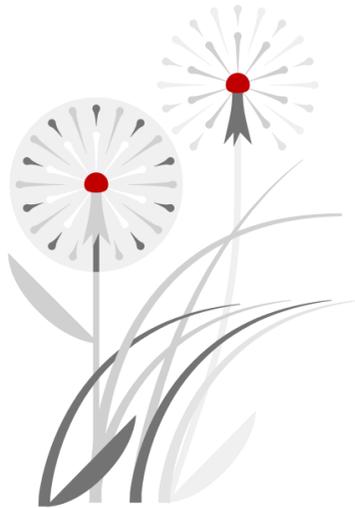


Kurs- und Veranstaltungsprogramm

April – Juni 2024



zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

Aktuelle Wochenübersicht

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. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Montag

9.30 – 11.00 Uhr

Offenes Café

Wöchentlich | ohne Anmeldung

Gemeinsam mit anderen Menschen in geselliger Runde frühstücken oder einfach in Ruhe mit Kaffee Zeitung lesen: Hier sind alle willkommen!

Preise: Kaffee/Tee 0,70€, halbes belegtes Brötchen 0,70€.

10.30 – 11.15 Uhr

Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen (4,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

11.30 – 12.30 Uhr

Yoga & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

12.30 – 14.00 Uhr

Handysprechstunde

Am 3. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 15.4./13.5./17.6.

In der kostenlosen Sprechstunde erhalten Sie Hilfe und Tipps zu Ihren Fragen rund ums Smartphone/Handy: Welche Funktionen kann ich verwenden? Wie nutze ich das Internet? Und vieles mehr.

14.00 – 16.00 Uhr

Wichtel-Bingonachmittag (4,00€ pro Person)

Am 2. Montag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 08.04./13.05./10.06.

Jede*r bringt 1-3 Gegenstände mit, die nicht mehr gebraucht werden. Diese werden dann beim Bingo-Spielen unter den Teilnehmenden ausgespielt. Es wird Kaffee und Kuchen serviert.

14.30 – 17.30 Uhr

Tanz dich fit (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | **Gruppe voll!**

Tanzgymnastik bringt den Kreislauf in Schwung, hält die Gelenke fit und beschert ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben! Kaffee und Kuchen inklusive.

14.30 – 16.00 Uhr

Lesekreis „Erfahrungen mit Literatur“

Am 4. Montag im Monat

Termine: 15.04./27.05./17.06. | Mit Anmeldung

Erfahrungen mit Literatur – Unter diesem Motto trifft sich regelmäßig ein Kreis aus Menschen, die gerne lesen und sich darüber austauschen möchten. Die Teilnehmenden schlagen Bücher vor, die ihnen in ihrem Leben wichtig oder interessant erschienen sind. Im gemeinsamen Gespräch spielen auch die verschiedenen Lebenserfahrungen eine große Rolle. Jeder und jede kann sich einbringen oder auch nur zuhören.

19.00 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Depression & Burnout

Wöchentlich

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Zentrum *plus*.

19.00 – 21.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Neurofibromatose

Mehrgenerationentag: 16.6. von 10.00-18.00 | Mit Anmeldung

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Richard Lange 0172-6105537.

Dienstag

10.00 – 13.00 Uhr

Aktiver Frühstückstreff für Menschen mit Demenz

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Wir verbringen einen gemütlichen Vormittag mit Frühstück, Unterhaltung, Spaziergängen und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an. Abrechnung ist über die Pflegekasse möglich.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 1)

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 02.04./16.04./07.05./21.05./04.06./18.06.

Der Umgang mit der Sterblichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben dazu und ist Teil unserer Lebensaufgabe. Trauer ist keine Krankheit und man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Bei schönem Wetter unternehmen wir auch kleinere Spaziergänge in die nähere Umgebung.

10.30 – 12.00 Uhr

Trauerbegleitung (Gruppe 2)

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 09.04./23.04./14.05./28.05./11.06./25.06.

Der Umgang mit der Sterblichkeit des Lebens, mit Sterben, Tod und Trauer gehört zum Leben dazu und ist Teil unserer Lebensaufgabe. Trauer ist keine Krankheit und man muss sie nicht bewältigen, beseitigen oder hinter sich bringen. Bei schönem Wetter unternehmen wir auch kleinere Spaziergänge in die nähere Umgebung.

12.15 – 13.00 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Anfänger

Wöchentlich | Mit Anmeldung | einmalig 5€ **pro Kurs**

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

13.00 – 13.45 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Fortgeschrittene

Wöchentlich | Mit Anmeldung | einmalig 5€ **pro Kurs**

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Frontotemporale Demenz (FTD) für Angehörige

Am 1. Dienstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 16.4./07.05./04.06.

14.00 – 17.00 Uhr

Für mich und für alle – Kochkurs für Männer (40,00€ pro Person / 10€ pro Termin)

Termine: 16.04./07.05./21.05./18.06. | Mit **Anmeldung** bis **1 Woche** vorher!

Unter dem Motto "Kochen macht Spaß" lernen Sie an jedem Termin unter Anleitung des Hauswirtschafter Klaus Backhaus die Zubereitung eines neuen Gerichts, das Sie im Nu zuhause nachkochen können. Anschließend wird in lockerer Runde gemeinsam gespeist.

Besonders schön: Sie leisten mit dem Gekochten eine gute Tat! Denn die weiteren Portionen werden am selben Abend kostenlos an Menschen aus dem Stadtteil ausgegeben.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Männer ab 55 Jahren.

15.00 – 16.00 Uhr

Orga-Treffen Netzwerk Bilk

Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 09.04./14.05./11.06.

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 und Planungstreffen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Am 2. Dienstag im Monat | Offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 09.04./14.05./11.06.

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche.

Mittwoch

9.00 – 13.00 Uhr

Internetcafé

Wöchentlich | ohne Anmeldung

Sie wollen eine E-Mail schreiben, im Internet surfen oder einfach etwas ausdrucken? Kommen Sie gerne in unsere Einrichtung. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit an einem unserer Computer zu arbeiten, im Internet zu recherchieren und auszudrucken.

Das Angebot ist kostenlos. Pro Kopie erlauben wir uns eine Gebühr von 0,10€.

Der PC-Raum des zentrum plus Bilk wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. und von der Bilka-Kleiderkammer gefördert.

10.00 – 11.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining (50,00€ pro Person)

Anmeldung erforderlich | Aufnahme auf die **Warteliste**

Termine: 13.03. / 20.03. / 10.04. / 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05.

Durch das ganzheitliche Gedächtnistraining wird Körper und Geist beteiligt, die eigenen Fähigkeiten werden gefördert und gestärkt. Ganz ohne Stress trainieren Sie in geselliger und entspannter Atmosphäre ihre geistige Fitness.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

Am 1. Mittwoch im Monat

Termine: 03.04./08.05./05.06.

Herzliche Einladung des Netzwerks Bilk zum offenen Nachbarkaffee! Es wird erzählt, vorgelesen, gesungen, nach Lust und Laune der Anwesenden. So manche Idee zu gemeinsamen Aktivitäten wurde hier bereits geboren.

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

Am 1. Mittwoch im Monat

Termine: 03.04./08.05./05.06.

Keine Vorkenntnisse notwendig! Auf dem Suitbertusplatz neben der St. Suitbertus Kirche. Kommen Sie zum Mitspielen einfach vorbei! Ein Angebot des Netzwerk Bilk.

13.00 – 14.30 Uhr

Mittagstisch (5,00€ pro Person)

Am 4. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 24.04./22.05./26.06.

Einmal im Monat laden wir zum gemeinsamen Mittagessen im zentrum *plus* Bilk ein. Jedes Mal gibt es ein anderes, leckeres Gericht im Angebot. Das Mittagessen kostet 5,00 € (inkl. Getränke, Kaffee und Dessert).

14.30 – 16.00 Uhr

Gesprächskreis „Hören und Verstehen“

Am 1. und 3. Mittwoch im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 03.04./17.04./15.05./05.06./19.06.

Hören und Verstehen sind wichtige Grundlagen des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Durch eine Hörbehinderung können diese Grundlagen der Kommunikation ins Wanken kommen – Betroffene müssen sich oft neu orientieren und vorher Gewohntes neu erlernen. Gemeinsam möchten wir uns dabei unterstützen und wieder ein erfülltes Leben in der Gesellschaft führen. Um ein gutes Verstehen zu ermöglichen, finden die Treffen mit technischen Hilfsmitteln statt.

