

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Juli bis September 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>Am 1. Montag im Monat</i>
14.00 – 16.00 Uhr	Bingonachmittag (3,50€ pro Person) <i>Am 2. Montag im Monat</i>
14.30 – 17.30 Uhr	Tanz dich fit (5,00€ pro Person)
15.30 – 17.00 Uhr	Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“ – Neu! <i>Am 4. Montag im Monat</i>
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
10.30 – 12.00 Uhr	Trauerbegleitung (Gruppe 1)
13.00 – 14.30 Uhr	Trauerbegleitung (Gruppe 2) – Plätze frei!
15.00 – 16.00 Uhr	Orga-Treffen Netzwerk Bilk – Interessent*innen willkommen! <i>Am 2. Dienstag im Monat</i>
16.00 – 17.00 Uhr	Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz <i>Am 2. Dienstag im Monat</i>

Mittwoch

10.00 – 11.30 Uhr	Gedächtnistraining (28,00€ pro Person) – Plätze frei! <i>Kursdauer: 10. August bis 28. September</i>
14.30 – 16.30 Uhr	Netzwerkcafé <i>Am 1. Mittwoch im Monat</i>
13.00 – 14.30 Uhr	Mittagstisch (5,00€ pro Person) <i>Am 4. Mittwoch im Monat</i>
14.00 – 15.00 Uhr	PC-Sprechstunde – Neu! <i>Am 4. Mittwoch im Monat</i>
14.30 – 17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige <i>Am 2. Mittwoch im Monat</i>

14.30 – 16.00 Uhr	Gesprächskreis „Hören und Verstehen“ – Neu! <i>Am 1. und 3. Mittwoch im Monat</i>
14.30 – 16.30 Uhr	Klassischer Lesetreff <i>Am 3. Mittwoch im Monat</i>
19.00 – 21.00 Uhr	Spielegruppe <i>14-tägig</i>

Donnerstag

9.30 – 13.30 Uhr	Offener Nähtreff (3,50€ pro Person) <i>Am 1. Donnerstag im Monat</i>
10.00 – 11.30 Uhr	Kreistänze (10er Karte für 40,00€) – Neu! Ab 04.08.
10.00 – 11.30 Uhr	Frühstück in der Stille <i>Am 2. und 4. Donnerstag im Monat</i>
14.00 – 17.00 Uhr	„Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit Demenz
17.15 – 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Magenkrebs <i>Am 1. Donnerstag im Monat</i>
18.30 – 20.30 Uhr	Selbsthilfegruppe Schlaganfall <i>Am 3. Donnerstag im Monat</i>

Freitag

9.30 – 11.00 Uhr	Aktiv-Frühstück in Koop. mit der Curanum-Residenz <i>14-tägig</i>
9.30 – 10.30 Uhr	Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Person)
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) <i>Am 1. und 3. Samstag im Monat</i>
-------------------	---

Bitte melden Sie sich zu unseren Angeboten an. **Sie können ohne 3G-Nachweis an unseren Veranstaltungen teilnehmen.** Bitte tragen Sie beim Eintreten in unsere Einrichtung min. eine medizinische Maske und achten Sie auf ausreichend Abstand. 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

Vom 05. April bis zum 19. Juli informiert die **Vortragsreihe „Gut informiert im Alter“** des Caritas zentrum *plus* Bilk und des Bürgerhaus Bilk an sieben Terminen über verschiedene Themen der Vorsorge in der zweiten Lebenshälfte.

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. Im Juli finden noch zwei Vorträge statt:

Dienstag 05.07.

16.00 – 17.30 Uhr

Schwerbehindertenausweis

Christian Boateng, Bundesverband Rehabilitation
Düsseldorf

Der Vortrag beschreibt den Weg von der Diagnose bis hin zur Feststellung eines Grades der Behinderung (GdB). Hierbei wird zunächst das Antrags-, Widerspruchs- und Klageverfahren eingegangen. Weiterhin werden Nachteilsausgleiche vorgestellt. Neben Beispielen aus der Praxis, an Hand derer etwaige Hürden beleuchtet werden, werden auch Vorteile im Arbeits- und Rentenleben vorgestellt.

Dienstag 19.07.

16.00 – 17.30 Uhr

Wohnen im Alter

Elke Duscher und Florian Tiegelkamp, Wohnungsamt, Landeshauptstadt Düsseldorf

Mit Blick auf das Alter denken viele Menschen darüber nach, wie sie später einmal wohnen und leben möchten. Bei allen unterschiedlichen Vorstellungen über die eigene Wohnsituation haben die meisten Menschen den Wunsch, so lange wie möglich selbständig in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Viele Wohnungen entsprechen aber nicht den Bedürfnissen des Alters. Über die verschiedenen Möglichkeiten und Unterstützungsangebote zum Thema „Wohnen im Alter“ sowie mögliche Fördermittel informieren Elke Duscher und Florian Tiegelkamp vom Wohnungsamt der Landeshauptstadt Düsseldorf.

