

## Unser Programm im Mai 2024

<b>Mittwoch</b>	<b>01.05.</b>	<b>Tag der Arbeit</b>	<b>geschlossen</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>02.05.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik für Frauen
		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
		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>03.05.</b>	11:30 - 14:00 Uhr	„Malwerkstatt“
<b>Samstag</b>	<b>04.05.</b>	15:00 Uhr	<b>Chorkonzert des Mehrgenerationenchors der AWO Integrationsagentur</b>
<b>Sonntag</b>	<b>05.05.</b>	15:00 - 17:00 Uhr	„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit & Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins
<b>Montag</b>	<b>06.05.</b>	10:00 Uhr	<b>Diversity Appetizer mit Bernd Plöger</b>
		10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 - 12:30 Uhr	Handyberatung; nur mit Anmeldung
		11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>



- 13:00 - 15:30 Uhr Montagstreff Kreativ Gruppe  
15:15 - 16:15 Uhr Spanisch Anfängerkurs Nr. 1 mit wenig Vorkenntnissen; späterer Zustieg möglich  
Anmeldung unter 0151 70889121  
16:15 - 17:15 Uhr Französisch Konversation  
Anmeldung unter 0151 70889121  
16:30 - 17:30 Uhr Gymnastik für Frauen  
17:15 - 18:15 Uhr Spanisch Anfängerkurs Nr. 2 mit Vorkenntnissen oder Auffrischung;  
späterer Zustieg möglich  
Anmeldung unter 0151 70889121  
18:30 - 19:30 Uhr Spanisch Konversationskurs für Fortgeschrittene; späterer Zustieg  
möglich; Anmeldung unter 0151 70889121  
20:00 - 22:00 Uhr Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen  
Alkoholiker\*innen;  
keine Anmeldung erforderlich!  
Kontakt: 01577 3301514

- Dienstag 07.05.** 10:30 Uhr Gymnastikgruppe I Kaffeetrinken  
11:00 Uhr Gymnastikgruppe II selbstorganisiert  
13:30 - 15:30 Uhr Dienstagstreff - Spielgruppe  
13:30 - 16:00 Uhr Schach  
16:30 - 17:30 Uhr Tanzgymnastik  
20:00 Uhr Tai Chi

- Mittwoch 08.05.** 9:00 - 11:00 Uhr „Von Herz zu Herz“  
**Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring**  
9:30 - 10:30 Uhr Gymnastik für Frauen  
11:00 - 11:45 Uhr "Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen  
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
<b>Donnerstag</b>	<b>09.05.</b>	<b>Christi Himmelfahrt</b>	<b>geschlossen</b>
<b>Freitag</b>	<b>10.05.</b>	15:00 Uhr 17:00 Uhr	Gymnastik für Männer Männerkochen
<b>Samstag</b>	<b>11.05.</b>	10:00 - 11:30 Uhr 14:00 - 15:30 Uhr	Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht! Gymnastik für Frauen & Kaffeezeit ausgebucht!
<b>Sonntag</b>	<b>12.05.</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café Anmeldung bis 08.05.</b>
<b>Montag</b>	<b>13.05.</b>	10:30 Uhr 11:30 - 12:30 Uhr 13:00 - 15:30 Uhr 15:00 - 16:00 Uhr 15:15 - 16:15 Uhr 16:15 - 17:15 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr 17:15 - 18:15 Uhr 18:30 - 19:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken Handyberatung; nur mit Anmeldung Montagstreff Kreativ Gruppe Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS® Spanisch Anfängerkurs Nr. 1 mit <u>wenig Vorkenntnissen</u> ; späterer Zustieg möglich Anmeldung unter 0151 70889121 Französisch Konversation Anmeldung unter 0151 70889121 Gymnastik für Frauen Spanisch Anfängerkurs Nr. 2 <u>mit Vorkenntnissen oder Auffrischung</u> ; späterer Zustieg möglich Anmeldung unter 0151 70889121 Spanisch Konversationskurs für <u>Fortgeschrittene</u> ; späterer Zustieg möglich; Anmeldung unter 0151 70889121



		20:00 - 22:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
<b>Dienstag</b>	<b>14.05.</b>	10:30 Uhr	Gymnastikgruppe I Kaffeetrinken
		11:00 Uhr	Gymnastikgruppe II selbstorganisiert
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		16:30 - 17:30 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi
<b>Mittwoch</b>	<b>15.05.</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
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen
		13:00 - 16:00 Uhr	Doppelkopf
		14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person</b>
		14:00 - 16:00 Uhr	<b>Rollator Training mit Polizeihauptkommissar Jörg Müller</b> Anmeldung bis 14.05.
		14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Von Herz zu Herz“ Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger</b>
		16:45 - 17:45 Uhr	Ausgleichsgymnastik für Frauen
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
<b>Donnerstag</b>	<b>16.05.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		10:00 Uhr	<b>Nachbarschaftstag auf dem Lessingplatz</b>
		11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik für Frauen
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene



		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
		17:15 Uhr	„ <b>Philosophische Gesprächsrunde</b> “ Kostenfrei!
		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>17.05.</b>	11:30 - 14:00 Uhr	Malwerkstatt
<b>Samstag</b>	<b>18.05.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>19.05.</b>	<b>Pfingstsonntag</b>	<b>geschlossen</b>
		14:00 - 17:00 Uhr	<b>Workshop Selbsterfahrung: Konsens</b> Kooperation Queeres Zentrum Düsseldorf e.V. / Altern unterm Regenbogen / "zentrum plus" der AWO in Unterbilk
<b>Montag</b>	<b>20.05.</b>	<b>Pfingstmontag</b>	<b>geschlossen</b>
		20:00 - 22:00 Uhr	Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen Alkoholiker*innen; keine Anmeldung erforderlich! Kontakt: 01577 3301514
<b>Dienstag</b>	<b>21.05.</b>	10:30 Uhr	Gymnastikgruppe I Kaffeetrinken
		11:00 Uhr	Gymnastikgruppe II selbstorganisiert
		13:30 - 15:30 Uhr	Dienstagstreff - Spielgruppe
		13:30 - 16:00 Uhr	Schach
		16:30 - 17:30 Uhr	Tanzgymnastik
		20:00 Uhr	Tai Chi



<b>Mittwoch</b>	<b>22.05.</b>	9:00 - 11:00 Uhr	„Von Herz zu Herz“ <b>Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring</b>
		9:30 - 10:30 Uhr	Gymnastik für Frauen
		11:00 - 11:45 Uhr	"Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen
		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
		18:30 - 20:00 Uhr	„Yoga - Kraft und Beweglichkeit“
<b>Donnerstag</b>	<b>23.05.</b>	9:45 - 10:30 Uhr	„Fit im Alter“ – Gymnastik für Frauen & Männer
		11:00 - 12:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik für Frauen
		11:15 - 12:45 Uhr	Französisch für leicht Fortgeschrittene
		14:00 Uhr	Boule am Rhein
		16:00 - 17:30 Uhr	Männer-Chor
		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>24.05.</b>	9:30 - 14:30 Uhr	geöffnet
<b>Samstag</b>	<b>25.05.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Sonntag</b>	<b>26.05.</b>		<b>geschlossen</b>
<b>Montag</b>	<b>27.05.</b>	10:30 Uhr	Treffen zum gemeinsamen Walken
		11:30 - 12:30 Uhr	Handyberatung; nur mit Anmeldung
		13:00 - 15:30 Uhr	Montagstreff Kreativ Gruppe



- 15:00 - 16:00 Uhr Bewusstheit durch Bewegung® - FELDENKRAIS®
- 15:15 - 16:15 Uhr Spanisch Anfängerkurs Nr. 1 mit wenig Vorkenntnissen; späterer Zustieg möglich  
Anmeldung unter 0151 70889121
- 16:15 - 17:15 Uhr Französisch Konversation  
Anmeldung unter 0151 70889121
- 16:30 - 17:30 Uhr Gymnastik für Frauen
- 17:15 - 18:15 Uhr Spanisch Anfängerkurs Nr. 2 mit Vorkenntnissen oder Auffrischung;  
späterer Zustieg möglich  
Anmeldung unter 0151 70889121
- 18:30 - 19:30 Uhr Spanisch Konversationskurs für Fortgeschrittene; späterer Zustieg  
möglich; Anmeldung unter 0151 70889121
- 20:00 - 22:00 Uhr Nüchtern Leben! - Gruppe der Anonymen  
Alkoholiker\*innen;  
keine Anmeldung erforderlich!  
Kontakt: 01577 3301514
- Dienstag 28.05.**
- 10:30 Uhr Gymnastikgruppe I Kaffeetrinken
- 11:00 Uhr Gymnastikgruppe II selbstorganisiert
- 13:30 - 15:30 Uhr Dienstagstreff - Spielgruppe
- 13:30 - 16:00 Uhr Schach
- 16:30 - 17:30 Uhr Tanzgymnastik
- 20:00 Uhr Tai Chi
- Mittwoch 29.05.**
- 9:00 - 11:00 Uhr **„Von Herz zu Herz“  
Offene Sprechstunde mit Eva Maria Möring**
- 9:30 - 10:30 Uhr Gymnastik für Frauen
- 11:00 - 11:45 Uhr "Fit im Alter" - Gymnastik für Frauen
- 13:00 - 16:00 Uhr Doppelkopf
- 14:00 - 16:00 Uhr **„Von Herz zu Herz“  
Offene Sprechstunde mit Bernd Plöger**

