

Sonderveranstaltungen

Begegnungsstätte

14.02. 18:30 – 20:00 Uhr

Erste Hilfe für Senioren

Themen zum Vortrag:

- Erste Hilfe bei einem Schlaganfall
- Wie erkenne ich eine Dehydrierung
- Was muss ich als Erstes bei einer Unterzuckerung tun?

Eine Veranstaltung des Seniorenrates in Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst

Referent: Thomas Körblein (Malteser Hilfsdienst)

Max. 20 Teilnehmende

Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenfrei

12.03.; 09.04. + 07.05. 14:00 – 15.30 Uhr
3 x mittwochs

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: 24 € (Vorkasse erforderlich!)

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

Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk-Erkath

Mo., 04.03. – Fr., 08.03.2024 08:00 – 16:30 Uhr

Bildungsurlaub –

Basisqualifizierung zur Begleitung von Menschen mit Pflegebedarf

Pflegebedürftigkeit bedeutet für Betroffene, ihre An-/ Zugehörigen und Freunde, letztlich für die gesamte Gesellschaft eine Herausforderung. Es gilt, Veränderungen und damit einhergehende Bedürfnisse zu verstehen und umzusetzen.

Die Mehrzahl der Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz bzw. Pflegebedürftigkeit werden zu Hause von An-/ Zugehörigen betreut, die dringend Entlastung und Unterstützung benötigen.

Das Seminar richtet sich an Ehrenamtliche, Fachpersonal, pflegende Angehörige sowie alle interessierten Menschen. Sie haben die Möglichkeit sich umfassend über Pflegebedürftigkeit zu informieren und erfahren für die tägliche Begleitung wichtige Dinge, die dabei helfen können, den Alltag für alle Beteiligten entspannter zu gestalten.

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

Mi., 13.03. 10:30 – 12:00 Uhr

Informationsveranstaltung:

Betreuungskräfte aus Osteuropa – Chancen und Grenzen

Im eigenen Zuhause rund um die Uhr gut versorgt werden, wünschen sich viele ältere Menschen. Eine Möglichkeit dazu ist die sogenannte 24-Stunden-Pflege. Wie sehen die Rahmenbedingungen dafür aus und was gilt es zu beachten? Die Teilnehmenden erfahren, wo es dabei Grenzen gibt und welche Unterstützung sie erwarten können, damit es am Ende zu einer runden Sache wird.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten.

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

Fachstelle Demenz

Demenz-Netzwerk Erkath

Gabriela Wolpers, 0211-24 95 223

Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkath



Februar / März 2024

Tel: 0211-243553

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

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

Leitung, Beratung: Gabriela Wolpers

Weiteres Team vor Ort: Mafi & Frank

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

Tagesmüttertreff 10:00 – 11:00

Gelenk & Balance 10:30 – 11:30

Angehörigengruppe Demenz 1. Di 14:00 – 15:30

Cafè Klatsch (begleitet) 15:00 – 17:00
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-24959223

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

Gymnastik 15:30 – 16:30

ZWAR Boule ab 16:00
Treffen am Bouleplatz

Bridge 1.+3.+5. Di 18:30 – 23:00

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: 0157-54642240
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
Hildegard Kenter

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