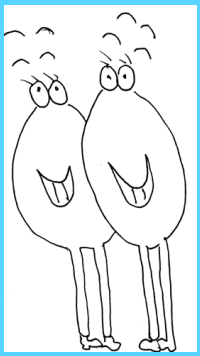
Broschüre

Düsseldorf für ‘nen kleinen EURO

Für Bürgerinnen und Bürger
mit kleinem Einkommen

Paula und Paulchen



informieren

Arbeitslosenzentrum der renatec GmbH
Ellerkirchstr. 80 – 40229 Düsseldorf

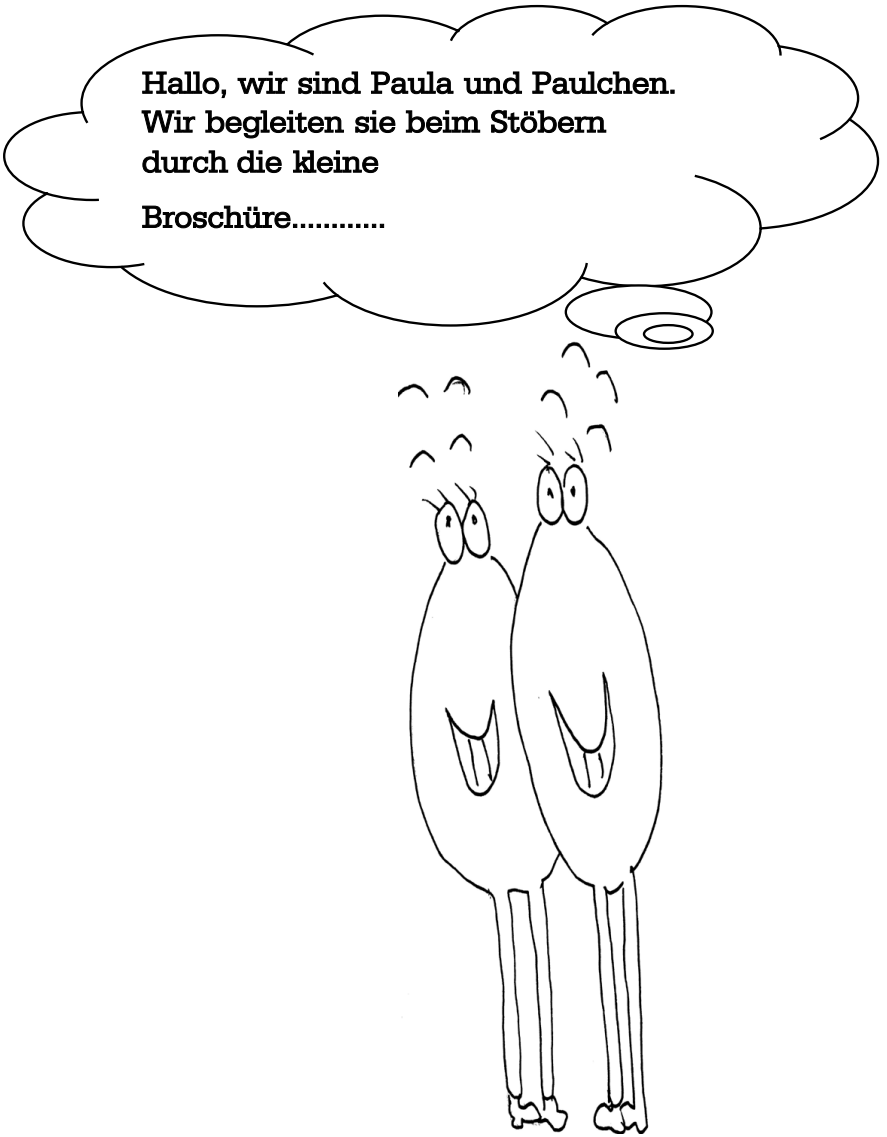
Vorwort

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.
(Neuauflage: 3/2020)

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


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

Inhaltsverzeichnis	**Seite:**
Düssel-Pass/Arbeitslosenpass, wo?	4,5,6
Vergünstigungen mit Düssel-Pass	7,8
Jobcenter/ SozialTicket	9
Büchereien/ Tipps f. Leseratten, Giveboxen	10, 11
Bekleidung/Möbel, Secondhandware	12-16
Essen, Kaffee	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, Kinderspielplätze-, Abendteuerspielplätze	40,41
Schloss Benrath, Schifffahrtmuseum	42
Hetjesmuseum, Filmmuseum	42
Besichtigung d. Innenstadtkirchen	43
Evangl. Kirchenkreis	44
Kath. Gemeindeverband	44
Bildungs- u. Freizeitangebote	45

Inhaltsverzeichnis	**Seite:**
Kino, Gildepass, Kulturliste	46,47
Kostenl. Führung Rathaus, städt. Museen etc	48
WDR, K 20, K21, Kunst im Tunnel,	49,50
Umwelt, Greenpeace	51
Theater, Oper etc., Konzertkasse	52,53
Robert-Schumann-Hochschule, Maxhaus	54
Netzwerke	55,56,57
MachMit-Servicebüro, Ehrenamt Vermittlung	57
Familien-Telef., Kaisersw. Diakonie Wohnung	58
Stadtteiltreff, Diabetescenter, Aidsberatung	59
Beratungsstellen, Arbeitslosenzentren	60,61
Mieterschutz	61
Beratungsstellen Caritas, Frühstücktreffs	62
AWO - Zentrum Plus	63
Cafe Drrüsch, Icklack, Horizont, Shelter	64,65
Schuldnerberatung, Verbraucherberatung	66,67
Wichtige Telefon-Nummern	68 - 78
Gratis-Tipps	79 - 81
Tipps in eigener Sache	82
Halbjahresprogramm	82
Infoblätter	83
Brochüre Düsseldorf für nen kleinen Euro	84
Inhaltsverzeichnis A—Z	85,86
Spartipps erwünscht	87
Paula und Paulchen sagen Auf Wiedersehen	88

Arbeitslosenpass

Mit dem Arbeitslosenpass bekommen Arbeitslose Vergünstigungen

Arbeitslosenzentrum Düsseldorf,
Konrad-Adenauer – Platz 9, 5. Etage
Info.: ☎ 0211/828 949-0
Arbeitslosenpassausgabe u.
Antragsanahme Düssel-Pass: Mo-Fr 9.00-13.00 Uhr
Offene Beratungszeiten: Mo. u. Do: 9.00 – 13.00 Uhr
Oder nach Vereinbarung

Caritas Beratungsstelle für Arbeitslose

Hubertusstr. 3, 40219 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/1602—1515
Sprechzeiten: Mo–Mi 8.00 – 12.30, 13.30-16.30 Uhr
Do - 8.00 – 12.30, 13.30-15.30 Uhr
Fr. 8.00 – 13.00 Uhr

Düsselpass

Vergünstigung für einkommensschwache Bürgerinnen und Bürger, ab dem 15. Lebensjahr Infos: Wer Grundsicherung im Alter oder bei voller Erwerbsminderung, Arbeitslosengeld II., Sozialgeld oder andere Sozialhilfeleistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes bezieht, erhält den Düsselpass automatisch. Bei geringem Ein-kommen vergleichbar mit der Sozialhilfe muss ein Antrag gestellt werden. (als Nachweis dient der Original-Leistungsbescheid über Arbeitslo-sengeld 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,
Konrad-Adenauer Platz 9, 5. Etage
Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9.00–13.00 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen und Männer e.V.
Ulmenstr. 67, 40476 Düsseldorf
Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 9.00–13.00 Uhr,
13.00 – 17:00 Uhr
Mi: 14.00 – 17.00 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen und Männer e.V.
Rather Kreuzweg 43, 40472
☎: 0211/229738-20

Öffnungszeiten: Mi 15.30–18.30 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen u. Männer e.V.
Wittenberger Weg 108, 40593 Düsseldorf
☎: 0211/707998
Angebot: Offene Kinder und Jugendarbeit

Arbeitslosenpass und Düssel-Pass
Vergünstigungen von 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
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, nachfragen
Komödie, Steinstr. ☏ 307014
Ermäßigung Di – Do
Da sich die Vergünstigungen öfter ändern, bitte nachfragen.

