



# **VERANSTALTUNGS**KALENDER **2025**

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



**bottrop.**



## GRÜßWORT



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,  
liebe Bottroperinnen und Bottroper,

einmal im Jahr erscheint der Bottroper Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren. In der vorliegenden Ausgabe präsentiert die Stadt Bottrop wieder einen aktuellen Überblick über Veranstaltungen und Angebote für ältere Menschen in unserer Stadt.

Zahlreiche Institutionen wie Kirchen, Wohlfahrtsverbände, Vereine und die Stadt Bottrop selbst bieten vom Kinobesuch über Musik-, Tanz- und Sportveranstaltungen bis zum Kaffeeklatsch vielfältige Möglichkeiten und Anregungen im Freizeit- und Kulturbereich. Selbstverständlich sind auch die bekannten Beratungs- und Hilfsangebote wieder Bestandteil des aktuellen Kalenders.

Ich lade Sie ein, einen Blick in den neuen Veranstaltungskalender für das Jahr 2025 zu werfen und hoffe, dass viele der darin beschriebenen Angebote Ihr Interesse finden.

Mit einem herzlichen Glückauf!  
Ihr

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'B. Tischler'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Bernd Tischler  
Oberbürgermeister





## GRÜßWORT



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

*„Die Zeit verweilt lange genug für diejenigen,  
der sie nutzen will“*

mit diesem Zitat von Leonardo da Vinci empfehle ich  
Ihnen den neu aufgelegten Veranstaltungskalender für  
Seniorinnen und Senioren in Bottrop.

Egal in welchem Lebensalter, gerade nach den letzten  
Jahren, ist uns allen doch deutlich geworden, wie wichtig  
persönliche Treffen, neue Eindrücke, Erfahrungen und ge-  
meinsame schöne Erlebnisse sind.

Finden Sie beim Blättern durch diese Broschüre, gutes  
Bekanntes und spannendes Neues – entdecken Sie die  
vielfältigen Angebote in Bottrop für sich!

Die Stadt Bottrop, die zahlreichen engagierten Sozial- und  
Wohlfahrtsverbände sowie die Kirchen möchten damit  
einen Beitrag zu Ihrer persönlichen Freizeit- und Lebens-  
gestaltung leisten.

Ich hoffe, ich habe Ihre Neugier geweckt!  
Und wünsche Ihnen viele interessante Begegnungen  
und neue Erfahrungen im Jahr 2024!

Ihre

Karen Alexius-Eifert  
Beigeordnete Bildung und Soziales



# INHALTSVERZEICHNIS

## **Veranstaltungen der Stadt Bottrop**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Senioren- und Pflegeberatung     | 1  |
| Seniorenbeirat                   | 2  |
| EULE-Projekt                     | 4  |
| Seniorencafé                     | 5  |
| Seniorenkino                     | 6  |
| Kulturzentrum August Everding    | 8  |
| Volkshochschule Bottrop          | 10 |
| Gesundheitsamt der Stadt Bottrop | 25 |

## **Veranstaltungen der Verbände, Vereine und Selbsthilfegruppen\***

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Arbeiterwohlfahrt                                   | 26 |
| Arbeiter-Samariter-Bund                             | 30 |
| Bottroper Gesundheits- und Behindertensport         | 32 |
| Caritasverband für die Stadt Bottrop                | 34 |
| Deutsche Rheuma-Liga Nordrhein-Westfalen e.V.       | 36 |
| Deutsches Rotes Kreuz                               | 37 |
| Ehrenamtsagentur                                    | 36 |
| Katholische Erwachsenen- und Familienbildung (KEFB) | 38 |
| Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe                       | 40 |
| Kolpingfamilie                                      | 42 |
| Kreuzbund e.V.                                      | 43 |
| KWA Stift Urbana                                    | 45 |
| MännerQuartett 1881 Bottrop e. V.                   | 47 |
| Naturfreunde Bottrop e.V.                           | 48 |
| Partner für Jung und Alt Bottrop e.V.               | 50 |
| SGV Bottrop                                         | 51 |
| Selbsthilfebüro (Der Paritätische)                  | 52 |
| Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen                  | 53 |
| Evangelische Kirchengemeinden                       | 54 |
| ZWAR-Gruppen                                        | 58 |

*\* Für Inhalte ist der jeweilige Träger eigenverantwortlich.*



### **Wir beraten Sie gerne!**

Für die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt bieten wir die Senioren- und Pflegeberatung an. Wir geben Hilfestellung und Unterstützung in Fragen und Angelegenheiten, die für die Seniorinnen und Senioren in Bottrop von Bedeutung sind, z.B.:

Beantragung eines Pflegegrades, Leistungen der Pflegekasse, Pflegeheime, Pflegedienste, Seniorenwohnungen, Seniorenbegegnungsstätte, Hausnotrufsysteme, Essen auf Rädern, Entlastung pflegender Angehöriger, barrierefreies Wohnen, Grundsicherung, Freizeitangebote und vieles mehr.

### **Wie bieten:**

- kostenlose Beratung und Information
- persönliche sowie telefonische Beratung zu unseren Sprechzeiten und nach Terminvereinbarung
- Hausbesuche bei Bedarf

Auf Wunsch leiten wir notwendige Hilfsmaßnahmen ein und vermitteln Kontakte zu anderen sozialen Einrichtungen, Behörden und Trägern.

Wir unterstützen Sie bei der Klärung möglicher finanzieller Ansprüche sowie bei der Antragstellung z.B. auf Grundsicherung, Bürgergeld, Wohngeld, etc.

### **Sie finden uns im:**

Haus der Beratung · Horster Straße 6-8 · 46236 Bottrop · Telefon 02041-704391

E-Mail: [Melanie.Unruh@bottrop.de](mailto:Melanie.Unruh@bottrop.de)

### **Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch und Freitag 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr oder nach Vereinbarung



## **Wir über uns**

### **Aufgaben des Seniorenbeirates**

- Ergänzung der Fachausschüsse durch
  - Anhörung
  - Beratung
  - Einflussnahme auf Verwaltung
  - Mitbestimmung
- Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren
- Gezieltes Aufgreifen allgemeiner und spezieller seniorspezifischer Probleme in Bottrop

## **Arbeit des Seniorenbeirates**

**Sitzungstermine 2025** (Ort: Rathaus, Sitzungszimmer 111)

**27.01.2025 um 10:00 Uhr**

**10.03.2025 um 10:00 Uhr**

**02.06.2025 um 10:00 Uhr**

Die Sitzungen des Seniorenbeirates sind öffentlich. Interessierte Zuhörerinnen und Zuhörer sind hierzu und zu den Arbeitsgruppen herzlich willkommen.

## **Ansprechpartner:**

### **Geschäftsführung Seniorenbeirat:**

Tim Schmidt · Sozialamt · Horster Straße 6-8 · 46236 Bottrop,  
Telefon 02041-703664, E-Mail [tim.schmidt@bottrop.de](mailto:tim.schmidt@bottrop.de)

### **Ansprechpartner:innen im Seniorenbeirat:**

Vorsitzende: Jutta Pfingsten · Peterstraße 33d · 46236 Bottrop · Telefon 02041 - 22321 und  
jeden Mittwoch von 09:00 - 11:30 Uhr im Pfarrhaus St. Cyriakus, Kirchplatz 2-3

### **Ansprechpartner:innen bei der Stadt Bottrop:**

Sozialamt, Abteilung Senioren und Menschen mit Behinderungen  
Haus der Beratung · Horster Straße 6-8 · 46236 Bottrop · Telefon 02041 - 703664

## **Wir freuen uns auf Ihren Besuch !**

## **Zusammensetzung des Seniorenbeirates**

Daten zum Gremium (24, alle stimmberechtigt)

### **Vorsitzende:**

Frau Jutta Pfingsten, *SPD*

### **stellvertr. Vorsitzende:**

Ratsfrau Dr. Antoinette Bunse, *CDU*

Frau Edda Kiepert, *Gruppe ehrenamtl. Tätiger*

Herr Ulrich Unterberg, *CDU*

Herr Josef Werner, *DRK*

### **Ordentliche Mitglieder:**

Herr Siegfried Eikemper, *Bewohner/innen Beirat*

Frau Delia Fenske, *ev. Kirche*

Herr Heinz Geise, *Paritätische*

Herr Roberto Angelo Giavarra, *Kath. Kirche*

Herr Werner Hüppe

Herr Willi Kaminski, *AWO*

Frau Barbara Klaus, *Caritas*

Herr Dieter Kruse, *Partner für Jung und Alt*

Herr Karl-Heinz Luerweg, *Kath. Kirche*

Herr Josef Moll, *DGB*

Frau Daniela Neumann, *Diakonie*

Ratsherr Uwe Rettkowski, *SPD*

Herr Roland Ruddat, *VdK*

Herr Dr. Peter Scheidgen, *Sportbund*

Herr Georg Schmeier, *ÖDP*

Frau Rosita Schmidt-Fürkötter, *SoVD*

Ratsfrau Evelin Schmitke, *B'90/Grüne*

Ratsherr Guido Schulz, *AfD*

Ratsfrau Birgit Sochert, *SPD*

### **Stellvertretende Mitglieder:**

Bezirksvertreter Johannes Alkemper, *CDU*

Frau Pia Arens, *AWO*

Herr Rüdiger Becker, *Kath. Kirche*

Frau Ulrike Emrich

Bezirksvertreter Karl-Heinz Hulisz, *B'90/Grüne*

Frau Hannelore Jeschka, *Partner für Jung und Alt*

Ratsfrau Anja Kohmann, *SPD*

Frau Ruthild Krause, *Caritas*

Ratsherr Walfried Kuczera, *AfD*

Herr Eberhard Lang

Frau Waltraud Peers, *Kath. Kirche*

Frau Inge Sachs, *Gruppe ehrenamtl. Tätiger*

Herr Jürgen Schmidt, *BUND*

Herr Johannes Schreiber, *Bewohner/innen Beirat*

Frau Annika Schulze-Aquack, *Paritätische*

Bürgermeister Klaus Strehl, *SPD*

Herr Gerhard Wojwod, *SPD*

## Die E.U.L.E fliegt wieder!

**Jung trifft Alt – Alt trifft Jung,  
ein Projekt, das Generationen zusammenführt**



Die Bottroper E.U.L.E (Erleben, Unterrichten, Lernen und Experimentieren) ist ein soziales Projekt, in dem Seniorinnen und Senioren wieder die Schulbank drücken. Anders als zum Beispiel in Volkshochschulkursen unterrichten hier engagierte Schülerinnen und Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums, die ihr Knowhow und Ihre Kompetenz an die Seniorinnen und Senioren weitergeben.

Schwerpunkt der Kurse ist kein feststehendes Unterrichtskonzept. Die Schülerinnen und Schüler bemühen sich viel mehr, die individuellen Fragen der Seniorinnen und Senioren zu beantworten. Träger des Projektes sind der Seniorenbeirat der Stadt Bottrop und das Heinrich-Heine-Gymnasium. Das EULE Projekt startete 2003 und wurde regelmäßig mit großem Erfolg bis 2019 durchgeführt. In den Jahren 2020 bis 2022 musste das Projekt aufgrund der Corona Einschränkungen unterbrochen werden.

Das neue Semester der Seniorenakademie "Bottroper EULE" ist nach den Herbstferien 2023 gestartet. Angeboten werden Kurse in Englisch (Anfänger, Weiterführung und Fortgeschrittene) und Kurse für Computer / digitale Medien (PC, Laptop und Smartphone)

Die Beteiligten treffen sich donnerstags um 14:30 Uhr im A-Gebäude des Gymnasiums. (Das A-Gebäude ist das hintere Gebäude).

Da es für Seniorinnen und Senioren noch freie Plätze gibt und auch der Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt in der Regel unproblematisch ist, ist der Zugang für neue Teilnehmer sehr unbürokratisch.

Kommen Sie einfach donnerstags um 14:15 Uhr zum Eingang des A-Gebäudes. Eine Vertreterin oder ein Vertreter des Seniorenbeirats wird Sie dort in Empfang nehmen und weitervermitteln.

### **Ansprechpartner im Sozialamt der Stadt Bottrop:**

Tim Schmidt · Sachgebietsleiter Senioren und Menschen mit Behinderung  
Telefon 70-3664 · E-Mail [tim.schmidt@bottrop.de](mailto:tim.schmidt@bottrop.de)



## **SENIORENCAFÉ DES SENIORENBEIRATES DER STADT BOTTROP**

### **SENIORENCAFÉ** eine Veranstaltung von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren

**Haben Sie Lust**

- auf Frühstück?
- mittwochs?
- vor oder nach dem Marktbesuch?

Dann besuchen Sie das Seniorencafé im Pfarrhaus St. Cyriakus, Kirchplatz 2-3, 46236 Bottrop.

In der Zeit von

**08:00 bis 11:30 Uhr**

bereiten ehrenamtliche HelferInnen

frisch belegte Brötchen

frischen Kaffee & Tee

**Unterhaltung und Geselligkeit gratis!!**

Neben dem Frühstücksangebot hat sich das Seniorencafé zu einem Ort des Austausches und der Information für Problemlagen und Fragen aller Art aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen entwickelt. Bei Bedarf stehen wir mit hilfreichen Informationen und konkreten Auskünften gerne zur Verfügung.

Freiwillige, die uns aktiv unterstützen möchten, sind herzlich willkommen!!





### Kinofilm-Highlights 2025

#### Jeden 1. Dienstag im Monat

Beginn: 14 Uhr · Filmbeginn 15 Uhr

8,00 Euro für Kaffee + Kuchen (je Veranstaltung)  
im Bistro „Kurz vorm Kino“

Filmforum Blumenstraße 14-16 · 46236 Bottrop

Platzreservierungen: Telefon 02045 - 5460



#### 07.01. Ein Fest fürs Leben

1 Hochzeitsplaner, 150 Gäste, 50 Angestellte. Was soll da schiefgehen? Wenn es um den schönsten Tag im Leben eines Paares geht, sind die Wünsche oftmals größer als das Budget. Hochzeitsplaner Dieter hat die widersprüchlichen Vorstellungen seiner Kunden satt und möchte am liebsten alles hinschmeißen. Ein letzter Auftrag soll den krönenden Abschluss bilden: die Traumhochzeit von Leonie und Lasse in einem malerischen Schloss.

Filmlänge: 97 Minuten

#### 04.02. Arthur der Große

10 Tage, 435 Meilen, ein unvergessliches Abenteuer: Für den Profi-Athleten Michael Light (Mark Wahlberg) sind die Adventure Racing World Championships in der Dominikanischen Republik die letzte Chance, einen großen Wettkampf zu gewinnen. Das fordernde Rennen bringt ihn und seine Teamkollegen Leo, Olivia und Chik an ihre Grenzen. Doch die unerwartete Begegnung mit einem Straßenhund ändert alles...

Filmlänge: 103 Minuten

#### 11.03. Man lernt nie aus

Der 70-jährige Ben Whittaker (Robert De Niro) fühlt sich in seinem Ruhestand nicht sonderlich erfüllt, wird es doch nach mehreren Versuchen, neue Hobbys zu finden, zu einer immer größeren Herausforderung, seine freie Zeit sinnvoll zu gestalten. Daher ergreift er eines Tages die Chance, als Senior-Praktikant bei einer erfolgreichen Mode-Webseite anzufangen...

Filmlänge: 117 Minuten

#### 01.04. Sinn und Sinnlichkeit

Die Geschichte der zwei Dashwood-Schwestern, der vernünftigen Elinor und der ungestümen Marianne, zeigt lebendig und spannend zugleich, wie aufregend und schwierig es doch sein kann, den Mann fürs Leben zu finden. Und ihn auch zu behalten...

-Oscar für „Bester Film“ 1995-

Filmlänge: 131 Minuten

#### 06.05. Mamma Mia! - Der Film

Sophie wünscht sich nichts sehnlicher, als von ihrem leiblichen Vater zum Altar geführt zu werden. Dafür wäre es gut zu wissen, wer er ist. Doch ihre Mutter Donna hat dieses Geheimnis nie gelüftet. In den Tagebüchern ihrer Mutter liest sie von drei potentiellen Vätern und lädt sie kurzerhand alle zu ihrer Trauung ein. Donna hat keine Ahnung von den Plänen ihrer Tochter.

Und so führt die Ankunft des Trios zu turbulenten Verwicklungen...

Filmlänge: 104 Minuten

#### 03.06. Quartett

Die langjährigen Freunde Reggie und Wilf leben zusammen mit ihrer ehemaligen Kollegin Cecily in einer Residenz für ehemalige Opernsänger. Jedes Jahr findet zu Ehren von Giuseppe Verdi ein Konzert statt, um den geliebten Wohnsitz erhalten zu können.

