

April – Juni 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 auf die **Warteliste**

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 – 11.45 Uhr

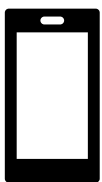


Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4€ pro Termin) | mit Anmeldung auf die **Warteliste**

Wöchentlich | mit Anmeldung

Beweglichkeit, Kraft und Koordination soll gefördert werden.

12.00 – 14.00 Uhr



Offene Handysprechstunde

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

Termine: 20.04./18.05./01.06./15.06.

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: 20.04./04.05./18.05./01.06./15.06.

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.

14.30 – 16.00 Uhr

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“



Am 4. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 27.04./18.05./22.06.

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)



14-tägig! | Mit Anmeldung

Termine: 20.04./04.05./18.05./01.06./08.06./22.06.

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
auf die **Warteliste**

Termine: 07.04./21.04./05.05./19.05./02.06./16.06.

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.

13.00 – 14.30 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.

14.30 – 15.30 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: 14.04./05.05./02.06.

15.00 – 16.00 Uhr



Orga-Treffen Netzwerk Bilk

Am 2. Dienstag im Monat | ohne Anmeldung

Termine: 14.04./12.05./09.06.

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: 14.04./12.05./09.06.

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

17.15 – 18.00 Uhr **Nachbarschaftessen**



Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 07.04./05.05./02.06.

Wir laden Sie zum kostenlosen Nachbarschaftessen 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 (5€ pro Termin)**



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 auf die **Warteliste**

01.04./15.04./22.04./29.04./13.05./20.05./27.05./03.06./10.06./17.06./24.06.

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.

10.00 – 12.00 Uhr



Offene Sprechstunde zentrum plus

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.

11.00 – 12.00 Uhr



Offene logopädische Sprechstunde

Am 2. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung

Termine: 08.04./13.05./10.06.

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 2. Mittwoch im Monat | mit Anmeldung

Termine: 08.04./13.05./10.06.

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: 29.04./27.05./24.06.

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 (ohne Anmeldung)

Termine: 01.04./06.05./03.06.

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: 01.04./06.05./03.06.

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 | ohne Anmeldung

Termine: 08.04./13.05./10.06.

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 | *Starttermin wird zeitnah bekannt gegeben! Anmeldungen werden schon entgegengenommen!*

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 | *Starttermin wird zeitnah bekannt gegeben! Anmeldungen werden schon entgegengenommen!*

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: 08.04./22.04./06.05./20.05./03.06./17.06.

„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

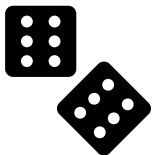


Zumba (5€ pro Termin)

Wöchentlich | Mit Anmeldung | *Starttermin wird zeitnah bekannt gegeben! Anmeldungen werden schon entgegenommen!*

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 Herz-Kreislaufsystem 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:

01.04./15.04./29.04./13.05./27.05./10.06./24.06.

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

09.30 – 13.30Uhr



Offener Nähtreff (3,50 pro Person)

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 02.04./07.05./11.06.

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.

10.00 – 11.30 Uhr



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

Am 2. und 4. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.04./23.04./28.05./11.06./25.06.

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

11.30 – 13.30 Uhr



Sozialberatung in DGS | *Neu!*

Am 4. Donnerstag im Monat | ohne Anmeldung

Termine: 26.03./23.04./28.05.

Sozialberatung in Deutscher Gebärdensprache richtet sich an gehörlose Menschen im Stadtteil Bilk. Hier wird Austausch und Beratung ohne Kommunikationsbarrieren angeboten.

Beratung zu Schwerbehindertenangelegenheiten, Erklärung und Erläuterung der Deutschen Schriftsprache, Beantragung von Leistungen aller Art und Vieles mehr sind möglich.

Die Beraterin ist gebärdensprachkompetent und freut sich auf ihren Besuch.

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 – 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: 07.05.

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.

18.00 – 20.00 Uhr



Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Am 3. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 16.04./21.05./18.06.

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

Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 |

eunda.welski@t-online.de

18.00 – 21.00 Uhr



Systemisches Beratungsangebot

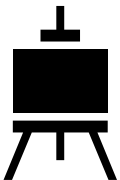
Am 2. Und 4. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.04./23.04./14.05./28.05./11.06./25.06.

„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

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 auf die **Warteliste**

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 auf die **Warteliste**

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

Mit Anmeldung | **neue Termine werden noch bekannt gegeben!**

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)

Am 3. Freitag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 17.04./15.05./19.06.

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 auf die **Warteliste**

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



Termine: 13.06./27.06.

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**



Am letzten Samstag im Monat | Mit Anmeldung | 10€ pro Person

Termine: 25.04./23.05./27.06.

Oldie – Party für alle Interessierte 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€ Verzeehr 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 دوستاناران 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 در 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

Mittwoch, 22.04.

