Sonderveranstaltungen

Do., 05. November **15:00 Uhr**
Wie kann ich Stromkosten senken
Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit in angenehmer und entspannter Atmosphäre mit dem Mitarbeiter des Caritasverbands, in einen Gesprächsaustausch zu kommen, Fragen zu stellen und Informationen zu erhalten.

Die., 10. November **17:00 – 18:30 Uhr**
Beirat *– Neues aus der Begegnungsstätte*
Jede und jeder ist herzliche willkommen!

Mi., 11. November **09:30 – 12:30 Uhr**
Mitbring - Frühstück
Kaffee und Tee gibt es vor Ort. Jede*r bringt etwas anderes zum Frühstück mit. Bitte vorher mit den Mafi Ikonga und Gabriela Wolpers absprechen. So entsteht ein buntes Frühstücksbuffet.
Anmeldung erforderlich: 0211 243553

So., 15. November **15:00 – 17.00 Uhr**
Buchcafé *(jeden 3. So. im Monat)*

So., 15. November **17:30 Uhr**
Autorenlesung mit Christoph Strasser
Die Katzen von Matzedonien
Als Lukas Pohlmann die Leitung eines Callcenters in Skopje übernimmt, trifft deutsche Gründlichkeit auf balkanische Realität. Mit schwarzem Humor und feiner Ironie erzählt Christoph Straßer von beruflichem Ehrgeiz, kulturellen Gegensätzen und dem absurden Ringen um Erfolg und Sinn.
Anmeldung erforderlich: 0211 243553

Mi., 17. November **10:00 – 11:30 Uhr**
Zeitungstreff *(jeden 3. Mi. im Monat)*

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., 22. November **15:00 – 17:00 Uhr**
Glückscafé am Sonntag *(jeden 4. So. im Monat)*
Gemeinsam am Sonntag bei einer Tasse Kaffee oder Tee und Kuchen mit anderen ins Gespräch kommen.
Anmeldung erwünscht: 0211 243553

So., 22. November **17:30 Uhr**
Autorinnenlesung mit Cornelia Riechers
Die Beraterin – Mut, Wandel, Neubeginn
Der autofiktionale Roman „Die Beraterin“ erzählt humorvoll und berührend von beruflichen Umwegen, Rückschlägen und dem Mut, sich gegen Widerstände zu behaupten. Eine Geschichte über Neuanfänge, Selbstvertrauen und die Chance, den eigenen Weg zu finden.

So. 28. November **14:30 – 17.30 Uhr**
Offener Stricktreff
Herzliche Einladung an ALLE, die gerne in Gemeinschaft Stricken oder Häkeln – Anfänger*innen & Profis willkommen.

25.10. – 15. Januar
Mutter-Kind-Ausstellung
Bilder in Acryl-, Ölmalerei und Pastellkreide von Marlies Grieb und Christiane Grieb.
Der Erlös dieser gemeinsamen Ausstellung geht an Projekte in Madagaskar, eines der ärmsten Länder der Welt.



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

November 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 **10:00 – 13:00**
Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-42387543

Gemeinsam fit für 100 **11:00 – 12:00**
Fee Gerads, Kontakt: 0211-243553

Bridge **14:00 – 18:00**

Impromix – Stegreiftheatergruppe **14:30 – 16:00**

ZWAR Doppelkopf **16:00 – 19:00**

Bewegt sein mit Musik ger. KW **16:15 – 17:30**
Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT)
Kontakt: 0176-29178625

Therapeutischer Tanz ger. KW **18:00 – 19:00**
Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT)
Kontakt: 0176-29178625

ZWAR Spaziergang **17:00 – 18:00**
Kontakt: walkengerb@gmail.com

ADFC- Spielen am Montag 1. Mo **19:00 – 22:00**

ADFC-Vorstand 3. Mo **19:00 – 22:00**
Kontakt: karl-heinz.lambertz@adfc-erkrath.de

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 **14:00 - 16:00**
Kontakt: 0176/46725541

Cafè Klatsch (begleitet) 1.+.3. Di **15:00 – 17:00**
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223

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 15:00**
Treffen am Bouleplatz

Bridge 1.+3.+5. Di **18:30 – 23:00**

Beckenbodengymnastik **19:00 – 20:00**
Sita Haghighat, Kontakt: 0176 3138764, fitmitsita@gmail.com

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern **09:30 – 11:15** **14:30 – 17:00**
Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019

Zeitungstreff 3. Mi **10:00 – 11:30**

Selbsthilfegruppe Atemwegserkrankungen 1. Mi **10:30 – 11:30**

Gedächtnistraining - Fitness für die grauen Zellen **11:30 – 13:00**
Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0211-243553

Vorlesen für Senior*innen 2.+4. Mi. **14:00 – 15:00**
Rita Grigull-Lyczko (2.Mi.), n.n. (4.Mi.)

Offenes Kaffeetrinken **15:00 – 17:00**
Jede und jeder ist willkommen.

Spielen am Mittwoch 14-tägig **14:30 – 17:00**
Christel Nennertheim, Kontakt: 0211 248838

GemEinsam letz.Mi **15:00 – 16:30**

Kundalini Yoga **17:45 – 18:45** **19:15 – 20:15**
Ilona Gorke, Kontakt: 0157-54642240

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 **09:30 – 11:00**
Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116

Spanisch VHS **09:00 – 10:30**
Asuncion Castrillo

Gedächtnistraining mit Regina **10:15 – 11:15**
Regina Müller-Keddouh, Kontakt: 0176 50901986

Gemeinsam fit für 100 Gr. 1 **11:30 – 12:30**
Monika Rauser, Gr. 2 **13:00 – 14:00**
Kontakt: 0211-243553

Arthrose-Gruppe 2.+ 4. Do **10:30 – 12:00**
Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025

Beckenbodentraining – fit mit Sita Gr.1 **14:30 – 15:30** Gr.2 **16:00 – 17:00**
Sita Haghighat, Kontakt: 0176 3138764, fitmitsita@gmail.com

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 **18:00 – 21:00**
Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

„Hast du Töne“ **17:30 – 19:30**

FREITAG

Qi Gong **10:15 – 11:30**

Skat **14:00 – 18:00**
Gunnar Greuel, Tel.: 01520 3573070

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**