Sonderveranstaltungen im zentrum *plus* Bilk

Besondere Veranstaltungen und Aktivitäten im Sommer!

Dienstag 19.07.

15.00 / 16.00 Uhr



Lesung im grünen Hof

Kathrin Kluge, Projekt Beethoven im Caritasverband Düsseldorf, liest aus den Büchern „Goethe im Garten“ und „Ganz Ohr“ vor. Die Lesung ist kostenlos.

Samstag 30.07.

13.00 – 18.00 Uhr



Sommerfest

Endlich können wir wieder gemeinsamen feiern! Auf dem Suitbertusplatz und im zentrum *plus* selbst erwarten Sie informative Stände, leckeres Essen, kostenlose Rikscharfahrten, Spielaktivitäten für jedes Alter und einen Basar mit Kreativem, Selbstgemachtem und einem Büchertisch – und vor allem: gute Gesellschaft.

Mit dabei: Spieloase Bilk, Kulturliste e.V., die Seniorenreisen des Caritasverbands Düsseldorf, die Hochschule Düsseldorf mit digitaler Technik zum Ausprobieren!

Freitag 12.08.

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.

Dienstag 20.09.

15.00 / 16.00 Uhr



Lesung im grünen Hof

Kathrin Kluge, Projekt Beethoven im Caritasverband Düsseldorf, liest vor. Die Lesung ist kostenlos.

Sonntag 25.09.

Ab 11:00 Uhr bis
„open end“



Spielefrühstück für alle Generationen

Wir spielen nach einem gemeinsamen Frühstück Gesellschaftsspiele vom einfachen Würfel- oder Kartenspiel über Brettspielklassiker bis hin zu aktuellen Neuheiten und anspruchsvollen Kennerspielen. Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Es sind alle Altersgruppen und Familien herzlich willkommen!

Kosten: 5,00€ pro Person | 3,00€ für Kinder bis 14 Jahre

**Bitte melden Sie sich auch für unsere
Sonderveranstaltungen bei uns an.
Vielen Dank!**



Telefon: 0211/650-4176

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

Kennen Sie schon das Sommerprogramm der Caritas zentren *plus*?

Kostenlos und draußen in der Stadt unterwegs!

Das **Sommerprogramm „Gut drauf im Sommer 2022“** der Caritas zentren *plus* in Düsseldorf führt Sie vier Monate lange durch die ganze Stadt und zu vielen verschiedene Aktivitäten: Rikscha fahren, Zaubern, Open-Air-Konzerte, Museumsbesuche, Lesungen, Ausflüge, Sommerfeste, Singen, Modenschauen und vieles mehr. Und das ganze kostenlos und draußen!

Besonderes Extra: Für jedes zentrum *plus*, das Sie besuchen, erhalten Sie einen Stempel in der beigefügten Stempelkarte. Je mehr Stempel Sie sammeln, umso höher die Chance auf einen Preis!

Zu gewinnen gibt es:



Eine **Rikschafahrt** am Rhein in Flehe und Volmerswerth



Einen Eintritt in die **Senioren disco** in Mörsenbroich mit Begleitung



Ein **Frühstück** im zentrum *plus* Flingern

Wichtiger Hinweis: Bitte geben Sie Ihre volle Stempelkarte bis zum 30.09. bei Caritas zentrum *plus* Ihrer Wahl ab.

Das Sommerprogramm finden Sie bei uns im zentrum *plus* Bilk oder bei einem zentrum *plus* der Caritas Ihrer Wahl.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Radeln ohne Alter

Eine Fahrradrikscha für Bilk



Sie würden gerne eine Fahrradtour unternehmen, können oder möchten aber selbst nicht mehr in die Pedale treten?



Ingeborg Tschape bei ihrer ersten Rikschafahrt am Fleher Deich im Juni

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.

Jede Rikscha-Fahrt ist für alle Beteiligten ein kleines Abenteuer, bei dem Erinnerungsorte besucht und Lebensgeschichten geteilt werden können – und manchmal macht sie aus Unbekannten auch Freunde.

Melden Sie sich bei uns für Ihre erste Rikscha-Fahrt!

Die Fahrradrikscha wird dem zentrum **plus** Bilk von der Bürgerstiftung Düsseldorf zur Verfügung gestellt.

Die Fahrradrikscha on Tour

Ein Erfahrungsbericht von Christine Herzog

Rikscha – das war mir natürlich bekannt aus Film und Fernsehen. Die Fahrten sahen immer einfach aus und schienen Spaß zu machen. Trotzdem hatte ich mächtig Respekt vor meiner ersten Fahrt. Wie besteigt man so ein Gefährt? Ich bin gehbehindert. Wie fühlt sich das an so gefahren zu werden und nichts selbst beeinflussen zu können?



Christine Herzog und ehrenamtlicher Fahrer Emir Bradarić unterwegs mit der Rikscha in Bilk

Und dann ging's los. Der Einstieg war ganz problemlos und selbst über die Straßenbahnschienen oder Kanaldeckel ruckelt es ein wenig, aber ich fühlte mich total sicher. Zumal man ja auch angeschnallt ist. Ich hatte mir gewünscht den Volmerswerther Deich in Richtung Altstadt zu fahren. Es war herrlich, die Sonne schien, rechts der Rhein, links die Blumenfelder und ich war schon so lange nicht mehr dort. Selbst als wir wieder zurück waren befand ich mich noch lange auf Wolke 7 und ich hoffe, dass ich das nochmal wiederholen kann. Und dann möchte ich mal in den Park.

Neue Angebote im Fokus!



Hier stellen wir in jedem Programmheft neue Angebote und Aktivitäten im Zentrum *plus* Bilk vor.

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“



Jeden 4. Montag im Monat von 15.30-17.00 Uhr

Erfahrungen mit Literatur – Unter diesem Motto trifft sich regelmäßig ein Kreis aus Menschen, die gerne lesen und sich darüber austauschen möchten. Es geht um persönliche Leseerfahrungen und nicht um wissenschaftliche Analyse von Texten. 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.

Leitung: Dr. Angelika Hille-Sandvoß, Germanistin

PC-Sprechstunde



Jeden 4. Mittwoch im Monat von 14.00-15.00 Uhr

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.

Leitung: Gerd Fischer, Ehrenamtlicher im Bereich Digitalisierung

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 14.30-16.00 Uhr



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.

Leitung: Marlies Damaschke in Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund Düsseldorf und dem Projekt Beethoven, Caritasverband Düsseldorf e.V.

Kreis- und Reihentänze

Jeden Donnerstag von 10.00-11.30 Uhr



Wir tanzen Kreistänze, Reihentänze, meditative Tänze. Tanzen fördert die Geschicklichkeit, das Reaktionsvermögen und die Koordination! Tanzen bereitet Freude und macht gute Laune.

Es wird in der Gruppe ohne festen Partner getanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die erste Schnupperstunde ist gratis.

Kosten: 10er Karte für 40,00€

Leitung: Jutta Schweers vom Bundesverband für Seniorentanz

Netzwerk Bilk

Programm Juli bis September



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 06.07.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Donnerstag 07.07.

14.00 – 18.00 Uhr

Ausflug nach Zons mit dem Netzwerk Bilk
Treffpunkt Bilk S-Bahnhof, Gleis 4, Fahrt mit dem ÖPNV und Ankunft in Zons gegen 15:00 Uhr. Aufenthalt je nach Wetter, individuell.

Dienstag 12.07.

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 03.08.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Dienstag 09.08.

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.

Donnerstag 18.08.

Um 16.00 Uhr

Turmbesteigung St. Suitbertus
Treffpunkt am zentrum *plus* Bilk

Donnerstag 25.08.

Um 15.00 Uhr

Rundgang Themengärten im Südpark
Treffpunkt und Endpunkt am Café Südpark (In den Großen Banden 58)

Donnerstag 01.09.

Um 15.00 Uhr

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

Mittwoch 07.09.

14.30 – 16.00 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Dienstag 13.09.

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.

Jeden Donnerstag

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!

Teilen Sie es uns mit!

[illegible]



Hinweis: Bitte melden Sie sich (telefonisch oder per Mail) zu unseren Angeboten an. **Sie können ohne 3G-Nachweis an unseren Veranstaltungen teilnehmen.** Bitte tragen Sie beim Eintreten in unsere Einrichtung min. eine medizinische Maske und achten Sie auf ausreichend Abstand. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Impressum

zentrum *plus*
gemeinsam aktiv für das Alter

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. 9.00 – 17.00 Uhr

Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Achtung: Vom 15.08. bis zum 02.09. hat das **zentrum *plus* Bilk** nur zu folgenden Uhrzeiten geöffnet: **Mo. 9.00-17.00 Uhr | Di.-Do. 9.00-14.00 Uhr | Fr. 9.00 – 13.00 Uhr**

Anrufe und Anmeldungen können ausschließlich in diesen Zeiten entgegen genommen werden. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

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