

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

September 2026

MONTAG

10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea <u>1 Platz frei!</u>	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
10:00 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken	Gemeinsames Spazieren
11:30 Uhr	Team Ehrenamt <u>2. Montag im Monat</u>	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 Tel: (0211) 30 32 92 67
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
16:30 - 17:30 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 - 16:20 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

9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“	Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger
11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea <i><u>4 Plätze frei!</u></i>	Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen
11:15 - 12:45 Uhr <i><u>Fällt am 03.09. aus!</u></i>	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 Treffpunkt: KIT	Boule-Spiel an der frischen Luft
16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor	Chor Probe des MGV Rheinbahn
17:30 - 18:30 Uhr <i><u>Fällt am 17.09. aus!</u></i>	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
-------------------	--	--

Unsere Extra-Termine im September

Donnerstag	10.09.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll, 3,- €/Person
Montag	14.09.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	17.09.	19:00 Uhr	Einfache Kunst machen Mit Sophie Voets-Hahne
Samstag	19.09.	13:00 - 18:00 Uhr	AWO Stand beim Gesundheitstag Schadowplatz
Montag	21.09.	15:00 - 16:00 Uhr	„Ideen-Café“
Donnerstag	24.09.	14:00 Uhr	Der Lesegarten lädt ein Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte
Sonntag	27.09.	15:00 - 18:00 Uhr	Auftaktveranstaltung Kulturherbst Johanna Ey Saal im Stadtmuseum
Mittwoch	30.09.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen – Gespräche – Begleitung zu Kulturveranstaltungen
Mittwoch	30.09.	16:00 Uhr	Lesung mit Vera Ruhrus „reallabor“ Stadtbibliothek



Neues Angebot



Handyberatung mit Jonah



Hallo liebe Besucher*innen,

mein Name ist Jonah und ich bin ein neuer Ehrenamtlicher hier im
“zentrum *plus*” der AWO in Unterbilk!

Sie haben Fragen zu den verschiedenen Anwendungen
Ihres Handys??

Ich helfe Ihnen gern!



Bei einem Terminwunsch wenden Sie sich bitte an das
“zentrum *plus*” unter

Tel.: 0211 600 25 251

Plätze frei!

Leichte Gymnastik im Stehen und Sitzen

Unsere ausgebildete Wirbelsäulen- und Beckenbodentrainerin Andrea bietet in diesem Gymnastikkurs für Seniorinnen Dehnübungen und leichtes Krafttraining für die Muskulatur sowie Sturzprävention an.

Die Übungen finden sowohl im Stehen als auch Sitzen statt.

Donnerstags

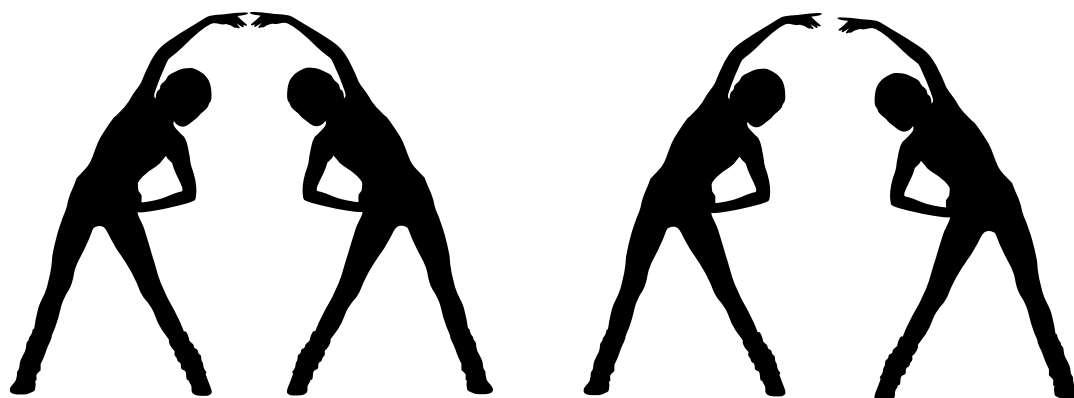
11:00 - 12:00 Uhr

„zentrum plus“ /AWO in Unterbilk

Siegstraße 2

Tel: 0211 60025-251

E-Mail: zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf



Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bestattungsvorsorge

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Pflege aktuell

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!

Ihr Pflegebüro Telefon 0211 899 899 8

Eine telefonische Anmeldung im jeweiligen „zentrum plus“ ist erforderlich. Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Termine

Montag, 20. April 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Diakonie in Garath,
Fritz-Erler-Straße 21, **Telefon 0211 6025478**

Donnerstag, 23. April 2026, 15.00 bis 17.00 Uhr
„zentrum plus“ / Diakonie in Oberkassel,
Gemünderstr. 5, **Telefon 0211 58677113**

Mittwoch, 6. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Caritasverband in Oberbilk,
Kölner Straße 265, **Telefon 0211 7794754**

Mittwoch, 27. Mai 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Caritasverband in Bilk,
Suitbertusplatz 1a, **Telefon 0211 6504176**

Mittwoch, 10. Juni 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Diakonie Benrath,
Calvinstraße 14, **Telefon 0211 9963931**

Dienstag, 23. Juni 2026, 17 bis 19 Uhr
„zentrum plus“ / Arbeiter-Samariter-Bund
in Holthausen, Henkelstraße 15,
Telefon 0211 9303148

Montag, 6. Juli 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt in Unterbilk,
Siegstraße 2, **Telefon 0211 600250251**

Donnerstag, 16. Juli 2026, 12 bis 14 Uhr
„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt in Rath,
Am Gatherhof 25, **Telefon 0211 60025585**

Mittwoch, 23. September 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Arbeiterwohlfahrt in Unterbach,
Gerresheimer Landstraße 101,
Telefon 0211 60025567

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 15 bis 17 Uhr
„zentrum plus“ / Deutsches Rotes Kreuz
in Friedrichstadt, Jahnstraße 47,
Telefon 0211 3849199

Eine Veranstaltungsreihe des Pflegebüros, Amt für Soziales und Jugend, in Kooperation mit der AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse und der BARMER. Alle Veranstaltungen finden mit freundlicher Unterstützung der „zentren plus“, spectrumK GmbH statt.



BARMER



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

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



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



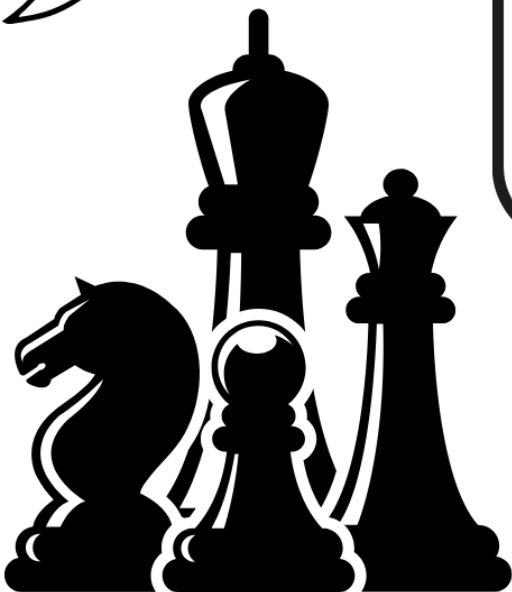
Schachmatt? Aber nein!!

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!



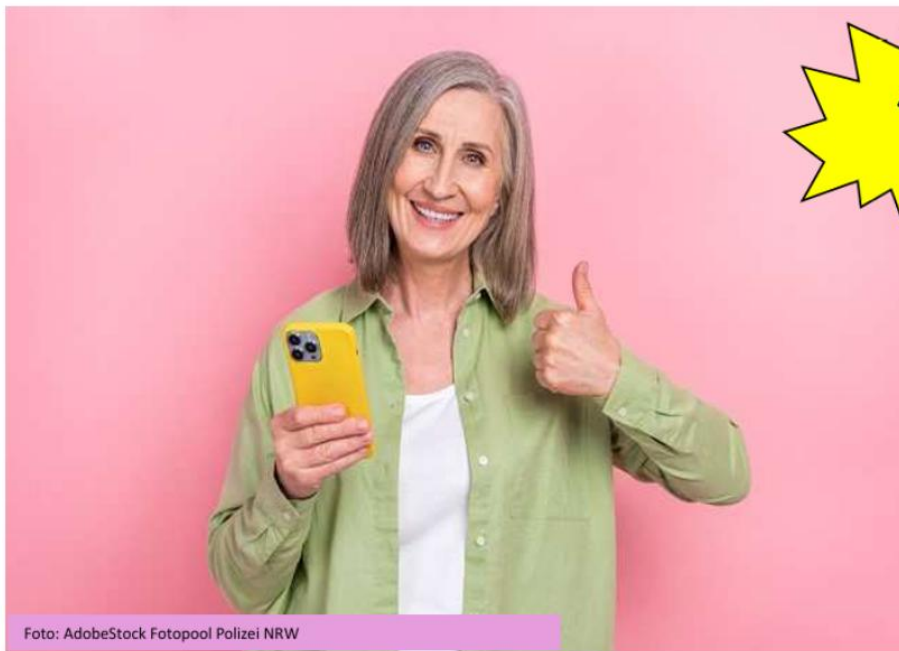


Foto: AdobeStock Fotopool Polizei NRW

Senior*innen- Sprechstunde

Wann: jeden 1. Dienstag im Monat, 13-14 Uhr

Wo: Bibliothek im “zentrum plus” Unterbilk

Wer: Senior*innenprävention der Polizei Düsseldorf, Birgit
Schwertfechter

Was: Trickbetrügereien, Fallen im Internet,
Vollmachtmissbrauch, etc.

Wenn Sie eine Frage haben, kommen Sie gerne vorbei.

Termine

01.09.26

06.10.26

03.11.26

01.12.26



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
09:00-11:00 Uhr**

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**