziele bequem und preiswert erreicht werden: z.B.: Wuppertaler Zoo, Neandertal, Geldern, Goch, Kettwig, Gruga Essen, Mülheimer Wasserbahnhof, Krefelder Zoo, Duisburg, Mülheim, Baldeney See Werden, Langenfeld, Neviges, Hattingen, Kettwig etc.

Mit dem **SozialTicket** sind Sie zum kleinen Preis an Ihrem Wohnort mobil. Nutzen Sie für Ihre täglichen Erledigungen rund um die Uhr alle Linienbusse, S-Bahnen, RB- und RE-Linien sowie Straßen- und U-Bahnen im Geltungsbereich.

**Fahrplanauskünfte u. Preisinformationen
KundenCenter und AboCenter**
Immermannstr. 68 – Hauptbahnhof
Öffnungszeiten: Mo Fr 7.00–9.00 Uhr, Sa 9.00–14.00 Uhr
Rheinbahn: ☎ 01803/504030
Info: Deutsche Bahn ☎ 0211/01805-996633

Mitfahrzentralen

Geld sparen, Umwelt schonen, Mitfahren oder Mitnehmen.

Der zu zahlende Betrag setzt sich zusammen aus Benzinkosten + Vermittlungsgebühr.

www.BlaBlaCar Mitfahrzentrale.de
www.Mitfahrgelegenheit.de

KBB Krankenförderung

Info.: ☎ 0211/7118171

Angebot: Rollstuhltransporte, Liegendtransporte, Preise erfragen

Taxi Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/33 333 oder 99 999

Rheintaxi

Info.: ☎ 0211/212121

Ihr Bürgerservice - nrw.pendlernetz.de

So fahren wir besser

Angebot: Fahrgelegenheiten,
Gemeinsam fahren - Geld sparen!

Info: www.nrw.pendlernetz.de

Flughafen Düsseldorf

Last-Minute-Flüge - Flughafenankunft:

Info: ☎ 0211/421 6272

Jedes Reisebüro gibt auch Auskunft
über „Last - Minute - Tickets

Angebot: Besichtigung m. Führung, (3,50 €)

Anmeldung: ☎ 0211 421 20931 Besichtigung



Vergünstigungen
am laufenden Band...



Düsseldorf WelcomeCard

*Die preiswerteste und einfachste Art die Stadt
Düsseldorf kennen zu lernen.*

Info.: Tourist-Information Hauptbahnhof
Immermannstr. 65b und
Markstr./Ecke Rheinstr. (Altstadt)

Info.: ☎ 0211/17202-854

E-Mail: welcome@duesseldorf-tourismus.de

Angebot: WelcomeCard für Einzelpersonen

Gruppen/Familien:

24 h = 9,00 €, 18,- €

48 h = 14,00 €, 28,- €

72 h = 19,00 €, 38,- €

Familie = 2 Erwachsene u. maximal

2 Kinder bis 14 Jahre, Gruppe =3 Erw. -38-

Familienkarte - Landeshauptstadt

Düsseldorf, Willi-Becker-Allee 7

Info: ☎ 89-99051 (beim Jugendamt)

Öffnungszeiten: Mo-Do 8.30-15.30, Fr 8.30-13.30 Uhr

Angebot Die Familienkarte ist kostenlos bei
Antragstellung

Angebote: Handel, Wirtschaft, Gastronomie,
große Sportvereine etc

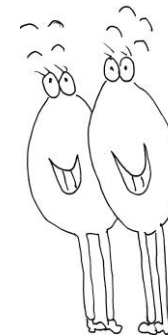
Bei Vorzeigung gibt's reduzierte Preise

Info: Wer bekommt eine Familienkarte?

Jeder der in Düsseldorf mit Hauptwohnsitz
gemeldete Erziehungsberechtigte, der mit
mindestens 1 Kind bis 18 Jahre in häuslicher
Gemeinschaft lebt. Pro Familie wird nur eine
Karte ausgegeben.



Tipps gegen
Langeweile!



Freizeitangebote in Düsseldorf und Umgebung

Wie wär`s mit einem Parkbesuch, kostenfrei?

Nordpark	Stadtteil Stockum/ Messe
Ostpark	Stadtteil Grafenberg
Hofgarten	Stadtteil Pempelfort, Stadtmitte
Kögraben	Stadtteil Stadt-Mitte
Rheinpark	Stadtteil Golzheim
Südpark	Stadtteil Oberbilk
Schlosspark	Stadtteil Eller
Botanischer Garten	Universität Ost
Schlosspark	Stadtteil Benrath
Lantz'scher Park	Stadtteil Lohausen
Schlosspark Mickeln	Stadtteil Himmelgeist
Südpark - Bauernhof - Cafe	Volksgarten

Freizeitpark/Kinderspielplätze

Aachener Platz/Uhlenbergstr., Düsseldorf Bilk-Vollmerswerth, Hofgarten, Volksgarten mit Möglichkeiten zum Tischtennis, Ballspiele, Holzspielplatz, Kinderspielgeräte, Grillen etc

Abendteuerspielplätze

Abendteuerspielplatz in Düsseldorf -Eller Heidelbergstr. 40 - 40229 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/224541

Öffnungszeiten: mo-fr 14.30-18.30 Uhr (Winter)
mo-fr 14.00-19.30 Uhr Sommer
sa 13.30-18.00 Uhr

Abendteuerspielplatz in Düsseldorf -Oberkassel Brüggener Weg 8, 40547 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/574871

Öffnungszeiten: mo-fr 14.30-19.00 Uhr Sommer
mo-fr 14.00-18.30 Uhr Winter

Abendteuerspielplatz in Düsseldorf-Mörsenbroich St. Franziskus Str. 125, 40470 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/637733

Öffnungszeiten: mo-fr 14.00-19.30 Uhr April-Sept.
mo-fr 14.00-19.00 Uhr Okt- - März

Abenteuerspielplatz in Düsseldorf-Garath Reinhold-Schneider-Str. 2a, 40595 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/707700

Öffnungszeiten: mo-fr 14.30-18.30 Uhr Winter
mo-fr 15.00-19.00 Uhr Winter



AQUAZOO Di - Löbbbecke Museum
Kaiserswerther Sw. See im Nordpark
Öffnungszeiten: täglich von 10.00 - 18.00 Uhr
Info: ☎ 0211/8996151 **erst ab 2017?**

Schloss Benrath und Park Benrath

Museum für Europäische Gartenkunst, Corps de Logis, Museum für Naturkunde
Benrather Schlossallee 100 - 104

Info.: ☎ 0211/8997110

Öffnungszeiten: Di - Fr 11.00-17.00 Uhr
Sa - So 11.00-18.00 Uhr

Preise: Tagesticket ermäßigt für Erw. 4.00 €,
für Arbeitslose, Studenten
für Kinder von 6-17 Jahre 3.00 €
für Kinder unter 3 Jahre frei

Schiffahrt-Museum im Schlossturm

Burgplatz 30 - 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/8994195

Öffnungszeiten: Di - So 11.00-18.00 Uhr (Mo zu)

Preise: 3,00 € Erwachsene, Kinder bis 18
Jahre, Behinderte, Arbeitslose ha-
ben mit Düssel Pass oder Arbeitslo-
senausweis freien Eintritt

Hetjens-Museum

Schulstr. 4 - 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/8994210

Öffnungszeiten: Di - Do, Sa, So: 11.00-17.00,
Mi 11.00 - 21.00 Uhr

Preise: 4,00 € Erw.,
Kinder, Schüler bis 18 Jahre und
Arbeitslose haben bei Vorzeigen des
Arbeitslosenpasses oder Düssel-Passes
freien Eintritt

Filmmuseum Düsseldorf

Schulstr. 4 - 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/8992232

Öffnungszeiten: Di - Do, Sa, So: 11.00-17.00 Uhr
Mi 11.00-21.00 Uhr

Preise: 3,00 € Erw., 1,50 € Kinder, Schüler,
Studenten, 6,00-€ Familienkarte (2 Erw.
u. 2 Kinder)
Arbeitslose haben bei Vorzeigen des
Arbeitslosenpasses oder Düssel-Passes
freien Eintritt

Besichtigungen der Innenstadtkirchen:

Berger Kirche, Berger Str. 18b evangelisch

Besichtigung: Mo-Fr 15.00-18.00 Uhr

Führungen: ☎ 0211/7353297 auf Anfrage

Franziskanerkirche, Immermannstr. 20, katholisch

Besichtigung: Mo-Sa 6.30-18.30, So 8-18.00 Uhr

Führungen: ☎ 0211/906900 auf Anfrage

Max Kirche, Citadellstr. A, Düsseldorf-Altstadt

Besichtigung: täglich von 8.00 - 11.00 Uhr

Führungen: Info: 0211/131660

Johanneskirche, Martin-Luther-Platz 39, evangelisch

Besichtigung: Mo - Fr 10.00-18.00 Uhr

Führungen: ☎ 0211/135811 auf Anfrage

St. Lambertus, Stiftplatz 1, katholisch

Besichtigung: Mo -Fr 10-12.30 u. 15-17.00 Uhr

Führungen: ☎ 0211/132326 auf Anfrage

St. Maximilian, Schulstr. 10-12, katholisch

Besichtigung: Mo - Sa 8.00-19.00 Uhr

Info: ☎ 0211/136060 -43-

St. Andreas, Dominikanerkloster, Andreasstr. 27,

Info: ☎ 0211/136340 Führung anfragen

Neanderkirche, Bolkerstr. 36, evangelisch

Besichtigung: Mo–Fr 10.00–17.00 Uhr

Führungen ☎ 0211/5662960 auf Anfrage

St. Maria Empfängnis, Oststr. 42, katholisch

Besichtigung: Mo–Fr 9.00–12.00, 15.00–18.00

Uhr Sa 10.00–12.00, 15.00–18.00 Uhr

Führungen: ☎ 0211/356289 auf Anfrage

Infos zu Bildungs- und Freizeitangeboten

Über nachstehende Adressen und Telefonnummern erfahren sie, was in den einzelnen Pfarren und Gemeinden angeboten wird.

Adressen finden sie in den Ausgaben von Gemeinde- und Pfarrnachrichten.

Bei Interesse rufen Sie bitte die nachstehend aufgeführten Stellen an:

Ev. Kirchenkreis

Bastionstr. 6, 40213 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/8985-230

E-Mail: kirchenkreis@evdus.de

Kath. Gemeindeverband

Citadelstr. 2 – 40213 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/90 10 20

E-Mail: Info@katholisches-duesseldorf

Dort können Sie die ☎-Nummern der Gemeinden erfahren. Die Angebote sind vielfältig und preiswert. Es lohnt, sich zu informieren -44-

Volkshochschule

Berta-von-Suttner Platz 1 – 40227 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/89-93419

Angebot: Bildungsangebote, Halbjahresprogramme kostenlos erhältlich. Arbeitslose und Sozialleistungsbe-rechtigte erhalten eine Ermäßigung von 50%.

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Str. 90 – 40233 Düsseldorf


Info.: ☎ 0211/1740-0

Angebot: Bildungsangebote, Programme kostenlos, Arbeitslose und Sozialleistungsberechtigte erhalten eine Ermäßigung von 50%, Schüler und Studenten erhalten 30%
Rentner erhalten nur eine Ermäßigung, wenn Sie neben der Rente zusätzliche Unterstützungsleistungen beziehen.

Arbeitslosenzentrum reatec,

Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/22090/39

Angebot:  kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose, siehe Internet, Broschüre Seite 83

Langeweile ?????

Dafür gibt's Abhilfen.



Ufa-Palast

Worringer Str. 142, 40210 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/ 6306701/ 02 -

Kino: täglich 14.00, 17.00, 20.15 (nicht Di)
23.00 Uhr

Preiswerter Kinotag - immer montags u. dienstags

- Kino mit Eintritt: 5,00 € inkl. Kaffee und Kuchen für Senioren
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Vorstellungsbeginn 11.00 Uhr

Mit dem Gilde-Pass ein preiswertes
Filmvergnügen:

wo?

Cinema, Schneider-Wibbel-Gasse ☎ 8369972

Atelier-Kino i. Savoj, Graf-Adolf-Str. 47 ☎ 5663496

Bambi, Klosterstr. 78 ☎ 353635

Metropol, Brunnenstr. 20 ☎ 349709

Souterrain, Dominikanerstr. 4 ☎ 5571831

und in weitere Städte, siehe Internet

Angebot: **Gilden-Kino-Pass** bekommt man an
der Kinokasse, gültig für 1 Jahr, zum
Preis von 6,00 €.
Jeder Eintrittspreis verringert sich pro
Kinobesuch um 2.00 €
Egal welcher Tag und Vorstellung



Hier gibt's viele Tipps um
Düsseldorf kennenzulernen
Grüße v. Paula und Paulchen

Kostenlose Führungen

durch die städtischen Museen

Öffentliche Führungen jeweils:

mittwochs, 15.30 Uhr (ca. 1 Std.)

freitags 18.00 Uhr (ca. 1 Stunde)

sonntags 11.00 Uhr (ca. 1 Stunde)

Anm.: Bei einer Gruppe von 10 Pers.

Eintritt: für Arbeitslose kostenlos

Führung durch das Rathaus

Treffpunkt: Marktplatz 2, Rathausfoyer

Info: ☎ 0211/8993111

Angebot: Führungen jeden Mittwoch 15.00 Uhr
Gruppenführungen können auch
gesondert vereinbart
Führungen sind kostenlos

Kostenlose Führungen

WDR-Funkhaus Düsseldorf

Stromstr.24 - 40221 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/8900308

K 20 Kunstsammlung

Am Grabbeplatz 5 - 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/ 8381-0

Öffnungszeiten: Di - Fr 10.00-18.00,

Sa + So 11.00-18.00 Uhr,

jeden 1. Mi i. Monat 10-22.00 Uhr

**Kostenfreie Führung: Jeden 1. Mittwoch i. Monat
18.00 Uhr**

Preise 6,50 € Erwachsene, 4,50 € für Grup-
pen ab 10 Personen, 4,50 € f. Schüler,
Studenten, 20,00 € Familienkarte
Arbeitslose haben mit Arbeitslosen-
pass und Düssel Pass freien Eintritt -
Führungen können unter der ☎-Nr.
0211/8381-642 angemeldet werden

