



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen und Senioren

2016





G r u ß w o r t

Bottrop, im Oktober 2015

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dieser Broschüre möchte die Stadt Bottrop Ihnen wieder Anregungen zu eigenen Veranstaltungen und Beratungsangeboten an die Hand geben. An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Abteilung für Senioren und Menschen mit Behinderungen des Sozialamtes Ihnen künftig mit Rat und Tat im neuen zentralen Haus der Beratung, gegenüber dem ZOB, zur Verfügung stehen wird.

Der neue Seniorenkalender enthält neben Angeboten der Stadt Bottrop viele aktualisierte Daten und Fakten zu den verschiedenen Wohlfahrtsverbänden, Vereinen und Kirchen Bottrops, die Veranstaltungen und Tipps rund um das Alter für Sie bereithalten.

Die umfangreiche Informationssammlung spiegelt die große Angebotsvielfalt für ältere Menschen in unserer Stadt wider, die insbesondere auch durch den ehrenamtlichen Einsatz zahlreicher Menschen in Bottrop möglich wird. Ihnen und allen für die ältere Generation engagierten Institutionen unserer Stadt gilt mein besonderer Dank.

Ich hoffe, dass auch für Sie die richtige Anregung dabei ist und wünsche Ihnen nun viel Spaß und Freude beim Stöbern.

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Bernd Tischler". The signature is written in a cursive style, with the first name "Bernd" clearly legible and the last name "Tischler" written in a more stylized, flowing script.

(Bernd Tischler)
Oberbürgermeister



Grußwort

Bottrop, im Oktober 2015

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das Leben im Alter hat sich auch in unserer Stadt in den vergangenen Jahren stark gewandelt. Es leben nicht nur deutlich mehr ältere Menschen in Bottrop. Das Hauptanliegen der älteren Generation ist heute, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen und dabei aktiv am gesellschaftlichen Leben der Stadt teilzunehmen.

Dieses Ziel unterstützen sowohl die Stadt Bottrop als auch zahlreiche Institutionen unserer Stadt. Sie halten Informationen und Tipps im neuen Veranstaltungskalender für Sie bereit und ein umfangreiches Unterhaltungsangebot.

Kulturelle Veranstaltungen, Tanz und Musik, sportliche Aktivitäten, Reisen, aber auch Weiterbildungskurse sind dabei. Das Angebot ist breitgefächert und fördert das Miteinander der verschiedenen Generationen unserer Stadt.

Ich bin sicher, auch für Sie ist etwas dabei. Lassen Sie sich inspirieren!
Ich wünsche Ihnen dazu gute Unterhaltung und viel Spaß!

Willi Loeven
Stadtkämmerer

Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen der Stadt Bottrop

Ortsteilveranstaltungen	6
Seniorenerholung	8
Seniorenbeirat	9
Seniorentreff	12
Ausflugsfahrten	13
Frauenstammtisch	15
Seniorenkino	16
Theaterveranstaltungen	18
Bottroper EULE	19
Notfallkarte	21
Senioren- und Pflegeberatung	22
Demenzstiftung	23
Veranstaltungen des Museumszentrums Quadrat Bottrop	24
Veranstaltungen des Kulturamtes	26
Kulturzentrum August Everding	28
Veranstaltungen der Volkshochschule für Senioren	29

Veranstaltungen der Verbände, Vereine und Selbsthilfegruppen

Arbeiterwohlfahrt	33
Arbeiterwohlfahrt Ortsvereine	36
Arbeiter-Samariter-Bund	42
Bottroper Sportbund	43
Bundesverband Seniorentanz e.V.	45
Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.	46
Creativ Tanzgemeinschaft	48
Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bottrop e.V.	49
Diakoniezentrum	51
Freundeskreis Städtepartnerschaften	53
Karnevalsgesellschaft Batenbrock	59
Kath. Erwachsenen- u. Familienbildung	54
Kolpingfamilie	60
Kreuzbund	61
KWA Stift Urbana	62
Männerquartett 1881	64
Malteser Hilfsdienst e. V.	65
Mehrgenerationenhaus	66
Naturfreunde Bottrop	67
Partner für Jung und Alt Bottrop e.V.	70
Pflege Plus+	71
PSV - Polzeisportvereine	72
Seniorenbegegnungsstätte hinter dem Kath. Stadthaus	73
Sozialverband Deutschland e. V.	74
Sportfreunde 08/21 Bottrop e.V.	75
St. Antonius-Krankenhaus Bottrop-Kirchhellen	76
TV Deutsche Eiche 1909 e.V.	77
Evangelische Kirchengemeinden	78
Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit	83
ZWAR-Gruppen (Batenbrock, Boy-Welheim,)	87
Verzeichnis der Altentagesstätten und Seniorengemeinschaften	95

Was sind Ortsteilveranstaltungen?

Die Ortsteilveranstaltungen haben nicht nur das Ziel, die älteren Mitbürger im Stadtteil bei Kaffee und Kuchen zusammenzubringen und so der Isolation und Vereinsamung entgegenzuwirken, sondern sie sollen auch die Eigenverantwortung und Kompetenz zur Selbsthilfe stärken.

So soll das Prinzip des „Förderns“ verstärkt in den Vordergrund treten. Wir möchten vermehrt Präsenz zeigen und verstärkt „seniorenspezifische Informationen“ anbieten. Dies sind kleine Präsentationen zu aktuellen Themen.

Solche Vorträge können zu vielfältigen Themen veranstaltet werden.

Was interessiert Sie? Was möchten Sie wissen?

Vielleicht gibt es in Ihrem Stadtteil Themen, die speziell für die Bewohner dort interessant sind? Wir sind gerne dabei behilflich, die richtigen Ansprechpartner oder Fachleute für Sie einzuladen.

Folgender Fragenkatalog gibt Ihnen eine zusätzliche Orientierung:

1. Wie kann mir die **Telefonseelsorge** helfen?
2. Wer ist der **Seniorenbeirat**, wofür ist er da und wie kann ich dort mitarbeiten?
3. Wer hilft mir bei der **Patientenverfügung** und was ist das überhaupt?
4. Was muss ich bei der **häuslichen Pflege** berücksichtigen? Wo kann ich mich informieren und welche Anträge könnte ich stellen?
5. Wie erkenne ich **Demenz** und wo gibt es Rat und Tat?
6. Wie bewege ich mich sicher im **Straßenverkehr**. Was muss ich als Senior/in beachten?
7. Was ist ein **Hausnotruf**, wer bietet ihn zu welchen Bedingungen an?
8. Ist **Essen auf Rädern** eine gute Alternative zur Hausmannskost?
9. Was sollte ich bei einer **Heimaufnahme** beachten?
10. Welche Rechte und Pflichten habe ich als **Heimbewohner** und von wem kann ich Hilfe erwarten?
11. Was ist **Hospizarbeit**, ist das Sterbebegleitung?

und, und, und...

Bei Fragen zu diesen Themen wenden Sie sich bitte an das

Sozialamt (50/1)
Horster Str. 6/8
Zimmer 1.2.07
☎ (0 20 41) 70 43 91
Fax: (02041) 70 39 35

Ortsteilveranstaltungen

Sozialamt - Abteilung für Senioren und Menschen mit Behinderungen -

1. Halbjahr 2016:

Donnerstag	10.03.2016	Batenbrock/Boverheide	AWO Bürgerhaus
Donnerstag	17.03.2016	Welheim	ASB Begegnungsstätte
Mittwoch	13.04.2016	Grafenwald	Pfarrsaal Heilige Familie
Montag	18.04.2016	Ebel	Pfarrsaal St. Matthias
Mittwoch	20.04.2016	Fuhlenbrock	Seniorenheim Herderstr.
Dienstag	26.04.2016	Boy	AWO, Kraneburgstr.



!!! Save the Date !!!

In diesem Jahr findet am 11.Juni 2016 auf dem Berliner Platz ein gemeinsamer Aktionstag der Senioren/innen und der Menschen mit Behinderung statt.

Die Veranstaltung stehe unter dem Motto „Freizeitaktivitäten inklusiv für alle“

Näheres wird noch bekannt gegeben.

Alle Veranstaltungen werden - wie alle anderen Seniorenveranstaltungen auch - frühzeitig in den regionalen Medien bekannt gegeben!

Die Karten können bei den jeweiligen Kirchengemeinden oder bei der AWO im jeweiligen Ortsteil erworben werden.

Seniorenerholungsmaßnahmen der Wilhelm-Stottrop-Stiftung

Für das Jahr 2016 stehen die Seniorenerholungsmaßnahmen noch nicht fest.

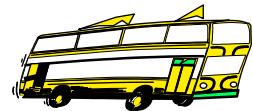
Bitte informieren Sie sich in der örtlichen Presse!

Anfragen:

Sozialamt (50/1),
Senioren- und Behindertenangelegenheiten
Frau Selbach

Horster Str.6/8 im Haus der Beratung
46236 Bottrop
Raum 1.2.06

☎ (0 20 41) 70 3664
Fax: (02041) 70 39 49



Seniorenbeirat

der Stadt Bottrop (gegründet 1993)

WIR ÜBER UNS

Aufgaben des Seniorenbeirates:

- ❖ Ergänzung der Fachausschüsse durch Anhörung - Beratung - Einflussnahme auf Verwaltung - Mitbestimmung
- ❖ Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren

Arbeit des Seniorenbeirates:

- ❖ gezieltes Aufgreifen allgemeiner und spezieller seniorenspezifischer Probleme in Bottrop
- ❖ öffentliche Sitzungen

Termine 2016:

jeweils	15.02.2016	Haus der Beratung
Montag	11.04.2016	auswärts
	30.05.2016	auswärts
	24.10.2016	Haus der Beratung
	21.11.2016	Haus der Beratung

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

Arbeitsgruppen (AG) des Seniorenbeirates:

- ❖ AG Pflege und Gesundheit
 - ❖ AG Verkehr
 - ❖ AG Öffentlichkeitsarbeit
-

Ansprechpartner im Seniorenbeirat:

Vorsitzende: Jutta Pfingsten, Peterstr. 33d, 46236 Bottrop - ☎ 02041/22321 und jeden Mittwoch im kath. Stadthaus von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr beim Seniorentreff/Seniorencafé

Ansprechpartner bei der Stadt Bottrop:

Sozialamt (50/1)
Senioren- und Behindertenangelegenheiten
Elena Selbach - ☎ 02041/70-3664
im Haus der Beratung, Horster Str. 6/8

Zusammensetzung des Seniorenbeirates

Vertreter der Wohlfahrtsverbände

	Ordentliche Mitglieder	Stellvertretende Mitglieder
Arbeiterwohlfahrt	Klaus Todt	Inge Galetzka
Caritasverband	Barbara Klaus	Ruthild Krause
Gemeindedienst f. Diakonie	N.N.	Jutta Hillbrandt
Deutsches Rotes Kreuz	Rolf Halfar	Edelgard Grigo
Der Paritätische	Heinz Geise	Annika Schulze-Aquack

Vertreter anderer Gruppierungen/Selbsthilfegruppen

	Ordentliche Mitglieder	Stellvertretende Mitglieder
Seniorenpartner f. Jung u. Alt	Dieter Kruse	Hannelore Jeschka
Gruppe ehrenamtlich Tätiger	Edda Kiepert	Sachs, Inge
Gruppe „ZWAR“	Alfons Görtz	Friedhelm Jakobs
Sozialverband VdK	Roland Ruddat	Joachim Sikora
Sportbund	Hermann Stratmann	N.N.
Sozialverband Deutschland e.V.	Erich Kalsen	Rosita Schmidt-Fürkötter
DGB	Josef Moll	N.N.

Vertreter der Altenrentnergemeinschaften, Altentreffs u.a.

	Ordentliche Mitglieder	Stellvertretende Mitglieder
Bewohner/innen Beirat (vorm. Heimbeirat)	Peter Speckamp	N.N.
kath. Kirchenverband	Rita Brauckmann	Karl-Heinz Luerweg
kath. Kirchenverband	Waltraud Peers	Marlene Ryschka
kath. Kirchenverband	Ulrich Unterberg	N.N.
ev. Kirchenverband	Hermann Schneider	Willemkje Streefkerk-Boon
ev. Kirchenverband	N.N.	N.N.

Von den Ratsfraktionen benannte Mitglieder

	Ordentliche Mitglieder	Stellvertretende Mitglieder
SPD	Ratsfrau Jutta Pfingsten	Ratsfrau Renate Palberg
SPD	sachk. Bürger Jürgen Bartetzko	sachk. Bürger Heinz Smeilus
SPD	sachk. Bürger Peter Flaum	sachk. Bürgerin Monika de Byl
CDU	sachk. Bürgerin Käthi Liko	Ratsfrau Lore Jakobi
CDU	sachk. Bürger Herbert Niederstrasser	sachk. Bürger Johannes Allkemper
ödp	sachk. Bürger Dr. B. Gremmler	sachk. Bürger Georg Schmeier
Bündnis 90/ Die Grünen	sachk. Bürgerin Clara Swoboda- Hucklenbroich	sachk. Bürgerin Gisela Peters

Arbeitsgruppen des Seniorenbeirates

AG Verkehr:

jeweils dienstags, 10:00 Uhr
im Gesundheitsamt, Zimmer 111
02.02.2016 15.03.2016
10.05.2016 11.10.2016
08.11.2016

Ansprechpartner:

Herbert Niederstrasser, Meisenweg 18
Tel.: 02045/406945

AG Öffentlichkeitsarbeit:

jeweils donnerstags, 10:00 Uhr
im Sozialamt, Berliner Platz 7, Raum 4.38
28.01.2016 24.03.2016
12.05.2016 06.10.2016
03.11.2016

Ansprechpartnerin:

Jutta Pfingsten, Peterstr. 33d
Tel.: 02041/22321

Weitere Projekte/Gremien:

Seniorencafé/-treff
Seniorentanzfest
Landesseniorenvertretung (LSV)

Bottroper EULE
Bottroper Seniorenkino
Frauenstammtisch

Seniorentreff des Seniorenbeirates Bottrop

Seniorentreff...

... eine Veranstaltung von Senioren für Senioren

Haben Sie Lust

- ❖ auf Frühstück?
- ❖ mittwochs?
- ❖ vor dem Marktbesuch?

Dann besuchen Sie den Seniorentreff im katholischen Stadthaus in der Paßstr. 2 (Pfarrsaal).

In der Zeit von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

bereiten ehrenamtliche Helferinnen frisch belegte Brötchen.
Kaffee und Tee gehören natürlich dazu!

Unterhaltung und Geselligkeit sind gratis!

Dort erhalten Sie auch Informationen und Karten
für Veranstaltungen des Seniorenbeirates.

Hier treffen Sie auch Ansprechpartner des Seniorenbeirates für Ihre Probleme



Auch im Jahr 2016 veranstaltet der
Seniorenbeirat der Stadt Bottrop
wieder seine beliebten
Ausflugsfahrten.

Genaue Angaben

- wann und
- wohin es geht und
- was es kostet

werden im Seniorentreff bekannt gegeben

Auskünfte und Informationen erhalten Sie von 9:00 bis 11:00 Uhr
jeden Mittwoch beim



Seniorentreff im kath. Stadthaus

Einige wichtige Hinweise!

- ♦ Jeweils 2 Monate vor Beginn eines Ausfluges liegen Teilnehmerlisten im kath. Stadthaus beim Seniorentreff/Seniorencafé aus, in die sich Teilnehmer eintragen können.
- ♦ Die Abholung und die Bezahlung der Karten erfolgt einen Monat vor Beginn des Ausfluges (Termin wird jeweils bekannt gegeben) im kath. Stadthaus beim Seniorentreff.
- ♦ Nicht an diesem Termin abgeholte Karten werden anschließend im freien Verkauf angeboten.
- ♦ Gruppen müssen sich gesondert vorab anmelden.
- ♦ Keine Platzreservierungen im Bus.
- ♦ Mindestteilnehmerzahl: 35 Personen
- ♦ Ansprechpartner:

Edda Kiepert Telefon: 02041-33710
Hanni Jeschka Telefon: 01746187786

Im Seniorenbeirat der Stadt Bottrop entstand
im Jahre 2001 die Idee, einen

Frauenstammtisch

Frauenstammtisch



ins Leben zu rufen, der aktuelle und kulturelle
Themen erörtert und diskutiert.

Bereits seit 10 Jahren haben die Damen des
Frauenstammtisches viele schöne und
unterhaltsame Stunden bei Kaffee und Kuchen
- und mehr - in froher Runde im Caféhaus
zusammen gesessen und wünschen sich,
daß es noch lange so bleibt.

„Frau“ trifft sich jeweils am

2. Donnerstag im Monat

um 15:00 Uhr im Domcafé Bergendahl,

(Hochstrasse 27)

Sind Sie interessiert?

Telefonische Informationen erhalten Sie unter 02041/64124
(Irmgard Petschulat)

Seniorenkino

Bottrop

Unsere Spielfilm-Highlights 2016:

05. Januar 2016:

Die letzten Gigolos

mit Gesa Marten, Dr. Melanie Andernach, Knut Losen

02. Februar 2016:

Adams Äpfel

mit Ulrich Thomsen, Mads Mikkelsen, Nicolas Bro

01. März 2016:

Kirschblüten - Hanami

mit Elmar Wepper, Hannelore Elsner, Nadja Uhl

05. April 2016:

Frau Ella

mit Ruth-Maria Kubitschek, August Diehl, Anna Bederke

03. Mai 2016:

Nader und Simin - Eine Trennung

mit Leila Hatami, Peyman Moadi, Shahab Hosseini

Beginn: 14:00 Uhr

Eintritt 6,00 Euro (je Veranstaltung)

Film + Kaffee + Kuchen

in Bel's Bistro

Filmforum

Blumenstraße 14-16

46236 Bottrop



Seniorenkino

Bottrop

Unsere Spielfilm-Highlights 2016:

07. Juni 2016:

Honig im Kopf

mit Dieter Hallervorden, Emma Schweiger, Jan Josef Liefers

06. September 2016:

Die geliebten Schwestern

mit Hannah Herzprung, Florian Stetter, Henriette Confurius

04. Oktober 2016:

Der Geschmack von Apfelkernen

mit Hannah Herzprung, Florian Stetter, Marie Bäumer,

01. November 2016:

Auf Messers Schneide

mit Sir Anthony Hopkins, Alec Baldwin, Elle MacPherson

06. Dezember 2016:

Die Köchin und der Präsident

mit Catherine Frot, Jean D'Ormesson, Hippolyte Girardot

Beginn: 14:00 Uhr

Eintritt 6,00 Euro (je Veranstaltung)

**Film + Kaffee + Kuchen
in Bel's Bistro**

**Filmforum
Blumenstraße 14-16
46236 Bottrop**



Theaterveranstaltungen des Seniorenbeirates der Stadt Bottrop

- für Senioren am Sonntagnachmittag

Musiktheater Gelsenkirchen

Buchungen sind nur noch als Abo möglich. Das Abo beinhaltet 5 Vorstellungen.

Anmeldungen sind ab **Mitte Juli 2016** für die Saison 2016/2017 möglich.

Kosten pro Jahr - Theaterring: ca. 95,00 € und 5 x Bustransfer ca. 65,00 €

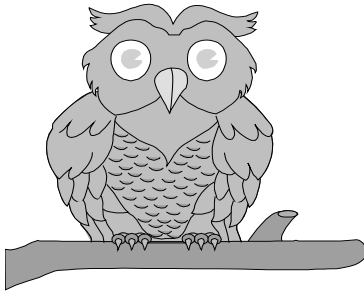
(Abfahrt ab Gleiwitzer Platz, sonntags, um 14:00 Uhr)



Auskünfte und Informationen:

- ❖ Jeden Mittwoch beim Seniorentreff - Frau Edda Kiepert/Frau Inge Sachs
im Kath. Stadthaus, Paßstr. 2
09:00 Uhr - 11:00 Uhr

Freiwillige, die beim Frühstück helfen möchten, sind willkommen.



Bottroper EULE

„Man lernt nie aus“

- was dieses Sprichwort aussagt, soll nun in der

Bottroper EULE

in die Tat umgesetzt werden.

Beim Projekt

- ❖ **E**RLEBEN
- ❖ **U**NTERRICHTEN
- ❖ **L**ERNEN
- ❖ **E**XPERIMENTIEREN

(kurz: **EULE**)

können Seniorinnen und Senioren noch einmal die Schulbank drücken, während Oberstufenschüler in die Rolle der Lehrer schlüpfen.

Was ist die

Bottroper EULE ?

Mit 65 Jahren noch Englisch lernen?

Oder in die Geheimnisse des Computers eingeweiht werden?

Heutzutage ist das kein Problem, denn überall werden durch verschiedene Einrichtungen entsprechende Kurse angeboten.

Die Bottroper EULE will aber mehr als reine Wissensvermittlung. Sie wendet sich an Menschen der reifen Generation ab Mitte 50, die nach Jahren noch einmal "die Schulbank drücken" wollen.

Wer früher Gelerntes auffrischen will, Neues ausprobieren möchte oder auch Kenntnisse bekommen möchte in Fächern, die in der eigenen Schulzeit noch gar nicht unterrichtet wurden (z. B. alles rund um den Computer) ist bei der **Bottroper EULE** genau richtig.

Wer unterrichtet in der Bottroper EULE?

Dass der Unterricht nicht in Stress ausartet, sondern ein Vergnügen bleibt, dafür sorgen auch die ehrenamtlich unterrichtenden Lehrer:

Schülerinnen und Schüler des Heinrich-Heine-Gymnasiums in Bottrop!

Sie haben richtig gelesen: Schüler unterrichten Seniorinnen und Senioren. Dass sie natürlich eine besondere fachliche Qualifikation mitbringen und Interesse am Gespräch mit der Großelterngeneration haben, versteht sich von selbst!

Die Jugendlichen haben einfach Spaß am Lerneifer der Älteren, aber natürlich auch an der Lehrerrolle, die sie selbst einnehmen dürfen.

Initiator der Seniorenakademie ist der Seniorenbeirat der Stadt Bottrop.

Als Schirmherr konnte der Erste Beigeordnete der Stadt Bottrop, Herr Ketzer, gewonnen werden.

Was lernen Sie in der Bottroper EULE?

Zurzeit werden ab Herbst eines jeden Jahres Donnerstagnachmittag verschiedene Kurse angeboten, und zwar:

- ❖ **Englisch** Auffrischen der bereits vorhandenen Kenntnisse oder Neueinstieg
- ❖ **Computer** Lernen, einen Computer zu bedienen oder im Internet zu surfen
- ❖ **Italienisch** Neueinstieg

„Alle Beteiligten stürzen sich immer noch mit Feuereifer in die Sache“, sagt die Projektleiterin Käthi Liko anlässlich des 10-jährigen Bestehens. Sie selbst hat einige Kurse im Fach Englisch besucht. „Man glaubt gar nicht, wie ehrgeizig ältere Leute sein können“, sagt sie mit einem Augenzwinkern und beschreibt damit den für die jungen Lehrerinnen und Lehrer wohl unverständlichen Spaß der Senioren beim Schreiben des Vokabeltests.

Als zuständige Projektleiterin ist Käthi Liko unter 02041/58842 für Sie zu erreichen.

Weiterhin steht eine Ansprechpartnerin unter 02041/703664 im Sozialamt gerne für Informationen zur Verfügung.

Da die verschiedenen Kurse auf der ersten Etage des Heinrich-Heine-Gymnasiums stattfinden, sind die Räumlichkeiten leider nicht barrierefrei zu erreichen.



Die Notfallkarte

Der Seniorenbeirat der Stadt Bottrop bemühte sich seit längerer Zeit, die **Notfallkarte** auch den älteren Bottroper Bürgerinnen und Bürgern an die Hand zu geben. Zur Finanzierung konnten verschiedene Sponsoren gewonnen werden (u.a. die Sparkasse Bottrop und die Volksbank Kirchhellen).



Was ist nun diese „**Notfallkarte**“ und warum sollte man sie stets bei sich tragen?

In Notfällen, gerade an den Wochenenden oder in der Nacht, kann es passieren, dass der Rettungsdienst oder der Notarzt in die Wohnung eines Patienten gerufen wird. Das ist aber in den meisten Fällen nicht der Hausarzt, sondern ein „fremder“ Arzt. Dieser „fremde“ Arzt kennt aber die Krankengeschichte nicht!

Oder man befindet sich im Urlaub, zu Besuch bei Verwandten in einer anderen Stadt oder man ist einfach unterwegs und gerät in eine gesundheitlich kritische Situation. Man benötigt dringend medizinische Hilfe! In diesen Fällen ist die **Notfallkarte** sehr hilfreich. Sie sollten die Karte immer bei sich tragen, damit der Ersthelfer oder der behandelnde Arzt schnell und unproblematisch Ihre wichtigsten medizinischen Daten einsehen kann.

Was sollte die **Notfallkarte** enthalten?

1. Ihren Namen und Ihre Anschrift, den Namen und die Anschrift Ihres Hausarztes, Krankenkasse, Versicherungs-Nr. Pflegedienst o.ä.
2. Wer soll benachrichtigt werden
3. Erkrankungen, aktuelle Medikamente
4. Besonderheiten (Marcumar, Blutgruppe, Herzschrittmacher)
5. Hilfsmittel (Hörgerät, Sehhilfe, Gehhilfe, Prothesen u.ä.)
6. letzter Krankenhausaufenthalt (Name und Abteilung)
7. Unterschrift (nicht vergessen!)

Sinnvoll ist es, eine **Notfallkarte** immer bei sich zu tragen und eine Zweite in Augenhöhe neben der Wohnungstür zu befestigen, so dass diese im Notfall für den Rettungsdienst oder den Notarzt sofort sichtbar ist.

Die **Notfallkarte** erhalten Sie: vom Seniorenbeirat
im Gesundheitsamt,
im Bürgerbüro,
im Sozialamt an der Horster Straße
beim Seniorentreff im kath. Stadthaus

Senioren und Pflege BERATUNG der Stadt Bottrop

Wir beraten Sie gerne !

Für die SeniorenInnen unserer Stadt haben wir seit letztem Jahr die Senioren- und Pflegeberatung ausgeweitet.

Wir beantworten Fragen aus Ihrem gesamten Lebensbereich und bemühen uns, passgenaue Lösungen für Sie zu finden, z.B.:

Seniorenwohnungen, Pflegeheime, Seniorenbegegnungsstätten, Hausnotrufsysteme, Haushalt und Einkauf, Gartenbetreuung und Schneefegen, Essen auf Rädern, Seniorenreisen, Entlastung pflegender Angehöriger, barrierefreies Bad und Wohnen, Demenzberatung, Haushaltshilfe, Grundsicherung, Freizeitangebote, Pflegegeld und, und, und...

Wir bieten Ihnen

- ❖ kostenlose Beratung und Information
- ❖ telefonisch und persönlich zu unseren Sprechzeiten (s. unten)
- ❖ Hausbesuch bei Bedarf

Wir leiten auf Ihren Wunsch hin notwendige Hilfsmaßnahmen und vermitteln Kontakte zu anderen Sozialeinrichtungen.

Wir unterstützen Sie bei der Klärung und Antragstellung von möglichen finanziellen Ansprüchen, z.B. auf Grundsicherungsleistungen, und geben Hilfe bei der Antragstellung.

Sie finden uns im

Sozialamt (50/1)
Frau Spans-Philippi
Im Haus der Beratung, Horster Str. 6/8
Zimmer 1.2.07
☎ (0 20 41) 70 43 91
E-Mail: dagmar.spans-philippi@bottrop.de

Öffnungszeiten:

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

Am Dienstag bieten wir unser Angebot auch im Pflegestützpunkt an:

Pflegestützpunkt im Hause der Knappschaft
Hochstr. 24
☎ (0 20 41) 72 50 05 41

Öffnungszeiten:

Dienstag: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Eigene Erfahrungen haben den Gründern gezeigt, wie notwendig umfangreiche und kompetente Unterstützung in der Pflege und Betreuung Demenzkranker ist. Dies war Motivation, dazu beizutragen, in Bottrop den Auf-und Ausbau guter Hilfsstrukturen zu unterstützen.

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Einrichtungen möchte die Stiftung Abwechslung und Freude in den Alltag von Menschen mit Demenz bringen.

Sie übernimmt unter anderem die Kosten für folgende Angebote:

Tanzschule Frank – Tanzen bringt(s)!

Tanzgruppe für Menschen mit Demenzerkrankung und deren Angehörige
freitags 15.30 bis 17 Uhr
Information und Anmeldung: Peter Frank, Tel : 0 20 41 - 2 16 18

Quadrat - Sinnliche Führung für Menschen mit Demenz

Willkommen sind Betroffene mit ihren pflegenden Angehörigen ebenso wie Betroffene aus Seniorenheimen mit ihren Betreuern.
Die Termine finden sie auch unter: Quadrat-bottrop.de
Information und Anmeldung: Sarah Kaleve, Tel: 0 20 41 - 2 97 16

Salzgrotte „Salina Vita“ – Entspannung für Betroffene und Begleiter

Das Klima der salzhaltigen Luft und die wohltuende ruhige Musik können innere Unruhe nehmen und Kraft für den Alltag geben.
Informationen und Anmeldung: Salzgrotte, Tel: 0 20 42 – 478 98 76
www.salzgrotte-bottrop.de

Ansprechpartnerin im Gesundheitsamt:

Frau Dr.. Danneberg
☎ 02041/ 70-33 34
Email: Dr.Astrid.Danneberg@bottrop.de

Veranstaltungen des Museumszentrums Quadrat Bottrop

Tel.: 02041/29716 oder Email: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Das Museumszentrum Quadrat lädt Sie, sehr geehrte Seniorinnen und Senioren, ganz herzlich ein, unser schönes Museum im Rahmen von vier Veranstaltungen noch besser kennenzulernen.

Freitag, 4. März 2016

Bottrop in der Eiszeit

14.30 - 16.30 Uhr Kunst-Geschichte und Kaffee
(Mindestteilnehmerzahl: 8)

In Bottrop und der Umgebung wurden bei der Vertiefung des Rhein-Herne-Kanals im ehemaligen Emschertal zahlreiche Funde aus der letzten Kaltzeit freigelegt. Anhand dieser Exponate – Skelette von Mammut und Wollnashorn, Werkzeug aus Knochen und der in Europa einmaligen Bottroper Fährtenplatte – erfahren Sie etwas über das kälteangepasste Leben hier bei uns. In einer Pause bei einem Kaffee haben Sie die Gelegenheit sich gegenseitig über Gesehenes auszutauschen.

Beitrag: 6 Euro

Verbindliche Anmeldung bis 29. Februar 2016 Fon: 02041/29716 oder
E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 11. März 2016

Die Natur- und Kulturgeschichte von Bottrop

14.30 - 16.30 Uhr Kunst-Geschichte und Kaffee
(Mindestteilnehmerzahl: 8)

Bei einer Führung durch die Ausstellung erfahren Sie eine Menge über die Naturgeschichte, von der Entstehung der Kohle bis zum Kiesabbau, und die Siedlungsgeschichte Bottrops: von der Frühzeit über das Mittelalter, die Industrialisierung bis zur modernen Stadt. In einer Pause bei einem Kaffee haben Sie die Gelegenheit sich gegenseitig über Gesehenes auszutauschen und zu diskutieren.

Beitrag: 6 Euro

Verbindliche Anmeldung bis 7. März 2016 Fon: 02041/29716 oder
E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 22. April 2016

Das Museum des Malers Josef Albers

14.30 - 16.30 Uhr Kunst-Geschichte und Kaffee
(Mindestteilnehmerzahl: 8)

1976 wird in Bottrop das Museumszentrum Quadrat eröffnet. Der Name nimmt Bezug auf den Maler und Farbtheoretiker Josef Albers, der 1888 in dieser Stadt geboren wurde und 1970 die Ehrenbürgerschaft erhielt. Josef Albers schenkte der Stadt in diesem Zusammenhang sechs Bilder und einige Graphiken. 1983 wird dann das Josef Albers Museum eröffnet, das Arbeiten aus verschiedenen Werkphasen des Künstlers zeigt. Seine quadratischen Bilder werden im zentralen Mittelsaal des Josef Albers Museums gezeigt - eine beeindruckende Reihe unterschiedlich großer Werke, die das Wesen von Farbe zur Erscheinung bringt. Über den Künstler und die Wirkung seiner Bilder möchten wir uns mit Ihnen austauschen.

Beitrag: 6 Euro

Verbindliche Anmeldung bis 18. April 2016 Fon: 02041/29716 oder
E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 3. Juni 2016**Der Skulpturenpark des Josef Albers Museum**

14.30 - 16.30 Uhr Kunst-Geschichte und Kaffee
(Mindestteilnehmerzahl: 8)

Wie entsteht eigentlich eine Plastik? Nach einem Gang durch den Skulpturenpark, in dem wir einige Werke näher betrachten wollen, werden wir etwas über die verschiedenen Arbeitsweisen von Bildhauern erfahren. In einer Pause bei einem Kaffee haben Sie die Gelegenheit sich gegenseitig über Gesehenes auszutauschen und zu diskutieren.

Beitrag: 6 Euro

Verbindliche Anmeldung bis 30. Mai 2016 Fon: 02041/29716 oder

E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 12. August 2016**Die Sonderausstellung im Josef Albers Museum – Arbeiten von Hubert Kiecol**

14.30 -16.30 Uhr Kunst-Geschichte und Kaffee
(Mindestteilnehmerzahl: 8)

Die Sonderausstellung zeigt skulpturale Arbeiten von Hubert Kiecol, die in Vorbereitung der Ausstellung entstanden sind. Lassen Sie sich überraschen. In einer Pause bei einem Kaffee haben Sie die Gelegenheit sich über Ihre Entdeckungen auszutauschen und zu diskutieren.

Beitrag: 6 Euro

Verbindliche Anmeldung bis 8. August 2016 Fon: 02041/29716 oder

E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Führungen für Menschen mit Demenz

Das Josef Albers Museum bietet seit Anfang 2014 Führungen für Menschen mit Demenz an. Willkommen sind Betroffene mit ihren pflegenden Angehörigen ebenso wie Betroffene aus Seniorenheimen mit ihren Betreuern.

Jede Führung beginnt mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Bei Kaffee und Plätzchen heißen wir Sie willkommen. Sie können in Ruhe ankommen und sich mit der neuen Umgebung und der geschulten Kunstvermittlerin vertraut machen. Anschließend gehen Sie gemeinsam entweder durch das Josef Albers Museum oder die Eiszeithalle. Durch Fragen und Erzählungen werden Gespräche angeregt und Eindrücke gesammelt. Daran schließt im Werkraum ein praktischer Teil an, der sich auf die gesehenen Dinge bezieht. Hier sind Sie unter Anleitung und mit Hilfe Ihrer Begleiter selbst aktiv, können mit den Händen kreativ arbeiten.

An zwei Samstagen in 2016 – die Termine werden durch die örtliche Presse bekannt gegeben, außerdem auf der Webseite des Museums.

Besuch des Josef Albers Museums oder der Eiszeithalle

14.30 - 16.00 Uhr Führung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörige/Betreuer
(Mindestteilnehmerzahl: 6 Betroffene)

Beitrag: 5 Euro

Verbindliche Anmeldung: 02041/29716 oder E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Führungen können auf Anfrage auch für Gruppen gebucht werden.

