

„Hurra“ das neue Jahr ist da!!

**Wir möchten sehr gern mit Ihnen das neue Jahr begrüßen und
laden Sie ganz herzlich zu unserem**

„Neujahrsempfang“

am Freitag, den 23.01.2026

von 16:30 bis 18:00 Uhr,



in unser „zentrum plus“ in Unterbach ein.

**Frau Lüer von der Musikschule „Doremi“ aus Unterbach wird
von 17:00 bis 17:30 Uhr mit Klavier und Geige, für unsere
Gäste spielen.**

Zur Begrüßung des neuen Jahres gibt es 1 Glas Sekt (mit oder ohne Alkohol), Glühwein und Wasser.

Der Eintritt ist frei!

Wir freuen uns wenn Sie dabei sein können!

**Anmeldungen bitte bis 20.01.2026 im „zentrum plus“ T: 600 25-567,
mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de oder persönlich.**

„Dat jowt et noh hee!“

Karneval im Zentrum plus Unterbach



**Montag, den 09.02.2026,
von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Freuen Sie sich wieder auf ein kunterbuntes Programm
Mit Musik, Unterhaltung und unsere Prinzenpaare:

**Prinz Robert der I. und seine Prinzessin Anita die II.,
Kinderprinz Maxi der I. und seine Prinzessin Philippa I.**

**Teilnehmerbeitrag: 9 €,
inklusive Berliner, Kaffee, Wasser etc.**

**Eine Anmeldung ist erforderlich!
Telefonisch 600 25-567, persönlich oder
Mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de**

Wir freuen uns auf Sie!

AWO KV | zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„Unterbach I.A.“

Frühstück „An Altweiber“

am 12.02.2026, 10:30 Uhr



Sekt,
und
„Schunkeln“
und
„GUTE LAUNE“
und
Brötchen, Kaffee und
allem was dazu
gehört.

Altweiber- Karnevals- Frühstück ☺!

Teilnehmerbeitrag: „4 Euro“

Eine Anmeldung ist gewünscht!

Persönlich, telefonisch unter 600 25-567,

mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

AWO KV | zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„Aschermittwoch“

Einladung zum traditionellen Fischessen

Am Mittwoch, den 18.02.2026, 10:30 Uhr

An Aschermittwoch endet die Düsseldorfer/
Unterbacher Karnevalszeit.



Der Hoppeditz wird
beerdigt und die
Fastenzeit beginnt.

**Traditionell laden wir
Sie zum Fischessen ein.**

Teilnehmerbeitrag: „4 Euro“

Eine Anmeldung ist gewünscht!

Persönlich, telefonisch unter 600 25-567,

mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

Rhythmus im Zentrum plus Unterbach

„Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Für Anfänger und Schnuppern	Für Erfahrene
26.01.2026, 14:00- 15:15 Uhr	19.01.2026, 15:00- 16:15 Uhr
23.02.2026, 14:00- 15:15 Uhr	02.02.2026, 15:00- 16:15 Uhr
16.03.2026, 14:00- 15:15 Uhr	09.03.2026, 15:00- 16:15 Uhr
27.04.2026, 14:00- 15:15 Uhr	20.04.2026, 15:00- 16:15 Uhr
18.05.2026, 14:00- 15:15 Uhr	04.05.2026, 15:00- 16:15 Uhr
15.06.2026, 14:00- 15:15 Uhr	08.06.2026, 15:00- 16:15 Uhr
29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop	29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop
06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer	06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer

Rhythmustraining ist Gehirnjogging/Gedächtnistraining!

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer*in: 3 Euro

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Am liebsten per mail: iris.thimm@awo-duesseldorf.de



„zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101
40627 Unterbach

Unsere Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2026

Januar

23.01.2026

16:30 bis 18:00 Uhr
Neujahrsempfang

Februar

09.02.2026

14:00 bis 17:00 Uhr
Karneval mit Prinzenpaar und Tanzgarde Unterbach

12.02.2026

10:30 bis 12:30 Uhr
Altweiberfrühstück

18.02.2026

11:00 bis 13:00 Uhr
Aschermittwoch Fischessen

AWO KV | zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

März

02.03.- 06.03.2026

Die Woche zum Frauentag- „Dabeisein und Mitmachen“

Verschiedene Veranstaltungen, z.B. ein künstlerischer Workshop, Lach-mal-Yoga; Herzgeschichten; „In -Balance“- Gymnastik; Informationen zu „Leih-Oma“; Frauentags-Frühstück.

