

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober – Dezember 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€.

12.00 – 14.00 Uhr

#### Handysprechstunde

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

*Termine: 06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12.*

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.

14.30 – 16.30 Uhr

#### Spielegruppe nachmittags

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

*Termine: 06.10./20.10./03.11./17.11./01.12./15.12.*

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: 27.10./24.11./15.12.*

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.

14.30 – 16.30 Uhr

**Waffel essen | *Neu!***

*Am 2. Montag im Monat*

*Termine: 13.10./10.11./08.12.*

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*

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**

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: 07.10./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12.*

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.

13.45 – 14.45 Uhr

### **Englisch Anfänger (5,00€ pro Monat) | *Neu!***

*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: 07.10./04.11./02.12.*

15.00 – 16.00 Uhr

**Orga-Treffen Netzwerk Bilk**

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

*Termine: 14.10./11.11./09.12.*

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: 14.10./11.11./09.12.*

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

17.15 – 18.00 Uhr

**Nachbarschaftssessen**

*Am 1. Dienstag im Monat | mit Anmeldung*

*Termine: 07.10./04.11./02.12.*

Wir laden Sie zum kostenlosen Nachbarschaftssessen 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 und wird von der BILKA Kleiderkammer gefördert!*

18.00 – 19.00 Uhr

### **Yoga** (20€ pro Monat)

*Wöchentlich* | mit Anmeldung | **ab 21.10.**

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**

*08.10./15.10./29.10./05.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12./17.12.*

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 logopädische Sprechstunde** | **Neu!**

*Am 2. Mittwoch im Monat* |

*Termine: 08.10./12.11./10.12.*

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.

13.00 – 14.30 Uhr

**Griechischer Mittagstisch** (5,00€ pro Person)

*Am 2. Mittwoch im Monat* | Mit Anmeldung

*Termine: 08.10./12.11./10.12.*

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).

14.00 – 15.30 Uhr

**Persischer Mittagstisch** (5,00€ pro Person)

*Am 3. Mittwoch im Monat* | Mit Anmeldung

*Termine: 15.10./19.11./17.12.*

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: 22.10./26.11./19.12. (Weihnachtsessen, einmalig 8€)*

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: 01.10./05.11./03.12.*

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: 01.10./05.11./03.12.*

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

15.00 – 17.00 Uhr

**Energiesparservice – offene Sprechstunde**

*Am 2. Mittwoch im Monat*

*Termine: 08.10./12.11./10.12.*

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.**



18.00 – 21.00

### **Systemisches Beratungsangebot**

*14-tägig | Beginn: 05.11.25 | Mit Anmeldung*

„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 – 21.00 Uhr

### **Spielegruppe**

*14-tägig (gerade Kalenderwochen)*

*Termine: 01.10./15.10./29.10./12.11./26.11./10.12.*

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: 06.11./04.12.*

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: 09.10./23.10./13.11./27.11./11.12.*

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

12.00 – 13:30 Uhr

**Englisch Kurs (1)** (5€ pro Monat)

*Wöchentlich | Mit Anmeldung*

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

13.30 – 14.30 Uhr

**Englisch Kurs (2)** (5,00€ 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 – 15.30 Uhr

**Selbsthilfegruppe Genitalkrebs**

*Am 2. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 09.10./13.11./11.12.*

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 | <p><b>Spanisch – Conversation – Fortgeschritten</b> (5€ pro Monat)</p> <p><i>Wöchentlich</i>   Mit Anmeldung</p> <p>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.</p>                                                                               |
| 16.00 – 17.00 Uhr | <p><b>Spanisch – Conversation – Anfänger</b> (5€ pro Monat)</p> <p><i>Wöchentlich</i>   Mit Anmeldung</p> <p>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.</p>                                                                                                    |
| 17.15 – 19.00 Uhr | <p><b>Selbsthilfegruppe Magenkrebs</b></p> <p><i>Am 1. Donnerstag im Monat</i>   Mit Anmeldung</p> <p><i>Termine: 02.10./06.11./04.12.</i></p> <p>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.</p> |

17.30 – 19.00 Uhr

**Tanz Workshop - Freies Tanzen für Körper und Seele (5€ pro Termin)**

*Wöchentlich* vom **06.11. bis 18.12.2025** | Mit Anmeldung | **Neu!**

In diesem Tanzangebot geht es nicht um Leistung oder feste Schritte, sondern um den eigenen Ausdruck, das gemeinsame Erleben und die Freude an der Bewegung. Wir beginnen meditativ mit einem kurzen Ankommen und der Frage, was jeder *heute in den Tanz mitbringt*. Danach lassen wir uns von der Musik durch verschiedene Phasen leiten – mal sanft, mal lebendig. Jeder entscheidet dabei selbst, wie sportlich oder ruhig er oder sie tanzen möchte.

18.00 – 20.00 Uhr

**Selbsthilfegruppe Schlaganfall**

*Am 3. Donnerstag im Monat* | Mit Anmeldung

*Termine: 16.10./20.11./18.12.*

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

**Freitag**

11.00 – 13.00 Uhr

**Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“**

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

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

11.00 – 12.00 Uhr

**Bodyfit – Kurs 1** (10 € pro Monat)

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung

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

12.00 – 13.00 Uhr

**Bodyfit – Kurs 2** (10 € pro Monat)

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung

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

14.00 – 17.00 Uhr

**Schreiner Workshop**

*Am 2. & 4. Freitag im Monat* | Mit Anmeldung

*Termine: 10.10./24.10./14.11./28.11./12.12.*

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 nach Absprache! | 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**

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 دوستان و دوستانان موسیقی و آواز ایرانی دعوت می‌شود تا با نوای دل‌انگیز خود، در پاسداشت و زنده نگاه داشتن نغمه‌های جاودان این سرزمین کهن، با ما همراه شوند.  
گروه کر «آوای ایران»، پناهگاهی‌ست برای صداهایی که دل در گرو هنر آواز ایرانی دارند.

📅 ۱۴ 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](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)



## Sonderveranstaltungen

**Mittwoch, 15.10.**

15.00 Uhr

### **Lesung**

zentrum *plus* Bilk | mit **Anmeldung!**

„*Gemischte Tüte*“ – Kurzgeschichten & Sinnsprüche von Jürgen Wilbert (Kulturherbst)

In seinen Episoden-Romanen (2021 & 2024) schildert Wilbert die mehr oder minder holprigen Etappen seiner Kindheit und Jugend in Düsseldorf. Ergänzend stellt er geist- und humorvolle Kurztexte aus seinem jüngsten Buch „*Unschlüssig*“ vor. „*In jedem älteren Menschen steckt ein junger, der sich ab und zu fragt, wie konnte das bloß passieren.*“

**Mittwoch, 22.10.**

15.00 Uhr



### **Bürgerdialog mit Seniorenrätin**

zentrum *plus* Bilk

Die Mitglieder des Seniorenrates setzen sich für ihren jeweiligen Stadtbezirk ein, um die Interessen älterer Menschen zu vertreten. Der Bürgerdialog findet in regelmäßigen Abständen statt und wird von der Seniorenrätin aus dem SBK 03 moderiert. Wir laden Sie alle herzlich ein, Ihre Anregungen und Wünsche vorzutragen.

**Mittwoch, 29.10.**

16.00 Uhr

### **Infoveranstaltung Sanitätshaus Blääk**

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

Das Sanitätshaus Blääk aus Hamm stellt sich vor und möchte die Vielzahl an Hilfsmitteln für den Alltag aufzeigen. Von Gehhilfen über Pflegebetten bis zu Alltagserleichterungen. Es bietet sich an, hier Fragen zu stellen und sich über passende Angebote zu informieren.