AWO KV | **zentrum plus** Unterbilk



16:45 - 17:45 Uhr Ausgleichsgymnastik für Frauen  
18:30 - 20:00 Uhr „Yoga - Kraft und Beweglichkeit“

**Donnerstag 30.05. Fronleichnam geschlossen**

**Freitag 31.05. 11:30 - 14:00 Uhr Malwerkstatt**



## Unsere Extra-Termine im Mai

Samstag	04.05.	15:00 Uhr	<b>Chorkonzert des Mehrgenerationenchors der AWO Integrationsagentur</b>
Donnerstag	02.05.	14:00 Uhr	<b>„Der Lesegarten lädt ein“ Renate Gongoll liest Lachgeschichten und Schmunzel - Gedichte</b>
Sonntag	05.05.	15:00 - 17:00 Uhr	<b>„Fottal et Pottal e.V.“ (Einigkeit &amp; Gemeinsamkeit) Treffen des Westafrikanischen Vereins</b>
Montag	06.05.	11:30 Uhr	<b>Team Ehrenamt</b>
Sonntag	12.05.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Sonntags-Café Anmeldung bis 08.05.</b>
Montag	13.05.	13:00- 15:30Uhr	<b>Upcycling mit Milchkartons Anmeldung bis 10.05.</b>
Mittwoch	15.05.	14:00 Uhr	<b>„Traumreise“ mit Renate Gongoll 3,- EURO/Person</b>
Mittwoch	15.05.	14:00 - 16:00 Uhr	<b>Rollator Training mit Polizeihauptkommissar Jörg Müller Anmeldung bis 14.05.</b>
Donnerstag	16.05.	10:00 Uhr	<b>Nachbarschaftstag auf dem Lessingplatz</b>
Donnerstag	16.05.	17:15 Uhr	<b>„Philosophische Gesprächsrunde“ Kostenfrei!</b>
Sonntag	19.05.	14:00 - 17:00 Uhr	<b>Workshop Selbsterfahrung: Konsens Kooperation Queeres Zentrum Düsseldorf e.V. / Altern unterm Regenbogen / "zentrum plus" der AWO in Unterbilk</b>

## 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.)

## Upcycling mit Milchkartons

Wegwerfen war gestern- wir gestalten aus leeren Tetra Packs verschiedene Behältnisse wie Stiftehalter oder Portemonnaies.



Machen Sie mit und hauchen Sie dem vermeintlichen Müll „neues Leben“ ein!

**Wann:** 13.05.2023

**Uhrzeit:** 13:00-15:30Uhr

**Kosten:** ausschl. Getränkepreise

Bitte ausgewaschene Milchkartons mitbringen 😊

**Anmeldungen bis zum 10.05.24 unter**

Tel: 0211/ 600 25 251



## **Der Lesegarten lädt ein**

**Kostenlose öffentliche Lesung**

**Donnerstag, 02. Mai  
um 14:00 Uhr**

**Renate Gongoll liest  
Lachgeschichten und Schmunzel – Gedichte**

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

## **Traumreise mit Renate**

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.

**Mittwoch, 15. Mai  
von 14 – 15 Uhr**

**Kosten 3,- € pro Person / Termin  
Um Anmeldung wird gebeten.**

## Willkommen beim Sonntags-Café

Jeden zweiten Sonntag im Monat haben Sie die Möglichkeit an unserem ehrenamtlich geführten „Sonntags-Café“ teilzunehmen.

Bei Kaffee und Kuchen kann man gut plaudern- kommen Sie gerne dazu 😊



**Am 12.05.2024**

**Anmeldung bis zum, 08.05.2024 unter**

**Tel: 0211 60025 251**



# **Philosophische Gesprächsrunde**

16. Mai

ab 17:15 Uhr, **Kostenfrei**

😊 *Geeignet für alle Interessierten* 😊

## **Wozu soll Philosophie gut sein?**

Hinter jeder wichtigen Entscheidung verbirgt sich Philosophie und sie wirkt in alle Bereiche unseres Lebens hinein. Über ethische, politische oder metaphysische Fragestellungen nachzudenken, steigert die Fähigkeit, bewusstere Entscheidungen zu treffen und macht außerdem auch Spaß. Die Philosophie hilft uns, die eigenen Gedanken auf den Punkt zu bringen, zu begründen und befähigt uns, so zu werden, wie wir gerne sein würden.

