

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

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr <u>2 Plätze frei!</u>	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 <i><u>Jeden zweiten Montag im Monat</u></i>	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.	Offen für Alle! kostenfrei	Norbert Ebel singt mit Ihnen bekannte und beliebte Schlager von damals
20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152- 52887230	Kostenfrei	Selbsthilfegruppe

DIENSTAG

9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
13:30 - 15:30 Uhr Es sind noch Plätze frei!	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
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 - 16:20 Uhr <u>Jeden ersten</u> <u>Mittwoch im Monat</u>	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
14:00 - 16:00 Uhr <u>Jeden letzten</u> <u>Mittwoch im Monat</u>	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen	kostenfrei	Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf. 
16:45 - 17:45 Uhr <u>Ab November</u>	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
14:00 Uhr <u>Jeden zweiten Donnerstag im Monat</u>	„Traumreise“	3,- € pro Person	Entspannung mit Renate Gongoll
14:00 Uhr <u>jeden vierten Donnerstag im Monat</u>	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 auf Anfrage	Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator
<u>4 Plätze frei!</u>			

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

15:00 - 16:30 Uhr	Gymnastik für Männer		Wirbelsäulengymnastik
-------------------	----------------------	--	-----------------------

Jeden zweiten Freitag
im Monat

SAMSTAG

10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
-------------------	--------------------------------------	-------------	-----------------------

Jeden zweiten
Samstag im Monat

14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
-------------------	--------------------------------------	-------------	-----------------------

Jeden zweiten
Samstag im Monat

SONNTAG

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

Jeden ersten
Sonntag im Monat

14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café	Kosten je nach Verzehr	Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde <u>Mit Anmeldung!</u>
-------------------	---------------	---------------------------	--

Jeden zweiten
Sonntag im Monat

Unsere Extra-Termine im November

Mittwoch	05.11.	19:00 Uhr	<i>Aus der Reihe „Remembering Forward“: Angekommen?! Meine Migration - Meine Erfahrung</i>
Sonntag	09.11.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde, <u>Anmeldung bis 09.10.</u>
Montag	10.11.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Mittwoch	12.11.	11:00 - 12:30 Uhr	Weckmänner – Essen In gemütlichen Beisammensein lassen wir es uns schmecken, haben Zeit für einen persönlichen Austausch und lauschen einer Herbstgeschichte. Kostenfrei! Anmeldung bis 05.11.
Mittwoch	12.11.	14:00 - 16:00 Uhr	MODEMOBIL Herbst-Winterkollektion 2025/26 Damen- und Herrenmode 14:30 Uhr Modeschau
Donnerstag	13.11.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Freitag	14.11.	15:00 Uhr	Lesung mit Renate Gongoll: „Wo ist denn meine Brille?“ Autorinnen: Anne Biegel und Heleen Swildens; Mit Anmeldung!
Freitag	21.11.	10:00 Uhr	Exkursion Skulpturenpark Waldfrieden: Tony Cragg Treffpunkt: „zentrum plus“/AWO in Unterbilk, Siegstr.2 Anmeldung bis 14.11. Tel: 600 25 251

Freitag	21.11.	19:00 Uhr Einlass 18:30 Uhr	Lesung mit Claus Bido: „Schwule Lyrik“ Mit Anmeldung!
Donnerstag	27.11.	14 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Freitag	28.11.	14:00 - 17:00 Uhr	Adventsmärktchen auf dem Siegplatz
Samstag	29.11.	Treffpunkt: 12:00 Uhr Foyer im Maxhaus Schulstraße 11, 40213 Düsseldorf	Führung Maxhaus Classic Dauer: ca. 90 Minuten; Max. 15 Pers. Aufteil. d. Kosten: 4,- € /Pers. Mit anschl. Einkehr ins Bistro Klosterhof, Frühzeitige Anmeldung bei: Elfi Müller, Tel: 0211 751775 oder E-Mail: elfi.mueller@googlemail.com
Mittwoch	31.11.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen

Aus der Reihe "Remembering Forward"

Angekommen?!

Meine Migration | Meine Erfahrung
Mittwoch 05.11.2025, 19:00Uhr

Wir haben Menschen eingeladen, die ihre Geschichten von Flucht und Migration (eigene sowie innerhalb der Familie) erzählen, Wir wollen reden und lernen - vom Ankommen und vom Bleiben. Kommt vorbei!

Ort: "zentrum plus" der AWO in Düsseldorf-Unterbilk, Siegstr 2

Eine Kooperation von

Sonntag den 09.11. 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

Das zentrum plus lädt ein zum

LECKEREN WECKMÄNNER- ESSEN

Am 12.11. laden wir zu einem gemütlichen Beisammensein ein.

In der Zeit von 11-12:30Uhr lassen wir es uns schmecken,
haben Zeit für einen persönlichen Austausch, erfreuen uns
am Zusammensein und lauschen einer Herbstgeschichte.

Um eine Anmeldung unter 0211 600 25 251 bis zum 05.11.25
wird gebeten.

Kostenlos, Spenden willkommen

Lesung im "zentrum plus"

Wo ist denn meine Brille?

Freitag 14.11.2025, 15:00Uhr



Renate Gongoll liest aus dem Briefwechsel zweier Frauen über das Älterwerden. Die beiden Autorinnen Anne Biegel und Heleen Swildens wagen eine tabufreie Bestandsaufnahme der Probleme alter Menschen. Ein ernsthaft-heiteres Buch für Alte und Junge

Ort: "zentrum plus" der AWO in Düsseldorf-Unterbilk, Siegstr 2

Exkursion Skulpturenpark Waldfrieden

Tony Cragg

Freitag 21.11.2025, 10:00 Uhr



Wir fahren mit selbstorganisierten Fahrgemeinschaften zum Skulpturenpark Waldfrieden. Anmeldung bitte bis zum 14.11. bitte im "zentrum plus". Rückkunft am Nachmittag. Unkosten je nach Ermäßigung, ggf. kostenfrei
Anmeldung: 0211 600 25 251

Treffpunkt: "zentrum plus" der AWO in Unterbilk
Siegstr. 2, Düsseldorf



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!



Der Lesegarten lädt ein

Kostenlose öffentliche Lesung
27.11. 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

Eine gemeinsame Veranstaltung der Einrichtungen
des Hans- Reymann-Hauses der AWO Düsseldorf
Jugendfreizeiteinrichtung Unterbilk, Kita
Löwenherz, Till Eulenspiegel, „zentrum plus“
Unterbilk

in Kooperation mit „Etappe“ der Caritas Düsseldorf



28.11.2025, 14-17 Uhr

**Herzlich willkommen
zum
Adventsmärktchen
auf dem Siegplatz**

Freuen Sie sich auf
Kaffee und Kuchen,
Verkaufsstände mit liebevoll Selbstgemachtem
von Strick bis Holz,
gemeinsames Singen,
kreative Angebote sowie
einen Rundgang durch die „ETAPPE“
der Caritas Düsseldorf



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

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.

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.)



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