

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar – März 2024



zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

Das zentrum *plus* Bilk bietet Menschen ab 55 Jahren vielseitige Möglichkeiten der Freizeit- und Lebensgestaltung. Es ist ein zentraler Ort für Begegnung und Beratung in Ihrer Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag

9.30 – 13.00 Uhr

Offenes Café

Wöchentlich | ohne Anmeldung

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde frühstücken oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: Hier sind alle willkommen!

Preise: Kaffee/Tee 0,70€, halbes belegtes Brötchen 0,70€.

10.30 – 11.15 Uhr

Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die Warteliste

11.30 – 12.30 Uhr

Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die Warteliste

12.30 – 14.00 Uhr

Handysprechstunde

Am 1. und 3. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 15.01./05.02./19.02./04.03./18.03.

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund ums Smartphone/Handy: Welche Funktionen kann ich verwenden? Wie nutze ich das Internet? Und vieles mehr.

13.00 – 14.15 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Anfänger

Wöchentlich | Mit Anmeldung | kostenlos

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 16.00 Uhr

Wichtel-Bingonachmittag (4,00€ pro Person)

Am 2. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 08.01./19.02./11.03.

Jede*r bringt 1-3 Gegenstände mit, die nicht mehr gebraucht werden. Diese werden dann beim Bingo-Spielen unter den Teilnehmenden ausgespielt. Es wird Kaffee und Kuchen serviert.

14.30 – 17.30 Uhr

Tanz dich fit (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Tanzgymnastik bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenk fit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben! Kaffee und Kuchen inklusive.

14.30 – 16.00 Uhr

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“

Am 4. Montag im Monat

Termine: 22.01./26.02./25.03. | Mit Anmeldung

Erfahrungen mit Literatur – Unter diesem Motto trifft sich regelmäßig ein Kreis aus Menschen, die gerne lesen und sich darüber austauschen möchten. Die Teilnehmenden schlagen Bücher vor, die ihnen in ihrem Leben wichtig oder interessant erschienen sind. Im gemeinsamen Gespräch spielen auch die verschiedenen Lebenserfahrungen eine große Rolle. Jeder und jede kann sich einbringen oder auch nur zuhören.

19.00 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression & Burnout

Wöchentlich

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Zentrum *plus*.

19.00 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Termine: 08.01. | Mit Anmeldung

Mehrgenerationentag: 10.03. von 10.00-18.00 | Mit Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Richard Lange 0172-6105537.

Dienstag

10.00 – 13.00 Uhr

Aktiver Frühstückstreff für Menschen mit Demenz

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Wir verbringen einen gemütlichen Vormittag mit Frühstück, Unterhaltung, Spaziergängen und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an. Abrechnung ist über die Pflegekasse möglich.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 1)

Jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 16.01./30.01./06.02./20.02./05.03./19.03.

Der Umgang mit der Sterblichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben dazu und ist Teil unserer Lebensaufgabe. Trauer ist keine Krankheit und man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Bei schönem Wetter unternehmen wir auch kleinere Spaziergänge in die nähere Umgebung.

13.00 – 14.30 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 2)

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.01./23.01./13.02./27.02./12.03./26.03.

Der Umgang mit der Sterblichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben dazu und ist Teil unserer Lebensaufgabe. Trauer ist keine Krankheit und man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Bei schönem Wetter unternehmen wir auch kleinere Spaziergänge in die nähere Umgebung.

14.00 – 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige

Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 06.02./05.03.

14.00 – 17.00 Uhr

Für mich und für alle – Kochkurs für Männer (40,00€ pro Person / 10€ pro Termin)

Termine: 16.01./20.02./05.03./19.03. | Mit Anmeldung bis 1 Tag vorher!

Unter dem Motto "Kochen macht Spaß" lernen Sie an jedem Termin unter Anleitung des Hauswirtschafterers Klaus Backhaus die Zubereitung eines neuen Gerichts, das Sie im Nu zuhause nachkochen können. Anschließend wird in lockerer Runde gemeinsam gespeist.

Besonders schön: Sie leisten mit dem Gekochten eine gute Tat! Denn die weiteren Portionen werden am selben Abend kostenlos an Menschen aus dem Stadtteil ausgegeben.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Männer ab 55 Jahren.