Doch die Ankunft von Opernstar Jean, die einst mit Reggie verheiratet war, mischt das Trio ordentlich auf. Sie mimt noch immer die große Diva und weigert sich, bei dem geplanten Konzert dabei zu sein. Der von vielen sehnsüchtig erwartete Auftritt rückt immer näher...

Filmlänge: 94 Minuten

### 01.07. **Midnight in Paris**

Gil und seine Verlobte Inez verbringen ihren Urlaub in Paris. Während Gil, angetan von der Kunst und der Schriftstellerszene der zwanziger Jahre, von Paris schwärmt, kann Inez dem nichts abgewinnen. Eines Nachts um Punkt Mitternacht geschieht etwas Magisches: Gil, der alleine durch die Straßen wandert, wird von einer Limousine eingesammet und direkt in die Roaring Twenties transportiert. Danach ist nichts mehr, wie es war...

*Filmlänge: 90 Minuten*

### 05.08. **Die Queen**

Am 31. August 1997 kommt Prinzessin Diana bei einem tragischen Autounfall ums Leben. Die Welt trauert, aber das Königshaus und vor allem Elizabeth II. zeigen keine Reaktion. Der neu gewählte Premier Tony Blair sieht es als seine Mission an, die englische Monarchie vor ihrer wohl tiefsten Krise zu bewahren.

*Filmlänge: 99 Minuten*

### 02.09. **Der Vorname**

Es hätte ein wunderbares Abendessen werden können, zu dem Stephan und seine Frau Elisabeth eingeladen haben. Doch als Thomas verkündet, wie er und seine schwangere Freundin Anna ihren Sohn nennen wollen, bleibt den Gastgebern und dem Familienfreund Rene bereits die Vorspeise im Hals stecken. Man faucht einander Wahrheiten ins Gesicht, die zugunsten eines harmonischen Zusammenseins besser ungesagt geblieben wären. Die Diskussion über falsche und richtige Vornamen geht in ein Psychospiel über, bei dem die schlimmsten Jugendsünden und die größten Geheimnisse aller Gäste lustvoll serviert werden.

*Filmlänge: 87 Minuten*

### 07. 10. **Rush - Alles für den Sieg**

Zwei Leben auf der Überholspur: Anfang der 70er Jahre kämpfen die höchst unterschiedlichen Rivalen Niki Lauda und James Hunt um den Aufstieg in den Rennfahrer-Olymp. Während der disziplinierte Lauda ehrgeizig an seiner Karriere feilt, stürzt sich Naturtalent Hunt ins glamouröse Jetset-Leben. Ihre Rivalitäten tragen sie nicht nur in spektakulären Rennen aus, sondern auch in heftigen Wortgefechten jenseits der Rennbahn. Immer wieder heißt es: Hunt gegen Lauda - der Rockstar und Playboy der Formel 1 -

*Filmlänge: 119 Minuten*

### 04.11. **Saving Mr. Banks**

Der erfolgsverwöhnte Walt Disney ist fest entschlossen, sein 20 Jahre altes Versprechen an seine Töchter einzulösen: Er will Mary Poppins auf die große Leinwand bringen. Doch er hat nicht mit der widerpenstigen Autorin des Buches P. L. Travers gerechnet. Disney zieht alle Register, doch für die Autorin ist die Geschichte mehr, als sie zugeben kann. Erst als Disney sich mit seiner eigenen Kindheit auseinandersetzt, wird ihm klar, um was es Travers wirklich geht. Zusammen erschaffen sie dann eines der größten Meisterwerke der Filmgeschichte.

*Filmlänge: 120 Minuten*

### 02.12. **Last Christmas**

Kate scheint in ihrem chaotischen Leben das Anrecht auf schlechte Entscheidungen gepachtet zu haben. Dates enden meist in einem Desaster. Nun arbeitet sie in London das ganze Jahr hindurch als Weihnachtself in einem Christmas Shop. Mit klingelnden Glöckchen an den Schuhen stolpert sie unmotiviert durch die Straßen und trifft eines Tages auf Tom. Eigentlich könnten Kate und Tom nicht verschiedener sein und dennoch kann ein Weihnachtswunder die zwei vielleicht doch zusammenführen?

*Filmlänge: 98 Minuten*



## Januar

**04. Januar 2025** | Orgel PLUS | Samstag, 11.00 Uhr | St. Cyriakus – Kirchplatz 1  
Schnupperkonzert Orgel PLUS Flöte und Saxofon

**05. Januar 2025** | Orgel PLUS | Sonntag, 11.00 Uhr | St. Cyriakus – Kirchplatz 1  
Eröffnungsgottesdienst Orgel PLUS 8 Trompeten und Pauken

**05. Januar 2025** | Orgel PLUS | Sonntag, 16.00 Uhr | St. Cyriakus – Kirchplatz 1  
Neujahrskonzert Orgel PLUS 8 Trompeten und Pauken

**06. Januar 2025** | Orgel PLUS | Montag, 19.30 Uhr | Martinskirche – Osterfelderstr. 11  
Orgel PLUS Cembalo

**07. Januar 2025** | Orgel PLUS | Dienstag, 19.30 Uhr | Herz Jesu - Prosperstraße 32  
Orgel PLUS Trompete

**08. Januar 2025** | Orgel PLUS | Mittwoch, 15.00 Uhr | Martinskirche – Osterfelderstr. 11  
Seniorenkonzert Orgel PLUS Harmonium und Fagott

**08. Januar 2025** | Orgel PLUS | Mittwoch, 19.30 Uhr | St Johannes – Johannesstr. 34  
Orgel PLUS Santur

**09. Januar 2025** | Orgel PLUS | Donnerstag, 16.00 Uhr | Alt-Katholische Kirche – Gladbecker Str. 38  
Familienkonzert Orgel PLUS Spaziergang

**09. Januar 2025** | Orgel PLUS | Donnerstag, 19.30 Uhr | Alt-Katholische Kirche – Gladbecker Str. 38  
Orgel PLUS Prison Amoureuse

**10. Januar 2025** | Orgel PLUS | Freitag, 19.30 Uhr | Sankt Johannes – Johannesstr. 34  
Orgel PLUS Akkordeon

**11. Januar 2025** | Orgel PLUS | Samstag, 08.30 Uhr | Abfahrt: Hotel Ramada by Wyndham, Paßstraße 6  
Exkursion Orgeln in Kempen, Niederrhein

**11. Januar 2025** | Orgel PLUS | Samstag, 17 Uhr | Bergmannsdom, Am Katernberger Markt, Essen-Katernberg  
Gastkonzert

**12. Januar 2025** | Orgel PLUS | Sonntag, 10.00 Uhr | Martinskirche – Osterfelderstr. 11  
Abschlussgottesdienst Orgel PLUS Chor, Tin Wistle und Ulean Pipes

**14. Januar 2025** | Orgel PLUS | Sonntag, 16.00 Uhr | Liebfrauen - An Liebfrauen  
Abschlusskonzert Chor PLUS 4 Posaunen

**18. Januar 2025** | Schauspiel | Samstag, 19.30 Uhr | Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
Was man von hier aus sehen kann

**30. Januar 2025** | Jazz im Filmforum | Donnerstag, 20.00 Uhr  
Filmforum Kulturzentrum August Everding, Blumenstr. 12-14  
Barbara Barth veat. Sebastian Büscher & Veit Steinmann

**30. Januar 2025** | Kabarett | Donnerstag, 19.30 Uhr | Kabarett  
Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
Özgür Cebe

Blumenstraße 12 · 46236 Bottrop · Telefon 02041 - 703948

## **Februar**

**03. Februar 2025** | Schauspiel | Montag, 19.30 Uhr | Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Furor**

**05. Februar 2025** | Kammerkonzert | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding, Böckenhoffstr. 12 a  
**Pavel Efremov**

**24. Februar 2025** | Komödie/Unterhaltung | Dienstag, 19.30 Uhr  
Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Einszweiundzwanzig bis zum Ende**

## **März**

**13. März 2025** | Kabarett | Donnerstag, 19.30 Uhr | Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Sarah Hakenberg**

**16. März 2025** | Klangturm Malakoff | Sonntag, 11.00 Uhr | Malakoffturm, Knappenstr. 33  
**Wunschkonzert Zwei: Öffentliche Generalprobe**

**16. März 2025** | Klangturm Malakoff | Sonntag, 17.00 Uhr | Malakoffturm, Knappenstr. 33  
**Wunschkonzert Zwei: Konzert**

**27. März 2025** | Jazz im Filmforum | Donnerstag, 20.00 Uhr  
Filmforum Kulturzentrum August Everding, Blumenstr. 12-14  
**Natural Dreams**

## **April**

**01. April 2025** | Komödie/Unterhaltung | Dienstag, 19.30 Uhr  
Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Die 39 Stufen**

**02. April 2025** | Kammerkonzert | Mittwoch, 19.30 Uhr  
Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding, Böckenhoffstr. 12 a  
**Seongyeong Bae**

**03. April 2025** | Schauspiel | Donnerstag, 19.30 Uhr | Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Neue Fälle für Sherlock Holmes**

## **Mai**

**15. Mai 2023** | Komödie/Unterhaltung | Donnerstag, 19.30 Uhr  
Aula Josef-Albers-Gymnasium, Zeppelinstr. 20  
**Mord im Schützenverein**



Die VHS Bottrop ist das kommunale Weiterbildungszentrum vor Ort. Mit über 800 Veranstaltungen pro Jahr und über 200 qualifizierten Lehrkräften ist die VHS nicht nur im Herzen der Stadt, sondern auch in den Stadtteilen vertreten. Wir bieten zahlreiche Vorträge und Veranstaltungen zu Themen wie Politik, Gesellschaft, Literatur, Länderkunde, Gesundheit und Fotografie sowie Kurse und Seminare zur beruflichen oder kulturellen Bildung. Gesundheitsförderung, Fremdsprachen und eine große Bandbreite an Kochkursen runden unser Angebot ab.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl aus unserem Programm, speziell zugeschnitten für ältere Menschen.

Haben Sie Lust auf mehr? Besuchen Sie uns im Internet unter [www.vhs-bottrop.de](http://www.vhs-bottrop.de)!

Wir freuen uns auf Sie!

### **Seniorenzentrum Ernst Löchelt (AWO Bügelstr.) Samstag**

|                                       |        |                   |
|---------------------------------------|--------|-------------------|
| <b>Die Fahrt auf der Eisscholle</b>   | 18.01. | 15.00 – 17.15 Uhr |
| <b>Karneval der Tiere</b>             | 15.02. | 15.00 – 17.15 Uhr |
| <b>Großmutter's Kräuterbeet</b>       | 15.03. | 15.00 – 17.15 Uhr |
| <b>Ein Vormittag auf der Parkbank</b> | 17.05. | 15.00 – 17.15 Uhr |
| <b>Die Kartoffeldiät</b>              | 07.06. | 15.00 – 17.15 Uhr |
| <b>Noch einmal Kind sein</b>          | 05.07. | 15.00 – 17.15 Uhr |

### **AWO-Seniorenzentrum Herderstraße: Sonntag**

|                                       |        |                   |
|---------------------------------------|--------|-------------------|
| <b>Die Fahrt auf der Eisscholle</b>   | 28.01. | 15.45 – 18.00 Uhr |
| <b>Aber bitte mit Sahne</b>           | 11.03. | 15.45 – 18.00 Uhr |
| <b>Ein Vormittag auf der Parkbank</b> | 13.05. | 15.45 – 18.00 Uhr |
| <b>Die Kartoffeldiät</b>              | 17.06. | 15.45 – 18.00 Uhr |

### **Seniorenzentrum Christophorus: Mittwoch**

|                                       |        |                   |
|---------------------------------------|--------|-------------------|
| <b>Die Fahrt auf der Eisscholle</b>   | 05.02. | 15.30 – 17.45 Uhr |
| <b>Aber bitte mit Sahne</b>           | 12.03. | 15.30 – 17.45 Uhr |
| <b>Ein Vormittag auf der Parkbank</b> | 14.05. | 15.30 – 17.45 Uhr |
| <b>Die Kartoffeldiät</b>              | 18.06. | 15.30 – 17.45 Uhr |



### **Tanzen geht immer (55+)** **– Grundkurs (10x)**

ab 10.02., 17.30 – 19.00 Uhr  
Anmeldung nur für Paare  
Entgelt: 70,00 EUR p. P.  
+ Raumumlage: 50,00 EUR  
Kursort: ADTV-Tanzschule Frank

### **Pedelec-Training (60+)** **– Koop m. Polizei NRW-RE**

22.05., 16.00 – 19.00 Uhr  
Theorie: 16.00 – 17.00 Uhr, vhs-Raum 2.27,  
Praxis im Anschluss (Schulhof der Fichte  
Grundschule)  
eintägig -entgeltfrei-

**2516E002B**

### **Offene EDV- und Handy-Sprechstunde** **- Coaching für den digitalen Alltag**

Sie haben ein Problem mit Ihrem digitalen Endgerät? Egal ob Handy, Laptop, PC oder digitale Systemkamera - Kommen Sie in die offene Sprechstunde für Ihre Fragen rund um den digitalen Alltag!

Sie möchten online etwas bestellen oder ein Ticket kaufen, wissen aber nicht wie? Ihr Arzt vergibt nur noch online Termine? Sie möchten sich eine Emailadresse einrichten? Eine App auf dem Handy (de-)installieren? Eine Excel-Tabelle formatieren? Ihre digitale Kamera richtig einstellen?

Digitalisierung kann unser Leben einfacher aber auch komplizierter machen. Wir helfen Ihnen! - Kostenlos und kompetent!

Sie erhalten ein Mini-Coaching, damit Sie fitter durch den digitalen Alltag kommen. Jeden Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr. Bitte melden Sie sich vorher telefonisch an (70-3815). Unsere EDV-Dozenten stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Wenn wir nicht helfen können, geben wir Ihnen auf jeden Fall Tipps und Infos, wie Sie weiter vorgehen können. Wir freuen uns auf Sie!

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky,  
Thomas Köller, Rolf Lenicker

**Beginn** 06.02.2025

**Zeit** Donnerstag, 16:00 - 18:00

**Dauer** 18-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 0,00 Euro (48,00 UE)

**2513B012K** *vhs-Plus*

### **Literarischer Arbeitskreis:**

#### **Jenny Erpenbeck und Michael Kohlmeier**

Im Fokus stehen zwei außergewöhnliche Romane, die persönliche Schicksale im geschichtlichen Kontext eindrucksvoll literarisch verarbeiten: Der Roman „Kairos“ von Jenny Erpenbeck (International Booker Prize 2024) und Michael Kohlmeiers „Das Philosophenschiff“. In „Kairos“ wird das intime Porträt einer Liebesgeschichte vor dem Hintergrund des späten Ostberlins und der politischen Umbrüche der DDR-Zeit nachgezeichnet. Michael Kohlmeier hingegen setzt sich in „Das Philosophenschiff“ mit einem weniger bekannten Kapitel europäischer Geschichte auseinander: der Deportation führender Intellektueller und Wissenschaftler, die 1922 mit einem Schiff aus Sowjetrußland fliehen mussten, mit allen möglichen weiteren Konsequenzen, die sich daraus ergaben. Der Arbeitskreis lädt dazu ein, die beiden Werke gemeinsam zu lesen, und freut sich auf einen regen Austausch mit Literaturbegeisterten und Interessierten an Zeitgeschichte und Erzählkunst.

**Leitung** Günter Landsberger

**Beginn** 10.02.2025

**Zeit** Montag, 18:00 - 19:30

**Dauer** 10-mal

**Ort** Hof Jünger (Tenne),  
Wellbraucksweg 4

**Entgelt** 79,00 Euro (20,00 UE)



## 2516E005B *Ermäßigbar*

### Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben schon einen Einführungskurs besucht oder alleine erste Schritte am PC gemacht? Sie fühlen sich aber noch unsicher? Dann sind Sie hier richtig. Im Fokus stehen: Texte schreiben und formatieren mit Word (z. B. Briefe, Einladungen), das Internet erkunden, Emails schreiben und Datei-Organisation. Weitere Fragen und Inhalte können gerne mitgebracht werden. Erste Erfahrungen im Umgang mit PC und Maus sind hilfreich. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

**Leitung** Rolf Lenicker

**Beginn** 11.02.2025

**Zeit** Dienstag, 09:00 - 10:30

**Dauer** 9-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 78,00 Euro (18,00 UE)

## 2516E006B *Ermäßigbar*

### Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren mit Vorkenntnissen

Sie haben schon Erfahrungen am PC, fühlen sich aber noch unsicher, wollen mehr wissen oder einfach routinierter werden? Je nach Wunsch werden folgende Themen behandelt: Texte schreiben und formatieren mit Word, das Internet erkunden, Emails schreiben (ggf. mit Anhang), Datei-Organisation und Tabellen mit Excel erstellen. Weitere Fragen und Inhalte können gerne mitgebracht werden. Voraussetzung: erste Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur, z.B. durch den Besuch eines Einführungskurses. Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11.

**Leitung** Rolf Lenicker

**Beginn** 11.02.2025

**Zeit** Dienstag, 10:45 - 12:15

**Dauer** 9-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 78,00 Euro (18,00 UE)

## 2516E004B *Ermäßigbar*

### Umgang mit dem PC - Einführungskurs für Senioren

Der Kurs richtet sich in erster Linie an ältere Menschen. Gemeinsam erkunden wir den PC und seine Bestandteile, schreiben erste kleine Texte und entdecken das Internet. Das Tempo orientiert sich an Ihren Bedürfnissen! Wir arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 11. Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung (z. B. das Starten und Nutzen von Programmen)
- Dateiverwaltung auf dem PC und auf externen Speichermedien (z. B. Bilder und Texte speichern, einordnen, wiederfinden und kopieren).

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky

**Beginn** 20.02.2025

**Zeit** Donnerstag, 09:00 - 10:30

**Dauer** 8-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 75,00 Euro (16,00 UE)





## 2515E087B *Ermäßigbar*

### A2 / B1 Welcome to the English Club. Leichte Konversation

Englischkenntnisse helfen auf Reisen, im Alltag und Job und halten nebenbei das Gehirn auf Trab. Und es macht einfach Spaß, Englisch zu sprechen oder endlich mal den Lieblingsfilm im Original anzuschauen. Ich möchte Ihnen helfen, ohne Druck Ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Mutig haben wir dabei auch das nächste Sprachlevel B1 im Blick. Der berühmte englische Humor und die englische Kultur dürfen natürlich nicht zu kurz kommen. Im Mittelpunkt stehen das Hören, Lesen und Verstehen von Texten und Videosequenzen sowie das Üben von alltagsnahen Dialogen. Notwendige grammatikalische Grundlagen und sprachliche Mittel werden wiederholt bzw. gemeinsam erarbeitet. Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition.

Leitung Christian Hoetten

Beginn 11.02.2025

Zeit Dienstag, 19:00 - 20:30

Dauer 10-mal

Ort Berufskolleg, Gebäude B 004,  
An der Berufsschule 20

Entgelt 72,00 Euro (20,00 UE)

## 2515H005B *Ermäßigbar*

### A1 Französisch für Anfänger

Salut! Bonjour! So kann man sich nicht nur in Frankreich und seinen Überseegebieten, sondern u.a. auch in Belgien, Luxemburg, Kanada, Haiti, Senegal und Marokko begrüßen. Mit der französischen Sprache können Sie zahlreiche Länder bereisen und diverse Kulturen entdecken. Der Kurs hilft Ihnen, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen,

einen Small Talk zu führen und nach dem Weg zu fragen. Die Aussprache sowie grundlegende Grammatikkenntnisse werden ebenfalls vermittelt. In einer kleinen Lerngruppe wird das Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Sie benötigen keine Vorkenntnisse. Allez-y! Lehrbuch: A1 Perspectives Allez-y!

Leitung Sinem Neziroglu

Beginn 12.02.2025

Zeit Mittwoch, 15:30 - 17:00

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,00 Euro (20,00 UE)

## 2515G003B *Ermäßigbar*

### A1 Italienisch Anfangskurs am Morgen

Lehrbuch: A1 Allegro nuovo.

Leitung Maria Scarcella

Beginn 13.02.2025

Zeit Donnerstag, 09:30 - 11:00

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.17

Entgelt 81,00 Euro (20,00 UE)

## 2515F005B *Ermäßigbar*

### A1 Spanisch Anfangskurs am Morgen

Nutzen Sie den taufrischen Morgen und lernen Sie Spanisch Schritt für Schritt mit einem Muttersprachler! Lehrbuch: A1 Perspectivas contigo.

Leitung Enrique Ballesteros

Beginn 10.02.2025

Zeit Montag, 09:00 - 10:30

Dauer 10-mal

Ort vhs, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, Raum 2.27

Entgelt 82,00 Euro (20,00 UE)



## 2515E010B *Ermäßigbar*

### A1 Hi there! Englisch für halbblutige Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Grundlagen der englischen Sprache erworben haben und diese in entspannter Atmosphäre weiter vertiefen möchten. In einer kleinen, motivierten Gruppe lernen wir gemeinsam, ohne Druck, aber mit viel Freude und Muße. Unser Fokus liegt darauf, das bisher Erlernte zu festigen und Schritt für Schritt neue Kenntnisse zu gewinnen. Jeder ist herzlich willkommen – lassen Sie uns gemeinsam Spaß am Englischlernen haben und die nächsten Sprachhürden mit Leichtigkeit meistern!

Lehrbuch: Great A1 2nd Edition, Lektion 5.

**Leitung** Yvonne Paul

**Beginn** 17.02.2025

**Zeit** Montag, 15:30 - 17:00

**Dauer** 10-mal

**Ort** vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
2. Etage, Raum 3.08

**Entgelt** 82,00 Euro (20,00 UE)



## 2513E101B *vhs-Plus*

### Fotoclub

Sie haben Lust, sich mit Gleichgesinnten dem Thema Fotografie zu widmen? Sie suchen Anregung und fachlichen Austausch? Hier sind Sie herzlich willkommen. Die Themen legen wir gemeinsam fest. Bitte mitbringen: Lieblingsfotoequipment und ggf. Fotos, zu denen Sie Fragen haben. Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und freut sich auf das gemeinsame Arbeiten, jeweils jeden ersten Mittwoch im Monat.

**Leitung** Thomas Köller

**Beginn** 05.03.2025

**Zeit** Mittwoch, 18:00 - 20:15

**Dauer** 5-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 78,00 Euro (15,00 UE)

## 2516I002B *Ermäßigbar*

### Android Smartphones - Grundlagen für absolute Anfänger

In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr neues Handy ein. Dazu bringen Sie bitte alle relevanten PIN-Nummern, Passwörter und Zugangsdaten mit. Die Grundfunktionen von Android werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Bringen Sie bitte Ihr neues Handy (aufgeladen und inkl. sämtl. Zubehör) zum Unterricht mit.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky

**Beginn** 08.03.2025

**Zeit** Samstag, 09:30 - 13:00

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 28,00 Euro (4,00 UE)

## 2513E103B *Ermäßigbar*

### Fotografie leicht gemacht - Raus aus dem Automatikmodus!

„Ich habe eine tolle Kamera, aber fotografiere immer noch im Automatik-Modus.“ – Wenn du dich in diesem Satz wiederfindest und absoluter Einsteiger bist, dann ist dieser Kurs perfekt für dich! Hier lernst du, Blende, Verschlusszeit, Iso und Co. an deiner Kamera zu meistern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – alles wird leicht und verständlich erklärt, Schritt für Schritt. Bildaufbau, Bildgestaltung,ameratechnik... all diese Themen werden wir ohne Zeitdruck, einfach und mit viel Spaß zusammen erarbeiten. Dazu machen wir viele praktische Übungen, drinnen und draußen, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera (DSLR) oder spiegellose Kamera (DSLM), aufgeladene Akkus (wenn vorhanden: verschiedene Objektive und Stativ) sowie wetterfeste Kleidung, gerne ein paar eigene Bilder (USB-Stick od. Print) – und natürlich gute Laune!

**Leitung** Waldemar Plettau

**Beginn** 09.03.2025

**Zeit** Sonntag, 09:00 - 16:30

**Dauer** 2-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, Raum 2.27

**Entgelt** 79,00 Euro (16,00 UE)



**2516I003B** *Ermäßigbar*

### **Android Smartphones und Tablets in der Praxis**

Sie haben ein neues Smartphone, das bereits betriebsbereit eingerichtet ist, Sie wissen aber noch nicht so richtig damit umzugehen? Oder Sie möchten sich ein neues Handy kaufen, sind aber unsicher, welches zu Ihnen passt? Jedes zweite Smartphone läuft mit dem Betriebssystem Android. Damit ist es die weltweit meistgenutzte Plattform für Smartphones und Tablets. Hier unterstützen wir Sie bei der Auswahl geeigneter Geräte, zeigen Ihnen, wie Sie Ihr neues Handy individuell konfigurieren, E-Mail-Konten mobil nutzen, den WLAN-Zugang einrichten und nützliche Apps finden und installieren. Sie lernen die Telefonfunktionen Ihres Gerätes kennen, wie auch den integrierten Internet-Browser, die Termin- und Kontaktverwaltung und die Foto-/Videokamera. Die Grundfunktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Wenn bereits vorhanden, bringen Sie bitte Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.

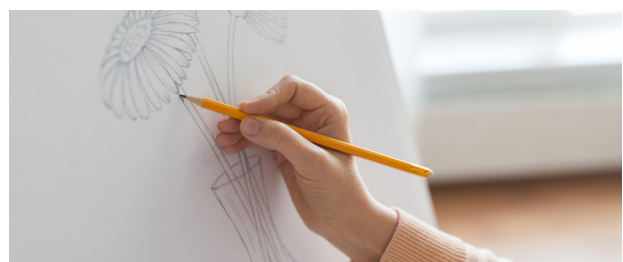
**Leitung** Wolfgang Piotrowsky  
**Beginn** 17.03.2025  
**Zeit** Montag, 09:00 - 10:30  
**Dauer** 4-mal  
**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
 2. Etage, Raum 3.17  
**Entgelt** 39,00 Euro (8,00 UE)

**2513J003B** *vhs-Plus*

### **Einführung in das kreative Arbeiten: Wir zeichnen!**

Sie wollten schon immer mal kreativ werden, wissen aber nicht, in welcher Form? Dann lernen Sie in unseren Einführungsworkshops verschiedene Materialien und Techniken kennen und probieren Sie diese aus, um Stärken und Vorlieben zu entdecken und darauf aufzubauen. Wir beginnen mit einfachen Formen und gehen über zu komplexen Motiven. Dabei malen wir mit Bleistiften unterschiedlicher Stärken, üben das Schraffieren und verleihen unseren Zeichnungen mit Kohle mehr Spannung. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können hier unter professioneller Anleitung üben. Materialkosten i. H. v. ca. 3 Euro pro Person werden im Kurs eingesammelt.

**Leitung** Annika Döring  
**Beginn** 29.03.2025  
**Zeit** Samstag, 10:00 - 16:00  
**Dauer** 2-mal  
**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
 1. Etage, Raum 2.27  
**Entgelt** 83,00 Euro (16,00 UE)





## 2513E102B *Ermäßigbar*

### Meine Digitalkamera:

#### Einstellen, fertig, ausprobieren!

Wer kennt das nicht? Man hat eine Kamera (vielleicht zu Weihnachten bekommen) und findet sich innerhalb des Menüs nicht zurecht. Gemeinsam widmen wir uns den wichtigsten Einstellungen. Dabei lernen wir unsere Kamera besser kennen und probieren aus, was der Platz auf unserer Speicherkarte hergibt! Ziel ist es, dass Sie am Ende des Seminars eine für sich optimal konfigurierte Kamera haben und wissen, was man mit welcher Einstellung bewirken kann. Bitte mitbringen: aufgeladene Kamera mit sämtlichem Zubehör, Betriebsanleitung.

Der Dozent ist erfahrener Fotograf und Videograf und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

**Leitung** Thomas Köller

**Beginn** 29.03.2025

**Zeit** Samstag, 10:30 - 14:30

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.17

**Entgelt** 29,00 Euro (5,00 UE)



## 2516A003B *Ermäßigbar*

### ChatGPT & Co. - Künstliche Intelligenz für sich nutzen

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die mehr über ChatGPT, DeepL und weitere Tools erfahren möchten. Sie lernen verschiedene Künstliche Intelligenzen (KI) kennen und bekommen das nötige Verständnis vermittelt, um diese Technologien in Ihrem beruflichen oder persönlichen Umfeld effektiv nutzen zu können. Der Kurs bietet praktische Anwen-

dungsbeispiele aus verschiedenen Bereichen, in denen KI erfolgreich eingesetzt wird. Bei Bedarf legen wir kostenlose Nutzerkonten an. Bringen Sie dazu bitte Ihr Handy und den Zugang zu Ihrem E-Mail Account mit. Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

**Leitung** Christiane Biederbeck

**Beginn** 29.03.2025

**Zeit** Samstag, 14:15 - 17:30

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 28,00 Euro (4,00 UE)

## 2512B022D *vhs-Plus*

### Online-Seminar: 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Wie wir Denken und Lernen ist oft durch die Schulzeit geprägt. Wer sich im Alltag Dinge merken möchte oder Wissen aus Fort- und Weiterbildung mitnehmen möchte, greift oft auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundert sich, dass wenig hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich hier inspirieren. Mit etwas Übung kann unser Gehirnpotential um 300% gesteigert werden, egal ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken! Probieren Sie es aus!

Folgende Gedächtnis-Methoden werden behandelt: Zahlensysteme, Loci-Methode, 2er-Mastersystem, Schlüsselwort- bzw. LaGeiss-Methode, Gedächtnispalast.

Anmeldeschluss: Donnerstag, 27.03.2025 um 16:00 Uhr, eine Bearbeitung später eingehender Anmeldungen kann nicht zugesichert werden.

**Leitung** Helmut Lange

**Beginn** 29.03.2025

**Zeit** Samstag, 09:00 - 16:30

**Dauer** 1-mal

**Ort** Online, edudip

**Entgelt** 46,00 Euro (8,00 UE)

## 2513A010B

### Wonneseufzer. Reiseerzählungen aus den Alpen - mit Brettljause

Was geschieht, wenn Alpenautorin Gabriele Reiß (71) den Finger über die Atlaskarte wandern lässt? Dann bleibt er irgendwo stehen und sie zoomt den Ort heran. Und dann reist sie dorthin und erlebt Dinge, zu Fuß oder mit dem 3-Gang-Fahrrad, die erstaunlich und bewegend sind: Berglandschaften, Menschen-geschichten und Menschenwerke – verteilt über den gesamten Alpenraum.

So ungewöhnlich die Reiseplanung, so ungewöhnlich der Lese- u. Bildvortrag zu ihrem neuen Buch Wonneseufzer: Die Teilnehmenden wählen selbst aus, welche Bilder sie sehen, welche Texte sie hören möchten. Sie entscheiden, wohin die Reise gehen soll: zur südsteirischen Weinstraße, nach Berchtesgaden ins Steinerne Meer, in die Apfelblütentäler Südtirols, in die Einsamkeit einer Zillertaler Schafhütte oder ins Wallis zu den Schwarznasenschafen... Beispiele der 22 zur Auswahl stehenden Orte, wo Alpenliebhabende Inspiration und Anlässe für Seufzer der Wonne finden.

Passend zum Vortrag warten in der Pause Brettljausen und ein Gläschen Wein im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v. 10,00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis spätestens 28.03.25.

**Leitung** Gabriele Reiß

**Beginn** 01.04.2025

**Zeit** Dienstag, 19:00 - 21:15

**Dauer** 1-mal

**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14

**Entgelt** 20,00 Euro (3,00 UE)



## 2518A005B vhsPLUS

### Kochen wie die alten Römer

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom. Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein. Wir werden ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer.

2 Trockentücher, Schürze, scharfes Messer und Vorratsdosen mitbringen. Lebensmittelumlage (16,00 €) ist im Entgelt enthalten.

**Leitung** Dr. Annette Böhm

**Beginn** 02.04.2025

**Zeit** Beginn: 17.45 Uhr

Ende: 21.30 Uhr

**Dauer** 1-mal

**Ort** Berufskolleg-Gebäude B - Raum 108 (Küche), An der Berufsschule 20

**Entgelt** 37,00 Euro (5,00 UE)







**2513E111B** vhs-Plus

### **Den Frühling einfangen - Naturfotografie in der Praxis**

Wir richten unsere Kamera auf die nun schon deutlich sichtbaren Frühlingsboten - auf die Frühlingsblüher und das explodierende Grün an den Bäumen der zunehmend bunten Frühlingslandschaft. Der Schwerpunkt liegt auf der Pflanzenfotografie bzw. im Makrobereich. Vor Ort klären wir anhand der Motive Fragen zu den richtigen Kameraperspektiven, zur Objektivwahl und Bildgestaltung. Die Dozenten, erfahrene Fotografen und langjährige Mitglieder der Gesellschaft für Naturfotografie (GDT), zeigen Tricks und Kniffe, um mit einfachen Mitteln bessere Foto-Ergebnisse zu erzielen. In der Vorbesprechung (Freitag) erhalten Sie Infos zum Ablauf, zum genauen Ziel und zu den Besonderheiten der Pflanzenfotografie. Sonntag findet die gemeinsame Besprechung der Fotos statt.

**Leitung** Markus Botzek, Christof Wermter

**Beginn** 04.04.2025

**Zeit** Freitag, 04.04. von 19.00-21.15 Uhr,  
Samstag, 05.04. von 9.00-16.00 Uhr  
und Sonntag, 06.04.25 von  
9.00-12.15 Uhr

**Dauer** 3-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
1. Etage, Raum 2.27

**Entgelt** 68,00 Euro (15,00 UE)

**2512E053B**

### **Vortrag: Gärtnern im Klimawandel**

Die letzten Jahre haben uns gezeigt, dass wir lernen müssen mit Wetterextremen zu leben. Für Sie als (Hobby-)GärtnerIn bringt das neue Herausforderungen: heiße und trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregen, neu eingewanderte Schädlingsarten. Der Vortrag informiert Sie über die optimale Gartengestaltung unter den Voraussetzungen des Klimawandels: Maßnahmen für den Boden (Bedeutung, Gefahren, Schutz/Pflege), neue Be- und Entwässerungsmöglichkeiten, Formen des Wind-/Sonnenschutzes, Auswahl widerstandsfähiger Pflanzen.

Die Referentin ist Dipl.-Ing. für Garten- und Landschaftsarchitektur.

**Leitung** Corina Meyer

**Beginn** 08.04.2025

**Zeit** Dienstag, 18:00 - 20:15

**Dauer** 1-mal

**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14

**Entgelt** 6,00 Euro (3,00 UE)

**2516G004B** vhs-Plus

### **Fotobuch gestalten mit Cewe - eine Einführung**

Fotobücher sind eine tolle Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen - als Erinnerung an den letzten Urlaub oder die große Familienfeier, zum Verschenken oder Archivieren. Einige Anbieter, so auch Cewe, stellen kostenlose Software zur Verfügung, mit der Sie Ihr persönliches Fotobuch gestalten können. Fotos werden am PC ausgewählt, bearbeitet und ansprechend zusammengestellt. In der Regel werden die Fotos online hochgeladen und ein paar Tage später ist Ihr individuell gestaltetes Fotobuch da. Hier lernen Sie, wie das funktioniert. Am Beispiel der Gestaltungssoftware von Cewe werden Sie in die Grundlagen der Fotobucherstellung eingeführt. Der Kurs ist für alle Digitalfotografen, die PC oder Notebook zuhause haben. Im Kurs bearbeiten wir die Fotos direkt. Bitte bringen Sie Ihre vorgesehenen Fotos (ca. 10 - max. 40) auf USB-Stick oder Speicherkarte oder Ihre Digitalkamera mit Verbindungskabel mit. Grundlagen im Umgang mit dem PC sollten vorhanden sein. Der eigene Laptop - sofern vorhanden - gerne auch mitbringen. Jede/r Teilnehmende erhält einen Gutschein im Wert von 24,95 Euro von Cewe für die Erstellung Ihres ersten Fotobuches.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky

**Beginn** 11.04.2025

**Zeit** Freitag, 11.04. von 18.00-19.30 Uhr  
und Samstag, 12.04.25 von  
9.30-15.00 Uhr

**Dauer** 2-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 44,00 Euro (8,00 UE)

**2513J015B** vhs-Plus

### **Stillebenmalerei**

In diesem zweitägigen Kurs werden wir die Grundlagen der Stillebenmalerei von Grund auf gemeinsam erarbeiten. Die kurzen Theorieeinheiten - Komposition des Bildaufbaus, der Perspektive, Farbwirkung, Kontraste, Licht und Schatten - werden mit praktischen Übungen kombiniert.

Wir lernen die Farben zu mischen und das gesehene Modell des Stillebens auf das Papierblatt zu übertragen. Dadurch wird die visuelle Wahrnehmung intensiv gefördert. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, neue künstlerische Fähigkeiten zu entdecken und zu erlernen und den eigenen Stilausdruck zu entwickeln. Jederzeit können während des kreativen Prozesses Fragen gestellt werden. Nach jedem Kurstermin werden die Modellaufstellungen der Stillebenmalerei komplexer



und vielfältiger. Ein Aufbaukurs kann abgeschlossen werden.

Bitte mitbringen: Acryl- und/oder Aquarellfarben sowie geeignete Pinsel in verschiedenen Stärken (weiche, spitze Pinsel für Aquarell und etwas festere, flache Pinsel für Acryl), Mischpalette, Aquarellpapier oder dickeres Malpapier, Stifte.

**Leitung** Jeanne Hütter

**Beginn** 26.04.2025

**Zeit** Samstag, 10:00 - 16:00

**Dauer** 2-mal

**Ort** Prosper III Quartiersbüro,  
Kardinal-Hengsbachstr. 1 - 3

**Entgelt** 87,00 Euro (14,67 UE)



**2516I005B**

*Ermäßigbar*

### **Android Smartphones und Tablets in der Praxis - Aufbaukurs**

Sie kennen sich bereits ein bisschen mit Ihrem Android-Smartphone aus, haben aber noch viele Fragen? Aufbauend auf dem Einsteigerkurs vertiefen Sie hier Ihr Wissen im Hinblick auf E-Mails, Kontaktverwaltung, Fotos, Foto-Verwaltung und Einstellungen. Und natürlich schauen wir uns auch ein paar nützliche Apps fürs Handy an, z.B. zur Navigation, ÖPNV, Nachrichten-Apps, Regenradar oder Warn-Apps. Alle Funktionen werden am Beispiel eines Samsung-Smartphones demonstriert. Auf Fragen zu anderen Modellen wird bestmöglich eingegangen. Bitte bringen Sie Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Handy mit.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky

**Beginn** 28.04.2025

**Zeit** Montag, 09:00 - 10:30

**Dauer** 4-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.17

**Entgelt** 39,00 Euro (8,00 UE)

**2516E003B** *Ermäßigbar*

### **Password-Management**

Beim Schreiben von Emails, beim Online-Banking, bei Facebook, Amazon oder der eigenen Homepage, ob am Handy, am PC oder Laptop - überall brauche ich Passwörter. Sicherheitsexperten empfehlen, für jeden Dienst ein eigenes Passwort zu verwenden. Nur: Wer kann sich die alle merken? Und wenn eines meiner Passwörter gehackt wird, habe ich noch eine zweite Absicherung? Was ist eine Zwei-Faktor-Authentifizierung, die bei vielen Diensten verhindert, dass Fremde auf meine Accounts zugreifen können, auch wenn sie mein Passwort haben? Themen: Sichere Passwörter, Masterpasswort, Passwortmanager, Zwei-Faktor-Authentifizierung, Umgang mit Sicherheitswarnungen.

**Leitung** Wolfgang Piotrowsky

**Beginn** 13.05.2025

**Zeit** Dienstag, 19:00 - 21:15

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30,  
2. Etage, Raum 3.16

**Entgelt** 17,00 Euro (3,00 UE)







### 2512D042B *Ermäßigbar*

#### **Unsauberkeit, Kratzen und Co. – Verhaltensbesonderheiten bei Katzen**

Katzen zeigen im Zusammenleben mit uns häufig Verhalten, das uns stört. Es wird neben dem Katzenklo uriniert, die neue Couch zerkratzt oder die Mit-Katze attackiert. Solche Verhaltensbesonderheiten stellen viele Katzeneltern vor ungeahnte Herausforderungen. Aber auch der Katze geht es oft nicht gut, wenn sie dieses Verhalten zeigt. Das Seminar richtet sich an Menschen, die verstehen wollen, warum ein bestimmtes Verhalten gezeigt wird und welche Möglichkeiten es gibt, der Katze zu helfen und dadurch etwas an dem unerwünschten Verhalten zu ändern.

Inhalt:

- Einführung in die Kommunikation von Katzen
- Unsauberkeit
- Kratzen
- Vokalisieren
- Aggression gegenüber Katze oder Mensch
- Clickern mit Katzen

Hierzu werden wissenschaftliche Erkenntnisse und eigene Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit Katzen und der ehrenamtlichen Arbeit im Tierschutz eingesetzt. Gerne können Fragen eingebracht und diskutiert werden. Sandra Jaeger ist Katzenverhaltensberaterin (ATN), Mitglied im Berufsverband für Tierverhaltensberater und Tiertrainer (VdTT) e.V., Katzenmama von 5 Katzen und katzenverrückt.

Leitung Sandra Jaeger  
 Beginn 17.05.2025  
 Zeit Samstag, 10:00 - 14:30  
 Dauer 1-mal  
 Ort vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14, 2. Etage, Raum 3.08  
 Entgelt 29,00 Euro (5,00 UE)

### 2513A015B

#### **Es war einmal... Frankreich.**

#### **Vortrag mit Musik, Quiz und Leckereien**

Lust auf eine spannende Reise nach Frankreich, begleitet von Chansons? Wir fahren zu den schönsten Orten: Paris, Alsace, Bourgogne, La Provence, la Côte Atlantique, la Bretagne ...Begleiten Sie uns mit der Südfrauzösin Marie-Christine Schwitzgoebel auf eine unterhaltsame Entdeckungstour quer durch französische Städte, Landschaften und Kultur!

Erstaunliche und wissenswerte Geschichten, witzige Anekdoten gepaart mit leichten Quizfragen und Preise für die Gewinner!

Passend zum Vortrag warten in der Pause Leckereien und ein Getränk im Bistro Kurz vorm Kino auf Sie. Die Lebensmittelumlage i. H. v.10.00 Euro ist im Entgelt enthalten und nicht ermäßigbar, weitere Getränke exklusive. Wir bitten um Voranmeldung bis 16.05.25.

Leitung Marie-Christine Schwitzgöbel  
 Beginn 20.05.2025  
 Zeit Dienstag, 18:30 - 20:30  
 Dauer 1-mal  
 Ort Filmforum, Blumenstr. 12-14  
 Entgelt 20,00 Euro (2,67 UE)







**2512C011B**

### **Der Weg zum Vorsorge-Set für den Alltag**

Keiner weiß, was der nächste Tag bringt! Egal, ob alt oder jung, die wenigsten sind auf den Ernstfall vorbereitet. Dies führt bei Angehörigen nicht nur zu Ungewissheit sondern evtl. auch dazu, dass im Ernstfall keine rechtliche Handlungsbefugnis besteht. Warum nicht vorher Gedanken machen?

Gewinnen Sie einen Überblick über folgende Themenbereiche:

- Welche Vollmacht/Verfügung ist für mich individuell geeignet?
- Worüber sollte ich mir Gedanken machen (eigene Lebenslage einschätzen)?
- Wo hinterlege ich wichtige Dokumente (z.B. zentrales Vorsorgeregister, Notfallordner etc.)?
- Dokumente zur Nachlassregelung (z. B. Bestattungsverfügung, Vermögensübersicht, digitaler Nachlass)

Die Referentin ist Fachwirtin im Gesundheits-/Sozialwesen mit div. Zusatzqualifikationen, u.a. für Datenschutz und Qualitätsmanagement.

**Leitung** Martina Richter-Hönes

**Beginn** 23.05.2025

**Zeit** Freitag, 16:30 - 19:00

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
2. Etage, Raum 3.08

**Entgelt** 13,00 Euro (3,00 UE)

**2512B006B** vhs-Plus

### **Denken Sie sich glücklich - Die Macht positiver Gedanken**

Positive und negative Gedanken haben Einfluss auf unser Glücksempfinden. Menschen, die positiv denken, erleben mehr Schönes und können mit herausfordernden Situationen besser umgehen. Das Seminar vermittelt Ihnen hilfreiche Impulse, mit deren Hilfe Sie mit der Macht Ihrer Gedanken aktiv etwas ändern können, denn positives Denken kann man lernen. Wir überprüfen gemeinsam unsere bisherigen Denkmuster und schauen, mit welchen Methoden wir unsere Gedanken steuern und damit unser Glücksempfinden positiv beeinflussen können. Das Seminar verfolgt das Ziel, Ihre positive Wahrnehmung zu sensibilisieren, es ersetzt aber keine Therapie.

Die Dozentin ist Coach, Autorin, Kommunikations- und Konfliktberaterin.

**Leitung** Dorothee Döring

**Beginn** 25.05.2025

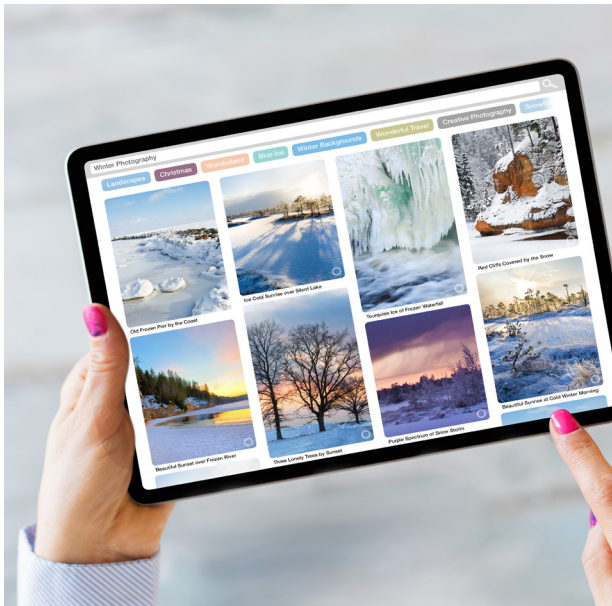
**Zeit** Sonntag, 10:00 - 17:00

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
2. Etage, Raum 3.08

**Entgelt** 49,00 Euro (8,00 UE)





**2516I007B** *vhs-Plus*

### **iPhone und iPad für Einsteiger**

iPhone und iPad sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken, regelmäßig kommen neue Funktionen hinzu. Ziel dieses Kurses ist es, einen fundierten Gesamtüberblick über das iPhone/iPad und seine Funktionen zu bekommen und auch die spannenden und weniger bekannten Dinge gemeinsam zu entdecken. Kursinhalte: Kontrollzentrum und Mitteilungszentrale, wichtigste Einstellungen, Telefonieren (Audio, FaceTime), Siri, iCloud und iCloud Drive, App Store, Internet nutzen, E-Mails, Fotos machen, bearbeiten und organisieren, Termin-/Kontaktverwaltung, Bücher und Zeitschriften kaufen/lesen, Navigieren in der Karten-App, Videos, Podcasts, Musik, Health App, Datensicherung und vieles mehr. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone/iPad.

**Leitung** Thomas Köller

**Beginn** 27.05.2025

**Zeit** Dienstag, 16:15 - 18:15

**Dauer** 4-mal

**Ort** vhs, Böckenhoffstr. 30, 2. Etage, Raum 3.17

**Entgelt** 56,00 Euro (10,67 UE)

**2513A004B** *Ermäßigbar*

**Sarah Bosse liest:**

### **„Die Schwarzfüße“ von Jo Pestum**

Die bekannte Kinderbuchautorin Sarah Bosse liest aus dem Werk ihres Vaters, Johannes Stumpe, dem unter dem Pseudonym ‚Jo Pestum‘ bekannt und erfolgreich gewordenen Essener Schriftsteller und Filmautor. In seinem 1990 erstmals veröffentlichten Buch gründen sechs Jungen um den Ich-Erzähler Georg in der vom Krieg gezeichneten Stadt Essen den Stamm der „Schwarzfüße“. Die Erzählung beschreibt damit die Sehnsucht der Kinder nach dem Wilden Westen, einem glorifizierten Abenteuerland, fernab von ihren alltäglichen Nöten in der von Entbehrungen, Schwarzmarkthandel und Entnazifizierung geprägten Heimat.

Mit einer einfühlsamen Interpretation lässt Sarah Bosse die Geschichte der „Schwarzfüße“ lebendig werden und gibt zugleich einen persönlichen Einblick in das literarische Schaffen ihres Vaters.

In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek, im Rahmen der Veranstaltungsreihe „80 Jahre Kriegsende“ von Kulturamt und Volkshochschule.

**Leitung** Sarah Bosse

**Beginn** 05.06.2025

**Zeit** Donnerstag, 19:30 - 21:00

**Dauer** 1-mal

**Ort** Kulturzentrum - Lebendige Bibliothek, Eingang im Hof

**Entgelt** 8,00 Euro (2,00 UE)

**2512D043B** *Ermäßigbar*

### **Dein Vierbeiner von A bis Z**

#### **– Spannende Infos rund um den Hund**

Wie nehmen Hunde Farben wahr? Warum fällt es ihnen manchmal schwer auf deinen Rückruf zu reagieren? Solltest du mit deinem Hund Ballspielen oder Zerrn? Wie oft ist es sinnvoll, ihn zu belohnen? In diesem interaktiven Halbtages-Workshop erlebst du ein buntes Potpourri an Wissenswerten von A bis Z rund um deinen Hund. Jeder Buchstabe enthüllt ein neues, spannendes Thema. Kompakt, anschaulich und mit Platz für deine

eigenen Fragen – ein Workshop für alle, die ihren Hund noch besser verstehen möchten! Clarissa Meyer-Trommer ist Diplom-Tierpsychologin (ATN) und freie Referentin.

