



Programm Herbst & Winter 2021



zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

Montag

- 9.30 – 11.00 Uhr Frühstückstreff (4,00€ pro Person)
 10.30 – 11.15 Uhr Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4,00€ pro Person) – **Interessant*innen gesucht!**
 11.30 – 12.30 Uhr Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)
 12.30 – 14.00 Uhr Handysprechstunde (kostenlos)
Jeden 1. Montag
 14.00 – 16.00 Uhr Bingonachmittag (3,50€ pro Person)
Jeden 2. Montag
 14.30 – 17.30 Uhr Tanz dich fit (5,00€ pro Person)
 19.00 – 20.30 Uhr Selbsthilfegruppe Depression & Burnout
 19.00 – 21.00 Uhr Selbsthilfegruppe Neurofibromatose
Alle 2 Monate am 1. Montag

Dienstag

- 10.00 – 13.00 Uhr Aktiver Frühstückstreff für Menschen mit Demenz – **Interessant*innen gesucht!**
 10.30 – 12.00 Uhr Trauerbegleitung (Gruppe 1)
 13.00 – 14.30 Uhr Trauerbegleitung (Gruppe 2) – **Interessant*innen gesucht!**
 13.30 – 15.00 Uhr Mittagstisch (5,00€ pro Person)
Jeden 3. Dienstag
 15.00 – 16.00 Uhr Orga-Treffen Netzwerk Bilk – **Interessant*innen gesucht!**
Jeden 2. Dienstag
 16.00 – 17.00 Uhr Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz
Jeden 2. Dienstag

Mittwoch

- 10.00 – 11.30 Uhr Gedächtnistraining (35,00€ für 10 Sitzungen) – **Interessant*innen gesucht!**
 14.30 – 16.30 Uhr Netzwerkcafé
Jeden 1. Mittwoch
 14.30 – 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige *Jeden 2. Mittwoch*
 14.30 – 16.30 Uhr Klassischer Lesetreff
Jeden 3. Mittwoch

19.00 – 21.00 Uhr Spielegruppe
14-tägig

Donnerstag

9.30 – 13.30 Uhr Offener Nähtreff (3,50€ pro Person) – **Interes-
sent*innen gesucht!**

14.00 – 17.00 Uhr „Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit De-
menz

17.15 – 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe Magenkrebs
Jeden 1. Donnerstag

18.30 – 20.30 Uhr Selbsthilfegruppe Schlaganfall
Jeden 3. Donnerstag

Freitag

9.30 – 11.00 Uhr Aktiv-Frühstück in Koop. mit der Curanum-Residenz
14-tägig

9.30 – 10.30 Uhr Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Per-
son)

11.00 – 13.00 Uhr Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“

14.00 – 15.30 Uhr Tablet-Schulung
01.10.-17.12.2021

16.00 – 17.30 Uhr Hatha-Yoga (60,00€/4Termine) – **Interessent*innen
gesucht!**

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine
Erinnerungen“ mit Pastoralreferentin Jessica Weis
(St. Bonifatius) – **Interessent*innen gesucht!**
Jeden 1. und 3. Samstag | Ab 23.10.

Weitere Angebote & Sonderveranstaltungen

Rechtsberatung Rechtliche Fragen oder unverständliche Amtsschrei-
ben? Unsere Rechtsanwältinnen helfen in ihren
Sprechstunde gerne unentgeltlich weiter.

Dienstag 26.10 **Sprechstunde des Seniorenrats** mit Ulrich
15.00 – 16.30 Uhr Schweitzer

Mittwoch 27.10 **Quilling (Papierdrehen)** – Herbstblätter basteln
14.00 – 15.30 Uhr 3,00€ pro Person (Materialkosten inkl.)

„Meine Bilker Lieblingsorte“

Ausstellung mit Begleitprogramm im zentrum *plus* Bilk

Wo halten Sie sich im Stadtteil Bilk gern auf? Was sind Ihre Lieblingsorte?

Danach hat unser Fotowettbewerb „**Meine Bilker Lieblingsorte**“ gefragt. Die zwölf besten Fotos werden vom 2.11.2021 bis zum 30.01.2022 im zentrum *plus* Bilk ausgestellt. Dabei wollen wir während der Ausstellungszeit in verschiedenen Veranstaltung mehr über unseren Stadtteil erfahren und miteinander in den Austausch kommen. Alle Veranstaltungen sind kostenlos. Veranstaltungsort ist das zentrum *plus* Bilk (Suitbertusplatz 1a, 40223 Düsseldorf).

Dienstag 02.11.

15.00 – 17.00 Uhr

Ausstellungseröffnung und Vernissage

Eröffnung der Ausstellung mit Verpflegung und Preisverleihung

Donnerstag 18.11.

11.30 – 12.30 Uhr

Tischgespräch „Lieblingsorte“ mit Dorothee Göring-Weitz

Was macht einen Ort zu meinem Lieblingsort? Möchte ich sein Bild festhalten und auch mit anderen teilen? In einer moderierten Gesprächsrunde tauschen wir uns aus über Sehnsuchtsorte in Bildern, Liedern, Gedichten und insbesondere über unsere eigenen Lieblingsplätze aus.

Dienstag 23.11.

15.00 – 16.30 Uhr

Vortrag des Heimatvereins Bilker Heimatfreunde e.V. mit Hille Krause

Hille Krause vom Hermann-Smeets-Archiv der Bilker Heimatfreunde wird uns einen Einblick in die Bilker Stadtteilgeschichte geben.

Donnerstag 25.11.

14.00 – 15.30 Uhr

Spaziergang "Die Düssel in Bilk" mit dem Netzwerk Bilk (Treffpunkt am Uhrenfeld am Volksgarten)

Ein schönes Fotomotiv in Bilk und auf vielerlei Weise prägend für den Stadtteil: Die Düssel! Interessante Aspekte zu unserem Lieblingsbach gesammelt und bei einem Spaziergang erzählt von den Bilker Netzwerker*innen.

Dienstag 30.11.

15.00 – 16.30 Uhr

Lesung „Geschichten aus Bilk“ mit Jan Michaelis

„Parkieren in Bilk“ greift den Parkplatznotstand auf oder „Back to the twenties in Bilk“, den Trend zum Lindy Hop Tanzen. Jan Michaelis hat sich im Stadtteil Bilk gründlich umgesehen und Heimatgeschichten geschrieben mit dem besonderen Etwas. Jetzt liest der Autor persönlich aus seinen drei Büchlein mit Geschichten aus Bilk – natürlich in Bilk.

Freitag 03.12.

15.00 – 17.00 Uhr

Besuch des Hermann-Smeets-Archivs

Treffpunkt am Archiv (Himmelgeister Straße 73)

Im Jahr 1976 wurde vom „Heimatverein Bilker Heimatfreunde e.V.“ an der Himmelgeister Straße ein Vereinsarchiv eröffnet. Hier wird die vereinseigene Geschichte dokumentiert, aber auch Zeugnisse aus der Geschichte Bilks gesammelt und für die Nachwelt aufbewahrt.

Donnerstag 09.12.

11.00 – 12.30 Uhr

„Wie klingt Bilk?“ mit Kathrin Kluge und Bodo Beuchel

Geräusche und Bilder umgeben uns die ganze Zeit. Doch wie klingt eigentlich mein Stadtteil? „Wie klingt Bilk?“ ist ein multimediales Rätselspiel – mit Aufnahmen und Fotos nähern wir uns der Bilker Geräuschkulisse.

Alle Veranstaltungen können mit Nutzung einer **FM-Anlage** besucht werden. Als FM-Anlage werden Tonübertragungsanlagen für schwerhörige Menschen bezeichnet. Bei Bedarf melden Sie sich unter 0211/650-4176.



Netzwerk Bilk

Programm Oktober bis Dezember

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 06.10.

14.30 – 17.00 Uhr

Netzwerk-Café

zentrum *plus* Bilk | **Weitere Termine: 3.11./01.12**

Dienstag 12.10.

10.00 – 12.00 Uhr

Netzwerkfrühstück

ASB, Konprinzenstraße 123 (großer Raum). Anmeldung bei Frau Deußen (0211/93031-32).

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk | **Weitere Termine: 09.11./14.12.**

Mittwoch 13.10.

14.00 – 16.00 Uhr

Fluch und Segen – Zwei Bilker Baumportraits

Treffpunkt am Nachbarschaftszentrum des Wohnparks im Dahlacker (Im Dahlacker 8)

Rundgang mit Wort- und Bild-Beiträgen (ca. 2 Std.)

Dienstag 19.10.

14.00 – 16.00 Uhr

Spaziergang Evolutionsweg

Treffpunkt Ecke Kaiserswerther Straße/Grünwaldstraße (südlich vom Aquazoo)

Der Evolutionsweg geht entlang der Grünwaldstraße bis zum Rhein. Die Entstehung des Sonnensystems bis zur Erde in ihrer heutigen Form wird auf Zeittafeln dargestellt und erklärt.

Donnerstag 04.11.

14.00 – 15.30 Uhr

Spaziergang im Botanischen Garten

Treffpunkt Endhaltestelle U73, U79 Botanischer Garten, Universität Ost

Dienstag 09.11.

16.30 – 18.00 Uhr

Martinssingen

Suitbertusplatz

Dienstag 14.12.

16.00 – 18.00 Uhr

Adventssingen

zentrum *plus* Bilk (Hof)

Ansprechpartnerin:

Anne Mommertz

Telefon:

0211/9216068

E-Mail:

kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Adventsprogramm im zentrum *plus* Bilk

Mittwoch 24.11.

14.00 – 17.00 Uhr

Last-Minute Adventskranz Bastelworkshop

7,50€ pro Person (Materialkosten inkl.)

Sonntag 28.11.

12.00 – 16.00 Uhr

Adventsbasar

Mit Punsch, Kaffee und Kuchen Kreatives & schöne Geschenkk Ideen aus dem zentrum *plus* und Umgebung erstehen!

Dienstag 07.12.

14.00 – 15.30 Uhr

Quilling (Papierdrehen) – Adventssterne basteln

3,00€ pro Person (Materialkosten inkl.)

Mittwoch 22.12

14.00 – 17.00 Uhr

Last-Minute Plätzchen backen

Gemeinsam backen wir klassische Plätzchen-Rezepte (2,50€ pro Person). Bitte bringen Sie einen Behälter mit!

Unbedingt beachten: Wegen der aktuellen Corona-Situation gilt bei allen unseren Angeboten die 3-G-Regel (getestet, geimpft, genesen)! Bitte bringen Sie einen entsprechenden Nachweis mit. Eine Voranmeldung ist notwendig.

Impressum

zentrum **plus** Bilk

Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

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. 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!

Das **zentrum plus Bilk** ist außerdem einer der drei Standorte des **Netzwerks Bilk**. Hier organisieren sich Menschen ab 55 Jahren, die gerne ihre Freizeit und Interessen mit anderen teilen, weitgehend selber. Jede und jeder ist mit seinen Ideen und seinem Engagement willkommen.

Telefon: 0211/650-4176

Telefax: 0211/650-4177

E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

Ansprechpartnerin:

Anna Liza Arp

Öffnungszeiten:

Mo. – Do. 09.00 – 17.00 Uhr

Fr. 09.00 – 13.00 Uhr

Die zentren **plus** werden von der Landeshauptstadt Düsseldorf gefördert.