

# Unser Programm im Februar 2025

<b>Samstag</b>	<b>01.02.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>02.02.</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins</b>
<b>Montag</b>	<b>03.02.</b>	10:00 Uhr 10:30 Uhr 13:00 - 15:30 Uhr 20:00 - 21:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste Treffen am Erftplatz zum gemeinsamen Walken Montagstreff „Kreativ Gruppe“ freut sich auf neue Mitwirkende Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
<b>Dienstag</b>	<b>04.02.</b>	9:15 - 10:15 Uhr 10:30 - 11:30 Uhr 13:30 - 15:30 Uhr 13:30 - 16:00 Uhr 17:00 - 18:00 Uhr 18:30 Uhr 20:00 Uhr	Gymnastikgruppe mit India I Gymnastikgruppe mit India II Dienstagstreff - Spielgruppe Schach Tanzgymnastik Wohngruppe „Viel Wände Plus“ Tai Chi
<b>Mittwoch</b>	<b>05.02.</b>	9:00 - 11:00 Uhr 9:30 - 10:30 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring</b> Gymnastik für Frauen, Warteliste "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>06.02.</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	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>07.02.</b>	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ - Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
		15:00 - 16:30 Uhr	Gymnastik für Männer
		17:00 Uhr	Männerkochen
<b>Samstag</b>	<b>08.02.</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>09.02.</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café</b> <b>Anmeldung bis 06.02.</b>



<b>Montag</b>	<b>10.02.</b>	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		<b>11:30 Uhr</b>	<b>Team Ehrenamt</b>
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
<b>Dienstag</b>	<b>11.02.</b>	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
<b>Mittwoch</b>	<b>12.02.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring, findet wieder statt ab dem 26.02.2025</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>13.02.</b>
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>14.02.</b>	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
<b>Samstag</b>	<b>15.02.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>16.02.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Montag</b>	<b>17.02.</b>	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
<b>Dienstag</b>	<b>18.02.</b>	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
<b>Mittwoch</b>	<b>19.02.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring findet wieder statt ab dem 26.02.2025</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	<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</b>	<b>20.02.</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	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>21.02.</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 Uhr	<b>Redaktionsteam „ImPuls“</b>



		16:00 Uhr	<b>Ausstellungseröffnung GEMEINSCHAFTSAUSSTELLUNG Erwin Gruber, Ada Hartmann, Lutz Hartmann</b>
<b>Samstag</b>	<b>22.02.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>23.02.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Montag</b>	<b>24.02.</b>	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
<b>Dienstag</b>	<b>25.02.</b>	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
<b>Mittwoch</b>	<b>26.02.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ 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 - 17:00 Uhr	<b>WIR FEIERN KARNEVAL „Jeder Jeck ist anders - eine närrische Hafenrundfahrt“ 7,- € / Person, Anmeldung erforderlich</b>



	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 27.02.</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“</b> 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
<b>Freitag 28.02.</b>	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 Februar

Sonntag	02.02.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit)</b> Treffen des Westafrikanischen Vereins
Sonntag	09.02.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café</b> Anmeldung bis 06.02.
Montag	10.02.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Donnerstag	13.02.	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll</b> 3,- EURO/Person
Freitag	21.02.	16:00 Uhr	<b>Ausstellungseröffnung GEMEINSCHAFTSAUSSTELLUNG</b> Erwin Gruber, Ada Hartmann, Lutz Hartmann
Mittwoch	26.02.	14:00 - 17:00 Uhr	<b>WIR FEIERN KARNEVAL</b> <b>„Jeder Jeck ist anders – eine närrische Hafenrundfahrt“</b> 7,- € / Person, Anmeldung erforderlich
Donnerstag	27.02.	14:00 Uhr	<b>„Der Lesegarten lädt ein“</b> 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](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de)



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

# Ausstellungseröffnung

## **GEMEINSCHAFTSAUSSTELLUNG**



Erwin Gruber, Ada Hartmann, Lutz Hartmann

**ERWIN GRUBER** (84 Jahre): BLUMENRAUSCH Acryl auf Karton bzw. Leinwand

&

**ADA HARTMANN** (76 Jahre): GRÜNER ELEPHANT Glasmalfarbe auf Papier; WEISSER ELEPHANT Acryl auf Leinwand, ausschließlich unter Wiederverwendung bereits benutzter Trägermaterialien

&

**LUTZ HARTMANN** (78 Jahre): Fotografie POESIE, Das große Format

Wir laden Sie und Ihre Freund\*innen herzlich ein und freuen uns auf Ihr Kommen.

**Freitag 21. Februar 2025 16:00 Uhr**  
**Siegstr. 2, 40219 Düsseldorf**

## **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.

**13. Februar 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**

**27. Februar um 14:00 Uhr**

**Renate Gongoll liest**

**Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte**

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

**Sonntag den 09.02. 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](mailto: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 😊

„Ich will gerne mal...“

## LebensFlaneur\*innen

Die wahren LebensFlaneur\*innen brauchen für das kreative Schlendern die Stadt, Ruhe, viele Anregungen und: uns! Wir erkunden gemeinsam die Stadt und ihr kulturelles Leben. Ausgehend von der vertrauten Umgebung entdecken wir Neues, Altbekanntes und Gemeinsamkeiten. Wir freuen uns auf unsere eigene Kreativität.



**Gruppentreffen:** ab 18.03. dienstags 18:00-20:00 Uhr  
Offen für Alle, Teilnahme kostenlos



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Kulturamt

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

# Ostereier-Malen mit Erwin Gruber



Rechtzeitig vor Ostern laden wir Sie ein, unter fachkundiger Anleitung von Erwin Gruber Ostereier kreativ zu gestalten: Farbenfroh, mit tollen Ornamenten und Mustern oder in Ihrem ganz persönlichen Stil.

Das Material wird gestellt, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Bitte melden Sie sich kurz an.

**Mittwoch 19. März 2025, 13:00-16:00 Uhr**

**Mittwoch 2. April 2025, 13:00-16:00 Uhr**

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 15.02.-19.02.2025 nicht im Haus

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**