

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Januar bis März 2023



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

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

Keine Anmeldung notwendig. 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 | Mit Anmeldung

11.30 – 12.30 Uhr

Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

12.30 – 14.00 Uhr

Handysprechstunde

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

Termine: 02.01./16.01./06.02./20.02./06.03./20.03.

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

14.00 – 16.00 Uhr

Wichtel-Bingonachmittag (3,50€ pro Person)

Am 2. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.01./13.02./13.03.

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 Gelenke fit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben! Kaffee und Kuchen inklusive.

15.30 – 17.00 Uhr **Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“ –**
Am 4. Montag im Monat
Termine: 23.01./27.02./27.03.
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**
Alle 2 Monate am 1. Montag im Monat
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Zentrum *plus*.

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)**
Wöchentlich | Mit Anmeldung
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) – Plätze frei!

Wöchentlich | Mit Anmeldung

14.00 – 17.00 Uhr

Für mich und für alle – Männer Kochkurs (30,00€ pro Person) – NEU!

Anmeldung bis zum 31.01.2023

Termine: 07.02./07.03./21.03.

Unter dem Motto "Kochen macht Spaß" lernen Sie an jedem Termin unter Anleitung eines erfahrenen Übungsleiters die Zubereitung eines neuen Gerichts, das Sie im Nu zuhause nachkochen können. Das zubereitete Gericht wird anschließend in lockerer Runde gemeinsam verspeist.

Besonders schön: Sie leisten damit eine gute Tat! Das Gekochte wird nach dem Kurs am selben Abend kostenlos an bedürftige Menschen aus dem Stadtteil ausgegeben.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Männer.

15.00 – 16.00 Uhr

Orga-Treffen Netzwerk Bilk

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

Termine: 10.01./14.02./14.03.

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: 10.01./14.02./14.03.

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

Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr **Ganzheitliches Gedächtnistraining** (35,00€ pro Person)

Kursdauer: 11. Januar bis 01. März

Termine: 11.01./18.01./25.01./01.02./15.02./22.02./01.03. | Anmeldung erforderlich

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 – 16.00 Uhr **Netzwerkcafé**

Am 1. Mittwoch im Monat

Termine: 04.01./01.02./01.03.

Herzliche Einladung des Netzwerks 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: 04.01./01.02./01.03.

Keine Vorkenntnisse notwendig! Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche. Kommen Sie zum Mitspielen einfach vorbei!

13.00 – 14.30 Uhr **Mittagstisch** (5,00€ pro Person)

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 25.01./22.02./22.03.

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).

14.00 – 15.00 Uhr **PC-Sprechstunde**

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 25.01./22.02./22.03.

In unserer kostenlosen PC-Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu ihren Fragen rund um den Computer und das Internet:

Wie richte ich mir einen E-Mail-Account ein? Wie stelle ich mein Gerät nach meinen Bedürfnissen ein? Wie löse ich Problem XY? Bitte geben Sie Ihre Fragen/Themen im Vorab telefonisch durch.

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

14.30 – 17.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige

Am 2. Mittwoch im Monat

Termine: 11.01./08.02./08.03.

14.30 – 16.00 Uhr

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

Am 1. und 3. Mittwoch im Monat

Termine: 04.01./18.01./01.02./15.02./01.03./15.03.

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.

14.30 – 16.30 Uhr

Klassischer Lesetreff

Am 3. Mittwoch im Monat

Termine: 18.01./15.02./15.03.

Einmal im Monat lesen und diskutieren wir über das Werk und Schaffen eines Schriftstellers unserer Wahl. Wir freuen uns über jede Mitleserin und jeden Mitleser!

19.00 – 21.00 Uhr

Spielegruppe

An folgenden Terminen findet die Spielegruppe bereits um

16:00 Uhr statt:
11.01./08.02./08.03.

14-tägig (gerade Kalenderwochen)

Termine: 11.01./25.01./08.02./22.02./08.03./22.03.

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: 05.01./02.02./02.03.

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) – Freie Plätze

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

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

Termine: 12.01./26.01./09.02./23.02./09.03./23.03.

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

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.

15.00 – 16.00 Uhr

Sport auf dem Suitbertusplatz – Neu!

Wöchentlich | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

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.

17.15 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Magenkrebs

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 05.01./02.02./02.03.

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: 19.01./16.02./16.03.

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“ – Freie Plätze

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
(65,00€/4Termine) – **Freie Plätze**

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)

Am 1. und 3. Samstag im Monat

Termine: 07.01./21.01./04.02./18.02./04.02./18.02.

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.

Ab 16.00 Uhr

Spieletreff für alle – Inklusiv und barrierefrei, Deutsche Gebärdensprache (DGS) willkommen.