19.00 – 21.00 Uhr

Spielegruppe

14-tägig (gerade Kalenderwochen)

Termine: 03.04./17.04./01.05./15.05./29.05./12.06./26.06.

Wir spielen Gesellschaftsspiele vom einfachen Würfel- oder Kartenspiel über Brettspiel Klassiker bis hin zu aktuellen Neuheiten und anspruchsvollen Kennerspielen. Unsere Gruppe ist gemischt und freut sich auf neue Mitspieler jeden Alters. Lieblingsspiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Donnerstag

9.30 – 13.30 Uhr

Offener Nähtreff (3,50€ pro Person)

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 18.04./02.05./06.06.

Gemeinsam nähen, sich Tipps geben, Ideen austauschen und in Ruhe ein paar Nähprojekte fertigstellen. Wer dabei sein will, bringt die eigene Ausstattung mit (Stoffe, Schere usw.). Nähmaschinen sind in begrenzter Menge vorhanden. Wenn möglich, bitte die eigene Nähmaschine mitbringen.

10.00 – 11.30 Uhr

Einfach nur Tanzen! (4,00€ pro Termin)

Wöchentlich

Wir tanzen Kreistänze, Reihentänze, meditative Tänze. Es wird in der Gruppe ohne festen Partner getanzt. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die erste Schnupperstunde ist gratis.

Veranstaltungsort: Getanzt wird im Pfarrsaal der Katholischen Hochschulgemeinde direkt neben dem Zentrum *plus* (Suitbertusplatz 2).

Leitung: Jutta Schweers vom Bundesverband Seniorentanz.

10.00 – 11.30 Uhr

Frühstück in der Stille (4,00€ pro Termin)

Am 2. und 4. Donnerstag im Monat | Mit Anmeldung

Termine: 11.04./25.04./23.05./13.06./27.06.

Hörende und gehörlose Menschen kommen zu einem Frühstück in der Stille zusammen.

12.00 - 12.45 Uhr

Sport auf dem Suitbertusplatz

Wöchentlich | offenes Angebot (ohne Anmeldung)

Termine: 11.04./18.04./25.04./02.05./16.05./23.05./06.06./13.06./20.06./27.06.

Sonne, Wind und Wetter begleiten uns beim gemeinsamen Sporttreiben. Sportkleidung und Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Für alle, mit und ohne Einschränkung! Die Übungen richten sich an die anwesenden Personen. Das Angebot ist kostenfrei.

12.00 – 12.45 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Anfänger

Wöchentlich | Mit Anmeldung | einmalig 5€ pro Kurs

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht wer-

den. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

12.45 – 13.30 Uhr

Fremdsprachenunterricht – Englisch - Fortgeschrittene

Wöchentlich | Mit Anmeldung | einmalig 5€ pro Kurs

In diesem Kurs soll die englische Sprache nähergebracht werden. Dieser Kurs eignet sich für jeden/jede, der/die gerne eine neue Sprache lernen oder auffrischen möchte.

Der Kurs wird von einem Englischlehrer geleitet.

14.00 – 15.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Genitalkrebs

Am 2. Donnerstag im Monat

Termine: 11.04./09.05./13.06.

Diese Gruppe bietet einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch und Gespräche an. Gruppenleitung: Gabi Spill.

14.00 – 17.00 Uhr

„Halbzeit“ – Betreuungsgruppe für Männer mit Demenz

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Wir verbringen einen gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Unterhaltung, Gedächtnistraining, Spielen, Werkeln und Musik. Bei Bedarf bieten wir einen Hol- und Bringdienst an. Abrechnung ist über die Pflegekasse möglich.

17.15 – 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Magenkrebs

Am 1. Donnerstag im Monat

Termine: 04.04./02.05./06.06.

Auch ohne Magen lässt es sich leben – das bestätigt die Selbsthilfegruppe Magenkrebs seit 10 Jahren. Wir wollen allen helfen, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen, uns austauschen und unterstützen. Wir möchten gemeinsam zur früheren Lebensfreude zurückfinden und wieder ein erfülltes

Leben führen. Sie sind herzlich zu unseren Treffen eingeladen
– auch mit Partner/in.

18.30 – 20.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlaganfall

Am 3. Donnerstag im Monat

Termine: 18.04./16.05./20.06.

