

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

August – September 2025



**zentrum *plus* Oberbilk**  
Kölner Straße 265  
40227Düsseldorf

## Aktuelle Wochenübersicht

### Montag

- 09:30 – 16:00  
Uhr **Offenes Café**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*
- 11:00 – 13:00  
Uhr **Yoga für Frauen**  
*(Wöchentlich)*

### Dienstag

- 09:30 – 16:00  
Uhr **Offenes Café**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*
- 10:00 – 12:00  
Uhr **Spielegruppe**  
*(Wöchentlich)*
- 17:00 – 19:00  
Uhr **Chor (Russisch/Ukrainisch)**  
*(Wöchentlich)*
- 19:00 – 22:00  
Uhr **Schach**  
*(Wöchentlich)*

## Mittwoch

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

10:00 – 12:00  
Uhr

### **Tai Chi**

*(Wöchentlich)*

12:30 – 14:00  
Uhr

### **Mittagstisch - „Dinner for All“ (Kostenlos)**

***Jeden letzten Mittwoch im Monat***

14:00 – 16:00  
Uhr

### **Evangelischer Frauenkreis**

*(alle zwei Wochen)*

18:00 – 22:00  
Uhr

### **Spielegruppe (moderne Spiele)**

*(Wöchentlich)*

19:00 – 22:00  
Uhr

### **Line Dance**

*(Wöchentlich)*

## Donnerstag

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

13:30 – 15:30  
Uhr

### **Kaffee und Waffeln**

*(Wöchentlich)*

## Freitag

- 9:30 – 13:30 Uhr **Offenes Café**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*
- 9:30 – 13:30 Uhr **Frauencafé**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee  
(monatlich)*
- 10:00 – 12:00  
Uhr **Gymnastik für Senior:innen**  
*(Wöchentlich)*
- 14:00 – 17:00  
Uhr **GemeinsamZeit Café**  
*(Wöchentlich)*

# Freundschaftswochen 2025

In den „zentren plus“ vom 1. Juli bis 26. September

Sie möchten neue Menschen kennenlernen? Bekanntschaften schließen, aus denen sich später vielleicht sogar Freundschaften entwickeln? Seit inzwischen 18 Jahren bringen die „zentren plus“ bei ihren vielfältigen Freizeitangeboten Menschen ab 55 Jahren zusammen. Denn gemeinsam älter werden heißt, gesünder und zufriedener älter zu werden!

Die Teilnahme an allen Angeboten ist kostenlos. Suchen Sie sich ein oder mehrere Angebote aus. Wenn Sie möchten, können Sie auch an einer Verlosung teilnehmen. Die Lose erhalten Sie, nachdem Sie eine Veranstaltung im jeweiligen „zentrum plus“ besucht haben. Verlost werden zum Beispiel Tablets, Art:Cards und Gutscheine für verschiedene Angebote der „zentren plus“.

Machen Sie mit und kommen Sie vorbei.

Das Programm finden sie hier:

**[www.duesseldorf.de/freundschaftswochen](http://www.duesseldorf.de/freundschaftswochen)**



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Amt für Soziales und Jugend



**Herausgegeben von der** Landeshauptstadt Düsseldorf • Der Oberbürgermeister •  
Amt für Soziales und Jugend • Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf •  
**Verantwortlich** Stephan Glaremin • **[www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)**



## MITTAGSTISCH

**DINNER4ALL**

**JEDEN LETZTEN**

**MITTWOCH IM MONAT**

**12:30 BIS 14:00 UHR**

IN KOOPERATION MIT FOODSHARING

**KOSTENLOSES 3-GÄNGE MENÜ**

**AUCH ZUM MITNEHMEN -  
BRINGEN SIE BITTE IHRE  
EIGENEN DOSEN MIT**

**NÄCHSTE TERMINE**

**MITTWOCH 27. AUGUST 2025**

**MITTWOCH 24. SEPTEMBER 2025**



**Zentrum *plus* Oberbilk**  
Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf  
Tel. 0211 77 9 47 5 4

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

Die Zentren *Plus* werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.

# GemeinsamZeit Café



Unser GemeinsamZeit Café richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, mit und ohne Demenz.

Wir bieten Ihnen:

- Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
- Aktiv bleiben (Bewegung, Gedächtnisübungen, kurzweilige Spiele)
- Ausflüge in die Umgebung bei schönem Wetter
- Fahrdienst, der Sie Zuhause abholt und sicher zurück bringt.

**Wann:** Jeden Freitag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
**Wo:** Caritas zentrum *plus* Oberbilk  
Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf

**Wir heißen Sie herzlich willkommen!**

Bei bestehendem Pflegegrad kann über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei:  
Vivien Völlers (Standortverantwortliche Demenz)  
E-Mail: [vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de](mailto:vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de)  
Tel.: 0211 / 7794754

Die Zentren *Plus* werden vom der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert



# Bildungsfrühstück

mit Bäcker Jens Schäfer

**Alt und Jung:**

**Gemeinsam Brotbacken und voneinander lernen**

**Mitmachen können ein  
Erwachsener und ein Kind  
als Team.**



\*Eine Brotbackmischung und die  
gemeinsam hergestellten  
Backwaren dürfen mit nach Hause  
genommen werden.

## Nächste Termine

**Do. 28.08.25**

**Do. 25.09.25**

**Do. 30.10.25**

**Do. 27.11.25**

**Do. 11.12.25**

**16:00 - 19:00 Uhr**

Im Zentrum **plus** Oberbilk  
Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf  
Tel. 0211 7794754

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

**ANMELDUNG  
erforderlich -  
Plätze begrenzt**

Gefördert vom Stiftungsfonds Bildungsfrühstück im Hause der Caritas-Stiftung im  
Erzbistum Köln

Die **Zentren Plus** werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.