April

17.04.2026

10:30 bis 12:30 Uhr
Frühlings-Frühstück

23.04.2026

14:00 bis 17:00 Uhr
„Chic in den Frühling“ mit dem Modemobil und Modenschau

Mai

29.05.2026

17:00 bis 21:00 Uhr
Die Ü60 Mocktail-Party
Mit DJ Wolle-Wolfgang

Juni

12.06.2026

10:30 bis 12:30 Uhr
Sommer- Frühstück

26.06.2026

14:00 bis 16:30 Uhr
Sommerfest mit Livemusik, Leckeres vom Grill

AWO KV | zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf

„zentrumplus“Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Unterbach



In unserem "zentrum plus" treffen sich Menschen ab 55+ mit ähnlichen Interessen aus dem Stadtteil, um gemeinsam aktiv zu werden.

Hier finden Sie unsere regelmäßigen Angebote: ab 01.01.2026

(Änderungen vorbehalten.)

Montag

10:00 bis 12:00 Uhr

Sitzgymnastik (wöchentlich)

Derzeit ausgebucht.

13:30 bis 17:00 Uhr

Skat (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

13:30 bis 17:00 Uhr

Canasta (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

14:00 bis 15:00 Uhr

Trommelworkshop für Anfänger

Drum & Fun (monatlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 16:00 Uhr

Trommelworkshop für Erfahrene

Drum& Fun (monatlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.
Bitte vorher anmelden!

Dienstag

09:00 bis 14:00 Uhr

Sozialberatung (wöchentlich)

Mit Terminvereinbarung.

14:00 bis 16:00 Uhr

Canasta, Schach(wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 17:0

Handarbeitstreff (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

17:00 bis 19:00

Spieletreff (14tägig)

Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

10:30 bis 12:00 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

(wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

09:30 bis 12:30 Uhr

Café schöne Zeit (wöchentlich)

Mittwoch

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:00 bis 13:00 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

11:30 bis 13:00 Uhr

Englisch für Anfänger (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

Neu ab 14.1.26, 14:15 bis 15:45

Yogakurs: Kundalini „Finde Deine Balance“ (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

Mit Anmeldung.

17:00 bis 18:30

„Step by Step“

Tanz in der Gruppe/Line Dance
(jeden 2. Mittwoch im Monat)

Tanzinteressiert? Herzlich willkommen!

19:00 bis 20:30

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Auf Anfrage.

Donnerstag

09:00 bis 10:30 Uhr

Yoga & Meditation (wöchentlich)

Interessiert? Bitte anfragen.

10:30 bis 12:00 Uhr

Gymnastik (wöchentlich)

Derzeit ausgebucht.

14:30 bis 16:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien bitte vorbeikommen.

Donnerstag

15:00 bis 18:00 Uhr

Canasta, (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

14:30 bis 16:00

Fitmachergymnastik für Männer und Frauen (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

18:00 bis 20:00

Mitmachtheater (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

Freitag

10:30 bis 12:00 Uhr

Notebooktreff (wöchentlich)

Für alle Fragen und Probleme mit digitalen
Medien. Bitte vorbeikommen.

Neu ab 16.01.2026

11:00 bis 13:00Uhr

Literaturkreis (wöchentlich)

Miteinander über Literatur ins Gespräch
kommen.

Interessiert? Bitte vorbeikommen.

14:00 bis 15:30

Gedächtnistraining (wöchentlich)

Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 18:00 Uhr

Spiele treff (wöchentlich)

mit dem AWO Ortsverein.

Interessiert? Herzlich willkommen.

AWO Kreisverband Düsseldorf e.V.

zentrum plus Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Düsseldorf

Telefon: 021160025-567

Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

www.awo-duesseldorf.de

Die „zentren plus“ werden von der
Landeshauptstadt Düsseldorf finanziert.

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

AWO KV | zentrum plus Unterbach

resheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

zentrum plus
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf