

# Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Februar – März 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*
- 10:00 – 12:00 Uhr **Gymnastik für Senior:innen**  
*(Wöchentlich)*
- 14:00 – 17:00 Uhr **GemeinsamZeit Café**  
*(Wöchentlich)*

## 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

# Offenes Gespräch mit unseren SeniorenrätInnen des Stadtbezirks

**Erster Termin am 19.02.2025, um 11 Uhr im  
Café zentrumpus Oberbilk**

Liebe Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtbezirk 3,

nutzen Sie die Gelegenheit, die Seniorenrätin Frau Ibheis und Seniorenrat Herr Cüppers Ihres Stadtbezirks persönlich kennenzulernen!

In einer entspannten Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee haben Sie die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und Ihre Anliegen zu besprechen.

Wir bieten Ihnen Raum für Diskussionen zu Themen, die Sie bewegen.

**Kommen Sie gerne zu uns!**

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



# Rosenmontagszug 2025 HELAU!!!



Auch in diesem Jahr nehmen wir am Rosenmontagszug teil. Nutzende unserer Angebote, Engagierte und Hauptamtliche haben die Möglichkeit, dieses Spektakel zu erleben!

Wer möchte mitlaufen, im Planwagen oder der Rikscha fahren? Wer möchte als Fahrer:in des Bagagewagens oder als Wagenengel unterstützen?  
Zum Ausklang nach 5 km voller Helau und guter Laune kehren wir auf eine wärmende Suppe ins zentrum **plus** Bilk (Suitbertusplatz 1a) ein.

**Wann:** Rosenmontag, 03. März 2025  
Von 12.00 bis 18.00 Uhr, abhängig von der Aufstellung

**Wo:** Start auf der Corneliusstraße/ Bilk, abhängig von der Aufstellung

**Ansprechpartnerin** Andrea Konkel  
**Telefon** 0211 1602-1752  
**E-Mail** [Andrea.Konkel@caritas-duesseldorf.de](mailto:Andrea.Konkel@caritas-duesseldorf.de)

# Finanzen im Griff

## Tipps für den Alltag

Die Preise steigen, und es wird immer schwieriger, den Überblick über das Geld zu behalten. In unserem Vortrag erfahren Sie unter anderem, wie Sie besser mit Ihrem Geld umgehen und Ihre Ausgaben im Griff behalten können.

**Wann?**

**Mittwoch, 05.03.2025 um 11 Uhr**

**Wo?**

**ZentrumPlus Oberbilk, Kölner Straße 265, 40227 Düsseldorf**



Der Vortrag ist kostenfrei und offen für alle.

Kommen Sie vorbei und erfahren Sie, wie ein gutes Leben auch mit kleinem Geldeutel möglich ist.

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



# NEU DABEI



## Name

Vivien Völlers

## Aufgabenfelder im zentrumplus Oberbilk

- Leitung
- Standortverantwortliche im Bereich Demenz

## Über mich

Ich bin Gerontologin und seit November 2024 bei der Caritas in der offenen Seniorenarbeit tätig.

Gemeinsam mit Raphael Kiczka leite ich das zentrumplus Oberbilk. Aufgabenschwerpunkte sind die Beratung rund um das Älterwerden, Koordination von Ehrenamtlichen und die Gestaltung des Programms am Standort.

Darüber hinaus bin ich Ansprechpartnerin und ausführende Kraft des Gruppenangebotes „GemeinsamZeit Café“.

Ich freue mich Sie unterstützen zu dürfen und stehe Ihnen gerne für Fragen im Bezug auf das Älterwerden zur Verfügung.

# Mittagstisch

## „Dinner for All“

**Nächste  
Termine**

**26.02.25: 12:30 – 14:00 Uhr**

**26.03.25: 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](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