# Musik verbindet ein Musik-Varieté

Freitag 26. September

16:00 bis 18:00 Uhr

Wir laden Sie ein zum bunten Musik-Varieté, bei dem verschiedene Gruppen des **zentrum plus** und der Integrationsagentur Oberbilk mit musikalischen und tänzerischen Darbietungen ihre kulturelle Vielfalt auf der Bühne feiern.



Integrationsagentur & Zentrum **plus** Oberbilk  
Kölner Straße 265 - 40227 Düsseldorf  
Tel. 0211 77 9 47 5 4

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

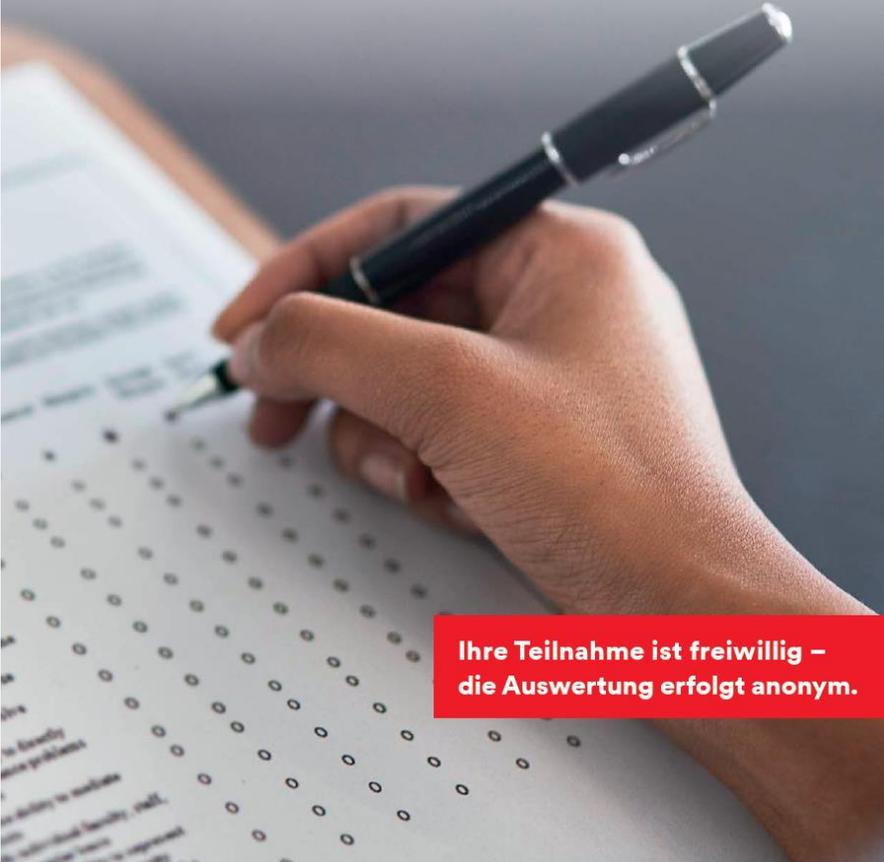
Die Zentren **Plus** werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.

Sie haben Verbesserungsideen oder möchten dem **Zentrum plus** ein Lob aussprechen? Dann haben Sie jetzt die Gelegenheit an der Besucherbefragung teilzunehmen.  
Befragungszeitraum 28.07. – 22.09.25  
Vielen Dank für Ihre Meinung!  
(Einen Befragungsbogen erhalten Sie im Café).

Befragung der Besucherinnen  
und Besucher des „zentrum plus“

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

# Befragung



Ihre Teilnahme ist freiwillig –  
die Auswertung erfolgt anonym.

## Weitere Angebote ... ?

Haben Sie noch weitere Angebote, Ideen oder Interessen, die das Programm bereichern würden, melden Sie sich gerne!

Wir beraten Sie auch gerne über das Angebot von anderen Zentren plus!

## Mehrsprachigkeit ... ?

Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Deutsch, Griechisch, Türkisch, Russisch, Spanisch... In unserem Café werden viele Sprachen gesprochen.

Suchen Sie nach Menschen, mit denen Sie in Ihrer Erstsprache sprechen können oder wollen Sie mehr Sprachpraxis gewinnen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Nach Rücksprache kann auch eine Sozialberatung auf Türkisch angeboten werden.

Türkçe sosyal danışmanlık hizmeti almak istiyorsanız, lütfen bizimle buradan iletişime geçin:

Fadime Kara// 01785595395// [kara.fatma@freenet.de](mailto:kara.fatma@freenet.de)

## Ehrenamt



Das Zentrum *plus* bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**. Wenn Sie Interesse an einem Ehrenamt haben, freuen wir uns, Sie kennenzulernen.

## **zentrum *plus* Oberbilk**

Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf

Das **zentrum *plus* Oberbilk** 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 auch in unserer Beratung, z.B. bei Fragen rund um die Grundsicherung im Alter, Beantragung eines Pflegegrades oder eines Schwerbehindertenausweises und vieles mehr!

Telefon: 0211/779 47 54

Telefax: 0211/779 47 58

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

## **Ansprechpartner/in**

Raphael Kiczka  
Vivien Völlers

## **Öffnungszeiten Café**

Montag-Donnerstag: 9:30-16:00 Uhr

Freitag: 9:30-13:30 Uhr

## **Offene Sprechstunde**

Dienstags 9:30-12 Uhr

Die Zentren *plus* werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert