

Unser Programm im März 2025

Samstag	01.03.		geschlossen
Sonntag	02.03.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	03.03.	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
Dienstag	04.03.	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
Mittwoch	05.03.	9:00 - 11:00 Uhr 9:30 - 10:30 Uhr 11:00 - 11:45 Uhr 13:00 - 16:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring Gymnastik für Frauen, Warteliste "Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen, Warteliste 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	06.03.	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
		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	07.03.	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
Samstag	08.03.	10:00 - 11:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
		14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
Sonntag	09.03.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 06.03.
Montag	10.03.	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

20:00 - 21:00 Uhr Melody Addicts Düsseldorf
Freude statt Sucht
Telefon: 0152-52887230

Dienstag 11.03. 9:00 - 11:20 Uhr **NEUES ANGEBOT!**
**Ayurvedische Rücken-oder
Fußmassage mit Esther**
24,- EURO pro Massage (20 Minuten)
Anmeldung erforderlich!

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 12.03. 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 - 16:20 Uhr **NEUES ANGEBOT!**
**Ayurvedische Rücken-oder
Fußmassage mit Esther**
24,- EURO pro Massage (20 Minuten)
Anmeldung erforderlich!

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	13.03.	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
		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	14.03.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:00 - 14:00 Uhr	Dankes- und Abschlußfeier Altern unterm Regenbogen
Samstag	15.03.		geschlossen
Sonntag	16.03.		geschlossen
Montag	17.03.	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	18.03.	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

18:00 - 20:00 Uhr **„Ich will gerne mal...“
LebensFlaneur*innen**
Gruppentreffen, offen für Alle,
Teilnahme kostenlos

20:00 Uhr Tai Chi

Mittwoch 19.03. 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

13:00 - 16:00 Uhr **Ostereier-Malen mit Erwin Gruber**
Das Material wird gestellt, es wird ein
kleiner Unkostenbeitrag erhoben.
Mit Anmeldung!

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 20.03. 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



		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	21.03.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	22.03.		geschlossen
Sonntag	23.03.		geschlossen
Montag	24.03.	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	25.03.	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	26.03.	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	27.03.	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
		17:30 - 18:30 Uhr	Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
		20:00 - 21:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
Freitag	28.03.	10:00 - 11:00 Uhr	„Der fröhliche Kreis“ – Tanzen im Sitzen, auch mit Rollator, Warteliste
		11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt, selbstorganisiert
Samstag	29.03.	9:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
Sonntag	30.03.	9:00 - 16:30 Uhr	„4 Pfoten für Sie“
		Treffpunkt: 14:00 Uhr	Spaziergang im Eller Schlosspark und um den Zamek See Dauer: ca. 2 Std.



Haupteingang
Deutzer Str.

Keine Anmeldung erforderlich,
Infos bei Elfi Müller
Tel: 0211 751775 oder
Email: elfi.mueller@googlemail.com

Montag	31.03.	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

Unsere Extra-Termine im März

Sonntag	02.03.	14:00 - 16:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
Sonntag	09.03.	14:00 - 16:00 Uhr	Sonntags-Café Anmeldung bis 06.03.
Montag	10.03.	11:30 Uhr	Team Ehrenamt
Donnerstag	13.03.	14:00 Uhr	„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person
Freitag	14.03.	11:00 - 14:00 Uhr	Dankes- und Abschlußfeier Altern unterm Regenbogen
Dienstag	18.03.	18:00 - 20:00 Uhr	„Ich will gerne mal...“ LebensFlaneur*innen Gruppentreffen, offen für Alle, Teilnahme kostenlos
Mittwoch	19.03.	13:00 - 16:00 Uhr	Ostereier-Malen mit Erwin Gruber Das Material wird gestellt, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Mit Anmeldung!
Donnerstag	27.03.	14:00 Uhr	„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte
Sonntag	30.03.	Treffpunkt: 14:00 Uhr Haupt- eingang Deutzer Str.	Spaziergang 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

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.

13. März 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. März um 14:00 Uhr

Renate Gongoll liest

Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte

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

Sonntag den 09.03. 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

„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 15.03.-19.03.2025 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 Programmhighlights zu entdecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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