

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 <u>Jeden zweiten Montag im Monat</u>	Team Ehrenamt	Geschlossene Gruppe	Teamsitzung der Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen
13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe	Kostenfrei	Kreatives Beisammensein
15:00 - 16:30 Uhr	PC- Führerschein <i>in Kooperation mit Caritas/ETAPPE</i>	Kursgebühr auf Anfrage	Grundlegende PC - Kenntnisse
20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152- 52887230	Kostenfrei	Selbsthilfegruppe

DIENSTAG

9:15 - 10:15 Uhr <u>Ab 20.01. 2026</u>	Gymnastik mit India Gruppe I	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:30 - 11:30 Uhr <u>Ab 20.01. 2026</u>	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
10:45 - 11:45 Uhr <u>Ab 28.01.</u>	Neuer Bewegungskurs! Anmeldung unter Tel: 0211 600 25 251	4,- € pro Person	Gymnastik für Senior*innen
11:45 - 12:45 Uhr <u>Ab 28.01.</u>	Neuer Bewegungskurs! Anmeldung unter Tel: 0211 600 25 251	4,- € pro Person	Gymnastik für Senior*innen
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 Mittwoch im Monat</u>	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
14:00 - 16:00 Uhr <u>Jeden letzten 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	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 <i><u>Jeden zweiten Donnerstag im Monat</u></i>	„Traumreise“	3,- € pro Person	Entspannung mit Renate Gongoll
14:00 Uhr <i><u>Jeden vierten Donnerstag im Monat</u></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 <i><u>Ab 15.01. 2026</u></i>	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
<i><u>Jeden zweiten Freitag im Monat</u></i>		
17:00 Uhr	Männerkochen	Männer unter sich!

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 <i><u>Mit Anmeldung!</u></i>
<i><u>Pausiert! Nächstes Sonntags-Café wird im Programm bekannt gegeben.</u></i>			

Unsere Extra-Termine im Januar

Mittwoch	07.01.	14:00 Uhr	Lesung mit Renate Gongoll im Rahmen des Kulturhrbstes: „Wo ist denn meine Brille?“ Die beiden Autorinnen Anne Biegel und Heleen Swildens wagen eine tabufreie Bestandsaufnahme der Probleme alter Menschen. Ein ernsthaft-heiteres Buch für Alte und Junge Eintritt: 3,- €, mit Ermäßigung kostenlos
Donnerstag	08.01.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Montag	12.01.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	22.01.	14 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Sonntag	25.01.	Treffpunkt: Abfahrt ab Bilker Kirche mit Straßenbahn 709 12:18 Uhr	Kunstexkursion im Januar 2026 Besuch im Clemens-Sels-Museum Neuss Mit der ArtCard Düsseldorf ist der Eintritt frei oder EUR 5,- € ohne. An diesem Sonntag gibt es die Möglichkeit einer Teilnahme an einer einstündigen Führung durch die Römerausstellung um 15 Uhr. Die Führung kostet EUR 4,- €. Anmeldung bitte bei Johanna Boltz: joboltz@t-online.de oder Tel: 0211 394425
Mittwoch	29.01.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen

Lesung im "zentrum plus"

im Rahmen des Kulturherbstes 2025 der Stadt Düsseldorf

Wo ist denn meine Brille?

Mittwoch 07.01.2026, 14:00Uhr

Eintritt: 3€, mit Ermäßigung: kostenlos



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

**Pausiert! Nächstes Sonntags-Café wird im
Programm bekannt gegeben.**



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 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.

08. Januar von 14 – 15 Uhr

Kosten 3,- € pro Person / Termin

Um Anmeldung wird gebeten.

Tel: 0211 600 25 251

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!

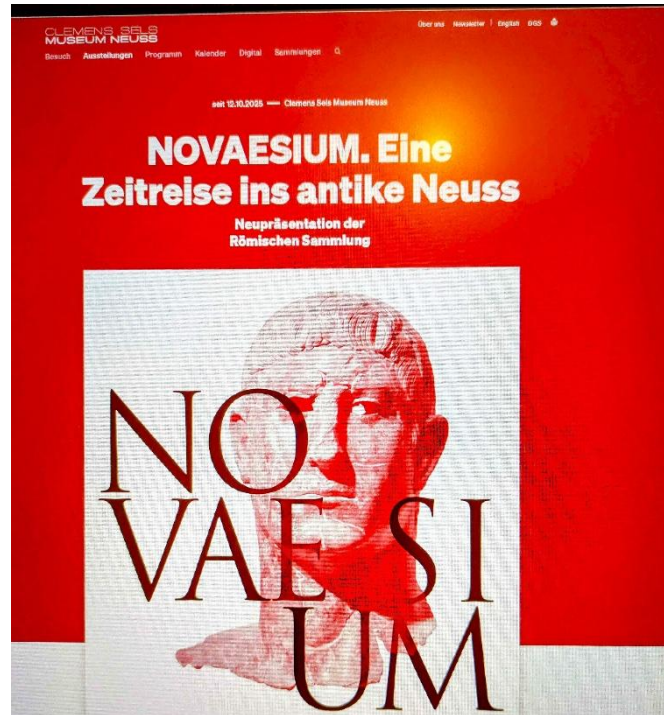


Jeden 4. Donnerstag im Monat

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf

Kunstexkursion im Januar 2026

Besuch im Clemens-Sels-Museum Neuss



Sonntag 25.01.2026 12:18 Uhr

Abfahrt ab Bilker Kirche mit Straßenbahn 709

In unserer Nachbarstadt wurden und werden zahlreiche Gegenstände aus der Antike gefunden. Das Clemens-Sels-Museum zeigt zurzeit eine Ausstellung, die eine Zeitreise in diese Epoche mit zahlreichen Exponaten und mit moderner Ausstellungstechnik ermöglicht.

Auch die Dauerausstellung bietet eine Vielzahl an Gemälden aus verschiedenen Stilrichtungen und Jahrhunderten.

Mit der ArtCard Düsseldorf ist der Eintritt frei oder EUR 5,00 ohne.

An diesem Sonntag gibt es die Möglichkeit einer Teilnahme an einer einstündigen Führung durch die Römerausstellung um 15 Uhr. Die Führung kostet EUR 4,00.

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



Neue Bewegungskurse

Ab dem **28.01.2026** bringt Sie unsere neue Sportdozentin Karoline Haller in Bewegung.

Erhalten und Fördern Sie Ihre Fitness sowie Beweglichkeit mit einem abwechslungsreichen und bedarfsorientierten Programm, im Sitzen und im Stehen, von Herz- Kreislauftraining über Gleichgewichtsübungen bis hin zum Dehnen und Stretchen. Mit diesem Angebot tun Sie nicht nur Gutes für Ihren Körper, sondern auch für Ihren Geist!

Die Kurszeiten sind

Mittwochs

10:45Uhr-11:45Uhr

&

11:45 Uhr-12:45Uhr



Kosten: 4€ p. Gruppenstunde

Start: 28.01.2026

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl- Anmeldungen erforderlich unter

Tel.:0211 600 25 251 erforderlich

Siegstraße 2, 40219 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!



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