Kunsthalle Düsseldorf ☏ 89-96243 von
Ermäßigung
Kunsthalle Grabbeplatz
Kunstpalast, Ehrenhof 4-5☏ 89-90200
Eintritt frei
Messe Düsseldorf ☏ 4560-01 Ermäßigung
NRW-Forum ☏ 89-26690 , Ausst. ermäßigt
Schauspielhaus ☏ 362711,. Ermäßigung
Schloss u. Park Benrath ☏ 89-97100, ermäßigt
Stadtbücherei ☏ 89-94399, Befreiung der
Benutzungsgebühren65
SozialTicket monatlich 38,65 €
Stadtmuseum ☏ 89-96170 Eintritt frei
Standesamt Info☏ 89-91 Ermäßigung erfragen
Steueramt ☏ 89-28697 Hundesteuerermäßigung
Stiftung Museum Kunst Palast ☏ 89-92460
Ermäßigt, nachfragen
Tanzhaus NRW/Werkstatt, Erkrather Str.
Kursveranstaltungen, ermäßigt
Theatermuseum ☏ 89-96130
Museumseintritt, nachfragt
Tonhalle ☏ 89-96123 ermäßigt
Ermäßigung bei städt. Konzerten
VHS ☏ 89-94150 ermäßigt 50%
auf die Kerngebühren
Zakk e. V. ☏ 97300-10 ermäßigt 50%

Achtung:
Da sich die Eintrittspreise oft verändern,
vorher nachfragen

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 39,35 € monatlich.

Jobcentren Düsseldorf:

Jobcenter – Luisenstr. 105, 40215
Info: 0211/91747-
E-Mail. Jobcenter-duesseldorf.kundenreaktionsmanagement@jobcenter.de-

Jobcenter – Mitte, Luisenstr. 105, 40215
Info: 0211/91747-0
E-Mail: jobcenter-duesselldorf.mitte@jobcenter-ge.de
Öffnungszt.: Mo–Fr 7.30–11.30 Uhr

Jobcenter Düsseldorf-Süd
Reisholzer Werftstr. 68, 40589
Info.: 0211/91747-0
E-Mail.: jobcenter-duesseldorf.sued@jobcenter.ge.de
Öffnungszt.: 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
Öffnungszt.: 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
Öffnungszt..Mo - Fr 10.00- 20.00 Uhr,
Sa 10.00- 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

Give–Boxen. Wo? Wilseder Weg 1, Unterrath, Kiefernstr. 17, Flingern, Heyestr. 106, Gerresheim Westfalenstr. 21., Rath etc.

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: Bücherboxen in allen Stadtteilen. Hier kann man kostenlose Bücher mitnehmen oder auch eigene Bücher dazu stellen.-

-

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
Öffnungszt: Di + Do 15.00-18.00 Uhr
Angebot: preiswerte, gut erhaltene Kinder- und Erwachsenenkleidung, Spielzeug, Haushaltsgegenstände

DRK Kindershop

Kölner Land-Str. 404 – 40589 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/22991300
Öffnungszt.: Mo 10.00–15.00 Uhr
Di–Fr. 10.00-18.00 Uhr
Angebot: Kinderbekleidung, Spielzeug, Bücher, Fahrräder, Kinderwagen, Möbel, Bettwäsche etc.
Bei Vorzeigen des Düssel Passes gibt es 30% Rabatt. Spenden werden gerne entgegen genommen.

Kleiderkammer, Miriamkirche

Schlossallee 40, Düsseldorf-Eller
Info: ☎ 0211/934430
Öffnungsz.: Mo und Do 1200–16.00 Uhr
Angebot: gut erhaltene Kinder-/Erwachsenen-kleidung zu kleinen Preisen

Oxfam Shop

Nordstr. 9, 40477 Düsseldorf
Friedrichstr. 25, 40217 Düsseldorf
Telefon: ☎ 0211/1577793 N, 16820473 F
Öffnungszt.: 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

Kaufhaus WERTVOLL Caritasverband

Völklingerstr. 24-36 – 40221 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/1602/2330

E-Mail: kaufhauswertvoll@caritas-duesseldorf.de

Öffnungszt.: 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/ 3367734

E-Mail: cash-undraus@skmd.de

Öffnungszt.: Mo–Fr. 10.00–18.00 Uhr,

Zentrallager:Lierenfelder Str. 40a

Info.: ☎ 0211/514440

Öffnungszt.: Mo-Fr 10.00 – 18.00 Uhr, Sa nicht

Weitere Standorte:

Kaiserswerther Str. (Bücherstube, Schallplatten

Stockumstr. 55: = Kleider etc.

Scheurenstr. 50

Weitere Angebote: Haushaltsauflösungen, Möbeltransporte, Spendenannahmen

Achtung: Bei Vorlegen des Düssel Passes 30% Rabatt

Diakonie *faircard* für eine faire Idee

fairhaus Second-Hand-Kaufhaus

fairhaus Verwaltung, Fichtenstr. 42:
Info: 0211/239839- 39 Fr. Kamler
fairhaus Flingern, Fichtenstr. 42
Info: ☎ 0211/989-69718 ?????
fairhaus — Gebrauchtmöbellager
Fichtenstr. 42, 40233 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/239839 45
f*airhaus* Gerresheim, Benderstr. 38, 40625
Öffnungszt.: Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr
Info.: ☎ 0211/98911571
f*airhaus* Bilk, Brunnenstr. 57, 40233
Info: ☎ 0211/22055309
fairhaus Eller-Mitte, Gumbertstr. 83, 40229
Info.: ☎ 0211/2103703
f*airhaus* Garath, Kurt-Schumacher-Str. 3, 40595
Info: ☎ 0211/1790275
f*airhaus* Rath, Westfalenstr. 40, 40472
Info: ☎ 0211/51629807

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

Vision: teilen –Secondhandladen

Schatztruhe
Schirmerstr. 37, 40211 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/93892526
Mo – fr 15.00 – 19.00 Uhr
Sa 10.00 – 15.00 Uhr

Tauschring Düsseldorf u. Umgebung

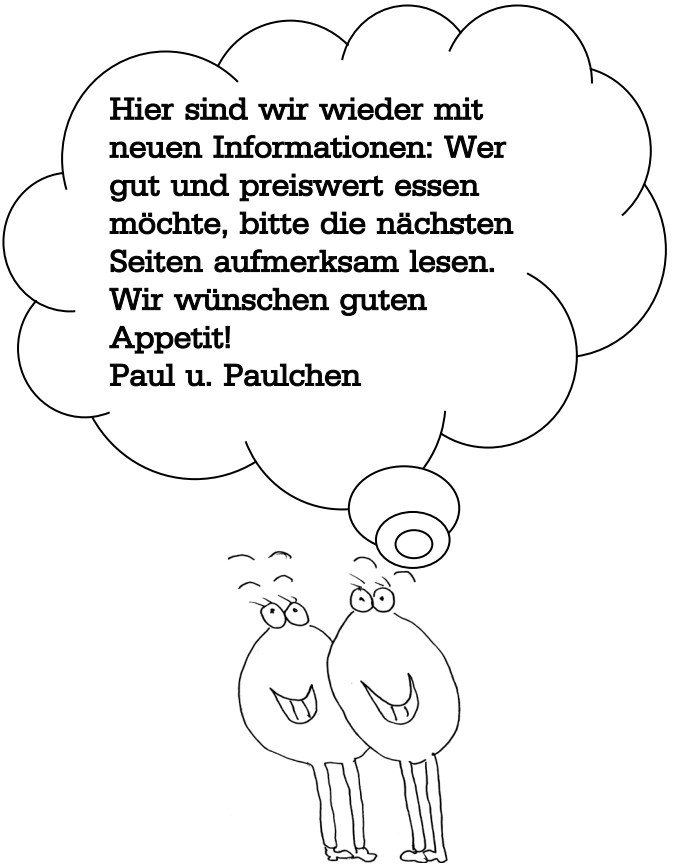
Info.: ☎ 0211/281368
Treffpunkt: Zentrum plus, Kasernenstr. 6, 40213
Öffnungszt.: Mo–Do 9.00–16.30 Uhr
Fr 9.00–16.30 Uhr
Angebot: Tausch von Leistungen,

Sägewerk Transporte GmbH

Pinienstr. 23a, 40233 Düsseldorf-Flingern
Info.: ☎ 0211/2395513
E-Mail: Info@saegewerk-transporte.de
Öffnungszt.: Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr, Sa 9.00–13.00
Angebote Transporte, Umzüge, Packer-Service,
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 & Möbelrecyling.



