

Unser Programm im Mai 2025

Donnerstag	01.05.	Tag der Arbeit	geschlossen
Freitag	02.05.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	03.05.		geschlossen
Sonntag	04.05.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	05.05.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	06.05.	9:00 - 11:20 Uhr	Ayurvedische Rücken-oder Fußmassage mit Esther 24,- EURO pro Massage (20 Minuten) Anmeldung erforderlich!
		9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe

Mittwoch	07.05.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:20 Uhr	Ayurvedische Rücken-oder Fußmassage mit Esther 24,- EURO pro Massage (20 Minuten) Anmeldung erforderlich!
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
		Donnerstag	08.05.
11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste		
11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene		
14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person		
14:00 Uhr	Boule am Rhein		
16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor		
17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS® fällt aus im Mai		
20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514		
Freitag	09.05.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste



		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
		15:00 - 16:30 Uhr	Gymnastik für Männer
		17:00 Uhr	Männerkochen
Samstag	10.05.	10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
		14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
Sonntag	11.05.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 10.05.
Montag	12.05.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 Uhr	Team Ehrenamt
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	13.05.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe
Mittwoch	14.05.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste



		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
Donnerstag	15.05.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ - Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS® fällt aus im Mai
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	16.05.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	17.05.	9:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
Sonntag	18.05.	9:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
Montag	19.05.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230

Dienstag	20.05.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe
Mittwoch	21.05.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
		19:00 Uhr	AUS DER ERINNERUNG IN DIE ZUKUNFT Aus der Reihe „Remembering Forward“ Vortrag und Gespräch
Donnerstag	22.05.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
		14:00 Uhr	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
	16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor	



		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS® fällt aus im Mai
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	23.05.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	24.05.		geschlossen
Sonntag	25.05.	14:00 Uhr	Führung über den Nordfriedhof 2. Teil mit Kunsthistoriker Klaus Siepmann Treffpunkt: Am Nordfriedhof 1- Haupteingang um 14:00 Uhr Dauer der Führung ca. 2 Stunden
Montag	26.05.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	27.05.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe

Mittwoch	28.05.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
		14:00 - 16:00 Uhr	Modemobil mit Modeschau Damen- und Herrenmode Sommer-Kollektion 2025
		14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen <i>Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.</i> Warteliste, nutzen Sie gerne auch unsere weiteren Angebote wie z.B. „Traumreise“ oder „Lesegarten“
			
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
Donnerstag	29.05.	Christi Himmelfahrt	geschlossen
Freitag	30.05.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	31.05.		geschlossen



Unsere Extra-Termine im Mai

Sonntag	04.05.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Sonntag	11.05.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 10.04.
Montag	12.05.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Freitag	16.05.	11:00-14:00	„zentrum plus“ mobil: Nachbarschaftstreffen auf dem Friedensplätzchen
Samstag	17.05.	09:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
Sonntag	18.05.	09:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
Mittwoch	21.05.	19:00 Uhr	Aus der Erinnerung in die Zukunft Aus der Reihe „Remembering Forward“ Vortrag und Gespräch
Donnerstag	22.05.	14:00 Uhr	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Sonntag	25.05.	14:00 Uhr	Führung über den Nordfriedhof 2. Teil Treffpunkt: Am Nordfriedhof 1- Haupteingang 14 Uhr
Mittwoch	28.05.	14:00 - 16:00 Uhr	Modemobil mit Modeschau Damen- und Herrenmode Sommer-Kollektion 2025
Mittwoch	28.05.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen

Von Herz zu Herz

Sie möchten ein persönliches Gespräch führen?

Unsere regelmäßigen Sprechzeiten sind:

Eva Maria Möring mittwochs 09:00 - 11:00 Uhr

Bernd Plöger mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr

Gerne können wir auch darüber hinaus einen Termin finden.

Für eine Absprache melden Sie sich gerne telefonisch oder

per E-Mail unter

0211 600 25 251 oder

zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de



Bitte beachten Sie zudem auf aktuelle Terminankündigungen (Krankheit, Urlaub etc.)

Traumreise mit Renate

Jeden zweiten Donnerstag im Monat

In entspannter Atmosphäre im Kreise netter Menschen den Alltag vergessen, loslassen von Sorgen und Gedankenschleifen, sich einlassen von Träume, Phantasien, Neues, Überraschendes, wunderbar Schönes.

Wer bei dieser Vorstellung durchatmet und spürt, wie der Mund sich zu einem Lächeln hingibt, ist herzlich eingeladen.

08. Mai von 14 – 15 Uhr

Kosten 3,- € pro Person / Termin

Um Anmeldung wird gebeten.

Der Lesegarten lädt ein

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Kostenlose öffentliche Lesung

22. Mai um 14:00 Uhr

Renate Gongoll liest

Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte

Bequem, gemütlich, gesellig und vor allem lustig wird es werden!

Sonntag den 11.05. um 14:00 Uhr



Sonntagscafé

in geselliger Runde beim
„zentrum plus“ der AWO in Unterbilk

Siegstraße 2 – Jeden zweiten Sonntag im Monat
14 bis 16 Uhr

Anmeldung jeweils bis zum vorherigen Donnerstag
Mail: zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de
Tel.: 0211 60025-251



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

MODEMOBIL®
Mode, die zu Ihnen kommt

Wir beraten Sie gern!

Damen- und Herrenmode

Entdecken Sie unsere neue Frühjahr-Sommer-Kollektion 2025.

Wir sind der größte mobile Mode-Partner mit über 25.000 Artikeln für Sie zur Auswahl.

Modemobil kommt zu Ihnen am:

Mittwoch, 28. Mai 2025
14:00 - 16:00 Uhr Verkauf
14:30 Uhr Modenschau

Modemobil Nadine Kirchner, 02058/ 8973992

www.modemobil.de

AWO KV | zentrum plus Unterbilk
Siegstraße 2 | 40219 Düsseldorf | Info: Bernd Plöger, Eva Maria Möring | Tel.: 0211 60025-251
zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

Ayurveda Massage ***Berührung bedeutet Lebensqualität***



Esther Fischer, ausgebildete Ayurveda Massage Therapeutin bietet Gesicht, Rücken und Fuß/Bein Massagen an. Alle Massagen werden mit sanften Berührungen und warmen wohlduftenden Ölen durchgeführt. Da die Momente mit Menschen in Körperkontakt zu kommen, mit zunehmendem Alter seltener werden können, entsteht oftmals ein Berührungsmangel. Massagebehandlungen sind eine wunderbare Gelegenheit unseren „Berührungsspeicher“ wieder aufzufüllen. Massagen fördern das Wohlbefinden, stärken die Immunkräfte, bieten Erholung und Entspannung. Die Durchblutung der behandelten Stellen wird verbessert.

Beginn ab 11.03. dann jeden ersten Dienstag und Mittwoch im Monat
Termine: 11.03./ 12.03./ 01.04./ 02.04./ 06.05./ 07.05./ 03.06./ 04.06. ...Anmeldung bitte hier in Ihrem „zentrum plus“/AWO in Unterbilk

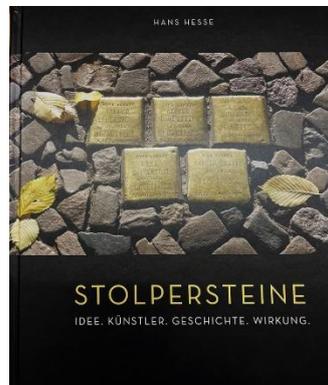
Aus der Reihe „Remembering Forward“

Vortrag und Gespräch

AUS DER ERINNERUNG IN DIE ZUKUNFT

Hinter jedem einzelnen Stolperstein steht eine Geschichte, ein Schicksal. Was hat den Künstler Gunter Demnig dazu gebracht, Stolpersteine zu verlegen? Welche künstlerische Vorgeschichte haben die Stolpersteine?

Gunter Demnig, Jahrgang 1947, gehört zur 68er-Generation, die in der Nachkriegszeit die Republik verändern und unser Land demokratischer machen wollte. Er hat von Anfang an als Bildhauer und Kunstpädagoge auch seine Kunst in diesen Kontext gestellt.



Termin: Mittwoch 21.05.2025

Zeit: 19:00 Uhr

In Kooperation mit

VEREIN FÜR
FRAUENKOMMUNIKATION E.V.
komma *sophie voets-hohne*
 Kunst im Alltag | Kulturprogramm

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Für Ihren Kalender

Aus der Reihe „Remembering Forward“

Zeitzeug*innengespräch

DEMOKRATIEENTWICKLUNG IN DÜSSELDORF



Wiltraud Terlinden gründete 1996 in Düsseldorf das „Forum Demokratie e. V.“. Damit hat sie Düsseldorfer Demokratiegeschichte geschrieben. Das „Forum Demokratie e. V.“ fühlt sich seither dem Gedanken der gewaltfreien Kommunikation sowie der Mehrperspektivität verpflichtet.

Wie schaut Wiltraud Terlinden heute als Zeitzeugin auf die Entwicklung der Demokratie in unserer Stadt und in unserem Land?

Das Gespräch findet im Rahmen ihrer aktuellen Ausstellung "Blumen - Land" in den Räumen der kom!ma statt.

