

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juni - Juli 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)

An der **Demokratie** werkeln



Mitmachen. Mitgestalten.
- Für ein besseres Oberbilk!



Was wünschen Sie sich für
Ihren Stadtteil?

Was fehlt noch?

Welche Orte sind
Ihnen wichtig?

Gemeinsam wollen wir eine Karte
gestalten und Postkarten mit unseren
Verbesserungsideen
an Verantwortliche und
EntscheidungsträgerInnen schicken.

**Gestalten Sie mit
am Mittwoch, 11.06.25
um 15 Uhr!**

Zentrum **plus** Oberbilk in Kooperation mit lpb.nrw -demokratie werkstatt im Quartier
Kölner Straße 265
40227 Düsseldorf
Tel. 0211 77 9 47 54

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



10:00 - 13:30 Uhr

Im **zentrum plus** Oberbilk

Kölner Straße 265

40227 Düsseldorf

Tel. 0211 77 9 47 54

E-Mail zp.oberbilk@caritas-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 25. JUNI
MITTWOCH 30. JULI**

**2025
2025**



Zentrum *plus* Oberbilk

Kölner Straße 265

40227 Düsseldorf

Tel. 0211 77 9 47 54

E-Mail zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

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



Bildungsfrühstück

mit Bäcker Jens Schäfer

Alt und Jung:

Gemeinsam Brotbacken und voneinander lernen

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



Nächste Termine

~~Fr. 23.05.25~~

Do. 26.06.25

Do. 10.07.25

Do. 28.08.25

16:00 - 19:00 Uhr

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

**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

Mittwoch
09. Juli
2025

Sommerfest in Oberbilk

14 bis 17 Uhr

Im Saal



14 Uhr musikalische Eröffnung

15 Uhr Zaubershow

- Davor und danach -



Bingo bis 17 Uhr



Im Hinterhof



Sitzmöglichkeiten zum gemütlichen
Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
kostenfrei bieten wir hausgemachte

Cimonade an

Für Groß und Klein:



Kreativstation und Entenangeln



Im **zentrum plus** Oberbilk

Kölner Straße 265

40227 Düsseldorf

Tel. 0211 77 9 47 54

E-Mail zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

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