

Sonderveranstaltungen

Die., 07.05. 14:00 – 15.30 Uhr

Geistig und körperlich fit durch rhythmische Bewegungen - Tanzen mit Mister B.

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: 8,00 €

Anmeldung in der Begegnungsstätte

Mi., 08.05. 18:30 Uhr

Wohnen im Alter

Wie will ich im Alter wohnen? Wie soll das Wohnumfeld für mich beschaffen sein? Was ist mit Wohnungsanpassung? Gibt es Möglichkeit mit anderen gemeinsam u wohnen? Was bedeutet generationenübergreifendes Wohnen? Auf diese Fragen und anders geht Frau Steller von Stadt Erkrath (Sozialer Dienst/Wohn – und Pflegeberatung in ihrem Vortrag ein.

Die Veranstaltung wird organisiert von der ZWAR-Gruppe Erkrath-Unterefeldhaus

Ab Die., 21.05. **NEU** 15:45 – 16:45 Uhr
(Schnupperstunde)

Beweglich und aktiv bleiben – Seniorengymnastik

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

Kosten für 10 x 50,00 €

Anmeldung in der Begegnungsstätte

ZWAR-Basisgruppentreffen

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

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Sonderveranstaltungen

Gesprächsgruppen für Angehörige, von Menschen mit Demenz und/oder Pflegebedarf

Der Kontakt zu Menschen in der gleichen Situation kann Entlastung bieten und man kann Erfahrungen austauschen. Zudem erhält man notwendige Informationen.

Neue Interessierte sind in der Runde herzlich willkommen!

Die., 07.05. 14:00 – 15:30 Uhr

Angehörigengruppe

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

Die., 14.05. 19:00 – 20:30 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Mi., 25.05. 16:30 – 18:00 Uhr

Informationsveranstaltung: Unterstützung durch Familiäre Pflege

Nach einem Krankenhausaufenthalt ist häufig auch zu Hause weiterhin Pflege notwendig. Hier kann das Angebot der Familien Pflege unterstützen.

Erfahren Sie: Was ist Familiäre Pflege? Wann kann sie in Anspruch genommen werden? Wie könnte eine konkrete Unterstützung aussehen, um den Alltag im Umgang und in der Pflege des Angehörigen bestmöglich zu gestalten.

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



Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Mai 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 11:00 – 12:00
Fee Gerads, Kontakt: 0211-2495223

Bridge 14:30 – 18:30

Impromix – Stegreiftheatergruppe 15:00 – 16:30

ZWAR Doppelkopf 16:00 – 19:00

Bewegt sein mit Musik ger. KW 16.45 – 18:00
Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT)
Kontakt: 0176-29178625

Therapeutischer Tanz ger. KW 18:30 – 20:30
Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT)
Kontakt: 0176-29178625

ZWAR NordicWalking 18:00 – 19:00
Kontakt: Bewegung.zw@gmail.com

adfc-Vorstand 2. Mo 19:00 – 22:00
Kontakt: peter.martin@adfc-erkath.de

Gitarrenensemble ger.KW 19:00 – 21:00

DIENSTAG

Tagesmüettertreff 10:00 – 11:00

Gelenk & Balance 10:30 – 11:30

Angehörigengruppe Demenz . Di 14:00 – 15:30

Cafè Klatsch (begleitet) 15:00 – 17:00
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223

Lachyoga ger.KW 14:00 – 15:00
Monika Schäfer, Kontakt: 0178-8920734

Beweglich und aktiv bleiben – Gymnastik (ab 21.05.) 15:45 – 16:45

ZWAR Boule ab 16:00
Treffen am Bouleplatz

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 09:30 – 11:15
mit ihren (Groß-)Eltern
Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019

Ganzheitliches Gedächtnistraining 10:00 – 11:00
Helga Block, Kontakt: 0211-2495223

Fitness für die grauen Zellen 11:30 – 13:00
Helga Block, Kontakt: 0211-2495223

Mittwochrunde – Erzählen bei Kaffee und Kuchen 14:30 – 17:00

Musikschule 15:00 – 17:00
Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019

Komm, geh mit uns 15:00 – 16:00
Gemeinsames Spazierengehen

Kundalini Yoga 17:30 – 18:45
Ilona Gorke, Kontakt: 0157-546422401
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 09:30 – 11:00
Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116

Spanisch VHS 09:00 – 10:30
Asuncion Castrillo

Gedächtnistraining 10:30 – 11:30

NADiA –gemeinsam fit für 100 11:30 – 12:30
Monika Rauser, Kontakt: 0211-2495223

Musikgruppe 11:30 – 13:30

Arthrose-Gruppe 10:30 – 12:00
Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025

Singen macht Spaß 14:30 – 16:45
Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16

Englisch-Üben 15:00 – 16:30

VDK 4. Do 15:00 – 18:00

ZWAR Philosophie 1.+ 3. Do 17:00 – 19:30

Ukulele 1. Do 18:00 – 21:00
Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

Regelmäßiges Programm

FREITAG

QiGong 10:15 – 11:30

„KREATIV“ sein 14-tätig 10:00 – 13:00
Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543

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

Offene Gruppe ☺

Interessierte sind herzlich willkommen

Die Räume können **nicht für private Veranstaltungen** gebucht werden.
Sondertreffen der Kurse/ Gruppen bitte immer vorab mit dem Team der Begegnungsstätte absprechen