

Sonderveranstaltungen

Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr
Donnerstags NEU ab 2.07. 14:30 – 15:30 Uhr
Beckenbodentraining - fit mit Sita
Anmeldung: Sita Haghighat, Tel. 0176 / 31387645 oder fitmitsita@gmail.com

Mi., 08. Juli 18:00 Uhr
ZWAR Sommergrillen
Information und Anmeldung bis zum 2. Juli bei Siebert.Harald@gmx.de, Tel.: 0211 208275 oder Ulrike Schmitz 0173 5145634

Do., 09. Juli 15:00 – 16:30 Uhr
Informationsveranstaltung: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung
Nora Lenz, gesetzliche Betreuerin im Betreuungsverein der Diakonie zeigt verschiedene Möglichkeiten und Grenzen der rechtlichen Vorsorge auf und beantwortet Fragen der Teilnehmenden.
Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung erwünscht.
Anmeldung: 0211 243553

Mi., 15. Juli 10:00 – 12:00 Uhr
Zeitungsstreff (jeden 3. Mi. im Monat)
Tauchen Sie ein in Gespräche über regionale und überregionale Themen, die in Tage- und Wochenzeitschriften behandelt werden.

So., 19. Juli 15:00 – 17:00 Uhr
Buchcafé (jeden 3. So. im Monat)
Herzliche Einladung an alle, die gerne lesen und ihre Leseerfahrung teilen mögen.

Sa., 25. Juli NEU 14:30 – 17:30 Uhr
Offener Stricktreff
Nach dem Welttag des Strickens im Juni stricken wir nun einmal im Monat weiter.
Herzliche Einladung an ALLE, die gerne in Gemeinschaft Stricken (oder Häkeln) – Anfänger*innen & Profis willkommen.

ZWAR-Basisgruppentreffen

jeden 2. Mi im Monat 18:30 – 20:00

Fragen gerne an zwar-eu@zwar-erkrath.de
Internet: <https://zwar-erkrath.de/>

Neue Interessierte sind herzlich willkommen!

Sonderveranstaltungen

So., 26 Juli 15:00 – 17:00 Uhr
Gemeinschaft leben -Glückscafé am Sonntag
Gemeinsam am Sonntag bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Kuchen mit anderen ins Gespräch kommen.
Bringen Sie gerne Ihre Nachbarin oder Ihren Nachbarn mit.
Anmeldung erwünscht: 0211 243553

Die., 28. Juli 09:30 - 12:00 Uhr
Mitbring-Frühstück
Kaffee und Tee gibt es vor Ort. Jede*r bringt etwas anderes mit. Bitte mit der Begegnungsstätte absprechen.
Information und Anmeldung: 0211 243553

Veranstaltungen der Fachstelle Demenz Demenz-Netzwerk-Erkrath

Die., 07. Juli 14:00 – 15:30 Uhr
Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz
Austausch, Information und Unterstützung durch und mit Menschen, die ein Familienmitglied mit Demenz unterstützen und begleiten.
Sie sind herzlich willkommen.

Fachstelle Demenz

Demenz-Netzwerk Erkrath

Gesprächstermine nach Vereinbarung

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



Caritas
Kreis Mettmann

Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Juli 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 Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-42387543	13.+27.7.	10:00 – 13:00
Gemeinsam fit für 100 Fee Gerads, Kontakt: 0211-243553		11:00 – 12:00
Bridge		14:00 – 18:00
Impromix – Stegreiftheatergruppe		14:30 – 16:00
ZWAR Doppelkopf		16:00 – 19:00
Bewegt sein mit Musik Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	ger. KW	16:15 – 17:30
Therapeutischer Tanz Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0176-29178625	ger. KW	18:00 – 19:00
ZWAR Spaziergang Kontakt: walkengerb@gmail.com		17:00 – 18:00
ADFC- Spielen am Montag	1. Mo	19:00 – 22:00
ADFC-Vorstand Kontakt: karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de	3. Mo	19:00 – 22:00
Gitarrenensemble	ger.KW	19:00 – 21:00
<u>DIENSTAG</u>		
Tagesmüettertreff		10:00 – 11:00
Angehörigengruppe Demenz	1.Di	14:00 – 15:30
Digital-Paten Kontakt: 0176/46725541	4. Di	14:00 - 16:00
Cafè Klatsch (begleitet) Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223	1.+3. Di	15:00 – 17:00
Beweglich und aktiv bleiben – Sport mit Mr. B. Bernd Finke, Kontakt: 0152 01724896 oder evspo@web.de		15:30 – 16:30
Gelenk & Balance		17:00 – 18:30
ZWAR Boule Treffen am Bouleplatz		ab 15:00
Bridge	1.+3.+5. Di	18:30 – 23:00
Beckenbodengymnastik		19:00 – 20:00

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019		09:30 – 11:15 14:30 – 17:00
Zeitungstreff	3. Mi	10:00 – 11:30
Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen	1. Mi	10:30 – 11:30
Gedächtnstraining - Fitness für die grauen Zellen Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-243553		11:30 – 13:00
Vorlesen für Senior*innen Rita Grigull-Lyczko (2.Mi.), Thomas Spiritus (4.Mi.)	2.+4. Mi.	14:00 – 15:00
Offenes Kaffeetrinken Jede und jeder ist willkommen.		15:00 – 17:00
Spielen am Mittwoch Christel Nennerheim, Kontakt: 0211 248838	14-tägig	14:30 – 17:00
GemEinsam	letz.Mi.	15:00 – 16:30
Kundalini Yoga Ilona Gorke, 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 – 20:00
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
Gedächtnstraining mit Regina Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0176 50901986		10:15 – 11:15
Gemeinsam fit für 100 Monika Rauser, Kontakt: 0211-243553	Gr. 1 Gr. 2	11:30 – 12:30 13:00 – 14:00
Arthrose-Gruppe Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025	2.+ 4. Do	10:30 – 12:00
Beckenbodentraining - fit mit Sita Sita Haghighat, Kontakt: 0176 31387645; fitmitsita@gmail.com		14:30 – 15:30

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 Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957	1. Do	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
Offener Stricktreff	4. Sa	14:30 – 17:30

SONNTAG

Schach Turniere		09:30 – 16:30
Wochenend-Musizieren		14:00 – 18:00
Buch-Café	3. So.	15:00 – 17:00
Glückscafé am Sonntag	4. So.	15:00 - 17:00