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf: Fon: 02041/29716 oder

E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Seniorenveranstaltungen des Kulturamtes Bottrop

Theater und Konzerte 2016

03.01.16	10:00 Uhr	Eröffnungsgottesdienst Chor PLUS Orgel	Liebfrauenkirche Eigen, Nordring
03.01.16	16:00 Uhr	Neujahrskonzert Trompeten, Pauken PLUS Orgel	Kirche St. Cyriakus Stadtmitte, Hochstraße
04.01.16	20:00 Uhr	Posaune PLUS Orgel	Kirche St. Joseph Batenbrock, Förenkamp
05.01.16	20:00 Uhr	Vokalensemble PLUS Organetto	Martinskirche Stadtmitte, Pferdemarkt
06.01.16	20:00 Uhr	Ausstellung PLUS Orgel	Kirche Herz Jesu Stadtmitte, Brauerstraße
07.01.16	20:00 Uhr	Streichquartett PLUS Orgel	Kirche Herz Jesu Stadtmitte, Brauerstraße
08.01.16	15:00 Uhr	Seniorenkonzert - Violine, Cello, Kontrabass, Klavier PLUS Orgel Gelegenheit zum Kaffeetrinken	Martinskirche Stadtmitte, Pferdemarkt
08.01.16	20:00 Uhr	Vier Gitarren PLUS Orgel	Kirche St. Johannes Boy, Johannesstraße
09.01.16	08:30 Uhr	Exkursion Orgeln in Amsterdam (Niederlande)	Abfahrt: Hotel Arcadia Paßstraße 6a
10.01.16	11:15 Uhr	Abschlussgottesdienst Knabenchor PLUS Orgel	Kirche St. Cyriakus Stadtmitte, Hochstraße
10.01.16	16:00 Uhr 19:00 Uhr	Abschlusskonzerte Chorkonzert J.S. Bach: Weihnachts- oratorium PLUS Festival-Menü	Kirche Liebfrauen Eigen, Nordring
25.01.16	19:30 Uhr	Der Mentor Schauspiel mit Volker Lechtenbrink, Andreas Christ u.a.	Aula Josef Albers Gymnasium Zeppelinstr. 20
03.02.16	19:30 Uhr	Kammerkonzert Arundos Quintett	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30
23.02.16	19:30 Uhr	Das Lächeln der Frauen Schauspiel mit Hubertus Grimm und Julia Stinshoff	Aula Josef Albers Gymnasium Zeppelinstraße 20

26.02.16	19:30 Uhr	Tangosphere Ein Stück Himmel - Eine sphärische Tangeerzählung	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30
03.03.16	19:30 Uhr	Richard Rogler „Tour 2016 - Freiheit aushalten!“	Aula Josef Albers Gymnasium Zeppelinstr. 20
07.03.16	19:30 Uhr	Vania und Sonia und Mascha und Spike Schauspielkomödie mit Rüdiger Jos- wig, Claudia Wenzel u.a.	Aula Josef Albers Gymnasium Kulturzentrum August Everding
13.03.16	18:00 Uhr	Kammerkonzert Soirée de Vienne	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30
14.03.16	19:30 Uhr	M - Eine Stadt sucht einen Mörder Krimi von Fritz Lang	Aula Josef Albers Gymnasium Zeppelinstr. 20
06.04.16	19:30 Uhr	Kammerkonzert Klavierduo Praleski	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30
17.04.16	18:00 Uhr	Chorkonzert	Lichthof der Berufsschule An der Berufsschule 20
21.04.16	19:30 Uhr	Nils Heinrich "Mach' doch'n Foto davon" Nils Habermacher u.a.	Aula Josef Albers Gymnasium Zeppelinstr. 20
09.05.16	19:30 Uhr	Das Boot Schauspiel mit Hardy Krüger jr.,	Aula Josef Albers Gymnasium Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30
<u>31.05.16</u> <u>02.06.16</u> <u>03.06.16</u> <u>05.06.16</u> <u>06.06.16</u> <u>08.06.16</u>	jeweils 20:00 Uhr	Der fliegende Holländer (OPEN AIR) Romantische Oper von Richard Wagner	BergArena Halde Haniel Fernewaldstraße

Kartenvorverkauf, Auskünfte, Bestellungen:

Theaterkasse im Kulturzentrum August Everding

Blumenstr. 12 - 14, 46236 Bottrop

☎ 02041 / 70-3308

Öffnungszeiten:

Mo./ Di./ Do./Fr. von 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr und
von 12:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Mi. von 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Kulturzentrum August-Everding

Weitere Informationen und Termine erhalten Sie laufend durch entsprechende Pressemitteilungen.

APRIL

Bottroper Pferdemarkt 24.04.2016
- Cyriakus-Kirchplatz -

MAI

Bottroper Stadtfest 03. bis 06.06.2016
- Innenstadt Bottrop -

JUNI

Extraschicht 25.06.2016
- Die Nacht der Industriekultur -

September

Michaelismarkt (Herbstkirmes)
- Innenstadt Bottrop - 24./25.09.2016

Dezember

Nikolausmarkt
- Innenstadt Bottrop - 09. bis 11.12.2016

**Das Highlight in der Bergarena Halde Haniel:
Der Fliegende Holländer vom 31. Mai – 08. Juni 2016**

Weitere Auskünfte erteilt:

Kulturzentrum August-Everding
Blumenstr. 12 - 14
46236 Bottrop
Ansprechpartner: Herr Manfred Schmidt
☎02041/70 3882

Seniorenveranstaltungen der VHS Bottrop

VMA01B

Hocker-Stuhl-Gymnastik (Frauen) - Fit und gesund älter werden

im Gymnastikraum - Gesundheitsamt

Mit gezielten und gelenkschonenden Übungen werden Körper u. Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und die Ausdauer gefördert. Singen und Entspannungsübungen mit Musik runden die Stunde ab und Sie gehen frisch und munter in den Tag.

Beginn: 25.02.2016

donnerstags, 11:30 - 13:00 Uhr (14 mal)

Entgelt: 42,00 EUR (28 UE)

Leitung: Johanna Dragon

VMA11B

Tanzen geht immer (Grundkurs 55+)

in der ADTV-Tanzschule Frank

Nach einigen Jahren Tanzpause haben viele Menschen wieder das Bedürfnis, zu Tanzveranstaltungen zu gehen. Oft stellen sie dann fest, dass ihre Tanzkenntnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand sind. Um dem abzuweichen, aber auch um in einer gemütlichen Atmosphäre ohne überlaute Disco-Musik und atemberaubender Fülle wieder einmal ausgiebig tanzen zu können, wird dieser dem Alter angepasste Tanzkurs angeboten. Gelernt und geübt werden die gebräuchlichsten Formen des Gesellschaftstanzes nach der CreaDance-Methode.

Bitte beachten Sie, dass eine Anmeldung nur für m/w-Paare möglich ist.

Am 1. Unterrichtstag ist eine Raumumlage i.H.v. 20,00 € an die Tanzschule zu zahlen.

Beginn: 22.02.2016

montags, 17:30 - 19:00 Uhr (10 mal)

Entgelt: 27,00 EUR (20 UE)

Leitung: Peter Frank

VMA12B

vhs - PLUS - Qi Gong für SeniorInnen (Alter: 55+)

in der Paul-Gerhardt-Schule (Gymnastikraum)

Qi Gong gehört zu einem weit verbreiteten und sehr bekannten chinesischen Übungssystem, in das philosophische Elemente, Erfahrung und Wissen des Jahrtausende alten chinesischen Kulturkreises eingebunden sind. Qi Gong dient der Regulierung der Lebensenergie (Qi). Körper, Geist und Seele werden gesund erhalten oder die Gesundheit angeregt. Die Übungen beruhen auf einer Abfolge von langsamen und fließenden Bewegungen. Regelmäßig geübt tragen sie zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele bei. Qi Gong ist äußerst vielseitig. Besondere Effekte sind: Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Meditation in Bewegung, Atemübung, Atemtraining und Heilgymnastik. Bei älteren Menschen kann sich die Sturzgefahr erheblich reduzieren, weil die ständige Gewichtsverlagerung und langsame Bewegungen von Kopf, Armen, Beinen und Rumpf die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht verbessern. Regelmäßiges Üben hat positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Weitere positive Auswirkungen sind Stressabbau, Erhöhung der Belastungsfähigkeit, Training der Muskeln Sehnen und Gelenke und nach einiger Zeit Vertiefung der Atmung und bessere Lungenkapazität.

Es ist nicht leistungsorientiert und daher für Menschen aller Altersstufen geeignet.

Beginn: 26.02.2016

freitags, 17:00 Uhr - 18:00 Uhr (12 mal)

Entgelt: 35,00 EUR (16 UE)

Leitung: Maria Thon

VMB01B

Das alte Bottrop in den „Goldenen Zwanzigern“

im Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Montag, 15.02.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB02B**Karstadt-Klau**

im Diakonie-Zentrum Bottrop, Tages- und Kurzzeitpflege

Donnerstag, 10.03.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB03B**Der Lindenbaum**

im Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14

Montag, 14.03.2016

15:30 Uhr - 17:45 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB04B**Unsere Lieblingsgerichte aus dem Ruhrgebiet - Is' dat lecker!**

im Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Montag, 21.03.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB05B**Oma, der Maikäfer!**

im Diakonie-Zentrum Bottrop, Tages- u. Kurzzeitpflege

Donnerstag, 14.04.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB06B**Hömma! Einige Dönekes auß'em Kohlenpott!**

im Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Montag, 25.04.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB07B**David sucht einen Firmpaten!**

im Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14

Montag, 02.05.2016

15:30 Uhr - 17:45 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB08B**Stadtgespräche von Gestern und Heute!**

im Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Montag, 06.06.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB09B**Das Klofenster!**

im Diakonie-Zentrum Bottrop, Tages- und Kurzzeitpflege

Donnerstag, 09.06.2016

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMB10B**Steckrüben - es wird Herbst!**

im Haus am Ehrenpark, Ehrenplatz 12-14

Montag, 20.06.2016

15:30 Uhr - 17:45 Uhr

entgeltfrei (3 UE)

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC01B**... und ein Stück Gute Butter!**

im Seniorenzentrum des ASB Welheim

Montag, 29.02.2016

entgeltfrei (3 UE)

13.15 Uhr - 15:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC02B**Heiliger Antonius**

in der Altenbegegnungsstätte DRK, Horster Str. 255

Donnerstag, 17.03.2016

entgeltfrei (3 UE)

14:15 Uhr - 16:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC03B**Frühstück, im Glanz ihrer schweren Granatkette**

im Seniorenzentrum des ASB Welheim

Montag, 11.04.2016

entgeltfrei (3 UE)

13:15 Uhr - 15:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC04B**Arbeiter! Gedichte aus der Arbeitswelt (v. Rosemarie Jeschke)**

in der Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255

Donnerstag, 12.05.2016

entgeltfrei (3 UE)

14:15 Uhr - 16:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC05B**Als Oma noch mit Kohlen heizte (v. Willi Fährmann)**

im Seniorenzentrum des ASB Welheim

Mittwoch, 01.06.2016

entgeltfrei (3 UE)

13:15 Uhr - 15:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMC06B**Die Würde des Menschen**

in der Altenbegegnung DRK, Horster Str. 255

Donnerstag, 30.06.2016

entgeltfrei (3 UE)

14:15 Uhr - 16:30 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD01B**Auf, nach Holland!**

im Seniorenzentrum Schattige Buche

Mittwoch, 24.02.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD02B**Der erste Schultag**

im Altenwohnheim der AWO Eigen

Mittwoch, 02.03.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD03B**Glatzenschneider Henke**

im Altenwohnheim der AWO Eigen

Mittwoch, 06.04.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD04B**Der Marktschreier**

im Seniorenzentrum Schattige Buche

Mittwoch, 20.04.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD05B**Der Heiratsantrag**

Altenwohnheim der AWO Eigen

Mittwoch, 25.05.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMD06B**Ein Spaziergang mit „Möppel“**

im Seniorenzentrum Schattige Buche

Mittwoch, 15.06.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VME01B**„Liter“ für Literatur (v. Willi Fährmann)**

im Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8

Montag, 22.02.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VME02B**Als Oma das Papier noch bügelte (v. Willi Fährmann)**

im Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8

Montag, 18.04.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VME03B**Unsere Zink-Badewanne**

im Altenwohnheim der AWO, Herderstraße 8

Montag, 30.05.2016

entgeltfrei (3 UE)

15:00 Uhr - 17:15 Uhr

Leitung: Rosemarie Jeschke

VMK76K**vhs - PLUS - Gymnastik für Senioren**

Gymnastik kann jeder mitmachen, egal wie alt bzw. jung man ist. Sie führt zu einer besseren Beweglichkeit des ganzen Körpers. Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden gesteigert. Im Vordergrund steht Spaß an der Bewegung, mit und ohne Musik

im Hof Jünger

Beginn: 25.02.2016

Entgelt: 44,00 € (20 UE)

donnerstags, 10:00 Uhr - 11:00 Uhr (15 mal)

Leitung: Marjo Queens

Arbeiterwohlfahrt

Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstraße 25

Einrichtungsleiter: Herr Schmidt

Cafeteria - Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- montags 12:00 Uhr bis 13:30 Uhr
- dienstags bis sonntags 12:00 Uhr bis 17:30 Uhr
- täglicher Mittagstisch von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Tanzcafé mit künstlerischem Programm

voraussichtlich: 19.01.16 - 19.04.16 - 19.07.16 - 15.11.16
(Änderungen vorbehalten)

Maifest

01.05.2016 von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr
im Außenbereich des Seniorenzentrums
Für das leibliche Wohl wird gesorgt.

Sommerfest

18.06.2016 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
im Außenbereich des Seniorenzentrums

Adventsbasar

12.11.16 - von 11:00 - 15:00 Uhr
(Änderungen vorbehalten)

Weitere Termine finden Sie auf unserer Homepage:

info@awo-ww.de

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

Ansprechpartner:

Einrichtungsleiter	Herr Peter Schmidt	Tel.: 02041/992-203	
Pflegedienstleitung	Frau Küpper	Tel.: 02041/992-228	
Verwaltung	Frau Flechsig	Tel.: 02041/992-204	
		montags - donnerstags	07:30 - 16:00 Uhr
		freitags	07:30 - 12:00 Uhr

Beratung zur Heimanmeldung:

Sozialer Dienst	Frau Klaudia Bogdon-Braungart, Fr. Kleebaum	
	Tel.: 02041/992-396 oder 02041/992-504	
	Öffnungszeiten:	
	montags - donnerstags	08:00 - 16:00 Uhr
	freitags	08:00 - 14:30 Uhr
	sowie Termine nach Vereinbarung	

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenzentrum Fuhlenbrock, Herderstr. 8

Einrichtungsleiter: Herr Nassowitz ☎ 02041/5653-306

Cafeteria

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- dienstags bis donnerstags sowie samstags und sonntags
von 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr und 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

In der Zeit von 13:30 Uhr bis 14:30 Uhr ist das Café geschlossen

- täglich Mittagstisch von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr mit Voranmeldung
- einmal monatlich sonntags Frühschoppen von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



Tanzcafé

Am 2. Mittwoch im Café des Seniorenzentrums von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Filmcafé

Immer am letzten Freitag im Monat, in Kooperation mit dem Ortsverein Bottrop-Fuhlenbrock

Maifest

01.05.2016 im Außenbereich und
im Café des Seniorenzentrums

Sommerfest

25.06.2016 im Außenbereich und
im Café des Seniorenzentrums

Beratung zur Heimanmeldung

Öffnungszeiten: Montag - Freitag von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung

<u>Telefon:</u>	02041/5653-0	Verwaltung
	02041/5653-305	Sozialer Dienst
	02041/5653-306	Einrichtungsleitung
	02041/5653-307	Pflegedienstleitung

Die Termine der öffentlichen Veranstaltungen werden über folgende E-Mail bekannt gegeben:

E-Mail: info@awo-ww.de

Im AWO-Seniorenzentrum „Fuhlenbrock“ sind Sie jederzeit herzlich willkommen.

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

<u>Ansprechpartner:</u>	Herr Nassowitz	Tel.: 02041/5653-306
	Frau Lemke-Lohr	Tel.: 02041/5653-305

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenzentrum Schattige Buche, Rheinbabenstr. 38

Ansprechpartner: Herr Skrok, Tel.: 02041/7721344

Café - Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Öffnungszeiten:

täglich von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Mittagstisch auf Vorbestellung möglich!

Veranstaltungen:

Maifest am 01.05.2016: 11:00 bis 13:00 Uhr
im Außenbereich des Seniorenzentrums
Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Tag der Pflege am 12.05.2016: 15:00 bis 18:00 Uhr

Sommerfest am 02.07.2016: 14:00 bis ca. 18:00 Uhr
im Außenbereich des Seniorenzentrums

Frühschoppen: jeweils sonntags an folgenden Terminen:

09.01.2016	07.08.2016
19.03.2016	23.10.2016
05.06.2016	27.11.2016

Knappenchor am 21.12.2016: 16:30 bis 18:00 Uhr

Beratung zur Heimanmeldung:

Öffnungszeiten: Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 16:30 Uhr
Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr
oder nach telefonischer Vereinbarung

Sozialer Dienst: Herr Mengede 02041/77213-44

Weitere Telefonnummern:

Einrichtungsleiter	Herr Skrok	02041/77213-55
Verwaltung:	Frau Gotthard	02041/77213-69
Pflegedienstleitung:	Frau Harrathi	02041/77213-43

Wir freuen uns auf ihren Anruf!

Die Termine der öffentlichen Veranstaltungen können unter der folgenden E-Mail Adresse abgerufen werden:

info@awo-ww.de

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

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

Arbeiterwohlfahrt

Ortsverein Boverheide/Batenbrock

Vorsitz: Gerda Sittek, ☎ 02041/263740

jeden Sonntag	14:00 bis 19:00 Uhr im Bürgerhaus Tanznachmittag
jeden 4. Dienstag im Monat	15:00 bis 18:00 Uhr im Bernhardt-Poether-Haus Kegeln
jeden Mittwoch	14:00 bis 19:00 Uhr im Bürgerhaus „Klönen über dies und das“ und die Spielegruppe trifft sich
jeden Donnerstag	14:00 bis 21:00 Uhr Seniorentanz 15:00 bis 16:00 Uhr anschließend nettes Beisammensein

Der Ortsverein trifft sich im Bürgerhaus, Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop (Tel.: 02041/33323).
Das Bernhardt-Poether-Haus finden Sie Im Fläßviertel 10, 46238 Bottrop.

Weitere geplante beliebte Treffen:

- wir feiern am 04.02.2016 Weiberfastnacht mit dem Stadtprinzenpaar
- am Sonntag, 01.05.2016 veranstalten wir einen Maientanz
- Ausflüge
- ein Sommerfest und ein Weinfest im Herbst
- unsere beliebte Weihnachtsfeier am zweiten Adventssamstag, 03.12.2016.

Weiterhin planen wir - wie immer als Paten der OGS-Astrid-Lindgren-Schule - gemeinsam mit den Kindern und Erzieherinnen der Schule einen schönen Tag zu verbringen.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Presse, unserem Aushang im Bürgerhaus oder erkundigen Sie sich bitte vor Ort. Änderungen bleiben vorbehalten.



Der Ortsverein trifft sich in der AWO-Begegnungsstätte, Kraneburgstr. 50, 46240 Bottrop (02041/4645).

jeden 2ten Dienstag	07:30 bis 12:00 Uhr - Frühstück lt. Aushang
jeden 2ten Dienstag	09:00 bis 14:00 Uhr - Mittagstisch lt. Aushang
jeden ersten Mittwoch	backen wir frische Waffeln für Sie 14:00 bis 18:30 Uhr - offener Treff 16:30 bis 17:15 Uhr - Singkreis 17:30 bis 17:45 Uhr - Gymnastik
jeden Donnerstag:	15:00 bis 17:30 Uhr - Kreativer Treff Basteln oder Nähen lt. Aushang
jeden Freitag	14:00 bis 18:30 Uhr - Spielenachmittag
jeden letzten Sonntag im Monat	14:30 bis 18:30 Uhr - Bingo

In unserer Cafeteria bieten wir Kuchen, Kaffee und andere Getränke an.

Weitere geplante beliebte Treffen:

- im Januar geben wir einen Neujahrsempfang mit Programm
- im Februar gibt es einen Tanztee mit Funkengarde
- im März bieten wir eine „Osterwerkstatt“ an
- im April gibt es ein Frühlingsfest mit Lifemusik
- im Mai gibt es die traditionelle Maifeier und eine Maiwanderung
- im Juni ist ein Ausflug und ein Grillfest geplant

Die genauen Termine sowie die Veranstaltungen des zweiten Halbjahres entnehmen Sie bitte der Presse / unserem Schaukasten / oder erkundigen Sie sich bitte vor Ort. Änderungen bleiben vorbehalten.



Der Ortsverein trifft sich in der AWO-Begegnungsstätte, Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9, 46240 Bottrop (02041/975156).

Die regelmäßigen Treffen finden statt:

jeden Montag	Spielen und Klönen 13:30 bis 19:00 Uhr
jeden Donnerstag	Spielen und Klönen 13:30 bis 19:00 Uhr

Unsere Begegnungsstätte ist bewirtschaftet. Wir halten frisch gebackenen Kuchen, Kaffee und Kaltgetränke bereit.

Weitere geplante beliebte Treffen:

- Donnerstag nach Aschermittwoch „Fischessen“ - 11.02.2016
- Kinderkleider- und Spielzeugmarkt im Frühjahr und im Herbst
- es sind ein Tages- und ein Halbtagesausflug geplant
- gemeinsames Martinsfest mit dem Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstraße 25, und dem Kindergarten „Budenzauber“, Cleffstraße 10
- Weihnachtsfeier

Die Begegnungsstätte im Eigen ist auch der Standort und Ausgangspunkt für die Quartiersentwicklung, die der AWO-Unterbezirk Gelsenkirchen/Bottrop in Zusammenarbeit mit den AWO-Seniorenzentren Ernst-Löchelt und Schattige Buche betreibt.

Hier wird versucht, mit Anwohnern, Institutionen, Vereinen, Kitas und der AWO-Familienbildung ein Netzwerk zu schaffen, um Nachbarschaft zu stärken und durch ZusammenLEBEN ein möglichst selbstbestimmtes, eigenständiges Leben im Alter in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Die genauen Termine und Änderungen entnehmen Sie bitte der Presse / unserem Schaukasten / oder erkundigen Sie sich bitte vor Ort. Änderungen bleiben vorbehalten.





Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Fuhlenbrock

Vorsitz: Gabi Müller-Pozorski, ☎ 02041/57122

Der Ortsverein trifft sich im AWO Seniorenzentrum „Haus Fuhlenbrock“, Herderstr. 8, 46242 Bottrop.

Die regelmäßigen Treffen finden statt:

jeden Dienstag ab 15:00 Uhr
Bingospielen im Café des AWO-Seniorenzentrums

Jeden letzten Freitag im Monat sind „Jung und Alt“ herzlich zu einem Kinonachmittag bei Kaffee und Kuchen und Filmen von Gestern eingeladen (Kartenvorbestellung unbedingt nötig).

Weitere geplante beliebte Treffen:

- ◆ Im Frühjahr ein Schlagerdinner mit der Sängerin Judith Zimmermann,
- ◆ ein Sommerfest in Kooperation mit dem AWO Seniorenzentrum,
- ◆ sowie ein weihnachtliches Miteinander.

Die genauen Termine oder Änderungen entnehmen Sie bitte Presse oder erkundigen Sie sich bitte unter 02041/56530 oder 02041/57122. Änderungen bleiben vorbehalten.





Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Welheim

Vorsitz: Erika Rajewski, ☎ 02041/43827
Auskünfte: Inge Beuthner, ☎ 02041/42530

Der Ortsverein trifft sich in der Aula Welheim, Welheimer Str. 64, 46238 Bottrop.

Die regelmäßigen Treffen finden statt:

Jeden Mittwoch: gemütliches Beisammensein bei einem kleinen
 Imbiss, Gesprächen, Vorträgen und Bingo
 14:00 bis 17:00 Uhr *(außer in den Schulferien)*

Jeden ersten Mittwoch im Monat Sitzgymnastik für Senioren von 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Weitere geplante beliebte Treffen:

Februar	Frühstück bei Ostermann
März	Fahrt nach Holland (21.03. bis 02.04.2016 - Osterferien)
Mai	Maiwanderung
Juli	Fahrt zum Krammarkt nach Haltern
Juli - August	11.07. - 23.08.2016 Sommerferien
September	Fahrt nach Bad Ems
Oktober	Fahrt zur Apfelernte beim Schmückerhof in Kirchhellen (10.10. bis 21.10.2016 - Herbstferien)
Dezember	Fahrt zum Weihnachtsmarkt und Weihnachtsfeier

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Presse oder erkundigen Sie sich bitte vor Ort.
Änderungen bleiben vorbehalten.





Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Stadtmitte-Altstadt

Vorsitz: Hans-Adolf Brockmann, ☎ 02041/698694

Der Ortsverein trifft sich in der AWO-Begegnungsstätte, Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop (02041/25765).

Die regelmäßigen Treffen finden statt:

Jeden Montag:	Basteln, Klönen, gemeinsame Freizeitgestaltung 12:00 bis 16:00 Uhr
Jeden Dienstag:	gemütliches Beisammensein 14:00 bis 17:00 Uhr
Jeden Mittwoch:	beliebter Frühstückstreff nach dem Marktbesuch 8:00 bis 13:00 Uhr
Jeden Freitag:	Tagesstätte geöffnet 8:00 bis 16:00 Uhr
Jeden Samstag:	Seniorentreff z.B. nach dem Marktbesuch 8:00 bis 13:00 Uhr

Die AWO-Begegnungsstätte ist morgens ab 8:00 Uhr geöffnet. Wir laden Sie herzlich zum gemeinsamen Frühstück ein. Montags bis freitags bieten wir zudem einen Mittagstisch an.

Kaffee- und Tanznachmittage am ersten Mittwoch des Monats - Beginn 15:00 Uhr:
Termine: 06. Januar, 03. Februar, 02. März, 06. April, 04. Mai, 01. Juni, 07. September, 05. Oktober und 02. November.

08.02.2016	Karnevalsfeier am Rosenmontag mit dem Kinderprinzenpaar	Einlass 12:00 Uhr, Beginn 13:00 Uhr
19.03.2016	Frühlingsfest Samstag	Einlass 12:30 Uhr, Beginn 13:00 Uhr

Die Termine für den traditionellen Jahresausflug und das Sommerfest werden rechtzeitig bekannt gegeben.

24.09.2016	Herbstfest in der Tagesstätte	Einlass 12:30 Uhr, Beginn 13:00 Uhr
10.12.2016	Weihnachtsfeier	

Die Veranstaltung des Sozialamtes findet an einem Dienstag Mitte April statt.

Die Veranstaltungen, bis auf den traditionellen Jahresausflug und das Sommerfest, finden in der Begegnungsstätte statt.

Weitere Fahrten oder Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Presse oder dem Aushang in unserem Schaukasten oder erkundigen Sie sich bitte vor Ort.

Änderungen bleiben vorbehalten.



ASB-Begegnungsstätte - An der Kommende 12 - 14a - 46238 Bottrop

<u>Dienstag:</u>	jeden 1. und 3. Dienstag im Monat 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Spielnachmittag mit Kaffee und Kuchen
<u>Mittwoch:</u>	wöchentlich 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Kartenspieler
<u>Donnerstag:</u>	jeden 2. Donnerstag im Monat 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr	Literatur unterwegs, Vorlesung
<u>Freitag:</u>	wöchentlich ab 09:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
<u>Freitag:</u>	wöchentlich 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr	Cafeteria geöffnet

**Sie sind eine Gruppe und möchten an einem anderen Tag frühstücken?
Anruf genügt und wir werden Sie beraten.**

Wir heißen alle Besucher HERZLICH WILLKOMMEN!!!

Weitere Termine - wie Filmvorführungen, Ausflüge, Grillnachmittage, Rollatoren-Führerschein, Sicherheitsberatung für Senioren - werden vorher in der Presse bekannt gegeben.

Ab 2016 in in den Sommermonaten unser Gartencafé geöffnet.

Anmeldungen und Ansprechpartner für die einzelnen Veranstaltungen:

Petra Cziuraj, Tel.: 02041 - 3754411

Bottroper Sportbund e.V.

Sportpark Bottrop, Parkstraße 47

☎ (0 20 41) 779000
www.Bottroper-sportbund.de
Email: service @bottroper-sportbund.de

Wer rastet, der rostet! Dieses Sprichwort kennt und versteht jeder. Darüber hinaus ist es auch wissenschaftlich belegt. Doch trotz besseren Wissens, wie wichtig Bewegung im Alltag für das körperliche Wohlbefinden ist, verzichten viele Bürger viel zu oft auf Bewegung und Sport. Bewegung im Alter hält Körper und Geist jung. Diese wissenschaftlich fundierte Erkenntnis und die Tatsache, dass die Bevölkerung in Deutschland immer älter wird, machen deutlich, wie wichtig es ist, Senioren zur Bewegung zu motivieren. Genau dies hat sich der Bottroper Sportbund zum Ziel gesetzt.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ausgewogene Ernährung, sowie dem Alter und der Leistungsfähigkeit angepasstes Bewegungsverhalten können den natürlichen Altersprozess verzögern. Der Bottroper Sportbund, sein Bildungswerk sowie seine Sportvereine bieten schon jetzt zahlreiche gemeinschaftliche Aktivitäten zur Stärkung des Körpers an.

Bewegung ist in diesem Zusammenhang ein wesentlicher Faktor. Regelmäßige körperliche Aktivität hat gerade auch im Alter viele positive Effekte. Durch leichte Ausdauerbeanspruchung wird das Herzkreislauf-System trainiert und somit die eigene Leistungsfähigkeit erhöht. Zudem erholt sich der Körper schneller von Belastungen und Anstrengungen. Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt oder Diabetes mellitus 2 werden aktiv vorgebeugt. Neben dem präventiven Aspekt ist Bewegung ein wesentlicher Bestandteil der Rehabilitation.

Durch die vom Bottroper Sportbund angebotenen Bewegungsprogramme mit Gütesiegel der Bundesärztekammer ist es unproblematisch, auch Bürger aus sozial schlechter gestellten Bevölkerungsgruppen in die Angebote einzubinden. So können z.B. alle Versicherten der Knappschaft kostenlos an 2 Bewegungskursen des Bottroper Sportbundes teilnehmen.

Beispiele für Kursangebote des Bottroper Sportbundes

Indoorcycling für ältere Menschen mit und ohne Handicap

Indoorcycling, das Fahrradfahren auf sportlichen Standfahrrädern (nicht zu verwechseln mit den üblichen Ergometern) bietet eine hervorragende Möglichkeit des Ausdauertrainings durch unproblematische Variation von Dauer- und Intervallmethode und kann zudem die Kraftausdauer trainieren. Durch diese Variationsmöglichkeiten kann man bereits erahnen, wie abwechslungsreich ein solches Training sein kann. Die passende Musik und das Abspielen von Videos während der Einheiten steuern ihr Übriges zur Motivation bei.

Diese Form des Ausdauertrainings wirkt sich sowohl bei gesunden als auch bei chronisch erkrankten Menschen positiv auf die Gesundheit aus. Neben der allgemeinen Leistungssteigerung des Herz-Kreislauf-Systems, wovon besonders Menschen mit Vorerkrankungen wie Bluthochdruck profitieren, kommt es zu einer verbesserten Stoffwechsellage, die sich vor allem auch übergewichtige Menschen oder Personen mit Diabetes zunutze machen können. Auch die positiven Effekte eines Ausdauertrainings auf die psychische Situation können hier natürlich genutzt werden.

- o **Indoor Cycling ist einfach!**
Jeder kann mitmachen, Sie brauchen keine Vorkenntnisse.
- o **Indoor Cycling ist gesundes Training!**
Es bietet optimalen Schutz des Bewegungs- und Stützapparates und trainiert besonders Ihr Herz-Kreislaufsystem und Ihre Kraftausdauer.
- o **Indoor Cycling macht Spaß!**
Alle trainieren zusammen, trotzdem ist jeder individuell erfolgreich!

Ort: Sportpraxis Rheinbaben, Rheinbabenstraße 81, Bottrop

Termin: ab dem 11.01.2014 - freitags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Leitung: Anna Cleve (Dipl. Ing., Medizin- u. Sportmed. Technik, Spinning Instructor)

Preis: 5,00 € pro Termin als Schnupperangebot - **Kursnummer: 214 503**

!! Da nur 10 Trainingsbikes zur Verfügung stehen, ist eine Anmeldung unbedingt nötig !!

Gesundheit - Keine Frage des Alter(n)s

Montag	Sanfte Gymnastik Mobil bleiben im Alter	Grundschule Ebel Turnhalle	09:00 Uhr - 10:00 Uhr
Dienstag	Rückenfitness für eine gesunde Haltung - ein Gesundheits- sportangebot für Ältere	Revierpark Vonderort Saal C	09:30 Uhr - 10:30 Uhr 10:45 Uhr - 11:45 Uhr
Mittwoch	Fitness für Junggebliebene	Revierpark Vonderort Saal C	10:30 Uhr - 11:30 Uhr
Donnerstag + Eintritt	Wassergymnastik für Frühauf- steher	Hallenbad im Sportpark	08:15 Uhr - 09:00 Uhr

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.bottroper-sportbund.de

Email: service@bottroper-sportbund.de

Tel.: 02041/779000



BUNDESVERBAND SENIORENTANZ E.V.

Landesverband Nordrhein-Westfalen Arbeitskreis Bottrop



Schon seit 30 Jahren wird vom Bundesverband Seniorentanz e.V. (BVST) eine besondere Art des offenen Tanzens gepflegt.

Unter der Leitung von qualifizierten Tanzleiterinnen und Tanzleitern werden vielfältige und abwechslungsreiche Tänze aus aller Welt vermittelt.

Seniorentanz fördert Beweglichkeit und Konzentration. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist anerkannt und darum werden aktive Tänzer/innen von zahlreichen Krankenkassen im Rahmen ihrer Prämienprogramme auch mit Bonuspunkten belohnt.

Jeder kann mittanzen

- ... und gemeinsam mit anderen aktiv sein, Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen
- ... und aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben. Die Tänze sind abwechslungsreich und vielseitig
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
- ... und wer nicht mehr so beweglich ist, kann sich an einfachen und langsamen Tänzen erfreuen
- ... denn auch Tanzen im Sitzen macht Spaß, fördert Konzentration und Ausdauer
- ... und jede/r kann alleine kommen, da in der Gruppe ohne festen Partner getanzt wird

Seniorentanz in Bottrop

wird von verschiedenen Trägern angeboten z.B.

- Katholischen Bildungswerk
- Ev. Erwachsenenbildungswerk
- Mehrgenerationenhaus
- Rheuma Liga Bottrop
- AWO
- Kneippverein Bottrop
- VHS Bottrop
- katholische Frauengemeinschaft (kfd)
- Kirchengemeinden
- TSG Kirchhellen Sportverein

in Tanzschulen, Sporthallen, Gemeinderäumen



Tanz im Sitzen in Bottrop

als offenes Angebot gibt es zurzeit nur im

- Mehrgenerationenhaus

Tanzfest

Seit 2010 gibt es jährlich auf dem Berliner Platz ein Tanzfest mit Seniorentanz zum Mitmachen und Zuschauen, Tanzen im Sitzen und Vorführungen von verschiedenen Tanzgruppen.

Bitte informieren Sie sich in den Programmen der Träger.
Oder nehmen Sie Kontakt auf mit dem

Arbeitskreis Bottrop für Seniorentanz,

Bärbel Traeder, ☎ 698150, mail: Baerbel.Traeder@web.de

www.seniorentanz.de

www.seniorentanz-nrw.de

Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.

St. Hedwig „Ein Haus mitten im Leben“

Nordring 77 - www.caritas-bottrop.de

Ansprechpartnerin: Luisa Lopes ☎ (0 20 41) 9904-101

Tanzcafé*

Einmal monatlich mit Live-Musik - Der Termin hierfür wird im (internen) Wochenplan bekanntgegeben.

Osterfeuer

Ostermontag um 16:45 Uhr mit der Kolping Familie

Dia- und Filmnachmittage*

Einmal monatlich werden Diavorträge oder Filmvorführungen gezeigt.

Gottesdienste

1 x im Monat feiern wir donnerstags um 16:00 Uhr eine Hl. Messe
Jeden Donnerstag findet um 10:00 Uhr ein Wortgottesdienst und
jeden letzten Donnerstag im Monat ein evangelischer Gottesdienst statt.

Sommerfest*

Bei unserem traditionellen Sommerfest ist für jeden immer etwas dabei. Auch dieses Jahr gibt es wieder eine große Tombola mit attraktiven Preisen.

Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt findet am **2. Advent** statt. Es erwarten Sie viele hausgemachte Köstlichkeiten, ein ausgefallenes Angebot an handwerklicher Kunst sowie ein stimmungsvolles Ambiente.

** Termin und Datum können unter obiger Telefonnummer erfragt werden.*

Aus unserer hauseigenen Küche bieten wir Ihnen in unserer Cafeteria täglich einen wechselnden gutbürgerlichen Mittagstisch.

Menüpläne bekommen Sie am Empfang oder direkt in der Cafeteria. Um Anmeldung wird 1 Tag vorher bis 11:00 Uhr unter der Telefonnummer 9904-109 gebeten.

Öffnungszeiten der Cafeteria:

Montag und Freitag	11:00 - 13:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	11:00 - 13:00 Uhr 15:00 - 17:30 Uhr
Samstag	14:00 - 17:30 Uhr
Sonntag / Feiertag	11:00 - 17:30 Uhr

Mittagstisch täglich von 11:30 - 13:00 Uhr

Zu den zusätzlichen Angeboten gehört zum Beispiel unser Waffeltag. **Jeden Dienstag** bieten wir Ihnen unsere leckeren selbstgebackenen Waffeln. **Donnerstags** bieten wir Ihnen frischgebackene Hefeteilchen

Jeden 1. und jeden 3. Sonntag sowie jeden letzten Samstag im Monat, können Sie Ihren Kaffee und Kuchen bei stimmungsvoller Live-Musik genießen.