**Leitung** Clarissa Mayer-Trommer

**Beginn** 14.06.2025

**Zeit** Samstag, 10:00 - 13:15

**Dauer** 1-mal

**Ort** vhs: Eingang über Blumenstr. 12-14,  
2. Etage, Raum 3.08

**Entgelt** 25,00 Euro (4,00 UE)

## 2516A002B *Ermäßigbar*

### **Digitales Erbe – Wie Sie Ihren digitalen Nachlass regeln**

(Vortrag und Gespräch)

Was passiert mit all den digitalen Daten, wenn jemand stirbt? Das Internet vergisst schließlich nie. Wer erhält im Todesfall Zugriff auf persönliche Daten, Kontakte, Passwörter, Videos und Online-Medien? Und ist dieser Zugriff im Ernstfall überhaupt notwendig? Was geschieht mit E-Mail-Konten, Social-Media-Profilen, PayPal sowie Accounts bei Amazon und eBay? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren digitalen Nachlass rechtzeitig regeln und Ihre Angehörigen vor unnötigen Problemen bewahren können. Am Ende des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Aus dem Inhalt:

- Musterformulare und Beratungsstellen
- Vollmachten & Notfalllisten
- Daten, Benutzerkonten und Passwörter für Erben bereitstellen
- Typische Probleme und Lösungen

Hinweis: Der Kurs stellt keine Rechtsberatung dar! Die Referentin ist Online-Redakteurin, Web- und Kommunikationsdesignerin.

**Leitung** Christiane Biederbeck

**Beginn** 17.06.2025

**Zeit** Dienstag, 18:30 - 20:00

**Dauer** 1-mal

**Ort** Filmforum, Blumenstr. 12-14

**Entgelt** 0,00 Euro (2,00 UE)

## 2513A003B

### **Literaturabend: Jenny Erpenbeck (Booker Prize) - Repräsentantin einer „neuen“ Schriftstellergeneration**

Für ihr Erstlingswerk „Geschichte vom alten Kind“ (erschienen 1999) erhielt Jenny Erpenbeck (\*1967) große Anerkennung und Aufmerksamkeit. Mittlerweile zählt sie zu den bedeutendsten Stimmen der deutschen Gegenwartsliteratur. 2024 wurde sie für Ihren Roman „Kairos“ als erste Deutsche mit dem britischen International Booker Prize ausgezeichnet. In diesem Vortrag schauen wir auf Erpenbecks Werk und dessen Entwicklung. Welche Themen prägen ihre Geschichten? Welche stilistischen Mittel nutzt sie, um ihre Figuren und deren Schicksale greifbar zu machen? Wie verarbeitet sie historische Ereignisse und Fragen zu Migration, Heimat und gesellschaftlichem Wandel in ihren Geschichten? Eingeladen sind alle Literaturbegeisterten, die mehr über das Werk von Jenny Erpenbeck und dessen Bedeutung für die heutige Literatur erfahren möchten. Die Referentin, Sabine Förster, ist Germanistin und Literaturwissenschaftlerin. In Kooperation mit der Lebendigen Bibliothek.

**Leitung** Sabine Förster

**Beginn** 24.06.2025

**Zeit** Dienstag, 19:00 - 20:30

**Dauer** 1-mal

**Ort** Kulturzentrum - Lebendige  
Bibliothek, Eingang im Hof

**Entgelt** 8,00 Euro (2,00 UE)







**Wenn Sie ...**

- merken, dass Ihr Gedächtnis nachlässt
  - Probleme beim Lösen von Rechenaufgaben bekommen
  - eine vertraute Umgebung plötzlich als fremd erleben
  - Schwierigkeiten haben Ihren häuslichen Alltag zu meistern
  - feststellen, dass Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigt ist
  - zunehmend Kontakt mit anderen meiden
  - häufig starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt sind
- ... dann sprechen Sie uns an.

Das Gesundheitsamt führt regelmäßig an verschiedenen Standorten in Bottrop eine **GEDÄCHTNISPRECHSTUNDE** durch. Termine können der lokalen Presse entnommen oder telefonisch erfragt werden.

**Wir bieten:**

- Information rund um das Thema: Demenz
- regelmäßige Gedächtnissprechstunden in Ihrem Stadtteil
- diagnostische Abklärung durch Demenztests
- Beratung zur individuellen Situation
- Hausbesuche

**Kennzeichen unserer Arbeit:**

- unverbindliche und formlose Kontaktaufnahme
- kostenlose Beratung
- Schweigepflicht
- möglichst kurzfristige Bearbeitung der Anfragen
- sofortige Hilfe im Notfall
- Zusammenarbeit verschiedener Professionen

**Ihre Ansprechpartner:**

**Frau Sabine Scherwietes-Nowoczin**

**Telefon 02041 - 703562**





### Bürgerhaus Batenbrock

Ziegelstraße 15 · 46238 Bottrop · Telefon 02041 - 702 38 54

E-Mail: buergerhaus@awo-gelsenkirchen.de

## VERANSTALTUNGEN

### Liedernachmittag

**ab 07. Januar 2025**

in einem Rhythmus von 14 Tagen

jeweils von 14:00 – 16:00 Uhr

im Mehrgenerationenhaus

im Bürgerhaus Batenbrock

### Rudelsingen

**4x im Jahr**

Die Termine stehen noch nicht fest.

*Bitte auf die Presse / Social Media achten oder sich im Mehrgenerationenhaus im Bürgerhaus Batenbrock erkundigen.*



Das Mehrgenerationenhaus im Bürgerhaus Batenbrock liegt wunderschön im Volkspark Batenbrock. Vom Parkplatz an der Ziegelstraße ist es barrierefrei zugänglich und bietet neben dem offenen Treff Angebote für alle Generationen - vom Liedernachmittag, Repaircafé, Eltern-Kind Café, Sprachförderung bis hin zu Ferien und Freizeitangeboten und der Möglichkeit sich ehrenamtlich zu engagieren.

Kommen Sie rein und machen Sie mit.

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

### Öffnungszeiten

|            |                     |
|------------|---------------------|
| Montag     | 08:00 bis 16:00 Uhr |
| Dienstag   | 08:00 bis 16:00 Uhr |
| Mittwoch   | 08:00 bis 14:00 Uhr |
| Donnerstag | 08:00 bis 16:00 Uhr |
| Freitag    | 08:00 bis 14:00 Uhr |

**AWO Seniorenzentrum Haus Fuhlenbrock**

Herderstraße 8 · 46242 Bottrop · Telefon: 02041- 5653-307

[www.awo-ww.de](http://www.awo-ww.de)



## VERANSTALTUNGEN

### **Tanzcafé**

**30. Januar 2025**

15:00 - 17:00 Uhr

### **Karneval im Märchenwald**

**26. Februar 2025**

14:00 - 17:00 Uhr

### **Tanzcafé**

**10. April 2025**

15:00 - 17:00 Uhr

### **Osterbingo**

**21. April 2025**

15:00 - 17:00 Uhr

### **Tanz in den Mai mit Erbsensuppe**

**01. Mai 2025**

12:00 - 14:00 Uhr

### **Grillabend**

**12. Juni 2025**

16:30 - 19:00 Uhr

### **Oktoberfest**

**09. Oktober 2025**

14:00 - 17:00 Uhr

### **Adventsbasar**

**21. November 2025**

14:00 - 17:00 Uhr

### **Tanzcafé mit Weihnachtsliedern**

**01. Mai 2025**

15:00 - 17:00 Uhr

Es wird um Anmeldung in der Einrichtung gebeten.

Telefonisch unter 02041 - 5653-300

### Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum

Bügelstraße 25 · 46240 Bottrop · Telefon 02041 - 9921

[www.awo-ww.de](http://www.awo-ww.de)



### VERANSTALTUNGEN

#### Maifest

**01. Mai 2025**

im Außenbereich des Seniorenzentrums

11:00 - 13:00 Uhr - Für Musik und das leibliche Wohl wird gesorgt

#### Sommerfest

**14. Juni 2025**

im Außenbereich des Seniorenzentrums

11:00 - 17:00 Uhr

#### Adventsbasar

**21. November 2025**

im Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt in der Zeit

14:00 - 18:00 Uhr

### BERATUNG ZUR HEIMANMELDUNG

#### Sozialer Dienst

Frau Braungart, Frau Bogdon-Braungart | Telefon 02041 - 992-796

Montag bis Donnerstag 08:00 - 16:00 Uhr | Freitag 08:00 - 13:00 Uhr

#### Verwaltung

Frau Küllmer | Telefon 02041 - 992-704

Montag bis Donnerstag 07:30 – 16.00 Uhr | Freitag 07:30 – 12:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie auch über den AOK-Gesundheitsnavigator.

Im Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt sind Sie jederzeit willkommen.

### EHRENAMT

Wir freuen uns über interessierte und ehrenamtlich engagierte Personen, die Besuchsdienste durchführen oder bei Veranstaltungen unterstützen möchten.

#### Ansprechpartner

Einrichtungsleiterin    Frau Döring | Telefon 02041 - 992-702

Pflegedienstleitung    Frau Küpper, Herr Halilovic | Telefon 02041 – 992 728

Sozialer Dienst        Frau Bogdon-Braungart | Telefon 02041 – 992 796

### Seniorenzentrum Schattige Buche

Rheinbabenstraße 38 · 46240 Bottrop · Telefon 02041 - 77213-0

[www.awo-ww.de](http://www.awo-ww.de)



### VERANSTALTUNGEN

#### 1. Mai-Feier

**01. Mai 2025**

11:00 - 13:00 Uhr

#### Sommerfest

**12. Juli 2025**

ab 14:00 Uhr

#### Winterfest

**26. November 2025**

ab 15:00 Uhr

### CAFÉ

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**

15:00 bis 17:30 Uhr - mittwochs, samstags und sonntags

### ANSPRECHPARTNER:INNEN

**Einrichtungsleiter** Herr Skrok | Telefon 02041 - 77213-55

**Pflegedienstleitung** Frau Harrathi | Telefon 02041 - 77213-43

**Sozialer Dienst** Frau Voss | Telefon 02041 - 77213-44

**Verwaltung** Frau Kret-Kowacki | Telefon 02041 - 77213-69

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Im AWO-Seniorenzentrum Schattige Buche sind Sie immer herzlich willkommen!

### EHRENAMT

Wir freuen uns auch jederzeit über interessierte oder sogar ehrenamtlich engagierte Personen, die Besuchsdienste durchführen möchten oder die uns bei unseren Veranstaltungen, bei jahreszeitlichen Festen und anderen Angeboten für die Bewohner, tatkräftig unterstützen.



An der Kommende 13, 46244 Bottrop  
Telefon 02041 - 3754411, Fax 02041 - 3754429

## **UNSERE BEGEGNUNGSSTÄTTE - EIN TREFFPUNKT FÜR JEDERMANN!**

Menschen begegnen, aktiv werden, helfen und Hilfe bekommen - das alles wird in unserer Begegnungsstätte in Bottrop-Welheim möglich. Angebote in den Bereichen Gesundheit, Pflege, Bildung, Bewegung, Kreativität und Kultur werden ergänzt durch unsere Beratungs- und Vermittlungstätigkeit.

### **Spielesachmittag**

**montags | 14.00 - 17.00 Uhr**

Gespielt werden diverse Brettspiele wie z. B. Rummikub, Mensch-ärgere-dich-nicht, Monopoly, Bingo oder Kartenspiele. Es müssen aber nicht immer die bekannten Spiele sein. Auch Ideen für neue Spielmöglichkeiten können gerne eingebracht werden.

### **Gedächtnistraining**

**mittwochs | 13.00 - 14.30 Uhr**

Fitness für das Gehirn – spielerisch und stressfrei. Um das Gedächtnistraining auf Trab zu halten, gibt es Denkübungen und Spiele. Gespräche der Gruppe vermitteln Denkanstöße und lösen „Aha-Erlebnisse“ aus, spannend, fröhlich und bei einer Tasse guten Tee oder Kaffee.

### **Gemeinsames Frühstück**

**donnerstags alle 14 Tage | 9.30 - 11.00 Uhr**

Ein gemeinsames Frühstück am Morgen - mit netten Menschen bei leckeren Brötchen in netten Gesprächen die Zeit vergessen, Neues auszutauschen und sich einfach wohl fühlen. Termine können telefonisch erfragt werden.

### **„Bunter Nachmittag“**

**jeden ersten Mittwoch im Monat von 15 bis 18 Uhr**

Um Pflegebedürftigen Abwechslung zu schaffen sowie Einsamkeit vorzubeugen findet einmal im Monat ein bunter Nachmittag ab Pflegegrad 2 statt. Bei Kaffee und Kuchen wird abwechslungsreiches Programm angeboten wie z.B. kreatives Gestalten, Spiele, gemeinsames Grillen. Die Kosten (inkl. Fahrdienst) werden über die Verhinderungspflege abgedeckt.

### **Selbsthilfegruppe „Pflegende Angehörige“**

**jeden ersten Donnerstag im Monat von 14 bis 16 Uhr**

Ein großer Teil der pflegebedürftigen Menschen wird zuhause gepflegt und betreut. Für die pflegenden Angehörigen ist das eine große Verantwortung und Herausforderung. Unsere Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, Kontakt zu anderen Menschen knüpfen, die auch ihre Eltern, ihre\*n Partner\*in, ihr Kind oder Freund\*innen pflegen. In regelmäßigen Gruppentreffen können sich die Teilnehmenden untereinander über ihre Erfahrungen, Probleme oder Gedanken austauschen. Das hilft oft dabei, besser mit den Herausforderungen und auch Belastungen umzugehen.

## Verschiedenes

Außerdem bieten wir in regelmäßigen Abständen den Tanztee, Vorträge zu verschiedenen Themen, Grillnachmittage, Musikaufführungen und andere Veranstaltungen in unseren Räumen an. Die Termine werden frühzeitig in den regionalen Medien bekannt gegeben oder können per Telefon erfragt werden. Wir freuen uns auf Sie!

## Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger

**Jeden 1. Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr tauschen sich pflegende Angehörige bei Kaffee und Kuchen aus.**

Referenten für das erste Halbjahr:

- |            |                                                                                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01.02.2024 | Demenzberaterin der Stadt Bottrop, Frau Schwerwietes-Nowoczin                                |
| 07.03.2024 | Der ASB-Wünschewagen stellt sich vor                                                         |
| 04.04.2024 | Logopäde Herr Prolius gibt Informationen zu Schluckbeschwerden bei dementiellen Erkrankungen |
| 02.05.2024 | Der ASB-Hausnotruf stellt sich vor                                                           |

**Ansprechpartnerin:**

Frau Steffi Papierok | Telefon 02041 - 3754420 | E-Mail [tagespflege@asb-ruhr.de](mailto:tagespflege@asb-ruhr.de)

**Alle anderen Veranstaltungen, Termine und Treffen werden frühzeitig in den regionalen Medien bekannt gegeben.**

## Bottroper Gesundheits- und Behindertensport e.V.

Telefon: 0208-6290840

E-Mail [botgbs@t-online.de](mailto:botgbs@t-online.de)

[www.botgb-sport.de](http://www.botgb-sport.de)



### Werden Sie fit in geselliger Runde!

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, Sie vom Sofa runterzuholen und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Wir bieten regelmäßiges Training in den Bereichen Wirbelsäulen- und Wassergymnastik an, das sich wohltuend auf Geist und Körper auswirkt.

Um auch die Geselligkeit zu fördern, finden regelmäßige Treffen, wie Stammtisch, Kaffee trinken, Ausflüge und Feste statt. Termine auf Anfrage!



### Wirbelsäulengymnastik

Revierpark Vonderort  
Bottroper Straße 322  
46117 Oberhausen

mittwochs 10.45 - 11.30 Uhr  
11.45 - 12.30 Uhr  
18.30 - 19.15 Uhr



### Wassergymnastik

AquaPark  
Heinz-Schleußer-Straße 1  
46047 Oberhausen

freitags 20.00 - 20.45 Uhr  
20.45 - 21.30 Uhr

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei **Frau Schmidtke, Telefon 0208 - 6290840** oder schauen Sie auf unsere Homepage **[botgb-sport.de](http://botgb-sport.de)**.