Essen - Cafes

Agentur für Arbeit Düsseldorf

Grafenberger Allee 300, 40237 Düsseldorf
(gegenüber Metro)
Info: ☎ 0211/692/2996
Öffnungszt.: Mo.-Fr. 8.00-14.00 Uhr
Angebot: Mittagessen 3,90, 4,90 und 6.60 €
div. belegte Brötchen

Restaurant Grenzenlos –

grenzenlos e. V.
Kronprinzenstr. 113, 40217 Düsseldorf
Info:. ☎ 0211/ 39 24 37
Öffnungszt.: 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
811,00 € erhalten einen Grenzenlos-#
Pass und bezahlen nur die Hälfte.

Kantine Wohnungsamt der Stadt Düsseldorf

Brinkmannstr. 40225 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/3687
Öfffnungszt.: Mo–Do 7.30–14.30 Uhr,
Fr 7.30–14.30 Uhr
Angebot: Frühstück, Menü von 3,20, 4,00,
4,70 €.

Kantine Finanzamt Düsseldorf-Mettmann

Harkordstr. 2-4, 40210 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/3804/1393
Angebot: 4 Gerichte zu 3,80, 4,50, 4.50, 5,50 €

Kantine Finanzamt Düsseldorf-Nord

Hans-Böckler-Str. 36,
Info.: ☎ 0211/44962502
Angebot: Mo – Fr11.30-14.00 Uhr
3 Menüs zur Auswahl €

Kantine i. Tech. Verwaltungsgebäude

Am Hennekamp 45, 40225 Düsseldorf
Info: ☎ 89-93661
Angebot: 3 Menüs von 3,20, 4,70, 6,90 €

Armenküche in der Altstadt

Burgplatz 3 Toreingang zwischen dem
Haus 3 und 5, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/3237780 – Homepage:
Öffnungszt.: Mo-Fr 12.30–14.30, 16.00–17.00 Uhr
Angebot: warme Mahlzeiten, Brot, Getränke
Kosten: 0,50 € pro Portion

Franziskaner Kloster „Firminusklause“

Oststr. 40, 40211 Düsseldorf
Öffnungszt.: Mo – Fr von 10.00 – 12.00 Uhr
So u. Feiertags von 10.30 – 11.30 Uhr
Angebot: kostenfreie warme Mahlzeiten für
Bedürftige. (Keine Mitnahme)

Mensa der Kunstakademie

Eiskellerstr. 1, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/6003702
Verkaufszeiten warmer Küche:
Semester Mo – Fr 11.30 – 14.15 Uhr
freie Zeit: Mo – Fr 11.30 – 14.00 Uhr
Angebot: kostengünstige Mahlzeiten

St. Anna-Stift

Eiskellerstr. 7, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/13970
Öffnungszt: 9.00 – 19.00 Uhr
Angebot: Kostenfreie Essensausgabe an der Pforte (Kaltverpflegung), so lange der Vorrat reicht

Heilsarmee, Roßstr. 38, 40476 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/462917
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

Cafè pur für wohnungslose Menschen

Harkordstr. 27, 40120 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/58808643
Angebot: Warmes Essen für wohnungslose und von Wohnungslosigkeit bedrohte Düsseldorfer, Preis: 0.50 bis 1.50 €

Bahnhofsmission

Hauptbahnhof Düsseldorf, Nordtunnel Gleis 11/12
Info: : ☎ 0211/362828
Öffnungszt.: Mo – Sa 7.00–19.00 Uhr,
so - feiertags 11.00–19.00 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, Kinderlouge

Johannes-Kirche, Café im Foyer

Martin-Luther-Platz 39 – 40212 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/ 60170815
Öffnungszt.: 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 Verzehrzwang verbunden.

SOS-Kinderdorf
Mehr Generationen Haus Hell - Ga-

Carl-Severing-Str. 4, 40595 Düsseldorf
Begegnungsstätte für Menschen aller Altersgruppen, unabhängig von kultureller Zugehörigkeit u. sozialem Umfeld
Info: ☎ 0211/7584888-0
Cafe Hell-Ga ☎ 0211/7584888-755
Öffnungszt.: Mo – Fr 8.00–18.00 Uhr,
Angebot: Ernährungs–, Rechts–, Erziehungsberatung, offene Treffs, Frühstück etc.
Mittagstisch Mo – Fr 12.00 – 13.30 Uhr (m. Anmeldung)

Dinge des täglichen Bedarfs

Supermarktketten haben wöchentlich preiswerte 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.

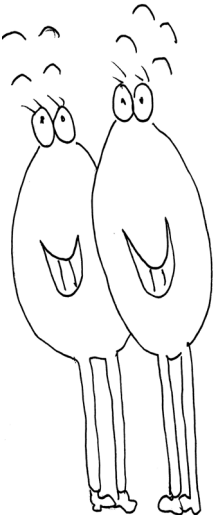
Supermärkte reduzieren auch Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt usw.), deren Haltbarkeitsdatum am gleichen Tag abläuft. Dann aber sofort verbrauchen.

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

Hier eine wichtige Information:

Wenn Sie zu denLebensmittelausgabestellen gehen, bitte folgende Unterlagen mitbringen:

Leistungsbescheid
Personalausweis,
Düssel-Pass
Arbeitslosenpass
Familienkarte



Lebensmittel Ausgabestellen

Lebensmittelausgabe Derendorf

Wo: Zionkirche, Ulmenstr. 96, 40476 Düsseldorf, für Familien mit minderjährigen Kindern wöchentlich

Wann: Mi, ab 14.00 Uhr,

Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte wohnhaft in Altstadt, Angermund, Bilk, Carlstadt, Derendorf, Düsselthal, Flehe, Flingern, Friedrichstadt, Gerresheim, Golzheim

Wann: Do, ab 14.00 Uhr, nur für ausschließlich Haushalte ohne minderjährige Kinder (Einzelpersonen) für alle 14 Tage,

Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte wohnhaft in in Grafenberg, Hafen, Hamm, Hassels, Heerdt, Himmelgeist, Holthausen, Hubbelrath, Itter, Kaiserswgerth, Kalkum, Knittkuhl, Lichtenbroich, Lörrick.. Lohausen, Ludenberg, Mörsenbroich, Niederkassel, Oberkassel, Pempelfort, Reisholz, Rath, Stockum, Stadtmitte, Unterbach, Friedrich-Wittlaer Unterbilk, Unterrath, Vollmerswerth, Wersten,

Achtung: Bewohner aus den Stadtteilen: Rath, Vollmerswerth, Wersten. erhalten nur unter 65 Jahre, ohne Kinder, Lebensmittel

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 Stadtteilen Flingern und Düsseltal

Lebensmittelausgabe in Garath

Dietrich-Bonhöferkirche, Julius-Raschdorf-Str. 4
Wann: Fr ab 14.30 Uhr
Ausgabe: kostenfrei an Haushalte aus Garath, Hellerhof, mit Berechtigungsschein

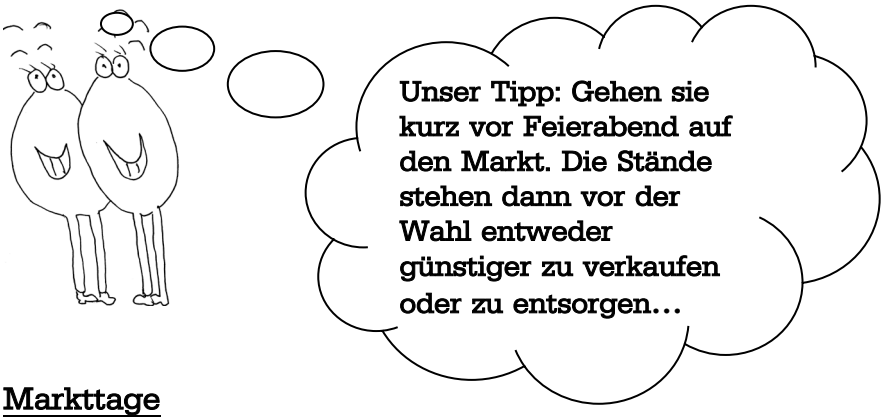
Lebensmittelausgabe Rath-Mitte

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 –
Dankeskirche, Erich-Müller-Str. 26, 40597
Wann: Di, ab 13.30 Uhr
Ausgabe: an Düsseldorfer Haushalte aus Benrath

Wochenmärkte:



<u>Markttage</u>
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 -

Golzheim, Kolpingplatz
Marktzeit: mi 9.00-13.00, sa 8.30-13.30 Uhr
Hamm, De Bläak
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, Hülsmeyerplatz
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

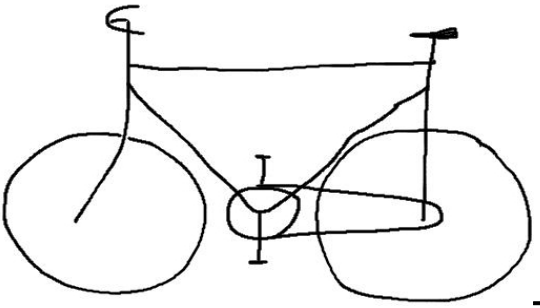
Rund ums Rad

Zweiradwerkstatt (Zukunftswerkstatt)

Willi-Becker-Allee 8, 40476 Düsseldorf Hbf.
Info.: ☎ 0211/5144711
Mail: zweiradwerkstatt@zwd.de
Öffnungszt.:Mo.-Fr 7.00- 20.00 Uhr
Angebot: „radstation“ Wartung u. Reparatur von Fahrrädern, Fahrradverleih incl. Zubehör wie Helm, Kindersitz etc. Beratung rund um Reparaturen, Verkauf von Gebrauchtfahrrädern, preiswert, bei Reparaturen erhalten Düssel Pass-Inhaber 20% Rabatt auf den Arbeitsaufwand, Bike u. Ride-Boxen an ausgesuchten Standorten

ADFC Kreisverband NRW e.V.

Siemenstr. 46 – 40227 Düsseldorf
Info. ☎ 0211/992255 – Fax. 0211/992256
Öffnungszt.: Di u. Do von 17.00-19.00 Uhr -
Angebot: Rad-Touren-Angebot, geführte Radtouren preisgünstig. Bei Bedarf Düssel-Pass mitbringen



-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

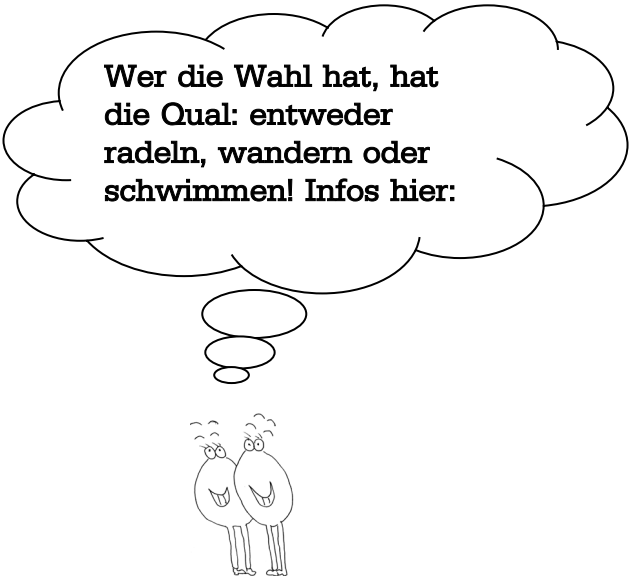
3. Ein etwas geringerer Luftdruck erhöht die Bodenhaftung

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



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: anfragen

Münster-Therme

Münsterstr. 13, 40477 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/95745729
Öffnungszt.: Di-Fr 6.30 – 21.00, Sa u. So von 9 – 17.00 Uhr

Freibad Düsseldorf-Benrath

Freibad wird z. Zt. umgebaut

Unterbacher See

Strandbad Nord und Süd, Kleiner Torfbruch,
40627 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/899-2039 Nordstrand
Info: ☎ 0211/8992076 Südstrand
Zeiten: Mo – Fr 10.00–20.30 Uhr
Sa, So, Feiertag 9.00–20.30 Uhr
Preise: Eintrittspreise bitte erfragen
Ermäßigte Eintrittspreise
für Inhaber des Düssel Passes,
Arbeitslosenpass, Schüler u.
Studenten bis 27 Jahren

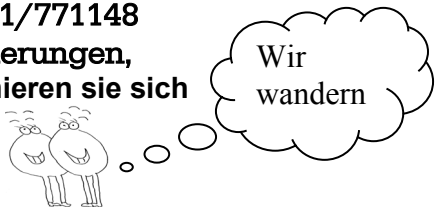
Sport im Park/Sportamt Düsseldorf
Info: ☎ 8995252
Angebot: Sport bei jedem Wetter, kostenfrei
Von April – September

Kennen Sie den Sauerländischen Gebirgsverein Düsseldorf?

Richarder Str. 25, 40231 Düsseldorf
Info:: ☎ 0211- 9948555

Eifelverein Düsseldorf-Benrath

Info: ☎0211/771148
Angebot: Wanderungen,
Informieren sie sich



Trödelmärkte

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

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. Düsseldorfer Anzeiger

Internet

Kostenlos: Tipps gibt's aus dem Internet.

Hier gibt es Hilfe:
Zentrum Plus
Stadtbezirk 1, Klever Str. 75
Info: ☎ 0211/528259
Angebot: Begleitendes Surfen
Treff: di 14.00–16.00 Uhr,
fr 10.00 – 12.00 Uhr

Zentrum Plus
Flingern- Düsselthal, Grafenberger Allee 186
Info: ☎ 0211/666787
Angebot: PC –Beratung mit
eigenem Laptop
Treff: do von 14.00 – 16.00 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.

Düsseldorfer Anzeiger am Wochenende

Schadow Arkaden 11B, 40212 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/9030642

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

Libelle – Stadtmagazin

Hildebrandstr, 9 –40215 Düsseldorf
Info.: 0211/370243

IN DÜSSELDORF
Offizielles Monatsprogramm der Rheinischen Post
Info.: ☎ 0211/17202-862
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
Öffnungsz.: 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 Krankenbeförderung

Info:. ☎ 0211/7118171
Angebot: Rollstahltransporte, 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 - Flughafenauskunft:

Info: ☎ 0211/421 6272
Jedes Reisebüro gibt auch Auskunft über „Last – Minute – Tickets

Angebot: Besichtigung m. Führung

Anmeldung: ☎ 0211 421 20931 Besichtigung

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.dei

Angebot: WelcomeCard für Einzelpersonen
Gruppen/Familien:
24 h = 10.00- €
48 h = 15.50, 29.00- €

Familienkarte - Landeshauptstadt Düsseldorf, Willi-Becker-Allee 7

Info: ☎ 89-99051 (beim Jugendamt)
Öffnungszt.: 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, teilweise bis zu 50%

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.

Freizeitangebote in Düsseldorf und Umgebung

Wie wär`s mit einem Parkbesuch, kostenfrei?

Nordpark	Stadtteil Stockum/ Messe
Ostpark/Wildpark	Stadtteil Grafenberg
Aapener Wald	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
Japanischer Garten i. Nordpark	

Freizeitpark/Kinderspielplätze

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

Abendteuerspielplätze

Abendteuerspielplatz in Düsseldorfer –Eller
Heidelbergstr. 40 – 40229 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/224541
Öffnungszt.: 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
Öffnungszt.: 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
Öffnungszt.: 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
Öffnungszt.: mo–fr 14.30–18.30 Uhr Winter
mo–fr 15.00-19.00 Uhr Winter

AQUAZOO Düsseldorf – Löbbecke Museum

Kaiserswerther Str. 380 im Nordpark
Öffnungszet:.täglich von 10.00 – 18.00 Uhr
Info: ☎ 0211/8996151

Schloss Benrath und Park Benrath

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

Info.: ☎ 0211/8921903

Öffnungszt.: Di – Fr 11.00–16.00 Uhr
Sa – So 11.00–18.00 Uhr

Preise: Tagesticket ermäßigt für Erw.
für Arbeitslose, Studenten
für Kinder von 6-10 Jahre
für Kinder unter 3 Jahre, haben freien Eintritt

Schifffahrt-Museum im Schlossturm

Burgplatz 30 – 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/8994195

Öffnungszt.: Di – So 11.00–18.00 Uhr (Mo zu)

Preise: 3,00 € Erwachsene, Kinder bis 18 Jahre, Behinderte, Arbeitslose haben mit Düssel Pass oder Arbeitslosenausweis freien Eintritt

Hetjens-Museum

Schulstr. 4 – 40213 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/8994210

Öffnungszt.: Di - Do, Sa, So: 11.00–17.00,
Mi 11.00 – 21.00 Uhr

Preise: Preise erfragen, evtl. ermäßigten Eintritt für Schüler und Arbeits-Lose, bei Vorzeigen des Arbeitslosenpasses oder Düssel-Passes

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

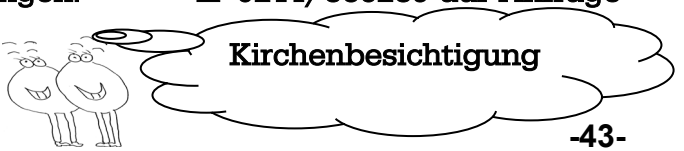
St. Lambertus, Stiftplatz 1, katholisch
Besichtigung: Mo –Fr 10–12.30 u. 15–17.00 Uhr
Führungen: ☎ 0211/132326 auf Anfrage

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 –

Volkshochschule

Berta-von-Suttner Platz 1 – 40227 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/89-93419

Angebot: Bildungsangebote, Halbjahresprogramme kostenlos erhältlich. Arbeitslose und Sozialleistungsberechtigte erhalten eine Ermäßigung von 50%., bei Anmeldung Ausweis vorlegen

ASG-Bildungsforum

Gerresheimer Str. 90 – 40233 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/1740-0

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

Arbeitslosenzentrum renatec,

Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/22090/39

Angebot: kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose, Internet, Broschüre “Düsseldorf für nene kleinen Euro“.

