

## Unser Programm im April 2025

<b>Dienstag</b>	<b>01.04.</b>	9:00 - 11:20 Uhr	<b>Ayurvedische Rücken-oder Fußmassage mit Esther</b> 24,- EURO pro Massage (20 Minuten) Anmeldung erforderlich!
		9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastikgruppe mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastikgruppe mit India Gruppe 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	<b>„Ich will gerne mal...“ LebensFlaneur*innen</b> Gruppentreffen, offen für Alle, Teilnahme kostenlos
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe
<b>Mittwoch</b>	<b>02.04.</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
		13:00 - 16:00 Uhr	<b>Ostereier-Malen mit Erwin Gruber</b> Das Material wird gestellt, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Mit Anmeldung!
		14:00 - 16:20 Uhr	<b>Ayurvedische Rücken-oder Fußmassage mit Esther</b> 24,- EURO pro Massage (20 Minuten) Anmeldung erforderlich!
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>03.04.</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	<b>Französisch fällt aus!</b>
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	<b>Männer-Chor fällt aus!</b>
		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
<b>Freitag</b>	<b>04.04.</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>05.04.</b>	11:00 - 14:00 Uhr	<b>Maskenbau- und Spiel Schnupperworkshop Mit Anmeldung!</b>
<b>Sonntag</b>	<b>06.04.</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins</b>
<b>Montag</b>	<b>07.04.</b>	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe

		16:00 - 18:00 Uhr	<b>Ausstellungsrundgang in Anwesenheit der Künstler*innen Ada Hartmann, Lutz Hartmann und Erwin Gruber</b>
		20:00 - 21:00 Uhr	Melody Addicts Düsseldorf Freude statt Sucht Telefon: 0152-52887230
<b>Dienstag</b>	<b>08.04.</b>	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe II
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		15:00 Uhr	<b>Führung Botanischer Garten mit Elfi Müller</b> Anmeldung erforderlich!
		17:00 - 18:00 Uhr	Tanzgymnastik
		18:00 - 20:00 Uhr	<b>„Ich will gerne mal...“ LebensFlaneur*innen</b> Gruppentreffen, offen für Alle, Teilnahme kostenlos
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe
<b>Mittwoch</b>	<b>09.04.</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 - 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>10.04.</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	<b>Französisch fällt aus!</b>
		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
		17:30 - 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
<b>Freitag</b>	<b>11.04.</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>12.04.</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>13.04.</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café Anmeldung bis 10.04.</b>
<b>Montag</b>	<b>14.04.</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>15.04.</b>	9:15 - 10:15 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe I
		10:30 - 11:30 Uhr	Gymnastik mit India Gruppe 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	<b>„Ich will gerne mal...“ LebensFlaneur*innen</b> Gruppentreffen, offen für Alle, Teilnahme kostenlos
		20:00 Uhr	Tai Chi- geschlossene Gruppe
<b>Mittwoch</b>	<b>16.04.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring- entfällt</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>17.04.</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	<b>Französisch fällt aus!</b>
		14:00 Uhr	Boule am Rhein



- 14:30 Uhr Osterfeuer der Kita Löwenherz und der JFE. Sie sind herzlich auf ein gemütliches Beisammensein eingeladen.
- 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 18.04. Karfreitag geschlossen**

**Samstag 19.04. geschlossen**

**Sonntag 20.04. Ostersonntag geschlossen**

**Montag 21.04. Ostermontag geschlossen**

**Dienstag 22.04.**

9:15 - 10:15 Uhr Gymnastik mit India Gruppe I

10:30 - 11:30 Uhr Gymnastik mit India Gruppe 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- geschlossene Gruppe

**Mittwoch 23.04.**

9:00 - 11:00 Uhr **„Von Herz zu Herz“  
Offene Sprechstunde mit Eva Maria  
Möring- entfällt**

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>24.04.</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
		17:30 - 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
<b>Freitag</b>	<b>25.04.</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>26.04.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>27.04.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Montag</b>	<b>28.04.</b>	10:00 Uhr	Gymnastik mit Andrea, Warteliste

10:30 Uhr Treffen zum gemeinsamen Walken

13:00 - 15:30 Uhr Montagstreff Kreativ Gruppe

15:30 - 17:30 Uhr **Maskentheater mit T. Reichelt**

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

**Dienstag 29.04.**

9:15 - 10:15 Uhr Gymnastik mit India Gruppe I

10:30 - 11:30 Uhr Gymnastik mit India Gruppe 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- geschlossene Gruppe

**Mittwoch 30.04.**

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**

14:00 - 16:00 Uhr **Kultur-Treff**



Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen  
*Das Projekt „Kultur-Treff“ wird gefördert durch die Bürgerstiftung Düsseldorf.*

Warteliste, nutzen Sie gerne auch unsere weiteren Angebote wie z.B. „Traumreise“ oder „Lesegarten“



16:45 - 17:45 Uhr Ausgleichsgymnastik für Frauen,  
Warteliste

18:30 - 20:00 Uhr „Yoga - Kraft und Beweglichkeit“

## Unsere Extra-Termine im April

Mittwoch	02.04.	13:00 - 16:00 Uhr	<b>Ostereier-Malen mit Erwin Gruber</b> Das Material wird gestellt, es wird ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.
Samstag	05.04.	11:00 Uhr	<b>Maskenbau- und Spiel Schnupperworkshop</b> Mit Anmeldung!
Sonntag	06.04.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit)</b> Treffen des Westafrikanischen Vereins
Montag	07.04.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Montag	07.04.	16:00 - 18:00 Uhr	<b>Ausstellungsrundgang in Anwesenheit der Künstler*innen Ada Hartmann, Lutz Hartmann und Erwin Gruber</b>
Donnerstag	10.04.	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll</b> 3,- EURO/Person
Sonntag	13.04.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café</b> Anmeldung bis 10.04.
Donnerstag	17.04.	Ab 14:30	<b>Osterfeuer der Kita Löwenherz und JFE</b>
Donnerstag	24.04.	14:00 Uhr	<b>„Der Lesegarten lädt ein“</b> Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte
Sonntag	27.04.	10:11Uhr	<b>Spaziergang durch Kleve</b>
Montag	28.04.	15:30 - 17:30 Uhr	<b>Maskentheater mit T. Reichelt</b>
Mittwoch	30.04.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Kultur-Treff</b> Ein Angebot für Späterblindete und Sehbehinderte; Vorlesen - Gespräche - Begleitung zu Kulturveranstaltungen



Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

Mittwoch 30.04. 19:00Uhr **Aus der Reihe**  
**„Remembering Forward“**  
**Fachvortrag und Diskussion**  
**FAKTENCHECK**

## 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.)

**AWO KV | zentrum plus Unterbilk**  
Siegstraße 2 | 40219 Düsseldorf | Info: Bernd Plöger, Eva Maria Möring | Tel.: 0211 60025-251  
zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**zentrum *plus***  
gemeinsam aktiv für das Alter

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt 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.

**10. April 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**

**24. April um 14:00 Uhr**

**Renate Gongoll liest**

**Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte**

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

**Sonntag den 13.04. 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

## Kleiner Einsatz, große Wirkung: Maskenbau und Maskentheaterspiel

Eine eigene Maske zu bauen kann schon beim Bau spannend sein: Was blickt mich da gerade an, was spricht da zu mir, was ich da gerade bauen? Ist es ein aktueller Anteil oder schaut mich hier meine Vergangenheit an? Oder gar meine Zukunft? Und für das Spielen gilt: Für viele ist es überraschend, mit wie wenig Körpereinsatz die Maske schon sehr ausdrucksstark sein kann. Auch ohne Texte zu lernen kann bei Maskentheater viel erzählt werden.



### Maskenbau-Schnuppertag:

Samstag 05.04. 11:00-14:00 Uhr

### Maskenbau und -spiel – Gruppentreffen:

ab 28.04. montags 15:30-17:30 Uhr (bis 07.07.)

Offen für Alle, Teilnahme kostenlos



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Kulturamt

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

„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 von 7,- € erhoben. Bitte melden Sie sich kurz an.

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

***Wieder da: Ayurveda Massage  
Berührung bedeutet Lebensqualität***



Esther Fischer, ausgebildete Ayurveda Massage Therapeutin bietet Gesicht, Rücken und Fuß/Bein Massagen an. Alle Massagen werden mit sanften Berührungen und warmen wohlduftenden Ölen durchgeführt. Da die Momente mit Menschen in Körperkontakt zu kommen, mit zunehmendem Alter seltener werden können, entsteht oftmals ein Berührungsmangel. Massagebehandlungen sind eine wunderbare Gelegenheit unseren „Berührungsspeicher“ wieder aufzufüllen. Massagen fördern das Wohlbefinden, stärken die Immunkräfte, bieten Erholung und Entspannung. Die Durchblutung der behandelten Stellen wird verbessert.

**Beginn ab 11.03. dann jeden ersten Dienstag und Mittwoch im Monat**  
**Termine: 11.03./ 12.03./ 01.04./ 02.04./ 06.05./ 07.05./ 03.06./ 04.06. ...Anmeldung bitte hier in Ihrem „zentrum plus“/AWO in Unterbilk**

# Ausstellungsrundgang in Anwesenheit der Künstler\*innen



**Montag 7. April 16:00 - 18:00 Uhr**

**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.  
Der Rundgang ist kostenfrei!**

## Sonntagsausflug im April 2025

# Spaziergang durch Kleve



**Sonntag 27.04. 2025 10:11 Uhr**  
Abfahrt ab Bilk S RE10 nach Kleve Gleis 4

Vom Bahnhof Kleve aus spazieren wir durch die Innenstadt und die Fußgängerzone. Die Schwanenburg ist nach Renovierungsarbeiten ab April wieder geöffnet. Die Schwanenrittersage wird hier erzählt.

Kleve war früher ein Zentrum der Schuhherstellung, bekannt waren die Elefantenschuhe für Kinder.

**Anmeldung bitte bei Johanna Boltz:**  
joboltz@t-online.de oder 0211 394425

**Aus der Reihe**  
**„Remembering Forward“**  
**Fachvortrag und Diskussion**  
**FAKTENCHECK**

Die Demokratie wird bedroht durch Fehlinformationen und Stereotype, die sich verbreiten. In dieser Hinsicht ist die konstant geführte Migrationsdebatte spalterisch, weil durch Vorurteile die kulturelle Ausgrenzung befeuert wird. Aber wie sind hier die Fakten?

Fachvortrag durch PROF. DR. DIERK BORSTEL, Professur für Praxisorientierte Politikwissenschaften an der FH Dortmund

**Termin: Mittwoch 30.04.2025**

**Zeit: 19:00 Uhr**

**In Kooperation mit**



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

# Für Ihren Kalender

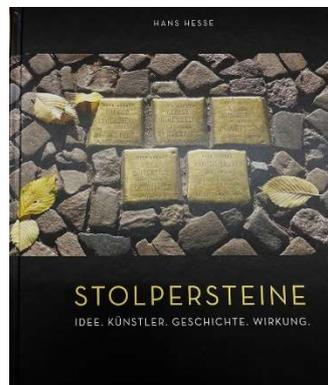
Aus der Reihe „Remembering Forward“

Vortrag und Gespräch

## AUS DER ERINNERUNG IN DIE ZUKUNFT

Hinter jedem einzelnen Stolperstein steht eine Geschichte, ein Schicksal. Was hat den Künstler Gunter Demnig dazu gebracht, Stolpersteine zu verlegen? Welche künstlerische Vorgeschichte haben die Stolpersteine?

