

„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 Lür 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!

„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

„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!



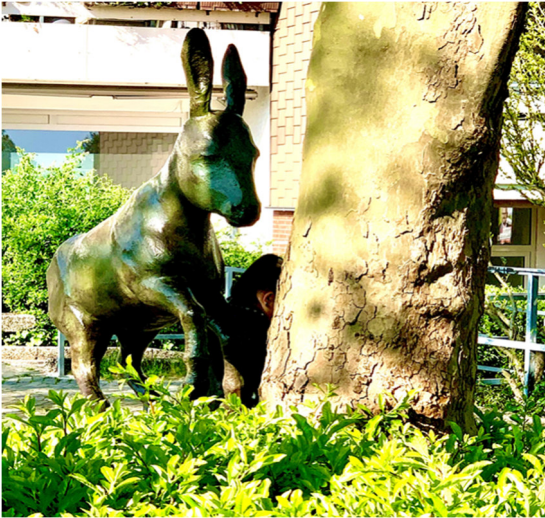
Für Anfänger und Schnuppern	Für Erfahrene
26.01.2026, 14:00- 15:15 Uhr	19.01.2026, 15:00- 16:15 Uhr
23.02.2026, 14:00- 15:15 Uhr	02.02.2026, 15:00- 16:15 Uhr
16.03.2026, 14:00- 15:15 Uhr	09.03.2026, 15:00- 16:15 Uhr
27.04.2026, 14:00- 15:15 Uhr	20.04.2026, 15:00- 16:15 Uhr
18.05.2026, 14:00- 15:15 Uhr	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

Rhythustraining 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

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

„zentrum plus“ 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 17:00
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)

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



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 13:00 Uhr

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

Spieletreff (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.

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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**
Hörresheimer 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