**Um auch die Geselligkeit und den Zusammenhalt untereinander zu fördern, veranstalten wir regelmäßige Vereinsausflüge und -feste.**

## VERANSTALTUNGEN 2025

### Jahreshauptversammlung

Sonntag 23. März 2025 | 12.00 Uhr  
Gasthaus Matecki, Einbleckstraße 59 |  
46117 Oberhausen

### Vereins-Frühstück

Samstag 03. Mai 2025 | 09.30 Uhr  
Simones Café | Gladbecker Straße 7 |  
46236 Bottrop

### Oktoberfest 2025

Samstag 20. September 2025 | 16.30 Uhr  
„Am Mühlenbach“ | Koppenburgstr. 64 |  
46117 Oberhausen

### Weihnachtsfeier 2025

Samstag 29. November 2025 | 16.30 Uhr  
Gasthaus Matecki, Einbleckstraße 59 |  
46117 Oberhausen

### Stammtisch 2025

Dienstag 29. April 2025 | 17.30 Uhr  
Dienstag 28. Oktober 2025 | 17.30 Uhr  
Ort: N.N.

### Helfer-Frühstück

Samstag 01. November 2025 | 09.30 Uhr  
Ort: N.N.

## AUSFLÜGE 2025

### Juppis Spargelhof

Samstag 14. Juni 2025 | 08.00 Uhr

### Bad Sassendorf

Dienstag 18. März 2025

Wir freuen uns auf Ihren / Euren Besuch.

*Änderungen vorbehalten.*

## SPORTABZEICHEN 2025

### Abnahmen

Dienstag 20. Mai 2025 | 10.00 Uhr und 16.00 Uhr  
Familien-Freizeit-Anlage Fuhlenbrock,  
Jacobistraße 1, 46119 Oberhausen

Dienstag: 02. September 2025 | 16.00 Uhr  
Familien-Freizeit-Anlage Fuhlenbrock,  
Jacobistraße 1, 46119 Oberhausen

### Verleihung

Samstag 15. November 2025 | 17.30 Uhr  
Ort: N.N.





## **Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.**

**St. Hedwig „Ein Haus mitten im Leben“**

Nordring 77 · 46240 Bottrop · [www.caritas-bottrop.de](http://www.caritas-bottrop.de)

Ansprechpartner: Luisa Lopes (0 20 41) 9904-301



### **Gottesdienste**

Jeden 1., 2., und 4. Mittwoch feiern wir um 16.00 Uhr in unserer Kapelle eine Hl. Messe.

### **Cafeteria**

In unserer Cafeteria bieten wir Ihnen 1x monatl. unsere selbstgebackenen Waffeln an.

### **Sommerfest**

Es erwartet Sie ein Abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.

### **Weihnachtsmarkt**

Es erwarten Sie viele hausgemachte Köstlichkeiten, ein ausgefallenes Angebot an handwerklicher Kunst sowie ein stimmungsvolles Ambiente.

### **Handarbeitsgruppe**

„Helfende Nadeln“- jeden Dienstag um 14.30Uhr

Gemeinsam mit der Willy-Brandt- Gesamtschule unterstützen wir unterschiedliche Projekte

**Termine und Uhrzeiten können unter o.g. Telefonnummer erfragt werden.**



## **Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.**

### **Gemeindacaritas St.Johannes**

An St.Johannes 3 · 46244 Bottrop-Kirchhellen · [www.caritas-bottrop.de](http://www.caritas-bottrop.de)

Ansprechpartner: Luisa Lopes (0 20 45) 4045-14



### **Seniorentreffen St. Johannes, Kirchhellen**

jeden Dienstag ab etwa 15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

im Pfarrheim St. Johannes, An St. Johannes 7, Kirchhellen

Kaffee, Tee und Gebäck, Gelegenheit für gemeinsame Gespräche und Spiele

bereits um 15.00 Uhr: Gottesdienst in der Pfarrkirche nebenan

### **Seniorenachmittage Grafenwald**

am 08.01.; 26.02.; 12.03.; 02.04.; 07.05.; 04.06.; 03.09.; 08.10.; 05.11.; 10.12.

um 15.00 Gottesdienst in der Kirche Heilige Familie, 46244 Grafenwald

anschließend gemeinsames Beisammensein bei Kaffee und Kuchen mit unterschiedlichen Programmpunkten bis ca. 17.30 Uhr im Pfarrheim Grafenwald, Maystraße

### **Seniorentreffen Feldhausen**

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 bis etwa 17.00 Uhr im Pfarrheim Feldhausen, Hövekesweg, 46244 Feldhausen

zunächst gemeinsamer Seniorengottesdienst anschließend Kaffeetrinken mit Begegnungen und Gesprächen sowie jahreszeitlich passende Programmpunkte

### **Ausflug / Filmvorführung am 19.03.2025**

für Kirchhellener Senioren im Kommunalen Kino Bottrop- Karten und Informationen im Büro der Gemeindacaritas Kirchhellen; Tel.:02045/404514

gemeinsame Veranstaltung der drei Kirchhellener Caritaskonferenzen:

### **Seniorensoommersingen am 23.07.2025**

im Pfarrheim Feldhausen, Hövekesweg

gemeinsames Singen mit Unterstützung der ZWAR-Singers

Veranstaltung der drei Kirchhellener Caritaskonferenzen

### **Krankensalbung am 09.10.2025**

in Grafenwald, Maystraße Gottesdienst und anschließend gemeinsames Beisammensein

gemeinsame Veranstaltung der drei Kirchhellener Caritaskonferenzen



## Haus der Vielfalt

Gerichtsstraße 3 · 46236 Bottrop · Telefon 0201-82797-750

E-Mail [ag-bottrop@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-bottrop@rheuma-liga-nrw.de)

## Bürosprechzeiten und Kursvergabe Funktionstraining in Bottrop

Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat  
von 14:00 bis 17:00 Uhr

Jeden 3. und 4. Mittwoch im Monat  
von 10:00 bis 13:00 Uhr

Telefon: 0201-82797-750

**Silke Geise | Telefon 0201-82797-150**

*Qualifizierte ehrenamtliche Rheuma-Beratung*

E-Mail: [ag-bottrop@rheuma-liga-nrw.de](mailto:ag-bottrop@rheuma-liga-nrw.de)

## Gesprächsgruppen

Austausch, Tipps und Verständnis für- und miteinander

### Rheuma (diagnoseübergreifend)

Jeden 3. Montag im Monat  
18:00 bis 19:30 Uhr

### Fibromyalgie

Jeden 2. Montag im Monat  
18:30 bis 20:00 Uhr

## Gemeinsam statt einsam:

Alle Treffen und Veranstaltungen werden von einem sehr kleinen Team von selbst betroffenen und selbsthilfee erfahrenen Ehrenamtlichen organisiert und begleitet.

Alle Termine finden in der Regel zuverlässig statt. Es ist aber sinnvoll sich vor einer ersten Teilnahme anzumelden.

### Klön-Café (Kreativ-Café, Lese-Café usw.)

In gemütlicher Runde klönen. Regelmäßig finden Leserunden, Vorträge und Buchvorstellungen oder Kreativtreffs statt.

Jeden 3. Mittwoch im Monat  
15:00 bis 17:00 Uhr

## Klöntreff am Abend

(das Klön-Café für Menschen im Berufsleben oder mit „Mehrzeit“ am Abend)

jeden 4. Montag im Monat  
18:30 bis 20:00 Uhr



## Bewegung

„Rauf aufs Rad“ Pedelec und Fahrradgruppe  
Start Museum Quadrat

3. Freitag im Monat ab 15:00 Uhr

Wir fahren mit angepasster Geschwindigkeit und Streckenlänge und achten auf uns selbst und auf unsere Mitradelnden. Es gibt Pausen und wir beenden die Touren in Absprache mit einem Besuch im Café.

Kooperation mit der Tanzschule Frank

### Tanz Fit-ErlebniSTanz

Teilnahme auch ohne Partner oder Partnerin möglich

**Ab 2025 sind regelmäßige Rheuma-Liga Treffs mit Vorträgen geplant. Die jeweiligen Termine und Themen werden quartalsweise bekanntgegeben.**

Siemensstraße 32 · 46238 Bottrop · Telefon 02041 - 7373-0

Fax 02041 - 7373-610 · E-Mail: [info@drk-bottrop.de](mailto:info@drk-bottrop.de)

Ansprechpartnerin: Birgit Hagemeister, Telefon 02041 - 7373-110

Im **Rotkreuzhaus an der Siemensstraße 32** bieten wir ein **Haus der offenen Tür** für Senioren an. Einmal pro Woche genießen wir in unserem **Seniorencafé** in geselliger Runde Kaffee und Kuchen und führen verschiedene gemeinsame Aktivitäten durch.

- **Karten- und Gesellschaftsspiele**
- **Vorlesen, Lesen, Hören**
- **Singen von Volksliedern**

Wir nutzen jährlich wiederkehrende Anlässe für fröhliche Feiern, die wir gemeinsam vorbereiten und durchführen.

- **Geburtstagsfeiern**
- **Altweiberfastnacht**
- **Osterkaffee**
- **Sommerfest**
- **Advents- und Weihnachtsfeiern**

Darüber hinaus bieten wir unseren Seniorinnen und Senioren einmal im Monat auf einem Donnerstag vor dem Café Stuhlyoga an. Aufgrund der langsamen und achtsamen Bewegungen, werden Verletzungen minimiert und das Gefühl zum eigenen Körper gestärkt. Einmal im Jahr, meistens im Spätsommer, bieten wir einen vorbereiteten Tagesausflug in die weitere Umgebung an und besuchen kulturell und historisch bedeutsame Orte.

Unsere Angebote in Bottrop für Senioren sind das monatliche Sonntagscafé und das wöchentliche Seniorencafé. Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen.



### Öffnungszeiten:

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| Seniorencafé | jeden Donnerstag 14 bis 17 Uhr |
| Sonntagscafé | einmal im Monat 14 bis 17 Uhr  |

**Die Termine für 2025 liegen noch nicht vor. Sie werden aber zeitnah auf unserer Homepage veröffentlicht. Oder rufen Sie uns an.**

**Besondere Termine sind der Tagespresse zu entnehmen!**

Im Internet finden sie uns unter:

**[www.drk-bottrop.de](http://www.drk-bottrop.de)**



Am Pferdemarkt 4 · 46236 Bottrop · Telefon 02041 - 706230

Die folgenden Veranstaltungen sind ein Auszug aus dem Gesamtprogramm der KEFB Bottrop/Gladbeck (ehemals Kath. Familienbildungsstätte). Weitere Angebote finden Sie in unserem Programmheft oder auf [www.kefb.info](http://www.kefb.info). Gerne sind wir Ihnen bei der Auswahl behilflich. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf unter Tel. 02041 - 70 62 30 oder schreiben Sie uns eine Mail an [bottrop@kefb.info](mailto:bottrop@kefb.info)

Unsere Bürozeiten sind: Mo, Mi, Fr 9- 12 Uhr und Di, Do 14 - 15 Uhr  
Sie finden uns am Pferdemarkt 4 in 46236 Bottrop

### **Wir sorgen für Wirbel... Wirbelsäulengymnastik - funktionelle Schongymnastik**

Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, die Stellung von Knochen und Gelenken sowie die natürliche Dehnfähigkeit und Kraft der gesamten Körpermuskulatur sind „körperliche Gesundheitsfaktoren“. Die Körperhaltung steht in engem Zusammenhang mit der inneren Haltung eines Menschen zu sich selbst und gegenüber anderen. Selbstbewusstsein drückt sich (auch) in der Körperhaltung aus. Inhalte unserer Kurse sind die Mobilisation der Wirbelsäule, funktionelle Haltungsschulung, Gangschule, das Erlernen wirbelsäulenschonender Bewegungsabläufe im Alltag sowie die gezielte Kräftigung und der Aufbau eines Muskelkorsetts.

**Kursnummer: L2454010 | KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 | Montags 18:30 – 19:15 Uhr**

Einstieg jederzeit möglich, gebührenpflichtig, bitte sprechen Sie uns an!

### **Gedächtnistraining**

Halten Sie Ihren Kopf fit! „Langsam werde ich (alt und) vergesslich.“ Haben Sie dies auch schon häufiger gedacht? Dieser Satz gehört in die Mottenkiste! Denken Sie stattdessen, ich kann etwas tun und mein Gehirn trainieren! In einem Kurs für ganzheitliches Gedächtnistraining kann ich mit Anderen meine Merkfähigkeit, Konzentration, Formulierungen, logisches Denken und Kreativität spielerisch üben.

**KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4**

**Mittwochs 09.30 - 11.00 Uhr Kursnummer: L2430201**

**Mittwochs 11.30 - 13.00 Uhr Kursnummer: L2430204**

Einstieg jederzeit möglich, gebührenpflichtig, bitte sprechen Sie uns an!

### **Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung**

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Rechtzeitige Vorsorge macht daher Sinn, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen. Mit einer Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie Patientenverfügung kann jede/r schon in gesunden Tagen für die Wechselfälle des Lebens entscheiden. Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung unter Tel. 02041/ 706230 erforderlich. In Kooperation mit der Ambulanten Hospizgruppe Bottrop e.V. (Anja Lenzyk)

**KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4**

**Mittwoch 26.03.2025 | 16.30 - 18.00 Uhr (Pferdemarkt 4, Bottrop) 1 Treffen, gebührenfrei**

**Mittwoch 24.09.2025 | 16.30 - 18.00 Uhr (Pferdemarkt 4, Bottrop) 1 Treffen, gebührenfrei**

## Shibashi

18 Bewegungen des Taiji Qigong „Shi ba shi

18 aufeinander folgende Bewegungen die unseren ganzen Körper ins Gleichgewicht führen können. Das Herz-Kreislaufsystem, die Atmung, die Rückenmuskulatur werden auf sanfter Weise stabilisiert und das Immunsystem gestärkt. Wir fühlen uns entspannter und können stressige Situationen besser bewältigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte ein Handtuch, Gymnastikmatte, ggf. eine kleine Decke und ein Getränk mitbringen.*

**Kursnummer: L2451007**

Einstieg jederzeit möglich, gebührenpflichtig, bitte sprechen Sie uns an!

**KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 | Montag 10.03.2025 bis Montag 07.04. von 19:00 -20:00 Uhr**

## Nähkurse

Wir bieten an mehreren Orten in Bottrop Nähkurse an, sicherlich auch in Ihrer Nähe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, gebührenpflichtig. **Bei Interesse beraten wir Sie gerne!**

### Papierdekorationen eigenhändig falten

Mit verschiedenen Papieren werden geometrische Formen gefaltet. Aus diesen Formen können individuelle ästhetische 3D-Objekte unterschiedlicher Größe entstehen, die den Wohnraum verschönern. Fertigen Sie ein eigenes kleines Projekt und nehmen Sie vielfältige Anregungen für das eigene kreative Tun zu Hause mit.

Kursgebühr plus MK

*Bitte mitbringen: Eine Leinwand, nicht größer als 60 x 80 cm, außerdem quadratisches Blockpapier (weiß oder farbig) oder beliebiges Papier zum Zuschneiden. Für Klebstoff und Farben wird eine Materialumlage von ca. 3 € erhoben, die vor Ort gezahlt werden kann.*

**KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 | Kursnummer L2491101 | Donnerstag, 13.02.25, 15 – 18 Uhr**

**Kursnummer L2491102 | Donnerstag, 20.02.25, 15 – 18 Uhr**

Die Kurse sind gebührenpflichtig, bitte sprechen Sie uns an!

## Zero Waste Häkeln

Häkeln kann Plastik einsparen und Müll reduzieren! Neben dem guten Effekt für unsere Umwelt wird auch noch der Geldbeutel geschont. Wir erstellen einfache, kleine Projekte, wie z.B. Tassenwärmer, Abschminkpads, Körbchen, Seifensäckchen, oder Spültücher. Diese selbst gefertigten kleinen Objekte eignen sich auch sehr gut als Geschenke.

In diesem Workshop ist willkommen, wer häkeln erlernen oder wer mit anderen netten Menschen in geselliger Runde kreativ sein möchte. Das Treffen bietet die Gelegenheit, ein kleines Projekt zu beginnen und fertig zu stellen sowie Fertigkeiten und Ideen für das Häkeln zu Hause mitzunehmen.

*Häkelnadeln und Wollreste werden ausgeliehen/gestellt. Größere Mengen Wolle sollen nach Materialempfehlung mitgebracht werden.*

**Kursnummer L2494216**

**KEFB Bottrop, Pferdemarkt 4 | Samstag, 15.03.2025, 10 – 16 Uhr**

Der Kurs gebührenpflichtig, bitte sprechen Sie uns an!

