

# Unser Programm im November 2024

**Freitag 01.11. Allerheiligen geschlossen**

**Samstag 02.11. geschlossen**

**Sonntag 03.11. 14:00 - 16:00 Uhr „Fottal et Pottal e.V.“  
(Einigkeit & Gemeinsamkeit)  
Treffen des Westafrikanischen Vereins**

**Montag 04.11. 10:00 Uhr Diversity Appetizer mit Bernd Plöger,  
und Susanna Schön  
Interne Veranstaltung  
Thema: Sexuelle Orientierung**

10:00 Uhr Gymnastik mit Andrea, Warteliste

10:30 Uhr Treffen am Erftplatz zum gemeinsamen Walken

**11:30 Uhr Team Ehrenamt**

13:00 - 15:30 Uhr Montagstreff „Kreativ Gruppe“ freut sich auf neue Mitwirkende

**16:30 - 18:00 Uhr Neuer Kurs mit Jürgen Ambros:  
Rhythmus, Tanz, Bewegung  
5,- € / Person, max. 16 Teilnehmer\*innen  
Bitte melden Sie sich an!**

20:00 - 21:00 Uhr Melody Addicts Düsseldorf  
Freude statt Sucht  
Telefon: 0152-52887230

**Dienstag 05.11. 9:15 - 10:15 Uhr Gymnastikgruppe I selbstorganisiert**

10:30 - 11:30 Uhr Gymnastikgruppe II selbstorganisiert

13:30 - 15:30 Uhr Dienstagstreff - Spielegruppe

13:30 - 16:00 Uhr Schach

17:00 - 18:00 Uhr Tanzgymnastik

		18:30 Uhr	Wohngruppe „Viel Wände Plus“
		20:00 Uhr	Tai Chi
<b>Mittwoch</b>	<b>06.11.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring</b>
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger</b>
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
<b>Donnerstag</b>	<b>07.11.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer , Warteliste
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
		17:00 - 18:00 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastik für Männer
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
<b>Freitag</b>	<b>08.11.</b>	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert



**Samstag**    **09.11.**    12:00-14:00 Uhr    Projekt „Remembering Forward“ an den  
Bilker Arkaden: „Wie stehen Sie zur  
Demokratie?“

**Sonntag**    **10.11.**    14:00 - 16:00 Uhr    **Sonntags-Café**  
**Anmeldung bis 10.11.**

**Montag**    **11.11.**    10:00 Uhr    Gymnastik mit Andrea, Warteliste  
10:30 Uhr    Treffen am Erftplatz zum gemeinsamen  
Walken  
11:00 Uhr    Vorlesestunde mit der KITA Lippestraße,  
geschlossene Veranstaltung  
13:00 - 15:30 Uhr    Montagstreff „Kreativ Gruppe“ freut sich  
auf neue Mitwirkende

16:30 - 18:00 Uhr    **Neuer Kurs mit Jürgen Ambros:**  
**Rhythmus, Tanz, Bewegung**  
5,- € / Person, max. 16 Teilnehmer\*innen  
Bitte melden Sie sich an!

20:00 - 21:00 Uhr    Melody Addicts Düsseldorf  
Freude statt Sucht  
Telefon: 0152-52887230

**Dienstag**    **12.11.**    9:15 - 10:15 Uhr    Gymnastikgruppe I selbstorganisiert  
10:30 - 11:30 Uhr    Gymnastikgruppe II selbstorganisiert  
13:30 - 15:30 Uhr    Dienstagstreff - Spielgruppe  
13:30 - 16:00 Uhr    Schach  
17:00 - 18:00 Uhr    Tanzgymnastik  
20:00 Uhr    Tai Chi

**Mittwoch**    **13.11.**    9:00 - 11:00 Uhr    **„Von Herz zu Herz“**  
**Offene Sprechstunde mit Eva Maria**  
**Möring**  
9:30 - 10:30 Uhr    Gymnastik für Frauen, Warteliste  
11:00 - 11:45 Uhr    "Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen,  
Warteliste



	13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger</b>
	16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
	18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
<b>Donnerstag 14.11.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ - Gymnastik für Frauen & Männer
	11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
	11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person</b>
	14:00 Uhr	Boule am Rhein
	16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
	17:00 - 18:00 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
	18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastik für Männer
	20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
<b>Freitag</b>	<b>15.11.</b>	10:00 - 11:00 Uhr „Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr Malwerkstatt, selbstorganisiert
		14:00 Internationaler Vorlesetag in der JFE, geschlossene Veranstaltung
		15:00 Uhr Gymnastik für Männer
		17:00 Uhr Männerkochen
<b>Samstag</b>	<b>16.11.</b>	10:00 - 11:30 Uhr Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!