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: 5,50 € 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

Kulturliste Düsseldorf e.V.
Postfach 250162, 40093 Düsseldorf
Info: 0211-93590868
Di 14.30 – 18.30 Uhr
Mi 16.30 – 18.30 Uhr
Do 10.00 – 12.00 Uhr
Fr 10.00 – 12.00 Uhr
Angebot: kostenfrei Eintrittskarten für Ausgewählte Veranstaltungen für Mitglieder

Kostenlose Führungen

durch die städtischen Museen

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
Öffnungszt.: Di – Fr 10.00–18.00,
Sa + So 11.0018.00 Uhr,
jeden 1. Mi i. Monat 10–22.00 Uhr
Kostenfreie Führung: Jeden 1. Mittwoch i. Monat 18.00 Uhr
Preise Eintrittspreise sind zu erfragen
Ermäßigung
Arbeitslose haben mit Arbeitslosen– oder Düssel Pass freien Eintritt –
Führungen können unter der ☎-Nr. 0211/8381-642 angemeldet werden

K 21 Kunstsammlung Im Ständehaus

Ständehausstr. 1 – 40217 Düsseldorf
Info: ☎ 02118391-600
Öffnungszt.. 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

Maxhaus – katholisches Stadthaus

Schulstr. 11, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/9010250
Öffnungszt.: Di – Sa von 11.00 – 18.00 Uhr, Maxhs.
Di – Sa 11.00 – 17.30 Uhr, Klosterhof
Angebot.: kostenfreie u. kostengünstige, kulturelle Veranstaltungen

Kunst im Tunnel – gehört zur Kunsthalle

Mannesmannufer 1 b – 40231 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8920769
Öffnungszt.: Di–Sa 12.00–19.00, So u. Feiertage 11.00–18.00 Uhr
Angebot: Ausstellungen
Preise: Arbeitslose zahlen ermäßigten Eintritt

Zakk – Zentrum für Aktion –

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

Stadtmuseum

Berger Allee 2, 40213 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8996170
Öffnungszt.: Di–So 11.00-18.00 Uhr
Eintritt: Kinder u. Arbeitslose, Eintritt frei

Goethemuseum

Jacobistr. 2, 40211 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/8996262
Öffnungszt.: Di Fr 11.00 – 19.00 Uhr
Sa 13.00 – 17.00 Uhr
Entritt: Arbeitslose haben freien Eintritt, mit Düsseldpass

Umwelt-Zentrum100

Merowingerstr. 88 – 40225 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/330737, Fax: 0211/330738
Angebot: Vermietung von Konferenzräumen kostengünstig, Verleih von Solarkocher, Solarausstellung, Papieraktionskoffer, 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

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
Öffnungszt.: 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)
Weiterer Kartenvorverkauf auch im Schauspielhaus, Tonhalle, Opernshop,

Robert-Schumann-Hochschule

Künstlerisches Betriebsbüro
Fischerstr. 110 – 40476 Düsseldorf

Info.:	☎ 0211/4918112
Öffnungszt.	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 Veran–staltungen kostenlos
Wo:	Partika-Saal oder Kammermusiksaal d. Hochschule
Info:	bei allen genannten Kulturveran-staltungen bitte vorher wegen Preisnachlass (bei Arbeits-losigkeit, Grundsicherung, Schüler und Studenten) anrufen, sich informieren.

Maxhaus – Kulturzentrum

Schulstr. 11, 40213 Düsseldorf

Info:	☎ 0211/9010252
Öffnungszt.	di – sa 11.00 – 18.00 Uhr
Angebot:	Musik, Theater, Religion. Lesungen etc. , Programm anfordern

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 in Düsseldorf

Gerresheim (Diakonie)
40625 Düsseldorf, Am Wallgraben 34-39
Info.: ☎0211/28 33 77
Angebot: Stadtteilfrühstück mittwochs von 10.00 Uhr

Netzwerk Benrath (Diakonie)
Calvinstr. 14 - 40595 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/9963933
Stadtteilfrühstück: jeden Do v. 10.00–12.00 Uhr

Netzwerk Garath-Hellerhof
Fritz-Erler-Str 21, 40595 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/6025481

Netzwerk Oberbilk (Caritasverband)
Kölner Str. 265 - 40227 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/7794754 Fax: 7794758

Netzwerk Vennhausen- (Diakonie)
Santrägerweg 101
Info.: ☎0211/2801570

Netzwerk Oberkassel (Diakonie)
Gemünder Str.5
Info.: ☎ 0211/58677113

Netzwerk Flingern – Düsseltal Telefon- u. t
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

Wohnpark Dahlacker, (Diakonie)
Info.: ☎ 0211/666787
Suibertusstr. 1a (Caritas)
40219 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/6504176
Netzwerk Stockum
Lönsstr. 5 (Caritas)
Info. ☎ 0211/4576336

Diakonie in Düsseldorf

MachMit-Servicebüro – Freiweilligen Zentrale
Langerstr. 20a, 40233 Düsseldorf–Flingern Süd
Info: ☎ 0211/7353 361 Frau Ulla Wolters
Angebot: Fortbildung/Ehrenamt, Düsseldorfer Jahr, berufsbegleitende Weiterbildung ehrenamtlichen Tätigkeiten

KoKoBe Erkrather Str. 107, 40233 Düsseldorf
Koordinierungskontakt und Beratungsangebote für Menschen mit Behinderung
Info: ☎ 0211/4093344

Ehrenamtvermittlung

Freiwilligenzentrale Machmit ☎ 0211/7353/362
Impuls-Freiwilligenagentur ☎ 1602/2140

Kaiserswerther Diakonie

Beratungs-Kontaktstelle: KUBS - für Psychisch Kranke
Alte Landstr. 179, 40489 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/4093614
Beratungszeit: Mo- Fr 9.00 – 16.00 Uhr

Familien-Telefon: 0211/409-3-409

Angebot: nur telefonische Beratung für Familiensorgen, vertraulich Beratung rund um die Uhr,

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,

Stadtteiltreff AWO Bilk

Aachener Str. 9 – 40223 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/60025-422

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

Diabetes-Zentrum

Am Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/33820,

Städtische Aidsberatung

Info: ☎ 0211/77095-0,
Mo- Do 10.00 - 13.00
14.00 – 17.00
Fr. 10.00 – 13.00 Uhr

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

ArbeitslosenZentrum Düsseldorf

Konrad-Adenauer-Platz 9, 40210 Düsseldorf

Info: ☎ 0211/828 949-0

Beratung: Mo + Do 9.00—13.00 Uhr
ohne Anmeldung, Ausstellung des Arbeitslosenpasses

Angebote: Beratung und Information für Arbeitslose u. Sozialleistungsberechtigte,
Frauenfrühstück: jeden 2. Mittwoch von 9.30 – 12.00 Uhr
Anmeldung: ☎ 0211/828949-11

Arbeitslosenzentrum renatec

Ellerkirchstr. 80. 40229 Düsseldorf

Info.: ☎ 0211/22090-39

E-Mail.: langenhof@renatec.de

Angebot.: kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose:
thematisierte Gesprächskreise,
Englisch, Französisch,
Ernährungsseminare, Stammtisch,
Fahrradtouren, Skat AG,
Theater AG, Besichtigungen,
Frühstück 14tägig, di von 10.00–11.30 Uhr, (Programm anfordern)

Caritas Beratungsstelle für Arbeitslose

Hubertusstr. 3, 40210 Düsseldorf
Info.: ☎: 0211/1602-2195
Öffnungszt.: 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-Frühdtück Mi 9.00-12.00 Uhr
Öffnungszt.: Mo-Fr 8.30–13.00
Mo, Mi, Do 14.00-16.30 Uhr

Hotline der Beratung Obdachlose
Zentrale Fachstelle für Wohnungsnotfälle

Info: ☎ 89-96189
Mo – Do 9.00 – 15.00 Uhr,
Fr 9.00 – 13.00 Uhr

Interessenverband Mieterschutz e.V.

Am Wehrhahn 2a – 40211 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/935890
Angebot: Jahresbeitrag 39,50 €, AlgII-Empfänger können beim Jobcenter einen Übernahmeschein beantragen. Mit diesem Schein ist die Beratung kostenlos.

Caritas Frühstückstreff für Arbeitslose

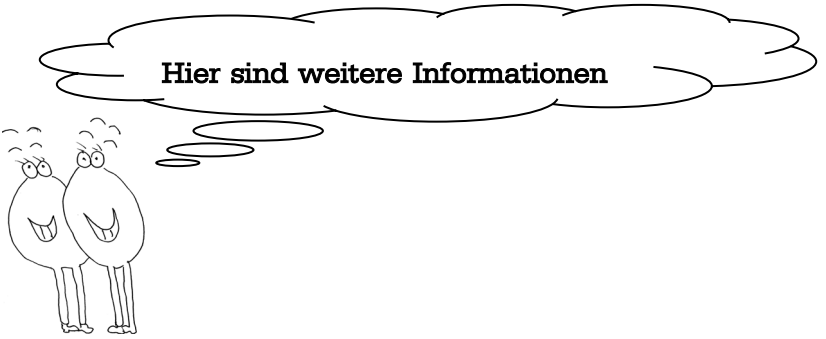
Beratungsstelle Bilk, St. Martin, Neusser Str. 88
Info: ☎ 0211/1602-1515
Angebote: Beratung, Frühstückstreff: Di 9.00 Uhr solange der Vorrat reicht!

Frühstückstreff für Arbeitslose

Gertrudisstr.14, 40229 Düsseldorf-Eller (i. Pfarrzentrum St. Gertrud)
Info: ☎ 0211/1602/1441
Öffnungszt.: Fr. 10.00–12.00 Uhr
Angebote: Beratung, Freizeitgestaltung Frühstückstreff Fr ab 10.00 Uhr solange der Vorrat reicht, außer Schulferien

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, Kochgruppe, Gesundheits- u. Beratungsangebote für Senioren, Freizeitplanung, Sportangebote, Ausflüge, Fußpflege, Friseur, Kooperation mit Schuldnerberatung,

Shelter Tagesstätte für wohnungslose Menschen „Shelter bietet Schutz und Hilfen“

Liefergasse 3, 40213 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/58687881
Öffnungszt.: 8.00–18.00 Uhr
Angebot: jeder ist herzlich willkommen zum Aufwärmen, zum Essen Es gibt Frühstück und Mittagessen zum kleinen Preis
Soz. Beratung, Freizeitangebote, Internetbenutzung kostenlos, Schutz vor Witterung, Gewalt, Erholung und Ruhe, Lebensmittelversorgung, .
Öffnungszt.. rund um die Uhr 7Tage/24 Stunden
Angebot: Soz. u. berufliche Rehabilitation für wohnungslose Frauen, stationäre Notaufnahme bei akuter Obdachlosigkeit, psychosoziale Beratung, Vermittlung, Betreuung, Nachsorge

Alkoholfreies Café Drrüsch.....

Stammtisch für psychisch kranke Menschen
Langerstr. 2, 40233 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/7353/206
Öffnungszt.: Mo–Fr 14.oo - 22.00 Uhr,
Sa u. So 15.00 20.00 Uhr

ICKLACK Diakonie

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

Café Pur Fachberatungsstelle Horizont Diakonie

Harkortstr. -27 (Mintropplatz nähe Hbf.)
Zeit: Mo–Fr 11.00–17.00 Uhr
Angebot: Raum zum Aufwärmen und zum Treffen, warmes Essen, Getränke, Duschen- u. Waschräume, 2 x pro Woche medizinische Hilfen, Beratung u. Vermittlung

Schuldnerberatung u. Verbraucherinsolvenzberatung

Schuldnerberatung der Diakonie

Langerstr: 2, 40233 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/90067300
Angebot: Schuldenberatung- u. Insolvenz-Beratung, kostenlos für Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger, keine Selbstständigen

Schuldnerberatung SKFM e. V.

Ulmenstr. 67, 40476 Düsseldorf
Info.: ☎ 0211/4696-170
Beratung: Mo - Mi 9.00–17.00 Uhr,
Fr 9.00 – 13.00 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.: ☎ 89-25999
Termine nach telef. Vereinbarungen

Verbraucherzentrale

Beratungsstelle Düsseldorf
Immermannstr. 51, 40210 Düsseldorf
Info: ☎ 0211/7106490
Öffnungszt.: 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, Umwelt, 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	089-2020-4000
AIDS-Beratung Stadt	0211/77095-0 -
Amtsgericht/ Landgericht	8306-0
Amt für Wohnungswesen	89-91
Amtsgericht, Werdener Str. 1	8306-0
AOK, Stadtmitte Geschäftsst.	0211-8225-391
Apotheken-Arztnotdienst	0211/9867555
Apotheken-Notd. Festnetz	0800-0 0228-33
Arbeitslosenzentrum AZD	828949-29
Arbeitslosenzentrum renatec	22090-39
Ariadne, Übernachtungsmöglichkeit	5806366
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116117
Arztnotrufzentrale,	0211-9867555
Auskunft (Telekom) Inland	1 18 11
Ausland:	11834
Auswärtiges Amt, Berlin	49-3018170
Ausländeramt, Düssseldorf	892-1020
Avista, Sperrmüll	83099222
AWO	0211-60025100

B

Bahnhofsmission	0211/3558137
Bahnpolizei kostl. Hotline	0800-6888000
Behindertentaxi	39 15 09
Behinderten-Fahrdienst	503090

Beratungsstelle/ für alte Menschen 89-9 2681
Beratungsstelle/ Gewalt i. Fam. 913543600

Beratungsstelle f. arbeitslose Jugendliche	89-9 6473
Beratungsstelle kath .f Familie	17933-70
Beschwerdetelefon/Stadt	89 26926
Bundesbahnauskunft	08001507090
Bundespolizei –Inspektion	179276-0
Bürgerbeschwerden	89-90001
Bürgertelefon	3889889

C/D

Caritas Kaufhaus Wertvoll,	1602-2330
Caritasverband Düsseldorf	1602-0
Caritas-Beratung f. Arbeitslose	1602-2195
Denkmalschutz	89-91
Deutsches Rotes Kreuz,	2299-2000
Diabetes-Zentrum	33820
Diakonie Cafe Pur	300643
Diakonie Leben i. Alter	516024
Diakonie – Mit Machbüro	7353-362
Diakonie – Zentrale	0211/7353-0
Diakonie Tagesstätte	32 57 51
Diakonisches Werk, Lenaustr. 41	6398-0
Diakonie Frauen- Fachberatung	7353/274343
Diakonie Familiennotruf	2381629
Diakonie Schuldnerberatung	90067300
Drogenberatung – Stadt	89-7019
DrogenHilfeCentrum	0211/301446-0
Drogennottelefon	01805-313031
Drogenambulanz	89-9 6658

E

EC-Karte (Sperrung)	116 116
Einwohnermeldeamt	89-91
Elterntelefon	0800-1110550
Ehrenamtvermittlung	
Freiwilligenzentrale Machmit	7353/362
Impuls-Freiwilligenagentur	1602/2140
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
Firminisklause	15201217
Flughafenauskunft	421-0
Franziskus-Sozialwerke e.V.	610040
Frauenberatungsstelle-Notruf	68 68
Frauenbüro	89-9 3603
Frauenhäuser	71034 88/6 58 84 84
Frauen beraten-donum vital	7952300
Fremdenverkehrsamt	172020

Fundbüro – DB	09001990599
Fundbüro - Rheinbahn	582 14 69
Fundbüro – Stadt Düsseldorf	89-9 3285
Fundbüro – Taxi	2100-0