Wir verstehen dadurch, was nach unseren eigenen Richtlinien im Leben wirklich zählt.

**Anmeldung erforderlich** unter

Telefon: 0211/600 25 251

😊 **Plätze frei** 😊

AWO KV | **zentrum plus** Unterbilk

# Rollatortraining durch Polizeihauptkommissar Jörg Müller



**POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Düsseldorf

In diesem kostenlosen Verkehrssicherheitstraining wird erklärt, wie man mit einem Rollator sicher durch den alltäglichen Verkehr kommt. Ob beim Ein- und Aussteigen in Straßenbahnen, beim Überqueren von Straßen mit hohen Bordsteinen oder beim Einkaufen, überall können ungeahnte Probleme für Rollator-Benutzer\*innen entstehen.

**Mittwoch**  
**15. Mai**  
**14:00 - 16:00 Uhr**



Anmeldung bis zum 14.5. erwünscht.

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

# Kunst Exkursion im Mai 2024

## Spaziergang durch die Innenstadt in Essen



**Sonntag 26.05.2024 10:44 Uhr**

**Abfahrt ab S-Bahnhof Bilk RE 6**

Die Innenstadt von Essen hat einen Kunstpfad. Wir suchen einige Stationen auf, vorbei an alter und neuer Architektur und erleben eine Stadt, die als Oberzentrum im Ruhrgebiet für viele Menschen ein Anziehungspunkt ist.

Wer mag, kehrt noch mit uns ein, bevor es wieder nach Hause geht.

**Anmeldung für den Ausflug bitte bei:**

Johanna Boltz 0211 394425 [joboltz@t-online.de](mailto:joboltz@t-online.de)

## LSBTIAQ+ Workshop

### Verkörperter Konsens: Wie fühlt sich ein Ja oder kein Nein an?

In diesem Workshop erkundest du, wie du deinem Körper zuhören kannst und verschiedene Abstufungen der Zustimmung erkennst.

Anmeldung bis 13.05.2024  
per Email unter  
[koordination@queereszentrum.org](mailto:koordination@queereszentrum.org)

Teilnahmegebühr: 5-20€  
zahl was du kannst

Zahlbar an  
IBAN: DE06 3005 0110 1009 1651 17  
PayPal: @qzdduesseldorf

Betreff: WS Kuem Konsens

Begrenzte Plätze! Bis zum 03.05.25 werden Plätze für BIPOC, trans\* Menschen und Leuten Ü55 reserviert. Schreibt dazu, wenn das auf euch zutrifft.



Kuem — Somatische Begleitung

Kuem (keine Pronomen/er),  
trans\*maskuline Person of  
Color, ist ausgebildeter  
Sexological Bodyworker und  
Cranio-Sakral Therapeut.

Weitere Informationen unter

[www.queerbodywork.net](http://www.queerbodywork.net)

Wann?  
**19.05.2024**  
**14-17 Uhr**

Kosten?  
**5-20€**  
zahl was du kannst

Wo?  
**Zentrum Plus der AWO in Unterbilk**  
**Siegstraße 2**  
**40219 Düsseldorf**



**Queeres Zentrum  
Düsseldorf e.V.**



## **! Wir suchen !**

**Übungsleiter\*innen mit einer Sportlizenz für  
unsere Sportkurse am  
Dienstag- sowie Mittwochmorgen.**

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Eva Maria Möring/ Bernd Plöger unter  
Tel.: 600 25 251

**Wir freuen uns auf SIE 😊**

# Für Ihren Kalender



**Ab Juni 2024 begrüßen wir Sie zu einem weiteren, regelmäßigen Kaffeeangebot:**

Freuen Sie sich an jedem ersten Mittwoch im Monat auf leckeren, saisonalen Kuchen.

Von 14:00-16:00Uhr dürfen Sie es sich bei uns schmecken lassen.

Behalten Sie unser Programm im Auge- manche Kaffeezeiten werden zudem Überraschungen bereithalten 😊

Geplant ist zudem ein wöchentliches Kaffeetrinken- die Vorbereitungen hierzu laufen auf Hochtouren, weitere Infos folgen...

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 Programmhighlights zu entdecken.**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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

AWO KV | **zentrum plus** Unterbilk

Siegstraße 2 | 40219 Düsseldorf | Info: Bernd Plöger, Eva Maria Möring | Tel.: 0211 60025-251  
[zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbilk@awo-duesseldorf.de) | [www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

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

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