

„zentrum plus“ /
AWO in Unterbach

MOCKTAILS

Ü 60 PARTY

NETTE LEUTE



29. MAI
17.00-21.00


MIT DJ

Eintritt 3,- € incl. ein Mocktail
nach Wahl

Gerresheimer Landstr. 101;
40627 Düsseldorf
Tel. 60025567



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die
 Landeshauptstadt
Düsseldorf



„Frühstück für ALLE“

am 12.06.2026, 10:30 Uhr



Die Kinder unsere AWO-Kita im Hochfeld kommen zum
singen zu uns!!!

Herzliche Einladung zum Frühstück! ☺

Teilnehmerbeitrag: „4 Euro“

Eine Anmeldung ist gewünscht!

Persönlich, telefonisch unter 600 25-567, oder mail:
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de



Sonne, Musik und gute Laune!

Wir laden Sie herzlich ein
zum:

„AWO Sommerfest“
Im Zentrum plus Unterbach!

Freitag, den 26.06.2026, von 14:00 -17:00 Uhr

Teilnehmerbeitrag 5 Euro. Nur mit Voranmeldung bis 19.06.26 !

Mit leckeren Würstchen vom Grill und kalten Getränken wollen wir den Sommer feiern!

Musik machen dieses Jahr:

Olaf, Michael und Drum&Fun



Der Vorsitzende des AWO Ortsverbands, Dieter Bartelmus, wird uns (wie gewohnt) als Grillmeister verwöhnen!

Unbedingt mitzubringen ist gute Laune!!!

Teilnehmerbeitrag: 5 Euro

Anmeldung bitte bis 10.6.2024 im Zentrum plus T: 600 25-567,
mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de oder persönlich.

Wir freuen uns auf Sie!

“Step by Step“ Happy and Fit- Tanz in der Gruppe (Line Dance).

Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten
Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen!



Immer am 2. Mittwoch im Monat

17:00 Uhr- 18:30 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 3 Euro

Bei Interessen, melden Sie sich bitte vorher an. Gern per
Mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Sie!!

„zentrum plus“ /
AWO in Unterbach

Green Bistro

Gedeck 1,50 Euro

Kaffee, Kuchen, Wasser und WLAN

14.00 - 16.00 Uhr



**Jeden 3.
Dienstag im
Monat**

„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 01.04.2026

(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. Bitte vorher anmelden.

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 am 2. und 4. Dienstag
Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30
Yoga & Meditation (wöchentlich)
Interessiert? Auf Anfrage.

10:30 bis 12:00 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene
(wöchentlich)

09:30 bis 12:30 Uhr
Café schöne Zeit (wöchentlich)

14: bis 16:00
„Green Bistro“ mit Kaffee und Kuchen
(Immer am 1. und 3. Dienstag im Monat)

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



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)

(derzeit ausgebucht.)

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“ Line Dance

Tanz in der Gruppe/Line Dance

(immer am 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.

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

Gerrsesheimer 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.**