

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April – Juni 2025



zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

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. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag

9.30 – 11.00 Uhr

Offenes Café

Wöchentlich | ohne Anmeldung

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde frühstücken oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: Hier sind alle willkommen!

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

10.30 – 11.15 Uhr

Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

11.30 – 12.30 Uhr

Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

12.00 – 14.00 Uhr

Handysprechstunde

Am 1. & 3. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 07.04./05.05./19.05./02.06./16.06.

In der kostenlosen 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.

14.00 – 16.00 Uhr

Wichtel-Bingonachmittag

Am 2. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 14.04./12.05.

Jede*r bringt eine Kleinigkeit mit (z.B. Tafel Schokolade, Obst, Gemüse). Diese werden als Geschenke beim Bingo-Spielen unter den Teilnehmenden ausgespielt.

14.30 – 16.30 Uhr

Spielegruppe nachmittags

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

Termine: 07.04./05.05./19.05./02.06./16.06.

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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

14.30 – 17.30 Uhr

Tanz dich fit (5,00€ pro Person)

*Wöchentlich | **Gruppe voll!***

Tanzgymnastik bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis.

Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben! Kaffee und Kuchen inklusive.

14.30 – 16.00 Uhr

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“

Am 4. Montag im Monat

Termine: 23.04./28.05./25.06. | Mit Anmeldung

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.

18.00 – 19.00 Uhr

After Work Dance Party

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 8€ pro Monat

Dieser Kurs ist für alle, die Freude an der Bewegung haben. Es sollen verschiedene Elemente aus Standard, Latein, Line Dance, Zumba, etc. hineinfließen. Gemeinsam wollen wir den Alltag vergessen und eine gute Zeit miteinander haben. Jeder ist willkommen, egal ob man allein oder mit mehreren kommt. Musikwünsche sind ebenfalls gewünscht. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Der Kurs wird nebenan im Pfarrsaal der KHG stattfinden (Suitbertusplatz 2). Kursbeginn voraussichtlich Mai.

19.00 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression & Burnout

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Zentrum *plus*.

19.00 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Termin Mehrgenerationentreffen: 15.06. 10-18 Uhr | Mit Anmeldung

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 Pflege-

kasse möglich.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 1)

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

Termine: 01.04./15.04./06.05./20.05./03.06./17.06.

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.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 2)

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 08.04./22.04./13.05./27.05./10.06./24.06.

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)

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.00 Uhr

Englisch Kurs (2)

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat

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

14.00 – 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige

Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 01.04./06.05./03.06.

14.00 – 17.00 Uhr

Kochkurs für alle (5€ pro Termin)

*Termine: 01.04./06.05./03.06./17.06. | Mit **Anmeldung** bis 1 Tag vorher!*

Unter dem Motto "Kochen macht Spaß" lernen Sie an jedem Termin unter Anleitung des Hauswirtschafterers Klaus Backhaus die Zubereitung eines neuen Gerichts, das Sie im Nu zuhause nachkochen können. Anschließend wird in lockerer Runde gemeinsam gespeist.

Besonders schön: Sie leisten mit dem Gekochten eine gute Tat! Denn die weiteren Portionen werden am selben Abend kostenlos an Menschen aus dem Stadtteil ausgegeben.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten.

15.00 – 16.00 Uhr

Orga-Treffen Netzwerk Bilk

Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 08.04/13.05./10.06.

Sie möchten aktiv werden mit Menschen aus der Nachbarschaft? Das Netzwerk Bilk ist offen für Ihre Ideen zu gemein-

schaftlichen 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 | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)
Termine: 08.04/13.05./10.06.*

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

18.00 – 19.00 Uhr

Yoga | Neu!

Wöchentlich | mit Anmeldung | 20€ pro Monat

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

9.00 – 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€.

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)

Anmeldung erforderlich | *Aufnahme auf die **Warteliste***

Termine: 02.04./09.04. (neuer Block) /16.04./30.04./07.05./14.05./21.05./28.05./04.06.

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.

13.00 – 14.30 Uhr

Griechischer Mittagstisch (5,00€ pro Person)

Am 2. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.04./14.05./11.06.

Einmal im Monat laden wir zum griechischen Mittagessen im zentrum plus Bilk ein. Jedes Mal wird es andere, leckere, griechische Gerichte geben. Die Kosten betragen 5€ pro Person (inkl. Getränke).

13.00 – 14.30 Uhr

Mittagstisch (5,00€ pro Person)

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

*Termine: 23.04./**21.05.**/25.06.*

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

Termine: 02.04./07.05./04.06.

Herzliche Einladung des Netzwerks Bilk zum offenen Nachbar-

schaftskaffee! 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

Termine: 02.04./07.05./04.06.

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

19.00 – 21.00 Uhr

Spielegruppe

14-tägig (gerade Kalenderwochen)

Termine: 02.04./16.04./30.04./14.05./28.05./11.06./25.06.

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

9.30 – 13.30 Uhr

Offener Nähtreff (3,50€ pro Person)

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 03.04./15.05.

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. Wenn mög-

lich, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

10.00 – 11.30 Uhr

Frühstück in der Stille (4,00€ pro Termin)

*Am 2. und 4. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung
Termine: 10.04./24.04./08.05./22.05./12.06./26.06.*

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

12.00 – 13:30 Uhr

Englisch Kurs (1)

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Genitalkrebs

*Am 2. Donnerstag im Monat
Termine: 10.04./08.05./12.06.*

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

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat

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

16.00 – 17.00 Uhr

Spanisch – Conversation - Anfänger

Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ **pro Monat**

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

17.15 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Magenkrebs

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 05.06.

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.

18.30 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Am 3. Donnerstag im Monat

Termine: 17.04./15.05./19.06.

Als Schlaganfallbetroffene, Angehörige und Interessierte bieten wir Erfahrungsaustausch und Gespräche. Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 | eunda.welski@t-online.de

Freitag

9.30 – 10.30 Uhr **Funktionsgymnastik & Entspannung** (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

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 und Folie so alles machen können? Gemeinsam probieren wir uns am kreativen Gestalten aus.

11.00 – 12.00 Uhr **Bodyfit – Kurs 1** (10 € pro Monat) | **Neu!**

Wöchentlich | Mit Anmeldung

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

12.00 – 13.00 Uhr **Bodyfit – Kurs 2** (10 € pro Monat) | **Neu!**

Wöchentlich | Mit Anmeldung

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

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr

Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine Erinnerungen“ | Termine: 12.04./26.04./10.05./14.6. | Anmeldung bei Fam. Herzner 0211 313806 oder per Mail an famherzner@aol.com

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.

Sonntag

9.00 – 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.

Durchgehend

Nach vorheriger Terminabsprache

„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. Volksgar-



ten, 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 Rikschafahrenden 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.*

Fahrradrikscha ist gefördert von der Bürgerstiftung Düsseldorf.

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

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!

Sonderveranstaltungen

Mittwoch, 16.04.

14.30 Uhr



Infoveranstaltung Verbraucherzentrale (Teil 1)

zentrum *plus* Bilk / mit Anmeldung / *kostenlos*

Die Verbraucherzentrale möchte in dieser Info-Reihe das Thema Datenschutz aufgreifen. Dies bezieht sich auf Smartphone-Einstellungen und Apps, Kostenfallen, Datenroaming, Browser-Einstellungen und Cookies, Fakeshops, Identitätsdiebstahl, Phishing und Passwörter. Gerne nutzen Sie die Veranstaltung auch für eigene Fragen.

Die Veranstaltung ist auf 2 Teile aufgeteilt.

Donnerstag, 17.04.

10 - 13 Uhr



Osterbrunch

zentrum *plus* Bilk / **mit Anmeldung** / *5€ pro Person*

Wir laden zu einem gemeinsamen Osterbrunch im zentrum plus Bilk ein. Gemeinsam wollen wir an Gründonnerstag in die Ostertage starten. Es wird ein Buffet geben.

Mittwoch, 23.04.

15.00 Uhr



Infoveranstaltung Verbraucherzentrale (Teil 2)

zentrum *plus* Bilk / mit Anmeldung / *kostenlos*

Die Verbraucherzentrale möchte in dieser Info-Reihe das Thema Datenschutz aufgreifen. Dies bezieht sich auf Smartphone-Einstellungen und Apps, Kostenfallen, Datenroaming, Browser-

Einstellungen und Cookies, Fakeshops, Identitätsdiebstahl, Phishing und Passwörter. Gerne nutzen Sie die Veranstaltung auch für eigene Fragen.

Die Veranstaltung ist auf 2 Teile aufgeteilt.

Mittwoch, 28.05.

15.00 – 17.00 Uhr



Budgetberatung – Diakone Düsseldorf

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | *kostenlos*

Wie Sie Ihr Geld im Blick behalten. Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Hinweise und praktische Tipps fürs tägliche Leben. Ziel ist es, selbstwirksam und effektiv die persönliche finanzielle Situation zu verbessern sowie über Unterstützungsmöglichkeiten informiert zu werden. Zudem werden die Teilnehmenden über den Ablauf und die Inhalte einer kostenlosen **Budgetberatung** informiert.

Mittwoch, 11.06.

15 Uhr



Infoveranstaltung vom VDK

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | *kostenlos*

Der VDK ist ein Sozialverband, der die Interessen von Sozialrentnern, Menschen mit Behinderung oder Unfallopfern vertritt. Mitglieder können sich zu allen sozialrechtlichen Fragen in Bezug auf Schwerbehinderten- bis Rentenrecht beraten lassen sowie eine Rechtsvertretung vor dem Sozialgericht erhalten. Insbesondere wenn es z.B. um ein Widerspruchsverfahren gehen (Schwerbehindertengrad, Erwerbsminderungsrente).

Mittwoch, 18.06.

15 Uhr



Karaokenachmittag

zentrum *plus* Bilk / mit Anmeldung / *kostenlos*

Wir laden zum gemeinsamen Karaokenachmittag ein. Bei schönem Wetter bei uns im Hof, ansonsten in der Einrichtung. Gerne können **Musikwünsche bis 1 Woche vor Termin** bei uns eingereicht werden.

