

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober – November 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)
- 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)

Seniorenratsgespräch

Am 15. Oktober
um 11:00 Uhr
im Café

Was
beschäftigt
Sie in
Oberbilk?



Mit
Frau Ibheis
und
Herrn
Küppers

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, 11.10.2025
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.

Donnerstag 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 *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**



NÄCHSTE TERMINE

MITTWOCH 29.OKTOBER 2025

MITTWOCH 26.NOVEMBER 2025



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.

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



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.

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