

## 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  
**2 Plätze frei!**

---

10:30 Uhr      Treffen zum gemeinsamen Walken      Kostenfrei      Gemeinsames Spazieren

---

11:30 Uhr      Team Ehrenamt      Geschlossene Gruppe      Teamsitzung der Ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen  
*Jeden zweiten Montag im Monat*

---

13:00 - 15:30 Uhr      Montagstreff Kreativ Gruppe      Kostenfrei      Kreatives Beisammensein

---

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	Dienstagstreff Spielgruppe	kostenfrei	Kartenspiele, Brettspiele, etc.
<b>Es sind noch Plätze frei!</b>			
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
<i>Jeden ersten Mittwoch im Monat</i>	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
<i>Fällt im Dezember aus!</i>	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	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 <b>Fällt am 18.12. aus!</b>	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Kursgebühr auf Anfrage	Sprachkurs
14:00 Uhr <i>Jeden zweiten Donnerstag im Monat</i>	„Traumreise“	3,- € pro Person	Entspannung mit Renate Gongoll
14:00 Uhr <i>Jeden vierten 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

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
<i>Jeden zweiten Samstag im Monat</i>			

  

14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
<i>Jeden zweiten Samstag im Monat</i>			

## SONNTAG

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

  

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

## Unsere Extra-Termine im Dezember

Montag	01.12.	14:00 Uhr	<b>Adventsbastelai mit Kita Lippestraße</b>
Freitag	05.12.	18:00 - 19:30 Uhr	<b>Kurt Tucholsky – Streitbarer Literat, Kritiker, Aphoristiker</b> <b>Lesung mit Jürgen Wilbert zum 90. Todestag</b> 3,- €; kostenlos mit Düsselpass
Samstag	06.12.	Treffpunkt: Bilk S Bhf. Gleis 4, RE 10 Abfahrt 10:11 Uhr oder HBF Gleis 5 Abfahrt 10:08 Uhr	<b>Spaziergang durch Kevelaer</b> In der Innenstadt findet ein weihnachtlicher Krippenmarkt statt
Montag	08.12.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Donnerstag	11.12.	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“</b> mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Sonntag	14.12.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café</b> Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde, <u>Anmeldung bis 11.12.</u>
Montag	15.12.	14:00 Uhr	<b>Adventsbastelai mit Kita Lippestraße</b>

**Das „zentrum plus“/AWO in Unterbilk ist vom  
24.12. 2025 bis 04.01. 2026 geschlossen.**

**Ab Montag den 05.01. haben wir wie gewohnt geöffnet.  
Wir wünschen unseren Besucher\*innen ein frohes  
Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr.**

# **KURT TUCHOLSKY – Streitbarer Literat, Kritiker, Aphoristiker**

**Eine Lesung mit Jürgen Wilbert zum 90. Todestag:**

Kurt Tucholsky war ein deutscher Schriftsteller, der zu den bedeutendsten Publizisten der Weimarer Republik zählte. Er warnte vor der Erstarkung der politischen Rechten – vor allem in Politik, Militär und Justiz.

**Freitag, 5. Dezember, 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Kosten: 3 Euro (kostenlos mit Düsselpass)**

**Mit Anmeldung: Tel: 0211 60025251**

# Ausflug im Dezember 2025

## Spaziergang durch Kevelaer



Samstag

06.12.2025

10:11 Uhr

### Abfahrt ab Bilk S mit RE10 Gleis 4

(wer lieber ab Hauptbahnhof Düsseldorf fährt,  
muss um 10:08 Uhr auf Gleis 5 einsteigen)

Vom Bahnhof Kevelaer aus machen wir einen Spaziergang durch die Innenstadt, wo ein weihnachtlicher Krippenmarkt stattfindet.

In der kleinen, niederrheinischen Stadt gibt es für uns sicher auch eine nette Einkehrmöglichkeit. Die Stadt ist reich an Kunstwerken. Auch von den vielen Arbeiten des Düsseldorfer Künstlers Bert Gerresheim, die dort anzutreffen sind, werden wir auf unserem Weg einige entdecken.

Anmeldung bitte bei Johanna Boltz:

E-Mail: [joboltz@t-online.de](mailto:joboltz@t-online.de)

Tel: 0211 394425.

**Sonntag den 14.12. 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](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)  
Tel.: 0211 60025-251

# Traumreise mit Renate

Jeden zweiten Donnerstag im Monat

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

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

**11. Dezember von 14 – 15 Uhr**

**Kosten 3,- € pro Person / Termin**

Um Anmeldung wird gebeten.

Tel: 0211 600 25 251



# 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



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.  
zentrum plus

Gefördert durch die  
Landeshauptstadt  
Düsseldorf

# Der Lesegarten lädt ein

Kostenlose öffentliche Lesung  
**22.01. 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

# Ayurveda Massage

Berührungen 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 Mittwoch im Monat**

**Anmeldung im „zentrum plus“/AWO in Unterbilk  
Tel: 0211 600 25 251**

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



## 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](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)**

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

Siegstraße 2, 40219 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 &  
Bernd Plöger 0211 600 25 251

Email: [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)  
[Eva-Maria.Moering@awo-duesseldorf.de](mailto:Eva-Maria.Moering@awo-duesseldorf.de)  
[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto: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](http://www.awo-duesseldorf.de) um weitere spannende Programmhighlights zu  
entdecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Ihr Team des „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf