

Unser Programm im Dezember 2024

Sonntag	01.12.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	02.12.	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
		16:00 - 17:30 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	03.12.	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastikgruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastikgruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielegruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		16:00 Uhr	„Übergänge?... gestalte ich selbst!“
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi
Mittwoch	04.12.	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 05.12.**
- 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 06.12.**
- 10:00 - 11:00 Uhr „Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen,
auch mit Rollator, Warteliste
 - 11:30 - 14:00 Uhr Malwerkstatt, selbstorganisiert
 - 14:00 Uhr „**Die heilende Knolle**“
Die Heilkraft der Zwiebel - Renate Gongoll zeigt, wie uns ein einfaches Hausmittel uns gesund durch den Alltag bringt. Eintritt: 3,- €
Um Anmeldung wird gebeten.

18:00 Uhr **Ausstellungseröffnung:
„Lebensspuren“
inklusive Abschluss Präsentation
„Übergänge“**

Samstag 07.12.

geschlossen



Sonntag 08.12. geschlossen

Montag 09.12. 10:00 Uhr
Diversity Appetizer mit Bernd Plöger, und Susanna Schön
Interne Veranstaltung
Thema: Gleichstellung

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

16:00 - 17:30 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 10.12. 9:15 - 10:15 Uhr Gymnastikgruppe I

10:30 - 11:30 Uhr Gymnastikgruppe 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 11.12. 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	12.12.	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	13.12.	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	14.12.	10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!



14:00 - 15:30 Uhr Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit
ausgebucht!

**Sonntag 15.12. 14:00 - 16:00 Uhr Sonntags-Café
Anmeldung bis 12.12.**

Montag 16.12. 10:00 Uhr Gymnastik mit Andrea, Warteliste
10:30 Uhr Treffen zum gemeinsamen Walken
13:00 - 15:30 Uhr Montagstreff Kreativ Gruppe
16:00 - 17:30 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 17.12. 9:15 - 10:15 Uhr Gymnastikgruppe I
10:30 - 11:30 Uhr Gymnastikgruppe 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 18.12. 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	19.12.	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 Uhr	„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	20.12.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	21.12.		geschlossen
Sonntag	22.12.		geschlossen

**Liebe Besucher*innen,
das „zentrum plus“ /AWO in Unterbilk ist vom 23.12. 2024 bis einschließlich 02.01. 2025 geschlossen.
Wir wünschen allen ein besinnliches Weihnachtsfest
und ein gutes neues Jahr.**

Unsere Extra-Termine im Dezember

Sonntag	01.12.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	02.12.	10:00 Uhr	Diversity Appetizer mit Bernd Plöger, und Susanna Schön Interne Veranstaltung Thema: Sexuelle Orientierung
Dienstag	03.12.	16:00 Uhr	„Übergänge?... gestalte ich selbst!“
Freitag	06.12.	14:00 Uhr	„Die heilende Knolle“ Die Heilkraft der Zwiebel – Renate Gongoll zeigt, wie uns ein einfaches Hausmittel uns gesund durch den Alltag bringt. Eintritt: 3,- € Um Anmeldung wird gebeten.
Freitag	06.12.	18:00 Uhr	Ausstellungseröffnung: „Lebensspuren“ inklusive Abschluss Präsentation „Übergänge“
Montag	09.12.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	12.12.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Sonntag	15.12.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 12.12.
Donnerstag	19.12.	14:00 - 15:30 Uhr	„Wie ich geworden bin“ – Biografische Erzählwerkstatt

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.

Die heilende Knolle



Die Heilkraft der Zwiebel – Renate Gongoll zeigt,
wie uns ein einfaches Hausmittel gesund durch den
Alltag bringt.

Freitag
06. Dezember
14:00 Uhr

Eintritt: 3,- €

Um Anmeldung wird gebeten.

Freitag 6. Dezember 18:00 Uhr Vernissage „Lebensspuren“



Celestino de Souza war ein brasilianischer Künstler, der Jahrzehnte lang in Düsseldorf gelebt und gearbeitet hat. Zwischen 1980 und 1996 wurden seine Werke in Ausstellungen in Düsseldorf, Köln, München und Remagen gezeigt.

Lebenslauf

1945 in Recife, Pernambuco, Brasilien geboren

Teilnahme an Kursen über Ästhetik des Films und nationale Folklore an der Universität Pernambuco

1966-1968 Erziehungsberater auf dem Gebiet Theater

1968 Theaterstudium an der Universität Pernambuco

Lebte seit 1972 in Düsseldorf und hat als Krankenpfleger gearbeitet

2023 in Düsseldorf verstorben

Einer seiner letzten Wünsche war es, dass seine Bilder nach seinem Ableben der Aidshilfe Düsseldorf vermacht werden, um sie zur Unterstützung der Arbeit der Aidshilfe zu verkaufen. Aus diesem Grund bieten wir an, die Bilder des Künstlers gegen eine Spende zu erwerben. Die Höhe der Spende bestimmen Sie selbst.

***Freitag 6. Dezember
18:00 Uhr***

***Abschlusspräsentation
„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 am 6. Dezember um 18:00 Uhr eine kleine Präsentation der Fotografien und Texte, im Rahmen der Vernissage „Lebensspuren“

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



Landeshauptstadt Düsseldorf
Kulturamt

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.

12. Dezember 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

Entfällt im Dezember!

Renate Gongoll liest

Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte

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

Sonntag den 15.12. 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

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