K 21 Kunstsammlung Im Ständehaus

Ständehausstr. 1 - 40 Düsseldorf

Info: ☎ 02118391-600

Öffnungszeiten.. Di - Fr 10.00-18.00 Uhr

Sa + So 11.00-18.00 Uhr

Mi 10.00-22.00 Uhr

Preise. siehe, wie bei K 20

Kunst im Tunnel – gehört zur Kunsthalle
Mannesmannufer 1 b – 40231 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8920769
Öffnungszeiten: Di–Sa 12.00–19.00, So u. Feiertage
11.00–18.00 Uhr
Angebot: Ausstellungen, Preise: Erw. 4,00€
Arbeitslose zahlen 3,00 €

Zakk – Zentrum für Aktion –
Kultur & Kommunikation
Fichtenstr. 40 – 40233 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/9730010
Angebot: Veranstaltungen, Monatsprogramm
Arbeitslose erhalten 50% Ermäßigung
bei Veranstaltungen, jeden Mittwoch
ab 9.30 Uhr – Erwerbslosenfrühstück
zum Preis von 1,50 €

Stadtmuseum
Berger Allee 2, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8996170
Öffnungszeiten: Di–So 11.00–18.00 Uhr
Eintritt: 3,00 € für Erwachsene
Stadtgeschichte kostenfrei
Kinder u. Arbeitslose, Eintritt frei

Umwelt-Zentrum100
Merowingerstr. 88 – 40225 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/330737, Fax: 0211/330738
Angebot: Vermietung von Konferenzräumen
kostengünstig, Verleih von Solar-
kocher, Solarausstellung, Papier-
aktionskoffer, Umwelt, Spielkiste,
Umwelt-Bibliothek,

Greenpeace - Düsseldorf
Himmelgeister Str. 107
Salzmannbau 2. Etg. Raum 208
40225 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/9053357
Bürozeit: Di 18.00 – 20.00 Uhr



Lieben Sie Theater-, Opern-, Schauspiel-,
Marionetten-Aufführungen etc.
Hier sind Info-Adressen:

Tonhalle Düsseldorf, Ehrenhof 1
Info: ☎ 0211/ 8996123
Capitol Theater , Musical-Theater, Erkrather Str. 30
Info: ☎ 0211/73440
Deutsche Oper am Rhein, Heinrich-Heine-Allee 16a
Info ☎ 0211/890-8211
Düsseldorfer Marionetten-Theater, Bilker Str. 7
Info: ☎ 0211/328432
Düsseldorfer Schauspielhaus
Info: ☎ 0211/369911
Forum Freies Theater, Kasernenstr. 6
Info: ☎ 0211/8549987
Kammerspiele, Forum Freies Theater, Jahnstr. 3
Info :☎ 0211/8549987
Kom(m)ödchen, Kay-und-Lore-Lorentz-Platz
Info: ☎ 0211/329443
Komödie, Steinstr. 23
Info: ☎ 0211/133707
Palais Wittgenstein, Bilker Str. 7-9
Info: ☎ 0211/ 8996109
Mitsubishi Electric HaLLE; Siegburger Str. 15
Info: ☎ 0211/8997733
Puppentheater, Helmholtzstrasse 38
Info: ☎ 0211/372401
Puppenbühne Bauchgribbeln, Martina Burkandt
Pfalzstr. 20,
Info: ☎ 0211/772421

-52-

Rheinterrasse, Joseph-Beuys-Ufer 33
Info: ☎ 0211/497770
Robert-Schumann-Hochschule, Fischerstr. 110
Info: ☎ 0211/4918-0
Robert-Schumann-Saal – Ehrenhof 4,
Info: ☎ 0211/8996027
Roncalli's Apollo Variete, Apollo-Platz/
Info: ☎ 0211/8289090
Savoy Theater, Graf-Adolf-Str. 47
Info: ☎ 0211/8308900
Schauspielhaus Jugendtheater, Münsterstr. 446
Info: ☎ 0211/612686
Tanzhaus nrw
Info: ☎ 0211/172700
Theater an der Kö, In den Schadow-Arkaden
Info: ☎ 0211/322333
Theater an der Luegallee, Luegallee 4
Info :☎ 0211/572222
Theater Flin, Ludenbergstr. 37
Info: ☎ 0211/6798871
Theateratelier Takelgarn & Co.,Philipp-Reis-Str. 10
Info: ☎ 0211/312993
Konzert-Theater-Kasse Heinersdorff
Heinrich-Heine-Allee 22 – 40213 Düsseldorf
Info.: Reservierung:☎ 0211/329191
Öffnungszeiten: Mo–Fr 10.00–18.00, Sa 10.00–15.00 Uhr
(Mai-Juli), Mo–Fr 10.00–19.00, Sa
10.00–15.00 Uhr (Aug.- April)
Weitere Kartenvorverkauf auch im
Schauspielhaus, Tonhalle, Opernshop,

-53-

Robert-Schumann-Hochschule

Künstlerisches Betriebsbüro

Fischerstr. 110 – 40476 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/4918112

Öffnungszeiten: Mo-Do 8.00–17.00 Uhr, Fr 8.00–14.00

Angebote: div. Musik-Veranstaltungen, siehe Monatsprogramme, bis auf wenige Ausnahmen (z.B. Oper) sind die Veranstaltungen kostenlos

Wo: Partika-Saal oder Kammermusiksaal d. Hochschule

Info: bei allen genannten Kulturveranstaltungen bitte vorher wegen Preisnachlass (bei Arbeitslosigkeit, Grundsicherung, Schüler und Studenten) anrufen, sich informieren.

KENNEN Sie Netzwerke?



Netzwerke bieten jedem Menschen die Möglichkeit ehrenamtlich - sei es in Nachbarschaftshilfe, Schulen, Kindergärten, Krankenhäusern, Projekten etc. zu arbeiten. Nehmen sie telefonischen Kontakt auf und vereinbaren einen Termin.

Netzwerke bieten auch viele Freizeit- und Bildungsangebote an. Bei Interesse melden sie bei dem Netzwerk in ihrer Nähe an.

Extra Net(t) Netzwerk Stadtbezirk 6

Unterrath Lichtenbroich - Kürtenstr. 160a - 40472 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/41 95 37

Netzwerk Gerresheim

40625 Düsseldorf - Neusser Tor 19

Info.: ☎ 0211/28 33 77

Angebot: Stadtteilfrühstück mittwochs von
10.00 Uhr

Netzwerk Johanneskirchengemeinde

Schützenstr. 56 - 40211 Düsseldorf (Wilhelm-
Schreier-Haus)

Inf.: ☎ 0211/35 42 22 Fax: 9482727

Frühstück: Dienstag von 10.00-11.30 Uhr

Netzwerk Düsselthal

Matthäi/Paulus - Gemeinden

Schumannstr. 89 - 40237 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/8309623

Netzwerk Benrath – Leben im Alter

Calvinstr. 14 - 40595 Düsseldorf, (Joachim-Neander-
Haus)

Info.: ☎ 0211/71000663 oder 97132-0

Stadtteilfrühstück: jeden Do v. 10.00–12.00 Uhr

Netzwerk Garath-Hellerhof

Fritz-Erler-Str 21, 40595 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/7584824

Netzwerk Oberbilk Menschen helfen Menschen

Kölner Str. 265 - 40227 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/7794754 Fax: 7794758

