

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober – Dezember 2023



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**
(Wöchentlich)

Dienstag

- 09:30 – 16:00
Uhr **Offenes Café**
Mit belegten Brötchen, Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen
- 10:00 – 12:00
Uhr **Spielegruppe**
(Wöchentlich)
- 16:00 – 16:45
Uhr **Physiotraining mit einem Physiotherapeu-
ten**
(Wöchentlich)
- 17:00 – 19:00
Uhr **Chor**
(Wöchentlich)
- 18:00 – 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 – 17:00
Uhr

Café Vielfalt

(Wöchentlich)

14:00 – 16:00
Uhr

Evangelischer Frauenkreis

(alle zwei Wochen)

18:00 – 22:00
Uhr

Spielegruppe

(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 – 16:00 Uhr **Offenes Café**
Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee
- 10:00 – 12:00
Uhr **Gymnastik für Senior:innen**
(Wöchentlich)
- 11:30 – 13:00
Uhr **Beratungsangebot auf Türkisch**
Termine nach Vereinbarung

Weitere Angebote

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

Sonderveranstaltungen im zentrum *plus* Oberbilk

Dienstag 12.12.2023

10:30 – 13:30 Uhr

**Ausflug zum Weihnachtsmarkt in der
Düsseldorfer Altstadt.**

Ort:

**zentrum plus Ober-
bilk**

Kölner Straße 265

40227 Düsseldorf

Nach einem gemütlichen Austausch im zentrum plus Oberbilk möchten wir gemeinsam zum Düsseldorfer Weihnachtsmarkt in die Altstadt fahren.

Für den Ausflug steht ein Kleinbus zur Verfügung.

Anmeldung:

Kontakt:

Paulina Etmann - Caritas
zentrum plus Wersten

Bitte melden Sie sich vorab unter der
0211 – 76 22 07 bei Frau Etmann an.

Telefon:

0211 - 76 22 07

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen
Ausflug!

Email:

Paulina.Etmann@caritas-
duesseldorf.de

**Oder melden Sie sich
hier – im zentrum plus
Oberbilk!**

Mittagstisch „Dinner for All“

**Nächste
Termine**

25.10.: 12:30 – 14:00 Uhr

29.11.: 12:30 – 14:00 Uhr

27.12.: 12:30 – 14:00 Uhr

Wo: zentrum *plus* Oberbilk

Kostenfrei

Telefon: 0211/7794-754



Bitte eigene Dose
mitbringen!

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

Ansprechpartnerin:

Johanna Adam

Öffnungszeiten

Café:

09.30 – 16.00

Uhr

Mo. – Fr.

09.30 – 16.00

Uhr

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