

Neues Angebot

Hereinspaziert! Mitmach-Theater!

Für´s Schau-SPIEL-ern und „Aus-probieren“ werden fröhliche Mitstreiter gesucht!



**Ab Donnerstag, den 28.8.2025 (jede Woche)
von 18:00- 20:00 Uhr**

hier im „zentrum plus Unterbach“, Gerresheimer Landstraße 101,
40627 Düsseldorf

ALLE, die „Spaß am Leben“ haben und
üben, lachen, lernen wollen (ob jünger und/oder
lebenserfahren) sind ganz  lich eingeladen.

Unser Motto:

„Wenn keiner schläft und alles lacht, war das Theater gut gemacht.“

Anmeldungen gern per Mail unter: mahotheater250@gmail.com (Martin)

Oder, wie immer, bei uns im zentrum plus Unterbach.

Keine Teilnehmergebühr!

Ihr Team Zentum plus

“Step by Step“

Happy and Fit- Tanz in der Gruppe.

Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen! (kein Paartanz/ line Dance).



immer mittwochs, den
09.07.2025, 13.08.2025, 10.09.2025,
08.10.2025, 12.11.2025, 10.12.2025

17:00 Uhr- 18:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 3 Euro

Anmeldung ist erwünscht.

Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!!

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**
Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Wir trommeln an folgenden Terminen, am:

Montag, 25.08.25, 22.09.25, 13.10.25, 03.11.25, 17.11.25
von 15:00 -16:00 Uhr **mit** Erfahrung

Montag, 18.08.25, 08.09.25, 06.10.25, 10.11.25, 01.12.25
von 14:00 -15:00 Uhr **ohne** Erfahrung

(Am Montag, den 8.12.25 Trommel-Advent-geschl. Veranstaltung)

Rhythmustraining ist „Gehirnjogging“ ☺.

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer*in: 3 Euro

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Am liebsten per mail: iris.thimm@awo-duesseldorf.de

Café "Schöne Zeit" in Unterbach

Ein Betreuungsangebot für
Menschen mit dementiellen
Veränderungen

!!! Neu bei uns !!!

immer dienstags von
9.30 bis 12.30 Uhr

„zentrum plus“ der AWO in Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101
in Düsseldorf

Zu unserem Betreuungsangebot
gehören ein leckeres Frühstück und
viele Aktivitäten.

Auf individuelle Wünsche gehen wir
gern ein. Kompetente, freundliche
Ehrenamtliche unterstützen uns dabei.

Wir arbeiten in Kooperation mit
dem Demenznetz Düsseldorf
und die Teilnahmegebühr
kann mit der Pflegekasse
verrechnet werden.

Infos und Anmeldung unter
Tel. 0172 44 84 380 oder
0211 60025-567

2x kostenlose Teilnahme



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Sozialberatung für Senioren*innen



**Wir bieten Interessierten individuelle und persönliche
Beratung zu den Themenbereichen:**

- Unterstützung bei Antragstellungen bei der Pflegekasse, Grundsicherung und weitere
- Informationsvermittlung bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Behinderung
- Informationen zu Wohnformen im Alter
- Beratung zur Vorsorge
- Psychosoziale Beratung z. B. in schwierigen Lebenslagen

*** Hausbesuche sind möglich * Die Beratung ist kostenfrei ***

Rufen Sie uns an!

Informationen und Terminvereinbarung:

**Natalie Buzov, Sozialberaterin für
Senioren*innen der AWO Düsseldorf**

Tel.: Mobil: 0172 - 44 84 380

Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Juli 2025 bis Dezember 2025

Mittwoch, den 09.07.2025 13.08.2025 10.09.2025 08.10.2025 12.11.2025 10.12.2025	17:00-18:30	<p>“Step by Step, Happy and Fit“ <u>Tanz in der Gruppe.</u> Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen! (kein Paartanz/ line Dance). <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u> Anmeldung ist erwünscht.</p>
Montag, den 07.07.2025 25.08.2025 22.09.2025 13.10.2025 03.11.2025 17.11.2025 08.12.2025	15.00-16:00 Advent geschlossene Veranstaltung	<p>„Drum & Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis-training Trommelworkshop für <u>Trommelfahrene.</u> Begrenzte TN- Zahl! <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u> <u>Nur mit Voranmeldung.</u></p>
Montag, den 09.07.2025 (Mi) 18.08.2025 08.09.2025 06.10.2025 10.11.2025 01.12.2025 08.12.2025	14:00-15:00 Advent geschlossene Veranstaltung	<p>„„Drum & Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis-training Trommelworkshop für Anfänger und Neugierige Keine Vorkenntnisse notwendig! Begrenzte TN- Zahl! <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u> <u>Nur mit Voranmeldung.</u></p>
Montag, den 07.07.2025 28.07.2025	Ab 14:00	<p>„Wir Wandern“ Wandern verbindet und schafft Freunde. Treffpunkt hier im zentrum Plus Das Angebot ist kostenfrei!</p>

Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Juli 2025 bis Dezember 2025

Mittwoch, den 15.10.2025	14:30-16:30	AWO – Ortsverband „Waffelessen“ <u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro (mit Anmeldung)</u>
Freitag, den 17.10.2025	10:30-13:00	Freundeskreis zp Unterbach (geschlossene Veranstaltung)
Freitag, den 07.11.2025	12:00-14:00	„Herbst mit Herz“  „Kürbissuppe mit guter Laune!“ <u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro</u> Nur mit Vormeldung!
Dienstag, den 25.11.2025	10:30-13:00	„Freundeskreis- Baumschmücken“ Der Weihnachtszauber beginnt. Für alle Ehrenamtliche und Gruppenleiter.
Freitag, den 05.12.2025	14:00-17:00	Nikolausfeier Mit Kaffee, Stolle, Punsch und einem musikalischen Programm. <u>Teilnehmerbeitrag: 5 Euro</u> Nur mit Vormeldung!

Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Juli 2025 bis Dezember 2025

<p>Neu</p> <p>Donnerstag, den 28.08.2025 04.09.2025 11.09.2025 18.09.2025 25.09.2025 weiter wöchentlich Veranstaltung</p>	<p>18:00-20:00</p>	<p>„Mitmach-Theater“</p> <p>Für´s Schau-SPIEL-ern und „Aus-probieren“ werden fröhliche Mitstreiter gesucht!</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei!</p>
<p>Mittwoch, den 03.09.2025</p>	<p>14:30- 16:00</p>	<p>Informationsveranstaltung</p> <p>„Café schöne Zeit“</p> <p>Die Sozialberaterin informiert über Angebote für dementiellerkrankten Menschen.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei!</p>
<p>Freitag, den 12.09.2025</p>	<p>10:30-13:00</p>	<p>Freundeskreis zp Unterbach (geschlossene Veranstaltung)</p>
<p>Donnerstag, den 09.10.2025</p>	<p>14:00-17:00</p>	<p>„Schick in den Herbst“</p> <p>Modenschau in geselliger Runde mit gratis Sekt und Kaffee.</p> <p>Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau möglich (Modemobil).</p>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10:00 -12:00 Sitzgymnastik Keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p>10:30 - 12:00 Englisch für Fortgeschrittene Interessierte sind willkommen!</p>	<p>9:00 -10:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>9:00 -10:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage</p>	<p>10:30 – 12:00 Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>
<p>13:30 -17:00 wöchentlich Skat, Canasta Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>09:00-12:30 „Café schöne Zeit“ Nur mit Anmeldung! Sozialberatung Mit Terminvereinbarung</p>	<p>11:00 -12:00 Sozialberatung Mit Terminvereinbarung.</p>	<p>10:30 – 12:00 Gymnastik Derzeit keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p>14:00 – 15:30 Gedächtnstraining Neuanmeldungen gewünscht!</p>
<p>13:30 -17:00 wöchentlich Skat Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>14:00 -16:00 Doppelkopf, Schach wöchentlich Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>11:00 – 12:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>14:30 – 16:00 Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>	<p>15:00 - 18:00 Spieletreff/ AWO Ortsverband Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>
<p>14:00 -16:00 1 x monatlich „Drum&Fun“ Trommelworkshop 14:00- 15:00 Uhr für Anfänger 15:00-16:00 Uhr für Erfarene Nur mit Anmeldung.</p>	<p>15:30 -17:00 Handarbeitstreff Interessiert? Komm dazu! 2 u.4. Dienstag 17:00 bis 19:00 Spieletreff Interessiert? Komm vorbei!</p>	<p>11:30 -13:00 Englisch Anfänger*innen Mit Vorkenntnissen.</p>	<p>14:30 – 16:00 Fitmacher Gymnastik für Männer und Frauen Neue Teilnehmer*innen erwünscht!</p>	<p>18:30 – 21:00 Ganzheitliche Gesundheitsberatung Bewegung, Ernährung Entspannung AB September 2025!</p>
	<p>19:30 – 21:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>19:00 – 20:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>18:00 – 20:00 „Mitmachtheater“ Ab 28.8.25 -Neue Teilnehmer*innen erwünscht!</p>	