

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juli – September 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: 21.07./04.08./01.09./15.09.

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: 14.07./11.08./08.09.

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: 07.07./21.07./04.08./18.08./01.09./15.09.

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 – 16.00 Uhr

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“

Am 4. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 25.08./22.09.

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.

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: 14.09. 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 Pflegekasse möglich.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 1)

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

Termine: 01.07./15.07./05.08./19.08./02.09./16.09.

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) (5,00€ 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 – 15.00 Uhr **Englisch Kurs (2)** (5,00€ 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 – 16.00 Uhr **Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige**
Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung
Termine: 22.07./05.08./02.09.
- 15.00 – 16.00 Uhr **Orga-Treffen Netzwerk Bilk**
Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)
Termine: 08.07./12.08./09.09.
 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 | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)
Termine: 08.07./12.08./09.09.
 Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.
- 17.15 – 18.00 Uhr **Nachbarschaftsessen**
Am 1. Dienstag im Monat | mit Anmeldung
Termine: 01.07./05.08./02.09.
 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 richtet sich vor allem an Bilker*innen mit geringem Einkommen.*

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

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€**.*

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 | Anmeldung mit Aufnahme auf die **Warteliste**

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: 13.08./10.09.

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

Persischer Mittagstisch (5,00€ pro Person) | **Neu!**

Am 3. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 16.07./20.08./17.09.

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 (5,00€ pro Person)

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 23.07./27.08.

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: 02.07./06.08./03.09.

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

Termine: 02.07./06.08./03.09.

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 | *Neu!*

Am 2. Mittwoch im Monat

Termine: 09.07./13.08./10.09.

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.**

19.00 – 21.00 Uhr

Spielegruppe

14-tägig (gerade Kalenderwochen)

Termine: 09.07./19.07./23.07./06.08./20.08./03.09.

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. Lieb-

lingsspiele 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: 07.08./04.09.

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 Termin)

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

Termine: 10.07./24.07./14.08./28.08./11.09./25.09.

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

10.00 – 13.00 Uhr

Waffel essen | *Neu!*

Am 3. Donnerstag im Monat

Termine: 17.07./21.08./18.09.

Einmal im Monat laden wir herzlich zum gemütlichen Waffelessen ein! Genießen Sie den Duft frisch gebackener Waffeln, nette Gespräche und eine entspannte Atmosphäre. Kommen sie vorbei – wir freuen uns!

Preise: 1 Waffel für 1€, mit Topping 0,50€ zusätzlich

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.

14.00 – 15.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Genitalkrebs

Am 2. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 10.07./14.08./11.09.

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)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

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)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

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 | Mit Anmeldung
Termine: 03.07./07.08./04.09.*

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 wie-der 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 | Mit Anmeldung
Termine: 17.07./21.08./18.09.*

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 & 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 | *Neu!*

Am 2. & 4. Freitag | Mit Anmeldung

Termine: 11.07./25.07./08.08./22.08./12.09./26.09.

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!

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr

Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine Erinnerungen“ | Termine: 30.08. | 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.

14.00 – 18.00 Uhr

Chor | *Neu!*

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 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 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.*

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

Samstag, 05.07.

12 – 16.00 Uhr



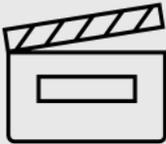
Sommerfest

zentrum *plus* Bilk

Das Zentrum *plus* Bilk lädt zum Sommerfest ein! – Es erwarten Sie u.a. informative Stände, leckeres Essen, kostenlose Rikschafahrten, Verkaufsstände und vieles mehr! Auch an die Jüngsten wird gedacht (über kreatives Basteln bis hin zur Zaubershow).

Mittwoch, 23.07.

9:30 – 13:30 Uhr



Workshop Film

zentrum *plus* Bilk | *mit Anmeldung!*

Zum Thema Freundschaft soll gemeinsam in diesem Workshop ein Film erstellt werden, in Kooperation mit der Hochschule Düsseldorf. Welcher dann am **24.09.** im Zentrum *plus* Bilk präsentiert wird.

Bitte melden Sie sich spätestens bis zum Montag, den 21.07. für den Workshop an!

*Durch die vielfältigen Angebote der Zentren *plus* haben sich bereits häufiger Freundschaften entwickelt. Daher veranstalten die Zentren *plus* nun die Freundschaftswochen. Es besteht auch die Möglichkeit, nach Teilnahme an der/den Veranstaltung/en an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Die Lose erhalten Sie nach Teilnahme im jeweiligen Zentrum *plus*.*

Freitag, 01.08.

17.00 Uhr



OpenAir Konzert

zentrum *plus* Bilk, im Innenhof | *Eintritt frei!*

Wir veranstalten bei uns im Innenhof des zentrum *plus* Bilk ein OpenAir Konzert!

