

## Sonderveranstaltungen

**Fr., 2., 16. & 30. August** 10:00 – 13:00 Uhr  
**„KREATIV“ sein**

In netter Runde Malen, Basteln, Handarbeiten - alles, was SIE selbst gern möchten.

Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543

**Die., 13. August** **NEU** 19:00 – 20:30 Uhr  
**Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

„Es tut gut, mit anderen zu reden, die genauso wie ich jemanden pflegen.“, äußert sich eine Angehörige. Die Begleitung und Pflege von Angehörigen oder Freuden ist eine herausfordernde und zugleich wertvolle Aufgabe. Häufig geht sie einher mit vielen Fragen und Emotionen.

Der Gesprächskreis bietet die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre mit Gleichgesinnten auszutauschen, Erlebtes zu teilen, Tipps rund um das Thema Pflege zu erhalten und neue Kontakte zu schließen.

Eine Voranmeldung wäre erwünscht, eine spontane Teilnahme ist jedoch ebenso möglich.

**Kontakt und Anmeldung: 0211 243553**

**12. August** 19:00 Uhr  
**„Zeit für mich“** – Online-Vortrag für pflegende Angehörige  
**Stärker durch Bewegung**

„Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!“ – Bewegung gilt nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Rehabilitation von körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen als „Breitbandmittel“. Auf der Basis der Erkenntnisse aus der Forschung zum „Gesunden Altern“ zeigt der „Aktivierungsvortrag“ auf, wie Sie auch „trotz widriger Umstände“ gesund bleiben können und wie natürliche und naturnahe Sport- und Bewegungsformen in den (Pflege-)Alltag integriert werden können.

In der Begegnungsstätte wird der Online-Vortrag auf der Leinwand gezeigt. Anschließend ist Zeit für Gespräche.

**Kontakt und Anmeldung: 0211 243553**

### ZWAR-Basisgruppentreffen

jeden 2. Mi im Monat 14. 08. 18:30 – 21:00

Begegnungsstätte Gerberstraße, Raum 1

Fragen gerne an [ZWAR-EU@t-online.de](mailto:ZWAR-EU@t-online.de)

**Neue Interessierte sind herzlich willkommen!**

## Sonderveranstaltungen

**Sportfreunde gesucht – Gemeinsam fit für 100**  
**Jeden Montag** 11:00 – 12:00 Uhr

**Jeden Donnerstag** 11:30 – 12:30 Uhr

Ein Bewegungsangebot zur Kraft- und Koordinationsförderung.

**Kontakt und Anmeldung: 0211 243553**

**Sa., 17. August** 14:00 – 17:00 Uhr  
**Picknick im Park**

In Kooperation mit dem ADFC und dem Boule-Club sind alle eingeladen zum Mitmach-Picknick.

**Bitte eigene Speisen, Getränke und gute Laune mitbringen.**



### Veranstaltungen der Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk-Erkrath

**Die., 06. August** 14:00 – 15:30 Uhr  
**Angehörigengruppe**

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

**Dienstags** 15:00 – 16:00 Uhr  
**„CaféKlatsch“**

CaféKlatsch ist ein Gruppenangebot für Menschen mit Vergesslichkeit. Gemeinsam wird in Erinnerungen geschwelgt, erzählt, gesungen, es gibt Kaffee und Kuchen – einfach eine schöne Zeit verbracht. Das Treffen wird von ehrenamtlichen Mitarbeitenden begleitet.

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

### Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk Erkrath

**Sprechstunde freitags, 10:00 – 12:00 und  
nach Vereinbarung**

Gabriela Wolpers, Tel.: 0211-24 95 223  
[demenz-netzwerk@caritas-mettmann.de](mailto:demenz-netzwerk@caritas-mettmann.de)



## Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

---

# August 2024

---

Tel: 0211-243553  
E-Mail: [bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de](mailto:bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de)  
Träger: Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.  
[www.caritas-mettmann.de](http://www.caritas-mettmann.de)

Leitung, Beratung: Gabriela Wolpers

Weitere Mitarbeiterin: Mafi Ikonga

## Regelmäßiges Programm

### MONTAG

<b>Gemeinsam fit für 100</b> Fee Gerads, Kontakt: 0211-243553	11:00 – 12:00
<b>Bridge</b>	14:30 – 18:30
<b>Impromix – Stegreiftheatergruppe</b>	15:00 – 16:30
<b>ZWAR Doppelkopf</b>	16:00 – 19:00
<b>Bewegt sein mit Musik</b> ger. KW Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	16.45 – 18:00
<b>Therapeutischer Tanz</b> ger. KW Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	18:30 – 20:30
<b>ZWAR Nordic Walking</b> Kontakt: <a href="mailto:Bewegung.zw@gmail.com">Bewegung.zw@gmail.com</a>	18:00 – 19:00
<b>ADFC-Vorstand</b> 2. Mo Kontakt: <a href="mailto:karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de">karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de</a>	19:00 – 22:00
<b>Gitarrenensemble</b> ger.KW	19:00 – 21:00

### DIENSTAG

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

## Regelmäßiges Programm

### MITTWOCH

<b>Liedergarten für Babys und Kleinkinder</b> mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019	09:30 – 11:15
<b>Gedächtnstraining - Fit im Alltag -</b> Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-243553	10:00 – 11:00
<b>Gedächtnstraining - Fitness für die grauen Zellen</b> Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-243553	11:30 – 13:00
<b>Mittwochrunde – Erzählen bei Kaffee und Kuchen</b>	14:30 – 17:00
<b>Spielen am Mittwoch</b> 14-tägig	15:00 – 17:00
<b>Musikschule</b> Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019	15:00 – 17:00
<b>Komm, geh mit uns</b> Gemeinsames Spaziergehen	15:00 – 16:00
<b>Kundalini Yoga</b> Ilona Gorke, Kontakt: 0157-54642240	17:30 – 18:45 19:15 – 20:30
<b>ADFC Radlertreff</b> 1. Mi	19:00 – 22:00
<b>ZWAR Stammtisch</b> 2. Mi	18:30 – 21:00
<b>BM-Sammelclub</b> 3. Mi	18:00 – 20:00

### DONNERSTAG

<b>Yoga für Senioren</b> Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116	09:30 – 11:00
<b>Spanisch VHS</b> Asuncion Castrillo	09:00 – 10:30
<b>Gedächtnstraining mit Regina</b> Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0176 50901986	10:15 – 11:15
<b>Gemeinsam fit für 100</b> Monika Rauser, Kontakt: 0211-243553	11:30 – 12:30
<b>Musikgruppe</b>	11:30 – 13:30
<b>Arthrose-Gruppe</b> Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025	10:30 – 12:00
<b>Singen macht Spaß</b> Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16	14:30 – 16:45
<b>Englisch-Üben</b>	15:00 – 16:30
<b>Vorlesen für Senioren</b> 3. Do Frau Kleinpeter	15:00 - 16:00

## Regelmäßiges Programm

<b>VDK</b>	4. Do	15:00 – 18:00
<b>ZWAR Philosophie</b>	1.+ 3. Do	17:00 – 19:30
<b>Ukulele</b> Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957	1. Do	18:00 – 21:00

### FREITAG

<b>Qi Gong</b>		10:15 – 11:30
<b>„KREATIV“ sein</b> Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543	14-tägig	10:00 – 13:00
<b>Gemeinsame Zeit</b>		13:00 – 15:00
<b>Skat</b>		14:00 – 18:00
<b>Canasta/ Rommee</b>		14:00 – 17:00
<b>Schachclub – Trainingsabend</b>		19:30 – 23:00

### SAMSTAG

<b>Schachclub – Jugendtraining</b>	10:00 – 13:00
<b>Frauenchor</b>	14:00 – 17:00

### SONNTAG

<b>Schach Turniere</b>	09:30 – 16:30
<b>Wochenend-Musizieren</b>	14:00 – 18:00

### Gemeinsam fit für 100

In beiden Gruppen (Mo., 11:00 – 12:00 Uhr und Do., 11:30 – 12:30 Uhr) sind Plätze für Sportbegeisterte frei, die ihre Kraft- und Koordinationsfähigkeit steigern möchten.