

Sonderveranstaltungen

Die., 10. März **10:00 Uhr**
Gemeinsames Frühstück

Organisiert von der ZWAR-Gruppe Erkrath-Unterefeldhaus.
Kosten ca. 6€ - 8€ pro Person.
Persönliche Anmeldung bis 6.03.
Karl Höltgen, 0211 9660033 oder
ulrike.schmitz68@web.de

Do., 12. März **14:30 – 16:00 Uhr**
Wohnen im Alter

Wie möchte ich später leben? Welche Möglichkeiten gibt es?
Referentin: Susanne Steller

So., 22. März **Ab 10:00 Uhr**
Einweihung der Plauderbänke

10:00 Uhr Gottesdienst in der Evangelischen Kirche Erkrath, anschließend Sektempfang und Eröffnung der ersten Bank gegenüber der Kirche, danach gemeinsamer Fußweg zur Begegnungsstätte Gerberstraße, Eröffnung der zweiten Bank und Ausklang bei Fingerfood.

So., 22. März **15:00 – 17:00 Uhr**
Glückscfé am Sonntag

Gemeinsam am Sonntag bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Kuchen mit anderen ins Gespräch kommen.
Anmeldung erwünscht: 0211 243553

Die., 24. März **14:00 – 16:00 Uhr**
Digital-Paten

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Geräte mit.
Kontakt: 0176/ 46725541

ZWAR-Basisgruppentreffen

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

Im März gem. Frühstück am 10.03. s. Sonderprogramm
Fragen gerne an zwar-eu@zwar-erkath.de
Internet: <https://zwar-erkath.de/>

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Sonderveranstaltungen

Mi., 24. März **15:00 – 16:30 Uhr**
Gemeinsam statt einsam

Wir sind gemeinsam auf dem Weg – Herzliche Einladung an alle Interessierten.
Information & Anmeldung: 0176 2917 8625

Die., 31. März **14:00 - 16:00 Uhr**
Yoga & Krebs

Impuls Vortrag und Workshop

Dieser Impulsvortrag mit sich anschließendem Workshop ist für alle direkt und indirekt Betroffenen und zeigt Wege auf, wie Yoga auf dem Genesungsweg unterstützen und begleiten kann.

Kosten auf Spendenbasis (€ 5,- / € 10,- / € 15,- / € 20,-)

Referentin: Andrea Stellbrink

Anmeldung: 0152 53604628

Veranstaltungen der Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk-Erkrath

Mi., 11. März **9:30 – 12:30 Uhr**
Schulung – Leben mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte in Kooperation mit dem Landesverband der Alzheimergesellschaften NRW und der AOK Rheinland.

Weitere Termine: 18. & 25.03. + 25.04.2026

Anmeldung: per Link

<https://rh.aok-events.de/?logincode=BFUTUTH7C>

AOK-Servicestelle Tel: 0211 8791-58710

Fachstelle Demenz

Demenz-Netzwerk Erkrath

Gesprächstermine nach Vereinbarung

Gabriela Wolpers, Tel.: 0211-24 95 223
fachstelle-demenz@caritas-mettmann.de



im Kreis Mettmann

Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

März 2026

Gerberstr. 7, 40699 Erkrath
Gabriela Wolpers und Mafi Ikonga

Tel: 0211-243553
E-Mail: Bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de
Träger: Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.
www.caritas-mettmann.de

Regelmäßiges Programm

MONTAG

Zeit für Schönes, 9. + 23.03. Ingeborg Ahrend, Kontakt: 0162-42387543	10:00 – 13:00
Gemeinsam fit für 100 Fee Gerads, Kontakt: 0211-243553	11:00 – 12:00
Bridge	11:00 – 15:00
Impromix – Stegreiftheatergruppe	14:30 – 16:00
ZWAR Doppelkopf	16:00 – 19:00
Bewegt sein mit Musik ger. KW Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	16.15 – 17:30
Therapeutischer Tanz ger. KW Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	17:30 – 20:00
ZWAR Nordic Walking Kontakt: walkengerb@gmail.com	17:00 – 18:00
ADFC- Spielen am Montag 1. Mo	19:00 – 22:00
ADFC-Vorstand 3. Mo Kontakt: karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de	19:00 – 22:00
Gitarrenensemble ger.KW	19:00 – 21:00

DIENSTAG

Tagesmüttertreff	10:00 – 11:00
Angehörigengruppe Demenz 1.Di	14:00 – 15:30
Digital-Paten 4. Di Kontakt: 0176/46725541	14:00 - 16:00
Cafè Klatsch (begleitet) 1.+3. Di Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223	15:00 – 17:00
Tanzen mit Mr. B. 14:30 – 15:30 Bernd Finke, Kontakt: 0152 01724896 oder evspo@web.de	
Beweglich und aktiv bleiben – Sport mit Mr. B. 15:30 – 16:30 Bernd Finke, Kontakt: 0152 01724896 oder evspo@web.de	
Gelenk & Balance 17:00 – 18:30	
ZWAR Boule ab 16:00 Treffen am Bouleplatz	
Bridge 1.+3.+5. Di	18:30 – 23:00
Beckenbodengymnastik	19:15 – 20:15

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019	09:30 – 11:15
Zeitungstreff 2. Mi	10:00 – 11:00
Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen 1. Mi	10:30 – 11:30
Gedächtnistraining - Fitness für die grauen Zellen Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-243553	11:30 – 13:00
Vorlesen für Senior*innen 2.+4. Mi. Rita Grigull-Lyczko (2.Mi.), Thomas Spiritus (4.Mi.)	14:00 – 15:00
Offenes Kaffeetrinken Jede und jeder ist willkommen.	15:00 – 17:00
Spielen am Mittwoch 14-tägig Christel Nennertheim, Kontakt: 0211 248838	14:30 – 17:00
Musikschule Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019	14:30 – 17:00
Kundalini Yoga Ilona Gorko, Kontakt: 0157-54642240	17:45 – 18:45 19:15 – 20:15
ADFC Radlertreff 1. Mi	19:00 – 21:00
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
Gedächtnistraining mit Regina Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0176 50901986	10:15 – 11:15
Gemeinsam fit für 100 Gr. 1	11:30 – 12:30
Monika Rauser, Kontakt: 0211-243553	Gr. 2 13:00 – 14:00
Arthrose-Gruppe 2.+ 4. Do	10:30 – 12:00
Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025	

Regelmäßiges Programm

Singen macht Spaß 3. Do	15:00 – 16:00
Englisch-Üben	15:00 – 16:30
VDK 4. Do	15:00 – 18:00
ZWAR Philosophie 1.+ 3.Do	16:30 – 18:30
Ukulele 1. Do Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957	18:00 – 21:00
„Hast du Töne“	17:30 – 19:30

FREITAG

Qi Gong	10:15 – 11:30
Skat Gunnar Greuel, Tel.: 01520 3573070	14:00 – 18:00
Canasta/ Rommee	14:00 – 17:00
Schachclub – Trainingsabend	19:30 – 23:00

SAMSTAG

Schachclub – Jugendtraining	10:00 – 13:00
------------------------------------	---------------

SONNTAG

Schach Turniere	09:30 – 16:30
Wochenend-Musizieren	14:00 – 18:00
Glückscafé am Sonntag 4. So	15:00 – 17:00