

Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Dezember - Januar 2024/25



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 – 17:00
Uhr

Café Vielfalt

(Wöchentlich)

14:00 – 16:00
Uhr

Evangelischer Frauenkreis

(alle zwei Wochen)

18:00 – 22:00
Uhr

Spielegruppe (moderne Spiele)

(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
- 10:00 – 12:00 Uhr **Gymnastik für Senior:innen**
(Wöchentlich)



Caritasverband
Düsseldorf

Suppen- küche!

Wir laden Sie sehr herzlich
zu einer warmen Mahlzeit ein.

**FRISCH UND FLEISCHFREI
GEKOCHT – KOSTENLOS –
AUCH ZUM MITNEHMEN* –
FÜR ALLE**

4.12., 11.12., 18.12.2024,

08.01., 15.01.2025

mittwochs von 16.30 bis 18.30 Uhr

im **zentrum plus** (Kölner Straße 265) und

Welcome Point (Kölner Straße 267)

40227 Düsseldorf (Oberbilk)

Bei Fragen: 0211 7794754



www.caritas-duesseldorf.de

Mittagstisch „Dinner for All“

**Nächste
Termine**

29.01.25: 12:30 – 14:00 Uhr

Wo: zentrum *plus* Oberbilk

Kostenfrei

Telefon: 0211/7794-754



Bitte eigene Dose mitbringen!

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

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