

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
Mittwoch	06.11.	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	„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“
Donnerstag	07.11.	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
Freitag	08.11.	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	„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“
Donnerstag	14.11.	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	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
		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	15.11.	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
Samstag	16.11.	10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!



		14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
Sonntag	17.11.	14:00 Uhr	Workshop „Selbsterfahrung“ mit dem Queeren Zentrum Düsseldorf
Montag	18.11.	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	19.11.	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	20.11.	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	„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“
Donnerstag	21.11.	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
Freitag	22.11.	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	Reiseimpressionen Seidenstraße
Samstag	23.11.		geschlossen
Sonntag	24.11.		geschlossen
Montag	25.11.	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“



Donnerstag 28.11.	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	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
	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 Sieglplatz

Samstag 30.11. geschlossen

Unsere Extra-Termine im November

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
Montag	04.11.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
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.
Donnerstag	14.11.	14:00 Uhr	„ Traumreise “ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Freitag	22.11.	18:30 Uhr	Reiseimpressionen Seidenstraße
Mittwoch	27.11.	14:00 - 16:00 Uhr	Kultur-Treff 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	„ Der Lesegarten lädt ein “ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Freitag	29.11.	14:00 - 17:00 Uhr	Adventsmärktchen auf dem Siegplatz



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



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 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
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

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 Programmhighlights zu entdecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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