



Unser Programm im Januar 2025

Mittwoch	01.01.	Neujahr	geschlossen
Donnerstag	02.01.		geschlossen
Freitag	03.01.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	04.01.		geschlossen
Sonntag	05.01.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
		14:00 Uhr Treffpunkt: Haupteingang Deutzer Str.	Neujahrsspaziergang im Eller Schlosspark und um den Zamek See Dauer: ca. 2 Std. keine Anmeldung erforderlich, Infos bei Elfi Müller Tel: 0211 751775 oder Email: elfi.mueller@googlemail.com
Montag		10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen am Erftplatz zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff „Kreativ Gruppe“ freut sich auf neue Mitwirkende
		14:00 - 16:00 Uhr	„Wie ich geworden bin“ – Biografische Erzählwerkstatt



		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	07.01.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastikgruppe mit India I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastikgruppe mit India II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		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	08.01.	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	09.01.	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, startet am 16.01.2025
		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	10.01.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
		15:00 Uhr	Gymnastik für Männer
		17:00 Uhr	Männerkochen
Samstag	11.01.	10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
		14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
Sonntag	12.01.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 09.01.
Montag	13.01.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 Uhr	Team Ehrenamt
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		14:00 - 16:00 Uhr	„Wie ich geworden bin“ – Biografische Erzählwerkstatt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	14.01.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India II



12:00 -13:00Uhr **Wunsch-Treff- Wir sammeln unsere Wünsche für 2025 ob persönlicher Natur oder das Programm des zentrum plus betreffend- wir freuen uns auf einen Austausch!**

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	15.01.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring, findet wieder statt ab dem 26.02.2025
		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	16.01.
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	17.01.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	18.01.		geschlossen
Sonntag	19.01.		geschlossen
Montag	20.01.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		14:00 - 16:00 Uhr	„Wie ich geworden bin“ – Biografische Erzählwerkstatt
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	21.01.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India II
		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	22.01.	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	23.01.	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	Boule am Rhein
		14:00 Uhr	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
		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	24.01.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	25.01.		geschlossen
Sonntag	26.01.		geschlossen
Montag	27.01.	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken



		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
Dienstag	28.01.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India II
		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	29.01.	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring findet wieder statt ab dem 26.02.2025
		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	30.01.	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	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 **31.01.** 10:00 - 11:00 Uhr „Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen,
auch mit Rollator, Warteliste
11:30 - 14:00 Uhr Malwerkstatt, selbstorganisiert



Unsere Extra-Termine im Januar

Sonntag	05.01.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
		14:00 Uhr Treffpunkt: Haupteingang Deutzer Str.	Neujahrsspaziergang im Eller Schlosspark und um den Zamek See Dauer: ca. 2 Std. keine Anmeldung erforderlich, Infos bei Elfi Müller Tel: 0211 751775 oder Email: elfi.mueller@googlemail.com
Donnerstag	09.01.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Sonntag	12.01.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 09.01.
Montag	13.01.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Dienstag	14.01.	12-13Uhr	Wunsch-Treff 2025
Donnerstag	23.01.	14:00 Uhr	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte

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.)

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.

09. Januar 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

23. Januar um 14:00 Uhr

Renate Gongoll liest

Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte

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

Sonntag den 12.01. um 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



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Düsseldorf e.V.

Für Ihren Kalender

Wir feiern

Karneval

Unter dem Motto

**Jeder Jeck ist anders-
eine närrische
Hafenrundfahrt**

Wann: 26.02.2025, 14:00-17:00Uhr

**Eintritt: 7,00€, Anmeldung
erforderlich**

Nähere 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
Vom 15.01.-19.02.2025 nicht im Haus

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