Alle zwei Wochen

Termine: 07.01./21.01./04.02./18.02./04.03./18.03.

Inklusiver Spieletreff für Alt und Jung in Düsseldorf Bilk. Senior*innen, Familien und alle anderen Brettspielbegeisterten mit und ohne Behinderung sind herzlich willkommen. Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden. Die Einrichtung und der Hof sind barrierefrei. Es ist eine Person mit Gebärdensprachkenntnissen vor Ort. Spielwünsche und Fragen gerne an spieletreff_bilk_mittwoch@gmx.de.

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.*

Öffentlicher Bücherschrank

im Innenhof des
zentrum *plus* Bilk

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

Infoveranstaltung – Online-Shopping

Sich im Internet zu bewegen, Informationen zu suchen und dort z.B. Bankgeschäfte zu erledigen wird für viele immer selbstverständlicher. Doch was ist dabei zu beachten? Wie funktioniert Online-Shopping?

Dieser Frage widmet sich im Januar eine Veranstaltung des Verbraucherschutzes NRW. Die Teilnahme ist kostenlos.

Dienstag 17.01.

15.00 – 16.30 Uhr

Online Shopping – Einkaufen im Netz, aber sicher!

Vortragende: Alina Gräfenstein und Désirée Bolduan, Verbraucherzentrale NRW



Frau Gräfenstein und Frau Bolduan vom Verbraucherschutz NRW geben uns einen Einblick in die Welt des Online-Shoppings:

- Was ist beim Online-Shopping anders, als wenn ich vor Ort im Geschäft einkaufe?
- Welche Besonderheiten gibt es?
- Worauf muss ich achten?
- Wie werden meine Daten geschützt?

Die Veranstaltung findet im Zentrum *plus* Bilk (Suitbertusplatz 1a) im Café statt. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei erreichbar. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 0211/650-4176. Wir freuen uns auf Sie!

Sprechstunde des Seniorenrates

Im Gespräch mit Ihrem Seniorenrat Ulrich Schweitzer!

Termine im 1. Halbjahr 2023

Dienstag, den 21.02., von 14:00-16:00 Uhr

Dienstag, den 20.06., von 14:00-16:00 Uhr

Der Seniorenrat ist das Sprachrohr der rund 145.000 Düsseldorferinnen und Düsseldorfer über 60 Jahre. Er setzt sich seit 1978 aktiv für die Interessen der steigenden Zahl älterer Menschen in Düsseldorf ein und weist politische Gremien, Verwaltung und andere Institutionen auf spezifische Probleme und Wünsche von Seniorinnen und Senioren hin.

Denn neue Wege in der Seniorenpolitik können nur gemeinsam mit den älteren Menschen beschritten werden und es macht Sinn, von ihrer großen Lebenserfahrung und ihrem Wissen zu profitieren. Die Mitglieder des Seniorenrates sind ehrenamtlich tätig. Sie arbeiten überparteilich und überkonfessionell.

Ihre Ansprechpartner*innen im Stadtbezirk 03 sind:

Eleonore Ibheis

Velberter Straße 9

40227 Düsseldorf

Telefon: 0178 6726664

ib.senior@gmx.de

Ulrich Schweitzer

Bachstraße 7

40223 Düsseldorf

Telefon: 0211 152 07 55

ulrich.schweitzer@gmx.net

Der Seniorenrat bietet regelmäßig Sprechstunden in jedem Stadtbezirk an. Die aktuellen Termine erhalten Sie bei uns oder unter:



<https://www.duesseldorf.de/seniorenrat/buergersprechstunde.html>

Oder scannen Sie diesen QR-Code ein!

Netzwerk Bilk

Programm Januar bis März 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 04.01.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 10.01.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

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

Mittwoch 01.02.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Mittwoch 08.02.

Um 15.00 Uhr

Führung durch das Düsseldorfer Rathaus

Treffpunkt um 14:45 Uhr vor dem Rathaus, Marktplatz (Altstadt). Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Dienstag 14.02.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

Mittwoch 01.03.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 14.03.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

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**:

Telefon:

0211/9216068

E-Mail:

kultur-vor-der-tuer@posteo.de

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!

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.**

Vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach in unseren Öffnungszeiten vorbei: Montag- Donnerstag von 9.00-17.00 Uhr und Freitag von 9.00-13.00 Uhr.

Kontaktieren Sie uns über 0211/650-4176 oder zp.bilk@caritas-duesseldorf.de.

A handwritten signature in black ink, reading 'anna liza arp'.

Anna Liza Arp

Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

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

Straßenbahn: 701, 704, U73 und U83 - 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:

Anna Liza Arp

Telefon: 0211/650-4176

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