Eine Anmeldung unter Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Tel.: 02041 23019 · Pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

### **Austauschveranstaltung:**

#### **Pflege in der letzten Lebensphase**

„Wie kann ich mit meinem Angehörigen über letzte Wünsche sprechen? Welche Unterstützungsangebote gibt es?“

24.03.2024, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop

Gast: Anja Lenzyk

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe lädt Pflegende Angehörige und Interessierte zu einem Austausch ein. Im Gespräch mit der Koordinatorin der ambulanten Hospizgruppe Anja Lenzyk können Probleme und Ängste in diesem Themenfeld ebenso angesprochen werden, wie eigene Erfahrungen und konkrete Fragen. Wir möchten einen Raum bieten, um wertfrei in den Austausch zu kommen und Ängste abbauen zu können.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der ambulanten Hospizgruppe in Bottrop.*

### **Vorgestellt und Nachgefragt:**

#### **Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Bottrop**

17. Juni 2024 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop

Gast: Melanie Unruh

Wenn ein Mensch plötzlich Pflege benötigt, stehen die Angehörigen häufig hilflos vor der Situation und wissen nicht, wo sie Hilfe und Unterstützung bekommen können. Aber auch nach ein paar Jahren tauchen immer wieder neue Fragen auf. Die Senioren- und Pflegeberatung ist in diesem Fall eine gute Anlaufstelle. In der Veranstaltung stellt sich die Pflegeberaterin Melanie Unruh den Fragen der Anwesenden. Auch wenn vielleicht nicht jede Frage an diesem Abend konkret beantwortet werden kann, so gibt es doch die Möglichkeit mit anderen Pflegenden Angehörigen ins Gespräch zu kommen und erste Anregungen zu erhalten.

*Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Bottrop.*

### **Neues Angebot:**

#### **Kaffeeklatsch Miteinander**

Austausch und Auszeit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Wann: 4. Montag im Monat | 16.00 – 17.30 Uhr

Wo: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Infos: Friederike Lelgemann

Tel.: 02041 23019

pflageselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org



### Regelmäßige Gruppenangebote:

#### Pflegecafé Atempause

für Pflegende Angehörige

2. Mittwoch im Monat

10.00 – 11.30 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop

Infos: Friederike Lelgemann

Tel.: 02041 23 019

[pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org)

#### Selbsthilfe für Angehörige von Menschen mit Demenz

3. Freitag im Monat

14.30 – 16.00 Uhr

Pfarrheim St. Johannes · An St. Johannes 7

46244 Bottrop-Kirchhellen

Infos: Friederike Lelgemann

Tel.: 02041 23 019

[pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org)

#### Selbsthilfegruppen „Gemeinsam Stark“

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

2. Donnerstag im Monat

16.00 – 17.30 Uhr

4. Donnerstag im Monat

18.00 – 19.30 Uh

Bürgerhaus Batenbrock · Ziegelstr. 15

46238 Bottrop

Infos: Christine Fieseler (Demenzberaterin)

Tel.: 01573 01 66 743

#### Pflegende Angehörige

#### Tagespflege Bottrop-Welheim

für Angehörige der Tagespflege und darüber hinaus

1. Donnerstag im Monat

14.00 – 16.00 Uhr

ASB Tagespflege „Zur Gartenstadt“

An der Kommende 13 · 46238 Bottrop

Infos: Stefanie Papierock

Tel.: 02041 37 544 20

[spapierok@asb-ruhr.info](mailto:spapierok@asb-ruhr.info)

Eine Anmeldung ist bei allen Gruppenangeboten erforderlich.



Veranstaltungsort für alle Termine:

Räumlichkeiten im Pfarrzentrum St. Cyriakus, Kirchplatz 2/3

**offener „Klönnachmittag“**

Jeden 3. Donnerstag im Monat um 15 Uhr

Anmeldungen bitte bei Mechthild Grüter, Telefon  
02041 - 25829

Beginn jeweils um 15 Uhr im Saal, 1. Etage

Aufzug vorhanden

16.01. | 20.02. | 20.03. | 17.04. | 15.05. | 19.06. |  
17.07. | 21.08. | 18.09. | 16.10. | 20.11. | 18.12.



Folgende Kolpingveranstaltungen am Samstag beginnen um 15:30 Uhr und sind ebenfalls für alle Interessierten offen, Anmeldungen bitte bei Margit Jung, Telefon 02041 - 6 32 85

**05. April:**

**Spielenachmittag, anschl. Grillen**

(Kostenbeitrag 5€ pro Person)

Referenten: Ehepaar Höpfner und Vorstandsteam

**07. Juni:**

**Biblische Frauen aus dem Alten Testament – was haben uns diese Frauen heute noch zu sagen?**

Referentin: Margit Jung

**02. August:**

**Musikalischer Nachmittag mit Kolpingpräses Propst em. Paul Neumann**

**04. Oktober:**

**Filmnachmittag**

(der Titel des Film wird noch bekannt gegeben)

Referenten: Annegret Brosche und Vorstandsteam

**Vorstand der Kolpingsfamilie**

Paul Neumann, Präses, Brauerstraße 19, Telefon 02041 - 70 79 100

Margit Jung, Ansprechpartnerin Leitungsteam, Kampstraße 44, Telefon 02041 - 6 32 85

Thomas Jung, Leitungsteam und Öffentlichkeitsarbeit, Kampstraße 44, Telefon 02041 - 6 32 85

Dietrich Brosche, Leitungsteam und Schriftführer, Bergstraße 18, Telefon 02041 - 2 67 32

Gudrun Höpfner, Kassiererin, Scharnhölzstraße 41a, Telefon 02041 - 6 74 66

Mechthild Grüter, Leiterin Kolping Klön-Nachmittage, Passstraße 4a, Telefon 02041 - 2 58 29

Marianne Eickholt, Mitgliederbeauftragte, Nathrathstraße 21, Telefon 02041 - 2 54 47

## Kreuzbund e.V.

Telefon: 01577 49 48 231 - Geschäftsstelle  
Mail: kreuzbund-bot@t-online.de  
www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de



Der Kreuzbund e.V. ein katholischer Verein und für **alle Glaubensrichtungen, Lebensgemeinschaften und Lebenseinstellungen, offen**. In Bottrop sind wir mit sieben gemischten Gruppen vertreten. Wir freuen uns auf Ihr Kommen im Eigen, in der Stadt und in Batenbrock, sowie auf Ihrem Besuch auf unserer Internetseite: **www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de**

Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. In unsere wöchentlichen Gruppenabende möchten wir durch Gespräche und Begegnungen, Austausch und Freizeitgestaltung, neue Möglichkeiten gemeinsam mit Ihnen finden, um den Alltag ohne Suchtmittel positiv gestalten zu können.

### ***In allen Gruppen gilt das Gruppengeheimnis, nichts geht nach draußen.***

Die Suchterkrankung belastet die gesamte Familie, deshalb möchte die Gruppenarbeit auch Angehörige erreichen und sie in der Selbsthilfe mit einbeziehen – denn am Schluss soll „*die zufriedene Abstinenz*“ für **Alle** stehen. Unsere Gruppen haben sich im Kreuzbund Stadtverband zum gemeinsamen Austausch und ihre Öffentlichkeitsarbeit zusammengefunden.

### **Wir bieten für Hilfesuchende folgende Anlaufstellen:**

**Jeden Mittwoch** bietet die **Geschäftsstelle des Kreuzbund e.V.** Stadtverband Bottrop, Gerichtstraße 3, 46236 Bottrop, **von 10:00 bis 12:00 Uhr eine offene Sprechstunde für Hilfesuchende in Fragen der Suchterkrankungen an.**

Vorherige Anmeldung erforderlich.

Telefonnummer unseres Beratungstelefons in unserer **Geschäftsstelle: 01577 49 48 231**

Sie können uns auch eine Mail unter **kreuzbund-bot@t-online.de** schreiben und Ihren Wunschtermin oder Ihre Frage zusenden.

**Terminabsprachen zu anderen Zeiten treffen wir gerne mit Ihnen.**





**Jeden Mittwoch wird im Antonius Krankenhaus** in Kirchhellen Zimmer 139, die „Beratung für Suchtkranke und Angehörige“ **ab 15:00 Uhr** angeboten. (Telefonische Terminabsprachen erforderlich uns auch außerhalb der Sprechstundenzeit möglich) Wie bei all unseren Angeboten gilt, alles was erzählt wird, bleibt im Raum.

Die **Informationsgruppe** des Kreuzbundes findet an **jeden zweiten Dienstag** im „**Haus der Vielfalt**“ Gerichtstraße 3, in den Räumen des ASB, um 19:30 Uhr statt. (\*Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Info Faltblatt das in unserer Geschäftsstelle und in den verschiedenen Apotheken und Arztpraxen, ausliegt, oder auf unserer Internetseite: [www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de](http://www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de).

*\*Anmeldungen auf der Startseite unserer Internetseite unter „zur Teilnahme an der Informationsgruppe“ hier können Sie sich direkt zu allen Beratungsangeboten anmelden.*

**Sie erreichen uns:**

**Telefon: 01577 49 48 231 - Geschäftsstelle**

**Mail: [kreuzbund-bot@t-online.de](mailto:kreuzbund-bot@t-online.de)**

**[www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de](http://www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de)**





## VERANSTALTUNGEN

*Interessierte BürgerInnen und Bürger werden um Anmeldung an der Rezeption gebeten.  
Die interessantesten Veranstaltungen für externe Gäste 2025 im KWA Stift Urbana im Überblick:*

**Freitag 10. Januar 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum**

**Gastkonzert im Rahmen des 37. Festival Orgel PLUS Bottrop: Akkordeon & Truhenorgel**

Akkordeon: Pavel Efremov | Truhenorgel und Moderation: Dr. Gerd-Heinz Stevens

**Mittwoch 19. März 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum**

**Klassischer Konzernachmittag: „Potpourri aus klassischen Werken“**

Pianist: Lothar Freund | Domra: Prof. Andrei Gorbatschov

**Montag 07. April 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum**

**Konzernachmittag: „In 80 Minuten um die Welt....“**

Pianistin: Marina Kaljushny | Klarinette: Michael Kaljushny



Donnerstag 10. Juli 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum

**Konzernachmittag: „Oldienachmittag“**

**Ein Konzert im Rahmen des „Wunschzauberer e.V.“**

Entertainer: Simon Krebs

Montag 22. September 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum

**Klassischer Konzernachmittag: „con emozione“**

Piano: Norbert Fietzke | Sopran: Liane Fietzke

Montag 06. Oktober 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum

**Konzernachmittag: „Auf drei Saiten ein ganzes Orchester“**

Domra: Vladimir Vinogradov

Freitag 07. November 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum

**Konzernachmittag: „Cellikatessen“**

Piano: Bernhard Bucker | Cello: Annemieke Schwarzenegger

## **Diavorträge / Vorträge**

Donnerstag 10. April 2025 | 15:30 Uhr | Veranstaltungsraum

**Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten  
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie.**

Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

Montag 02. Juni 2025 | 16:00 Uhr | Veranstaltungsraum

**Dia Multivisionsshow: Nepal**

Leitung: Dipl. Geologe Wolfgang Senft

Donnerstag 18. September 2025 | 15:30 Uhr | Veranstaltungsraum

**Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten im Blickwinkel der  
Zeitgeschichte und Biographie.**

Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

Donnerstag 20. November 2025 | 15:30 Uhr | Veranstaltungsraum

**Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten im Blickwinkel der  
Zeitgeschichte und Biographie.**

Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

## **Märkte und Feiern**

Sonntag 30. November 2025 | 14.00 Uhr – 18.00 Uhr | KWA Stift Urbana

**Weihnachtlicher Markt**

Mittwoch 31. Dezember 2025 | 19.30 Uhr | KWA Stift Urbana

**Silvesterfeier 25 / 26**

Feiern Sie mit uns in das neue Jahr!

Eintritt: € 75,00 p.P. incl. Sektempfang, Buffet, Rahmenprogramm mit Livemusik u.v.m..

Anmeldung erforderlich unter: 02041 / 696900.

## MännerQuartett 1881 Bottrop e.V

Schneiderstraße 84 · 46244 Bottrop · Telefon 02045 - 6363  
E-Mail [info@maennerquartett1881-bottrop.de](mailto:info@maennerquartett1881-bottrop.de)



MännerQuartett 1881 Bottrop e.V.



### Frühjahrskonzert 2025

Sonntag 01.06.2025

Kulturkirche

Scharnhölzstraße 33

Beginn um 17 Uhr, Einlass 16 Uhr

Eintritt 18 €

Gesamtleitung Lutz Schneider

*Karten sind bei allen Sängern  
und bekannten Vorverkaufsstellen  
zu erwerben.*



### Weihnachtskonzert 2025

Sonntag 14.12.2025

Lichthof des Berufskollegs

Beginn 17 Uhr, Einlass 16 Uhr

Eintritt 18 €

Gesamtleitung Lutz Schneider

*Nähere Informationen über das  
Programm erfolgen über die Presse.*

## Seniorentreffen 2024

08. Januar 2025  
05. Februar 2025  
05. März 2025  
02. April 2025  
07. Mai 2025  
04. Juni 2025  
19. Juni 2025 - kleines NaturFreunde-Seniorentreffen  
02. Juli 2025  
06. August 2025  
03. September 2025  
01. Oktober 2025  
05. November 2025

## Handarbeitstreff

jeden Dienstag der geraden Woche um 15.00 Uhr

## Kreativtreff

jeden Dienstag der ungeraden Woche um 15.00 Uhr

07. Januar 2025 - Handarbeitstreff  
14. Januar 2025 - Kreativtreff  
21. Januar 2025 - Handarbeitstreff  
28. Januar 2025 - Kreativtreff  
04. Februar 2025 - Handarbeitstreff  
11. Februar 2025 - Kreativtreff  
18. Februar 2025 - Handarbeitstreff  
25. Februar 2025 - Kreativtreff

## Werkgruppe

jeden Donnerstag um 15.00 Uhr –  
ausgenommen der 4. Donnerstag

02. Januar 2025  
09. Januar 2025  
16. Januar 2025  
30. Januar 2025

## Kartenspielenabend

Freitag - alle 2 Wochen – die nächsten Termine

03. Januar 2025  
17. Januar 2025  
31. Januar 2025  
14. Februar 2025  
28. Februar 2025





## Was war/ist los

Jeden 4. Donnerstag im Monat - hierzu werden immer Plakate ausgehängt

|                  |                   |                 |                    |
|------------------|-------------------|-----------------|--------------------|
| 23. Januar 2025  | 27. Februar 2025  | 27. März 2025   | 24. April 2025     |
| 22. Mai 20235    | 26. Juni 2025     | 28. August 2025 | 25. September 2025 |
| 23. Oktober 2025 | 27. November 2025 |                 |                    |

## Jeden Monat eine Wanderung/Spaziergang

Die nächsten Termine

|                  |                                                                                        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 19. Januar 2025  | Wanderung Hiesfelderwald Oberhausen<br>Anschließend Kaffee trinken im Naturfreundehaus |
| 26. Februar 2025 | Wanderung zur Halde Schöttelheide                                                      |

## ab März - monatlich eine Radtour

Termine stehen noch nicht fest

## Geführte Touren zum „Bottroper Stadtgang gegen das Vergessen

Termine stehen noch nicht fest



## Sonstige bereits feststehende Termine in diesem Jahr

|                    |                                                    |
|--------------------|----------------------------------------------------|
| 19. Januar 2025    | Wanderung Hiesfeld und anschließend Kaffee im NFH  |
| 23. Februar 2025   | Freundschaftssessen - mit Anmeldung                |
| 22. März 2025      | Kinderkleider und Spielzeugmarkt                   |
| 18. April 2025     | Fischessen - Karfreitag                            |
| 26. April 2025     | Pflanzentauschbörse                                |
| 19. Juni 2025      | kleines Naturfreundeseniorentreffen - Fronleichnam |
| 06. Juli 2025      | Kinder- und Sommerfest                             |
| 28. September 2025 | Kartoffelfest                                      |
| 08. November 2025  | Martinsfest mit kleinem Martinsumzug               |
| 16. November 2025  | Grünkohlessen - mit Anmeldung                      |
| 22. November 2025  | Weihnachtsmarkt                                    |
| 13. Dezember 2025  | Weihnachtsfeier                                    |



**Wir erstellen Monatsprogramme und alle Termine sind immer auf unserer Internetseite [www.naturfreunde-bottrop.de](http://www.naturfreunde-bottrop.de) zu finden.**

Zu besonderen Veranstaltungen und Workshops werden immer Plakate an verschiedenen Stellen in Bottrop z. B. Sparkasse, Volksbank, AWO Innenstadt und diversen Geschäften ausgehängt.