Termin: Montag 23.06.2025

Zeit: 18:00 Uhr

**Ort: in den Räumen der kom!ma, Raum 202 (2. Stock),
Himmelgeister Str. 107, 40225 Düsseldorf**

In Kooperation mit

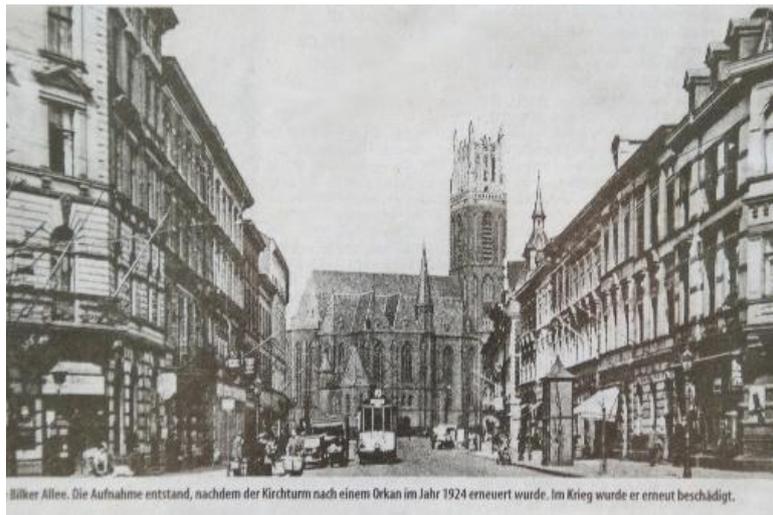


Aus der Reihe „Remembering Forward“

Erzählwerkstatt mit Zeitzeug*innen

UNTERBILKER*INNEN GESTALTEN UNTERBILK

Wie hat sich der Stadt- + Sozialraum in Unterbilk in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt? Welche Geschichte hat dieser Stadtraum? Welche Lebenswege sind mit der Entwicklung verbunden? Wie soll es weitergehen? Welche Ideen und Forderungen gibt es für die Zukunft des Stadtteils? Welche Teilhabemöglichkeiten?



Bilker Allee. Die Aufnahme entstand, nachdem der Kirchturm nach einem Orkan im Jahr 1924 erneuert wurde. Im Krieg wurde er erneut beschädigt.

Termin: Mittwoch 09.07.2025

Zeit: 19:00 Uhr

In Kooperation mit

VEREIN FÜR
FRAUENKOMMUNIKATION E.V.
komma

sophie voets-hohme
Kunst im Dialog | Kulturprojekte

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



POLITIK (ER-)LEBEN

Wir laden herzlich zu einem spannenden Besuch im Landtag Nordrhein-Westfalen hier im schönen Düsseldorf ein. (Er-)lebt, wie Politik in Nordrhein-Westfalen gemacht wird – mit einer informativen Führung durch das Landtagsgebäude und spannenden Einblicken in die Arbeit der Abgeordneten.

DATEN

Freitag, 11.07.2025

Ablauf:

10.00 Uhr - Sicherheitscheck

10:30 Uhr - Frühstück/ Snack

11.00 Uhr - Informationsprogramm
inkl. Führung

HINWEISE

Bitte beachten Sie, dass während des Besuchs seitens des Landtages Film-, Ton-, oder Fotoaufnahmen erfolgen, die im Rahmen der Pressearbeit des Landtages verwendet werden können.

Taschen, welche größer als ein Din A4 Blatt sind, müssen aus Sicherheitsgründen an der Garderobe abgegeben werden.

ANMELDUNG

Gerne per Mail an anne.kuehl@awo-duesseldorf.de,
alternativ per Telefon unter 0211/60025-576

Folgende Daten werden benötigt:
Name, Vorname, Anschrift, Telefonnummer



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

Liebe Besucher*innen,

- haben Sie Wünsche, Anregungen und Ideen für unsere Angebote, Kurse und Veranstaltungen?
- möchten Sie an einem unserer Programmpunkte teilnehmen?
- möchten Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren?
- wünschen Sie einen Beratungstermin?
- haben Sie allgemeine Fragen?



😊 Dann nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf 😊

Persönlich: „zentrum *plus*“ /AWO in Unterbilk,
Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

Telefonisch: Eva Maria Möring 0211 600 25 251
Bernd Plöger 0211 600 25 251

Email: zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de
Eva-Maria.Moering@awo-duesseldorf.de
bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de

Bitte beachten Sie, dass wir unser Programm stets weiterentwickeln!

Achten Sie daher auch auf unsere aktuellen Aushänge sowie auf unser regelmäßig erscheinendes Monatsprogramm unter www.awo-duesseldorf.de um weitere spannende Programmhilights zu entdecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team des „zentrum *plus*“ der AWO in Unterbilk