Mittwoch, 25.06.

15 Uhr



Bürgerdialog mit Seniorenrätin Stadtbezirk 03

zentrum *plus* Bilk / mit Anmeldung / *kostenlos*

Unter dem Thema „Demokratie leben und sichern“ wird die Seniorenrätin Eleonore Ibheis einen kurzen Vortrag geben. Anschließend soll mit den Teilnehmer*innen eine „Ideensammlung“ erstellt werden.

Kultur unterwegs

Mittwoch, 16.04.

16.00 – 18.00 Uhr

Ein Bummel durch den ältesten Stadtteil Düsseldorf – mit Rolf Dahlmann

mit Anmeldung | kostenlos

Der kleine Rundgang beginnt am alten Bilker Friedhof und endet an den „Düsseldorfer Arcaden“. Man erfährt u.a. warum die Grünanlage an der Volmerswerther Straße auch als „Cola-Park“ bezeichnet wird, die die Loretto Straße zu ihrem Namen kam, wo genau die Sternwarte stand. Neben einem Besuch in Alt St. Martin wird auch ein Blick in die Friedenskirche geworfen, dessen überwältigende Ausmalung des Kirchenraumes aus der Zeit des 20. Jahrhunderts ein absoluter Hingucker ist.

Für weitere Informationen sowie Anmeldung wenden Sie sich bitte an Rolf Dahlmann, Mitglied Geschichtswerkstatt Düsseldorf
(rolf.dahlmann@web.de)

Repair-Café



Die Reparatur kaputter Gegenstände ist ein wichtiges Mittel für Nachhaltigkeit und das Sparen von Geld. Wir suchen Interessenten, die Lust haben, uns beim Aufbau eines Repair-Cafés zu unterstützen. Zunächst brauchen wir handwerklich/technisch geschickte, die Lust haben, alte, kaputte Geräte ohne Gewähr zu reparieren. Aber auch Besucher*innen, die uns ihre kaputten Geräte, ohne Gewähr, zur Verfügung stellen. Wir freuen uns von Ihnen zu hören!

Eigene Gruppenangebote



Sie möchten eine eigene Gruppe initiieren? Dann melden Sie sich gerne und wir können gemeinsam überlegen, wie wir Ihre Ideen umsetzen können.

Netzwerk Bilk

Programm April - Juni 2025



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, 02.04.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Freitag, 04.04.

14.00 Uhr

Landtag-Führung Kunst

Nur mit Anmeldung bis zum **27.03.** und Ausweis mitnehmen.

Dienstag, 08.04.

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, 24.04.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

In der St. Suitbertus-Kita im Außenbereich (nur bei passendem Wetter).

Mittwoch, 30.04.

15.00 Uhr

Spaziergang durch den botanischen Garten

Mit Hubert und Maria. Treffpunkt Haltestelle Universität-Ost, botanischer Garten.

Mittwoch, 07.05.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Donnerstag, 08.05.

15.00 Uhr

Stadtteil-Spaziergang Unterrath

Mit Ernst Welski. Treffpunkt: Haltestelle: Am Röttchen, Unterrather Str. 111

Dienstag, 13.05.

15.00 – 16.00

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.30 – 17.30 Uhr

Gemeinsames Singen auf dem Suitbertusplatz

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertuskirche.

Mittwoch, 14.05.

18.30

Besuch des Orgelkonzerts

In der Auferstehungskirche in Oberkassel, Arnulfstr.33

Donnerstag, 22.05.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

In der St. Suitbertus-Kita im Außenbereich (nur bei passendem Wetter).

Mittwoch, 04.06.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag, 10.06.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsames Singen auf dem Suitbertusplatz

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertuskirche.

Mittwoch, 25.06.

15.00 Uhr

Stadtteilfehrung Oberbilk

Mit Anne. Treffpunkt: Oberbilkermarkt, vor der Sparkasse.
Dauer ca. 1,5 - 2 Stunden (wir bleiben im Umkreis).

Donnerstag, 26.06.

14:45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

In der St. Suitbertus-Kita im Außenbereich (nur bei
passendem Wetter).

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 Fahrradrickscha 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 (Audioguide) für unsere Gruppenangebote zur Verfügung. Nach Absprache mit der Zentrum *plus*-Leitung kann eine FM-Anlage nach vorheriger Einweisung und gegen Kautionshöhe 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

Sie würden bei Ihrem ersten Besuch bei uns gerne begleitet werden?

Bringen Sie gerne eine Vertrauensperson mit oder lassen Sie sich von den plus_Lotsen der Landeshauptstadt Düsseldorf abholen und begleiten. Der Service ist für Sie kostenfrei und kann unter 0211/89-93577 angefragt werden.

Offene Sprechstunde

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

Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Wann: 22.5. / 26.6.

Uhrzeit: von 10 – 13 Uhr

**OHNE ANMELDUNG!
WARTEZEIT MIT EINBERECHNEN!**

Kontakt:

Ansprechpartnerin: Caroline Meckenstock
Telefon: 0211/650-4176
E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

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