**Mittwoch, 12.11.**

15.30 Uhr

### **Infoveranstaltung Verbraucherzentrale – KI im Verbraucheralltag**

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

Künstliche Intelligenz wird unseren Verbraucheralltag immer mehr bestimmen und einen Einfluss darauf haben, wie wir miteinander kommunizieren, arbeiten und Entscheidungen treffen. Themen wie Urheberrecht, Datenschutz, Fake News oder Deepfakes stellen unseren Alltag vor gewaltige Herausforderungen. Der Vortrag gibt einen ersten Einblick in das Thema KI, die Chancen und Gefahren im Verbraucheralltag.

*Referent: Robin Segerer-Pütz*

**Montag, 17.11.**

9.30 – 16.30 Uhr

### **Fachtag: Queeres Leben im Alter(n)**

Ort: Maxhaus, Schulstr. 11 | *kostenlos*

Queere Menschen gehören selbstverständlich zu unserer vielfältigen Gesellschaft- in jedem Lebensalter. Doch gerade die ältere Generation bleibt im Hinblick auf ihre sexuelle Orientierung und/ oder geschlechtliche Identität oft unsichtbar.

Der Fachtag soll sensibilisieren und den respektvollen Umgang miteinander stärken. Es wird neben Vorträgen und Podiumsdiskussion auch Gelegenheit zum Austausch und der Vernetzung geboten.

Der Fachtag richtet sich insbesondere an ehren- und hauptamtlich Tätige in der offenen sozialen Altenarbeit sowie allen Interessierten.

**Mittwoch, 19.11.**

15.00 Uhr

### **Infoveranstaltung Energiesparen**

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

Die Kosten schießen in die Höhe, Ressourcen werden immer knapper. Energiesparen ist in aller Munde. Die Budgetberatung der Diakonie Düsseldorf gibt Tipps, wie Sie mit teils ungewöhnlichen Methoden bares Geld einsparen können. Die ein oder andere bisher unbekannte Information ist mit Sicherheit auch für Sie dabei. Ebenso bekommen Sie Hinweise zur Bezuschussung von Kühlschränken (einkommensabhängig, kein Rechtsanspruch).

**Freitag, 05.12.**

15.00 – 18.00 Uhr

### **Trödelmarkt im zentrum *plus* Bilk**

zentrum *plus* Bilk

Wir laden zum Trödelmarkt in der Einrichtung des zentrum *plus* Bilks ein. Neben verschiedenen Verkaufsständen wird auch für Snacks und Getränke gesorgt.

*Sie möchten selbst trödeln? Dann melden Sie sich bitte bis zum **28.11.** an und geben Sie an, was Sie verkaufen wollen. Als Standgebühr bitten wir um einen Kuchen.*

**Mittwoch, 17.12.**

14.00 Uhr



### **Kirchenführung St. Suitbertus**

Auf dem Suitbertusplatz, vor der Kirche | mit **Anmeldung** | *kostenlos*

Wir laden Sie herzlich ein zu einer besonderen Führung durch die weihnachtlich geschmückte St. Suitbertus Kirche in Bilk.

Der Hochschulpfarrer Stefan Wißkirchen wird Sie durch die Kirche führen und Ihnen interessante Geschichten zum Gotteshaus erzählen.

# Weihnachtsprogramm

**Mittwoch, 26.11.**

14.30 Uhr



## Adventskranzbinden

zentrum *plus* Bilk | mit **Anmeldung bis 21.11.** | 10€ *pro Person*

Gemeinsam binden wir unsere Adventskränze! Rohlinge und Tannengrün sind vorhanden, Dekomaterial nur solange der Vorrat reicht. Kerzen müssen selber angeschafft werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt 10€ (inkl. Materialkosten).

**Freitag, 12.12.**

15.00 – 18.00 Uhr



## Weihnachtsfeier

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

Bei Glühwein und Plätzchen wollen wir gemeinsam in weihnachtliche Stimmung kommen. Gemütliches Zusammentreffen, nette Gespräche und weihnachtliche Musik.

