

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Februar – März 2026



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)
- 15:00 – 17:00
Uhr **Frauenkreis ab 55 Jahren**
(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)

16:00 – 19:00
Uhr

Bildungsfrühstück

(monatlich)

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)



GemeinsamZeit Cafè

Im Zentrum *plus* Oberbilk

freitags 14 bis 17 Uhr

Was wir anbieten



Kaffee- und Plaudernachmittag
Aktivitäten für Körper und Geist
Ausflüge in die Umgebung
Fahrdienst von Tür zu Tür



*Bei bestehendem Pflegegrad
können die Kosten
über die Pflegekasse abgerechnet werden*

Auskunft und Anmeldung

Caritas Zentrum plus Oberbilk – Kölner Str. 265 – 40227 Düsseldorf

Vivien Völlers

mobil. 0170 93 8 33 54

E-Mail: vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Herzlich Willkommen!

**Ein Angebot für Senior:innen
mit Unterstützungsbedarf**

Frauenkreis Treffen

Mit
Anmeldung!

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

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.

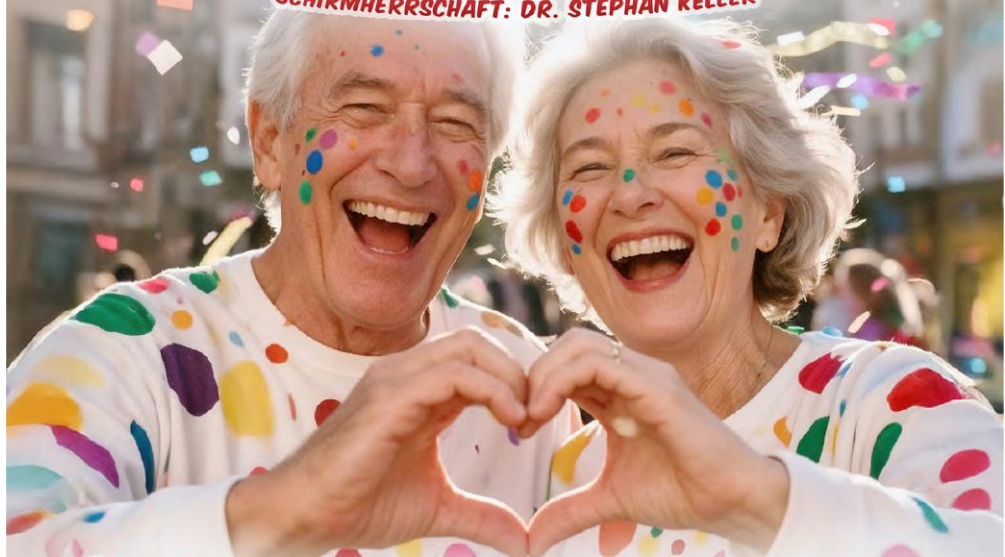
STADTWERKE
DÜSSELDORF



Helau IM Herzen

LACHEN IM GESICHT

SCHIRMHERRSCHAFT: DR. STEPHAN KELLER



DIE ULTIMATIVE SENIOREN-PARTY

U.A. MIT DEM PRINZENPAAR, HEINZ HÜLSHOFF, GARDE- UND SHOWTANZ

10.02.26 · 14 UHR

EINLASS: 13:11 UHR · ENDE: 17:00 UHR
IM FESTZELT AUF DEM BURGPLATZ

KAFFEE UND KUCHEN FÜR JE 1 EURO

EINTRITT FREI · KEINE PLATZRESERVIERUNG
UM ANMELDUNG WIRD GEBETEN:

VORSTAND@HELAU.CC · TEL: 0211-330101



Seniorenratsgespräch

Am 11. Februar
um 11:00 Uhr
im Café

Was
beschäftigt
Sie in
Oberbilk?



Mit
Frau Ibheis

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.



Internationaler Seniorentreff Düsseldorf

Traditionell eritreisch/äthiopische
Kaffeezeremonie oder Flohmarkt

vierteljährlich



Für: Senioren ab 55 Jahren
Wann: **Samstag, 14.02.2026 ab 11 Uhr**
Adresse: Zentrum Plus Oberbilk
Kölner Str. 265 in 40227
Düsseldorf

**Jede Nationalität ist
herzlichst willkommen!**



Dinner for all



**Kostenloses
Mittagessen**
auch zum Mitnehmen -
denken Sie an
entsprechende Behälter!

**Jeden letzten Mittwoch im Monat
von 12:30 - 14:00 Uhr**

Nächste Termine
25.02.2026
25.03.2026

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.



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. 29.01.2026

Do. 26.02.2026

Do. 26.03.2026

Do. 30.04.2026

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

Oldie Party im **zentrum *plus***



Am letzten Samstag im Monat, von 15:00-20:00 Uhr | mit Anmeldung | 10€ pro Person
Termine: 28.02./28.03.

Oldie – Party für „Jung“ und „Alt“ mit Old-School DJ Thomas und Catering-Profi Uwe. Neben Musik und Tanz, wird auch für Essen und Trinken gesorgt!

In den 10€ Eintritt sind 5€ Eintritt und 5€ Verzehr enthalten.

Anmeldung über:

Telefon: 0211/650-4176

E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

zentrum *plus* Bilk | Suitbertusplatz 1a | 40223 Düsseldorf

Frauenfrühstück

jeden
1. Donnerstag
von 9:00 - 11:00 Uhr
mit Anmeldung!



START 02. APRIL 2026

Kosten: 5,00€

**Es gibt über das reguläre Angebot hinaus,
frisches Gemüse zum belegen von Brot und
Räucherlachs.**

**DAS ANGEBOT RICHTET SICH
AUSSCHLIESSLICH AN FRAUEN
UND FINDET GESCHLOSSEN IM
CAFÉ STATT!**

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.

Sonntags-Café

**Jeden
ersten
Sonntag
im
Monat
von
10:00 - 13:00
Uhr**



**Alle Menschen ab 55 Jahren sind
herzlich Willkommen!**

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

Jeden ersten Sonntag im Monat: 10:00 – 13:00 Uhr (ab April)

Offene Sprechstunde

Dienstags 9:30-12 Uhr

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