15.00 Uhr



Bürgerdialog mit Seniorenrätin

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Die Seniorenrätin aus dem SBK 3 kommt zu einem offenen Bürgerdialog ins zentrum *plus* Bilk. Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Anregungen und Wünsche vorzutragen und untereinander in den Austausch zu kommen.

Mittwoch, 29.04.

14.00 Uhr



Infoveranstaltung Hausnotruf (Diakonie)

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Der Hausnotruf bietet für Sie Sicherheit in Ihren eigenen Vier-Wänden, damit Sie so lange wie möglich zu Hause wohnen können. Dabei reicht ein Knopfdruck, um sofort Hilfe zu erhalten.

In dieser Veranstaltung wird der neue Hausnotruf der Diakonie vorgestellt (u.a. Wege der Notruf Auslösung, Erinnerung an Trinken, Sturzvermeidung).

Samstag, 09.05.

15.00 – 17.00 Uhr



Vernissage - Freundschaftsnetz

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Freundschaft (k)eine Kunst - Ein Baum mit Zweigen aus Maschendraht sowie biografische Szenen in Schuhkartondeckeln; dazu kleine Denkkärtchen mit Aphorismen, Aussagen und Erinnerungen rund um das Thema Freundschaft. Zusätzlich hat die Gruppe eine Innen- und Außeninstallation gefertigt. Daher werden alle herzlich zur Eröffnung der Installation zum Thema Freundschaft eingeladen.

Mittwoch, 13.05.

13.00 – 14.30 Uhr



Calo Workshop mit der Rheinbahn

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Die Rheinbahn stellt das neue digitale Ticketverkaufssystem CALO vor. In einem kostenlosen Workshop wird erklärt, wie sich Alltagsfahrten mit CALO vereinfachen und bieten einen einfachen und unkomplizierten Einstieg in das neue System. Es werden auch Lösungen für Menschen OHNE Smartphone oder Online-Banking gezeigt.

Mittwoch, 20.05.

14.00 – 17.00 Uhr



Gebärdenworkshop

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Dieser Workshop dient als niedrigschwelliger Einstieg in die deutsche Gebärdensprache und wird von Frau Ludwig-Kreusch (Sozialarbeiterin in der Beratung mit Gehörlosen, Caritas) geleitet. Wer Lust hat, etwas Neues zu lernen oder frühere Kenntnisse auffrischen möchte, ist herzlich eingeladen. Wir werden spielerisch kleine Alltagsdialoge lernen.

Freitag, 22.05.

15.00 – 16.30 Uhr



Erzählcafé mit den Geschichtsschreiber*innen

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Der ASB Düsseldorf stellt sich und sein Projekt "Geschichtsschreiber" vor und lädt zum Erzählcafé bei schönem Wetter, Café und Kuchen ein. Besucher*innen können sich auf herzliche, unterhaltsame und



bunte (Lebens-)Geschichten freuen von Erzähler*innen, die in Düsseldorf ihre Geschichten erzählt haben und sind herzlich eingeladen ihre eigenen Erinnerungen zu teilen.

Mittwoch, 27.05.

15.00 Uhr



Bestattungsvorsorge

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

Immer mehr Menschen entscheiden sich bereits zu Lebzeiten, ihre Beerdigung vorzubereiten. So können eigene Vorstellungen berücksichtigt werden und Angehörige werden in dieser schwierigen Situation entlastet. Der Stadtverband der Bestatter*innen Düsseldorf informiert verständlich und praxisnah die Möglichkeiten der Bestattungsformen, Möglichkeiten der Vorsorge und über Gebühren sowie Kosten.

Dieser Termin entstammt einer Terminreihe des Pflegebüros und findet auch an anderen Standorten statt.

Mittwoch, 24.06.

15.00 Uhr



Infoveranstaltung mit der Kriminalpolizei

zentrum *plus* Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos

In dieser Fragestunde besucht uns jemand von der Kriminalpolizei mit einem/einer Kolleg*in aus dem Bezirksdienst. Sie beantworten Fragen rund um das Thema Kriminalprävention und Sicherheit. **Gerne können Sie Fragen vorab an das zentrum *plus* weitergeben, dies hilft zur besseren Planung!**

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!

Netzwerk Bilk

Programm April – Juni 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, 01.04.

14.30 – 15.30 Uhr **Netzwerkcafé**

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Mittwoch, 08.04.

15.00 Uhr

Spaziergang durch den botanischen Garten

Dienstag, 14.04.

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.

Sonntag, 26.04.

14.00 Uhr

**Besuch Frühlingsfest Förderverein Zentral-
schulgarten**

Treffpunkt: Eingang „Steinmeyer-Garten“, Räuscher Weg (hinter Nr. 43 am Gartentor). Wir bekommen eine Führung.

Mittwoch, 06.05.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag, 12.05.

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 Suitbertus-
platz**

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

Mittwoch, 03.06.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag, 09.06.

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.

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

