

## 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

---

15:00 - 16:30 Uhr      PC- Führerschein in Kooperation mit Caritas/ETAPPE      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

Gymnastik mit India  
Gruppe I

Kursgebühr  
auf Anfrage

Leichte Gymnastik im  
Stehen und Sitzen

**Ab 20.01. 2026**

---

10:30 - 11:30 Uhr

Gymnastik mit India  
Gruppe II

Kursgebühr  
auf Anfrage

Leichte Gymnastik im  
Stehen und Sitzen

**Ab 20.01. 2026**

---

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
10:45 - 11:45 Uhr  <u>Ab 28.01.</u>	<b>Neuer Bewegungskurs!</b> Anmeldung unter Tel: 0211 600 25 251	4,- € pro Person	Gymnastik für Senior*innen
11:45 - 12:45 Uhr  <u>Ab 28.01.</u>	<b>Neuer Bewegungskurs!</b> 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  <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  <u>Ab 15.01. 2026</u>	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>Jeden zweiten Freitag im Monat</i>		

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

## Unsere Extra-Termine im Januar

Mittwoch	07.01.	14:00 Uhr	<b>Lesung mit Renate Gongoll im Rahmen des Kulturhrbstes: „Wo ist denn meine Brille?“</b> 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	<b>„Traumreise“</b> mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Montag	12.01.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Donnerstag	22.01.	14 Uhr	<b>Der Lesegarten lädt ein</b> Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Sonntag	25.01.	Treffpunkt: Abfahrt ab Bilker Kirche mit Straßenbahn 709 12:18 Uhr	<b>Kunstexkursion im Januar 2026 Besuch im Clemens-Sels-Museum Neuss</b> 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: <a href="mailto:joboltz@t-online.de">joboltz@t-online.de</a> oder Tel: 0211 394425
Mittwoch	29.01.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Kultur-Treff</b> 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](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.

**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!

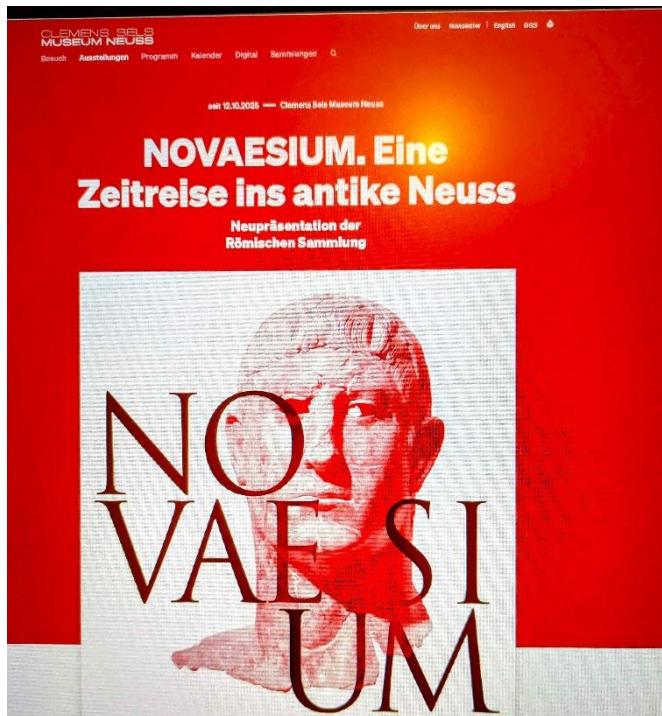


Jeden 4. Donnerstag im Monat

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](mailto: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](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