15.00 – 16.00 Uhr

Orga-Treffen Netzwerk Bilk

Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 09.01./13.02./12.03.

Sie möchten aktiv werden mit Menschen aus der Nachbarschaft? Das Netzwerk Bilk ist offen für Ihre Ideen zu gemeinschaftlichen Aktionen! Sie sind herzlich willkommen bei unserem monatlichen Ideenaustausch und Planungstreffen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 09.01./13.02./12.03.

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

Mittwoch

9.00 – 13.00 Uhr

Internetcafé

Wöchentlich | ohne Anmeldung

Sie wollen eine E-Mail schreiben, im Internet surfen oder einfach etwas ausdrucken? Kommen Sie gerne in unsere Einrichtung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit an einem unserer Computer zu arbeiten, im Internet zu recherchieren und aus-zudrucken.

Das Angebot ist kostenlos. Pro Kopie erlauben wir uns eine Gebühr von 0,10€.

Der PC-Raum des zentrum plus Bilk wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. und von der Bilka-Kleiderkammer gefördert.

10.00 – 11.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining (50,00€ pro Person)

Anmeldung erforderlich

Termine:

03.01./10.01./17.01./24.01./31.01./07.02./14.02./21.02./28.02.

Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining wird Körper und Geist beteiligt, die eigenen Fähigkeiten werden gefördert und gestärkt. Ganz ohne Stress trainieren Sie in geselliger und entspannter Atmosphäre ihre geistige Fitness.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

Am 1. Mittwoch im Monat

Termine: 03.01./07.02./06.03.

Herzliche Einladung des Netzwerks Bilk zum offenen Nachbarschaftskaffee! Es wird erzählt, vorgelesen, gesungen, nach Lust und Laune der Anwesenden. So manche Idee zu gemeinsamen Aktivitäten wurde hier bereits geboren.

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

Am 1. Mittwoch im Monat

Termine: 03.01./07.02./06.03.

Keine Vorkenntnisse notwendig! Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche. Kommen Sie zum Mitspielen einfach vorbei! Ein Angebot des Netzwerk Bilk.

13.00 – 14.30 Uhr

Mittagstisch (5,00€ pro Person)

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 24.01./28.02./27.03.

Einmal im Monat laden wir zum gemeinsamen Mittagessen im Zentrum *plus* Bilk ein. Jedes Mal gibt es ein anderes, leckeres Gericht im Angebot. Das Mittagessen kostet 5,00 € (inkl. Getränke, Kaffee und Dessert).

14.30 – 16.00 Uhr

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

Am 1. und 3. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 3.1./17.1./7.2./21.2./6.3./20.3.

Hören und Verstehen sind wichtige Grundlagen des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Durch eine Hörbehinderung können diese Grundlagen der Kommunikation ins Wanken kommen – Betroffene müssen sich oft neu orientieren und vorher Gewohntes neu erlernen. Gemeinsam möchten wir uns dabei unterstützen und wieder ein erfülltes Leben in der Gesellschaft führen. Um ein gutes Verstehen zu ermöglichen, finden die Treffen mit technischen Hilfsmitteln statt.

19.00 – 21.00 Uhr

Spielegruppe

14-tägig (gerade Kalenderwochen)

Termine: 10.01./24.01./07.02./21.02./06.03./20.03.

Wir spielen Gesellschaftsspiele vom einfachen Würfel- oder Kartenspiel über Brettspiel Klassiker bis hin zu aktuellen Neuheiten und anspruchsvollen Kennerspielen. Unsere Gruppe ist gemischt und freut sich auf neue Mitspieler jeden Alters. Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Donnerstag

9.30 – 13.30 Uhr

Offener Nähtreff (3,50€ pro Person)

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 18.01./01.02./07.03.

Gemeinsam nähen, sich Tipps geben, Ideen austauschen und in Ruhe ein paar Nähprojekte fertigstellen. Wer dabei sein will, bringt die eigene Ausstattung mit (Stoffe, Schere usw.). Nähmaschinen sind in begrenzter Menge vorhanden. Wenn möglich, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

10.00 – 11.30 Uhr

Einfach nur Tanzen! (4,00€ pro Termin)

Wöchentlich

Wir tanzen Kreistänze, Reihentänze, meditative Tänze. Es wird in der Gruppe ohne festen Partner getanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die erste Schnupperstunde ist gratis.

Veranstaltungsort: Getanzt wird im Pfarrsaal der Katholischen Hochschulgemeinde direkt neben dem zentrum *plus* (Suitbertusplatz 2).

Leitung: Jutta Schweers vom Bundesverband Seniorentanz.

10.00 – 11.30 Uhr

Frühstück in der Stille (4,00€ pro Termin)

Am 2. und 4. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 11.01./25.01./08.02./22.02./14.03./28.03.

Hörende und gehörlose Menschen kommen zu einem Frühstück in der Stille zusammen.

12.00 - 12.45 Uhr

Sport auf dem Suitbertusplatz

Wöchentlich | offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 11.01. - 21.03.

Sonne, Wind und Wetter begleiten uns beim gemeinsamen Sporttreiben. Sportkleidung und Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Für alle, mit und ohne Einschränkung! Die Übungen richten sich an die anwesenden Personen. Das Angebot ist kostenfrei.

12.30 – 13.45 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Fortgeschrittene

Wöchentlich | Mit Anmeldung | kostenlos

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Genitalkrebs

Am 2. Donnerstag im Monat

Termine: 11.01./08.02./14.03.

Diese Gruppe bietet einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Gespräche an. Gruppenleitung: Gabi Spill.

14.00 – 17.00 Uhr

„Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit Demenz

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Unterhaltung, Gedächtnistraining, Spielen, Werkeln und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an. Abrechnung ist über die Pflegekasse möglich.

17.15 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Magenkrebs

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 04.01./01.02./07.03.

Auch ohne Magen lässt es sich leben – das bestätigt die Selbsthilfegruppe Magenkrebs seit 10 Jahren. Wir wollen allen helfen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen, uns austauschen und unterstützen. Wir möchten gemeinsam zur früheren Lebensfreude zurückfinden und wie-der ein erfülltes Leben führen. Sie sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen – auch mit Partner/in.

18.30 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Am 3. Donnerstag im Monat

Termine: 18.01./15.02./21.03.

Als Schlaganfallbetroffene, Angehörige und Interessierte bieten wir Erfahrungsaustausch und Gespräche. Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 | eunda.welski@t-online.de

Freitag

9.30 – 10.30 Uhr

Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich

11.00 – 13.00 Uhr

Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“

Wöchentlich

Sie haben schon immer mal ausprobieren wollen, was Sie mit unterschiedlichen Farben, Stiften, Papier, Kleber und Folie so alles machen können? Gemeinsam probieren wir uns am kreativen Gestalten aus.

15.00 – 16.30 Uhr

Zeit für Dich. Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele (70,00€/4Termine)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Das Wort Yoga aus dem Sanskrit steht für Harmonie und Einheit. Aus den Grundlagen haben sich im Laufe der Zeit verschiedenste Richtungen entwickelt. Meine Stunde ist eine offene Stunde d.h. Menschen mit verschiedenen Vorerfahrungen praktizieren gemeinsam Yoga. In der offenen Stunde sollen alle Teilnehmer*innen angesprochen und zum Mitmachen inspiriert werden.

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr

Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine Erinnerungen“ mit Pastoralreferentin Jessica Weis (St. Bonifatius)

wöchentlich

Wir hören religiöse Lieder und Texte und tauschen uns darüber aus, was sie uns im Laufe des Lebens bedeutet haben, wie sie uns geprägt haben und was sie uns heute bedeuten. Dazu gibt es Anleitungen für Entspannungsübungen, Atemgebete und kurze Meditationen. Sie sind herzlich eingeladen – ob und welcher Konfession Sie angehören, spielt keine Rolle.

Durchgehend

Nach vorheriger
Terminabsprache



„Radeln ohne Alter“ – Spaziergangsfahrten mit der Fahrradrikscha

An unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten möglich

Mit unserer Fahrrad-Rikscha können Sie allein oder zu zweit eine Tour an den Rhein oder ins Grüne unternehmen. Volksgarten, Fleher Deich oder ein Abstecher nach Himmelgeist – die Naherholungsziele in Bilk und Umgebung sind vielfältig und mit Blick von der Fahrrad-Rikscha ein Highlight.

Gefahren wird die Rikscha von geschulten, ehrenamtlichen Fahrerinnen und Fahrern. Das Ziel der Fahrt können Sie selbst bestimmen oder eine Route vom Rikschafahrenden festlegen lassen. Eine Fahrt dauert je nach Strecke zwischen 45 und 70 Minuten und ist kostenfrei. Gerne holen wir Sie zuhause ab. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren aus Bilk und Umgebung. *Bitte nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf.*

Die Fahrradrikscha ist gefördert von der Bürgerstiftung Düsseldorf.

im Innenhof des
zentrum *plus* Bilk

Öffentlicher Bücherschrank

Bücher werden verschenkt, gekauft, gelesen und verstauben dann im Bücherregal – wer kennt das nicht?

Hier können Sie Ihre Bücher abgeben und anderen Menschen eine kleine literarische Freude machen. Sie können aber auch stöbern und sich von den vielen Büchern überraschen lassen – vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei! Der öffentliche Bücherschrank wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. gefördert.

Hinweis zur Anmeldung:

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel.: 0211/650-4176 | E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

Hilfe am PC – Einfach erklärt!



Sie haben zuhause einen Computer und wissen trotz Grundkenntnisse manchmal nicht weiter? Oder Sie möchten sich gerne einen Computer anschaffen und erste Tipps und Tricks bei der Bedienung lernen?

Dann scheuen Sie sich nicht uns zu kontaktieren, um einen individuellen Beratungstermin bei uns zu vereinbaren.

Praktische Umsetzungen können Sie direkt bei uns an den zur Verfügung gestellten Computern ausprobieren.

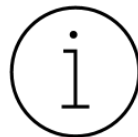
Zusätzlich können Sie gerne in unser **Internetcafé** kommen, wo Sie zum einen selbstständig am PC arbeiten können (surfen, E-Mail schreiben, Drucken, etc.), zum anderen professionelle Unterstützung durch das Personal vor Ort erhalten.

Termine: jeden Mittwoch von 09.00-13.00 Uhr

Das Angebot ist **kostenfrei**. Wir freuen uns über freiwillige Spenden! Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns an.

Vorsorge & Prävention

Infoveranstaltungen im zentrum *plus*



Wissen ist Macht! Regelmäßig bieten wir im zentrum *plus* Bilk Informationsveranstaltungen rund um Vorsorge und Prävention an. Die Veranstaltungen sind für Sie kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.

Mittwoch 13.03.

15.30 – 17.00 Uhr

Richtig Energie sparen – Vortrag Verbraucherzentrale NRW

zentrum plus Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos



Thomas Bertram

In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale NRW sollen unter anderem das richtige Heizen und Lüften erklärt werden sowie Stromsparen im Haushalt und bei Warmwasser. Zusätzlich sollen auch Bereiche aus dem Energierecht abgedeckt werden, z.B. Anbieterwechsel oder Hilfsmöglichkeiten, wenn die Stromrechnung zu hoch ist. Anschließend gibt es die Möglichkeiten zum Fragen stellen.

Mittwoch 27.03.

15.00 – 16.30 Uhr

Phishing – Vortrag Verbraucherzentrale NRW

zentrum plus Bilk | Mit Anmeldung | kostenlos



Haben Sie schon einmal eine E-Mail erhalten mit gefährlichen Links oder Anhängen? Wenn ja, sind Sie Opfer eines Phishing Angriffs geworden. Ziel ist es, sich Zugangsinformationen und persönliche Daten zu beschaffen. Dafür werden E-Mails täuschend echt verfasst. Jedoch gibt es Anzeichen, an denen man betrügerische E-Mails erkennt. Dieser Vortrag von der Verbraucherzentrale soll Ihnen helfen, diese Anzeichen zu erkennen und sich davor zu schützen.

Anschließend gibt es die Möglichkeiten zum Fragen stellen.

Netzwerk Bilk

Programm Oktober bis Dezember 2023



Sie möchten aktiv werden mit Menschen aus der Nachbarschaft? Das Netzwerk Bilk ist offen für Ihre Ideen zu gemeinschaftlichen Aktionen! Sie sind herzlich willkommen bei unserem monatlichen Ideenaustausch, Planungstreffen und bei unseren weiteren Aktivitäten.