Gerne können Sie Ihre Feierlichkeit z.B. Geburtstagskaffee, Beerdigungskaffee etc. bei uns feiern. Für weitere Auskünfte, Bestellungen und Reservierungen informieren Sie bitte unsere Mitarbeiter in der Cafeteria unter der Telefonnummer 02041/9904-200.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.

Seniorenzentrum St. Teresa, Görkenstr. 42

Ansprechpartnerin: Ruthild Krause ☎ (0 20 41) 501-108

Religiöse Veranstaltungen

In der Kapelle des Seniorenzentrums:

Sonn- u. Feiertag:	10:00 Uhr Messe
Montag - Donnerstag und Samstag:	09:00 Uhr Messe
Freitag:	16:00 Uhr Messe

In der Fastenzeit:	jeden Mittwoch um 15:15 Uhr Kreuzwegandacht
Im Monat Mai:	täglich um 15:15 Uhr Maiandacht
Im Monat Oktober:	täglich um 15:15 Uhr Rosenkranzandacht

Der evangelische Gottesdienst findet jeden 2. Freitag im Monat um 12:30 Uhr im Begegnungszentrum des Seniorenzentrums St. Teresa statt.

Regelmäßige Dia- und Filmvorträge

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Programm des Katholischen Bildungswerkes.

Weitere interessante und kurzfristige Termine sind dem „Seniorenbrief“ zu entnehmen, der monatlich erscheint und im Seniorenzentrum St. Teresa erhältlich ist.

Besondere Veranstaltungen

Jeden Montag	um 15:30 Uhr Singnachmittag im Begegnungszentrum
Jeden 1. Dienstag im Monat	um 15:00 Uhr offener Handarbeitskreis „Fidele Nadeln“ im Therapieraum
In jedem Quartal	um 15:30 Uhr Tanznachmittag mit Lifemusik

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte den gesonderten Aushängen, oder schauen Sie in unseren monatlich erscheinenden „Seniorenbrief“.

Für die Vielzahl an Angeboten in unserem Haus sind ehrenamtliche Mitarbeiter jederzeit herzlich willkommen.

Weihnachtsbasar am Samstag, 19. November 2016

(Terminänderung vorbehalten - Achten Sie bitte auf die Sonderaushänge!)

mit großer Tombola, Adventsschmuck, Gestecken, original spanischer Paella, Handarbeiten, Bücherantiquariat und vieles mehr.

Öffentliche Cafeteria

In gemütlicher Atmosphäre bewirten wir Sie in unserer Cafeteria.

Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag und Sonntag von 15:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Die Öffnungszeiten an Feiertagen werden durch besondere Aushänge bekannt gegeben.

Zusätzlich finden monatliche Sonderveranstaltungen statt. Achten Sie bitte auf die Informationsaushänge

Nachmittags steht für Sie Kuchen bereit und Eis in verschiedenen Sorten wartet auf Sie.

Am Mittwoch in den Monaten September bis Mai verwöhnen wir Sie gerne mit frischen Waffeln, Eis, heißen Kirschen und Sahne. In den Sommermonaten gibt es keine Waffeln, dafür aber zusätzliche Eisbecherangebote.

Für Feierlichkeiten jeder Art stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ein Spaziergang in unsere schöne Umgebung bietet sich an.



Creativ Tanzgemeinschaft „Wappen von Bottrop“ e.V.

Hans-Sachs-Str. 15



Ansprechpartner: Peter Frank ☎ (0 20 41) 2 16 18

Tanzen ... mehr als Bewegung

– Tanzen in der Generation Plus

Zur Teilnahme sind Damen und Herren – auch Singles – ab 55Plus, die gesellige Kontakte suchen und in altersgemäßen Formen des Tanzes ein Mittel sehen, fit zu bleiben. Die Freude am Tanz und an der eigenen Bewegung soll diesen Unterricht tragen. Als eine der charmantesten Trainingsformen fördert Tanzen vor allem Ausdauer und Beweglichkeit auf körperlicher und geistiger Ebene. Das allgemeine Wohlbefinden wird durch die Kommunikation untereinander gesteigert.

Motto des Unterrichtes ist „Gesund und aktiv durch Bewegung und Tanz“

Seniorentanz

Diese Tanzform richtet sich an Menschen, die sich in der Gruppe zu Kreis-, Gassen- und Blocktänzen bewegen möchten. Eine paarweise Anmeldung ist nicht nötig, da es sich nicht um Gesellschaftstänze handelt.

Montags, 16.00 Uhr

Außer in den NRW-Schulferien

Pro Nachmittag 5 € pro Person

10er Karte 45 € pro Person



Tanzen bringt's – Tanzen mit Demenz

Ein Angebot für Menschen mit Demenzerkrankung und deren Angehörige, dass in Kooperation der Schäfer-Ludwig-Stiftung und der ADTV-Tanzschule Frank durchgeführt wird.

An den Nachmittagen werden nach einem besonderen Konzept in fröhlicher Atmosphäre Gesellschafts- und Gruppentänze zu bekannten Melodien getanzt.

freitags, 15.30 Uhr

Termine auf Anfrage

Pro Nachmittag 10 € pro Paar

Kosten auch für benötigte Taxifahrten können auf Antrag von der Schäfer-Ludwig-Stiftung übernommen werden.

Zumba®-Gold

Das Zumba®-Gold-Training richtete sich an Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Die musikalischen Wechsel und auch die Wechsel der Bewegungen sind nicht so vielseitig, schnell und sportlich. Sie können unter der Leitung des qualifizierten Trainers auch an persönliche Leistungsfähigkeiten angepasst werden. Dennoch fördern die Bewegungen die Kondition, den Muskelaufbau und sorgen für ein positives Lebensgefühl.

Mittwochs, 10.30 Uhr - außer in den NRW-Schulferien

Pro Training 10 € pro Person

10er Karte 90 € pro Person

Weitere Vertragsformen zu günstigeren Konditionen möglich

Veranstalter: Creativ Tanzgemeinschaft „Wappen von Bottrop“ e.V.

u.a. in Verbindung mit der Schäfer-Ludwig-Stiftung und der ADTV-Tanzschule Frank

Veranstaltungsort: ADTV-Tanzschule Frank, Hans-Sachs-Str. 15, 46236 Bottrop

Leitung: Peter Frank: DTV-Tanzsport-Trainer, Übungsleiter ReHa-Sport Bereich Neurologie, Tanzleiter für Seniorentanz i.A., ADTV-Tanzlehrer, exam. Krankenpfleger

Info: Creativ Tanzgemeinschaft „Wappen von Bottrop“ e.V.

Hans-Sachs-Str. 15, 46236 Bottrop

Telefon: 0 20 41 – 2 16 18 eMail: ctg-wappen-von-bottrop@tanzpunkt.eu

Deutsches Rotes Kreuz - Kreisverband Bottrop e.V.

Siemensstr. 32

Ansprechpartner: Edelgard Grigo ☎ (0 20 41) 7373-420

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

- Karten- und Gesellschaftsspiele
- Vorlesen, Lesen, Hören und Interpretieren kleiner literarischer Texte
- „Mein Lied für Europa“, Singen von Volksliedern
- Gedächtnistraining.

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

- Geburtstagsfeiern
- Altweiberfastnacht
- Osterkaffee
- Sommerfest
- Erntedankfest
- Advents- und Weihnachtsfeiern.



Darüber hinaus bieten wir unseren Senioren/Seniorinnen im Frühjahr und Herbst Lichtbildvorträge und Lesenachmittage zu interessanten Themen an.

Einmal im Jahr, meistens im Spätsommer, bieten wir einen vorbereiteten Tagesausflug in die weitere Umgebung an, auf dem wir kulturell und historisch bedeutsame Orte besuchen.

Weitere Angebote des DRK Bottrop für unsere Zielgruppe sind der Seniorentanz am Mittwochnachmittag sowie das monatliche Sonntagscafé mit Bingo (1. Sonntag im Monat).

Jeden Montag von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr hat unser Demenzcafé geöffnet.

Aus Erfahrung wissen wir, dass die Pflege von an Demenz Erkrankten eine verantwortungsvolle und kräftezehrende Aufgabe ist. Unser Demenzcafé will hier eine Brücke bauen. Während die pflegenden Angehörigen freie Zeit für sich nutzen können, verbringen wir mit den Demenzerkrankten bei Kaffee und Kuchen die Zeit mit Spielen und leichten Gedächtnisübungen. Um es allen Beteiligten so leicht wie möglich zu machen, kann unser DRK-Fahrdienst die Teilnehmer nach vorheriger Anmeldung unter der Tel.-Nr. 7373-117 abholen.

Für das Demenzcafé ist eine Voranmeldung notwendig. Dies kann telefonisch bei Frau Orgzall unter der Tel.-Nr. 7373-211 erfolgen.

- Besondere Termine sind der Tagespresse zu entnehmen! -

Außerdem finden Sie uns im Internet unter: www.kv-bottrop.drk.de

„... ich möchte nicht länger allein zu Hause sitzen!“

Öffnungszeiten:

Haus der offenen Tür	donnerstags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Sonntagscafé mit Bingo	erster Sonntag im Monat 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
<u>Ansprechpartnerin:</u>	Edelgard Grigo Telefon 02041/7373-420
Demenzcafé	montags von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr (Vor Anmeldung erforderlich)
<u>Ansprechpartnerin:</u>	Stefanie Orgzall Telefon 02041/7373-211
Seniorentanz	mittwochs von 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr (außer in den Ferien)

Diakonie.Zentrum Tages-und Kurzzeitpflege

Otto-Joschko-Str. 8-10, 46236 Bottrop

Ansprechpartner: ☎ (0 20 41) 160165

Alle Termine finden im Diakonie-Zentrum Tages- und Kurzzeitpflege statt. Anmeldung erwünscht.

Rollator Führerschein

02.02.2016 - 14:00 Uhr

Der Rollator dient der Sicherheit seines Nutzers. Doch auch der Umgang mit diesem Gerät will geübt sein. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Gelegenheit einen Rollator-Führerschein zu machen.

Vorsorgevollmacht

05.04.2016 - 16:30 Uhr

Vorsorgevollmacht - Was ist das? - Wozu braucht man diese?

Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen Pflegedienstleiter Michael Henricy aufzeigen, welchem Zweck Vorsorgeverfügungen genau dienen, und wie man sie sinnvollerweise miteinander kombiniert. Die Formalien, der notwendige Inhalt und die rechtliche Verbindlichkeit der jeweiligen Vorsorgeverordnungen werden ausführlich und praxisnah dargestellt.

Schwerpunkte sind u.a. Themen wie das gerichtliche Betreuungsverfahren und seine Nachteile. Form und Inhalt einer Vorsorgevollmacht oder die Durchsetzung des Patientenwillens.

Vorsorgevollmacht vorlagen zu dieser Veranstaltung werden kostenlos angeboten und dienen zum Mitschreiben.

Beugen Sie für den Fall der Fälle vor und lassen Sie die Vorsorgevollmacht nicht in der Schublade liegen.

Patientenverfügung

07.06.2016 - 16:30 Uhr

Patientenverfügung - Was ist das? - Wozu braucht man diese?

Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen Pflegedienstleiter Michael Henricy aufzeigen, welchem Zweck Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten dienen, und wie man sie sinnvollerweise miteinander kombiniert. Die Formalien, der notwendige Inhalt und die rechtliche Verbindlichkeit der jeweiligen Vorsorgeverordnungen werden ausführlich und praxisnah dargestellt.

Schwerpunkte sind u.a. Themen Form und Inhalt einer Patientenverfügung oder die Durchsetzung des Patientenwillens.

Informationsbroschüren zu dieser Veranstaltung werden kostenlos angeboten und dienen zur späteren Ausfertigung einer Patientenverfügung.

Beugen Sie für den Fall der Fälle vor

Rollator Führerschein

06.09.2016 - 14:00 Uhr

Der Rollator dient der Sicherheit seines Nutzers. Doch auch der Umgang mit diesem Gerät will geübt sein. Unter fachkundiger Anleitung haben Sie die Gelegenheit einen Rollator-Führerschein zu machen.

Informationen Pflegestärkungsgesetz II

04.10.2016 - 16:30 Uhr

Nach 20 Jahren wird die Pflegeversicherung reformiert, viele Zahlen, Daten und Fakten sind neu zu vermitteln. Die Leitungen des Diakonie-Zentrums werden Ihnen praxisnah die Möglichkeiten nach Inkrafttreten des Pflegestärkungsgesetzes vermitteln.

Vorsorgevollmacht

08.11.2016 - 16:30 Uhr

Vorsorgevollmacht - Was ist das? - Wozu braucht man diese?

Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen Pflegedienstleiter Michael Henricy aufzeigen, welchem Zweck Vorsorgeverfügungen genau dienen, und wie man sie sinnvollerweise miteinander kombiniert. Die Formalien, der notwendige Inhalt und die rechtliche Verbindlichkeit der jeweiligen Vorsorgeregelungen werden ausführlich und praxisnah dargestellt.

Schwerpunkte sind u.a. Themen wie das gerichtliche Betreuungsverfahren und seine Nachteile. Form und Inhalt einer Vorsorgevollmacht oder die Durchsetzung des Patientenwillens.

Vorsorgevollmacht vorlagen zu dieser Veranstaltung werden kostenlos angeboten und dienen zum Mitschreiben.

Beugen Sie für den Fall der Fälle vor und lassen Sie die Vorsorgevollmacht nicht in der Schublade liegen.

Patientenverfügung

06.12.2016 - 16:30 Uhr

Patientenverfügung - Was ist das? - Wozu braucht man diese?

Anhand praktischer Beispiele wird Ihnen Pflegedienstleiter Michael Henricy aufzeigen, welchem Zweck Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten dienen, und wie man sie sinnvollerweise miteinander kombiniert. Die Formalien, der notwendige Inhalt und die rechtliche Verbindlichkeit der jeweiligen Vorsorgeregelungen werden ausführlich und praxisnah dargestellt.

Schwerpunkte sind u.a. Themen Form und Inhalt einer Patientenverfügung oder die Durchsetzung des Patientenwillens.

Informationsbroschüren zu dieser Veranstaltung werden kostenlos angeboten und dienen zur späteren Ausfertigung einer Patientenverfügung.

Beugen Sie für den Fall der Fälle vor

Freundeskreis zur Förderung der Städtepartnerschaften der Stadt Bottrop e.V., Moltkestraße 14-16

Ansprechpartner: Sascha Schürmann ☎ (0 20 41) 709850

Der Freundeskreis zur Förderung der Städtepartnerschaften der Stadt Bottrop e.V. wurde im Jahr 2007 gegründet.

Unsere Vereinsziele sind:

- die Partnerschaften der Stadt Bottrop mit Leben erfüllen,
- den Kontakt unter den Bürgern der einzelnen Partnerschaften zu fördern,
- Freundschaften schließen und dadurch Brücken bauen und
- gegenseitigen Respekt und gegenseitiges Vertrauen schaffen.

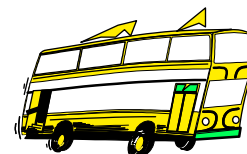
Dabei wollen wir insbesondere auch junge Menschen für den städtepartnerschaftlichen Gedanken, für Völkerverständigung und für Toleranz im zusammenwachsenden Europa gewinnen. Wir möchten ihnen Begegnungen mit anderen jungen Menschen aus den Partnerstädten ermöglichen. Der Verein mit ca. 170 Mitgliedern (Einzelpersonen, Familien, Vereine, Gewerbetreibende und Politik) finanziert sich aus Mitgliedsbeiträgen, Zuschüssen der Stadt, Spenden und Fördermitteln (für ausgewählte Projekte).

Wir laden alle interessierten Bürgerinnen und Bürger ein, unserem Verein beizutreten und damit die Partnerschaften zu unterstützen oder aktiv mitzuarbeiten. Jeder Bürger, jeder Verein oder jede Gruppierung unserer Stadt, der/die sich unseren Vereinszielen verpflichtet fühlt, kann seine Mitarbeit dem Verein zur Verfügung stellen.

Weitere und konkrete Informationen zu den Fahrten und Veranstaltungen sind unter

www.freundeskreis-bottrop.de oder

telefonisch unter 02041/709850 bei Sascha Schürmann erhältlich



**Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im
Bistum Essen gGmbH
Katholische Bildungswerke Bottrop und Gladbeck
Pferdemarkt 4, 46236 Bottrop**

☎ (0 20 41) 70 62 3 - 15

Veranstaltungen in den Gemeinden:

- St. Cyriakus -

Gesundheit im Alter - Einübung in den Seniorentanz

Seniorentanz ist Fitnesstraining für Körper, Geist und Seele. Der Abschluss ist immer eine Runde im Stuhlkreis mit Tänzen im Sitzen - so werden auch Arme, Schultern und Koordination geübt.

im Pfarrsaal St. Cyriakus, Paßstr. 2

Leitung: Bärbel Traeder

Kursus I:

Q52109522

Fr. 08.01.16 - Fr. 08.07.16 09:45 Uhr - 11:15 Uhr 223 x 46 UE Kursgebühr 69,00 €

R52109522

Fr. 16.08.16 - Fr. 16.12.16 09:45 Uhr - 11:15 Uhr 15 x 30 UE Kursgebühr 45,00 €

Round Dance - auch für Seniorinnen und Senioren

Es handelt sich um einen Einführungskursus des Round-Dance aus Nordamerika, wobei die Erklärungen und Übungen in Deutsch, die Tanzansagen in Englisch gemacht werden. So fördert die Bewegung das Wohlbefinden und gleichzeitig hat der Kursus Auswirkungen auf die Lern- und Merkfähigkeit.

im Pfarrsaal St. Cyriakus, Paßstr. 2

Leitung: Eva Gehne

Q52109515

Di. 13.01.15 - Di. 12.01.16 17:45 Uhr - 19:15 Uhr 19 x 38 UE Kursgebühr 57,00 €

R52109515

Di. 07.09.16 - Di. 14.12.16 17:45 Uhr - 19:15 Uhr 13 x 26 UE Kursgebühr 39,00 €

Mixer - Kontratänze - Squares - Nordamerikanische Tänze

Kontratänze haben ihren Ursprung in England; erste Sammlungen entstanden bereits im 17. Jahrhundert. Die von französischen und britischen Einwanderern in die „Neue Welt“ gebrachten Tanzformen entwickelten sich zu dem bekannteren Square-Dance und New-England-Contradances.

