

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Dezember – Januar 2025/26



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

# Aktuelle Wochenübersicht

## Montag

- |                      |   |
|----------------------|---|
| 09:30 – 16:00<br>Uhr | <b>Offenes Café</b><br><i>Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee</i> |
| 11:00 – 13:00<br>Uhr | <b>Yoga für Frauen</b><br><i>(Wöchentlich)</i>                      |

## Dienstag

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

## **Mittwoch**

|                      |   |
|----------------------|---|
| 09:30 – 16:00<br>Uhr | <b>Offenes Café</b><br><i>Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee</i>                                 |
| 10:00 – 12:00<br>Uhr | <b>Tai Chi</b><br><i>(Wöchentlich)</i>  |
| 12:30 – 14:00<br>Uhr | <b>Mittagstisch - „Dinner for All“ (Kostenlos)</b><br><b><i>Jeden letzten Mittwoch im Monat</i></b> |
| 14:00 – 16:00<br>Uhr | <b>Evangelischer Frauenkreis</b><br><i>(alle zwei Wochen)</i>                                       |
| 18:00 – 22:00<br>Uhr | <b>Spielegruppe (moderne Spiele)</b><br><i>(Wöchentlich)</i>  |
| 19:00 – 22:00<br>Uhr | <b>Line Dance</b><br><i>(Wöchentlich)</i>   |

## **Donnerstag**

|                      |   |
|----------------------|---|
| 09:30 – 16:00<br>Uhr | <b>Offenes Café</b><br><i>Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee</i> |
| 13:30 – 15:30<br>Uhr | <b>Kaffee und Waffeln</b><br><i>(Wöchentlich)</i>                   |
| 16:00 – 19:00<br>Uhr | <b>Bildungsfrühstück</b><br><i>(monatlich)</i>                      |

## Freitag

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 9:30 – 13:30 Uhr  | <b>Offenes Café</b><br><i>Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee</i> |
| 10:00 – 12:00 Uhr | <b>Gymnastik für Senior:innen</b><br><i>(Wöchentlich)</i>           |
| 14:00 – 17:00 Uhr | <b>GemeinsamZeit Café</b><br><i>(Wöchentlich)</i>                   |

# Suppen- küche!

Wir laden Sie sehr herzlich  
zu einer warmen Mahlzeit ein.

**GESUND, FRISCH UND  
LECKER – KOSTENLOS –  
AUCH ZUM MITNEHMEN\* –  
FÜR ALLE**

03.12., 10.12., 17.12.2025,

07.01., 14.01.2026

mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr

im **zentrum plus** (Kölner Straße 265) und  
Welcome Point (Kölner Straße 267)  
40227 Düsseldorf (Oberbilk)

Bei Fragen: 0211 7794754



[www.caritas-duesseldorf.de](http://www.caritas-duesseldorf.de)

\*Bitte eigenen Behälter mitbringen.



# 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.



# Internationaler Seniorentreff

## Düsseldorf

**Traditionell eritreisch/äthiopische  
Kaffeezeremonie oder Flohmarkt**

**vierteljährlich**



Für: Senioren ab 55 Jahren

Wann: **Samstag, 13.12.2025 ab 11 Uhr**

Adresse: Zentrum Plus Oberbilk

Kölner Str. 265 in 40227

Düsseldorf



**Jede Nationalität ist  
herzlichst willkommen!**

# Knusperfreu(n)de



Gemeinsam backen,  
gesund naschen

An zwei gemütlichen Nachmittagen  
backen wir gemeinsam  
köstliche und vor allem gesunde Kekse.  
Eine schöne Gelegenheit  
zum Plaudern, Lachen und Genießen  
- ganz ohne Hektik.

**Mittwoch 19.11.2025**

**Donnerstag 18.12.2025**



**jeweils ab 16 Uhr**



Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich gerne per Telefon,  
E-Mail oder im Café an.

**Das Angebot ist kostenlos:**

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.



## Heiligabend-Feier 2025

Wir laden ein zu einem festlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen im Caritas zentrum **plus** Hassels.

Das Fest beginnt mit einem geistlichen Impuls, wir singen und hören vertraute Weihnachtslieder. Der Abend klingt bei einem festlichen Weihnachtessen und einem kleinen Präsent aus.

Die Rückfahrt ist bereits für Sie organisiert!  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



**24. Dezember 2025; 15.00 Uhr bis 20.00 Uhr**



Caritas zentrum **plus** Hassels  
Am Schönenkamp 146  
40599 Düsseldorf



**10,00€**  
(einschl. Verköstigung & Rückfahrt mit dem Taxi)



**Silvia Herzog & Paulina Etmann**  
0211 / 746711 & 0211 / 761107  
[Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de](mailto:Silvia.Herzog@caritas-duesseldorf.de)  
[Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de](mailto:Paulina.Etmann@caritas-duesseldorf.de)

**zentrum plus**

gemeinsam aktiv für das Alter

Die zentren plus werden gefördert von der Landeshauptstadt Düsseldorf



# 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 Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert

# Gestern noch allein... Gestern noch allein...

„...heute bin ich oft in netter Gesellschaft.“

„...heute spiele ich mit anderen Boule.“

Düsseldorf  
Nähe trifft Freiheit

## Das passende Angebot finden

Einsamkeit kann jeden treffen – vielleicht kennen Sie das Gefühl selbst oder erleben es in Ihrem Umfeld.

**Wichtig ist: Es gibt immer einen Weg – denn es ist nie zu spät für neue Begegnungen, echte Gemeinschaft und das gute Gefühl, dazugehören.**

Wagen Sie den ersten Schritt und informieren Sie sich über passende Angebote!

**[www.duesseldorf.de/gemeinsam](http://www.duesseldorf.de/gemeinsam)**  
Seniorenberatung, Telefon 0211 899 899 8



Landeshauptstadt  
Düsseldorf

In Kooperation mit dem Seniorenrat, Behindertenrat und Düsseldorfer Netzwerk gegen Einsamkeit

Herausgegeben von der Landeshauptstadt Düsseldorf - Der Oberbürgermeister-Amt für Soziales und Jugend - Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf - Verantwortlich Stephan Glarein - X/25



# Internationaler Seniorentreff

## Düsseldorf

Traditionell eritreisch/äthiopische  
Kaffeezeremonie oder Flohmarkt

vierteljährlich



Für: Senioren ab 55 Jahren

Wann: **Samstag, 10.01.2026 ab 11 Uhr**

Adresse: Zentrum Plus Oberbilk  
Kölner Str. 265 in 40227  
Düsseldorf



**Jede Nationalität ist  
herzlichst willkommen!**

# Frauenkreis Treffen

Mit  
Anmeldung!

Möchtest du dich über Themen  
austauschen,  
die dich beschäftigen?

Hast du Lust auf  
gemeinsame  
Spiele, Lieder oder Bücher?

Oder wünscht du dir  
Spaziergänge  
in netter Gesellschaft?

Komm vorbei ,  
knüpfe neue Kontakte  
und gestalte die Treffen aktiv mit.

*Wir nehmen uns für all das Zeit*

Ab 20. Januar 2026  
Jeden Dienstag  
15:00 - 17:00 Uhr

zentrum plus Oberbilk - Kölner Straße 265 -  
40227 Düsseldorf

Tel. 0211 77 9 47 54 -

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

Die zentren plus werden von der  
Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.



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.

## 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