

PROGRAMM „zentrum plus“/AWO in Unterbilk, Siegstr. 2

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken	Kostenfrei	Gemeinsames Spazieren
11:30 Uhr <u>Jeden 2. Montag im Monat</u>	Team Ehrenamt	Geschlossene Gruppe	Teamsitzung der Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen
13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe	Kostenfrei	Kreatives Beisammensein
13:15 - 14:45 Uhr	Schlager gemeinsam singen: Aber bitte mit Sahne!	kostenfrei	Norbert Ebel singt mit Ihnen bekannte und beliebte Schlager von damals, <u>Mit Anmeldung!</u>
Ab 18.08. jeden Montag!			
20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230	Kostenfrei	Selbsthilfegruppe

DIENSTAG

9:00 - 11:20 Uhr <u>Jeden 1. Dienstag im Monat</u>	Ayurvedische Rücken- oder Fußmassage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
Fällt aus vom 07.08. – 27.08.			
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
Fällt aus vom 07.08. – 27.08.			
13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff Spielgruppe	kostenfrei	Kartenspiele, Brettspiele, etc.
13:30 - 16:00 Uhr	Schach	kostenfrei	Gemeinsam Schach spielen
17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik	Kursgebühr auf Anfrage	Rhythmische Gymnastik mit Musik
20:00 Uhr	Tai-Chi	Geschlossene Gruppe	Bewegungstherapie und Meditation aus Fernost

MITTWOCH

9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“	Kostenfreie Beratung	Offene Sprechstunde mit Eva-Maria Möring
9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen	Kursgebühr auf Anfrage	Meditative Gymnastik
11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
Pausiert auf unbestimmte Zeit			
13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf	kostenfrei	Doppelkopf spielen
14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“	kostenfrei	Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen	kostenfrei	Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf. 
14:00 - 16:20 Uhr <u>Jeden 1. Mittwoch im Monat</u>	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen	Kursgebühr auf Anfrage	Gymnastik zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
18:30 - 20:00 Uhr	Yoga	Kursgebühr auf Anfrage	Kraft und Beweglichkeit

DONNERSTAG

9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“	Kursgebühr auf Anfrage	Gymnastik für Frauen & Männer
11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Kursgebühr auf Anfrage	Sprachkurs
Fällt am 06.08. und 13.08 aus!			
14:00 Uhr <i>Jeden 2. Donnerstag im Monat</i>	„Traumreise“	3,- € pro Person	Entspannung mit Renate Gongoll
14:00 Uhr <i>jeden 4. Donnerstag im Monat</i>	Der Lesegarten lädt ein	kostenfrei	Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
14:00 Uhr	Boule am Rhein	kostenfrei	Gemeinsames Boule-Spiel an der frischen Luft
16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor		Chor Probe des MGV Rheinbahn
17:30 - 18:30 Uhr	FELDENKRAIS®	Kursgebühr auf Anfrage	Bewusstheit durch Bewegung®
20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Selbsthilfe-Gruppe	kostenfrei Ohne Anmeldung	Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; Kontakt: 01577 3301514

FREITAG

10:00 - 11:00 Uhr „Der fröhliche Kreis“ Kursgebühr Tanzen im Sitzen, auch
auf Anfrage mit Rollator
Fällt aus vom 08.08. – 29.08.

11:30 - 14:00 Uhr Malwerkstatt, Bilder malen
selbstorganisiert

SAMSTAG geschlossen

SONNTAG

14:00 - 16:00 Uhr Fottal et Pottal e.V. Geschlossene Treffen des West-
Jeden 1. Sonntag im (Einigkeit & Gruppe Afrikanischen Vereins
Monat Gemeinsamkeit)

14:00 - 16:00 Uhr Sonntags-Café Kosten je Kaffee und Kuchen in
Jeden 2. Sonntag im nach Verzehr gemütlicher Runde
Monat Mit Anmeldung!

Unsere Extra-Termine im August

Sonntag	10.08.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde, <u>Mit Anmeldung!</u>
Donnerstag	14.08.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Montag	11.08.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Montag	18.08.	13:15 - 14:45 Uhr	Schlager gemeinsam singen: Aber bitte mit Sahne! Norbert Ebel singt mit Ihnen bekannte und beliebte Schlager von damals, <u>Mit Anmeldung!</u> <u>kostenfrei</u>
Donnerstag	28.08.	14 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Mittwoch	27.08.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Sonntag	31.08.	Treffpunkt: Bilk S Bhf. 10:44 Uhr Abfahrt Gleis 3 RE 6 und HBF D´dorf 10:55 Uhr Abfahrt Gleis 16 RE 5	Spaziergang durch Koblenz Anmeldung bei Johanna Boltz Tel: 0211 394425 oder E-Mail: joboltz@t-online.de

Sonntag den 10.08. 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

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.

14. August von 14 – 15 Uhr

Kosten 3,- € pro Person / Termin

Um Anmeldung wird gebeten.

Sonntagsausflug im August 2025

Spaziergang durch Koblenz



Sonntag 31.08.2025 10.44 Uhr
Abfahrt ab Bilk S, RE6 nach Minden Gleis 3
und weiter

10.55 Uhr Abfahrt Hauptbahnhof
RE5 nach Koblenz Gleis 16

Vom Bahnhof Koblenz aus machen wir einen Spaziergang durch die Innenstadt, am Rheinufer und zum Deutschen Eck.

Die Lage an Rhein und Mosel spricht für Weinanbau und Ende August gibt es bestimmt schon jungen Wein zum Probieren. Dazu kommt die Zugfahrt durch das Rheintal. All diese Zutaten versprechen einen entspannten Tag mit Feriencharakter.

Anmeldung bitte bei Johanna Boltz: joboltz@t-online.de oder
Tel: 0211 394425



Schachmatt? Aber nein!!

Lange nicht mehr
Schach gespielt und
dafür braucht man
doch Zwei.....

Das können wir
ändern und die
zweite Person finden
Sie bei uns!

Klasse!
Wann und Wo?

Jeden Dienstag
von 13:30-16:00Uhr im
zentrum plus der AWO in
Unterbilk!



Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

Der Lesegarten lädt ein

Kostenlose öffentliche Lesung
28.08. 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

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



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



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

Sonntag 14. September 2025 14:00 Uhr

*"Zu Gast bei Freund*innen"
Sonntagscafé*



*Gemeinschaftliches Kaffeetrinken lädt dazu ein, neue Kontakte zu knüpfen. Im gemütlichen Beisammensein von neuen Gästen und Freund*innen des Hauses hören wir außerdem Texte über das Thema Freundschaft.*

Mit der Bitte um Anmeldung bis zum 05.09.2024 unter Tel.: 0211 600 25 251



Montag 15. September 2025 14:00 Uhr
Freundschaftsarmbänder



Zusammen mit Kindern der Städtischen Kita Lippestr.
fertigen wir Freundschaftsarmbänder/-ketten an :-)
Wir treffen uns um 13:45 Uhr im "zentrum plus" und
gehen dann gemeinsam zur Kita.

Wer Lust hat mitzumachen, meldet sich gerne bis zum
08.09.2025 bei uns an.





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