		14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
<b>Sonntag</b>	<b>17.11.</b>	14:00 Uhr	Workshop „Selbsterfahrung“ mit dem Queeren Zentrum Düsseldorf
<b>Montag</b>	<b>18.11.</b>	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		16:30 - 18:00 Uhr	<b>Neuer Kurs mit Jürgen Ambros: Rhythmus, Tanz, Bewegung</b> 5,- € / Person, max. 16 Teilnehmer*innen Bitte melden Sie sich an!
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
<b>Dienstag</b>	<b>19.11.</b>	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastikgruppe I selbstorganisiert
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastikgruppe II selbstorganisiert
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi
<b>Mittwoch</b>	<b>20.11.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring</b>
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen, Warteliste
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger</b>



		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen, Warteliste
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
<b>Donnerstag</b>	<b>21.11.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ - Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
		14:00-15:30	„Wie ich geworden bin“ - Biografische Erzählwerkstatt
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
		17:00 - 18:00 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastik für Männer
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
<b>Freitag</b>	<b>22.11.</b>	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
		18:30 Uhr	<b>Reiseimpressionen Seidenstraße</b>
<b>Samstag</b>	<b>23.11.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>24.11.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Montag</b>	<b>25.11.</b>	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe

16:30 - 18:00 Uhr **Neuer Kurs mit Jürgen Ambros:  
Rhythmus, Tanz, Bewegung**  
5,- € / Person, max. 16 Teilnehmer\*innen  
Bitte melden Sie sich an!

20:00 - 21:00 Uhr Melody Addicts Düsseldorf  
Freude statt Sucht  
Telefon: 0152-52887230

Dienstag

26.11.

9:15 - 10:15 Uhr

Gymnastikgruppe I

10:30 - 11:30 Uhr

Gymnastikgruppe II selbstorganisiert

13:30 - 15:30 Uhr

Dienstagstreff - Spielgruppe

13:30 - 16:00 Uhr

Schach

17:00 - 18:00 Uhr

Tanzgymnastik

20:00 Uhr

Tai Chi

Mittwoch

27.11.

9:00 - 11:00 Uhr

**„Von Herz zu Herz“  
Offene Sprechstunde mit Eva Maria  
Möring**

9:30 - 10:30 Uhr

Gymnastik für Frauen, Warteliste

11:00 - 11:45 Uhr

"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen,  
Warteliste

13:00 - 16:00 Uhr

Doppelkopf

14:00 - 16:00 Uhr



**Kultur-Treff**

Ein Angebot für Späterblindete und  
Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche -  
Begleitung zu Kulturveranstaltungen  
*Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert  
durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.*

Warteliste, nutzen Sie gerne auch unsere  
weiteren Angebote wie z.B. „Traumreise“  
oder „Lesegarten“

14:00 - 16:00 Uhr

**„Von Herz zu Herz“  
Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger**

16:45 - 17:45 Uhr

Ausgleichsgymnastik für Frauen,  
Warteliste

18:30 - 20:00 Uhr

„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“



<b>Donnerstag 28.11.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
	11:00 - 12:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
	11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
	14:00 Uhr	<b>„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte</b>
	14:00 Uhr	Boule am Rhein
	16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
	17:00 - 18:00 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
	18:00 - 19:00 Uhr	Gymnastik für Männer
20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514	

**Freitag 29.11. 14:00 - 17:00 Uhr Adventsmärktchen auf dem Siegelplatz**

**Samstag 30.11. geschlossen**



## Unsere Extra-Termine im November

Sonntag	03.11.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit)</b> Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	04.11.	10:00 Uhr	<b>Diversity Appetizer mit Bernd Plöger, und Susanna Schön</b> Interne Veranstaltung Thema: Sexuelle Orientierung
Montag	04.11.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Samstag	09.11.	12:00-14:00 Uhr	Projekt <b>„Remembering Forward“</b> an den Bilker Arkaden: „Wie stehen Sie zur Demokratie?“
Sonntag	10.11.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café</b> Anmeldung bis 10.11.
Donnerstag	14.11.	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll</b> <b>3,- EURO/Person</b>
Freitag	22.11.	18:30 Uhr	<b>Reiseimpressionen Seidenstraße</b>
Mittwoch	27.11.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Kultur-Treff</b> Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen <i>Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.</i>
Donnerstag	28.11.	14:00 Uhr	<b>„Der Lesegarten lädt ein“</b> Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Freitag	29.11.	14:00 - 17:00 Uhr	<b>Adventsmärktchen auf dem Sieglplatz</b>



## Von Herz zu Herz

Sie möchten ein persönliches Gespräch führen?

**Unsere regelmäßigen Sprechzeiten sind:**

**Eva Maria Möring mittwochs 09:00 - 11:00 Uhr**

**Bernd Plöger mittwochs 14:00 - 16:00 Uhr**

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](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)



Bitte beachten Sie zudem auf aktuelle Terminankündigungen (Krankheit, Urlaub etc.)



