



Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April bis Juni 2022

zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

9.30 – 11.00 Uhr	Frühstückstreff (4,00€ pro Person)
10.30 – 11.15 Uhr	Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4,00€ pro Person)
11.30 – 12.30 Uhr	Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)
12.30 – 14.00 Uhr	Handysprechstunde (kostenlos) <i>Jeden 1. Montag im Monat</i>
14.00 – 16.00 Uhr	Bingonachmittag (3,50€ pro Person) <i>Jeden 2. Montag im Monat</i>
14.30 – 17.30 Uhr	Tanz dich fit (5,00€ pro Person)
19.00 – 20.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Depression & Burnout
19.00 – 21.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Neurofibromatose <i>Alle 2 Monate am 1. Montag im Monat</i>

Dienstag

10.00 – 13.00 Uhr	Aktiver Frühstückstreff für Menschen mit Demenz – Interessent*innen willkommen!
10.30 – 12.00 Uhr	Trauerbegleitung (Gruppe 1)
13.00 – 14.30 Uhr	Trauerbegleitung (Gruppe 2) – Interessent*innen willkommen!
15.00 – 16.00 Uhr	Orga-Treffen Netzwerk Bilk – Interessent*innen willkommen! <i>Jeden 2. Dienstag im Monat</i>
16.00 – 17.00 Uhr	Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz <i>Jeden 2. Dienstag im Monat</i>
19.00 – 22.00 Uhr	Schau mit den Augen des Herzens – Meditation & Herz-Chakra-Heilung <i>14-tägig</i>

Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (35,00€ für 10 Sitzungen)
14.30 – 16.30 Uhr	Netzwerkcafé <i>Jeden 1. Mittwoch im Monat</i>
13.00 – 14.30 Uhr	Mittagstisch (5,00€ pro Person) <i>Jeden 4. Mittwoch im Monat</i>
14.30 – 17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige <i>Jeden 2. Mittwoch im Monat</i>

14.30 – 16.30 Uhr Klassischer Lesetreff
Jeden 3. Mittwoch im Monat
 19.00 – 21.00 Uhr Spielegruppe
14-tägig

Donnerstag

9.30 – 13.30 Uhr Offener Nähtreff (3,50€ pro Person)
Jeden 1. Donnerstag im Monat
 10.00 – 11.30 Uhr Frühstück in der Stille
Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat
 14.00 – 17.00 Uhr „Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit De-
 menz
 17.15 – 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe Magenkrebs
Jeden 1. Donnerstag im Monat
 18.30 – 20.30 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Jeden 3. Donnerstag im Monat

Freitag

9.30 – 11.00 Uhr Aktiv-Frühstück in Koop. mit der Curanum-Residenz
14-tägig
 9.30 – 10.30 Uhr Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Per-
 son)
 11.00 – 13.00 Uhr Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“
 14.00 – 15.30 Uhr Selbsthilfegruppe „Android-Tablets bedienen“ für
 Anfänger*innen | Auf Anfrage
 15.00 – 16.30 Uhr Hatha-Yoga (60,00€/4Termine) – **Interessent*innen
 willkommen!**

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine
 Erinnerungen“ mit Pastoralreferentin Jessica Weis
 (St. Bonifatius)
Jeden 1. und 3. Samstag im Monat

Unbedingt beachten: Wegen der aktuellen Corona-Situation gilt bei allen un-
 seren Angeboten die 3G-Regel (geimpft, genesen oder getestet)! Bitte bringen
 Sie die entsprechenden Nachweise mit. **Bitte melden Sie sich (telefonisch
 oder per Mail) zu unseren Angeboten an.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

Gut informiert im Alter

Eine Vortragsreihe des zentrum *plus* und des Bürgerhauses Bilk

Wie bewegt man sich sicher im Netz? Was passiert, wenn ein Angehöriger oder man selbst pflegebedürftig wird? Wie sorgt man für den Fall der Fälle vor? Was tun, wenn die Wohnung nicht mehr barrierefrei ist?

Vom 05. April bis zum 19. Juli gibt die **Vortragsreihe „Gut informiert im Alter“** des Caritas zentrum *plus* Bilk und des Bürgerhaus Bilk an sieben Terminen erste Antworten auf diese Fragen. Ansprechpartnerinnen und -partner der Polizei Düsseldorf, verschiedener städtischer Beratungsstellen und Wohlfahrtsverbände stehen nach einem Impuls Rede und Antwort für Fragen des Publikums.

Dienstag 05.04.

16.00 – 17.30 Uhr

Sicherheit im Alter – Der Schockanruf

Esra Ercan, Seniorenprävention, Polizei Düsseldorf

Dienstag 19.04.

16.00 – 17.30 Uhr

Prävention Cybercrime – Sicherheit im Netz

Stefan Zöllner, Cybercrime, Polizei Düsseldorf

Donnerstag 05.05.

16.00 – 17.30 Uhr

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Martina Kersting, Betreuungsstelle für Erwachsene, Landeshauptstadt Düsseldorf

Dienstag 31.05.

