

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober bis Dezember 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 | 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: 02.10./06.11./20.11./04.12./18.12.

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.

14.00 – 16.00
Uhr

Wichtel-Bingonachmittag (4,00€ pro Person)

Am 2. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.10./13.11./11.12.

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: 23.10./27.11. | 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

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)

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

Termine: 10.10./24.10./14.11./28.11./12.12.

13.00 – 14.15
Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Neu!

Wöchentlich / Mit Anmeldung / kostenlos

In diesem Kurs sollen die grundlegenden grammatikalischen Kenntnisse sowie Vokabeln näher gebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne mit der englischen Sprache vertraut gemacht werden möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 17.00
Uhr

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

Termine: 17.10./07.11./21.11./19.12. | Mit Anmeldung

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: 10.10./14.11./12.12.

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: 10.10./14.11./12.12.

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

Mittwoch

09.00 – 13.00
Uhr

Internetcafé – Neu!

Wöchentlich

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 auszudrucken. 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)

Kursdauer: 11. Oktober bis 20. Dezember | Anmeldung erforderlich

Termine: 11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12./20.12.

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: 04.10./08.11./06.12.

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: 04.10./08.11./06.12.

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: 22.11./20.12.*

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 – 17.00
Uhr

Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige

*Am 2. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung
Termine: 11.10./08.11./13.12.*

14.30 – 16.00
Uhr

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

*Am 1. und 3. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung
Termine: 04.10./18.10./15.11./06.12.*

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: 04.10./18.10./1.11./15.11./29.11./13.12./27.12.*

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: 05.10./16.11./07.12.

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: 12.10./26.10./09.11./23.11./14.12./28.12.

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: Beginn: 19.10. Ende: 14.12.

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.

12.00 – 13.15
Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch – Neu!

Wöchentlich | Mit Anmeldung | kostenlos

In diesem Kurs werden grundlegende und im Alltag hilfreiche englische Sätze praktisch geübt. Es wird hier ausschließlich in Englisch gesprochen.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.30
Uhr

Selbsthilfegruppe Genitalkrebs

Am 2. Donnerstag im Monat

Termine: 12.10./09.11./14.12

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: 05.10./02.11./07.12.

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: 19.10./16.11./21.12.

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.



Stadtteilgeschichte erleben!

Ob als Lesung in unserem Innenhof oder eine Führung im Stadtteil. Gemeinsam tauchen wir in die Geschichte unseres Stadtteils Bilk ein. Wir freuen uns auf Sie!

Freitag 27.10.

11.30 – 13.30 Uhr

Anmeldung unter
0211/650-4176 bis
zum **25.10.2023**

Stadtteilführung durch Bilk

Mit Rolf Dahlmann (Geschichtswerkstatt Düsseldorf)

Lange vor der Stadtgründung von Düsseldorf (1288) gab es an der südlichen Düssel schon ein Königsgut (villa bilici) mit einer Kirche: Alt St. Martin gilt das älteste sichtbare Baudenkmal Düsseldorfs und ihr Vorgängerbau entstand vielleicht schon um 700 als Stiftung des Heiligen Suitbertus. Heute ist Bilk einer der quirligsten Stadtteile Düsseldorf.

Der Rundgang beginnt am **Alten Bilker Friedhof**, wir lernen Alt St. Martin kennen, dann die Geschichte der Loreto-Kapelle. In „Unterbilk“ gehen wir zum Jürgens-, Leo-Statz- und Kirch-Platz. In der Friedenskirche/Flora-Strasse geht's um die beeindruckenden Ausmalungen Eduard von Gebhardts, die leider im WK 2 fast völlig zerstört worden sind. Die Tour endet nach einem Bummel durch den Florapark am Bilker Bahnhof und den Düsseldorf Arkaden.



Spieletreff für alle

Unsere inklusiven Spieletage in 2023

Für SeniorInnen, Familien und alle Interessierten mit und ohne Behinderung

Spielen macht Spaß – mit oder ohne Behinderung. Gemeinsam probieren wir an jedem Termin neue Spiele aus.

Samstag, 11. November von 16:30 bis 18:00 Uhr

"Outdoor und Geschicklichkeitsspiele"

Samstag, 09. Dezember von 16:30 bis 18:00 Uhr

"Spiele mit oder zum Thema Wasser"

Kinder und Erwachsene mit speziellem Betreuungsbedarf können gerne in Begleitung einer Aufsichtsperson oder Assistenz teilnehmen. Das Angebot beinhaltet keine Aufsicht.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Die Räumlichkeiten des zentrum *plus* Bilk sind barrierefrei (barrierefreies Erdgeschoss und barrierefreie Toilette). Es ist eine Person mit Gebärdensprachkenntnissen vor Ort.