Der Eintritt ist kostenlos und ist sowohl für Jung und Alt gedacht! Der Künstler (Instagram: matzemales.music) wird eine Mischung aus alten Klassikern (Rock, Pop und Schlager) und eigenen Songs spielen.

Essen und Trinken wird vor Ort verkauft!

Das Konzert wird gesponsert von „Gemeinsam in Bilk e.V.“

Mittwoch, 20.08.

15.00 – 17.00 Uhr



Sprechstunde Seniorenrat

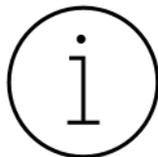
zentrum *plus* Bilk

Die Mitglieder des Seniorenrates setzen sich für ihren jeweiligen Stadtbezirk ein, um die Interessen älterer Menschen zu vertreten. Die Sprechstunde, die in regelmäßigen Abständen erfolgt (s. Internetseite Stadt Düsseldorf) findet dieses Mal hier im zentrum *plus* Bilk statt.

Wir laden Sie alle herzlich ein, Ihre Anregungen und Wünsche vorzutragen.

Mittwoch, 17.09.

15.00 Uhr



Infoveranstaltung Verbraucherzentrale – digitaler Nachlass

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

Die Verbraucherzentrale NRW berät zum Thema digitaler Nachlass.

In nahezu allen Lebensbereichen werden Verbraucher*innen heute mit der digitalen Welt konfrontiert, egal ob bei Online-Shopping, Zahlungsdiensten, Messenger Diensten, etc.

Daher sollten Sie rechtzeitig regeln, wer sich um Ihre digitale Vorsorge und Ihr digitales Erbe kümmern soll und legen Sie fest, was mit Ihren einzelnen Konten und Daten passieren soll, wenn Sie sich nicht mehr darum kümmern können.

Samstag, 20.09.

14.00 – 18.00 Uhr

Hofgartenfest

Musikpavillon im Hofgarten Düsseldorf

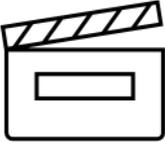
Der Caritasverband Düsseldorf veranstaltet jährlich einen Spendenlauf im Hofgarten. Dort sollen Spenden für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen gesammelt werden (unterfinanzierte Betreuungs- und Entlastungsangebote).

Sie können sowohl als Zuschauer*in teilnehmen (wir bieten einen Markt der Möglichkeiten an, Kaffee und Kuchen und Infostände rund ums Alter). Darüber hinaus wird eine Band den Pavillon bespielen.

Sie können aber auch als Läufer*in dabei sein. Anmeldung und Infos erhalten Sie bei Christina Pissarek, Tel.: 0211 16021751 oder per Mail christina.pissarek@caritas-duesseldorf.de

Mittwoch, 24.09.

15 Uhr



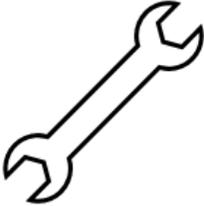
Filmvorführung

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

Der Film, welcher beim Workshop am **23.07.** erstellt wurde, soll nun präsentiert werden. Dazu laden wir Sie alle herzlich ein!

Die zentren plus bringen durch ihre vielfältigen Angebote Menschen ab 55 Jahren zusammen, daraus sind auch oft schon Freundschaften entstanden. Daher veranstalten alle zentren plus im 3. Quartal Angebote zum Thema. Es besteht auch die Möglichkeit, nach Teilnahme an der/den Veranstaltung/en an einem Gewinnspiel teilzunehmen. Die Lose erhalten Sie nach Teilnahme im jeweiligen zentrum plus.

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.

Tanzlehrerin gesucht



Wir suchen jemanden, der Lust hat, einmal die Woche einen Tanzkurs bei uns im *zentrum plus Bilk* anzubieten. Bestenfalls mit tänzerischem Background/ Qualifikation. Dabei soll es zuallererst um Bewegung gehen. Es können verschiedene Elemente aus Latein, Line Dance oder Zumba hineinfließen. Es soll sich nicht explizit um Paartanz handeln.



Netzwerk Bilk

Programm Juli - September 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, 02.07.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag, 08.07.

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, 24.07.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

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

Mittwoch, 30.07.

15.00 Uhr

Spaziergang durch den botanischen Garten

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

Dienstag, 12.08.

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.

Freitag, 22.08.

14:00

Minigolf und Café im Südpark

Treffpunkt: Café Südpark, ÖPNV-Haltestelle Südpark, von dort in „In den Großen Banden“ hingehen bis zur Stichstraße mit dem Café Südpark.

Donnerstag, 28.08.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

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

Mittwoch, 03.09.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag, 09.09.

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.

Donnerstag, 25.09.

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

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: 31.07./25.09.

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