Kontra-Tanz ist eine reizvolle und gesunde Art, Kopf und Körper in Bewegung zu halten. Und: man muss nur laufen und zuhören können, um es zu erlernen.

Geeignet für Paare und Singles jeden Alters. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.

im Pfarrsaal St. Cyriakus, Paßstr. 2

Leitung: Bärbel Traeder

Q52109510

Sa. 05.03.16 14:00 Uhr - 16:30 Uhr 1 x 3 UE Kursgebühr 5,00 €

R52109510

Sa. 05.11.16 14:00 Uhr - 16:30 Uhr 1 x 3 UE Kursgebühr 5,00 €

- St. Elisabeth -

Beweglichkeit und Fitness für Seniorinnen

Es gibt viele gute Gründe, sich gemeinsam zu bewegen! In unseren Kursen werden Koordination, Ausdauer und Konzentration gefördert. Durch die Übungen wird die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit erhalten. Die Kurse bieten zudem Raum für Austausch, und es können neue Kontakte geknüpft werden. So gestärkt können Sie den Herausforderungen des Älterwerdens gut begegnen!

im Pfarrheim St. Elisabeth, Eichenstr. 47

Leitung: Gertrud Gillner

Q 52109400

Di. 05.01.16 - Di. 31.05.16 09:15 Uhr - 10:00 Uhr 20 x 20 UE Kursgebühr 37,50 €

R52109400

Di. 07.06.16 - Di. 18.10.16 09:15 Uhr - 10:00 Uhr 20 x 20 UE Kursgebühr 37,50 €

- St. Ludger -

Gesundheit im Alter - Einführung in den Seniorentanz

im Ludgerushaus, Ludgeristr. 6

Leitung: Brigitte Dethlefsen

Q52109520

Do. 07.01.16 - Do. 12.05.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 9 x 18 UE Kursgebühr 27,00 €

R52109520

Do. 18.08.16 - Do. 08.12.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 8 x 16 UE Kursgebühr 24,00 €

- St. Joseph -

Veranstaltungen für Seniorbürger in der Begegnungsstätte im Bernhard-Poether.Haus, Im Fläßviertel 10:

Beweglichkeit und Fitness für Seniorinnen - Leitung: Christa Hommen

Q52109404

Do. 07.01.16 - Do. 07.07.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 21 x 42 UE Kursgebühr 63,00 €

R52109404

Do. 25.08.16 - Do. 15.12.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 16 x 32 UE Kursgebühr 48,00 €

Q52109405

Do. 07.01.16 - Do. 07.07.16 16:30 Uhr - 18:00 Uhr 21 x 42 UE Kursgebühr 63,00 €

R52109405

Do. 25.08.16 - Do. 15.12.16 16:30 Uhr - 18:00 Uhr 16 x 32 UE Kursgebühr 48,500 €

Tanzkurs für Jung und Alt

im Bernhard-Poether-Haus, Im Flaßviertel 10 Leitung: Francisca Falk

Q52109516

Mi. 06.01.16 - Mi. 13.07.16 14:30 Uhr - 16:00 Uhr 27 x 54 UE Kursgebühr 81,00 €

R52109516

Mi. 07.09.16 - Mi. 14.12.16 14:30 Uhr - 16:00 Uhr 13 x 26 UE Kursgebühr 39,00 €

- St. Peter -

Gesundheit im Alter - Einübung in den Seniorentanz

im Gemeindezentrum St. Peter

Leitung: Renate Schwarz

Q52109518

Di. 19.01.16 - Di. 05.07.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 12 x 24 UE Kursgebühr 36,00 €

R5210518

Di. 30.08.16 - Di. 20.12.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 8 x 16 UE Kursgebühr 24,00 €

- St. Antonius -

Gesundheit im Alter - Einführung in den Seniorentanz

im Pfarrheim St. Antonius

Leitung: Ursula Zeidler

O57372201

Mo. 12.01.15 - Mo. 22.06.15 14:30 Uhr - 16:00 Uhr 20 x 40 UE Kursgebühr 50,00 €

P57372202

Mo. 17.08.15 - Mo. 21.12.15 14:30 Uhr - 16:00 Uhr 17 x 34 UE Kursgebühr 42,50 €

- Liebfrauen -

Gesundheit im Alter - Tanz für Senioren (Fortsetzungskurs)

Zur Teilnahme eingeladen sind Damen und Herren in der Dritten Lebensphase, die einen geselligen Kontakt suchen und in altersgemäßen Formen des Tanzes ein ebenso vergnügliches wie anregendes Mittel sehen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

im Thomas-Morus-Saal (hinter der Kirche)

Leitung: Renate Schwarz

Q52109520

Di. 12.01.16 - Di. 28.06.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 11 x 22 UE Kursgebühr 33,00 €

Q52109519

Di. 06.09.16 - Di. 13.12.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 6 x 12 UE Kursgebühr 18,00 €

- St. Pius / St. Paul -

Gesundheit im Alter - Einführung in den Seniorentanz

Seniorentanz ermöglicht geselliges Tanzen für Frauen und Männer ab 50. Er hat viele Quellen wie z.B. Volkstänze, Gesellschaftstanz, alte und neue Tanzformen aus aller Welt. Seniorentanz bietet Gemeinschaft, fördert Kommunikation, bereitet Freude und ist gesund. Jeder kann allein kommen, da ohne feste Partner getanzt wird.

im Gemeindezentrum St. Pius, Am Limberg 11 Leitung: Christa Metzlauff

Q52109517

Mo. 11.01.16 - Mo. 13.06.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 20 x 40 UE Kursgebühr 60,00 €

R52109517

Mo. 05.09.16 - Mo. 05.12.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 12 x 24 UE Kursgebühr 36,00 €

im Gemeindezentrum St. Paul (Raum des Malteser Hilfsdienstes)

Q52109521

Do. 14.01.16 - Do. 16.06.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 19 x 38 UE Kursgebühr 57,00 €

R52109521

Do. 08.09.16 - Do. 08.12.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 12 x 24 UE Kursgebühr 36,00 €

Veranstaltungen vom Kath. Bildungswerk Bottrop, Pferdemarkt 4:

Gedächtnistraining

Halten Sie Ihren Kopf fit! „Langsam werde ich (alt und) vergesslich.“ Haben Sie dies auch schon öfter 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.

im Kath. Bildungswerk, Pferdemarkt 4

Leitung: Ulrike Regniet

Q57102201

Mo. 11.01.16 - Mo. 14.03.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 8 x 16 UE Kursgebühr 40,00 €

Q57102202

Mi. 13.01.16 - Mi. 16.03.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 8 x 16 UE Kursgebühr 40,00 €

Q57102203

Mo. 11.04.16 - Mo. 27.06.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 11 x 22 UE Kursgebühr 55,00 €

Q57102204

Mi. 13.04.16 - Mi. 29.06.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 12 x 24 UE Kursgebühr 60,00 €

R57102205

Mo. 12.09.16 - Mo. 05.11.16 15:00 Uhr - 16:30 Uhr 10 x 20 UE Kursgebühr 50,00 €

R57102206

Mi. 14.09.16 - Mi. 07.12.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 11 x 22 UE Kursgebühr 55,00 €

Fremdsprachen - Englisch

Ob für Reisen oder „nur“ um unseren geistigen Horizont zu erweitern und die grauen Zellen zu aktivieren, beschäftigen wir uns mit der englischen Sprache. Einige Vorkenntnisse sind hilfreich. Als roter Faden dienen uns „Basic Conversation“ sowie eine monatlich erscheinende kleine Illustrierte namens „Beaconette“. - „Neulinge“ sind herzlich willkommen!

im Kath. Bildungswerk, Pferdemarkt 4

Leitung: Doris Bundt

Q57102209

Mo. 11.01.16 - Mo. 04.07.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 21 x 42 UE Kursgebühr 63,00 €

R57102210

Mo. 29.08.16 - Mo. 05.12.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 14 x 24 UE Kursgebühr 36,00 €

Englisch für Fortgeschrittene

Gute Vorkenntnisse werden vorausgesetzt. Der Schwerpunkt dieser morgendlichen Englischstunde liegt in dem Versuch, frei zu diskutieren, um mehr Sprechsicherheit zu erreichen. Dazu dienen als Grundlage: Zeitungs- sowie Buchausschnitte aus dem Englischen und Amerikanischen, deren Texte gelesen und übersetzt werden.

Ein roter Leitfaden ist zudem „Beacon“ - eine englisch-deutsche Illustrierte, die 1 x monatlich für wenig Geld den Interessenten zukommt, sowie das Lehrbuch „Basic Conversation“.

im Kath. Bildungswerk, Pferdemarkt 4

Leitung: Doris Bundt

Q57102211

Mi. 11.01.16 - Mi. 06.07.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 23 x 46 UE Kursgebühr 69,00 €

P57102212

Mi. 31.08.16 - Mi. 07.12.16 10:00 Uhr - 11:30 Uhr 13 x 26 UE Kursgebühr 39,00 €

Karnevalsgesellschaft Batenbrock 2000 e.V.

www.kg-batenbrock-2000.org

Ansprechpartner: ☎ (0 20 41)

Die Gemeinde St. Josef im Ortsteil Batenbrock veranstaltet in Kooperation und unter der Organisation der Karnevalsgesellschaft Batenbrock 2000 e.V. aus alter Tradition heraus einen **Seniorenkarneval** im Pfarrsaal St. Josef, Förenkamp 27, 46238 Bottrop.

Wie immer wird neben dem leiblichen Wohl ein seniorengerechtes abwechslungsreiches Programm bei außergewöhnlich guter Karnevalsstimmung angeboten.

27.01.2016 Seniorenkarneval im Pfarrsaal St. Josef

Einlass: ab 14:30 Uhr
Programmbeginn: 15:11 Uhr
Ende der Veranstaltung: 18:11 Uhr

Verzehrkarten: 3,00 € incl. 1 Tasse Kaffee und 1 Stück Kuchen nach Wahl,
erhältlich im Gemeindebüro, Förenkamp 27, 46238 Bottrop
Tel.: 02041/31131
FAX: 02041/706744

ab Dezember 2015 während der allgemeinen Sprechzeiten:
Mo. - Fr. 09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Do. 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kolpingfamilie Bottrop-Fuhlenbrock, Ginsterweg 8

Ansprechpartner: Friedrich Busch ☎ (0 20 41) 569205

Es handelt sich um Vorträge, die im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks nach der 08:45 Uhr-Messe im Ludgerushaus stattfinden.

Das Ludgerushaus liegt auf der Ludgeristraße direkt neben der Ludgeruskirche.

- | | |
|---------------------|---|
| Sonntag, 17.01.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Juden in Bottrop
Referent: Josef Bucksteeg |
| Sonntag, 14.02.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Tibet - buddhistische Klöster
Referent: Hans-Heribert Temminghoff |
| Sonntag, 06.03.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Von Dingen, die es früher einmal gab...Erinnerungen an Veraltetes, Vergessenes und Erfolgleses
Referent: Bernhard Huschens |
| Sonntag, 10.07.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Funktion und Wirkung von Musik
Referent: Gerd Schlenkenbrock |
| Sonntag, 11.09.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Aktuelles aus Bottrop
Referent: Paul Ketzer, erster Dezernent der Stadt Bottrop |
| Sonntag, 09.10.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Die medizinische Versorgung in asiatischen Entwicklungsländern durch deutsche Organisationen
Referent: Dr. Gerda Kohrs |
| Sonntag, 13.11.2016 | 09:30 Uhr
Thema: Vom Strohhut bis zur Krönungskrone - Eine Kulturgeschichte der Kopfbedeckungen
Referent: Bernhard Huschens |

Die Termine der öffentlichen Veranstaltungen werden über folgende E-Mail bekannt gegeben: inco@awo-ww.de

Im AWO Seniorenzentrum „Fuhlenbrock“ sind Sie jederzeit willkommen.

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

Ansprechpartner: Herr Nassowitz Tel.: 02041/5653-306
Frau Lemke-Lohr Tel.: 02041/5653-305



Selbsthilfe – und Helfergemeinschaft Für Suchtkranke und Angehörige

2016

Der Kreuzbund e.V. ein katholischer Verein und für **alle Glaubensrichtungen und Lebensgemeinschaften offen**. Er ist in Bottrop mit 10 Gruppen vertreten. Sie finden uns im Eigen, in der Stadt, im Fuhlenbrock, sowie im Netz unter: www.kreuzbund-stadtverband-bottrop.de

Wir sind eine Selbsthilfe – und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. Unsere wöchentlichen Gruppenabende möchten durch Gespräche und Begegnungen, Austausch und Freizeitgestaltung, neue Möglichkeiten gemeinsam mit Ihnen finden, um den Alltag ohne Suchtmittel bewältigen zu können. In den Gruppen **herrscht 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.

Die neun *gemischten Gruppen* und *unsere Frauengruppe* haben sich im Kreuzbund Stadtverband zum gemeinsamen Austausch und ihre Öffentlichkeitsarbeit zusammen gefunden.

Telefon der Geschäftsstelle: 02041 37 29 486.

Wir bieten für Hilfesuchende folgende Anlaufstellen:

Jeden Freitag von 17:00 bis 20:00 Uhr das offene Freitagscfé an. Hier können Sie bei einer Tasse Kaffee zwanglos über alles sprechen was für Sie von Interesse ist.

„**Das offene Freitagscfé** „ finden Sie im ehemaligen Kolpinghaus, jetzt Haus der Caritas, in der **Adolf Kolping Straße 3, 46236 Bottrop**

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

Jeden Mittwoch wird im **Antonius Krankenhaus in Kirchhellen** Zimmer 139, die „SPRECHSTUNDE SUCHTSELBSHILFE“ in der Zeit von **17:00 bis 19:00** angeboten.

Unser neues Angebot, eine **Vormittagsgruppe** für alle Alkohol – und Medikamentenabhängige und Angehörigen, findet in der Zeit von **10:00 bis 12:00 Uhr an jedem Mittwoch** in unserer Geschäftsstelle in der Gerichtstraße 3 statt.

Die **Informationsgruppe** des Kreuzbundes finden Sie an jedem **zweiten Dienstag im Haus „ Der Paritätische „** Gerichtstraße 3 in den Räumen des ASB in der Zeit von **19:30 bis 21:00 Uhr statt.** (Die Termine entnehmen Sie bitte unserem Info – Faltblatt das in unserer Geschäftsstelle und im Freitagstreff ausliegt.)

Junge Menschen finden Rat und Hilfe beim **Jungen Kreuzbund**. Sie finden ihn an jedem ersten und dritten Montag im Monat um 19:00 Uhr im Job Café GE 45879 Gelsenkirchen, Bochumer Straße 9. Weitere Informationen erhalten Sie, wenn Sie eine e- Mail an: junger.kreuzbund@kreuzbund-dv-essen.de schreiben und Ihr Anliegen darlegen.

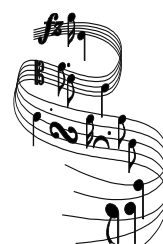
(Zur besonderen Beachtung: Unsere Terminangebote finden nicht an FEIERTAGEN statt.)

KWA Stift Urbana Im Stadtgarten 2

☎ (0 20 41) 69 69 00, FAX: 02041/69 69 69

Musikalisches:

- Donnerstag, 07.01.2016** ab 16:00 Uhr im Café
Konzernachmittag im Rahmen des „Orgel plus Festival Bottrop“
Musikalische Leitung u. Moderation: Dr. Gerd-Heinz Stevens
Besetzung: Sopran, Trompete und Orgel
- Montag, 25.01.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Klassisches Konzert „Vierhändig“ **Duo Unicon**
Pianistinnen: Conny C. Mulawarma u. Yumi Tajima
- Freitag, 26.02.2016** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Operettenprogramm „Was eine Frau im Frühling träumt...“
Duo „con emozione“
Sopran: Liane Fietzke, **Pianist:** Norbert Fietzke
- Mittwoch, 02.03.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Klassischer Konzertabend „Domra und Klavier“
Pianist: Lothar Freund, **Domra:** Natalia Anchutina
- Freitag, 15.04.2016** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Schlagerrevue: „Von Marika Röck bis Andrea Berg“
Interpretin: Marina Kirsten
- Donnerstag, 28.04.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Klassischer Konzertabend
Pianist: Michael Uhde, **Violoncello:** Sanja Uhde
- Mittwoch, 11.05.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Klassischer Konzertabend „Cellicantessen“
Cello: Annemieke Schwarzenegger, **Piano:** Bernhard Bucker
- Sonntag, 03.07.2016** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Konzernachmittag „Von Mozart bis Strauß“ **Mallet Duo**
Marimbafon: Maciej Bulinski, **Xylonfon:** Piotr Schiller
- Freitag, 23.09.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Konzertabend: „Zauber der Juninächte“
Pianistin: Marina Kaljushny, **Klarinette:** Michael Kaljushny
- Dienstag, 18.10.2016** ab 18:30 Uhr im Café
Klassischer Konzertabend
Pianistin: Theresa Kaban, **Querflöte:** Henryk Blazej



Diavorträge/Vorträge:

- Donnerstag, 14.01.2016** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
mit Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

- Donnerstag,** 11.02.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
mit Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Dienstag,** 23.02.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Diavortrag: Gardasee
Leitung: Hans Joachim Krenzke
- Dienstag,** 31.05.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Dia Multivisionsshow: Kuba
Leitung: Wolfgang Senft
- Donnerstag,** 16.06.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
mit Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Donnerstag,** 20.10.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
mit Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Mittwoch,** 26.10.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Diavortrag: Eine sagenhafte Entwicklungsreise durch Deutschland
Leitung: Hans Joachim Krenzke
- Donnerstag;** 01.12.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Mittwoch,** 14.012.2016 ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Konzernachmittag: Gregorianische Weihnachtslieder und welt-
liche Gesänge
Leitung: Rostov Kosakenchor

Gottesdienste:

- jeden 2. Montag
im Monat** ab 11:00 Uhr im Andachtsraum - Katholischer Gottesdienst
Kath. Kirchengemeinde St. Elisabeth und Heilig Kreuz
- jeden 3. Dienstag
im Monat** ab 11:00 Uhr im Andachtsraum - Evangelischer Gottesdienst
Evgl. Altstadtgemeinde Bottrop

Märkte und Feiern

- Sonntag,** 27.11.2016 14:00 - 18:00 Uhr
Weihnachtlicher Markt im KWA Stift Urbana
- Samstag,** 31.12.2016 ab 19:30 Uhr Silvesterfeier 16/17
Feiern Sie mit uns in das neue Jahr!
Eintritt: 69,00 € p.P. incl. Sektempfang, Buffet, Rahmen-Programm
mit Livemusik u.v.m.
Anmeldung erforderlich unter: 02041/696900

MännerQuartett 1881

Bottrop e.V.

