

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juni – Juli 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 **Spieleguppe**
(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

09:00 – 11:00
Uhr

Frauenfrühstück

Jeden 1. Donnerstag im Monat (mit Anmeldung)

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
- 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**

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

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.

Caritas Betreuungsgruppen

Stadtbezirk 1

Stadtmitte

Lila Leben

freitags von 11 bis 14 Uhr

Treff für FLINTA* mit Demenz
Klosterstraße 92 Lorena Born
40211 Düsseldorf Telefon 0211 419537
Lorena.born@caritas-duesseldorf.de

Stadtmitte

Bleib du! montags von 14 bis 17 Uhr

Treff für schwule Männer mit Demenz
im 14-tägigen Rhythmus
Klosterstraße 92
40211 Düsseldorf Bernd Bauer
Telefon 0211 16021752
Andrea.konkel@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 2

Flingern- Nord

Café Lilli Marleen

montags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Flingern
Flurstraße 57c
40235 Düsseldorf Kerstin Strey
mobil 0160 90117156
Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 3

Bilk

Halbzeit

donnerstags von 14 bis 17 Uhr

(Männergruppe)
zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a Klaus Lindemann
40223 Düsseldorf
Telefon 0211 16021760
Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Oberbilk

GemeinsamZeit Café

freitags von 14 bis 17 Uhr

zentrum *plus* Oberbilk
Kölner Straße 265 Vivien Völlers
40227 Düsseldorf Telefon 0211 7794754
Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Bilk

Bilker Breakfast Club

dienstags von 10 bis 13 Uhr

(FTD, englisch und deutsch)
zentrum plus Bilk
Suitbertusplatz 1a Vivien Völlers
40223 Düsseldorf Telefon 0211 7794754
Vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de

Gut zu wissen !

Alle Gruppen werden mit einem Fahrdienst von Tür zu Tür angeboten und können bei bestehendem Pflegegrad über die Pflegekasse abgerechnet werden.

Stadtbezirk 5

Stockum

Café Spurensuche
dienstags von 10 bis 13 Uhr
zentrum *plus* Stockum
Lönsstraße 5a
40474 Düsseldorf Kerstin Strey
Mobil 0160 90117156
Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stockum

Rheincafé
mittwochs von 10 bis 13 Uhr
zentrum *plus* Stockum
Lönsstraße 5a
40474 Düsseldorf
Kerstin Strey
Mobil 0160 90117156
Kerstin.strey@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 6

Mörsenbroich

Café Lebensfreude
donnerstags von 13.30 bis 16.30 Uhr
zentrum *plus* Mörsenbroich
Eugen-Richter-Straße 10
40470 Düsseldorf Nana Buadze
0211 6504172
Nana.buadze@caritas-duesseldorf.de

Unterrath

Café Nostalgie
freitags von 10 bis 13 Uhr
zentrum *plus* Unterrath
Kürtenstraße 160a
40472 Düsseldorf Yannick Johlen
Yannick.johlen@caritas-duesseldorf.de

Stadtbezirk 9

Hassels

Wandertreff
montags von 14 bis 17 Uhr
zentrum *plus* Hassels
Am Schönenkamp 146
40599 Düsseldorf Klaus Lindemann
Telefon 0211 16021760
Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

Wersten

Wohlfühlküche
dienstags von 16 bis 19 Uhr
zentrum *plus* Wersten
Liebfrauenstraße 30
40591 Düsseldorf Paulina Etmann
Telefon 0211 762207
Paulina.etmann@caritas-duesseldorf.de

Stadtweit

Op jüück!
Wandertreff für Menschen mit FTD
jeden 3. Dienstag im Monat
und Angehörige Treffpunkt nach
Absprache
Leopoldstr. 30
40211 Düsseldorf Klaus Lindemann
Telefon 0211 16021760
Klaus.lindemann@caritas-duesseldorf.de

SOMMERFEST



Freitag
10. Juli 2026
15 - 19 Uhr



Herzlich
Willkommen

EINLADUNG



Kaffee & Kuchen
Musik & Spiele
Tanzen
&
Grillgenuss

Im **zentrum *plus*** & **Welcome Point Oberbilk**

• Kölner Straße 265-267 • 40227 Düsseldorf • Tel. 0211 77 9 47 54

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

FADIME'S



FRAUENCAFÉ

SONNTAG, 12.07.2026
15:00 - 18:30 UHR



Entspannen und Genießen
Kontakte knüpfen
Guter Input

Im zentrum plus Oberbilk
Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf
Tel. 0211 77 9 47 54
E-Mail: zp-oberbilk@caritas-duesseldorf.de

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

24.06.26

29.07.26

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.

Seniorenratsgespräch

Am 10. **Juni**
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.



Kostenlos und ohne Anmeldung!
Wir freuen uns auf Sie!

**DONNERS
TAG**

**25.
JUNI**

**B
12**

**14:30 BIS
16:30 UHR**

**B
12**

30

08

44

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.

Frauenfrühstück

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



NÄCHSTE TERMINE

07. MAI 2026

02. JULI 2026

06. AUGUST 2026

Kosten: 5,00€

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

**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.

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.