

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.
Es sind noch Plätze frei!			
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 <i>Jeden ersten Mittwoch im Monat</i>	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
14:00 - 16:00 Uhr <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 Fällt am 18.12. aus!	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><u>Jeden zweiten Samstag im Monat</u></i>			

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

SONNTAG

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

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

Unsere Extra-Termine im Dezember

Montag	01.12	14:00 Uhr	Adventsbastelei mit Kita Lippestraße
Freitag	05.12.	18:00 - 19:30 Uhr	Kurt Tucholsky – Streitbarer Literat, Kritiker, Aphoristiker Lesung mit Jürgen Wilbert zum 90. Todestag 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	Spaziergang durch Kevelaer In der Innenstadt findet ein weihnachtlicher Krippenmarkt statt
Montag	08.12.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	11.12.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Mittwoch	10.12.	10:00 - 14:00 Uhr	Schmuck Workshop – Dein persönliches Weihnachtsgeschenk

Ein Gemeinschaftsprojekt des „zentrum plus“ in Rath und dem „zentrum plus“ in Unterbilk. Wir lernen das jeweilig andere „zentrum plus“ kennen, treffen uns vor Ort, werden gemeinsam kreativ und haben die Chance neue Bekanntschaften zu machen. Ein Folgetermin in 2026 in Unterbilk wird 2026 bekannt gegeben. Begrenzte Teilnehmer*innenzahl, Anmeldungen auch unter 0211 600 25251

Sonntag	14.12.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde, <u>Anmeldung bis 11.12.</u>
Montag	15.12.	14:00 Uhr	Adventsbastelei mit Kita Lippestraße 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

Tel: 0211 394425.



Make →it← Yours



★ SCHMUCK WORKSHOP ★

DEIN PERSÖNLICHES WEIHNACHTSGESCHENK

DER WORKSHOP WIRD VON DER SCHMUCKDESIGNERIN UND ARCHITEKTIN ESRA COŞKUNCAY GELEITET.

SEIT 2013 WIDMET SIE SICH LEIDENSCHAFTLICH DEM SCHMUCKDESIGN. NEBEN IHREN KREATIONEN AUS 925ER STERLINGSILBER EXPERIMENTIERT SIE SEIT EINIGEN JAHREN AUCH MIT ALTERNATIVEN MATERIALIEN WIE POLYMER, HARZ UND PAPIER. IHRE KREATIVEN DESIGNS ÜBERZEUGEN DURCH EINEN HOHEN TRACEKOMFORT UND EIGNEN SICH SOMIT PERFEKT FÜR DEN TÄGLICHEN LOOK.

IN DIESEM BESONDEREN WORKSHOP ERWARTET DIE TEILNEHMER EIN FEST DER KREATIVITÄT, EIN WAHRES SPEKTAKEL, IN DEM FARBEN UND FORMEN MITEINANDER TANZEN. UNTER ESRAS FACHKUNDIGER ANLEITUNG ENTSTEHEN EINZIGARTIGE SCHMUCKSTÜCKE, DIE NICHT NUR SCHÖN ANZUSEHEN SIND, SONDERN AUCH DIE PERSÖNLICHKEIT IHRER DESIGNER WIDERSPIEGELN.

OB ZARTE OHRRINGE, VERSPIELTE ACCESSOIRES ODER AUFFÄLLIGE DESIGNS – JEDER HAT DIE MÖGLICHKEIT, SEINE EIGENEN IDEEN EINZUBRINGEN UND AM ENDE EIN EINZIGARTIGES, INDIVIDUELLES STÜCK MIT NACH HAUSE ZU NEHMEN.

AUF ANFRAGE KÖNNEN DIE WORKSHOPS AUF DEUTSCH, ENGLISCH, TÜRKISCH ODER ITALIENISCH DURCHGEFÜHRT WERDEN.

Wann: Mittwoch, 10.12.2025, 10 - 14 Uhr

Wo: „zentrum plus“/AWO in Rath

Kosten: 3€/

(Fördermöglichkeit bei Vorlage des Düsselpasses)

Bei Interesse, freuen wir uns über Ihre Anmeldung unter: 0211 60025 585 oder Email an zentrumplus-rath@awo-duesseldorf.de



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

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

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 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**

**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
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 Programmhighlights zu
entdecken.

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

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf