

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober - Dezember 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 – 11.00 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**

12.00 – 14.00 Uhr

#### **Handysprechstunde**

*Am 1. & 3. Montag im Monat* | Mit Anmeldung

*Termine: 07.10./21.10./04.11./18.11./02.12./16.12.*

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: 14.10./11.11./09.12.*

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* | **Gruppe voll!**

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.

14.30 – 16.00 Uhr

**Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“**

*Am 4. Montag im Monat*

*Termine: 28.10./25.11. | 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**

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

19.00 – 21.00 Uhr

**Selbsthilfegruppe Neurofibromatose**

*Termin Mehrgenerationentreffen: 27.10. 10-18 Uhr | 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: 01.10./15.10./29.10./05.11./19.11./03.12./17.12.*

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.

10.30 – 12.00 Uhr

### **Trauerbegleitung** (Gruppe 2)

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

*Termine: 08.10./22.10./12.11./26.11./10.12.*

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.

12.30 – 13.45 Uhr

### **Englisch – Conversation**

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung | **5€ pro Monat**

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht wer-

den. 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

### **Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige**

*Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 01.10./05.11./03.12.*

14.00 – 17.00 Uhr

### **Für mich und für alle – Kochkurs für Männer (30,00€ pro Kurs / 10€ pro Termin)**

*Termine: 01.10/ 05.11./ 03.12. | 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: 08.10. / 12.11. / 10.12.*

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: 08.10. / 12.11. / 10.12.*

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut.  
Textbücher sind vorhanden. Auf dem 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 auszu-  
drucken.

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 ge-  
fördert.*

10.00 – 11.30 Uhr

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining (50,00€ pro Person für 8 Termine)**

Anmeldung erforderlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

*Termine: 02.10./09.10./16.10./30.10./06.11./13.11./20.11./27.11.  
/04.12./11.12./18.12.*

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

13.00 – 14.30 Uhr

**Mittagstisch** (5,00€ pro Person)

*Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung*

*Termine: 23.10./27.11./18.12.*

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 – 16.00 Uhr

**Gesprächskreis „Hören und Verstehen“**

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

*Termine: 02.10./16.10./06.11./20.11./04.12./18.12.*

*Von November – Dezember keine Gruppenleitung vorhanden!*

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 – 15.30 Uhr

**Netzwerkcafé**

*Am 1. Mittwoch im Monat*

*Termine: 02.10./06.11./04.12.*

Herzliche Einladung des Netzwerks Bilk zum offenen Nachbarkaffee! 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: 02.10./06.11./04.12.*

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

19.00 – 21.00 Uhr

### **Spielegruppe**

*14-tägig (gerade Kalenderwochen)*

*Termine: 02.10./16.10./30.10./13.11./27.11./11.12./25.12.*

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: 07.11./05.12.*

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

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

10 Uhr – 11.30 Uhr

**Französisch** (5€ pro Monat) | *Start: 10.10.*

*Wöchentlich | mit Anmeldung*

Dieser Kurs wird Sie in die französische Sprache einführen. Einfache kurze Texte, das nötige Wissen und Vokabular für Standardkonversationen sowie leichte Grammatik sollen Thema sein. Der Kurs wird von einer Französischlehrerin geleitet.

12.00 - 12.45 Uhr

**Sport auf dem Suitbertusplatz**

*Wöchentlich | offenes Angebot (ohne Anmeldung)*

*Termine:*

*10.10./31.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.*

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 – 13:30 Uhr

**Englisch – Conversation**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat*

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: 10.10./14.11./12.12.*

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.

16.00 – 17.00 Uhr

### **Spanisch – Conversation**

*Wöchentlich | Mit Anmeldung | 5€ pro Monat | **Start 10.10.***

In diesem Kurs sollen die grundlegenden sprachlichen Kenntnisse erlernt werden, die es braucht, um sich in einfacher Sprache in Spanisch zu verständigen. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne mit der spanischen Sprache vertraut gemacht werden möchte. Der Kurs wird von einem Muttersprachler geleitet.

17.15 – 19.00 Uhr

### **Selbsthilfegruppe Magenkrebs**

*Am 1. Donnerstag im Monat*

*Termine: 07.11./05.12.*

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.

18.00 – 19.30 Uhr

### **After Work Dance Party**

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung | 8€ pro Monat | **Start: 31.10.**

Dieser Kurs ist für alle, die Freude an der Bewegung haben. Es sollen verschiedene Elemente aus Standard, Latein, Line Dance, Zumba, etc. hineinfließen. Gemeinsam wollen wir den Alltag vergessen und eine gute Zeit miteinander haben. Jeder ist willkommen, egal ob man allein oder mit mehreren kommt. Musikwünsche sind ebenfalls gewünscht. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

18.30 – 20.30 Uhr

### **Selbsthilfegruppe Schlaganfall**

*Am 3. Donnerstag im Monat*

*Termine: 17.10./21.11./19.12.*

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

**Freitag**

9.30 – 10.30 Uhr

### **Interkulturelles Frühstück**

*Termine: 11.10./25.10./08.11./22.11./13.12.* | Mit Anmeldung | 4€ pro Person

Wir möchten Begegnung und Austausch schaffen. Lernen Sie Menschen aus verschiedenen Kulturen kennen und tauschen sich in freundlicher Atmosphäre aus. Genießen Sie ein abwechslungsreiches Frühstücksbuffet mit Köstlichkeiten aller Welt.

9.30 – 10.30 Uhr

### **Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Person)**

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

11.00 – 13.00 Uhr

### **Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“**

*Wöchentlich* | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

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.

## Samstag

11.00 – 13.00 Uhr

**Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine Erinnerungen“** | Termine nach Absprache und Anmeldung bei Fam. Herzner 0211 313806 oder per Mail an [famherzner@aol.com](mailto:famherzner@aol.com)

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 Fahrer\*innen. Das Ziel der Fahrt können Sie selbst bestimmen oder eine Route vom Rikschafahrenden festlegen lassen. Eine Fahrt dauert je nach Strecke zwischen 45 - 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](mailto: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 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.

**Jeden Mittwoch 09.00-13.00 Uhr**

Das Angebot ist **kostenfrei**. Wir freuen uns über freiwillige Spenden!

# Sonderveranstaltungen

**Montag 07.10.**

15 Uhr



## **Lesung – Die Düsseldorfer Stadtgeschichte auf Düsseldorfer Platt – Teil 2**

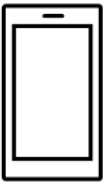
zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | 4€

*700 Jahre Stadt Düsseldorf – Vom Wallfahrtsort zur Metropole – Stadtgeschichtliche Streiflichter in Mundart-Versen*

Mit Düsseldorfer Köstlichkeiten wie Blutwurst, Röggelchen und Altbier wollen wir zusammen in die Düsseldorfer Geschichte eintauchen.

**Mittwoch 16.10.**

15.00 – 16.30 Uhr



## **Whatsapp-Workshop mit der Verbraucherzentrale – Teil 1**

zentrum *plus* Bilk | **mit Anmeldung** | *kostenlos*

Wir wollen gemeinsam in diesem Workshop mithilfe der Verbraucherzentrale Whatsapp einrichten und die wichtigsten Einstellungen klären.

Es ist dafür notwendig, dass Sie ein eigenes Smartphone mitnehmen.

**Freitag 25.10.**

15.00 – 17.00 Uhr



## **Vernissage**

zentrum *plus* Bilk | *freier Eintritt!*

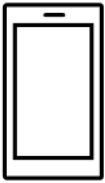
Herzliche Einladung zur Vernissage | Eröffnung der Wandinstallation

**DIE WILDEN 60er – LEBENSLINIEN WERDEN KUNST**

Wir tauchen ein in die 60er Jahre mit Häppchen, Getränken und Gesprächen. Die Künstlerinnen sind anwesend.

### Mittwoch 30.10.

15.00 – 16.30 Uhr



#### Whatsapp-Workshop mit der Verbraucherzentrale – Teil 2

zentrum *plus* Bilk | mit **Anmeldung** | *kostenlos*

Wir wollen gemeinsam in diesem Workshop mithilfe der Verbraucherzentrale Whatsapp einrichten und die wichtigsten Einstellungen klären.

Es ist dafür notwendig, dass Sie ein eigenes Smartphone mitnehmen.

### Freitag 29.11.

11.00 – 15.00 Uhr



#### Adventskranz basteln

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | 10€ pro Person

Gemeinsam binden wir unseren Adventskranz! Rohlinge und Tannen sind vorhanden, Dekomaterial nur solange der Vorrat reicht. Kerzen müssen selbst angeschafft werden.

### Freitag 06.12.

15.00 – 18.00 Uhr



#### Nikolausfeier

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung

Bei Glühwein und Plätzchen wollen wir gemeinsam in weihnachtliche Stimmung eintauchen.



# Netzwerk Bilk

Programm Oktober-Dezember 2024



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 02.10.

14.30 – 15.30 Uhr

### Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

## Freitag 04.10.

Ab 14 Uhr

### Begehung Evolutionspfad

Treffpunkt ist die Haltestelle Nordpark, Aquazoo (U78, U79). Der Weg mit den Stelen ist 360m lang, Verlauf neben der Grünwaldstraße.

## Montag 07.10.

16.00 – 17.00 Uhr

### Lesung „Ein bunter Blumenstrauß aus dem Garten der Literatur“

Der Literaturtreff des Projekts „Zukunft Nachbarschaft“ der Lutherkirche liest eigene Texte und schmückt sich mit fremden Federn. Veranstaltungsort: Nachbarschaftszentrum im Dahlacker 8

## Dienstag 08.10.

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 10.10.

14.45 Uhr

### **Generationenwerkstatt**

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

## Mittwoch 30.10.

14.00 Uhr

### **Botanischer Garten - Spaziergang**

Angeleitet vom Ehepaar Herzner, Treffpunkt Haltestelle Universität-Ost, Botanischer Garten (U73, U79)

## Mittwoch 06.11.

14.30 – 15.30 Uhr

### **Netzwerk-Café**

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### **Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz**

zentrum *plus* Bilk

## Samstag 09.11.

16.00 Uhr

### **Kulturherbst: Gedenksparziergang**

Mit dem Gedenkbuch Düsseldorf der Mahn- und Gedenkstätte findet ein Rundgang auf der Karolingerstr. statt. Dabei wird an 12 ermordete Biker\*innen an ihren ehemaligen Wohnorten erinnert.

## Dienstag 12.11.

15.00 – 16.00

### **Orgatreffen**

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.30 – 17.30 Uhr

### **Gemeinsames Martinssingen auf dem Suitbertusplatz**

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertuskirche.

## Mittwoch 04.12.

14.30 – 15.30 Uhr

### **Netzwerk-Café**

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

### **Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz**

zentrum *plus* Bilk

## Dienstag 10.12.

15.00 – 16.00 Uhr

### **Orgatreffen**

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

### **Gemeinsames Adventssingen auf dem Suitbertusplatz**

Am Suitbertusplatz neben der St. Suitbertuskirche.

**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](mailto: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**.

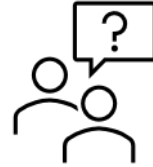
Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar\*innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrickscha fahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten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

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

## Leihen



Bei Bedarf stehen Ihnen in den Zentren *plus* eine FM-Anlage (Audioguide) für unsere Gruppenangebote zur Verfügung. Nach Absprache mit der Zentrum *plus*-Leitung kann eine FM-Anlage nach vorheriger Einweisung und gegen Kautionshöhe von 50,00 € für ein Familienfest oder Ähnliches ausgeliehen werden.



## 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! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich. Zusätzlich besteht auf Anfrage die Möglichkeit sich auch **in Türkisch oder Bosnisch** beraten zu lassen. Die Termine können im "zentrum *plus*" vereinbart werden.

**Kontakt:** Caroline Meckenstock, Telefon 0211 650476, [zp.bilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de) und Samir Fetic, [post@dolmetscher-fetic.de](mailto:post@dolmetscher-fetic.de)

### 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](mailto: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.

## Offene Sprechstunde

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

Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

**Wann: 31.10. / 28.11. / 19.12.**

**Uhrzeit: von 10 – 13 Uhr**

**OHNE ANMELDUNG!  
WARTEZEIT MIT EINBERECHNEN!**

### Kontakt:

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

## 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](mailto:zp.bilk@caritas-duesseldorf.de)