

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

Mai 2026

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea <u>2 Plätze frei!</u>	Kursgebühr auf Anfrage	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:00 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken	Kostenfrei	Gemeinsames Spazieren
11:30 Uhr <i><u>Jeden zweiten Montag im Monat</u></i>	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	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	Dienstagstreff Spielgruppe	kostenfrei	Kartenspiele, Brettspiele, etc.
<u>Es sind noch Plätze frei!</u>			
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 <u>Plätze frei!</u>	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. 
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 <u>5 Plätze frei!</u>	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
15:00 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
<i><u>Jeden 2. Freitag im Monat</u></i>			
17:00 Uhr	Männerkochen		Männer unter sich!
<i><u>Jeden 2. Freitag im Monat</u></i>			

SAMSTAG

10:30 - 12:00 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
<i><u>Jeden 2. Samstag im Monat</u></i>			
14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit	ausgebucht!	Wirbelsäulengymnastik
<i><u>Jeden 2. 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>Jeden zweiten Sonntag im Monat. Startet wieder am 09.08.26</u></i>			

Unsere Extra-Termine im Mai

Montag	11.05.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	14.05.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Montag	18.05.	15:00 - 16:00 Uhr	Idee-Café Ihre Meinung zählt!
Mittwoch	27.05.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Donnerstag	28.05.	14:00 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Sonntag	31.05.	Treffpunkt: Bilk-S Bhf. Abfahrt 10:24 Uhr mit dem RE4	Exkursion im Mai 2026 Spaziergang durch Aachen Anmeldung bitte bei Johanna Boltz: E-Mail: joboltz@t-online.de Tel: 0211 394425

Exkursion im Mai 2026

Spaziergang durch Aachen



Sonntag 31.05.2026 10:24 Uhr
Abfahrt ab Bilk S mit dem RE4

Diese alte Stadt im Dreiländereck bietet viele Sehenswürdigkeiten auf engstem Raum, also perfekt, um bei einem Spaziergang viel zu erleben. Der Dom, das alte Rathaus, der Eisenbrunnen sind nur einige Punkte in der Altstadt. Schöne Parks und nette Cafés runden den Tag ab.

<https://www.aachen-tourismus.de/service/aachener-stadtplaene-und-prospekte/>

Anmeldung bitte bei Johanna Boltz:

E-Mail: joboltz@t-online.de
Tel: 0211 394425

Ihre Meinung zählt!

Einladung zum

IDEE-CAFÉ



- **haben Sie Wünsche, Anregungen und Ideen für unsere Angebote?**
und/ oder
- **möchten Sie sich ehrenamtlich bei uns engagieren?**
und/ oder
- **möchten Sie uns eine Rückmeldung zum Programm des „zentrum plus“ geben?**

Dann nehmen Sie gerne an unserem neuen Idee-Café teil.
Die Termine sind:

18.05.26	15:00-16:00Uhr
21.09.2026	15:00-16:00Uhr
16.11.2026	15:00-16:00Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team des „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk

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.

14. Mai 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
28.05. 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



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 **Ausgebucht!**

&

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



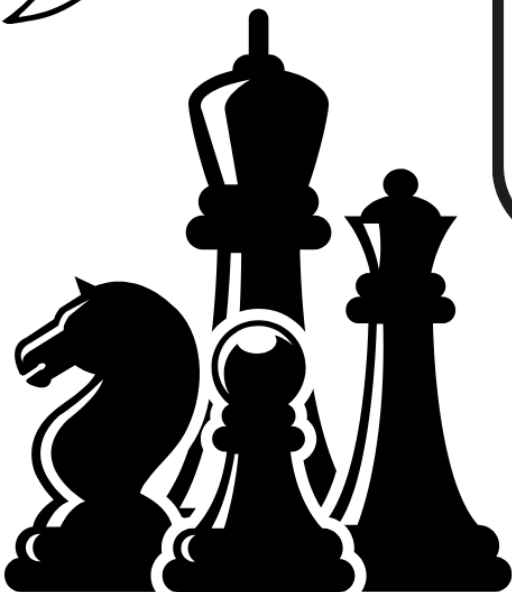
Schachmatt? Aber nein!!

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!





Von Herz zu Herz

Sie möchten ein persönliches Gespräch führen?

**Unsere regelmäßigen Sprechzeiten
im “zentrum plus” sind:**

**Eva Maria Möring
jeden 2., 3.& 4. Mittwoch
09:00 - 11:00 Uhr**

Bernd Plöger mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr

Im Rahmen von “plus mobil”

**Eva Maria Möring
jeden 1. Mittwoch i. Monat
09:00-11:00Uhr**

**im Nachbarschaftsbüro
der Evangelischen Friedens-Kirchengemeinde
Florastr. 55b**

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

INFO

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