Netzwerk 8 Eller-Vennhausen-Unterbach- Lierenfeld

Leben im Alter: Zentrum Kamperweg 178, 40627

Info.: ☎ 0211/9263314

Stadtteilfrühstück Vennhausen: Do 10.00-12.30 Uhr,

Netzwerk Oberkassel Selbsthilfeprojekt

Arnulfstr. 35 – 40545 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/57790425

Netzwerk Flingern – Düsselstal Telefon- u. Beratungsdienst

Info.: ☎ 0211/8309623 - di-do 10-12.00 Uhr

Netzwerk Wersten

Kölner Landstr. 169, 40591 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/7598342

Stadtteilfrühstück: Mi 10.00-11.30 Uhr

Netzwerk Bilk

Arbeiter-Samariter-Bund, Kronprinzenstr. 123,
Düsseldorf-Bilk

Info.: ☎ 0211/930310, Mo–Do 10.00–12.00

Caritas Altenzentrum St. Martin, Wilhelm-Tellstr. 9,
40219 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/39080, Mo–Do 10.00–12.00

Diakonie in Düsseldorf

MachMit-Servicebüro – Freiwilligen Zentrale

Langerstr. 20a, 40233 Düsseldorf–Flingern Süd

Info.: ☎ 0211/7353 361 Frau Ulla Wolters

Angebot: Fortbildung/Ehrenamt, Düsseldorfer
Jahr, berufs begleitende Weiterbildung
Informationen über Ehrenamt und eine
Auswahl ehrenamtlichen Tätigkeiten

Ehrenamtvermittlung

Freiwilligenzentrale Machmit ☎ 0211/7353/362


Impuls-Freiwilligenagentur ☎ 1602/2140

Diakonie in Düsseldorf

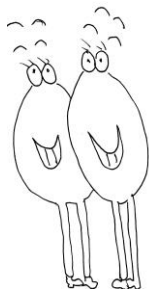
Z.I.B.B. Zentrum für interkulturelle Begegnung
und Beratung, Schumannstr. 89, 40237 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/9233480, Mo –Fr 9.00-17.00 Uhr

Angebote: Sozialberatung, soziale Sprachkurse für
Migrantinnen, Förderung, Orientierung
für Neuzuwanderer, Einbürgerung,
Ausländerecht, für Griechen gibt es
Beratung in der Muttersprache, bei
Bedarf wird auch in den Sprachen
russisch, polnisch u. arabisch beraten.



Hier sind weitere Hilfs-
angebote.....



Kaiserswerther Diakonie

Beratungs-Kontaktstelle: KUBS - für Psychisch
Kranke

Alte Landstr. 179, 40489 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/4093651

Beratungszeit: Mo 10.00–12.30, Fr 10.00–12.30 Uhr

Familien-Telefon: 0211/409-3-409

Angebot: Beratung und Information:
für Familiensorgen,
BeraterInnen stehen rund um
die Uhr zur Verfügung
Alle Gespräche werden vertraulich
behandelt

Die Wohnung – AWO Diakonie

Hasseler Richtweg 96 – 40229 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025/542

Mi u. Fr 9.00-13.00 Uhr

Angebot: Hilfen bei Anträgen, Frühstückstreff,
Lauftreffs, Kreativgruppen,
Eltern-Kind-Gruppe,
Nachbarschaftshilfe etc.

Stadtteiltreff AWO Bilk

Aachener Str. 9 – 40223 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-422

Angebote: Eltern-Kind-Kurse, Kreativkurs, Kurse
für besondere Zielgruppen, Sprach-
kurse, Bildungswochenenden,
Arbeitslose, Sozialleistungsberechtigte
sowie besondere Zielgruppen
erhalten bei Ausweisung 30%
Ermäßigung auf die Kursgebühren

Beratungsstellen für Arbeitslose - Zentren -
Treffs -
Frühstückstreffs - Initiativen für Arbeitslose

Arbeitslosenzentrum Düsseldorf

Bolkerstr. 14/16 - 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/828 949-0

Beratung: Mo + Do 9.00–13.00 Uhr
ohne Anmeldung

Mo–Fr 9.00-13.00 Uhr Ausstellung des
Arbeitslosenpasses, Antragstellung des
Düssel-Passes möglich

Angebote: Beratung und Information für Arbeits-
lose u. Sozialleistungsberechtigte, Hilfe
bei Bewerbungsschreiben (Computer)

Arbeitslosenzentrum reatec



Ellerkirchstr. 80. 40229 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/22090-39

E-Mail.: langenhof@renatec.de

Angebot.: kostenlose Bildungs- und Freizeitange-
bote für Arbeitslose: thematisierte
Gesprächskreise, Englisch, Spanisch,
Französisch, Ernährungsseminare,
Stammtisch, Fahrradtouren,
Spiele/Schach AG, Skatrunde,
Theater AG, Besichtigungen,
Frühstück 14tägig, di von 10.00–
11.30 Uhr, etc (Programm anfordern)

Düsseldorfer Arbeitsloseninitiative e. V.
Corneliusstr. 108 (Hinterhof) - 40215 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/8681805

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 10.0-13.00 Uhr

Angebote: Information, Beratung, Bewerbungshilfen,
Begleitung zu Ämtern,
Gespräche, Beratung kostenlos

Interessenverband Mieterschutz e.V.

Am Wehrhahn 2a - 40211 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/935890

Angebot: Jahresbeitrag 39,50 €, AlgII-Empfänger
können beim Jobcenter einen Über-
nahmeschein beantragen. Mit diesem
Schein ist die Beratung kostenlos.

Caritas Beratungsstelle für Arbeitslose

Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/1602-2195

Öffnungszeiten: mo- mi 8.00-12.30, 13,30-16.30

Do 8.00-12.30, 13.30-15.00 Uhr

Fr 8.00-13.00 Uhr

Caritas-Arbeitslosenzentrum St. Josef -

Ellerstr. 180 - 40227 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/7885862

Angebote: Beratung, PC-Kurse, Arbeitslosen-
Frühstück Mi 9.00-12.00 Uhr
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30–13.00
Mo, Mi, Do 14.00-16.30 Uhr

Caritas Frühstückstreff für Arbeitslose

Arbeitslosenzentrum, St. Bruno/Unterrath,
Kalkumer Str. 60, 40468 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/425500

Angebote: Beratung, Info, Kleiderkammer
Arbeitslosenfrühstück: Do.: 9.00 Uhr,
solange der Vorrat reicht,
kostenlos

Caritas Frühstückstreff für Arbeitslose

Beratungsstelle Bilk, St. Martin, Neusser Str. 88

Info: ☎ 0211/1602-1441

Angebote: Beratung, Frühstückstreff: Di 9.00 Uhr
solange der Vorrat reicht!

Frühstückstreff für Arbeitslose

Gertrudisstr.14, 40229 Düsseldorf-Eller (i.
Pfarrzentrum St. Gertrud)

Info: ☎ 0211/1602/1441

Öffnungszeiten: Fr. 10.00–12.00 Uhr

Angebote: Beratung, Freizeitgestaltung
Frühstückstreff Fr ab 10.00 Uhr
solange der Vorrat reicht

Frühstückstreff für Arbeitslose

Arbeitslosenzentrum renatec, Ellerkirchstr. 80,
402290 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/22090/39

Öffnungst.: Di 10.00–11.30 Uhr, 14tägig, solange
der Vorrat reicht

AWO zentrum *plus* AWO Eller

„Zwischenmahlzeit“

Treff: für Menschen 50+, Arbeitslose oder
auch nicht mehr Berufstätige

Schlossallee 12a, 40229 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025833

AWO zentrum *plus* Altstadt

Kasernenstr. 6 – 40213 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-573

AWO zentrum *plus* Rath

Westfalenstr. 26 – 40472 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-585

AWO zentrum *plus* Unterbach

Gerresheimer Str. 101 – 40627 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-567

AWO zentrum *plus* Unterbilk

Siegstr. 2 – 40219 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-251

Angebote: offener Treff mit Imbiss, Koch-
gruppe, Gesundheits- u. Beratungs-
angebote für Senioren, Freizeit-
planung, Sportangebote, Ausflüge,
Fußpflege, Friseur, Kooperation mit
Schuldnerberatung,

Caritasverband

Geschäftsstelle: Hubertusstr. 5 – 40219 D'dorf
Info.: ☎ 0211/160220, mo–fr 8–18.00 Uhr

Caritasverband Beratungsstelle für Arbeitslose

Klosterstr. 92, 40211 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/16022195
Öffnungszeiten: Mo u. Fr. 9.00-12.00 Uhr
Di–Do 14.00-16.00 Uhr
Nach telefonischer Vereinbarung

Caritas Beratungsstelle für Arbeitslose im Zentrum International

Bilker Str. 36- 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8639661
Öffnungszeiten: di u. mi 8.00-13.00 Uhr u. n. Vereinbarung-
Angebote: Beratung u. Hilfe bei allen Fragen der Arbeitslosigkeit, aktive Unterstützung der Arbeitssuche, Bewerbungshilfen

Caritas-Arbeitslosenzentrum St. Bruno

Kalkumer Str. 60 - 40468 Düsseldorf
Öffnungszeiten: Do 9.00-12.00 Uhr
Info.: ☎ 0211-42500
Beratung: bei Fragen zur Arbeitslosigkeit u. Sozialleistung,
Angebot: kostenfreie Seminare

Caritas-EnergieService

Völklinger Str. 24-36, 40221
Info.: ☎ 0211/16022367
Öffnungszeiten: Mo – Do 8.00-16.00 Uhr
Fr 8.00-12.30 Uhr
Angebot: kostenlose Beratung von Gering-Verdiener Haushalte, kostenloser Vortragsservice für Vereine, Wohlfahrtsträger

Alkoholfreies Café Drrüsch

Stammtisch für psychisch kranke Menschen
Langerstr. 2 – 40233 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/7353/206
Öffnungszeiten: Mo–Do bis 22.00 Uhr,
Fr–So 20.30 Uhr
Angebot: Veranstaltungen, Tango, Salsa tanzen So von 15.00-19.00 Uhr, Lifemusik alle 2 Monate, am 1. Freitag im Monat von 19.00-22.00 Uhr
Bistro: ab 2016, täglich ein Gericht 5.00 €
Arbeitslose zahlen 3,20 €

ICKLACK Diakonie

Übergangswohnheim für Frauen
An der Icklack 26 – 40233 Düsseldorf-Flingern
Info: ☎ 0211/7338220

**Café Pur Fachberatungsstelle Horizont
Diakonie**

Harkortstr. 25-27 (Mintropplatz nahe Hbf.)

Zeit: Mo–Fr 12.00–18.00 Uhr

Angebot: Raum zum Aufwärmen und zum
Treffen, warmes Essen, Getränke,
Duschen- u. Waschräume,
2 x pro Woche medizinische Hilfe,
Beratung u. Vermittlung

**Shelter Tagesstätte für wohnungslose
Menschen - „Shelter gibt Schutz“**

Ratingerstr. 46 - 40213 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/58687881

Öffnungszeiten: 8.00–18.00 Uhr

Angebot: jeder ist herzlich willkommen
zum Aufwärmen, zum Essen (z. B.
Mittagessen von 0,75 - 1,25 €,
Brötchen, 0,50 €, kleine Tasse Kaffee
0,20 €, große Tasse 0,40 €)
Soz. Beratung, Freizeitangebote,
Internetbenutzung kostenlos, Schutz
vor Witterung, Gewalt, Erholung
und Ruhe, Lebensmittelversorgung, .

Öffnungszeiten.. rund um die Uhr 7Tage/24 Stunden

Angebot: Soz. u. berufliche Rehabilitation für
wohnungslose Frauen, stationäre
Notaufnahme bei akuter Obdach-
losigkeit, psychosoziale Beratung,
Vermittlung, Betreuung, Nachsorge

-66-

**Schuldnerberatung u.
Verbraucherinsolvenzberatung**

Schuldnerberatung der Diakonie

Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/32 81 95

Angebot: Schuldenberatung- u. Insolvenz-
Beratung, kostenlos für Arbeits-
Lose, Sozialhilfeempfänger,
keine Selbstständigen

Schuldnerberatung SKFM e. V.

Ulmenstr. 67, 40476 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/4696-170

Beratung: Mo 9.00–11.00 Uhr,
Mi 14.00–16.00 Uhr,
Termine -nach Vereinbarung

AWO Familienglobus gGmbH

Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung

Westfalenstr. 38a - 40472 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/60025-501

Sprechzeit: nach telefonischer Vereinbarung

Stadtverwaltung Düsseldorf

Schuldner- und Insolvenzberatung

Alle Kontakte: Willi-Becker-Allee 6-8, 40200

Info.: ☎ 89-25999e

Termine nach telef. Vereinbarungen

-67-

Verbraucherzentrale

Beratungsstelle Düsseldorf

Immermannstr. 51, 40210 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/7106490

Öffnungszeiten: Mo u. Do 9.30 – 13.00, 14 – 18.30 Uhr

Di 9.30 – 15.00 Uhr

Fr. 9.30 – 15.00 Uhr

Angebot: Beratungen zu Energie, Finanzen,
Freizeit, Gesundheit, Medien, Um-
welt, Wohnen

Beratungskosten erfragen

Schuldner- u. Insolvenzberatung

SWT e. V.

Schuldner - und Insolvenzberatung

Theodorstr. 338, 14, 40472 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/9047676, Mo-Fr 10-16.00 Uhr

☎ 0211/65046120 SB

Termine: nach telefonischer Vereinbarung

Wichtige



Telefonnummern von A – Z für Düsseldorfer Bürger

A

ADAC Pannenhilfe	0180/2 22 22 22
AIDS-Beratung Stadt	89 - 92663
AIDS-Beratung	354591, 722048
Amtsgericht/ Landgericht	8306-0
Amt für Wohnungswesen	89-91
Amtsgericht, Werdener Str. 1	8306-0
AOK, Stadtmitte Geschäftsst.	0211-8225-391
Apotheken-Arztnotdienst	0190/23 45 00
Apotheken-Notd. Festnetz	0800-0 0228-33
Arbeitslosenzentrum AZD	828949-29
Arbeitslosenzentrum renatec	22090-39
Arbeitsloseninitiative	8681805
Ariadne, Übernachtungsmöglichkeit	5806366
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Arztnotrufzentrale,	1 92 92
Auskunft (Telekom) Inland	1 18 33
Ausland:	11834
Auswärtiges Amt, Berlin	49-3018170
Ausländeramt, Düsseldorf	890
Avista, Sperrmüll	83099099
AWO	0211-60025100

B

Bahnhofsmision	0211/3558137
Bahnpolizei kostl. Hotline (Bundesgrenzschutz)	0800-6888000

Behindertentaxi	39 15 09
Behinderten-Fahrdienst	503090
Beratungsstelle/ alte Menschen	89-9 2681
Beratungsstelle/ Gewalt i. Fam.	601011-50
Beratungsstelle f. arbeitslose Jugendliche	89-9 6473
Beratungsstelle kath .f Familie	17933-70
Beschwerdetelefon/Stadt	89 26926
Bundesbahnauskunft	08001507090
Bundespolizei –Inspektion	179276-0
Bürgerbeschwerden	89-9 0000
Bürgertelefon	89-9 3838
Bürgerbüro	
C/D	
Caritas Kaufhaus Wertvoll,	1602-2330
Caritasverband Düsseldorf	1602-0
Caritas –EnergieSparservice	1602-2367
Caritas-Beratung f. Arbeitslose	1602-2195
Denkmalschutz	89-9 4556
Deutsches Rotes Kreuz,	2299-2000
Diabetes-Zentrum	33820
Diakonie Cafe Pur	5808642
Diakonie Leben i. Alter	516024
Diakonie – Mit Machbüro	7353-362
Diakonie – Zentrale	0211/7353-0
Diakonie Tagesstätte	32 57 51
Diakonisches Werk, Lenastr. 41	6398-0
Diakonie Frauen- Fachberatung	583057-15-16
Dialog Familiennotruf	2381629

Drogenberatung – Stadt	89-7019
DrogenHilfeCentrum	0211/301446-0
Drogenhilfe e.V.	301446-0
Drogennottelefon	32555
Drogenambulanz	89-9 6658
E	
EC-Karte (Sperrung)	116 116
EDV-Bildungszentrum1	89-2 3669
Einwohnermeldeamt	89-91
Elterntelefon	0800-1110550
Ehrenamtvermittlung	
Freiwilligenzentrale Machmit	7353/362
Impuls-Freiwilligenagentur	1602/2140
Energieberatung (Stadtw.)	821 2121
Energie Sparberatung, Caritas)	1602/2367
Energieberatung, Verbraucher.	710649-40
Entstörungsstelle Gas/Wasser/Fernwärme	821 6681
Ernährungsberatung	89-9 2650
Ev. Beratungsstelle Familienbildung	8985234
Ev. Beratungsstelle Erziehung, Ehe- u. Lebensfragen	5860030
F	
Familie in Not-Telefon	4093409
Familienberatung SKFM	240880-0
Fahrplanauskunft, kostenlos	08001-507090
Feuerwehr - Notruf	112
Feuerwehr Leitstelle	89-20999

Firminisklausur	0172-1874567
Flughafenauskunft	421-0
Franziskus-Sozialwerke e.V.	610 04 12
Frauenberatungsstelle-Notruf	68 68 54
Frauenbüro	89-9 3603
Frauenhäuser	71034 88/6 58 84 84
Frauen beraten-donum vital	7952300
Freizeitparks (Seite)	
Fremdenverkehrsamt	172020
Fundbüro - DB	09001990599
Fundbüro - Rheinbahn	582 14 69
Fundbüro - Stadt Düsseldorf	89-9 3285
Fundbüro - Taxi	77 76 26

G

Gefangenenfürsorge ev., kath.	444200
Gesundheitsamt, Kölner Str.	89-91
Gesundheitstelefon	89-9 2603
Gewaltopfer-Beratung	89-93754
Gewerbemeldestelle	89-91
Giftzentrale , Bonn	0228/19240
Graf-Recke-Stiftung	9407-0
Grundsicherung –Mitte	89-2 44-88
Grundsicherung - Süd	89-9 73-44
Grünes Telefon	4977-4444
Gutenachtbus	015783505152

H

Handelskammer	8795-328
HeLL-Ga Mehrgenerationenhaus	6007336
Horizont	300643-0

Hospiz - Caritas	9808888
I/J	
Icklack, Wohnen f. Frauen	7338220
IMAZ Migrantinnenzentrum	95742 940
Impfambulanz	89-9 3533
Industrie- und Handelsk.	3557-0
Integrationsagentur DRK	22995855
Interkulturelle Beratung <small>Diakonie</small>	6012688
Jobcenter, Grafenberger Allee	9174-70
Jobcenter, Mitte	9174 70
Joncenter, Süd.	9174-70
Johanniter-Unfallhilfe	7383030
Jugendamt - Nottelefon (-13 J)	89 9-8177
Mä. 14-17	8998637
Jugendl. (14-17 J)	89928951
Jugendamt - Beratung	89 95140-
Jugendtage (Kreuzkirchen)	94827-70
Jugendschutzstelle	676321
Justizministerium	8792-0
JustizvollzugsanstaltStr.	93882-0

K

Kartenverlust	116 116
Kath. Beratungsst. f. Familie	17933- 70
Kinder- und Jugendtelefon	0800110333
Kinderhilfezentrum	89-28100
Kinderschutzbekleidung	91-9-3700
	-73-
Kinderbetreuungsborse Stadt	89-9 8870

Kinderschutzbund	6170570
Kirche ev., Kirchenkreistg.	95757-701
Kirche kath. Gemeindeverband	901020
Kommunale Ausländerbehörde	89-2 1020
Knackpunkt	17129941
Kulturamt	89-9 6100
<u>Krankenhäuser</u>	
Augusta-Krankenhaus	02117-0
Diabetes- u. Stoffwechselerkrankungen	
Diabetes-Forschungsinstitut, Klinik	3362-201
Dominikus Krankenhaus,	567-0
Evangelisches Krankenhs	919-0
Florence-Nightingall-Krankenh.	4090-0
Kliniken d. Landeshauptstadt	2800-1-
Sana Krankenhaus Benrath	0211-2800-02
Sana Krankenhaus Gerresheim	0211/2800-1
Sana Kliniken, Kohlhagenstr.	2800-1744
Krankenhaus Mörsenbroich	9043-0
LVA-Klinikum, Berg. Landstr. 2	922-0
Marienhospital, Rochusstr. 2	4400-0
Paracelsus Klinik Golzheim	4386-0
St. Josefhospital	4717-0
St. Martinuskrankenhaus	917-0
St. Vinzenskrankenhaus	958-01
Universitätskliniken	81-00
Krankentransport d. Feuerwehr	192 22
Krankentransporte, Kreuzbergstr.	79 409-0
Zahnklinik	8225-370
Zahnklinik MEDECO	6011111
Kriminalpolizei	870-0
Kunsthalle	89 9 6240

-74-

Kunst im Tunnel	89 2 0769
Kunstsammlung K 21	8381204
Kunstsammlung NRW K 20	8381204
Kunstpalast Ehrenhof 4-5	56642526

L/M

Landesregierung	837-1001
Landtag-Besucherdienst	884-2955
Landgericht, Werdener Str. 1	8306-0
Oberlandesgericht	4971-0
Lazarus-Hilfswerk	77 22 11
Lebensmittelüberwachung	89-9 3227
Lesben in NRW	6910530
Logopädischerdienst	89-9 5388

Mädchenberatungsstelle	48 76 75
Mädchenhaus	487675
Malteser Hilfsdienst	38607-0
Methadon- u. Drogenambul.	89-2 5407
Mieterschutzbund e.V.	935890
Mieterverein, Ostr. 47	16996-0
Migrationdienst. Caritasverb.	1602 22 22
Mobbing – Beratung – DGB	4301-327 - 347
Mobbing – Beratung – NRW	0180-3100-11

N/O/P-

Netzwerke im Stadtteil z.B.	58677113
Nottelphon d. Jugendamtes	89-9 2400
Obdachlosenhilfe	89-9 6189
Ombusleute	89-9 00 00 01
Ordnungsamt	89-91

-75-

Petitionsausschuss (Landtag)	884-2143
Pflege-Notruf-Zentrale	772000
Pilzberatung	2 79 81
Polizeinotruf	110
Polizeipräsidium Düsseldorf	870-0
Polizei-Beratungsstelle	870-6868
Polizei Wasserschutzwache	862035-11 4-
Psychiatrischer Dienst	89-9 5391

R

renatec – Fairhäuser, Kundenserv.	23983940
renatec, Zentrale	22090-10
Rentenversicherung- Bürgertelefon	0800-10004800
gebührenfrei	
Rheinbahn Kundencenter	58249-04
Rheinbahn-Begleitservice	5823456
Rheinbahn-Schlaue Nummer	01806-504030
Ruhestörung (Beschwerdetelefon)	89 26 926

S

Scheckkarten-Sperrung EC	116-116
Schlaganfallbuero	89-9 6654
Schufa-Auskunft	16760
Schuldnerberatung/ Insolvenzberatung	
Diakonie	328195
Schuldnerberatung SKFM	4696-170
Schuldnerberatung AWO	60025-501
Schuldnerberatung Stadt	89-25999
Schuldnerberatung VZ	7106490
Schuldnerberatung SWT	65808365

Schwangerschaftsberatung	89-9 5368
Schwulenberatung e.V.	4953453
Sektenberatung	89-9 5143
Selbsthilfe-Servicebüro	89-9 2244
Seniorenbeirat d. Stadt	89-95930
Seniorenberatung	89-98999
SKFM , Sternstr.71-73	233948-0
SKFM, Ulmenstr. 67	4696-0
Sozialamt, Willi-Becker-Allee 8	89-91
Sozialpsychiatrischer Dienst	
für Kinder u. Jugendl.	89-9 5399
Sozialpsychiatrischer Dienstag	
für Erwachsene	89-9 5391
Sperrmüllanmeldung	89099099
Staatsanwaltschaft	6025-0
Stadt – Umwelttelefon	49 49 49
Stadtmuseum	89 9 6170
Stadtrundfahrten	17202 214
Stadtverwaltung	89-91
Stadtwerke Düsseldorf:	821-821
Stadtwerke–Energieberatung	8216681
Stadtwerke Entstörungsdienst Strom	821 2626
Stadtwerke, Service	821-821
Stadtwerke Entstörungsstelle	
Gas/Wasser/Fernwärme	821 6681
Standesamt – Urkundenserv.	89-9 5228
Standesamt, Inselstr. 17	89-91
Straßenverkehrsamt	89-90138
Streetwork	60283500
Suchtgefährdete-Notruf	325555, anonym

T
Tagesklinik, Flurstr. 47 89-9 9777
Tagesstätte Shelter
Taxizentrale Rheintaxi 21 21 21
Taxizentrale 33 333 u. 99 99 9
Technisches Hilfswerk 90480-0
Rhein-Taxi (Zentrale) 21 21 21
Telefonseelsorge–evangelisch 0800/1110111
Telefonseelsorge – katholisch 0800/1110222
Telefonseelsorge – Kinder- und Jugend
0800/1110333

Tierschutzverein 131928
Tierheim 651850
Touristen-Information 17202-844
Trebecafe 6015321

U/V
Umweltamt Umweltschutz 89 91
Umwelthygiene 89 25050
Umwelttelefon – Bezirk D'dorf 4977 – 4444
Umwelttelefon – Stadt 49 49 49

Verbraucherschutz 8639397
Verbraucher-Zentrale 7106490
Verbraucherberatung 773998
Vergewaltigte Frauen–Notruf 68 68 54
Vergiftungen - Giftzentrale 0228/287 3211
Verkehrsverein 30 66 44
Verkehrswacht Düsseldorf 306644

Volkshochschule 89-9 4150
Verwaltungsgericht, Bastionstr 8891-0

W
Wasserschutzpolizei Wache 862035-11
Wasserüberwachung 89-9 5303
Weißer Ring 3 23 82 02
Wohnungswesen Amt 89-91
Wohnberechtigungsschein 89 9 75 00
Wohngeld u. Mietzuschuss 89 9 6366
Wohnungslosenhilfe 89-25789
Wohnungsnotfälle 89-9 4477

Z
Zakk 9730010
Zahnärztlicher Dienst 89-9 2876
Zahnärztlicher Notdienst 0211-86327185
Zahnklinik 8225-370
Zahnklinik MEDECO 6011111
ZUMM – Zuflucht u. Unterstützung 26 11139
ZWD Zukunftswerkstatt 173020



**Ernstgemeinte und humorvolle Gratistipps*
zum Schluss:**

*Die nächste Grippe kommt: Niesen sie ihrem Apotheker etwas vor, dann gibt es Papiertaschentücher

*Fragen sie in Krankengymnastikschulen nach Azubis. Die üben gerne an Freiwillige ihre Massagetechnik aus.

*Stecken Sie Werbeartikel wie Streichhölzer oder Postkarten gnadenlos ein.

*Für ihre Party sponsert McDonald's gern die Eiswürfel. Einfach abholen.

*Bücher kann man auch in Buchhandlungen lesen statt zu Hause.

*Manche Hotels schenken ihren Gästen für den Aufenthalt das U-Bahn-Ticket.

*Abonnieren Sie eine Tageszeitung 14 Tage auf Probe

*Verzichten Sie auf den Kauf von Sylvesterböllern. Das Feuerwerk findet auch ohne ihre Raketen statt.

*Ein warmes Süppchen bei der Heilsarmee oder in der Armenküche (0,50 €)

*Blutspenden beim Roten Kreuz. Sie bekommen eine ärztliche Untersuchung, den Blutspendeausweis und ein Frühstück

*Sport könnte Ihnen auch nicht schaden. Joggen Sie jeden Morgen

*Düsseldorfer Leitungswasser ist gut und kostet fast nix.

*Bei Haushaltsauflösungen vorbei schauen. Ein preiswertes Väschen ist bestimmt dabei.

*Fragen Sie im Supermarkt nach Produkten die bereits abgelaufen sind.

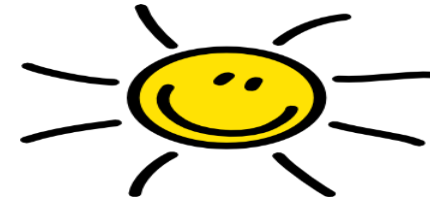
*Pumpen Sie die Muskeln beim Probetraining in verschiedenen Sportclubs auf.

*Hetzen Sie, kurz vor Feierabend auf den Markt. Die Händler stehen dann vor der Wahl: einpacken, wegwerfen – oder verschenken.

*Wo kriegt der Blumengroßhändler seine Gräser her? Eben. Pflücken Sie sich ihren Blumenstrauß beim Sonntagsspaziergang.

* kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose gibt es beim Arbeitslosenzentrum redatec, Info: ☎ 0211/22090-39

*Der Mensch ist einmalig; Gott sagt: Einer von deiner Sorte ist genug.



Tipps in eigener Sache

Wussten sie schon,
dass das Arbeitszentrum redatec kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose und Sozialleistungsberechtigte anbietet?

Hier ist das aktuelle Halbjahresprogramm:

Sprachen: Englisch, Französisch,

Thematisierte Gesprächskreise
Ernährungsseminare
Besichtigungen/ Fahrradtouren
Tai Chi, 14tägiges Frühstück
Theater AG, Spiele/Schach,
Skat AG

Informationsblätter

sind erhältlich über:

Lebensmittelausgabestellen

Düssel Pass – Vergünstigungen

Frühstückstreffs und Essensausgaben

Fragen zur Krankenversicherung

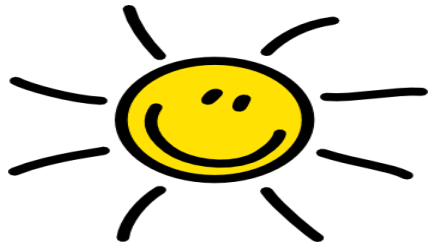
Infos zum SozialTicketInfos

Infos zur Düsseldorfer Familienkarte

Wegweiser zentrum plus

Selbsthilfegruppen

Hilfsangebote für wohnungslose
Menschen



Broschüre

„Düsseldorf für nen' kleinen Euro“

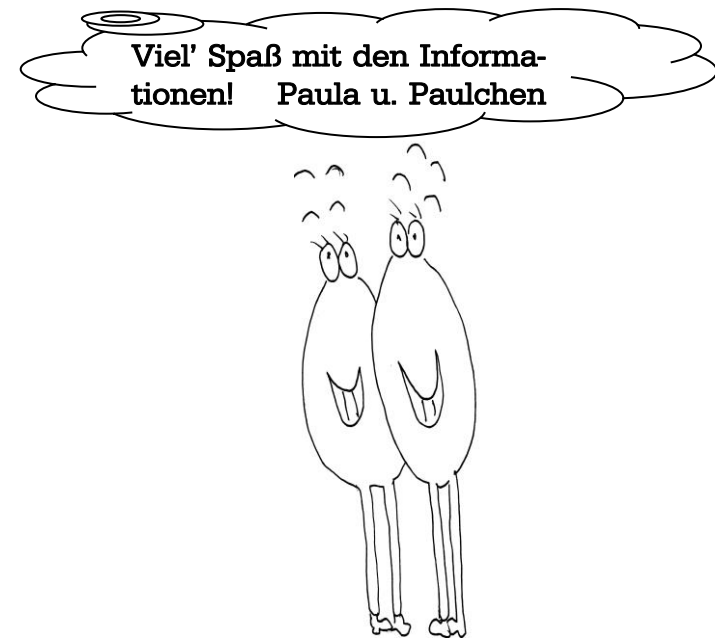
mit praktische und preiswerte Tipps und
Informationen

Für 0.90 € können sie die kleine Broschüre
erhalten

WO: Arbeitslosenzentrum reatec

Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf

Wann: Di, Mi und Do



Inhaltsverzeichnis A-Z

Inhaltsverzeichnis	Seite:
Bekleidung/Möbel	12 - 16
Beratungsstellen Caritas, Frühstückstreffs	61, 62
Beratungsstellen, Arbeitslosenzentren	60, 61
Besichtigung d. Innenkirchen	43. 44
Bildungs- u. Freizeitangebote	45, 46
Broschüre	86
Büchereien/ Tipps für Leseratten	11,12
Cafe Drrüsch, Icklack, Horizont, Shelter	65, 66
Diakonie Z.I.B.B.	58
Dinge des tägl. Badarfs/Lebensmittel	23
Düssel-Pass/Arbeitslosenpass, wo?	4,5,6
Essen, Cafes	17 - 22
Evangl. Kirchenkreis	44
Fahrplanauskunft	37
Familienkarte - Wo	39
Familien-Telefon	59
Flughafen	38
Freizeitangebote: Parks, Freizeitsport, Kinderspiel-, Abendteuerspielplätze	40, 41
Gratis-Tipps	80, 81, 82
Halbjahresprogramm	84
Hetjesmuseum, Filmmuseum	42, 43
Infoblätter	85
Internet	34
Jobcenter/ SozialTicket	9, 10
Kaiserswerther Diakonie	58
Kath. Gemeindeverband	44
Seite	86

Inhaltsverzeichnis	87
Kino, Gildepass	47
Kostenl. Führung Rathaus, städt. Museum	48
Lebensmittelausgabestellen	24, 25, 26
Mieterschutz	61
Netzwerke	55, 56,57
Paula und Paulchen sagen Auf Wiedersehen	88
Robert-Schumann-Hochschule	54
Rund ums Rad	29, 30
Schloss Benrath, Schiffahrtmuseum	42.
Schuldnerberatungen	67,68
Schwimmbäder	31, 32
Spartipps erwünscht	87
Taxi, Mitfahrzentrale etc.	37
Theater, Oper etc., Konzertkasse	52, 53
Tipps für Ausflugsziele	36
Tipps in eigener Sache	83
Trödelmärkte	33
Umwelt, Greenpeace	51
Vergünstigungen mit Düssel Pass	7,8
Wanderungen	32
WDR, K 20, K21, Kunst im Tunnel, Zakk	49,50
Wellcomecard	38
Wichtige Telefon-Nummern	69, 70, 71, 72, 73
Wichtige Telefon-Nummern	79, 80, 81, 82
Wichtige Telefon-Nummern:	74, 75, 76, 77, 78
Wochenmärkte	27, 28
Wohnung AWO, Stadtteiltreff	59
Zeitungen, kostenlos	35
Zentrum Plus, Caritas EnergieService	63, 64, 65
Seite	87

Achtung !!!!!!!.

Wer preiswerte Tipps hat und bereit ist, diese weiterzugeben, kann sie gerne an das Arbeitslosenzentrum reatec weitergeben. Wir freuen uns über jede neue gute Idee und Information.

Die neuen Informationen werden dann bei der nächsten Auflage der Broschüre nachzulesen sein.



Die Broschüre gibt's zum kleinen Preis von 0.90 €



Impressum:

Herausgeber:

Arbeitslosenzentrum reatec

Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf,

☎ 0211/22090-39 Fax: 0211/22090-20

E-mail: arbeitslosenzentrum@renatec.de

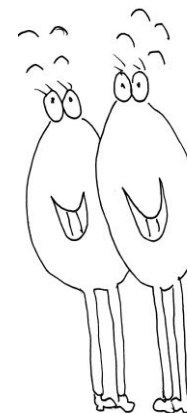
Redaktion: Jürgen Mostertz/Christel Langenhof

(verantwortlich: Arbeitslosenzentrum reatec)



Alles Gute und auf- wiedersehen

Paula und Paulchen



renatec  Wege in die Arbeit

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Ministerium für Arbeit,
Integration und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