Als Schlaganfallbetroffene, Angehörige und Interessierte bieten wir Erfahrungsaustausch und Gespräche. Ansprechpartner: Ernst Welski: 0211/715133 | eunda.welski@t-online.de

Freitag

9.30 – 10.30 Uhr

Funktionsgymnastik & Entspannung (5,00€ pro Person)

Wöchentlich | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

11.00 – 13.00 Uhr

Kreativgruppe „Gemeinsam kreativ in Bilk“

Wöchentlich | Mit Anmeldung auf die **Warteliste**

Sie haben schon immer mal ausprobieren wollen, was Sie mit unterschiedlichen Farben, Stiften, Papier, Kleber und Folie so alles machen können? Gemeinsam probieren wir uns am kreativen Gestalten aus.

15.00 – 16.30 Uhr

Zeit für Dich. Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele (70,00€/4Termine)

Wöchentlich | Mit Anmeldung

Yoga kommt aus dem Sanskrit & steht für Harmonie & Einheit. Aus den Grundlagen haben sich im Laufe der Zeit verschiedenste Richtungen entwickelt. Meine Stunde ist eine offene Stunde (Menschen mit verschiedenen Vorerfahrungen praktizieren gemeinsam Yoga). Es sollen alle Teilnehmer*innen angesprochen & zum Mitmachen inspiriert werden.

Samstag

11.00 – 13.00 Uhr

Gesprächskreis „Mein Glaube – mein Leben – meine Erinnerungen“ mit Pastoralreferentin Jessica Weis (St. Bonifatius)
wöchentlich

Wir hören religiöse Lieder und Texte und tauschen uns darüber aus, was sie uns im Laufe des Lebens bedeutet haben, wie sie uns geprägt haben und was sie uns heute bedeuten. Dazu gibt es Anleitungen für Entspannungsübungen, Atemgebete und kurze Meditationen. Sie sind herzlich eingeladen – ob und welcher Konfession Sie angehören, spielt keine Rolle.

Durchgehend

Nach vorheriger
Terminabsprache

„Radeln ohne Alter“ – Spaziergangsfahrten mit der Fahrradrikscha

An unterschiedlichen Wochentagen und Tageszeiten möglich

Mit unserer Fahrrad-Rikscha können Sie allein oder zu zweit eine Tour an den Rhein oder ins Grüne unternehmen. Volksgarten, Fleher Deich oder ein Abstecher nach Himmelgeist – die Naherholungsziele in Bilk und Umgebung sind vielfältig und mit Blick von der Fahrrad-Rikscha ein Highlight.

Gefahren wird die Rikscha von geschulten, ehrenamtlichen Fahrer*innen. Das Ziel der Fahrt können Sie selbst bestimmen oder eine Route vom Rikschafahrenden festlegen lassen. Eine Fahrt dauert je nach Strecke zwischen 45 - 70 Minuten und ist kostenfrei. Gerne holen wir Sie zuhause ab. Das Angebot richtet sich an Menschen ab 55 Jahren aus Bilk und Umgebung.
Bitte nehmen Sie zur Terminabsprache Kontakt mit uns auf.

Die Fahrradrikscha ist gefördert von der Bürgerstiftung Düsseldorf.



im Innenhof des
zentrum *plus* Bilk

Öffentlicher Bücherschrank

Bücher werden verschenkt, gekauft, gelesen und verstauben dann im Bücherregal – wer kennt das nicht?

Hier können Sie Ihre Bücher abgeben und anderen Menschen eine kleine literarische Freude machen. Sie können aber auch stöbern und sich von den vielen Büchern überraschen lassen – vielleicht ist ja auch für Sie etwas dabei! Der öffentliche Bücherschrank wurde vom Förderverein Gemeinsam in Bilk e.V. gefördert.

Hinweis zur Anmeldung:

Bitte achten Sie darauf, ob Sie sich für einen Kurs oder eine Veranstaltung anmelden müssen. Infos dazu finden Sie bei der jeweiligen Veranstaltung. Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Tel.: 0211/650-4176 | E-Mail: zp.bilk@caritas-duesseldorf.de

Hilfe am PC – Einfach erklärt!



Sie haben zuhause einen Computer und wissen trotz Grundkenntnisse manchmal nicht weiter? Oder Sie möchten sich gerne einen Computer anschaffen und erste Tipps und Tricks bei der Bedienung lernen?

Dann scheuen Sie sich nicht uns zu kontaktieren, um einen individuellen Beratungstermin bei uns zu vereinbaren.

