

Sonderveranstaltungen

Die., 09.07., 13.08. 14:00 – 15.30 Uhr

Tanzen mit Mister B. – mach mit

Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt Herz und Kreislauf in Schwung, lockert die Muskulatur, fördert die Konzentration und Koordination und befreit uns von Stress. Und es geht auch ohne Partner!

In diesem kleinen Kurs gibt es Partytänze, gute Musik und einfache Schrittfolgen zum Mitmachen.

Teilnehmerbeitrag: für 2x 16 €

Anmeldung in der Begegnungsstätte oder 0211 243553

dienstags 15:30 – 16:30 Uhr

Beweglich und aktiv bleiben – Sport mit Mr. B.

Diese einstündige Fitness- und Ausgleichsgymnastik richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die fit bleiben oder es werden wollen.

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.

Anmeldung in der Begegnungsstätte oder 0211 243553

Mi., 10.07. 14:45

auf dem Bahnsteig S-Bahnhof Alt-Erkrath

ZWAR-Stammtisch – Generalvollmacht / Betreuungsverfügung und Patientenverfügung

Referentin: Rechtsanwältin Brigitte Albers

Diese Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Seniorenrat der Stadt Erkrath.

Anmeldung erbeten unter 0211 208275 oder

Siebert.Harald@gmx.de

ZWAR-Basisgruppentreffen

jeden 2. Mi im Monat 18.30 – 21.00
Begegnungsstätte Gerberstraße, Raum 1

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Sonderveranstaltungen

Do., 18.07. 15:00 – 16:00 Uhr

Vorlesen für Senioren mit Frau Kleinpeter

Egal, ob junge oder ältere Menschen: Lesen und Vorlesen vermittelt Freude, regt die Kreativität sowie die Fantasie an. Manchen älteren Menschen fällt es aufgrund körperlicher oder geistiger Einschränkungen immer schwerer, selbst zu lesen. Andere mögen es einfach, dass ihnen vorgelesen wird. Und wieder anderen macht es Freude vorzulesen - so wie Frau Kleinpeter, Lesepatin der Stadtbücherei Erkrath.

Kommen Sie dazu und hören der Geschichte zu.

Im Anschluss kann bei Kaffee und Kuchen zusammen erzählt werden.

Anmeldung in der Begegnungsstätte oder 0211 243553

Veranstaltungen der Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk-Erkrath

Do., 18.07. 17:00 – 18:30 Uhr

Informationsveranstaltung:

„Jetzt ist es aber genug!“ –

Angrenzen und Abgrenzen in der Begleitung von Menschen mit Demenz

Die Begleitung und Unterstützung einer Person mit Demenz kann nur schwerlich dauerhaft von Angehörigen bzw. Zugehörigen geleistet werden. Da heißt es überlegen, was man als Zu- bzw. Angehörige alles selbst erledigen möchte, was man sich zutraut und was man delegieren möchte.

Die schulungsvertiefende Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimergesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V. und der AOK Rheinland-Hamburg – Die Gesundheitskasse durchgeführt.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

Information / Anmeldung: **Gabriela Wolpers**, 0211- 24 95 223

Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk Erkrath

Gabriela Wolpers, Tel.: 0211-24 95 223
Mobil: 0173 3951006



im Kreis Mettmann

Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Juli 2024

Tel: 0211-243553

E-Mail: bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de

Träger: Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.
www.caritas-mettmann.de

Leitung, Beratung: Gabriela Wolpers

Weitere Mitarbeiterin: Mafi Ikonga

Regelmäßiges Programm

MONTAG

NADiA –gemeinsam fit für 100 Fee Gerads, Kontakt: 0211-2495223	11:00 – 12:00
Bridge	14:30 – 18:30
Impromix – Stegreiftheatergruppe	15:00 – 16:30
ZWAR Doppelkopf	16:00 – 19:00
Bewegt sein mit Musik Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	ger. KW 16.45 – 18:00
Therapeutischer Tanz Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	ger. KW 18:30 – 20:30
ZWAR NordicWalking Kontakt: Bewegung.zw@gmail.com	18:00 – 19:00
ADFC-Vorstand Kontakt: karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de	2. Mo 19:00 – 22:00
Gitarrenensemble	ger.KW 19:00 – 21:00

DIENSTAG

Tagesmüttertreff	10:00 – 11:00
Gelenk & Balance	10:30 – 11:30
Angehörigengruppe Demenz 1.Di	14:00 – 15:30
Cafè Klatsch (begleitet) Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223	15:00 – 17:00
Lachyoga Monika Schäfer, Kontakt: 0178-8920734	ger.KW 14:00 – 15:00
Tanzen mit Mr. B. Bernd Finke, Kontakt: evspo@web.de	2. Die. 14:00 – 15:30
Beweglich und aktiv bleiben – Sport mit Mr. B. Bernd Finke, Kontakt: evspo@web.de	15:30 – 16:30
ZWAR Boule Treffen am Bouleplatz	ab 16:00
Bridge	1.+3.+5. Di 18:30 – 23:00
Angehörigentreff pflegende Angehörige	2. Di 19:00 – 20:30

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019	09:30 – 11:15
Gedächtnstraining - Fit im Alltag - Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-2495223	10:00 – 11:00
Gedächtnstraining - Fitness für die grauen Zellen Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-2495223	11:30 – 13:00
Mittwochrunde – Erzählen bei Kaffee und Kuchen	14:30 – 17:00
Musikschule Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019	15:00 – 17:00
Komm, geh mit uns Gemeinsames Spaziergehen	15:00 – 16:00
Kundalini Yoga Ilona Gorke, Kontakt: 0157-546422401	17:30 – 18:45 19:15 – 20:30
ADFC Radlertreff	1. Mi 19:00 – 22:00
ZWAR Stammtisch	2. Mi 18:30 – 21:00
BM-Sammelclub	3. Mi 18:00 – 20:00
DONNERSTAG	
Yoga für Senioren Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116	09:30 – 11:00
Spanisch VHS Asuncion Castrillo	09:00 – 10:30
Gedächtnstraining mit Regina Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0176 50901986	10:15 – 11:15
NADiA –gemeinsam fit für 100 Monika Rauser, Kontakt: 0211-2495223	11:30 – 12:30
Musikgruppe	11:30 – 13:30
Arthrose-Gruppe Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025	10:30 – 12:00
Singen macht Spaß Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16	14:30 – 16:45
Englisch-Üben	15:00 – 16:30
Vorlesen für Senioren Frau Kleinpeter	3. Do 15:00 - 16:00
VDK	4. Do 15:00 – 18:00

Regelmäßiges Programm

ZWAR Philosophie	1.+ 3. Do 17:00 – 19:30
Ukulele Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957	1. Do 18:00 – 21:00
FREITAG	
QiGong	10:15 – 11:30
„KREATIV“ sein Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543	14-tägig 10:00 – 13:00
Gemeinsame Zeit	13:00 – 15:00
Skat	14:00 – 18:00
Canasta/ Rommee	14:00 – 17:00
Schachclub – Trainingsabend	19:30 – 23:00
SAMSTAG	
Schachclub – Jugendtraining	10:00 – 13:00
Frauenchor	14.00 – 17.00
SONNTAG	
Schach Turniere	09:30 – 16:30
Wochenend-Musizieren	14:00 – 18:00

Beim Gedächtnstraining
“Fitness für die grauen Zellen“,
mittwochs 11:30 – 13:00 Uhr, sind
neue Teilnehmende
herzlich willkommen!