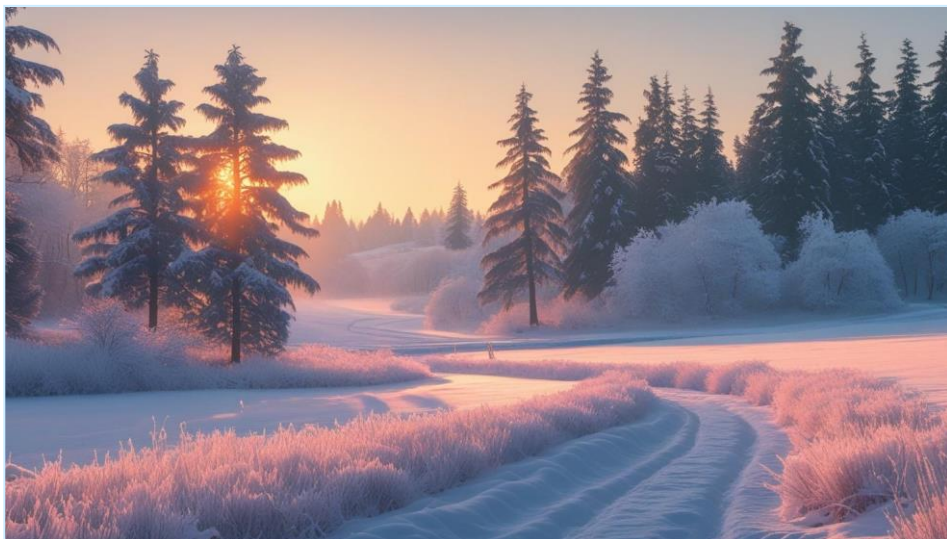


Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Dezember – Januar 2025/26



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

Donnerstag

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

Freitag

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



Caritasverband
Düsseldorf

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



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

**ANMELDUNG
erforderlich -
Plätze begrenzt**

Im Zentrum **plus** Oberbilk
Kölner Straße 265
40227 Düsseldorf
Tel. 0211 7794754
E-Mail zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

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



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

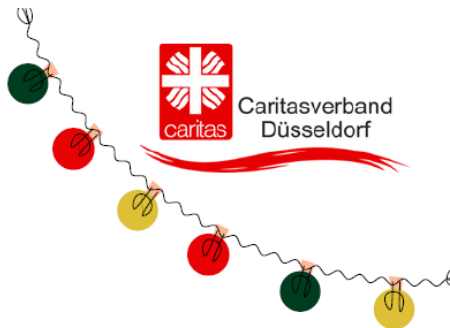
Donnerstag 18.12.2025

 **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
Die zentren *pus* 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 Weihnachtsessen 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
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

Tel.: 0211 / 7794754

Die Zentren *Plus* werden vom der 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
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 Glaremeir - X/26



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!



Mit **Frauenkreis** **Anmeldung! Treffen**

Möchtest du dich über Themen
austauschen,
die dich beschäftigen?

Hast du Lust auf
gemeinsame
Spiele, Lieder oder Bücher?

Oder wünschst 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

Die zentren *plus* werden von der
Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.





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**

NÄCHSTER TERMIN

MITTWOCH 28. JANUAR 2026

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

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

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