Mittwoch 03.01.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Neujahrscafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 09.01.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

Donnerstag 11.01.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

Wir besuchen die Kinder der Kita St. Suitbertus im Außenbereich direkt neben dem zentrum *plus* Bilk.

Montag 29.01.

Ab 11.00

Besichtigung Orthodoxe Kirche

Ellerstraße 213

Anmeldung unter 0211 9216068 oder kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Mittwoch 07.02.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 13.02.

15.00 – 16.00

Orgatreffen

Zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.30 – 17.30 Uhr

Gemeinsames Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im Zentrum *plus* Bilk.

Donnerstag 22.02.

Ab 10:00 Uhr

Besichtigung Wasserwerk

Am Staat

Anmeldung unter Anmeldung unter 0211 9216068 oder kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Mittwoch 06.03.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 12.03.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

Jeden Dienstag

14.30 – 16.30 Uhr

Spielenachmittag im Nachbarschaftszentrum

Im Dahlacker 8 | Rommé, Canasta, Skip Bo, Skat

Weitere Aktivitäten befinden sich in Planung. Sie können sich per Mail über alle Aktivitäten und Planungen des Netzwerks informieren lassen. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden Sie sich per Telefon oder E-Mail an **Anne Mommertz**:

Tel. 0211/9216068

E-Mail: kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Sonderveranstaltungen

Mittwoch 28.02.

Ab 15.00 Uhr



Seniorenrat – Vorstellung der Kandidat*innen

zentrum *plus* Bilk | ohne Anmeldung

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorfer*innen über 60 Jahre. Er setzt sich aktiv für die Interessen der steigenden Zahl Älterer in Düsseldorf ein und weist Verwaltung, politische Gremien und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche der Senior*innen hin. Die Mitglieder des Seniorenrats sind ehrenamtlich tätig und arbeiten parteiunabhängig.

Im März wird wieder neu gewählt. In diesem Zuge wollen sich die Kandidat*innen aus Stadtbezirk 03, die sich zur Wahl stellen, einmal persönlich vorstellen.

Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Montag 25.03.

Ab 10 Uhr



Osterbrunch

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | 5€ pro Person

Wir laden zu einem gemeinsamen Osterbrunch imzentrum *plus* Bilk ein. Für Essen und Trinken wird gesorgt.

Weitere Angebote

Was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Rechtsberatung



Rechtliche Fragen oder unverständliche Amtsschreiben? Unsere Rechtsanwältinnen helfen in ihren Sprechstunden gerne unentgeltlich weiter. Die Beratung findet telefonisch oder auf Wunsch auch vor Ort im *zentrum plus* Bilk statt. Bei Interessen wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an das *zentrum plus* Bilk.

Engagement



Das *zentrum plus* bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar*innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrickschafahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen! Gerne vereinbaren wir ein erstes Gespräch und schauen gemeinsam, wo die Reise hingehen kann.

Fragen im Alter?

Vertrauliche und qualifizierte Beratung



Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Ob nun Rente, Pflege, Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder mal kleinere oder größere Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Sie haben Freunde, Nachbarn oder Angehörige mit Fragen oder sind selbst unsicher? Dann vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach vorbei! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag-Donnerstag von 9.00-17.00 Uhr

Freitag von 9.00-13.00 Uhr

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin: Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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

Sie würden bei Ihrem ersten Besuch bei uns gerne begleitet werden?

Bringen Sie gerne eine Vertrauensperson mit oder lassen Sie sich von den plus_lotsen der Landeshauptstadt Düsseldorf abholen und begleiten. Der Service ist für Sie kostenfrei und kann unter 0211/89-93577 angefragt werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

S-Bahn: S8, S11, S28 - Haltestelle „Bilk S-Bahnhof“ (Fußweg: 9 Minuten)

Straßen- und U-Bahn: 704, 705, U72, U73 - Haltestelle „Karolinger Platz“ (Fußweg: ca. 3 Minuten); 706 - Haltestelle „Auf'm Hennekamp“ (Fußweg: ca. 5 Minuten)

Bus: 780, 782 und 785 Haltestelle „Feuerbachstraße“ (Fußweg: 4 Minuten)



Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do. 9.00 – 17.00 Uhr
Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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