

„Hurra“ das neue Jahr ist da!!

Wir möchten sehr gern mit Ihnen das neue Jahr begrüßen und laden Sie ganz herzlich zu unserem

„Neujahrsempfang“

am Donnerstag, den 23.01.2025,

ab 16:30 Uhr,

in unser „zentrum plus“ in Unterbach, ein.



Die bekannte Jazzband aus Unterbach

„MachMaJaTzz“

wird ab 17:00 Uhr für unsere Gäste spielen.

Zur Begrüßung des neuen Jahres gibt es 1 Glas Sekt (mit oder ohne Alkohol), Glühwein und Wasser.

Der Eintritt ist frei!

Wir freuen uns wenn Sie dabei sein können!

Anmeldungen bitte bis 21.01.2025 im „zentrum plus“ T: 600 25-567,
mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de oder persönlich.

Das Modemobil kommt wieder ins Zentrum plus Unterbach!



„Schick in den Frühling“

Am Donnerstag, den 20.02.2025

von 14:00 - 16:00 Uhr

Mit Modenschau (14:30)!

Modenschau in geselliger Runde mit
gratis Kaffee und Prosecco.

Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau
möglich (Modemobil).

Wir freuen uns auf Sie!

„Dat jowt et noh hee!“

Karneval im Zentrum plus Unterbach



**Montag, den 24.02.2025,
von 14:00 Uhr – 17:00 Uhr**

Freuen Sie sich wieder auf ein kunterbuntes Programm
Mit Musik, Unterhaltung und unsere Prinzenpaare:

**Prinz Jens der II. und seine Prinzessin Corinna die I.,
Kinderprinz Johannes der I. und seine Prinzessin Mariella die I.**

Teilnehmerbeitrag: 9 €,
inklusive Berliner, Kaffee, Wasser etc.

Eine Anmeldung ist erforderlich!
Telefonisch 600 25-567, persönlich oder
Mail: zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de

Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Januar bis März 2025

Mittwoch, den 15.01.2025 12.02.2025 09.04.2025 14.05.2025 11.06.2025		<p>„step by step, happy and fit“ <u>Tanz in der Gruppe.</u></p> <p>Für alle die Spaß daran haben sich mit angeleiteten Tanzschritten in der Gruppe zur Musik zu bewegen! (kein Paartanz/ line Dance).</p> <p><u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u></p> <p>Anmeldung ist erwünscht.</p>
Montag, den 20.01.2025	Ab 14:00	<p>Neu 2025! „Wir Wandern“</p> <p>Einmal im Monat treffen sich Menschen die Lust und Laune haben zu wandern.</p> <p>Das Angebot wird monatlich stattfinden. Die Termine im Februar werden noch bekanntgegeben. Wer Interesse hat bitte im „zentrum plus“ Unterbach melden.</p> <p><u>Das Angebot ist kostenfrei!</u></p>
Donnerstag, den 23.01.2025	Ab 16:30 Musik ab 17:00	<p>„Neujahrsempfang“</p> <p>im Zentrum plus Unterbach mit: „MachMaJaTzz“, eine bekannte Jazzband aus Unterbach.</p> <p>Für Getränke: 1 Glas Sekt (zur Begrüßung des neuen Jahrs), Glühwein und Wasser wird gesorgt.</p> <p>Eintritt frei!</p>
Montag, den 27.01.2025, 17.02.2025, 17.03.2025 07.04.2025 05.05.2025 16.06.2025	15.00-16:00	<p>„Drum & Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis- training</p> <p>Trommelworkshop.</p> <p>Keine Vorkenntnisse notwendig!</p> <p>Begrenzte TN- Zahl!</p> <p><u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro</u></p> <p><u>Nur mit Voranmeldung.</u></p>

Donnerstag, den 20.02.2025	14:00-17:00	<p>„Schick in den Frühling“</p> <p>Modenschau in geselliger Runde mit gratis Prosecco und Kaffee.</p> <p>Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau möglich (Modemobil).</p> <p>Anmeldung ist erwünscht.</p>
Montag, den 24.02.2025	14:00-17:00	<p>Unterbacher „Jeck Jedöns“ Karneval im Zentrum plus Unterbach</p> <p>Freuen Sie sich auf ein</p> <p>buntes Programm mit Musik</p> <p>in fröhlich- geselliger Runde und auf's neue</p> <p>Unterbacher Prinzenpaar und Kinderprinzenpaar</p> <p>Natürlich mit Berliner, Kaffee Bier und Wasser.</p> <p><u>Teilnehmerbeitrag: 9 Euro</u></p> <p>Kostüm, bunte Schals und oder Hüte sind erwünscht ☺</p> <p><u>Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!</u></p>
Donnerstag, den 27.02.2025	10:00-12:00	<p>„Altweiber- Frühstück“</p> <p>Mit Sekt und kleinen Leckereien! Auch Männer sind herzlich Willkommen ☺!</p> <p><u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro</u></p> <p>Nur mit Anmeldung!</p>
Mittwoch, den 05.03.2025	11:30-13:00	<p>“Aschermittwoch-Fischessen“</p> <p>Mit Baguette und Fisch begraben wir den Hoppeditz und starten in die Fastenzeit.</p> <p><u>Teilnehmerbeitrag: 5 Euro</u></p> <p>Nur mit Voranmeldung!</p>



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10:00 -12:00 Sitzgymnastik Keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p>10:30 - 12:00 Englisch für Fortgeschrittene Interessierte sind willkommen!</p>	<p>9:00 -10:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>9:00 -10:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage</p>	<p>10:30 – 12:00 Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>
<p>13:30 -17:00 wöchentlich Skat, Canasta Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>09:00-12:30 „Café schöne Zeit“ Nur mit Anmeldung! Sozialberatung Mit Terminvereinbarung</p>	<p>11:00 -12:00 Sozialberatung Mit Terminvereinbarung.</p>	<p>10:30 – 12:00 Gymnastik Derzeit keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p>14:00 – 15:30 Gedächtnstraining Neuanmeldungen gewünscht!</p>
<p>13:30 -17:00 wöchentlich Skat Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>14:00 -16:00 Doppelkopf, Schach wöchentlich Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p>11:00 – 12:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>14:30 – 16:00 Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.</p>	<p>15:00 - 18:00 Spieletreff/ AWO Ortsverband Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>
<p>14:00 -17:00 1 x monatlich „Drum&Fun“ Trommelworkshop 14:00- 15:00 Uhr für Anfänger 15:00-16:00 Uhr mit Vorkennt. Nur mit Anmeldung.</p>	<p>15:30 -17:00 Handarbeitstreff Interessierte sind willkommen!</p>	<p>11:30 -13:00 Englisch Anfänger*innen Mit Vorkenntnissen.</p>	<p>14:30 – 16:00 Fitmacher Gymnastik für Männer und Frauen Neue Teilnehmer*innen erwünscht!</p>	
	<p>19:30 – 21:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>	<p>19:00 – 20:30 Yoga & Meditation Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>		

Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

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

Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Wir trommeln montags an folgenden Terminen, am:

**27.01.25, 17.02.2025, 17.03.2025, 07.04.2025
05.05.2025 und 16.06.2025**

**von 14:00 -15:00 Uhr ohne Trommelerfahrung
und 15:00 -16:00 Uhr mit ein bisschen Trommelerfahrung**

Rhythustraining ist Gehirnjogging und wirkt gegen
„Schlüssel verlegt“ und „Namen vergessen!“ 😊

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer*in: 3 Euro

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Am liebsten per mail: iris.thimm@awo-duesseldorf.de