



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

# Aktionstag

## Gedächtnistraining

**Freitag, den 30.10.2026 von 10:30- 16:00 Uhr**

Rund um den Welt- Alzheimertag 2026 gibt es die verschiedensten Veranstaltungen in ganz Deutschland. Dieses Jahr dreht sich alles um das Motto: „Demenz (k)eine Frage des Alters“

Gedächtnistraining für Senior\*innen verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit, fördert Konzentration und Merkfähigkeit und kann das Demenzrisiko senken.

Nur 10 Minuten tägliches Gedächtnistraining können die kognitive Leistungsfähigkeit spürbar steigern. Beim Training sollten möglichst viele Sinne einbezogen werden, um beide Gehirnhälften zu fordern.

**Wir stellen Ihnen 3 unterschiedliche Möglichkeiten des Gedächtnistrainings vor:**



**Von 10:30 bis 11:45 Uhr**

### Bewegtes Gedächtnistraining



Leichte Gymnastikübungen im Stehen und Sitzen verbunden mit Merk- und Lachübungen. Das erfrischt den Kopf, steigert die Merkfähigkeit, macht fröhlich und stärkt Körper und Seele.



**12:00 bis 13:45 Uhr**

### Rhythmisches/musikalisches Gedächtnistraining



Dieses Training stärkt vor allem Koordination, Aufmerksamkeit, Erinnerungsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Die Gangsicherheit verbessert sich und das Sturzrisiko wird gemindert. Wir machen Sitz-Tanz, klatschen und trommeln zur Musik.



**14:00 bis 16:00 Uhr**

### Gedächtnistraining mit Rätseln und Wortspielen



Die Merkfähigkeit lässt sich durch regelmäßig aktives Hören und aktives Sehen beim Rätseln fördern Aufmerksamkeit, Wortfindung und Erinnerungsvermögen. Auch aktives Hören und aktives Sehen beim Rätseln fördern Aufmerksamkeit, Wortfindung und Erinnerungsvermögen.

**Melden Sie sich einfach an! Wir freuen uns sehr, wenn Sie auch dabei**

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**

Am Resheimer 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

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



## „zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101  
40627 Unterbach

**Unsere Veranstaltungen  
September bis Dezember 2026**

### September

**11.09.2026**

10:30 bis 12:30 Uhr

#### **Treffen Freundeskreis**

mit den Ehrenamtlichen des „zentrum plus  
Unterbach“ (geschlossene Veranstaltung)

**14.09.2026**

Ab 14:00

#### **„Wandern mit Freunden“**

Alle Wanderfreudigen sind herzlich willkommen! Bitte  
anmelden. Das Angebot ist kostenfrei.

**23.09.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr

#### **„Oktoberfest“**

### Oktober

**15.10.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr

#### **Schick in den Herbst und Winter mit dem Modemobil und Modenschau**

**30.10.2026**

11:30 bis 16:00 Uhr

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

3 Workshops zum Thema: Aktiv gegen Demenz.

**November****05.11.2026**

10:30 bis 12:30 Uhr

**Frühstück für Alle****18.11.2026**

11:30 bis 14:00 Uhr

**Mittagstisch mit Kürbissuppe****23.11.2026**

10:30 bis 14:00 Uhr

**Baumschmücken mit dem Freundeskreis****Dezember****04.12.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr

**Nikolausfest**

## Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).  
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!**



| Anfänger und zum Schnuppern                                     | Erfahrene mit Grundkenntnissen                                |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 24.08.26, 14:30- 15:15 Uhr                                      | 17.08.26, 15:00- 16:15 Uhr                                    |
| 14.09.26, 14:30- 15:15 Uhr                                      | 07.09.26, 15:00- 16:15 Uhr                                    |
| 19.10.26, 14:30 - 15:15 Uhr                                     | 12.10.26, 15:00- 16:15 Uhr                                    |
| 16.11.26, 14:30 - 15:15 Uhr                                     | 09.11.26, 15:00- 16:15 Uhr                                    |
| 07.12.2026, 14:30 beide Gruppen<br>Workshop und Weihnachtsfeier | 07.12.26, 14:30 beide Gruppen<br>Workshop und Weihnachtsfeier |

**Rhythustraining ist Gehirnjogging/Gedächtnistraining!**

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer\*in: 3 Euro

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

**Am liebsten per mail: [iris.kneist@awo-duesseldorf.de](mailto:iris.kneist@awo-duesseldorf.de)**

## „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 01.07.2026**

(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 Uhr  
**Handarbeitstreff (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

17:00 bis 19:00 Uhr  
**Spieletreff am 2. und 4. Dienstag**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30 Uhr  
**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 Uhr  
**„Green Bistro“ mit Kaffee und Kuchen**  
(siehe Aushang)

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

Die „zentren plus“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

## 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.)

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**

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Düsseldorf

Telefon: 021160025-567

[Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de](mailto:Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de)

[www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

**Die „zentren plus“ werden von der  
Landeshauptstadt Düsseldorf finanziert.**

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567

[zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de) | [www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf