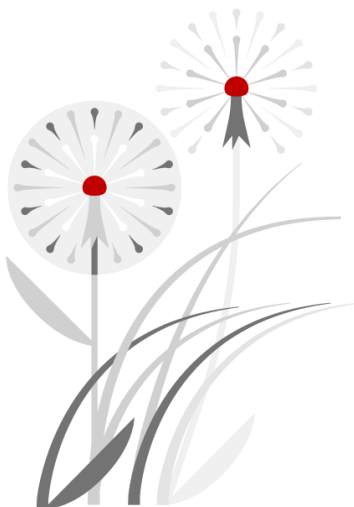


Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Oktober– November 2024



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)

Mittagstisch „Dinner for All“

**Nächste
Termine**

30.10.: 12:30 – 14:00 Uhr

27.11.: 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.

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

Raphael Kiczka

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.

