



Caritasverband  
Düsseldorf

**zentrum plus**  
Gemeinsam aktiv für das Alter.

# Januar – März 2026

## PROGRAMMHEFT

**zentrum *plus***  
**Bilk**



**Caritasverband Düsseldorf e.V.**

Hubertusstraße 5  
40219 Düsseldorf

Tel. 0211 1602-0  
Fax 0211 1602-1140

[info@caritas-duesseldorf.de](mailto:info@caritas-duesseldorf.de)  
[www.caritas-duesseldorf.de](http://www.caritas-duesseldorf.de)

Das zentrum *plus* Bilk bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe. Gerne unterstützen wir Sie z.B. bei Fragen rund um Rente, Pflege, Vollmachten, Sozialhilfe oder das soziale Miteinander.

Die **Beratung** ist *kostenfrei* und streng vertraulich!

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach in unseren **Öffnungszeiten** vorbei:

Montag - Donnerstag	09:00 – 17:00 Uhr
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr

Sie **erreichen** uns über:

Telefon: 0211 6504176  
[zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)

**Ansprechpartnerin:**

Caroline Meckenstock

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

# WOCHEÜBERSICHT

## Montag

09.30 – 11.00 Uhr



### Offenes Café

*Wöchentlich* / ohne Anmeldung

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde frühstücken oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen.

Preise: Kaffee/Tee 0,70€, halbes belegtes Brötchen 0,70€.

09.30 – 10.30 Uhr



### Rückenfit & Sturzprophylaxe

*Wöchentlich* / mit Anmeldung

Gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Koordination. Praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag und Bewegung in angenehmer Gruppenatmosphäre.

*Abrechnung ist über die Krankenkasse möglich!*

11.00 – 12.00 Uhr

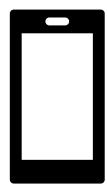


### Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4€ pro Termin)

*Wöchentlich* / mit Anmeldung

Beweglichkeit, Kraft und Koordination soll gefördert werden.

12.00 – 14.00 Uhr



### Handysprechstunde

*Am 1. & 3. Montag im Monat* / mit Anmeldung

*Termine: 05.01./19.01./02.02./16.02./02.03./16.03.*

In der kostenlosen und individuellen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu Ihren Fragen rund ums Smartphone/Handy: Welche Funktionen kann ich verwenden? Wie nutze ich das Internet? Und vieles mehr.

14.30 – 16.30 Uhr



### **Spielegruppe am Nachmittag**

*Am 1. & 3. Montag im Monat | ohne Anmeldung*

*Termine: 05.01./19.01./02.02./16.02./02.03./16.03.*

Wir wollen Gesellschaftsspiele aus unseren jungen Jahren wieder entdecken. Rommé, Kniffel, Domino, Halma, Rummy Cup, Mensch ärgere dich nicht und mehr. Seniorengerecht im Großdruck! Gemeinsam wollen wir bei Kaffee und Keksen unsere Spielfreude wieder entdecken und zusammen eine entspannte Zeit verbringen.

14.30 – 16.00 Uhr



### **Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“**

*Am 4. Montag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 26.01./16.02./23.03.*

Erfahrungen mit Literatur – Unter diesem Motto trifft sich regelmäßig ein Kreis aus Menschen, die gerne lesen und sich darüber austauschen möchten. Die Teilnehmenden schlagen Bücher vor, die ihnen in ihrem Leben wichtig oder interessant erschienen sind. Im gemeinsamen Gespräch spielen auch die verschiedenen Lebenserfahrungen eine große Rolle. Jeder und jede kann sich einbringen oder auch nur zuhören.

17.30 – 18.30 Uhr



### **Line Dance (5€ pro Monat) *Neu!***

*14-tägig! | Mit Anmeldung*

*Termine: 12.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03.*

Line Dance ist eine schwungvolle Tanzform, bei der feste Schrittfolgen in Reihe getanzt werden – ganz ohne Partner! Zu abwechslungsreicher Musik werden Koordination, Gedächtnis und Kondition auf unterhaltsame Weise trainiert. Denken Sie an sportliche Kleidung und Trinken!

*Das Angebot findet in den Räumlichkeiten der katholischen Hochschulgemeinde, Suitbertusplatz 2, statt.*

19.00 – 20.30 Uhr



### **Selbsthilfegruppe Depression & Burnout**

*Wöchentlich*

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das zentrum plus.

19.00 – 21.00 Uhr



### **Selbsthilfegruppe Neurofibromatose**

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Richard Lange 0172-6105537.

## **Dienstag**

10.00 – 13.00 Uhr



### **Aktiver Frühstückstreff für Menschen mit Demenz**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung*

Wir verbringen einen gemütlichen Vormittag mit Frühstück, Unterhaltung, Spaziergängen und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an.

*Abrechnung ist über die Krankenkasse möglich!*

10.30 – 12.00 Uhr



### **Trauerbegleitung**

*Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 06.01./20.01./03.02./17.02./03.03./17.03.*

Der Umgang mit der Sterblichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben dazu und ist Teil unserer Lebensaufgabe. Trauer ist keine Krankheit und man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Bei schönem Wetter unternehmen wir auch kleinere Spaziergänge in die nähere Umgebung.

12.30 – 13.45 Uhr



### **Englisch Kurs (1) (5€ pro Monat)**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung*

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Geeignet für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen möchte. Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

13.45 – 14.45 Uhr



### **Englisch Anfänger (5€ pro Monat)**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung*

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Geeignet für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 16.00 Uhr



### **Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige**

*Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 13.01./03.02./03.03.*

15.00 – 16.00 Uhr



### **Orga-Treffen Netzwerk Bilk**

*Am 2. Dienstag im Monat | ohne Anmeldung*

*Termine: 13.01./10.02.*

Sie möchten aktiv werden mit Menschen aus der Nachbarschaft? Das Netzwerk Bilk ist offen für Ihre Ideen zu gemeinschaftlichen Aktionen! Sie sind herzlich willkommen bei unserem monatlichen Ideenaustausch und Planungstreffen.

16.00 – 17.00 Uhr



### **Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz**

*Am 2. Dienstag im Monat | ohne Anmeldung*

*Termine: 13.01./10.02.*

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

17.15 – 18.00 Uhr

### **Nachbarschaftssessen**



*Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 06.01./03.02./03.03.*

Wir laden Sie zum kostenlosen Nachbarschaftsessen ein! In gemütlicher Atmosphäre wird Ihnen eine frische Mahlzeit angeboten! Sie können bei uns essen oder die Mahlzeit in einer geeigneten Tupperbox mitnehmen.

*Das Angebot wird von der BILKA Kleiderkammer gefördert!*

18.00 – 19.00 Uhr

**Yoga (20€ pro Monat)**



*Wöchentlich | mit Anmeldung*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne gemeinsam aktiv werden möchten. Dabei sind keine Vorerfahrungen notwendig. Der Kurs wird von einer zertifizierten Yogalehrerin geleitet. Yogamatte stehen nur begrenzt zur Verfügung. Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

## Mittwoch

09.00 – 13.00 Uhr



**Internetcafé**

*Wöchentlich | ohne Anmeldung*

Sie wollen eine E-Mail schreiben, im Internet surfen oder einfach etwas ausdrucken? Kommen Sie gerne in unsere Einrichtung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, an einem unserer Computer zu arbeiten, im Internet zu recherchieren und auszudrucken.

*Das Angebot ist kostenlos. Pro Kopie erlauben wir uns eine Gebühr von 0,10€.*

**Sollten Sie explizit Hilfe benötigen, empfehlen wir Ihnen vorher einen Termin zu machen, um ggf. Wartezeiten zu verkürzen!**

*Der PC-Raum des zentrum plus Bilk wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. und von der Bilka-Kleiderkammer gefördert.*

10.00 – 11.30 Uhr



**Ganzheitliches Gedächtnistraining (40,00€ pro Person für 8 Termine)**

*Wöchentlich | mit Anmeldung*

Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining wird Körper und Geist beteiligt, die eigenen Fähigkeiten werden gefördert und gestärkt. Ganz ohne Stress trainieren Sie in geselliger und entspannter Atmosphäre Ihre geistige Fitness.