Für Fragen können sich Interessierte an folgende NaturFreunde wenden:

|                     |             |              |
|---------------------|-------------|--------------|
| Ute Herbst          | Vorsitzende | 02041-97433  |
| Adelheid Willkowski | Kassiererin | 02041-778130 |
| Udo Claasen         | wandern     | 0208-601347  |
| Rainer Fries        | Rad fahren  | 0208-602104  |



## Partner für Jung und Alt Bottrop e.V. (Bottroper Tafel)



Gladbecker Straße 108-110 · Telefon 02041 - 3767112 u. 113

Fax 02041 - 3767114

Alle Veranstaltungen finden auf der Gladbecker Straße 108-110 statt.

Öffnungszeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 10:00 - 14:30 Uhr  
Dienstag und Donnerstag 10:00 - 14:00 Uhr  
Samstags ist geschlossen.

Jeden 1. Dienstag im Monat Vorstandsitzung

### Kleiderladen - Otto-Krawehl-Straße 4

Unser Kleiderladen mit gebrauchter Kleidung, die zu einer geringen Spende weitergegeben wird, ist geöffnet:

Montag, Mittwoch, Freitag 10:00 - 15:00 Uhr  
Dienstag, Donnerstag 10:00 - 14:00 Uhr

### Bottroper Tafel

#### Anlieferung und Sortieren von gespendeten Lebensmitteln

|                           |                   |                             |
|---------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Montag, Mittwoch, Freitag | 08:00 - 13:00 Uhr | Anlieferung und Sortieren   |
| Dienstag und Donnerstag   | 08:00 - 12:30 Uhr | gespendeten Lebensmitteln   |
| Montag, Mittwoch, Freitag | 10:00 - 12:00 Uhr | <b>Aufnahme neuer Kunde</b> |

#### Lebensmittelausgabe für unsere Kunden



Folgende Standorte stehen Ihnen zur Verfügung:

#### 1. Hauptstelle: Gladbecker Straße 108-110

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Montag               | 13.00 - 14.30 Uhr |
| Mittwoch und Freitag | 13.00 - 14.30 Uhr |

#### 2. Boy: an der Paul-Gerhardt-Kirche

|            |                   |
|------------|-------------------|
| Donnerstag | 11.00 - 12.00 Uhr |
|------------|-------------------|

#### 3. Ebel: im Berne Park, Ebelstraße 25

|          |                   |
|----------|-------------------|
| Dienstag | 11.00 - 12.00 Uhr |
|----------|-------------------|

#### 4. Kirchhellen: am St. Johannes-Pfarrheim, An St. Johannes 3

|          |                   |
|----------|-------------------|
| Dienstag | 11.00 - 12.00 Uhr |
|----------|-------------------|

Unsere Veranstaltungen das ganze Jahr über werden in einer Zusammenstellung (Wanderheft) halbjährlich veröffentlicht. Dabei ist das Wanderheft für die erste Jahreshälfte etwa Anfang Dezember, das für die zweite Jahreshälfte etwa Anfang Juni fertiggestellt.

Es gibt die Möglichkeit, sich die Termine zu unseren Aktivitäten aus dem Internet herunterzuladen. Die Homepage ist **[www.sgv-bottrop.de](http://www.sgv-bottrop.de)**

Sie finden unsere Termine unter ‚Wanderheft‘. Auf diesen Internetseiten finden Sie unser Wanderangebot, Informationen zu unserer jährlichen Wanderwoche und vieles mehr über unseren Wanderverein. Lassen Sie sich überraschen.

Wir sind jede Woche mittwochs zum Wandern unterwegs, an einigen Wochen auch donnerstags zu einer Kulturveranstaltung.

Unsere Wanderungen laufen so ab, dass wir entweder vom Pferdemarkt aus, mit dem Bus vom ZOB aus oder mit der Bahn vom Hauptbahnhof Bottrop aus gegen 9.00 Uhr losziehen. Die Wanderungen werden in unserem Wanderheft mit dem Schwierigkeitsgrad (1 bis 3 Wanderschuhe) und der Länge (ca. 10 km) spezifiziert.

**Wir würden uns freuen, wenn Sie mal bei uns (kostenlos und unverbindlich) vorbeischauen und sich unserer Wandertruppe probeweise anschließen.**





## Selbsthilfe-Büro

Ansprechpartnerin  
Friederike Lelgemann  
Telefon 02041- 23019  
Fax 02041 - 688054  
E-Mail selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

Bottrop

Sprechstunden  
montags 15:00 - 17:00 Uhr  
dienstags 09:00 - 13:00 Uhr  
donnerstags 09:00 - 13:00 Uhr

Kooperationsveranstaltung des Selbsthilfe-Büros, der VHS, des Referats Migration und der Koordinierungsstelle des Bündnis Bunt des Bottrop

### SchnackBAR

Was bedeutet Gerechtigkeit im Alltag? Hat jeder die gleichen Chancen? Wie könnte ein gerechtes Miteinander in Bottrop aussehen?

**20. Februar, 18.00 – 20.00 Uhr**

**Ort: Stadtteilbüro Batenbrock, Horster Str. 228, 46238 Bottrop**

### Veranstaltungen des Selbsthilfe-Büro Bottrop

Anmeldung unter: Tel.: 02041 - 23019  
Selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

### Selbsthilfe-Café zum Thema Einsamkeit

Welche Rolle spielt Einsamkeit im Kontext der Selbsthilfe?

**2. April, 10.00 – 12.00 Uhr**

**Ort: Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop**

### Selbsthilfe-Café Vorsorgen für den Notfall

Wie umgehen mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Co.

**27. Oktober, 17.00 – 18.30 Uhr**

**Ort: Haus der Vielfalt, Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop**



## Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen – Bottrop



Ansprechpartner  
Jürgen Kriens  
Telefon 02064 - 465539  
Mobil: 0152 - 56 2222 92  
juergen.kriens@arcor.de  
Gaby Wesselborg  
Telefon 02041 - 57098

Deutscher  
Paritätischer Wohlfahrtsverband  
Gerichtsstraße 3, 46236 Bottrop  
Telefon 02041 - 23019  
selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

### Information • Erfahrungsaustausch • Kommunikation

#### Wer sind wir?

Wir sind eine im Jahre 2005 gegründete Gruppe von herzerkrankten Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts.



#### Was wollen wir?

Uns über unsere Krankheit informieren  
Durch Gespräche Erfahrungen austauschen  
Zuhörer und Ratgeber sein  
Kommunikation betreiben mit

- Ärzten
- Apothekern
- Ernährungsberatern
- Sportdozenten
- Politikern
- und allen, die uns informieren wollen

Spaß am Leben haben durch gemeinsame Aktivitäten unterschiedlichster Art

#### Wo treffen wir uns?

Wir treffen uns  
jeden zweiten Donnerstag  
um 17.00Uhr

Treffpunkt:  
AWO, Gladbecker Straße 22,  
46236 Bottrop (Hintereingang )

#### Was wir leider nicht können!

Diagnosen stellen  
Ihre Krankheit heilen  
Finanzielle Hilfe leisten  
Rechtsberatung anbieten





## **Bezirk Boy**

### **Frauengruppe Boy ab 55Jahre**

Leitung: Margarete Escher

Pfarrsaal St. Johannes Boy, Johannesstr. 34

Tel.: 0175 243 9881

Mittwochs von 15-17 Uhr, Alle 14 Tage nach Vereinbarung

### **Für Leib und Seele: Wandergruppe Boy**

Leitung: Magarete Escher

An der Paul-Gerhardt-Allee 7, 46240 Bottrop

Tel: 0175 243 9881

**Donnerstags 10 Uhr**

## **Bezirk Batenbrock**

### **Seniorentreff**

Ansprechpartnerin: Fr. Tecklenburg

Integrationsagentur

Beckstr. 141, 46238 Bottrop

**Immer am 2. Und 4. Mittwoch im Monat**

**14:30-16:30 Uhr**





## **Bezirk Eigen**

### **Ev. Frauenhilfe Eigen**

Ansprechpartnerin: Erika Krusel

Telefon 02041 - 975883

Gemeindesaal,

Gladbecker Straße 258, 46240 Bottrop

**Mittwoch, in 14-tägigem Rhythmus,**

**15.00 - 17.00 Uhr**

### **Seniorenclub Eigen**

Ansprechpartnerin: Erika Krusel

Telefon 02041 - 975883

Gemeindesaal,

Gladbecker Straße 258, 46240 Bottrop

**Dienstag, in 14-tägigem Rhythmus,**

**15.00 - 17.00 Uhr**

### **Termine 1. Halbjahr 2025**

15.01. – Das neue Jahr-was bringt es uns?

29.01. – Frauenhilfe – früher und heute

12.02. – Bingo

26.02. – Weltgebetstag vorbereiten

12.03. – Bewegung mit Musik

26.03. – Jahresfest

09.04. – Frühlingsfest

07.05. – Stunde fällt aus!

21.05. – Geburtstagsfeier der Frauenhilfe

04.06. – offenes Programm

18.06. - Spielenachmittag

25.06. – Ausflug ins Grüne

09.07. – Sommerfest mit Seniorenclub

Die erste Stunde nach den Sommerferien  
findet am 03.09.2025 statt.

Leitung: Erika Krusel

Telefon 02041 - 975883





## Bezirk Fuhlenbrock

### Seniorentreff

Ansprechpartnerin: Hannelore Ratte  
Martin-Niemöller-Haus  
Wilhelm-Busch-Str. 5, 46242 Bottrop  
Tel: 02041 - 57 535  
**Dienstags 14-16 Uhr**

## Bezirk Kirchhellen

### Seniorennachmittag

**jeden Mittwoch ab 14.30 Uhr**  
im Gemeindehaus Pauluskirche  
Kirchhellener Ring 61, 46244 Bottrop

## Bezirk Grafenwald

### Kirchen Cafe

**jeden 1. u. 3. Freitag im Monat  
von 15-17 Uhr**

Ev. Gemeindezentrum Grafenwald,  
Martin-Luther-Str. 22, 46244 Bottrop  
Leitung Frau R. Waligorski

### Sonntags Cafe

**jeden 1. Sonntag im Monat 14.30 – 17 Uhr**

Ev. Gemeindezentrum Grafenwald,  
Martin-Luther-Str. 22, 46244 Bottrop  
Leitung Frau G. Klettke.



## ZWAR-Gruppen in Bottrop

### Gemeinsam die Freizeit nutzen und gestalten.

ZWAR richtet sich an Seniorinnen und Senioren in Bottrop und bedeutet „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. ZWAR bietet nach individuellem Interesse die Möglichkeit, nach dem Eintritt in den Ruhestand oder im fortgeschrittenen Alter aktiv und unter Menschen zu bleiben. Die ZWAR-Gruppen gehören keiner Partei an und sind keiner Konfession oder Weltanschauung zugeordnet. Im Mittelpunkt stehen vielmehr ein offenes Miteinander und eine gemeinsame Gestaltung der Freizeit.

In den letzten Jahren hat sich durch die ZWAR-Gruppen ein buntes und vielfältiges Angebot für Seniorinnen und Senioren in Bottrop entwickelt. Neben den stadtteilbezogenen Basisgruppen (Batenbrock, Boy/Welheim, Eigen, Fuhlenbrock, Stadtmitte I und Stadtmitte II) gibt es auch Gruppen, die sich um bestimmte Aktivitäten herum gegründet haben. In diesen Gruppen können Seniorinnen und Senioren beispielsweise Wandern, Rad fahren, Schwimmen, Spielen, Singen oder auch Musizieren. Die ZWAR-Singers und die ZWAR-Harmoniker treten bei zahlreichen Festen auf und bereichern das Gruppenangebot um einen musikalischen Schwerpunkt. Für technisch begeisterte Seniorinnen und Senioren gibt es zudem eine Video- und eine Computergruppe.

Die Videogruppe hat unter anderem einen Film über die Vielfältigkeit der ZWAR-Gruppen in Bottrop erstellt. Die Computergruppe lehrt den Umgang mit dem PC oder Laptop und steht allen Fragen offen gegenüber. In regelmäßigen Abständen berichtet die ZWAR-Zeitung über die verschiedenen Gruppen. Auch andere Geschichten von und für Seniorinnen und Senioren kommen in der Zeitung nicht zu kurz. Für alle Gruppen sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Interessierten sind jederzeit herzlich Willkommen.

**Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sind auf den folgenden Seiten für Sie aufgelistet.**

### ANGEBOTE | TERMINE | KONTAKTE DER VERSCHIEDENEN ZWAR-GRUPPEN IN BOTTROP

#### ZWAR – Frauengruppe Batenbrock

##### Gruppentreffen

Maria Schmitz, Telefon 02041 - 750557

Renate Froschamer, Telefon 02041 - 262731 | Gisela Pröhl 02041 - 53 232

jeden Mittwoch, ab 15.00 Uhr | Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstraße

#### ZWAR – Stadtteilgruppe Eigen

##### Gruppentreffen

Ulrike Bittner, Telefon 02045 - 8548770

jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 15.00 Uhr

AWO-Zentrum (Ernst Löchelt-Seniorenzentrum), Bügelstraße 25

##### Klönen und Spielen

jeden letzten Donnerstag im Monat, ab 14.00 Uhr | Ort nach Absprache

##### Fahrten und Besichtigungen

Telefon: 02041 - 91740 | Termine nach Absprache | Ort nach Absprache

##### ZWAR Zeitung

Adolf Rudolf, Telefon: 02041 - 34173 | Termine nach Absprache | Ort nach Absprache



## **ZWAR – Stadtteilgruppe Fuhlenbrock**

### **Gruppentreffen**

jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 15.00 Uhr

### **Frühstücks-Kaffee**

Ingrid und Friedhelm Fink, Telefon 02041 - 7813040

jeden 1. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr | EDEKA Markt, Dorstenerstraße

### **Spiele (Skat)**

Dienstag alle 14 Tage, ab 15.00 Uhr

### **Spazieren gehen**

Ingrid und Friedhelm Fink, Telefon 02041 - 7813040

jeden 2. Donnerstag im Monat, ab 14.30 Uhr | Fuhlenbrocker Markt

## **ZWAR – Stadtteilgruppe Stadtmitte**

### **Gruppentreffen**

Friedhelm Jakobs, Telefon 02041 - 67293 | Gerda Mertens, Telefon 02041 - 24594

jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 13.30 Uhr | AWO im Trapez, Gladbecker Straße 22

### **Spiele und Klönen**

Emmy Kolaska, Telefon 02041 - 698138

Alle 14 Tage Donnerstag, ab 14.30 Uhr | AWO im Trapez, Gladbecker Straße 22

### **Wandern**

Gerda Vogt, Telefon: 02041 - 2341 | Termine nach Absprache | Ort nach Absprache

### **Walking**

jeden Montag ab 10.30 Uhr | Nepomuk am Quadrat im Stadtgarten



## Stadtteilübergreifende ZWAR – Gruppen

### Delegiertentreffen aller Bottroper ZWAR Gruppen

Alfons Görtz, Telefon 02041 - 54162

jeden 3. Donnerstag im Monat, ab 09.30 Uhr | Sozialamt Bottrop, Horster Straße 6-8, 2. OG

### Musikgruppe Harmoniker in Dur und Moll

Reinh. Wilting, Telefon 0201 - 606076 | Herbert Leppich, Telefon 02045 - 81357

1. und 3. Montag im Monat, ab 16.45 Uhr | AWO Haus, Bügelstraße 25, Raum E 14

### Instrumentalkreis Folk-Rock-Pop

Karl-Heinz Graw, Tel. 02041 - 66 369, Mobil 0152 - 34395370 | Ludwig Voßbeck, Mobil 0157 - 70303078

jeden Freitag ab 14.30 Uhr | Kardinal-Hengstbach-Straße 3

### Damenchor ZWAR-Singers

Gisela Pröhl, Telefon 02041 - 53232

jeden Freitag ab 15.00 Uhr | Jugend-Kombihaus, Horster Straße

### Videogruppe

Adolf Rudolf, Telefon 02041 - 34173 | Gerda Vogt, Telefon 02041 - 23431

jeden Freitag ab 09.30 Uhr | AWO Haus, Bügelstraße 25, Raum E 14

### Computergruppe

Georg Schmeier, Mobil 0176 - 47557690

jeden Montag 15.00 - 17.00 Uhr | DRK-Quatiersbüro Rottmannsmühle, Feuerbachstraße 13

### Sport und Gymnastik

Renate Meyer, Telefon 02041 - 20900 | Nikolaus Kinner, Telefon 02041 - 93737

jeden Freitag ab 10.00 Uhr | Dieter-Renz-Halle, Parkstraße

### Zeitungsgruppe

Monika de Byl, Telefon 02041 - 22319

Termin nach Absprache | Ort nach Absprache







# VERANSTALTUNGSKALENDER 2025

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

