

Programm „zentrum plus“/AWO in Unterbilk, Siegstr. 2

MÄRZ 2026

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
<u>4 Plätze frei!</u>			

10:00 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken	Kostenfrei	Gemeinsames Spazieren
-----------	-----------------------------------	------------	-----------------------

11:30 Uhr	Team Ehrenamt	Geschlossene Gruppe	Teamsitzung der Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen
<u>Jeden zweiten Montag im Monat</u>			

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	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 <u>Es sind noch Plätze frei!</u>	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	Bewegungskurs	4,- € pro Person	Gymnastik für Senior*innen
11:45 - 12:45 Uhr	Bewegungskurs	4,- € pro Person	Gymnastik für Senior*innen
<u>Plätze frei!</u>			
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	Ayurvedische Massage mit Esther	24,- EURO /Massage (20 Min.)	Entspannende Fernostmassagen
<u>Jeden ersten Mittwoch im Monat</u>			
14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen	kostenfrei	Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.
<u>Jeden letzten Mittwoch im Monat</u>			
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 <u>4 Plätze frei!</u>	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	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

10:00 - 13:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert		Bilder malen
15:00 - 16:30 Uhr	Gymnastik für Männer		Wirbelsäulengymnastik
<u>06.03.</u>			
17:00 Uhr	Männerkochen		Männer unter sich!

SAMSTAG

10:30 - 12:00 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
<u>07.03.</u>			
14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
<u>07.03.</u>			

SONNTAG

14:00 - 16:00 Uhr	Fottal et Pottal e.V. (Einigkeit & Gemeinsamkeit)	Geschlossene Gruppe	Treffen des West- Afrikanischen Vereins
<u>Jeden ersten Sonntag im Monat</u>			
14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café	Kosten je nach Verzehr	Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde <u>Mit Anmeldung!</u>
<u>Pausiert! Nächstes Sonntags-Café wird im Programm bekannt gegeben.</u>			

Unsere Extra-Termine im März

Montag	08.03.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	12.03.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Mittwoch	25.03.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Donnerstag	26.03.	14:00 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Freitag	27.03.	13:30 Uhr	„Osterschmaus“ Kaffee & Hefezopf, Ostereiersuche, Eierlaufen, Eierwerfen mit JFE Unterbilk
Sonntag	29.03.	Treffpunkt: 10:51 Uhr Abfahrt ab Bilk S mit dem RE 13	Exkursion im März 2026 Venlo-Altstadt und Maasufer Anmeldung bitte bei Johanna Boltz: E-Mail: joboltz@t-online.de Tel: 0211 394425

KOMMT VORBEI
OSTER
Schmaus

MÄRZ

27

13:30 UHR

ERWIN GRUBER PRÄSENTIERT
WUNDERBAR GEMALTE OSTEREIER

Ostereiersuche - Eierlaufen -
Eierwerfen

“zentrum plus” und JFE Unterbilk

See you soon!

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf

**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.

12. Februar 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

26.02. 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

Exkursion im März 2026

Venlo - Altstadt und Maasufer



Sonntag 29.03.2026 10:51 Uhr

Abfahrt ab Bilk S mit dem RE13
(mit Deutschlandticket)

Unser Nachbarland bietet viel Natur und unterschiedliche Städte. Gleich hinter der Grenze liegt eine kleine Stadt an der Maas, die uns früher vor allem bekannt war, weil man dort gut und preiswert Zigaretten und Kaffee kaufen konnte. Autofahrer mit einem Dieselmotor konnten das mit 'einmal volltanken' verbinden.

Diese Zeiten sind vorbei und wir können uns von dem Regionalexpress fahren lassen, in aller Ruhe den reich verzierten alten Häusern widmen und entspannt an dem Ufer der Maas spazieren.

Anmeldung bitte bei Johanna Boltz:

E-Mail: joboltz@t-online.de
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

Keine Plätze mehr frei!

&

11:45 Uhr-12:45Uhr

Plätze frei!



Kosten: 4€ p. Gruppenstunde

Start: 28.01.2026

**Begrenzte Teilnehmer*innenzahl- Anmeldungen
erforderlich unter**

Tel.:0211 600 25 251 erforderlich

Siegstraße 2, 40219 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



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 Programmhilights zu
entdecken.

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

Siegstraße 2, 40219 Düsseldorf