Bitte melden Sie sich jeweils **2 Wochen vor dem Termin** bei uns an:

Telefon: 0211/650-4176

E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de oder
spieletreff_bilk_mittwoch@gmx.de.

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 11.10.

11.00 – 13.00 Uhr

Rollatorenparcours mit der Polizei Düsseldorf

Anmeldung unter
0211/650-4176
bis zum
09.10.2023

Beim Rollatorenparcours mit Jörg Müller von der Polizei Düsseldorf lernen Sie praktische Tipps und Tricks, wie Sie besser und sicherer mit Ihrem Rollator umgehen können. **Bitte melden Sie sich bis zum 02.06. für den Parcours bei uns an.**



Lesungen



Mittwoch 29.11.

14.30-16.30 Uhr

„Als Alpenblumen noch Märchenwesen waren“ – Lesung mit Edith Schneider-Fürchau

zentrum **plus** Bilk / Mit Anmeldung

Die Autorin führt uns mit ihrem Buch in die Zauberwelt der Alpenblumen. In einzelnen Märchen versucht sie einfühlsam und phantasievoll das „Wesen“ aufzuspüren, das sich seit „langer grauer Zeit“ hinter den Alpenblumen verborgen hält. Die Märchen sind für Jung und Alt.

Das Angebot ist **kostenlos**.

Mittwoch 06.12.

Ab 13.00 Uhr

„Neuss ist schöner wie Paris“ Lesung mit Jo- hannes Schwelm

zentrum **plus** Bilk / Mit Anmeldung / 4€ pro Person

Der Autor erzählt in seinem Roman die Geschichte des Jugendlichen Christoph Häusser. Er ist Weise und wuchs im Kinderheim auf. Nach einer Straftat zieht der 19-Jährige nach Neuss zu seiner einzig noch lebenden Verwandten: Else, eine sonderbare alte Dame.

Weihnachtsprogramm



Sonntag 03.12.

12.00 – 16.00 Uhr

Adventsbasar

zentrum *plus* Bilk



Punsch, Kaffee und Kuchen sowie Kreatives & schöne Geschenkideen aus dem zentrum *plus* und Umgebung!

Freitag 22.12.

14.00 – 18.00 Uhr

Weihnachtsfeier

zentrum *plus* Bilk / Mit Anmeldung



Gemeinsam wollen wir bei Glühwein und verschiedenen Köstlichkeiten zusammen kommen und in weihnachtliche Stimmung eintauchen.

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 04.10.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Donnerstag 05.10.

Um 14:45 Uhr

Generationenwerkstatt

zentrum *plus* Bilk

Wir besuchen die Kinder der Kita St. Suitbertus im Außenbereich direkt neben dem zentrum *plus*. Wir bringen unsere Stoff-Boccia-Bälle mit.

Dienstag 10.10.

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 25.10.

Um 11:00 Uhr

Zehn starke Frauen, Rundgang mit R. Dahlmann
Geschichtswerkstatt. Treffpunkt Carlsplatz, Ecke Hohe Strasse / Benrather Straße, gegenüber Betten Hönscheidt. ca. 2,5 km, Endpunkt Kommöden. Anmeldung unter 0211 9216068 oder kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Donnerstag 26.10.

Um 15:00 Uhr

Kulturherbst: Düsselspaziergang von der Karolingerstraße bis zum Ständehaus

Mittwoch 08.11.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz
zentrum *plus* Bilk

Donnerstag 09.11.

Ab 16.00 Uhr

Gedenkspaziergang an die Opfer der NS-Zeit in unserem Viertel

Treffpunkt: zentrum *plus* Bilk

Dauer: 1,5 Stunden, 2,2 km

Mittwoch 06.12.

14.30 – 16.00 Uhr

Nikolaus-Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 12.12.

15.00 – 16.00

Orgatreffen

Zentrum *plus* Bilk

16.30 – 17.30 Uhr

Gemeinsames Adventssingen auf dem Suitbertusplatz

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

Mittwoch 13.12.

Um 15:00 Uhr

Besuch des Adventscafé Hubertusstift

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

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)

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:

Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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