



Unser Programm im Juli 2025

Dienstag	01.07.	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	02.07.	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	03.07.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer



		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		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®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	04.07.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	05.07.		geschlossen
Sonntag	06.07.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	07.07.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		15:30 - 17:30 Uhr	Maskentheater mit T. Reichelt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	08.07.	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	09.07.	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	„Remembering Forward“ Erzählwerkstatt mit Zeitzeug*innen
Donnerstag	10.07.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ - Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		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®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514



Freitag	11.07.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	12.07.		geschlossen
Sonntag	13.07.		geschlossen
Montag	14.07.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 Uhr	Team Ehrenamt
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		15:30 - 17:30 Uhr	Maskentheater mit T. Reichelt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	15.07.	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	16.07.	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	17.07.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		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®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	18.07.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	19.07.	14:00 Uhr Treffpunkt: Eingangsbereich Ökotopt Heerdt	Rundgang durch das Ökotopt Heerdt Geeignet für Menschen mit Mobilitäts- einschränkung; Bitte keine Hunde mitbringen! Anmeldung: Stadt Düsseldorf Gartenamt Email: gartenamt@duesseldorf.de Tel: 0211 894800
Sonntag	20.07.		geschlossen
Montag	21.07.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe



		15:30 - 17:30 Uhr	Maskentheater mit T. Reichelt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	22.07.	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	23.07.	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	24.07.	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		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®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	25.07.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	26.07.		geschlossen
Sonntag	27.07.		geschlossen
Montag	28.07.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		15:30 - 17:30 Uhr	Maskentheater mit T. Reichelt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	29.07.	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 30.07.**
- 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 **Kultur-Treff**
Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.
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 31.07.**
- 9:45 - 10:30 Uhr „Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
- 11:00 - 12:00 Uhr Gymnastik mit Andrea
- 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®
- 20:00 - 21:00 Uhr Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen;
keine Anmeldung erforderlich!
Kontakt: 01577 3301514



Unsere Extra-Termine im Juli

Mittwoch	09.07.	19:00 Uhr	„Remembering Forward“ Erzählwerkstatt mit Zeitzeug*innen
Donnerstag	10.07.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Montag	14.07.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Samstag	19.07.	14:00 Uhr Treffpunkt: Eingangsbereich Ökotop Heerdt	Rundgang durch das Ökotop Heerdt Geeignet für Menschen mit Mobilitäts- einschränkung; Bitte keine Hunde mitbringen! Anmeldung: Stadt Düsseldorf Gartenamt Email: gartenamt@duesseldorf.de Tel: 0211 894800
Mittwoch	30.07.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen

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.

Jeden ersten Dienstag und Mittwoch im Monat:

05.08./ 06.08./ 02.09./ 03.09.

Anmeldung bitte hier in Ihrem „zentrum plus“/AWO in
Unterbilk

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

„zentrum plus“ /
AWO in **Unterbilk**

Für Ihren Kalender
Aus der Reihe „Remembering Forward“
Erzählwerkstatt mit Zeitzeug*innen
UNTERBILKER*INNEN GESTALTEN UNTERBILK
09.07.2025 19:00 Uhr

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?

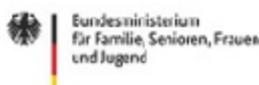


In Kooperation mit



sophie voets-hohne
Kunst im Alltag / Kulturprogramm

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum **plus**



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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.



„zentrum plus“ /
AWO in **Unterbilk**

Traumreise mit Renate 10.07.25 von 14-15Uhr

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.

Kosten 3,- € pro Person / Termin
Um Anmeldung wird gebeten.

Jeden zweiten
Donnerstag im Monat

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*



Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

„zentrum plus“ /
AWO in **Unterbilk**

Der Lesegarten lädt ein

Kostenlose öffentliche Lesung
24.07. um 14:00 Uhr

Renate Gongoll liest
Lachgeschichten und Schmunzel-
Gedichte.

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



Jeden 4. Donnerstag im Monat

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum **plus**

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.



„zentrum plus“ /
AWO in **Unterbilk**

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.)

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

„zentrum plus“ /
AWO in Unterbilk



Schlager gemeinsam singen: Aber bitte mit Sahne!

ab 18. August

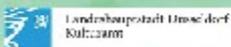
Jeden Montag 13:15-14:45 Uhr

Offen für Alle, Teilnahme kostenlos

Norbert Ebel singt mit Ihnen bekannte und
beliebte Schlager von damals bis heute

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf
Bitte anmelden: 0211 600 25 251
zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de

Gefördert im Rahmen
des Programms „Kunst,
Kultur und Teilhabe“
der Landeshauptstadt
Düsseldorf des
Kulturamtes



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum plus

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.



„zentrum plus“ /
AWO in **Unterbilk**

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 &
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

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf