



# Aktiv, herzlich, lebensertfahren

„zentrum plus“ in Unterbach



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.



Mehr Infos zu  
unserem Programm

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

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

## Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Januar bis Juni 2024

Donnerstag, den 29.02.2023	14:00-17:00	<b>„Schick in den Frühling“</b> Modenschau in geselliger Runde mit gratis Prosecco und Kaffee und. Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau möglich (Modemobil).
Freitag, den 01.03.2024	14:30- 17:00	<b>AWO – Ortsverband „Klöntreff“</b> Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen für alle, die Lust und Zeit haben. Für Kaffee und Kuchen gibt jeder, was er/sie kann.
Freitag, den 08.03.2024	09:00-11.00	<b>Frauentags- Frühstück</b> In gemütlicher Runde mit Sekt und kleinen Leckereien. Nur für Frauen!! <u>Teilnehmerbeitrag: Jede gibt, was sie kann!</u>
Mittwoch, den 13.03.2024 und 17.04.2024	17:00- 18:30	<b>Das (Nicht)Tanzkaffee der guten Laune!</b> Multitasking für Körper und Geist. Mit Spaß an Kreativität und Bewegung zur Musik (kein Paartanz). (mit Anmeldung) <u>Teilehmerbeitrag: 3 Euro</u>
Montag, den 18.03.2024 und 15.04.2024	15.00-16:15	<b>„Drum &amp; Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis- training</b> Trommelworkshop. Keine Vorkenntnisse notwendig! <b>Begrenzte TN- Zahl!</b> <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro (mit Anmeldung)</u>
Freitag, den 03.05.2024	14:30- 17:00	<b>AWO – Ortsverband „Klöntreff“</b> Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen für alle, die Lust und Zeit haben. Für Kaffee und Kuchen gibt jeder, was er/sie kann.

## Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Januar bis Juni 2024

Montag, den 06.05.2024	15:00-16.15	<b>„Drum &amp; Fun!“ Rhythmus- und Gedächtnis- training</b> Trommelworkshop. Keine Vorkenntnisse notwendig! <b>Begrenzte TN- Zahl!</b> <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro (mit Anmeldung)</u>
Mittoch, den 15.05.2024	14.00-16:00	<b>AWO – Ortsverband</b> <b>„Waffelessen“</b> <u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro (mit Anmeldung)</u>
Mittwoch, den 15.05.2024	17:00-18:30	<b>Das (Nicht)Tanzkaffee der guten Laune!</b> Multitasking für Körper und Geist. Mit Spaß an Kreativität und Bewegung zur Musik (kein Paartanz). (mit Anmeldung) <u>Teilehmerbeitrag: 3 Euro</u>
Freitag, den 24.05.2024	16:00- 19:00	<b>Tag der offenen Tür mit Trödelmarkt</b> Für alle Unterbacher und und Nicht- Unterbacher, die Lust und Laune haben, mal reinzuschauen. <b>Wer trödeln möchte, bitte melden.</b> <u>Trödel- Tischgebühr: 3 Euro</u>
Freitag, den 07.06.2024	09:00-11:00	<b>Frühstück für Alle</b> In gemütlicher Runde mit leckeren Brötchen, Kaffee und allem, was dazu gehört, wollen wir gemeinsam in den Tag starten! <u>Teilnehmerbeitrag: 4 Euro (mit Anmeldung!)</u>

## Veranstaltungen und Angebote im Zentrum plus Unterbach von Januar bis Juni 2024

Mittwoch, den 12.06.2024	17:00-18.30	<b>Das (Nicht)Tanzkaffee der guten Laune!</b> Multitasking für Körper und Geist. Mit Spaß an Kreativität und Bewegung zur Musik (kein Paartanz). (mit Anmeldung) <u>Teilehmerbeitrag: 3 Euro</u>
Freitag, den 14.06.2024	14:00-16:30	<b>Sommerfest im Zentrum plus</b> <u>Teilnehmerbeitrag: 5 Euro</u>
Montag, den 17.06.2024	15:00-16.15	<b>„Drum &amp; Fun!“ Rhythmus-und Gedächtnis-training</b> Trommelworkshop. Keine Vorkenntnisse notwendig! <b>Begrenzte TN- Zahl!</b> <u>Teilnehmerbeitrag: 3 Euro (mit Anmeldung)</u>
Freitag, den 20.06.2024	14:30- 17:00	<b>AWO – Ortsverband „Klöntreff“</b> Spielenachmittag mit Kaffee und Kuchen für alle, die Lust und Zeit haben. Für Kaffee und Kuchen gibt jeder was er/sie kann.

## Freundeskreis-Treffen von Januar bis Juni 2024

Freitag, den 26.01.2024 15.03.2024 26.04.2024 28.06.2024	10:30-12:30	<b>Der Freundeskreis des Zentrum plus Unterbach</b> Für alle Kursleiter und Ehrenamtliche des Zentrum plus. Geschlossene Veranstaltung.
--	-------------	---

## "zentrum plus" Unterbach/Regelmäßige Angebote 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p><b>10:00 -12:00</b></p> <p><b>Sitzgymnastik</b></p> <p>Keine Neuanmeldungen möglich.</p>	<p><b>10:30 - 12:00</b></p> <p><b>Englisch für Fortgeschrittene</b></p> <p>Interessierte sind willkommen!</p>	<p><b>9:00 -10:30</b></p> <p><b>Yoga &amp; Meditation</b></p> <p>Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>
<p><b>13:30 -17:00</b></p> <p><b>wöchentlich Skat, Canasta</b></p> <p>Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>11:00-12:00</b></p> <p><b>Sozialberatung</b></p> <p>Mit Terminvereinbarung.</p>	<p><b>11:00 -12:00</b></p> <p><b>Sozialberatung</b></p> <p>Mit Terminvereinbarung.</p>
	<p><b>14:00 -16:00</b></p> <p><b>Doppelkopf, Schach</b></p> <p><b>wöchentlich</b></p> <p>Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>11:00 – 12:30</b></p> <p><b>Yoga &amp; Meditation</b></p> <p>Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>
	<p><b>15:30 -17:00</b></p> <p><b>Handarbeitstreff</b></p> <p>Interessierte sind willkommen!</p>	<p><b>12:00 -13:00</b></p> <p><b>Englisch für Anfänger*innen</b></p> <p>Mit Vorkenntnissen.</p>
	<p><b>17:00 -19:00</b></p> <p><b>monatlich</b></p> <p><b>Gesellschaftsspiele</b></p> <p>Neue Mitspieler*innen sind willkommen!</p>	<p><b>19:00 – 20:30</b></p> <p><b>Yoga &amp; Meditation</b></p> <p>Neuanmeldungen auf Anfrage.</p>
	<p><b>19:30 – 21:30</b></p> <p><b>Yoga &amp; Meditation</b></p> <p>Neuanmeldungen auf Anfrage</p>	

## "zentrum plus" Unterbach/Regelmäßige Angebote 2024

Donnerstag	Freitag
<b>9:00 - 10:30</b> <b>Yoga &amp; Meditation</b> Neuanmeldungen auf Anfrage.	<b>10:30 - 12:00</b> <b>Notebooktreff</b> Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.
<b>10:30 - 12:00</b> <b>Gymnastik</b> Derzeit <b>keine</b> Neuanmeldungen möglich.	<b>13:00 - 14:30</b> <b>Gedächtnistraining</b> Neuanmeldungen gewünscht!
<b>14:30 - 16:00</b> <b>Notebooktreff</b> Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.	<b>15:00 - 18:00</b> <b>Spieletreff/ AWO Ortsverband</b> Neue Mitspieler*innen sind willkommen!
<b>14:30 - 16:00</b> <b>Fitmacher Gymnastik für Männer und Frauen</b> Neuanmeldungen sind erwünscht!	
<b>14:30 - 17:00</b> <b>Canasta</b> Neue Mitspieler*innen auf Anfrage.	



