

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April – Mai 2025



**zentrum *plus* Oberbilk**  
Kölner Straße 265  
40227Düsseldorf

# Aktuelle Wochenübersicht

## Montag

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

11:00 – 13:00  
Uhr

### **Yoga für Frauen**

*(Wöchentlich)*

## Dienstag

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

10:00 – 12:00  
Uhr

### **Spielegruppe**

*(Wöchentlich)*

17:00 – 19:00  
Uhr

### **Chor (Russisch/Ukrainisch)**

*(Wöchentlich)*

19:00 – 22:00  
Uhr

### **Schach**

*(Wöchentlich)*

## Mittwoch

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

10:00 – 12:00  
Uhr

### **Tai Chi**

*(Wöchentlich)*

12:30 – 14:00  
Uhr

### **Mittagstisch - „Dinner for All“ (Kostenlos)**

***Jeden letzten Mittwoch im Monat***

14:00 – 16:00  
Uhr

### **Evangelischer Frauenkreis**

*(alle zwei Wochen)*

18:00 – 22:00  
Uhr

### **Spielegruppe (moderne Spiele)**

*(Wöchentlich)*

19:00 – 22:00  
Uhr

### **Line Dance**

*(Wöchentlich)*

## Donnerstag

09:30 – 16:00  
Uhr

### **Offenes Café**

*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*

13:30 – 15:30  
Uhr

### **Kaffee und Waffeln**

*(Wöchentlich)*

## Freitag

- 9:30 – 13:30 Uhr **Offenes Café**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee*
- 9:30 – 13:30 Uhr **Frauencafé**  
*Mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee  
(monatlich)*
- 10:00 – 12:00  
Uhr **Gymnastik für Senior:innen**  
*(Wöchentlich)*
- 14:00 – 17:00  
Uhr **GemeinsamZeit Café**  
*(Wöchentlich)*

Das Zentrum**plus** Oberbilk öffnet einmal im Monat nur für Frauen (& ihre Kinder) das Café

**FRAUEN**

*Café*



**11. APRIL 2025**

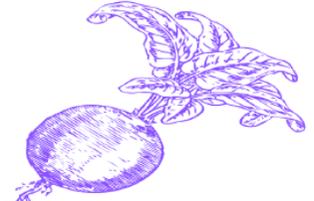
**9:30 - 13:30 Uhr**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

zentrum**plus** Oberbilk

Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf

Tel. 0211 7794754 E-Mail: [zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de)



# MITTAGSTISCH

**DINNER4ALL**

**JEDEN LETZTEN**

**MITTWOCH IM MONAT**

**12:30 BIS 14:00 UHR**

IN KOOPERATION MIT FOODSHARING



**KOSTENLOSES 3-GÄNGE MENÜ**

**AUCH ZUM MITNEHMEN -  
BRINGEN SIE BITTE IHRE  
EIGENEN DOSEN MIT**



## NÄCHSTE TERMINE

**MITTWOCH 30. APRIL 2025**  
**MITTWOCH 28. MAI 2025**



**Zentrum*plus* Oberbilk • Kölner Straße 265 • 40227 Düsseldorf**  
**Tel. 0211 7794754 • E-Mail [zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de)**

# GemeinsamZeit Café



Unser GemeinsamZeit Café richtet sich an Menschen ab 55 Jahren, mit und ohne Demenz.

Wir bieten Ihnen:

- Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen
- Aktiv bleiben (Bewegung, Gedächtnisübungen, kurzweilige Spiele)
- Ausflüge in die Umgebung bei schönem Wetter
- Fahrdienst, der Sie Zuhause abholt und sicher zurück bringt.

**Wann:** Jeden Freitag von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
**Wo:** Caritas zentrum *plus* Oberbilk  
Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf

**Wir heißen Sie herzlich willkommen!**

Bei bestehendem Pflegegrad kann über die Pflegekasse abgerechnet werden

Weitere Informationen und Beratung erhalten Sie bei:  
Vivien Völlers (Standortverantwortliche Demenz)  
E-Mail: [vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de](mailto:vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de)  
Tel.: 0211 / 7794754

## **AUSFLUG**

**HAUS DER PARLAMENTSGESCHICHTE**

**MITTWOCH 30. APRIL 2025**

**13.00 UHR**

**Treffpunkt: Zentrum plus Oberbilk**

### **Das erwartet Sie:**

Erleben Sie die Geschichte des Landtags NRW von 1946 bis heute bei einer **kostenlosen, barrierefreien** Führung. Entdecken Sie spannende Ereignisse, die die politische Landschaft geprägt haben. Die Tour bietet wertvolle Einblicke für Interessierte jeden Alters.

**BEI INTERESSE MELDEN SIE SICH BIS ZUM 22.04.2025 IM ZENTRUM PLUS OBERBILK AN**

Damit wir den Ausflug Ihren Bedürfnissen anpassen können, bitten wir bei der Anmeldung, um die Angabe der Gehilfe (Rollator/Rollstuhl)

Zentrum **plus** Oberbilk • Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf • Tel. 0211 7794754 • E-Mail  
vivien.voellers@caritas-duesseldorf.de



## Ausstellungseröffnung 7. Mai 2025 um 10 Uhr „Deutsche aus Russland – Geschichte und Gegenwart“

### DEUTSCHE AUS RUSSLAND. GESCHICHTE UND GEGENWART



Die bundesweite Wanderausstellung vermittelt die Geschichte der Deutschen aus Russland von den ersten Ansiedlungen bis zur Migration nach Deutschland.

Thematisiert werden kulturelle Identität und die Herausforderungen der Integration.

Die Ausstellung soll vor allem ein besseres Verständnis für Vielfalt in der Gesellschaft fördern.

Projektleiter Herr Dr. Eichelberg eröffnet die Ausstellung und freut sich mit Ihnen auszutauschen.

*Tafeln der Wanderausstellung werden sich vor dem Saal im Flurbereich und im 1.OG im Besprechungsraum befinden. Die Tafeln werden ausgewechselt, sodass ein umfangreicher Einblick in die Geschichte der Deutschen aus Russland möglich ist.*

- zentrumplus Oberbilk ◦ Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf
- Tel. 0211/7794754 ◦ zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de

# Vortrag **VORSORGEVOLLMACHT**

**Warum sie so wichtig ist**



**Donnerstag, 22. Mai  
16:30 - 18:00 Uhr**

**Erhalten Sie wertvolle Informationen, die Ihnen helfen, in schwierigen Lebenssituationen die Kontrolle zu behalten.**

**Verstehen Sie, wie Sie Ihre Wünsche gegenüber Ärzten, Pflegekräften und Behörden klar und verbindlich äußern können**

**Klären Sie offene Fragen zu rechtlichen Aspekten**



**Zentrum plus Oberbilk • Kölner Straße 265 • 40227 Düsseldorf  
Tel. 0211 7794754 • E-Mail [zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de)**

## Weitere Angebote ... ?

Haben Sie noch weitere Angebote, Ideen oder Interessen, die das Programm bereichern würden, melden Sie sich gerne!

Wir beraten Sie auch gerne über das Angebot von anderen Zentren plus!

## Mehrsprachigkeit ... ?

Bosnisch/Serbisch/Kroatisch, Deutsch, Griechisch, Türkisch, Russisch, Spanisch...In unserem Café werden viele Sprachen gesprochen.

Suchen Sie nach Menschen, mit denen Sie in Ihrer Erstsprache sprechen können oder wollen Sie mehr Sprachpraxis gewinnen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Nach Rücksprache kann auch eine Sozialberatung auf Türkisch angeboten werden.

Türkçe sosyal danışmanlık hizmeti almak istiyorsanız, lütfen bizimle buradan iletişime geçin:

Fadime Kara// 01785595395// kara.fatma@freenet.de

## 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.

## **zentrum *plus* Oberbilk**

Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf

Das **zentrum *plus* Oberbilk** 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: 0211/779 47 54  
Telefax: 0211/779 47 58

E-Mail: [zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de](mailto:zp.oberbilk@caritas-duesseldorf.de)

## **Ansprechpartner/in**

Raphael Kiczka  
Vivien Völlers

## **Öffnungszeiten Café**

Montag-Donnerstag: 9:30-16:00 Uhr

Freitag: 9:30-13:30 Uhr

## **Offene Sprechstunde**

Dienstags 9:30-12 Uhr

Die Zentren *plus* werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert