

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

JUNI 2026

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea <i><u>2 Plätze frei!</u></i>	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:00 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken	Gemeinsames Spazieren
11:30 Uhr	Team Ehrenamt <i><u>2. Montag im Monat</u></i>	Teamsitzung der Ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen
13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe	Kreatives Beisammensein
15:00 - 16:30 Uhr	PC- Führerschein <i>in Kooperation mit Caritas/ETAPPE</i>	Grundlegende PC - Kenntnisse
20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230	Selbsthilfegruppe

DIENSTAG

9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff Spielgruppe <i><u>Plätze frei!</u></i>	Kartenspiele, Brettspiele, etc.
13:30 - 16:00 Uhr	Schach	Gemeinsam Schach spielen
17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik	Rhythmische Gymnastik mit Musik
20:00 Uhr	Tai-Chi	Bewegungstherapie und Meditation aus Fernost

MITTWOCH

9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“	Offene Sprechstunde mit Eva-Maria Möring
9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen	Meditative Gymnastik
10:45 - 11:45 Uhr	Bewegungskurs	Gymnastik für Senior*innen
11:45 - 12:45 Uhr	Bewegungskurs	Gymnastik für Senior*innen
13:00 - 13:45 Uhr	„Fit im Alter“	Gymnastik Frauen & Männer
13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf	Doppelkopf spielen
14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“	Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
14:00 - 16:20 Uhr	Ayurvedische Massage <i><u>1. Mittwoch im Monat</u></i>	Entspannende Fernostmassagen mit Esther
14:00 - 16:00 Uhr <i><u>Letzter Mittwoch im Monat</u></i>	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte	Vorlesen - Gespräche - Begleitung Kulturveranstaltungen
18:30 - 20:00 Uhr	Yoga	Kraft und Beweglichkeit

DONNERSTAG

11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea <i><u>6 Plätze frei!</u></i>	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene	Sprachkurs
14:00 Uhr	„Traumreise“ <i><u>2. Donnerstag im Monat</u></i>	Entspannung mit Renate Gongoll
14:00 Uhr	Der Lesegarten lädt ein <i><u>4. Donnerstag im Monat</u></i>	Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
15:00 Uhr	Boule am Rhein	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®	Bewusstheit durch Bewegung®
20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Selbsthilfe-Gruppe	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 <i><u>2. Freitag im Monat</u></i>	Wirbelsäulengymnastik
17:00 Uhr	Männerkochen <i><u>2. Freitag im Monat</u></i>	Männer unter sich!

SAMSTAG

10:30 - 12:00 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit <i><u>2. Samstag im Monat</u></i>	Wirbelsäulengymnastik
14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit <i><u>2. Samstag im Monat</u></i>	Wirbelsäulengymnastik

SONNTAG

14:00 - 16:00 Uhr	Fottal et Pottal e.V. (Einigkeit & Gemeinsamkeit) <i><u>1. Sonntag im Monat</u></i>	Treffen des West- Afrikanischen Vereins
14:00 - 16:00 Uhr <i><u>Startet wieder am 09.08.26</u></i>	Sonntags-Café <i><u>2. Sonntag im Monat</u></i>	Kaffee und Kuchen in gemütlicher Runde <i><u>Mit Anmeldung!</u></i>

Unsere Extra-Termine im Juni

Mittwoch	03.06.	09:00- 11:00Uhr	„plus mobil“ Offene Sprechstunde im Nachbarschaftsbüro der Evangelischen Friedens- Kirchengemeinde, Florastr.55b
Montag	08.06.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	11.06.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Freitag	12.06.	11:00- 13:00Uhr	„plus mobil“ Treffen Sie Ihre „zentren <i>plus</i> “ und andere Akteur*innen der Senior*innenarbeit im Stadtbezirks 3 auf dem Friedensplätzchen! Eine gemeinsame Aktion zum Nachhaltigkeitsziel „Geschlechtergleichheit“ der Vereinten Nationen. s. 17 Ziele - Vereinte Nationen - Regionales Informationszentrum für Westeuropa
Mittwoch	24.06.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Donnerstag	25.06.	14:00 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte

Sonntag 28.06. Uhrzeit folgt **Spaziergang am Rheinufer ab dem Landtag in Richtung Rheinterasse.**

Weitere Infos folgen- bitte achten Sie auf unsere Aushänge!

Der Ausblick für Ihren Kalender

Montag 06.07. 15:00-17:00Uhr **In Kooperation mit dem Pflegebüro der Stadt Düsseldorf**

Vorsorgen heißt selbst bestimmt gehen!

Immer mehr Menschen entscheiden sich bereits zu Lebzeiten, ihre Beerdigung vorzubereiten. So können die eigenen Vorstellungen berücksichtigt werden und Angehörige werden in dieser schwierigen Situation entlastet. Der Stadtverband der Bestatter*innen Düsseldorf informiert Sie verständlich und praxisnah über die Möglichkeiten der Bestattungsformen, die Möglichkeiten der Vorsorge und über Gebühren und Kosten. Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung erforderlich!

Freitag 10.07. 14:00-17:00Uhr **Sommerfest auf dem Sieglplatz**

Ihre Meinung zählt!

Einladung zum

IDEEN-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:

18.05.2026	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

Voraussichtlicher Start am 09.08.2026



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.

11. Juni 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
25.06. 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



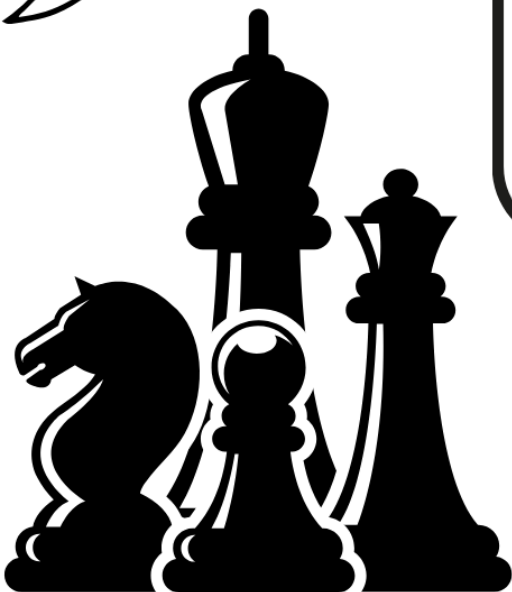
Schachmatt? Aber nein!!

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



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