10.00 – 12.00 Uhr



**Offene Sprechstunde zentrum plus | Neu!**

*Wöchentlich | ohne Anmeldung*

Vertrauliche und qualifizierte Beratung. Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen oder wenn Sie Hilfe bei Rente, Pflege, Vollmachten, Sozialhilfe, etc. benötigen, kommen Sie gerne in die offene Sprechstunde! Bitte beachten Sie, dass es zu Wartezeiten kommen kann.

10.00 – 12.00 Uhr



**Offene logopädische Sprechstunde**

*Am 2. Mittwoch im Monat | ohne Anmeldung*

*Termine: 14.01./11.02./11.03.*

Informieren Sie sich kostenlos rund um Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen: Von der Verordnung und der Kostenübernahme bis zur ersten Sitzung und möglichen Therapieinhalten. Bringen Sie gerne Ihre persönlichen Fragen mit.

14.00 – 15.30 Uhr



**Persischer Mittagstisch (5€ pro Person)**

*Am 3. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung*

*Termine: 21.01./11.02./18.03.*

Einmal im Monat laden wir zum persischen Mittagstisch im zentrum plus Bilk ein. Jedes Mal wird es andere, köstliche, persische Gerichte geben. Die Kosten betragen 5€ pro Person (inkl. Getränke).

13.00 – 14.30 Uhr

**Mittagstisch (5€ pro Person)**



*Am 4. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung*

*Termine: 28.01./25.02./25.03.*

Einmal im Monat laden wir zum gemeinsamen Mittagessen im zentrum plus Bilk ein. Jedes Mal gibt es ein anderes, leckeres Gericht im Angebot. Das Mittagessen kostet 5,00 € (inkl. Getränke und Dessert).

14.30 – 15.30 Uhr



### **Netzwerkcafé**

*Am 1. Mittwoch im Monat (ohne Anmeldung)*

*Termine: 07.01./04.02./04.03.*

Herzliche Einladung des Netzwerks Bilk zum offenen Nachbarschaftskaffee! Es wird erzählt, vorgelesen, gesungen, nach Lust und Laune der Anwesenden. So manche Idee zu gemeinsamen Aktivitäten wurde hier bereits geboren.

Ab 15.30 Uhr



### **Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz**

*Am 1. Mittwoch im Monat (ohne Anmeldung)*

*Termine: 07.01./04.02./04.03.*

Keine Vorkenntnisse notwendig! Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche. Kommen Sie zum Mitspielen einfach vorbei! Ein Angebot des Netzwerk Bilk.

15.00 – 17.00 Uhr



### **Energiesparservice – offene Sprechstunde**

*Am 2. Mittwoch im Monat*

*Termine: 14.01./11.02./11.03.*

Der Energiesparservice der Caritas bietet kostenlose Beratungen für Geringverdiener-Haushalte an. Es werden Strom- und Heizkostenrechnungen gecheckt, Spartipps gegeben, Hilfe bei angedrehter Stromsperrre und der Austausch von defekten Kühlgeräten. Die Sprechstunde findet in den Räumlichkeiten des zentrum plus Bilk statt. **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber ratsam, um Wartezeiten zu vermeiden.**

17.00 – 18.00 Uhr

### **Beckenbodentraining (5€ pro Termin)**



Wöchentlich | Mit Anmeldung | **Start 04.02.**

Gezieltes Training für eine aufrechte Körperhaltung und eine starke Blase!

Der Beckenboden hat wichtige Funktionen, sowohl bei Frauen als auch bei Männern! Dieses Training ist für alle geeignet die eine aufrechte Körperhaltung und ihre Kontinenz trainieren möchten.

