

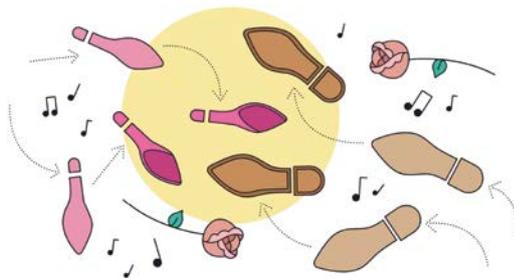
Bürgerhaus Bilk 4-24

Tanzen hält fit – Die Ü60-Party!

Sonntag, 6. Oktober, und Sonntag, 1. Dezember,
jeweils 15 – 18 Uhr, Bürgersaal – Teilnahme: 5 Euro

Der Seniorenrat der Landeshauptstadt Düsseldorf und das Bürgerhaus Bilk bitten zur Ü60-Party! Im Teilnahmebeitrag sind Wasser, Kaffee, Tee und Kuchen enthalten. Die Veranstaltung wird gefördert von der Bezirksverwaltungsstelle 3.

Reservierungen: 0178 6726664 oder via E-Mail an ib.senior@gmx.de



© privat

Bilk bummelt – Kleiderflohmarkt am Abend

Samstag, 16. November, 17 – 20 Uhr, Bürgersaal – Teilnahme kostenfrei

Wer gerne durch die Kleiderschränke seiner Freund*innen schaut, immer auf der Suche nach neuen *Styles* ist oder regelmäßig aussortiert, um Platz für neue *Outfits* im Kleiderschrank zu schaffen, der ist beim abendlichen Kleiderflohmarkt in Bilk genau richtig. Dort treffen sich Mädels, Frauen und alle Stilinteressierten zum Bummeln, Anprobieren und zum Quatschen bei cooler Musik und einem kühlen Getränk.

Wer selber trödeln will: Bitte Standplatz unter buergerhausbilk@duesseldorf.de anmelden und Telefonnummer für Rückruf sowie Angabe über Kleiderstange hinterlassen. Die Standkosten sind 5 Euro für 140x70 cm und 7,50 Euro für 210x70 cm.

Gemeinsam mutig in Bewegung –

Sportangebot für Frauen mit Flucht- und Migrationserfahrung

Samstag, 5. Oktober – Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich

In Kooperation mit dem DaMigra Projekt **Gemeinsam MUTig**

Ein Bewegungsangebot ausschließlich für Frauen mit Flucht- oder Migrationserfahrung. Es werden reguläre Tanz- und Sportkurse für Frauen mit Flucht- und Migrationserfahrung organisiert, um einen geschützten Raum für diese zu schaffen, sich frei von Rassismen und

patriarchalen Strukturen, körperlich zu betätigen. Insbesondere für Mütter ist es essenziell ein Freizeitangebot für sich wahrzunehmen, um Erholung und Stärke zu schöpfen.

Kursleiterin ist **Wafa Elkawtar** Die Kurssprache ist **arabisch**

Anmeldung und Infos bei Perwin unter:
Mobil 0172 5992618



© privat

Bürgerforum – Der Treffpunkt im Stadtbezirk

Dienstag, 5. November, Bürgersaal – Teilnahme kostenfrei

Bezirksbürgermeister Dietmar Wolff und die Bezirksvertretung 3 laden die Bürgerinnen und Bürger des Stadtteils

zum gemeinsamen Austausch ein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Uhrzeit und das Thema werden noch

bekanntgegeben. Information erfolgen über die Bezirksvertretung: www.duesseldorf.de/bv/03

Harry-Potter-Tag

Samstag, 26. Oktober, 14 – 19 Uhr, Bürgersaal – Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich, ab 10 Jahren

Zu welchem der vier Hogwarts-Häuser gehörst du und in welchem Fach kannst du dein Können unter Beweis stellen? Tauche mit uns ein in die magische Welt von Harry Potter!

Anmeldung unter stbbilk@duesseldorf.de oder Telefon 0211 89 99290

In Kooperation mit der Stadtbücherei Bilk.



© Iacopo Bruno/Carlsen

Dracula Live-Hörspiel

Samstag, 23. November, 19 Uhr, Bürgersaal – Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich



© privat

In Kooperation mit der Stadtbücherei Bilk und der Stadtbibliothek Solingen.

Warum geht es Lady Westenra von Tag zu Tag schlechter seit der neue Nachbar, der charmante wie mysteriöse Graf Dracula, das Anwesen neben dem Sanatorium ihres Verlobten Dr. Seward bezogen hat? Woher kommen diese Punkte an

ihrem Hals? Schnell ist für Seward klar: Er braucht die Hilfe eines Experten für das Okkulte und bittet Floor van Helsing um Hilfe... Erleben Sie die schaurige Geschichte um den wohl bekanntesten Vampir aller Zeiten als Hörspiel.

Anmeldung unter: stbbilk@duesseldorf.de oder Telefon 0211 89-99290

Treffpunkte

Dienstags

18.30 – 20 Uhr
Mehrzweckraum

Yoga

In Kooperation mit der AWO Düsseldorf
Anmeldung und Infos: 0211 60025117 oder ft.bilk@awo-duesseldorf.de

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
19 – 22 Uhr
Cafeteria

Futura Film-Club e.V.

Sie nehmen Videos mit Ihrem Smartphone oder Ihrer SLR-Kamera auf oder Sie filmen mit einem Camcorder. Wie geht es weiter? Zum Beispiel bei uns in Bilk. Sie können die von Ihnen gedrehten Aufnahmen auf unserer Großleinwand vorführen. Dabei treffen Sie auf eine Gruppe ambitionierter und erfahrener Film*innen, die Ihnen Ihre Fragen beantworten und Sie, wenn Sie es wünschen, für Ihre Weiterarbeit beraten. Zum Beispiel mit Tipps zur Montage, zur Vertonung und hinsichtlich der Auswahl

von Geräten, Software und so weiter. Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung.
Kontakt: Bernhard Zimmermann,
Telefon 0211 553418

Donnerstags

16 – 17.30 Uhr (Kinder bis Erwachsene)
17.30 – 19 Uhr (nur Erwachsene)
Mehrzweckraum

Bilk bastelt

Offener, kreativer Treff.
Gemeinsam kreativ sein – ob am eigenen, mitgebrachten Projekt oder beim jeweiligen Kreativ-Gruppenangebot.
Infos: 0211 89-95131

Freitags

15 – 17 Uhr
Foyer
Filterkaffee mit
Milchschaum

Das Bürgerhaus Bilk öffnet die Türen zum gemeinsamen Kaffeetrinken und Plaudern für einen geselligen Start ins Wochenende! Ohne Anmeldung.
Infos: 0211 89-99224

17 – 19 Uhr
Bürgersaal

Sing' in Bilk

In Kooperation mit dem Chorverband Düsseldorf
Für alle, ob jung oder alt, die miteinander singen möchten. (Achtung, zur Zeit Warteliste!)

Anmeldung und Infos: 0211 89-99224 oder buengerhausbilk@duesseldorf.de

Cara Motion – Neue Workshops!

Freitags, 13.9., 18.10., 22.11., 6.12.,
16 bis 20 Uhr, Mehrzweckraum

CalmaMia: In der Resilienz liegt die
Ruhe, 16 – 18 Uhr

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Stressmanagement zu verstehen und die eigenen Resilienz-Fähigkeiten zu stärken.

Flag Your Stress Away mit CaraMotion,
18 – 20 Uhr

Ein vielseitiger und unterhaltsamer Workshop, der Elemente von Bewegung, Meditation, Visualisierung, Yoga und Tanz integriert.

Anmeldung sowie Infos und Kosten:
Virma Caramia, Telefon 0163 8646586
info@caramotion.de



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Soziales und Jugend

Herausgegeben von der
Landeshauptstadt Düsseldorf
Der Oberbürgermeister
Amt für Soziales und Jugend
Willi-Becker-Allee 7, 40227 Düsseldorf

Verantwortlich Stephan Glaremin
Redaktion Iris Siffert

VI/24-1. www.duesseldorf.de

Adresse
Bürgerhaus Bilk im Stadtteilzentrum Bilk
Bachstraße 145, 40217 Düsseldorf
(Eingang beim Schwimmbad)

Erreichbarkeit



Nächste ÖPNV-Haltestelle: Bilk S-Bahnhof

Kontakt
Telefon 0211 89-99224
buengerhausbilk@duesseldorf.de
duesseldorf.de/buengerhaus-bilk

Bürozeiten
Montag bis Freitag, 9 bis 17 Uhr

Alle Angaben ohne Gewähr