Praktische Umsetzungen können Sie direkt bei uns an den zur Verfügung gestellten Computern ausprobieren.

Zusätzlich können Sie gerne in unser **Internetcafé** kommen, wo Sie zum einen selbstständig am PC arbeiten können (surfen, E-Mail schreiben, Drucken, etc.), zum anderen professionelle Unterstützung durch das Personal vor Ort erhalten.

Jeden Mittwoch 09.00-13.00 Uhr

Das Angebot ist **kostenfrei**. Wir freuen uns über freiwillige Spenden! Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Mail bei uns an.

Vorsorge & Prävention

Infoveranstaltungen im zentrum *plus*



Wissen ist Macht! Regelmäßig bieten wir im zentrum *plus* Bilk Informationsveranstaltungen rund um Vorsorge und Prävention an. Die Veranstaltungen sind für Sie kostenlos. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.

Mittwoch 17.04.

15.00 – 17.00 Uhr

Vollmachten, Betreuungs- und Patientenverfügung - Vortrag der Betreuungsbehörde

zentrum *plus* Bilk / Mit Anmeldung / kostenlos



Ein Thema, was alle angeht, aber man gerne vor sich hin schiebt. Vollmachten, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung sind Möglichkeiten zur Wahrung der Selbstbestimmung für den Fall der eingeschränkten Entscheidungsfähigkeit oder der eingetretenen Entscheidungsfähigkeit durch Unfall, Krankheit oder Alter. Der Vortrag gibt Ihnen einen Überblick über Vorsorgemöglichkeiten.

Dazu laden wir Sie herzlich in unser zentrum *plus* ein. Die Veranstaltung ist **kostenlos**! Wir bitten Sie vorher um eine **Anmeldung**!

Mittwoch 24.04.

15.00 – 17.00 Uhr



Smartphone und Internet – Vortrag Verbraucherzentrale NRW

zentrum *plus* Bilk / Mit Anmeldung / kostenlos

Handytarife: Prepaid oder Vertrag?
Kostenfallen beim Smartphone wie Abofallen, In-App-Käufe, Datenroaming, Sonderrufnummern.
Datenschutz, u.a. Daten als Währung, Profilbildung, App-Berechtigungen. Mit all den Themen will sich in diesem Vortrag mit beschäftigt werden.

Mittwoch 22.05.

15.00 – 17.00 Uhr



Häufigste Rechtsirrtümer – Vortrag Verbraucherzentrale NRW

zentrum *plus* Bilk / Mit Anmeldung / kostenlos

Ist Naschen im Supermarkt erlaubt? Gültig ist immer der Preis, der an der Ware steht? Verpflichtet das Durchblättern einer Zeitschrift zum Kauf? Sind Verträge ohne Unterschrift gültig? Kann ich jede Ware umtauschen? Diese und weitere spannende Fragen wollen wir in diesem Vortrag näher auf den Grund gehen.

Sonderveranstaltungen

Mittwoch 08.05

16.00 – 17.00 Uhr



Lesung – mit Johannes Schwelm

zentrum *plus* Bilk | mit Anmeldung | 4€ pro Person!

Der Autor Johannes Schwelm wird uns aus seinem Roman: „Meine 100 schlimmsten Aufritte“ vorlesen. *„Wenn die Selbsthilfegruppe Prostata in Wachten-donk-Wankum Weihnachten feiert oder der alljährliche Rentnertreff der Ennepetaler Verkehrsbetriebe ansteht, dann ist das ein Fall für Heribert Kowalski. Der dicke Comedian ist ein armer Tropf: Er hat schlimme Eltern, nie eine Frau und Nachbarn, die man keinem wünscht. Doch als Nadja, die leider viel zu schön für ihn ist, in sein Leben tritt, wendet sich das Blatt.“* Anschließend wird er uns noch unveröffentlichte Geschichten und Gedichte vortragen.

Sonntag 09.06.

