

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
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

Ansprechpartnerin:

Caroline Meckenstock

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WOCHENÜBERSICHT

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



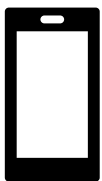
Beweglichkeit, Kraft und Koordination soll gefördert werden.

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./17.2./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. Yogamatten 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 Stromsperre 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 zudem 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

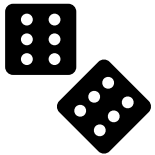
Zumba (5€ pro Termin)

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 – 13.30 Uhr



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 sein/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.

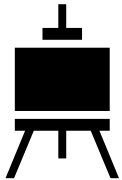
Als Schlaganfallbetroffene, Angehörige und Interessierte bieten wir Erfahrungsaustausch und Gespräche.

Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 |

eunda.welski@t-online.de

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 anschließend 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

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 کر 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»، پناهگاهی‌ست برای صداهایی که دل در گرو هنر آواز ایرانی دارند.

📅 روزهای یکشنبه، ساعت ۱۴ 📅

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

015750092975

Durchgehend

Nach vorheriger
Terminabsprache



*Fahrradrikscha wird von
Bürgerstiftung Düsseldorf gefördert!*

„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.*

Im Innenhof des
zentrum *plus* Bilk



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:

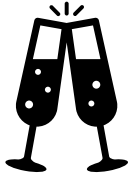
Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel.: 0211/650-4176 | E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

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 imzentrum *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

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 Fahrradrickschafahren 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 (Audioguide) für unsere Gruppenangebote zur Verfügung. Nach Absprache mit der zentrum plus-Leitung kann eine FM-Anlage nach vorheriger Einweisung und gegen Kautions 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 und Samir Fetic, 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

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