16.00 – 17.30 Uhr

Demenz – Formen, Umgang, Alltag

Klaus Lindemann, Beratungsstelle Seltene Demenzformen/Projekt Frontotemporale Demenz, Caritasverband Düsseldorf e.V.

Dienstag 21.06.

16.00 – 17.30 Uhr

Pflegebedürftig, und jetzt?

Katharina Gerkum, Pflegebüro, Landeshauptstadt Düsseldorf

Dienstag 05.07.

16.00 – 17.30 Uhr

Schwerbehindertenausweis

Christian Boateng, Bundesverband Rehabilitation
Düsseldorf

Dienstag 19.07.

16.00 – 17.30 Uhr

Wohnen im Alter

Elke Duscher und Florian Tiegelkamp, Wohnungs-
amt, Landeshauptstadt Düsseldorf

Die Vorträge finden im **Bürgersaal des Bürgerhaus Bilk** statt (Bachstraße 145). Die Teilnahme ist **kostenfrei** und richtet sich nach der **3G-Regel**. Es ist keine Anmeldung notwendig.

Radeln ohne Alter

Caritas Fahrrad-Rikscha für Bilk nimmt Fahrt auf



„Jede Rikscha-Fahrt ist ein kleines Abenteuer, bei dem gemeinsame Erinnerungen geschaffen und Lebensgeschichten geteilt werden“, so schreibt der Dachverband „Radeln ohne Alter Deutschland“. Seit 2015 unternehmen ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer deutschlandweit Rikscha-Fahrten mit Senioren und Menschen, die nicht mehr selber in die Pedale treten können – ganz nach dem Motto „Für ein Recht auf Wind im Haar in jedem Lebensalter“!

Ab Mai wird auch in Bilk die erste Caritas Fahrrad-Rikscha unterwegs sein. Das Angebot des zentrum *plus* Bilk richtet sich an ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger aus dem Stadtteil, die in ihrer eigenen Häuslichkeit leben. Abgeholt werden die Interessierten von geschulten Ehrenamtlichen. Ein Trip zum Volksgarten, zum Fleher Deich oder ein Abstecher nach Himmelgeist: die Naherholungsziele in Bilk und Umgebung sind vielfältig und mit Blick von und aus der Fahrrad-Rikscha ein besonderes Erlebnis.

Interessierte, die mehr über das Projekt erfahren wollen, oder selbst ehrenamtlich in die Pedale treten wollen, wenden sich an Anna Liza Arp. Das Angebot wird gefördert von der Bürgerstiftung Düsseldorf.

Sonderveranstaltungen im zentrum *plus* Bilk

Dienstag 21.06.

15.00 – 17.00 Uhr



Lesung im grünen Hof

Kathrin Kluge, Projekt Beethoven im Caritasverband Düsseldorf, liest aus dem Buch „Der Stille Koog“ vor. Die Lesung findet in zwei Durchläufen (15.00/16.00 Uhr) statt und ist kostenlos.

Freitag 24.06.

14.00 – 16.00 Uhr



Modemobil – Mode, die zu Ihnen kommt!

Mode, die zu Ihnen kommt – das ist das Motto des Modemobils. Direkt vor Ort im zentrum *plus* verkauft das Modemobil attraktive und passgenaue Mode. Aus dem Kreis der Anwesenden werden Models gewonnen und für alle Teilnehmer*innen und Gäste eine unterhaltende Modenschau inszeniert. Das Modemobil führt für Damen die Größen 36 bis 56 und für Herren die Größen 48 bis 70.

Weitere Angebote

Rechtsberatung



Rechtliche Fragen oder unverständliche Amtsschreiben? Unsere Rechtsanwältinnen helfen in ihren Sprechstunde gerne unentgeltlich weiter.

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



Netzwerk Bilk

Programm April bis Juni

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 06.04.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Weitere Termine: 04.05./01.06.

Dienstag 12.04.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen
zentrum *plus* Bilk

Weitere Termine: 10.05./14.06.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz
Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche
Weitere Termine: 10.05./14.06.

Donnerstag 07.04.

15.00 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Spaziergang am Urdenbacher Altrhein
Treffpunkt Düsseldorf-Urdenbach, Wanderparkplatz
Piels Loch, Anmeldung nicht erforderlich

Freitag 22.04.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Spaziergang durch den Botanischen Garten
Treffpunkt U704, Universität Ost, Botanischer Garten, Anmeldung nicht erforderlich

Weitere Aktivitäten befinden sich in Planung. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden Sie sich per Telefon oder E-Mail an Anne Mommertz:

Ansprechpartnerin: Anne Mommertz
Telefon: 0211/9216068
E-Mail: kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Unbedingt beachten: Wegen der aktuellen Corona-Situation gilt bei allen unseren Angeboten die 3G-Regel (geimpft, genesen oder getestet)! Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis mit. **Bitte melden Sie sich auch (telefonisch oder per Mail) zu unseren Angeboten an.** Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum

zentrum *plus* Bilk

Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

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. 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: 0211/650-4176

Telefax: 0211/650-4177

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

Ansprechpartnerin:

Anna Liza Arp

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 09.00 – 17.00 Uhr

Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

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