Ab 14 Uhr



Anmeldung unter
0211/6504176 bis
zum **03.06.2024**

Von Jacobe v. Baden bis Campino – 450 Jahre Musik in Düsseldorf - Mit Rolf Dahlmann (Geschichtswerkstatt Düsseldorf)

Treffpunkt: vor Karstadt | mit Anmeldung | kostenlos

Bereits im 16. Jahrhundert, bei der Hochzeit von Jacobe v. Baden, war eine große Hofkapelle mit dabei. Unter Jan Wellem und seiner Gemahlin Anna Maria Luisa di Medici entstand das erste Düsseldorfer Opernhaus. In den 60ern begeisterte das „Creamcheese“ die Jugend und wenig später wurde der Ratinger Hof die Keimzelle der Punkmusik (u.a. Toten Hosen). – Auf einem rund 2-stündigen Bummel lernen wir die Musikgeschichte Düsseldorfs, von Baden bis Campino, kennen. Ende: Schumannhaus.



Netzwerk Bilk

Programm April – Juni 2024



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 03.04

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerkcafé

zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

zentrum *plus* Bilk

Dienstag 09.04.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen

zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

Donnerstag 11.04.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

Wir besuchen die Kinder der Kita St. Suitbertus im Außenbereich direkt neben dem Zentrum *plus* Bilk.

Freitag 19.04.

15.00 Uhr

Geführter Spaziergang durch Oberkassel

Mit Joachim von Richter. Treffpunkt: Barbarossa-
platz (U-Bahn).

Donnerstag 02.05.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt

Wir besuchen die Kinder der Kita St. Suitbertus im Außenbereich direkt neben dem Zentrum *plus* Bilk.

Mittwoch 08.05.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café

Zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz

Zentrum *plus* Bilk

Dienstag 14.05.

15.00 – 16.00

Orgatreffen

Zentrum *plus* Bilk

Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsames Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlech-

tem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

Donnerstag 23.05.

Um 14.30 Uhr

Besuch Kaiserswerth

Treffpunkt Heinrich Heine Allee, U79 14:05 Gleis 1, U79 Richtung Duisburg, bis Klemensplatz (14:32), Spaziergang durch den alten Ort, Kaffeetrinken, Möglichkeit, um 16:30 Uhr mit dem Schiff zurück nach Düsseldorf (19,90 € pro Person mit Getränken), alternativ wieder mit der Straßenbahn. Anmeldung unter 0211 9216068 oder kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Mittwoch 05.06.

14.30 – 15.30 Uhr

Netzwerk-Café
zentrum *plus* Bilk

Ab 15.30 Uhr

Straßen-Boccia auf dem Suitbertusplatz
zentrum *plus* Bilk

Donnerstag 06.06.

14.45 Uhr

Generationenwerkstatt
Wir besuchen die Kinder der Kita St. Suitbertus im Außenbereich direkt neben dem zentrum *plus* Bilk.

Dienstag 11.06.

15.00 – 16.00 Uhr

Orgatreffen
zentrum *plus* Bilk
Wir planen unsere gemeinsamen Aktivitäten. Ideen

und Wünsche willkommen.

16.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsam Singen auf dem Suitbertusplatz

Keine Vorkenntnisse notwendig! Wir singen gerne, nicht gut. Textbücher sind vorhanden. Bei schlechtem Wetter im zentrum *plus* Bilk.

Mittwoch 12.06.

15.00 Uhr

Geführter Spaziergang durch den botanische Garten

Mit Hubert und Maria Herzner. Treffpunkt: Haltestelle Universität Ost, Bot. Garten

Freitag 28.06.

17.00 Uhr

Malkastenpark Führung des Gartenamts: Heimische und exotische Pflanzen in malerischer Kulisse | Kosten 7€

Leitung: Claus Lange. Treffpunkt: Parkeingang am Jacobi-Haus/Malkasten. (Geeignet für Menschen mit Mobilitäts-Einschränkungen. Teilnahme an dem öffentlichen Angebot.)

Jeden Dienstag

14.30 – 16.30 Uhr

Spielenachmittag im Nachbarschaftszentrum

Im Dahlacker 8 | Rommé, Canasta, Skip Bo, Skat

Weitere Aktivitäten befinden sich in Planung. Sie können sich per Mail über alle Aktivitäten und Planungen des Netzwerks informieren lassen. Bei Interesse und für weitere Informationen wenden Sie sich per Telefon oder E-Mail an **Anne Mommertz**:

Tel. 0211/9216068 / E-Mail: kultur-vor-der-tuer@posteo.de

Weitere Angebote

Was Sie bei uns sonst noch erwartet!

