

## Sonderveranstaltungen

**Die., 10. September 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**

**Mi., 18. September 15:00 Uhr**

### **Hilfe auf Knopfdruck –**

### **Information zum Hausnotruf**

Frau Sauer von der Johanniter-Unfallhilfe informiert zu den Möglichkeiten des Hausnotrufs.

**Anmeldung: 0211 243553**

**Die., 24. September 19:00 – 20:30 Uhr**

### **Vortrag: Wenn die Eltern plötzlich alt sind – Wie wir ihnen helfen können, ohne uns selbst zu überfordern**

Die eigenen Eltern alt werden zu sehen ist nicht leicht und stellt einen oftmals vor große Herausforderungen. Die Eltern bedürfen mitunter plötzlich der Unterstützung, bei manchen kommt es zu einem Rollentausch. In dieser Situation empfinden erwachsene Kinder häufig ein Chaos aus widersprüchlichen Gefühlen. Schnell können sie dabei an ihre eigenen Grenzen kommen, wenn sie versuchen, den „alten Eltern“ hilfreich zur Seite zu stehen und den „Generationenvertrag“ zu erfüllen.

Vortrag mit Birgit Lambers

**Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten.**

**Anmeldung: 0211 243553**

### **ZWAR-Basisgruppentreffen**

jeden 2. Mi im Monat 11.09. 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

**Do., 26. September 15:00 Uhr**

### **Besuch der Mitgliederausstellung im KunsTHaus Erkrath**

Gemeinsam fahren wir mit der S-Bahn nach Hochdahl und laufen ca. 600 m zum KunsTHaus Erkrath. Dort werden wir durch die Ausstellung geführt.

**Information / Anmeldung: 0211 243553**

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

**Die., 03. September 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Angehörigengruppe**

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

**Mi., 04. September 16:30 – 18:00 Uhr**

### **Hilfsmittel, die Pflege erleichtern**

Hilfsmittel können pflegebedürftigen Menschen ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Pflegenden Angehörigen und in der häuslichen Pflege tätigen Pflegefachkräften erleichtern Hilfsmittel die Pflegetätigkeit. Erfahren Sie, welche Hilfsmittel es gibt und wie diese beantragt werden.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erwünscht.

**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

---

# **September 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>Tagesmütertreff</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>Café 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>Mittwochsrunde – 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 13:00 – 14:00
<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

### Fitness für die grauen Zellen

Beim Gedächtnstraining mittwochs von 11:30 – 13:00 Uhr sind Plätze für Interessierte, die ihre Konzentration und ihr Gedächtnis steigern möchten.  
Melden Sie sich für einen Schnuppertemin (0211 243553)