18.00 – 19.00 Uhr



### **Pilates (5€ pro Termin)**

Wöchentlich | Mit Anmeldung | **Start 04.02.**

Möchten Sie was tun für die Stärkung der tiefen Rumpfmuskulatur, für eine bessere Körperhaltung, mehr Kraft, Flexibilität, Koordination und Balance, was Rückenprobleme lindert und Stress abbaut? Was zu- dem Körper und Geist durch langsame, kontrollierte Bewegungen mit bewusster Atmung verbindet? Dann sind Sie beim Pilates Training genau richtig!

18.00 – 21.00 Uhr



### **Systemisches Beratungsangebot**

14-tägig | Mit Anmeldung

Termine: 14.01./28.01./11.02./25.02./11.03./25.03.

„Systemische Beratung geht davon aus, dass wir alle Teil von Beziehungen und größeren Zusammenhängen sind - in Familie, Partnerschaft, Freundeskreis oder Beruf. Probleme entstehen oft nicht isoliert, sondern im Zusammenspiel mit diesen Systemen. In meiner Beratung lade ich dazu ein, eigene Stärken zu entdecken, neue Blickwinkel einzunehmen und im Gespräch gemeinsam Lösungen zu finden, die entlasten und stärken.“ Kontakt: Dominik Hammann, E-Mail: dominik.hammann@icloud.com

19.00 – 20.00 Uhr

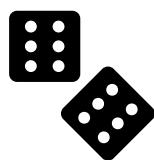
### **Zumba (5€ pro Termin)**

Wöchentlich | Mit Anmeldung | **Start 04.02.**



Zumba ist ein Bewegungsangebot, das anregende und leicht erlernbare Tanzbewegungen kombiniert. Die mitreißende lateinamerikanische Musik macht unweigerlich gute Laune. So bereitet Zumba jede Menge Spaß. Dabei wird ganz unbemerkt das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht, die Muskeln trainiert und die Koordination geschult. Dadurch wird den Teilnehmenden vermittelt, die Körperübungen und Tanztechniken zugeschnitten auf die jeweiligen individuellen Möglichkeiten auszuführen.

19.00 – 21.00 Uhr



### **Spielegruppe**

*14-tägig (gerade Kalenderwochen)*

*Termine: 07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03.*

Wir spielen Gesellschaftsspiele vom einfachen Würfel- oder Kartenspiel über Brettspiel Klassiker bis hin zu aktuellen Neuheiten und anspruchsvollen Kennerspielen. Unsere Gruppe ist gemischt und freut sich auf neue Mitspieler jeden Alters. Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden. Kontakt: Dirk Heide, Tel.: 01512 7111699

## **Donnerstag**

09.30 – 13.30Uhr



### **Offener Nähtreff (3,50 pro Person)**

*Am 1. Donnerstag im Monat*

*Termine: 08.01./05.02./05.03.*

Gemeinsam nähen, sich Tipps geben, Ideen austauschen und in Ruhe ein paar Nähprojekte fertigstellen. Wer dabei sein will, bringt die eigene Ausstattung mit (Stoffe, Schere usw.). Nähmaschinen sind in **begrenzter** Menge vorhanden. Ggf. die eigene Nähmaschine mitbringen.

10.00 – 11.30 Uhr

### **Frühstück in der Stille (4,00€ pro Person)**

*Am 2. und 4. Donnerstag im Monat / Mit Anmeldung*

*Termine: 08.01./22.01./12.02./26.02./12.03./26.03.*

Hörende und gehörlose Menschen kommen zu einem Frühstück in der Stille zusammen.



12.00 – 13.30 Uhr

**Englisch Kurs (1) (5€ pro Monat)**

*Wöchentlich / Mit Anmeldung*

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Geeignet für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen möchte. Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

13.30 – 14.30 Uhr

**Englisch Kurs (2) (5€ pro Monat)**

*Wöchentlich / Mit Anmeldung*

In diesem Kurs soll die englische Sprache vertieft werden. Geeignet für jeden/jede, der/die seine/e Englischkenntnisse weiter vertiefen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Genitalkrebs**

*Am 2. Donnerstag im Monat / Mit Anmeldung*

*Termine: 08.01./12.02./12.03.*

Diese Gruppe bietet einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Gespräche an. Gruppenleitung: Gabi Spill.

14.00 – 17.00 Uhr

**„Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit Demenz**

*Wöchentlich / Mit Anmeldung*

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Unterhaltung, Gedächtnistraining, Spielen, Werkeln und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an.

*Abrechnung ist über die Pflegekasse möglich.*



15.00 – 16.00 Uhr



**Spanisch – Conversation – Fortgeschritten**  
(5€ pro Monat)

In diesem Kurs sollen die grundlegenden sprachlichen Kenntnisse erlernt und aufgefrischt werden, die es braucht, um sich in einfacher Sprache in Spanisch zu verständigen. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne die spanische Sprache auffrischen und vertiefen möchte. Der Kurs wird von einem Muttersprachler geleitet.

16.00 – 17.00 Uhr



**Spanisch – Conversation – Anfänger (5€ pro Monat)**

In diesem Kurs sollen die grundlegenden sprachlichen Kenntnisse erlernt und aufgefrischt werden, die es braucht, um sich in einfacher Sprache in Spanisch zu verständigen. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne die spanische Sprache auffrischen und vertiefen möchte. Der Kurs wird von einem Muttersprachler geleitet.

17.15 – 19.00 Uhr



**Selbsthilfegruppe Magenkrebs**

*Am 1. Donnerstag im Monat / Mit Anmeldung*

*Termine: 05.02./05.03.*

Auch ohne Magen lässt es sich leben – das bestätigt die Selbsthilfegruppe Magenkrebs seit 10 Jahren. Wir wollen allen helfen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen, uns austauschen und unterstützen. Wir möchten gemeinsam zur früheren Lebensfreude zurückfinden und wieder ein erfülltes Leben führen. Sie sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen – auch mit Partner/in.

18.00 – 20.00 Uhr



### Selbsthilfegruppe Schlaganfall

*Am 3. Donnerstag im Monat / Mit Anmeldung*

*Termine: 22.01./19.02./19.03.*

Als Schlaganfallbetroffene, Angehörige und Interessierte bieten wir Erfahrungsaustausch und Gespräche.

Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 |  
[eunda.welski@t-online.de](mailto:eunda.welski@t-online.de)

## Freitag

11.00 – 13.00 Uhr



### Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“

*Wöchentlich / Mit Anmeldung auf die Warteliste*

Sie haben schon immer mal ausprobieren wollen, was Sie mit unterschiedlichen Farben, Stiften, Papier, Kleber & Folie so alles machen können? Gemeinsam probieren wir uns am kreativen Gestalten aus.

11.00 – 12.00 Uhr



### Bodyfit – Kurs 1 (10€ pro Monat)

*Wöchentlich / Mit Anmeldung*

Der Kurs richtet sich an alle, die sich & ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Mit einer ausgebildeten Sportlehrerin werden einfache & effektive Übungen zum Kraftaufbau durchgeführt. Equipment ist vor Ort. Lockere, bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

12.00 – 13.00 Uhr



### Bodyfit – Kurs 2 (10€ pro Monat)

*Wöchentlich / Mit Anmeldung*

Der Kurs richtet sich an alle, die sich & ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Mit einer ausgebildeten Sportlehrerin werden einfache & effektive Übungen zum Kraftaufbau durchgeführt. Equipment ist vor Ort. Lockere, bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

14.00 – 17.00 Uhr

### Schreiner Workshop



*Am 2. & 4. Freitag im Monat | Mit Anmeldung  
Holzarbeiten unter der Anleitung eines Schreiners in  
der Gruppe. Der Workshop umfasst sowohl Theorie als  
auch Praxis.*

***Damit der Workshop kostenlos angeboten werden  
kann, werden ein paar der erstellten Werke an-  
schließend verkauft!***

15.00 – 17.00 Uhr



**Gebärdencafé (3€ pro Person) | Neu!**

*Am 3. Freitag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 16.01./20.02./20.03.*

Bei Kaffee und Keksen kommen wir ins Plaudern! Wir lernen neue Menschen kennen, erfahren Neues und können auch gemeinsam Spielen.

## Samstag

10.00 – 11.00 Uhr



**Yoga im Sitzen (5€ pro Termin)**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung*

Yoga im Sitzen bietet eine sanfte Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen – ganz, ohne auf den Boden gehen zu müssen. Durch gezielte Übungen wird Achtsamkeit und Mobilität gefördert und Verspannungen gelöst. Das Angebot eignet sich auch für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit!

11.00 – 13.00 Uhr



**Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben  
– meine Erinnerungen“**

*Termine: 10.01./21.02./07.03./28.03.*

Wir hören religiöse Lieder und Texte und tauschen uns darüber aus, was sie uns im Laufe des Lebens bedeutet haben, wie sie uns geprägt haben und was sie uns heute bedeuten. Dazu gibt es Anleitungen für

Entspannungsübungen, Atemgebete und kurze Meditationen. Sie sind herzlich eingeladen – ob und welcher Konfession Sie angehören, spielt keine Rolle.

Anmeldung bei Fam. Herzner 0211 313806 oder per Mail an [famherzner@aol.com](mailto:famherzner@aol.com)

15.00 – 20.00 Uhr



### **Oldie Party im zentrum plus Bilk | Neu!**

*Am letzten Samstag im Monat* / Mit Anmeldung / 10€ pro Person

*Termine:* 28.02./28.03.

Oldie – Party für „Jung“ und „Alt“ mit Old-School DJ Thomas und Catering-Profi Uwe. Neben Musik und Tanz, wird auch für Essen und Trinken gesorgt! In den 10€ Eintritt sind 5€ Eintritt und 5€ Verzehr enthalten.

## Sonntag

09.00 – 12.00 Uhr



### **Sonntagsfrühstück**

*Wöchentlich* / Mit Anmeldung / 5€ pro Person

Wir laden zum wöchentlichen Sonntagsfrühstück bei uns im zentrum plus Bilk ein. Neben einem abwechslungsreichen Buffet möchten wir auch in den gemeinsamen Austausch gehen und neue Kontakte knüpfen.

14.00 – 18.00 Uhr



### **Chor**

*Wöchentlich* / Mit Anmeldung / 15€ pro Person

Alle Liebhaber der persischen Musik und des Gesangs sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit uns die zeitlose Schönheit iranischer Melodien lebendig zu halten.

Der Chor „Avaye Iran“ bietet eine musikalische Heimat für Stimmen, die sich mit Herz und Seele der persischen Klangkunst verbunden fühlen. Unter der Leitung von Frau Ava Bargh ☎ **Kontakt & Anmeldung (ab 17:00 Uhr telefonisch oder per WhatsApp):**

015750092975

### ﴿ گروه گر آوای ایران - دعوت به همنوایی ﴾

به رهبری بانو آوا برق

از دوستداران موسیقی و آواز ایرانی دعوت می‌شود تا با نوای دل‌انگیز خود  
در پاسداشت و زنده نگاهداشتن نغمه‌های جاودان این سرزمین کهن، با ما  
همراه شوند.

گروه کر «آوای ایران»، پناهگاهی است برای صدای هایی که دل در گرو هنر  
آواز ایرانی دارند.

روزهای یکشنبه، ساعت ۱۴ [31]

جهت هماهنگی و اطلاعات بیشتر (تماس یا واتس‌اپ بعد از ساعت ۱۷):

015750092975

Durchgehend

Nach vorheriger  
Terminabsprache



Fahrradrikscha wird von  
Bürgerstiftung Düsseldorf gefördert!

Im Innenhof des  
zentrum plus Bilk



## „Radeln ohne Alter“ – Spaziergangsfahrten mit der Fahrradrikscha

An unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten möglich

Mit unserer Fahrrad-Rikscha können Sie allein oder zu zweit eine Tour an den Rhein oder ins Grüne unternehmen. Volksgarten, Fleher Deich oder ein Abstecher nach Himmelgeist – die Naherholungsziele in Bilk und Umgebung sind vielfältig und mit Blick von der Fahrrad-Rikscha ein Highlight.