Rechtsberatung



Rechtliche Fragen oder unverständliche Amtsschreiben? Unsere Rechtsanwältinnen helfen in ihren Sprechstunden gerne unentgeltlich weiter. Die Beratung findet telefonisch oder auf Wunsch auch vor Ort im Zentrum *plus* Bilk statt. Bei Interessen wenden Sie sich telefonisch oder per Mail an das Zentrum *plus* Bilk.

Engagement



Das Zentrum *plus* bietet nicht nur viele Möglichkeiten der Begegnung, sondern auch **des ehrenamtlichen Engagements**.

Vielleicht wollten Sie schon immer mal ihre Nachbar*innen aus dem Stadtteil mit einer Fahrradrickschafahren oder haben eine Idee für ein Gruppenangebot? Vielleicht suchen Sie nach einem neuen Raum für Ihre Skatgruppe oder Ihren Lesekreis? Sie suchen Anschluss, aber wissen noch nicht ganz, wo Sie starten können?

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen! Gerne vereinbaren wir ein erstes Gespräch und schauen gemeinsam, wo die Reise hingehen kann.

Fragen im Alter?

Vertrauliche und qualifizierte Beratung



Wenn Sie einen Rat oder ein Gegenüber zum Gespräch brauchen. Wenn Sie nicht wissen, wie es weitergehen kann und wo Sie Hilfe und Unterstützung bekommen: **Wir sind für Sie da.**

Ob nun Rente, Pflege, Vollmachten oder das soziale Miteinander – mit dem Älterwerden gibt es immer wieder mal kleinere oder größere Fragen, die gar nicht so leicht zu beantworten sind.

Sie haben Freunde, Nachbarn oder Angehörige mit Fragen oder sind selbst unsicher? Dann vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit uns oder kommen Sie einfach vorbei! Die Beratung ist natürlich kostenfrei und streng vertraulich.

Unsere Öffnungszeiten sind:

Montag-Donnerstag von 9.00-17.00 Uhr

Freitag von 9.00-13.00 Uhr

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Ansprechpartnerin: Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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

Sie würden bei Ihrem ersten Besuch bei uns gerne begleitet werden?

Bringen Sie gerne eine Vertrauensperson mit oder lassen Sie sich von den plus_lotsen der Landeshauptstadt Düsseldorf abholen und begleiten. Der Service ist für Sie kostenfrei und kann unter 0211/89-93577 angefragt werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

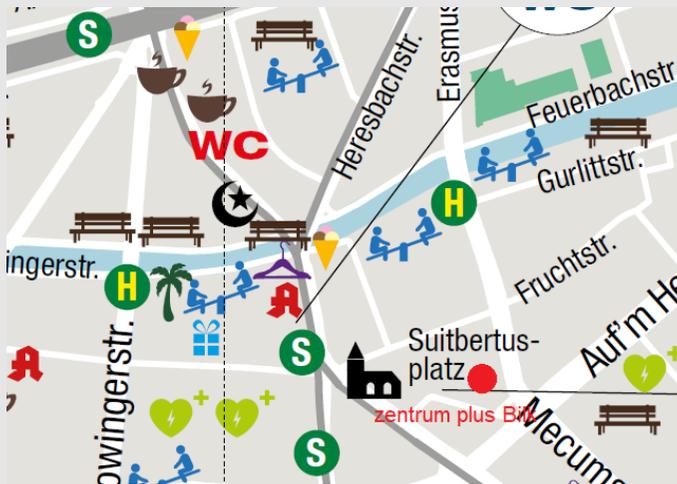
Wie Sie zu uns finden:

zentrum *plus* Bilk
Suitbertusplatz 1a
40223 Düsseldorf

S-Bahn: S8, S11, S28 - Haltestelle „Bilk S-Bahnhof“ (Fußweg: 9 Minuten)

Straßen- und U-Bahn: 704, 705, U72, U73 - Haltestelle „Karolinger Platz“ (Fußweg: ca. 3 Minuten); 706 - Haltestelle „Auf'm Hennekamp“ (Fußweg: ca. 5 Minuten)

Bus: 780, 782 und 785 Haltestelle „Feuerbachstraße“ (Fußweg: 4 Minuten)



Öffnungszeiten und Kontakt:

Mo. – Do. 9.00 – 17.00 Uhr
Fr. 9.00 – 13.00 Uhr

Ansprechpartnerin:

Caroline Meckenstock

Telefon: 0211/650-4176

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