Gunter Demnig, Jahrgang 1947, gehört zur 68er-Generation, die in der Nachkriegszeit die Republik verändern und unser Land demokratischer machen wollte. Er hat von Anfang an als Bildhauer und Kunstpädagoge auch seine Kunst in diesen Kontext gestellt.



**Termin: Mittwoch 21.05.2025**

**Zeit: 19:00 Uhr**

In Kooperation mit

VEREIN FÜR  
FRAUENKOMMUNIKATION E.V.  
**komma** *sophie voets-hohue*  
 *Kunst im Alltag | Kulturgeschichte*

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

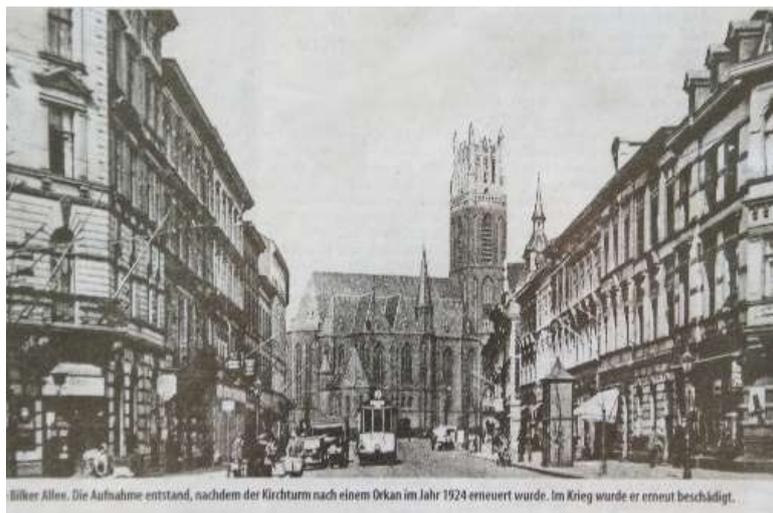
Demokratie **leben!**

Aus der Reihe „Remembering Forward“

Erzählwerkstatt mit Zeitzeug\*innen

## UNTERBILKER\*INNEN GESTALTEN UNTERBILK

Wie hat sich der Stadt- + Sozialraum in Unterbilk in den vergangenen Jahrzehnten entwickelt? Welche Geschichte hat dieser Stadtraum? Welche Lebenswege sind mit der Entwicklung verbunden? Wie soll es weitergehen? Welche Ideen und Forderungen gibt es für die Zukunft des Stadtteils? Welche Teilhabemöglichkeiten?



**Termin: Mittwoch 09.07.2025**

**Zeit: 19:00 Uhr**

In Kooperation mit

VEREIN FÜR  
FRAUENKOMMUNIKATION E.V.  
**komma** *sophie voets - hahnke*  
 *Kunst im Alltag / Kulturgeschichte*

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

Aus der Reihe „Remembering Forward“

Zeitzeug\*innengespräch

## DEMOKRATIEENTWICKLUNG IN DÜSSELDORF



Wiltraud Terlinden gründete 1996 in Düsseldorf das „Forum Demokratie e. V.“. Damit hat sie Düsseldorfer Demokratiegeschichte geschrieben. Das „Forum Demokratie e. V.“ fühlt sich seither dem Gedanken der gewaltfreien Kommunikation sowie der Mehrperspektivität verpflichtet.

Wie schaut Wiltraud Terlinden heute als Zeitzeugin auf die Entwicklung der Demokratie in unserer Stadt und in unserem Land?

Das Gespräch findet im Rahmen ihrer aktuellen Ausstellung "Blumen - Land" in den Räumen der kom!ma statt.

**Termin: Montag 23.06.2025**

**Zeit: 18:00 Uhr**

**Ort: in den Räumen der kom!ma, Raum 202 (2. Stock),  
Himmelgeister Str. 107, 40225 Düsseldorf**

In Kooperation mit  

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

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](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 Programmhilights zu entdecken.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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