G

Gefangenenfürsorge ev., kath.	444200
Gesundheitsamt, Kölner Str.	89–92603
Gesundheitstelefon, Sucht	89-9 7019
Gewaltopfer-Beratung	08000116016
Gewerbemeldestelle	899-3724
Giftzentrale , Bonn	0228/19240
Graf-Recke-Stiftung	4055-1100
Grünes Telefon	475-4444
Gutenachtbus	015783505152

H

Handelskammer	8795-0
Hell-Ga Mehrgenerationenhaus	7584888–755
Horizont	300643-0
Hospiz – Caritas	1602-2090
Hotline der Beratung für. Wohnungslose	8996189

I/J

Icklack, Wohnen f. Frauen	7338220
IMAZ Migrantinnenzentrum	95742
Impfambulanz	89-9 3533
Industrie- und Handelsk.	3557-0
Integrationsagentur DRK	22995855
Interkulturelle Beratung Diakonie	6398-229

Jobcenter, Grafenberger Allee	9174-70
Jobcenter, Mitte	9174 70
Joncenter, Süd.	9174-70
Johanniter-Unfallhilfe	2801570
Jugendamt - Nottelefon (-13 J)	89 9-8177
Mä. 14-17	8998637
Jugendl. (14-17 J)	89928951
Jugendamt – Beratung	89 95179-
Jugendetage (Kreuzkirchen)	94827-70
Jugendschutzstelle	890111
Justizministerium	8371922
JustizvollzugsanstaltStr.	93882-0

K

Kartenverlust	116 116
Kath. Beratungsst. f. Familie	17933- 70
Kinder- und Jugendtelefon	116111
Kinderhilfezentrum	89-29120
Kinderschutzambulanz	4160561-0
Kinderbetreuungsbörse Stadt	89-9 8870
Kinderschutzbund	6170570
Kirche ev., Kirchenkreisltg.	95757-701
Kirche kath. Gemeindeverband	9010223
Kommunale Ausländerbehörde	89-2 1020
Knackpunkt	17129941
Kulturamt	89-901

Krankenhäuser

Augusta-Krankenhaus	90430
Diabetes-Forschungsinstitut, Klinik	3382-603
Dominikus Krankenhaus,	567-0
Evangelisches Krankenhs	919-0
Florence-Nightingall-Krankenh.	4090-0
Kliniken d. Landeshauptstadt	2800-1-
Sana Krankenhaus Benrath	0211-2800-01
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

Kriminalpolizei	870-9113
Kunsthalle	89 9 6240
Kunst im Tunnel	89 996256
Kunstsammlung K 21	8381204
Kunstsammlung NRW K 20	8381204
Kunstpalast Ehrenhof 4-5	56642520

-

L/M

Landesregierung	837-1001
Landtag-Besucherdienst	884-2955

Landgericht, Werdener Str. 1	8306-0
Oberlandesgericht	4971-0
Lebensmittelüberwachung	89-9 3242
Lesben in NRW	6910530
Logopädischerdienst	89-9 5388
Mädchenberatungsstelle	48 76 75
Mädchenhaus	487675
Malteser Hilfsdienst	38607-0
Maxhaus	9010252
Methadon- u. Drogenambul.	89-96658
Mieterschutzbund e.V.	935890
Mieterverein, Ostr. 47	16996-0
Migrationdienst. Caritasverb.	1602 1781
Mobbing – Beratung – DGB	4301-327 - 347
Mobbing – Beratung – NRW	0180-3100-11
N/O/P-	
Netzwerke im Stadtteil z.B.	58677113
Nottelefon d. Jugendamtes	89-9 2403
Obdachlosenhilfe	89-9 6189
Ombusleute	89-9 00 00 01
Ordnungsamt	89-91
Petitionsausschuss (Landtag)	884-2850
Pflege-Notruf-Zentrale	899-8998
Polizeinotruf	110
Polizeipräsidium Düsseldorf	8709313
Polizei-Beratungsstelle	870-6868
Polizei Wasserschutzwache	862035-11
Psychiatrischer Dienst	89-9 5391
Polizei, Bundespolizei	08006888000

R

renatec – Fairhäuser, Kundenserv.	23983940
renatec, Zentrale	22090-10
Rentenversicherung- Bürgertelefon gebührenfrei	0800-10004800
Rheinbahn Kundencenter	01806504030
Rheinbahn-Schlaue Nummer	01806-504030
Ruhestörung (Beschwerdetelefon)	89 93273

S

Seelsorger-Telefon	08001110222
Selbsthilfenetz	89-32244
Scheckkarten-Sperrung EC	116-116
Schlaganfallbuero	89-9 6654
Schufa-Auskunft	0228-55005536
Schuldnerberatung Diakonie	90067300
Schuldnerberatung SKFM	4696-170
Schuldnerberatung AWO	60025-501
Schuldnerberatung Stadt	89-25999
Schuldnerberatung VZ	7106490
Schuldnerberatung SWT	65808365
Schuldnerberatung e.V.	4953453
Schwangerschaftsberatung	89-9 2664
Schwulenberatung	4953453
Sektenberatung NRW.	0201-234646
Selbsthilfe-Servicebürro	89-9 2244
Seniorenbeirat d. Stadt	89-95950
SKFM , Sternstr.71-73	233948-0
SKFM, Ulmenstr. 67	4696-0
Sozialamt, Willi-Becker-Allee 8 für Kinder u. Jugendliche	89-91

Sozialpsychiatrischer Dienstag für Erwachsene	89-9 5391
Sperrmüllanmeldung	83099099
Staatsanwaltschaft	6025-0
Stadtmuseum	89 9 6170
Stadtrundfahrten	17202854
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.	89-29129
Standesamt, Inselstr. 17	89-91
Straßenverkehrsamt	89-901
Streetwork	60283500
Suchtgefährdete-Notruf	325555, anonym

T

Tagesklinik, Flurstr. 47	89-9 9777
Tagesstätte Shelter	58687880
Taxizentrale Rheintaxi	21 21 21
Taxizentrale	33 333 u. 99 99 9
Technisches Hilfswerk	2398590-0
Telefonseelsorge–evangelisch	0800/1110111
Telefonseelsorge – katholisch	0800/1110222
Tierschutzverein	131928
Tierheim	651850

Touristen-Information	17202-867
Trebecafe	6015331

U/V

Umweltamt Umweltschutz	89 91
Umwelthygiene	89 95302
Umwelttelefon – Bezirk D'dorf	4759302
Umwelttelefon – Stadt	49 49 49

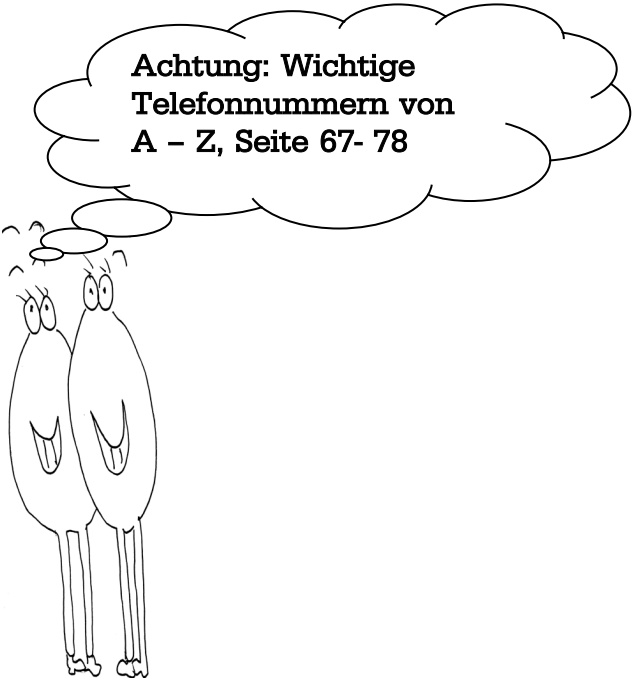
Verbraucherschutz	8993227
Verbraucher-Zentrale	7106490-0
Vergewaltigte Frauen–Notruf	68 68 54
Vergiftungen - Giftzentrale	0228/19240
Verkehrsverein	172020
Verkehrswacht Düsseldorf	306644
Volkshochschule	89-9 4150
Verwaltungsgericht, Bastionstr	8891-0

W

Wasserschutzpolizei Wache	0203-2803252
Wasserüberwachung	89-9 5302
Weißer Ring	0151-55164789
Wohnungswesen Amt	89-96343
Wohnberechtigungsschein	89 9 75 00
Wohngeld u. Mietzuschuss	89 9 6366
Wohnungslosenhilfe	4849708
Wohnungsnotfälle	89-9 4477

Z

Zakk	9730010
Zahnärztlicher Notdienst	9462794600
Zahnklinik	8225-370
Zahnklinik	6011311
ZZN Zentraler zahnärztlicher Notdienst	15760900
Zentrale Fachstelle für Wohnungsnotfälle	89-96189
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.

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

*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 Blutspende-ausweis 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.

*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.

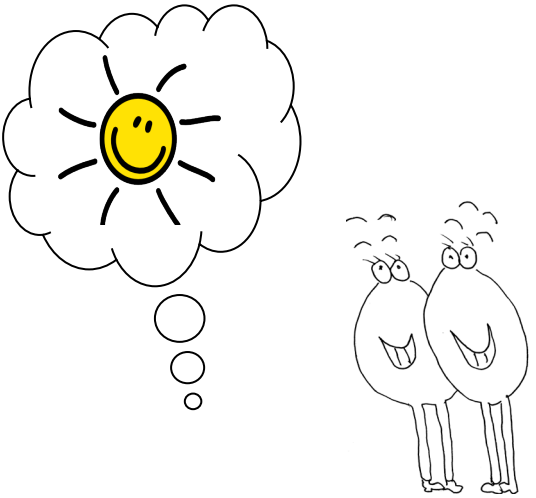
*Wo kriegt der Blumengroßhändler seine Gräser her? Eben. Pflücken Sie sich ihren Blumenstrauß beim Sonntagsspaziergang.

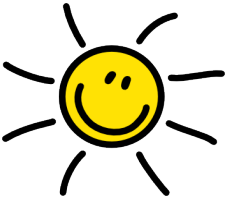
*Reich sind die, die wahre Freunde haben

*Denke nicht so oft an das was dir fehlt, sondern an das was du hast

*Man muss aufwärts blicken, um die Sterne zu sehen

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





Tipps in eigener Sache

Wussten sie schon,

dass das Arbeitszentrum renatec kostenlose Bildungs- und Freizeitangebote für Arbeitslose und Sozialleistungsberechtigte anbietet?

Hier ist das aktuelle Halbjahresprogramm:

Sprachen: Englisch, Französisch,

Thematisierte Gesprächskreise
Ernährungsseminare
Besichtigungen/ Fahradtouren
Tai Chi, 14tägiges Frühstück
Theater AG, Bastel AG, Skat AG
etc.

Informationsblätter

sind erhältlich über:

Lebensmittelausgabestellen

Düssel Pass – Vergünstigungen

Frühstückstreffs und Essensausgaben

Fragen zur Krankenversicherung

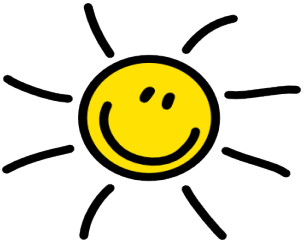
Infos zum SozialTicketInfos

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 renatec
Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf
Wann: Di, Mi und Do

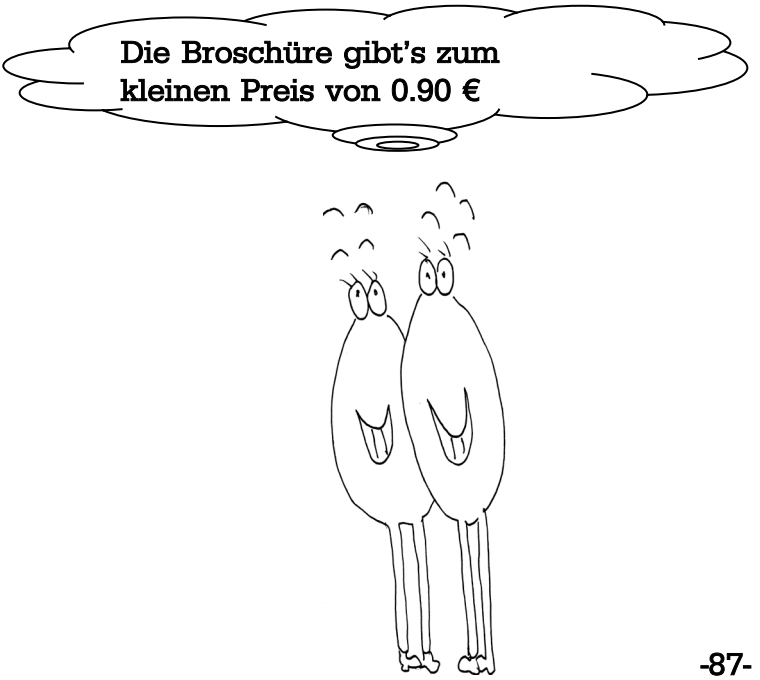
Inhaltsverzeichnis A-Z

Inhaltsverzeichnis	Seite:
AWO - Zentrum Plus	**63**
Bahnhofsmission	**21**
Bekleidung/Möbel, Secondhandware	12-16
Beratungsstellen Caritas, Frühstücktreffs	62
Beratungsstellen, Arbeitslosenzentren	60-61
Besichtigung d. Innenstadtkirchen	43
Bildungs- u. Freizeitangebote	45
Brochüre Düsseldorf für nen kleinen Euro	84
Büchereien/ Tipps f. Leseratten	10-11
Cafe Drrüsch, Icklack, Horizont, Shelter	64-65
Diakonie, Kaiserswerther	58
Dinge des tägl. Bedarfs/Lebensmittel	23
Düssel-Pass/Arbeitslosenpass, wo?	4-6
Ehrenamt Vermittlung	57
Essen, Cafés	17-22
Evangl. Kirchenkreis	44
Fahrplanauskunft	37
Familienkarte – Wo	39
Familien-Telefon	58
Flughafen	38
Freizeitangebote: Parks, Freizeitsport, Kinderspielplätze-, Abendteuerspielplätze	40-41
Giveboxen	10
Gratis-Tipps	79-81
Halbjahresprogramm	82
Hetjesmuseum, Filmmuseum	42
Infoblätter	83
Internet	34
Jobcenter, Sozialticket	9

Kath. Gemeindeverband	44
Kino, Gildepass, Kulturliste	46-47
Inhaltsverzeichnis	3a-3b
Kostenlose Führung Rathaus, städt. Museen	48
Kulturliste	47
Lebensmittelausgabestellen	24-26
Mieterschutz	61
Museen	49,50
Netzwerke	55,56,57
Paula und Paulchen sagen Auf Wiedersehen	88
Robert-Schumann-Hochschule, Maxhaus	54
Rund ums Rad	29-30
Schloss Benrath, Schifffahrtmuseum	42
Schuldnerberatung,	66,67
Schwimmbäder	31,32
Spartipps erwünscht	87
Taxi, Mitfahrzentrale etc.	37
Theater, Oper etc., Konzertkasse	52,53
Tipps für Ausflugsziele	36
Tipps in eigener Sache	82
Trödelmärkte	33
Umwelt, Greenpeace	51
Verbraucherberatung	67
Vergünstigungen mit dem Düssel-Pass	7-8
Wanderungen	32
WDR	48
Welcomecard	38
Wichtige Telefon-Nummern	68 - 78
Wochenmärkte	27-28
ZAKK	50
Zeitungen, kostenlos	35
Zentrum Plus, AWO	63-65

Achtung !!!!!!!!.

Wer preiswerte Tipps hat und bereit ist, diese weiterzureichen, kann sie gerne an das Arbeitslosenzentrum renatec weitergeben. Wir freuen uns über jede neue gute Idee und Information.
Die neuen Informationen werden dann bei der nächsten Auflage der Broschüre nachzulesen sein.



Notizen:

Notizen:

Notizen:

Notizen:

Notizen:

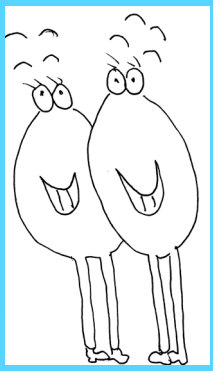
Notizen:

Impressum:

Herausgeber:
Arbeitslosenzentrum renatec
Ellerkirchstr. 80, 40229 Düsseldorf,
☎ 0211/22090-39 Fax: 0211/22090-20
E-mail:arbeitslosenzentrum@renatec.de
Redaktion: Jürgen Mostertz/Christel Langenhof
(verantwortlich: Arbeitslosenzentrum renetec)

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