# Trödel markt

*The cat  
is not for  
sale!*



...und Tag der offenen Tür  
...für alle die Lust haben, mal reinzuschauen

**Wann?**

**24.Mai**

**16.00-19.00 Uhr**

**Wo?**

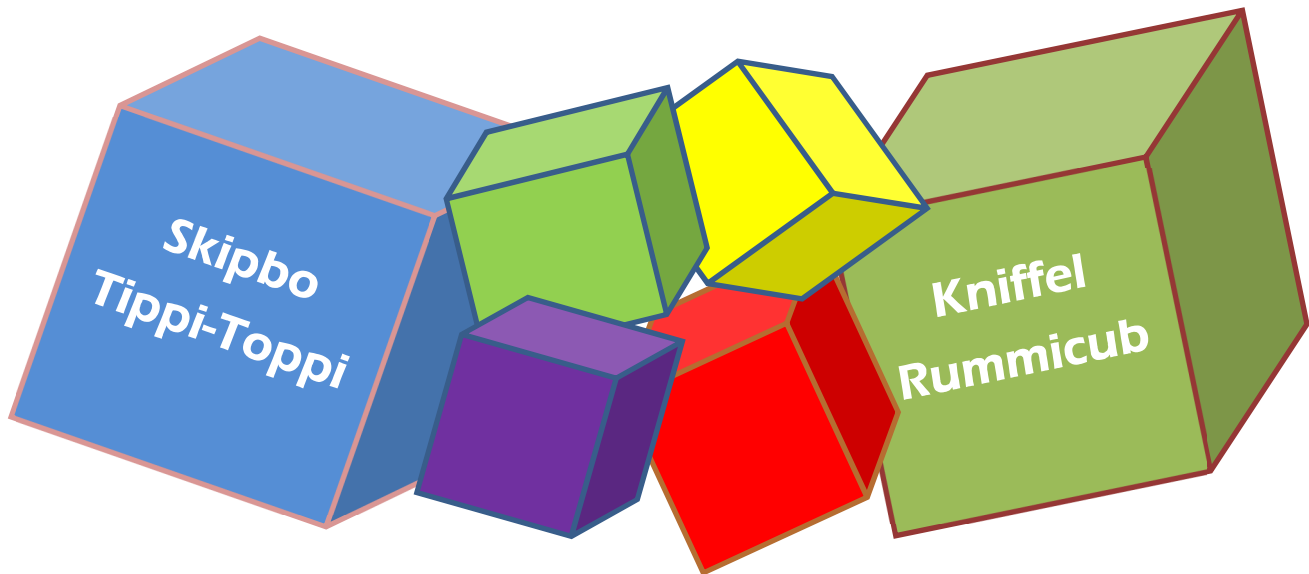
**“zentrum plus”/AWO  
Unterbach**

Wer trödeln möchte, bitte melden. Trödel- Tischgebühr 3 Euro



**Zentrum plus Unterbach!**

**„Spiel doch eene mit !“**



**Gesellschaftsspiele für „ALLE“ die gern spielen.**

**Jeden letzten Dienstag im Monat!**

**von 17:00 -19:00 Uhr**

Gesellschaftsspiele sind vorhanden.

**Dieses Angebot ist kostenfrei!**

Wir freuen uns auf Sie!



# Café "Schöne Zeit" in Unterbach

**Ein Betreuungsangebot für  
Menschen mit dementiellen  
Veränderungen**

**immer dienstags von  
9.30 bis 12.30 Uhr**

**„zentrum plus“ der AWO in Unterbach**

**Gerresheimer Landstraße 101  
in Düsseldorf**

**Zu unserem Betreuungsangebot  
gehören ein leckeres Frühstück und  
viele Aktivitäten.  
Auf individuelle Wünsche gehen wir  
gern ein. Kompetente, freundliche  
Ehrenamtliche unterstützen uns dabei.**

**Wir arbeiten in Kooperation mit  
dem Demenznetz Düsseldorf  
und die Teilnahmepauschale  
kann mit der Pflegekasse  
verrechnet werden.**

**Infos und Anmeldung unter  
Tel. 0172 44 84 380 oder  
0211 60025-567**

Unsere Einrichtung ist barrierefrei zugänglich. Ein barrierefreies WC befindet sich im EG. Ein Behindertenparkplatz befindet sich unmittelbar am Gebäude. Bei Rückfragen oder weiteren Aspekten der Barrierefreiheit kontaktieren Sie bitte die Einrichtung unter Tel.: 0211 60025-567



**Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.**