## 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!

## 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.

## Tanzlehrer\*in 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.

## Sportlehrer\*in gesucht



Wir suchen jemanden, der Lust hat, einmal oder bestenfalls auch mehrmals die Woche einen/mehrere Sportangebote bei uns im *zentrum plus Bilk* anzubieten. Voraussetzungen sind Erfahrung im Seniorensport und ggf. eine entsprechende Qualifizierung. Es soll in Richtung Reha Sport, Funktionsgymnastik, Entspannung und Yoga im Sitzen gehen.



# Netzwerk Bilk

Programm Oktober - Dezember 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, 01.10.

14.30 – 15.30 Uhr

### Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

## Mittwoch, 08.10.

15.00 Uhr

### Rheingeschichten bei Kaffee und Kuchen

Treffpunkt: Schifffahrtsmuseum, Burgplatz. Wir feiern 25 Jahre Netzwerk – *nur mit Anmeldung bis 24.09.25!*



## Montag, 13.10.

15.00 Uhr

### Spaziergang durch Unterrath II

Treffpunkt Haltestelle: „An der Piwipp“ (705, 707, 807, 729) und anschließende Einkehr im Restaurant Kavala, Kalkumer Str. 154. Anmeldung Restaurant bis 01.10.25.

## Dienstag, 14.10.

15.00 – 16.00 Uhr

### Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

### Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

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

## Dienstag, 21.10.

14.00 Uhr

### Führung durch das historische Gerresheim

Dauer 1,5h. Wir gehen langsam zwischen den Stationen, in Anlehnung an den Roman „Das Stiftsfräulein von Gerresheim“. Treffpunkt: Haltestelle „Gerresheim Rathaus“ (vor dem Toilettenhäuschen/U73, 738). Behindertengerecht. Anschließend Kaffeetrinken.

## Donnerstag, 23.10.

14.45 Uhr

### Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

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

## Freitag, 31.10.

14.00 Uhr

### Besuch der Sonderausstellung „Düsseldorf 1945“

Mahn- und Gedenkstätte Düsseldorf, Mühlenstr. 29. Mit Führung (Dauer ca. 1 Std.). Die Ausstellung ist im (Luftschutz-)Keller des Museums (8 Stufen! / Rollator ist im Keller nutzbar). Eintritt frei! **Anmeldung erforderlich!**

## Mittwoch, 05.11.

14.30 – 15.30 Uhr

### Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

## Sonntag, 09.11.

16.00 Uhr

### Gedenksparaziergang (Kulturherbst)

Zum Gedenken an 12 Menschen aus der Karolingerstraße, die in der NS-Diktatur ermordet wurden. Treffpunkt:zentrum *plus* Bilk.

## Dienstag, 11.11.

15.00 – 16.00

### Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.30 Uhr

### Martinssingen für Groß und Klein auf dem Suitbertusplatz

Mit Martinsfeuer und Akkordeonbegleitung. Bringt Laternen mit!

## Mittwoch, 03.12.

14.30 – 15.30 Uhr

### Netzwerk-Advents-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

## Dienstag, 09.12.

15.00 – 16.00 Uhr

### Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 Uhr

### Adventssingen

In der St. Suitbertuskirche mit Akkordeonbegleitung. Warm anziehen! Anschließend Heißgetränk-Umtrunk im centrum *plus*.

### Jeden Dienstag

14.30 – 16.30 Uhr

### Spielenachmittag im Nachbarschaftszentrum

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

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

## Weitere Angebote

Was Sie bei uns sonst noch erwartet!

### Rechtsberatung



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

### Engagement



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

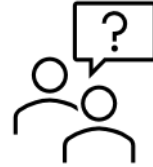
Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar\*innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrickscha fahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten 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 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](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de) und Samir Fetic, [post@dolmetscher-fetic.de](mailto:post@dolmetscher-fetic.de)

### Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag-Donnerstag von 9.00-17.00 Uhr

Freitag von 9.00-13.00 Uhr

### Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin: Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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

## 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: 30.10./27.11.**

**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](mailto: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](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)