Gefahren wird die Rikscha von geschulten, ehrenamtlichen Fahrer\*innen. Das Ziel der Fahrt können Sie selbst bestimmen oder eine Route vom Rikschafahren festlegen lassen. Eine Fahrt dauert je nach Strecke zwischen 45 - 70 Minuten und ist kostenfrei. Gerne holen wir Sie zuhause ab. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren aus Bilk und Umgebung. *Bitte nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf.*

## Öffentlicher Bücherschrank

*Bücher werden verschenkt, gekauft, gelesen und verstauben dann im Bücherregal – wer kennt das nicht?*

Hier können Sie Ihre Bücher abgeben und anderen Menschen eine kleine literarische Freude machen. Sie können aber auch stöbern und sich von den vielen Büchern überraschen lassen – vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei! Der öffentliche Bücherschrank wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. gefördert.

### Hinweis zur Anmeldung:

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel.: 0211/650-4176 | E-Mail: [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)

## Sonderveranstaltungen

## Donnerstag, 29.01.

10.00 – 13.00 Uhr



### Neujahrs-Brunch (7€ pro Person)

Mit Anmeldung

Wir wollen gemeinsam das Jahr mit einem Neujahrs-Brunch inklusive Sektempfang starten. Es wird ein Buffet geben.

## Mittwoch, 11.02.

10.00 – 12.00 Uhr



### Linux Workshop Teil I

Wir probieren typische Anwendungen unter Linux aus!

Was sind Paketquellen und wie funktionieren Updates unter Linux? Wie surft man im Internet und was ist ein Add-Blocker? Wie sendet man Emails mit Thunderbird? Wer ist der Root-User und wozu gibt es ihn?

## Mittwoch, 18.02.

10.00 – 12.00 Uhr



### Linux Workshop Teil II

Dazu bitte ein eigenes Gerät mitbringen auf welchem Linux installiert werden soll! Wir besprechen die vier Prinzipien freier Software, warum es verschiedene Linuxvarianten gibt. Wenn gewünscht schauen wir uns auch ein paar einfache Befehle auf der Kommandozeile an.

## Hilfe am PC – Einfach erklärt!



Sie haben zuhause einen Computer und wissen trotz Grundkenntnisse manchmal nicht weiter? Oder Sie möchten sich gerne einen Computer anschaffen und erste Tipps und Tricks bei der Bedienung lernen?

**Dann scheuen Sie sich nicht uns zu kontaktieren, um einen individuellen Beratungstermin zu vereinbaren.**

Praktische Umsetzungen können Sie direkt bei uns an den zur Verfügung gestellten Computern ausprobieren.

Zusätzlich können Sie gerne in unser **Internetcafé** kommen, wo Sie zum einen selbstständig am PC arbeiten können (surfen, E-Mail schreiben, Drucken, etc.), zum anderen professionelle Unterstützung durch das Personal vor Ort erhalten.

**Jeden Mittwoch 09.00 - 13.00 Uhr**

Das Angebot ist **kostenfrei**. Wir freuen uns über freiwillige Spenden!

## Infos

### Repair - Café



Für unser Repaircafé suchen wir weiterhin Interessierte, die uns dabei unterstützen wollen, aber auch Werkzeuge, die Sie nicht mehr gebrauchen und uns Spenden möchten.



## Netzwerk Bilk

Programm Januar – März 2026



Sie möchten aktiv werden mit Menschen aus der Nachbarschaft? Das Netzwerk Bilk ist offen für Ihre Ideen zu gemeinschaftlichen Aktionen! Sie sind herzlich willkommen bei unserem monatlichen Ideenaustausch, Planungstreffen und bei unseren weiteren Aktivitäten.

### Mittwoch, 07.01.

14.30 – 15.30 Uhr **Netzwerkcafé**

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

### Dienstag, 13.01.

15.00 – 16.00 Uhr **Orgatreffen**

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

### Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

### Donnerstag, 29.01.

13.15 Uhr

### Ausflug nach Zons

Treffpunkt 13.15 Uhr Bilk-S-Bahnhof, Gleis 2 (S11 um 13.22 bis Dormagen, Bus 875 bis Zons 14.09 Uhr). Besuch des Mundart-Archivs (kleine Ausstellung) und anschließender Café-Besuch.

## Mittwoch, 04.02.

14.30 – 15.30 Uhr

### Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

## Dienstag, 10.02.

15.00 – 16.00 Uhr

### Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

### Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

## Mittwoch, 04.03.

14.30 – 15.30 Uhr **Netzwerkcafé**

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr **Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz**

zentrum *plus* Bilk

### **Jeden Dienstag**

14.30 – 16.30 Uhr **Spielenachmittag im Nachbarschaftszentrum**

Im Dahlacker 8 | Rommé, Canasta, Skip Bo, Skat

Weitere Aktivitäten befinden sich in Planung. Sie können sich per Mail über alle Aktivitäten und Planungen des Netzwerks informieren lassen. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden Sie sich per Telefon oder E-Mail an **Anne Mommertz**: Tel. 0211/9216068 / E-Mail: [kultur-vor-der-tuer@posteo.de](mailto:kultur-vor-der-tuer@posteo.de)

## **Weitere Angebote**

Was Sie bei uns sonst noch erwartet!

## Rechtsberatung



**Rechtliche Fragen oder unverständliche Amtsschreiben?** Unsere Rechtsanwältinnen helfen in ihren Sprechstunden gerne unentgeltlich weiter. Die Beratung findet telefonisch oder auf Wunsch auch vor Ort im zentrum *plus* Bilk statt. Bei Interessen wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an das zentrum *plus* Bilk.

## Engagement



Das zentrum *plus* bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar\*innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrikscha fahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen! Gerne vereinbaren wir ein erstes Gespräch und schauen gemeinsam, wo die Reise hingehen kann.

## Leihen



Bei Bedarf stehen Ihnen in den zentren plus eine FM-Anlage (Audiotraining) für unsere Gruppenangebote zur Verfügung. Nach Absprache mit der zentrum plus-Leitung kann eine FM-Anlage nach vorheriger Einweisung und gegen Kaution in Höhe von 50,00 € für ein Familienfest oder Ähnliches ausgeliehen werden.



## Fragen im Alter?

Vertrauliche und qualifizierte Beratung

Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Ob nun Rente, Pflege, Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder mal kleinere oder größere Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Sie haben Freunde, Nachbarn oder Angehörige mit Fragen oder sind selbst unsicher? Dann **vereinbaren Sie einen individuellen Termin** mit uns! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Zusätzlich besteht auf **Anfrage** die Möglichkeit sich auch **in Türkisch oder Bosnisch** beraten zu lassen. Die Termine können im "zentrum plus" vereinbart werden.

**Kontakt:** Caroline Meckenstock, Telefon 0211 650476, [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de) und Samir Fetic, [post@dolmetscher-fetic.de](mailto:post@dolmetscher-fetic.de)

### Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag-Donnerstag von 9.00-17.00 Uhr

Freitag von 9.00-13.00 Uhr

### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin: Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

E-Mail: [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)

Sprechen Sie uns an,  
wir stehen Ihnen für Auskünfte  
sehr gern zur Verfügung.

## Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Bilk  
Suitbertusplatz 1a  
40223 Düsseldorf

**S-Bahn:** S8, S11, S28 - Haltestelle „Bilk S-Bahnhof“ (Fußweg: 9 Minuten)

**Straßen- und U-Bahn:** 704, 705, U72, U73 - Haltestelle „Karolinger Platz“  
(Fußweg: ca. 3 Minuten); 706 - Haltestelle „Auf'm Hennekamp“ (Fußweg: ca.  
5 Minuten)

**Bus:** 780, 782 und 785 Haltestelle „Feuerbachstraße“ (Fußweg: 4 Minuten)



## Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do. 9.00 – 17.00 Uhr  
Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

## Ansprechpartnerin:

Caroline Meckenstock  
Telefon: 0211/650-4176  
E-Mail: [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)