**AB 21. NOVEMBER**

Donnerstags von  
14:00 - 15.30 Uhr,  
in 5-6 Einheiten

**KOSTENFREI**

## “WIE ICH GEWORDEN BIN”

BIOGRAPHISCHE ERZÄHLWERKSTATT

In unserem Projekt “Wie ich geworden bin” haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Lebensgeschichte zu betrachten, zu ordnen und in einer gemütlichen, vertrauensvollen Atmosphäre zu teilen.

In Gesprächen und unter Einbezug verschiedener kreativer Techniken, gehen wir gemeinsam auf eine Reise in die Vergangenheit.

Lassen Sie uns zusammen stolz auf ihren Lebensweg und auf das, was Sie erreicht haben, zurückblicken.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann freuen wir uns auf Ihre Anmeldung unter 0211 600 25 251.

# **„Übergänge?… gestalte ich selbst!“**

Übergänge bedeuten für uns Ende und Anfang, Suche und Neuorientierung, Verlust und Gewinn! So ist z.B. der Eintritt in den Rentenalltag, neben der entlastenden Freude, manchmal mit Ratlosigkeit verbunden. Gemeinsam wollen wir auf die Suche gehen nach unseren Ressourcen, alte Ideen erinnern, neue Ideen entwickeln und unser künstlerisches Potenzial sichtbar machen.

Unsere neugierige Suche unterstützen wir mit Texten und Fotografien, Begegnungen und neuen Eindrücken im Stadtraum, in Theatervorstellungen sowie bei Museumsbesuchen.

Den Abschluss bildet im Dezember eine kleine Präsentation der Fotografien und Texte in den Räumen der AWO Centrum+ Unterbilk.

Du fühlst dich angesprochen und hast Lust mitzumachen?  
Dann melde dich im „zentrum plus“ der AWO in Unterbilk bei  
Bernd Plöger (Personalpronomen: er/ihn) an,  
[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto:bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de) 021160025251

Das erste Arbeitstreffen ist am **22. Oktober**, 19:00 Uhr

Gefördert im Rahmen des Programms „Kunst, Kultur und Teilhabe“ des Kulturamtes der Landeshauptstadt Düsseldorf



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Kulturamt

Freitag 22.11. 18:30 Uhr

***Reiseimpressionen  
Seidenstraße***



**Eine bildhafte Reise mit Musik und Informationen**

Auf ihrer Reise durch exotische, geheimnisvolle Länder entlang der Seidenstraße haben Beatrix Hanff und Robert Scharpf zahlreiche Erlebnisse und wunderbare Aufnahmen mitgebracht. Mit den gesammelten Eindrücken nehmen sie uns auf eine bildhafte Reise mit, die Ihnen vielleicht Lust auf mehr macht.

**Eintritt: € 3,00**

## **Traumreise mit Renate**

### **Jeden zweiten Donnerstag im Monat**

In entspannter Atmosphäre im Kreise netter Menschen den Alltag vergessen, loslassen von Sorgen und Gedankenschleifen, sich einlassen von Träume, Phantasien, Neues, Überraschendes, wunderbar Schönes.

Wer bei dieser Vorstellung durchatmet und spürt, wie der Mund sich zu einem Lächeln hingibt, ist herzlich eingeladen.

**14. November von 14 – 15 Uhr**

Kosten 3,- € pro Person / Termin

**Um Anmeldung wird gebeten.**

## **Der Lesegarten lädt ein**

### **Jeden 4. Donnerstag im Monat**

**Kostenlose öffentliche Lesung**

**Donnerstag, 28. November**

**um 14:00 Uhr**

**Renate Gongoll liest**

**Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte**

**Bequem, gemütlich, gesellig und vor allem lustig wird es werden!**

**Sonntag, 10. November 14:00 Uhr**



# 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](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)  
Tel.: 0211 60025-251

## Für Ihren Kalender



**Ab Juni 2024 begrüßen wir Sie zu einem weiteren, regelmäßigen Kaffeeangebot:**

Freuen Sie sich an jedem ersten Mittwoch im Monat auf leckeren, saisonalen Kuchen.

Von 14:00-16:00Uhr dürfen Sie es sich bei uns schmecken lassen.

Behalten Sie unser Programm im Auge- manche Kaffeezeiten werden zudem Überraschungen bereithalten 😊

Geplant ist zudem ein wöchentliches Kaffeetrinken- die Vorbereitungen hierzu laufen auf Hochtouren, weitere Infos folgen...



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 0211 600 25 251

Bernd Plöger 0211 600 25 251

**Email:** [zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)

[Eva-Maria.Moering@awo-duesseldorf.de](mailto:Eva-Maria.Moering@awo-duesseldorf.de)

[bernd.ploeger@awo-duesseldorf.de](mailto: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](http://www.awo-duesseldorf.de) um weitere spannende Programmhighlights zu entdecken.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Ihr Team des „zentrum *plus*“ der AWO in Unterbilk**