Ansprechpartner: Herr Zydeck, ☎ (0 20 41) 68 76 08

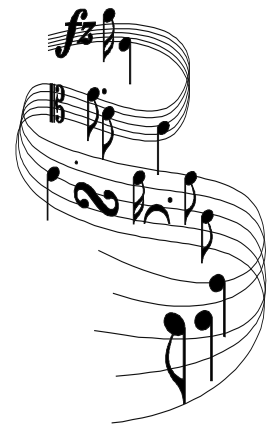
Das MännerQuartett 1881 plant folgende Auftritte:

Frühjahrskonzert im Lichthof des Berufskollegs

Sonntag, 19.06.2016 17:00 Uhr

Moderation: Annika Boenigk

Gesamtleitung: Musikdirektor Axel Quast



Weihnachtskonzert im Saalbau Bottrop

Sonntag, 13.12.2016 17:00 Uhr

Mitwirkende: James Tolksdorf - Bariton
Jenny Ruppik - Harfe
Martin Fratz - Klavier
Streicherguppe

Moderation: Annika Boenigk

Gesamtleitung: Musikdirektor Axel Quast

=====

Scharfstr. 13, 46240 Bottrop, ☎ (0 20 41) 976 976

Der Malteser-Hilfsdienst ist das größte Werk des weltweit tätigen Souveränen Malteser Ritter- und Hospital-Ordens, dessen Gründung bis ins 10. Jahrhundert zurückreicht. Der Orden ist somit einer der ältesten Einrichtungen des christlichen Abendlandes und handelt nach dem Prinzip, das in dem Leitwort „Tuitio Fidei et Obsequium Pauperum“ manifestiert wird: Bezeugung des Glaubens und Dienst an den Armen und Kranken.

Seniorenachmittage

in der Cafeteria des Bernhard-Poether-Hauses, Im Flaßviertel 10, Bottrop (St. Josef-Kirche)

jeden 2. Mittwoch im Monat von 15.00 bis 18.00 Uhr

gemütliches Kaffee trinken mit Spiel und Spaß/gemeinsame Ausflüge

Malteser Tagestreff für Menschen in der Frühphase der Demenz (MalTa)

MalTa ist die bundesweit erste Begegnungsstätte für Menschen in der Frühphase der Demenz und deren Angehörige, die nach der Silviahemmet-Philosophie arbeitet.

Mit dem Tagestreff bieten wir erkrankten Menschen die Möglichkeit, die Tage in Gemeinschaft zu verbringen, mit den von ihnen geliebten und selbst bestimmten Aktivitäten. In uns Maltesern finden sie Menschen, die ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir sind ein Team - wir die Malteser, die Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen - und wir meistern die Krankheit gemeinsam.

Ansprechpartner: Mario Schneeberg (Leitung und Silviahemmet-Trainer)

☎ (0 20 41) 375 46 42

E-Mail: tagestreff-bottrop@malteser.org

Webseite: Malteser-Tagestreff-Bottrop.de

Zusätzlich bietet der Malteser-Hilfsdienst für Senioren und Menschen mit Behinderungen an:

- ▶ **Hausnotruf-Service** (eigene Einsatzkräfte vor Ort in Bottrop, dadurch schnelle Hilfe)
- ▶ **Menüservice** (Essen auf Rädern), Voll-, Schon- und Diätkost 7 Tage die Woche
- ▶ **Erste Hilfe-Kurse** für die Generation 50+

Ihre Ansprechpartner in Bottrop:

Klaus Wieczorek
Stadtbeauftragter
☎ (0 20 41) 976 976

Peter Spettmann
Stadtgeschäftsführer
☎ (0 20 41) 976 976

Ausführliche Informationen erhalten Sie auch unter:

www.malteser-bottrop.de



Mehrgenerationenhaus Bottrop

An der Martinskirche 1, 46236 Bottrop

Ansprechpartnerin: Daniela von Bremen ☎ (0 20 41) 3170-71

Café miteinander

Das Café miteinander im Foyer des Martinszentrums an jedem 4. Sonntag außerhalb der Ferien von 14:30 - 17:00 Uhr geöffnet - ebenso an Montagen und Dienstagen außerhalb der Ferien von 14:30 - 17:00 Uhr geöffnet:

Freundliche Gastgeberinnen freuen sich immer auf viele Gäste. Sonntags stehen neben Gesprächen, dem Angebot von Gesellschaftsspielen auch fair gehandelter Kaffee, Tee, Kaltgetränke und selbst gebackener Kuchen auf dem Programm. An den Wochentagen locken frisch gebackene Waffeln.

Tanz im Sitzen für mobile Menschen

Wo: Im Martinszentrum hinter der evang. Martinskirche,
An der Martinskirche 1, 46236 Bottrop

Wann: Zwei Gruppen (je max. 20 Teilnehmer)
14:00 bis 14:55 Uhr sowie 15:05 bis 16:00 Uhr

Ab 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr ist ein gemütliches Kaffeetrinken miteinander möglich.

Kurs 1: 12.01. 19.01. 26.01. 02.02. 16.02. 23.02. 01.03. 08.03.2016
16;00 € (für 8 Termine)

Kurs 2: 05.04. 12.04. 19.04. 26.04. 03.05. 10.05.2016
12,00 € (für 6 Termine)

Kurs 3: 31.05. 07.06. 14.06. 21.06. 28.06. 05.07.2016
12,00 € (für 6 Termine)

Anmeldung erforderlich!

Daniela von Bremen - Tel.: 02041/3170-71

Leitung: Bärbel Traeder, Tel.: 02041/698150

Naturfreunde Bottrop

Naturfreundehaus, Auf der Koppe 16

☎ (0 20 41) 2 2252
www.naturfreunde-bottrop.de

Im Naturfreundehaus (Auf der Koppe 16) trifft sich

Jugendgruppe	Donnerstag 17:00 - 19:00 Uhr Basteln, Spiele, Malen, Musik, Tanz, Sport, Feten
Jugendgruppe	Mittwoch, 17:00 Uhr oder nach Absprache an anderen Tagen Aquarellmalen, Basteln
Frauengruppe	Dienstag, 15:00 - 17:00 Uhr Basteln, Spiele, Feste, Spaziergänge, Musik, Wanderungen
Seniorengruppe	jeden 1. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr Diavorträge, Infoveranstaltungen, gemütliches Beisammensein, Spiele, Feiern
Referat Wandern	Wanderungen, Radtouren, Fahrten meistens an Wochenenden aber auch innerhalb der Woche
Kartenspielabend	Freitag, ab 19:00 Uhr (Doppelkopf) Jugendliche sind herzlich willkommen
Freitagstreff	einmal monatlich Freitags ab 19:00 Uhr Infoabende, Diavorträge, Video- und Filmabend, Tanz, Spiele, Feiern etc. Jugendliche sind herzlich willkommen
Fahrradtreff	April bis Oktober Treff an der Dieter-Renz-Halle, 16:00 Uhr

Zusätzlich findet einmal im Monat an einem Mittwoch eine Tagesradtour statt,
Treffpunkt 09:00 Uhr Dieter-Renz-Halle,
Termine im Monatsprogramm oder Telefonnummer Norbert Wedowski

Naturfreunde-Programm 2016

Freitag,	01.01.2016	13:00 Uhr Neujahrswanderung ab NF-Haus
Mittwoch,	06.01.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	15.01.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Sonntag,	17.01.2016	08:30 Uhr LV-Wanderung 10 km - Raum Lünen Treffpunkt Gleiwitzer Platz
Freitag	29.01.2016	Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Samstag,	31.01.2016	15:00 Uhr Jahreshauptversammlung
Mittwoch	03.02.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	12.02.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	26.02.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	02.03.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	11.03.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	25.03.2016	10:00 Uhr Wanderung ca. 2 Std. anschl. Fischessen im NF-Haus
Freitag,	25.03.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	06.04.2016	Seniorengruppe
Freitag,	08.04.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	22.04.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	04.05.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	06.05.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus

Freitag,	20.05.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	03.06.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	05.06.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	19.06.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	01.07.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	03.07.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	17.07.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	31.07.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	05.08.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	14.08.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Samstag,	22.08.2016	13:00 Uhr Sommerfest
Freitag,	28.08.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	02.09.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	11.09.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	25.09.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	07.10.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	09.10.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	23.10.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Samstag,	24.10.2016	15:00 Uhr Herbstfest
Mittwoch,	04.11.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	06.11.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Freitag,	20.11.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Mittwoch,	02.12.2016	15:00 Uhr Seniorengruppe
Freitag,	04.12.2016	19:00 Uhr Kartenspielabend im Naturfreundehaus
Samstag	12.12.2016	15:00 Uhr Weihnachtsfeier

Die Termine für unsere Nikolauswanderung wird im Monatsprogramm bekannt gegeben!

An den Aktivitäten der Ortsgruppe Bottrop kann jeder teilnehmen. Änderungen des Programms bezüglich Tag, Uhrzeit und Ort sind jederzeit möglich. Das von uns erstellte Monatsprogramm, das im Naturfreundehaus erhältlich ist, bietet detaillierte Informationen.

Besuchen Sie uns einfach einmal oder nehmen Sie an den vielen Wanderungen und Radtouren teil. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf unserer Internetseite unter

www.naturfreunde-bottrop.de

Kontakt:

<u>Wanderungen:</u>	Udo Claasen (Tel.: 0208/601347)
<u>Radtouren:</u>	Norbert Wedowski (Tel.: 02043/9824608)
<u>Frauengruppe</u>	Elisabeth Gärmer (Tel.: 02041/20116)
<u>Seniorengruppe</u>	Ute Herbst (Tel.: 02041/97433)
<u>Presse und</u>	
<u>Öffentlichkeitsarbeit:</u>	Rolf Willkowsky (Tel.: 02041/778130)
<u>Kinder-/Jugendgruppe:</u>	Dieter Hornig (Tel.: 02041/68336)
	Adelheid Willkowsky (Tel.: 02041/778130)
<u>Hauskommission:</u>	Norbert Wedowski (Tel.: 02041/762556)
<u>Hauswirtschaft:</u>	Margret Frömming (Tel.: 02041/93164)

Partner für Jung und Alt Bottrop e.V.

Gladbecker Str. 108 – 110

☎ (0 20 41) 3767-112 u. 113
Fax: (0 20 41) 3767114

Alle Veranstaltungen finden auf der Gladbecker Str. 108 – 110 statt.

Öffnungszeiten:

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

Samstags ist geschlossen!

Jeden 1. Montag im Monat

Vorstandssitzung

Kleiderladen, Otto-Krawehl-Str. 4

Unser Kleiderladen mit gebrauchter Kleidung, die zu einem geringen Betrag weitergegeben wird, ist geöffnet:

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

Bottroper Tafel

Montag - Freitag	08:00 Uhr - 15:00 Uhr	Anlieferung und Sortieren von gespendeten
und Samstag	09:00 Uhr - 13:00 Uhr	Lebensmitteln

Lebensmittelausgabe für Bedürftige

Folgende Standorte stehen Ihnen zur Verfügung:

1. **Hauptstelle:** Gladbecker Str. 108 - 110
Montag, Mittwoch, Freitag 12:30 - 14:00 Uhr
2. **in der Boy:** an der Paul-Gerhardt-Kirche
Donnerstag 11:30 - 12:30 Uhr
3. **Ebel:** im Matthiashaus, Hafenstr. 78
Dienstag 11:30 - 12:00 Uhr
4. **Kirchhellen:** am St. Johannes-Pfarrheim,
An St. Johannes 3
Dienstag 13:00 - 13:30 Uhr



Pflege Plus+ **Seniorenzentrum am Ostring**

Frau Lisa Juchheim:Tel.: (0 20 41) 773339-0

Alle Veranstaltungen finden im

**Pflege Plus Seniorenzentrum
am Ostring 100, 46238 Bottrop,
statt.**

Di.	02.02.2016	Karnevalsfeier von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	20.03.2016	Osterbasar von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	27.03.2016	Osterfrühstück ab 08:00 Uhr
Fr.	01.04.2016	8-Jahres-Feier von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Do.	14.04.2016	Frühlingsfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Di.	24.05.2016	Maifeier von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	05.06.2016	Frühstücksbuffet ab 08:00 Uhr
Do.	14.07.2016	Julifest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	28.08.2016	Sommerfest von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	04.09.2016	Frühstücksbuffet ab 08:00 Uhr
Do.	22.09.2016	Weinfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Do.	13.10.2016	Oktoberfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Do.	24.11.2016	Weihnachtsmarkt von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Di.	06.12.2016	Nikolausfeier von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	18.12.2016	Adventsfrühstück ab 08:00 Uhr



Für alle Veranstaltungen sind vorher Eintrittskarten zu erwerben.

PSV - Polizeisportverein Bottrop e.V.
Kirchhellener Str. 56, 46236 Bottrop

Frau Birgit Schäfer: Tel.: (0 20 41) 28844

Übungsabende der

Abteilung 31 „Spätlese“

Training für

Herz/Kreislauf

Koordination

Gleichgewicht und

Beweglichkeit.

Wir trainieren häufig mit Kleingeräten und schulen dabei nicht nur Reaktionsfähigkeit und Balance, sondern wollen auch im Alter noch die Muskulatur stärken. Wir bieten vieles an, was Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 65 und 85 Jahren an Sport, Spiel und Spaß brauchen, um im Alter jung zu bleiben.

Über mutige Altersgenossen würden wir uns freuen. Kommt zu unseren Trainingszeiten:

Montags 18:00 Uhr - 19:30 Uhr und

Montags 19:30 Uhr - 20:00 Uhr

Diese Gruppe ist eher für TN geeignet, die früher gern mit dem Ball gespielt haben.

Seniorenbegegnungsstätte
hinter dem Katholischen Stadthaus
Paßstraße 2 (im Hof)

Ansprechpartnerin: Frau Int-Veen

Die Begegnungsstätte hat geöffnet

Montags, dienstags und donnerstags von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Bei selbstgebackenem Kuchen der ehrenamtlichen Helferinnen lässt sich gut plaudern, handarbeiten, Karten spielen oder auch eine Geburtstags-Kaffeerunde ausgeben.

Regelmäßig finden Kartenspiele und Rummy Cup statt



Es ist jeder, ob jung oder alt, herzlich willkommen.

Anmeldung für größere Gruppen:

☎ 02041/25152, Frau Int-Veen

Sozialverband Deutschland e.V.
Bezirk Gelsenkirchen - Bottrop
Dickampstr. 7 - 9, 45879 Gelsenkirchen (Stadtmitte)

Ansprechpartner: Erich Kalsen ☎ (0 20 41) 26 26 57

In allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, insbesondere auf den Gebieten

- Schwerbehindertenrecht
- Kriegsofferfürsorge
- Kriegs- und Wehrdienstopferversorgung
- Rentenrecht
- und Sozialhilfe/Grundsicherung

beraten wir Betroffene in der Bezirksgeschäftsstelle Gelsenkirchen

montags von 09:00 Uhr - 12:00 Uhr und 13:00 Uhr - 15:00 Uhr

dienstags und donnerstags von 09:00 Uhr - 12:30 Uhr und von 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Das Büro ist auch für Rollstuhlfahrer erreichbar, Schwerbehindertenparkplatz vorhanden.

Wir können aber auch kontaktiert werden unter

Tel.-Nr.: 0209/155220

Fax-Nr.: 0209/15522-29

Email: strauer@sovd-ge-bot.de

Die wichtigsten Leistungen des SoVD auf einen Blick

- | | |
|---|--|
| • Rechtsberatung in allen Sozialrechtsangelegenheiten | • sozialpolitische Interessenvertretung in den zuständigen Gremien |
| • Rechtsvertretung bei den zuständigen Behörden und vor allen Instanzen der Sozialgerichtsbarkeit | • gesellige Veranstaltungen |
| • Hilfe und persönliche Betreuung durch die Ortsverbände | • Ausflüge und Reisen |
| • Jugendarbeit in den „integ“Gruppen | • berufliche Förderung und Eingliederung |
| | • eigene Berufsbildungswerke |
| | • Erholungsaufenthalte in eigenen Hotels |
| | • vorteilhafter Versicherungsschutz |

Art der Veranstaltungen in Bottrop, Ort und Termine werden jeweils rechtzeitig durch die örtliche Presse bekanntgegeben.

Für Auskünfte in Bottrop stehen zur Verfügung:

Ortsverband Stadtmitte: Inge Mrozek

☎ 02041/22397

Ortsverband Eigen: Helmut Just

☎ 02041/95550

Ortsverband Boy: Gerda Fiolka

☎ 02041/34393

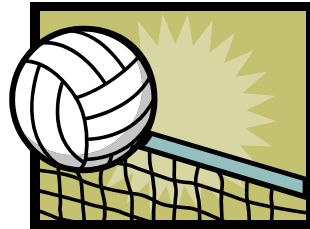
Sportfreunde 08/21 Bottrop e.V.
Abteilung Behinderten-Sport Gemeinschaft
Sportplatz Paßstr. 16

Ansprechpartner: Hans-Peter Mlinaric ☎ (0 20 41) 7669188

Termine zum Fußballtraining

Mittwochs 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Sportplatz Paßstr. 16



Termine zum Tischtennis

Mittwochs 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sporthalle Paßstr. 16

Demenz

Kaum ein medizinischer Begriff beschäftigt die Öffentlichkeit in der letzten Zeit so wie die „Demenz“. Es handelt sich hierbei um eine Gruppe unterschiedlicher Erkrankungen, die dazu führen, dass die Betroffenen - meist alte Menschen - Beschwerden und Leistungseinbußen erleiden. Zu diesen, oft gravierend verlaufenden Einbußen gehören Vergesslichkeit, Orientierungsverlust, die Verknennung von Personen und Situationen, unerklärliche Stimmungseinbrüche, wahnhafte Anschuldigungen der Umgebung, die Umkehr des üblichen Schlaf- und Wachrhythmus sowie schließlich der vollständige Zerfall der eigenen Persönlichkeit.

Da das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, mit zunehmendem Alter ansteigt, führt die ständige Zunahme unserer durchschnittlichen Lebenserwartung zwangsläufig auch zu einer immer größer werdenden Zahl dementer Menschen in unserer Gesellschaft.

In der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im St. Antonius-Krankenhaus in Bottrop-Kirchhellen werden Menschen mit fortgeschrittener Demenz stationär auf einer spezialisierten gerontopsychiatrischen Station behandelt.

Ansprechpartner zum Thema Demenz

Jutta Delfs
(Diplom Sozialarbeiterin)
☎ (02045) 891-4306

Monika Limberg
(Fachkrankenschwester, Bereichsleitung Psychiatrie)
☎ (02045) 891-4370

TV Deutsche Eiche 1909 e.V.



Ansprechpartner: Monika Jabs ☎ (0 20 41) 3901060

Rückenfit - qualifizierter Gesundheitskurs

Auch „Neueinsteigern“ bieten wir jederzeit die Möglichkeit, hier im Verein an einem neuen **Gesundheits-Kurs** teilzunehmen. Der Rückenfit-Kurs findet 3 x jährlich an 10 Abenden statt und wird alle zwei Jahre unter Vorlage einer Teilnahmebescheinigung von den meisten Krankenkassen erstattet.

Neuer Beginn des Kurses ist

**am Dienstag, 11. Januar 2016
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr oder
von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
in der Rheinbabenhalle, Rheinbabestraße 71**

Die Kursgebühr beträgt 31,00 EUR für 10 x.

Wer Interesse oder Fragen hierzu hat, kann sich bei Frau Monika Jabs melden unter ☎ 02041/3901060 oder sendet eine Email an unsere Kontaktadresse unserer homepage: www.tv-deutsche-eiche.de.

Weitere Angebote für Senioren:

Damengymnastik
Herrengymnastik
Pilates

Auskunft erteilt: Vorstandsvorsitzender Dieter Jabs, ☎ (0 20 41) 3901060

Evangelische Stadtkirche Bezirk Altstadt

Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren

Seniorinnen und Senioren gehören so selbstverständlich zu unserer Gemeinde wie alle anderen Altersgruppen auch. Deshalb gibt es einige Angebote und Veranstaltungen, die in besonderer Weise für Seniorinnen und Senioren geeignet sind:

Café miteinander (des Mehrgenerationenhauses)

Freundliche Gastgeberinnen freuen sich immer auf viele Gäste. Sonntags stehen neben Gesprächen, dem Angebot von Gesellschaftsspielen auch fair gehandelter Kaffee, Tee, Kaltgetränke und selbst gebackener Kuchen auf dem Programm. An den Wochentagen locken frisch gebackene Waffeln.

Ansprechpartnerin:	Daniela von Bremen (02041)3170-71)
jeden 4. Sonntag	14:30 - 17:00 Uhr
montags u. dienstags	14:30 - 17:00 Uhr
	- außerhalb der Ferien -

Halbtages-Busausflug ins Nachbarland Niederlande

In diesem Jahr nach Venlo. Geplant ist eine Andacht in einer niederländischen Kirche, ein Besuch im Museum van Bommel van Dam und freie Zeit zur persönlichen Gestaltung. Kartenvorverkauf im Gemeindebüro.

am 11.05.2016	ab 14:00 Uhr
---------------	--------------

Besinnlicher Nachmittag in dunkler Jahreszeit

am 09.11.2016	15:00 - 17:00 Uhr
---------------	-------------------

Fahrt zu einem der Weihnachtsmärkte der Umgebung

am 07.12.2016

Geburtstagsfeiern der Gemeindemitglieder ab 65 Jahren

am 09.03.16	08.06.16	14.09.16	und 23.11.16
jeweils 15:00 - 17:00 Uhr			

Feier zur Jubelkonfirmation (ab 50 Jahre nach der Konfirmation)

(alle 2 Jahre - nächste im Herbst 2017 - bitte melden Sie sich rechtzeitig an!)

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Altstadt I:	1. und 3. Mittwoch	15:00 - 17:00 Uhr
	Ansprechpartnerin: Ursel Leibold	

Frauenhilfe Altstadt II: jeden Donnerstag 15:00 - 17:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Sigrid Söhngen

Frauenchor freitagsnachmittags

Seniorentanzkreis wöchentlich

Ökumenischer Bibelkreis 1 x monatlich

CVJM Bibelstunde 1 x monatlich

Gottesdienste in Seniorenheimen:

Käthe-Braus-Haus
(Neustr. 25) 14-tägig mittwochs 15:00 Uhr

Diakoniezentrum
(Otto-Joschko-Str. 8-19) 14-tägig dienstags 10:00 Uhr

Seniorenstift Urbana
(Im Stadtgarten 2) jeden 3. Dienstag im Monat 11:00 Uhr

Haus am Ehrenpark
(Am Ehrenpark 12-14) jeden 3. Montag im Monat 10:15 Uhr

AWO-Haus Wohnen Plus
(Ostring 100) jeden 3. Montag im Monat 16:00 Uhr

Besuche der Pfarrerinnen und Pfarrer zu Geburtstagen, Ehejubiläen o.ä., die wir bitten jeweils mit der/dem zuständigen Pfarrerin/Pfarrer zu vereinbaren.

Und selbstverständlich sind wir für alle Menschen dankbar, die sich aktiv in unsere Arbeit mit einbringen wollen und können. Ohne diese engagierten Menschen könnten wir ganz vieles nicht tun. Überlegen Sie doch einmal für sich, ob Sie Möglichkeiten sehen, sich in unsere Gemeindegemeinschaft mit einzubringen.

Sprechen Sie uns an!

Ihre Pfarrerinnen und Pfarrer,
sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in und außerhalb des Gemeindebüros



Evangelische Stadtkirche Bezirk Ebel

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Im Matthiashaus, Hafenstr.
Frauenhilfe Ebel

dienstags 14-tägig 15:30 - 17:00 Uhr
Ansprechpartnerin: Ute Kempa



Evangelische Stadtkirche Bezirk Eigen

2016

Gemeindebüro - Infobüro

Im Gemeindehaus der Evangelischen Gnadenkirche
Gladbecker Str. 258, 46240 Bottrop

Seniorenclub dienstags 15:00 - 17:00 Uhr

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Eigen: mittwochs 15:00 - 17:00 Uhr



Evangelische Stadtkirche Bezirk Fuhlenbrock

im Martin-Niemöller-Haus
Wilhelm-Busch-Str. 5, 46242 Bottrop
Auskunft: 02041/3170-31

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Fuhlenbrock	mittwochs 14-tägig	15:00 - 17:00 Uhr
-------------------------	--------------------	-------------------

Klöncafé

Spiel, Spaß, Gespräche	3. Sonntag im Monat	14:00 - 17:00 Uhr
------------------------	---------------------	-------------------

Markttreff

Klönen und Kaffeetrinken	donnerstags	10:00 - 12:00 Uhr
--------------------------	-------------	-------------------

<u>Seniorentreff</u>	dienstags	14:00 - 16:00 Uhr
----------------------	-----------	-------------------



Evangelische Kirchengemeinde Kirchhellen

im Gemeindehaus Pauluskirche, Kirchhellener Ring 61

Seniorennachmittag

jeden 1., 2., 4., 5. Mittwoch im Monat (außer Ferien) 14:30 bis 16:30 Uhr

Information: W. Streefkerk-Boon, Tel.: 02043/503521

Seniorenkino

jeden 3. Mittwoch im Monat (außer Ferien) 14:30 bis 16:30 Uhr

Information: W. Streefkerk-Boon, Tel.: 02043/503521

Seniorengymnastik

jeden Freitag (außer Ferien) 09:30 bis 10:30 Uhr

Information: Ingrid Rehwinkel, Tel.: 02045/2961



Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

ARG St. Bonifatius - Bonifatiusheim, Im Fuhlenbrock 186

Die ARG trifft sich an jedem 1. Dienstag im Monat.

Um 15:00 Uhr beginnen wir mit der HL. Messe. Anschließend gehen wir ins Pfarrheim zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Ende ca. 18:00 Uhr.

Im Januar Fällt die Versammlung aus.

Dienstag, 02.02.2016	Beisammensein im Zeichen des Karnevals
Dienstag, 01.03.2016	Vortrag Pastor Willenberg
Dienstag, 05.04.2016	Dia-Vortrag mit Frau Storp „Brauchtum in der Osterzeit“
Dienstag, 03.05.2016	Mailiedersingen
Dienstag, 07.06.2016	Besuch von Kriminalhauptkommissar Diether Michalak
Dienstag, 05.07.2016	Bunter Nachmittag
Dienstag, 02.08.2016	Ausflug (nähere Informationen folgen)
Dienstag, 06.09.2016	Diavortrag von Frau Storp
Dienstag, 04.10.2016	Erntedankfest
Dienstag, 08.11.2016	Lese- und Erzählnachmittag
Dienstag, 06.12.2016	Adventliches Beisammensein

Kontaktadresse: Ulla Großgardt
Hermann-Löns-Str. 13, 46242 Bottrop
Tel.: 02041/51013

Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

ARG St. Peter, Scharnhölzstraße

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Peter Scharnhölzstraße

Wir treffen uns **jeden ersten Dienstag im Monat um 15:00 Uhr** zur hl. Messe - anschließend frohes Beisammensein bei Kaffee und selbstgebackenem Kuchen und folgenden Themen:

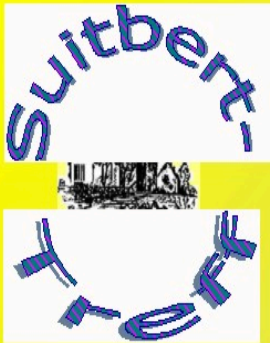
- | | |
|-------------------|--|
| 05.01.2016 | Die Sternsinger kommen - Gottes Geschenk für alle |
| 02.02.2016 | Frohes Beisammensein mit Irmgard Rüdel und der Rentnerband |
| 01.03.2016 | Jahreshauptversammlung - Bottroper Quiz |
| 05.04.2016 | Wie ein Auferstehungstag, sagte ... |
| 03.05.2016 | Wunschkonzert mit Gabi Nickels |
| 07.06.2016 | Biblische Frauengestalt - „Mirijam“ - |
| 05.07.2016 | um 12:00 Uhr Treffen zum Grillen und „Schönes und Nützliches aus Großmutters Zeiten |
| 02.08.2016 | Angst - eine kluge Mahnerin |
| 06.09.2016 | Wir feiern Geburtstag - Erntedank des Lebens - |
| 04.10.2016 | Erntedank mit den Kindergartenkindern - „Ist Dankbarkeit überflüssig?“ |
| 08.11.2016 | Trauerrituale im Juden-, Christentum und Islam |
| 06.12.2016 | Adventsfeier (Nikolaus) - Herberge geben bedeutet Teilen |

Kontaktadresse:

Gerti Nickels
Aegidistr. 24 f
46238 Bottrop
☎ 02041/31150

Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

St. Suitbert-Treff



Gleichgesinnte treffen, klönen und sich austauschen, Neuigkeiten erfahren, Unterstützung für Senioren und bedürftige Mitmenschen, Hilfe anbieten und erfahren, ...

In gemütlicher Umgebung und wohliger Atmosphäre erwartet Sie der

"Suitbert-Treff"

bei Kaffee, Tee, Brötchen und Kuchen.

**dienstags und donnerstags
von 8:30 bis 11:30 Uhr**

Pfarrheim St. Suitbert
Am Quellenbusch 106
46242 Bottrop

Zugang von der Straße: Am Freitagshof

Ansprechpartner: Anne und Alfred Weber



Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

ARG Hl. Familie Grafenwald

Alle Veranstaltungen ohne Zeitangabe beginnen um 14:30 Uhr!!!

Die mit einem * versehenen Veranstaltungen nur nach vorheriger Anmeldung und einem Unkostenbeitrag

13.01.2016	Hl. Messe Seniorenachmittag mit Jahresrückblick	Pfarrsaal
03.02.2016	Karneval Anmeldungen bis zum 25.01.16 im Pfarrbüro erforderlich. Höhe des Unkostenbeitrages und nähere Informationen bei der Anmeldung	Pfarrsaal
24.02.2016	Offenes Treffen	blauer Raum
02.03.2016	Winterwanderung Kaffeetrinken - 16:00 Uhr	Pfarrsaal
13.04.2016	Hl. Messe Seniorenachmittag Stadt Bottrop	Pfarrsaal
27.04.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
12.05.2016	Seniorenwallfahrt nach Eggerode Anmeldungen bis zum 03.05.16 im Pfarrbüro erforderlich. Höhe des Unkostenbeitrages und nähere Informationen bei der Anmeldung	
18.05.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
28.06.2016 - 07.07.2016	Urlaubsfahrt nach Bad Soden-Altendorf Restplätze vorhanden, bei Interesse bitte schnellstmöglich im Pfarrbüro melden	
03.08.2016	Ausflug Anmeldungen bis zum 22.07.16 im Pfarrbüro erforderlich. Höhe des Unkostenbeitrages und nähere Informationen bei der Anmeldung	
14.08.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
14.09.2016	Hl. Messe Seniorenachmittag	Pfarrsaal
21.09.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
05.10.2016	Hl. Messe Seniorenachmittag zum Erntedank	Pfarrsaal
19.10.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
09.11.2016	Hl. Messe Besinnungstag Anmeldungen bis zum 02.11.16 im Pfarrbüro erforderlich. Höhe des Unkostenbeitrages und nähere Informationen bei der Anmeldung.	Pfarrsaal
23.11.2016	Offenes Treffen	Blauer Raum
07.12.2016	Adventsfeier der Senioren Anmeldungen bis zum 29.11.16 im Pfarrbüro erforderlich. Höhe des Unkostenbeitrages bei der Anmeldung.	Pfarrsaal

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 aktuell 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.

Gruppentreffen, die im Spielraum der Stadt Bottrop stattfinden, sind barrierefrei und rollstuhlgerecht zu erreichen.

Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner sind in der ZWAR-Zeitung für Sie aufgelistet. Die kann man unter dem Link www.yumpu.com/de/browse/user/aktivegeneration aufrufen und lesen.

Außerdem steht Ihnen im Sozialamt Bottrop ein Ansprechpartner unter der Telefonnummer 02041/703444 für Informationen und bei Rückfragen gerne zur Verfügung.

Z W A R

Frauengruppe Batenbrock

Basisgruppentreff:

jeden Mittwoch ab 15:00 Uhr
im Bürgerhaus Batenbrock, Ziegelstr. 15
Ansprechpartnerin: Maria Schmitz, ☎ (0 20 41) 75 05 57

Aktivitäten:

Bingo, Spiele, Gymnastik, Singen, Kartenspiele, Klön
Gedächtnis-Übung

Delegierte:

Renate Frohschamer	☎ (0 20 41) 6 19 18
Gisela Pröhl	☎ (0 20 41) 5 32 32
Marie Schmitz	☎ (0 20 41) 75 05 57

Z W A R

Stadtteilgruppe Boy / Welheim

Ansprechpartner: Erich Hoffmann 02041/41065
 Heinz Walfort 02041/43330

Klönnachmittag: donnerstags ab 15:00 Uhr
 Jugendkombihaus, Bottrop-Boy, Ruhrölstr. 3A

Ansprechpartner: Erich Hoffmann ☎ (02041) 4 10 65

Kegeln: montags, im 4-wöchigen Rhythmus ab 17:00 Uhr
 in der Gaststätte „Boyer Hof“

Ansprechpartner: Heinz Walfort ☎ (02041) 4 33 30

Radfahren: jeden Mittwoch in den Sommermonaten ab 14:00 Uhr
 Treffpunkt: Boyer Markt

Ansprechpartner: Erich Hoffmann ☎ (02041) 4 10 65

Delegierte: Erich Hoffmann ☎ (02041) 4 10 65
 Johann Idczak ☎ (02041) 4 24 94

Z W A R

Stadtteilgruppe Eigen

Basisgruppentreff:

jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr
Sportanlage „In den Weywiesen“

Ansprechpartner: Günter Schott ☎ (02041) 9 32 14
 Adolf Rudolf ☎ (02041) 3 41 73
 Willi Messerschmidt ☎ (02045) 24 97

Klön-/Spieltreff:

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr
Sportanlage „In den Weywiesen“

Ansprechpartner: Dieter Ombeck ☎ (02041) 9 17 40

Besichtigungen:

Ansprechpartner: Dieter Ombeck ☎ (02041) 9 17 40

Wandern:

Zielabsprache beim Basisgruppentreff

Ansprechpartner: Adolf Rudolf ☎ (02041) 3 41 73

Mitarbeit in der ZWAR-Zeitungsgruppe:

1. und 3. Montag im Monat, 15:30 Uhr
Prosperstr. 71, im Haus Spielraum

Ansprechpartnerin: Doris Machnik ☎ (02041) 9 43 88

Radfahren:

Absprache beim Basisgruppentreff

Ansprechpartner: Günter Schott ☎ (02041) 9 32 14

Delegierter:

Adolf Rudolf ☎ (02041) 3 41 73

Z W A R

Stadtteilgruppe Fuhlenbrock

<u>Basisgruppentreff:</u>	jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr im Ludgerushaus Birkenstraße	
	<u>Ansprechpartner:</u> Alfons Görtz Hilde Storp	☎ (02041) 5 41 62 ☎ (02041) 7824032
<u>Schwimmen:</u>	jeden 1. Montag im Monat ab 09:00 Uhr im Solebad Revierpark Vonderort	
	<u>Ansprechpartner:</u> Friedhelm und Ingrid Fink	☎ (02041) 7813040
<u>Senioren- Gesellschaftstanz:</u>	jeden letzten Samstag im Monat Wo und wann? - zu erfragen bei Herrn Börries	
	<u>Ansprechpartner:</u> Willi Börries	☎ (02041) 5 44 44
<u>Spielgruppe:</u>	Dienstags, alle 14 Tage im Monat ab 15:00 Uhr im AWO-Heim	
	<u>Ansprechpartner:</u> Hilde Storp Uli Ihmann	☎ (02041) 7824032 ☎ (02041) 10 78 44
<u>Wandern:</u>	jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14:00 Uhr Treffpunkt Fuhlenbrocker Markt	
	<u>Ansprechpartner:</u> Friedhelm und Ingrid Fink	☎ (02041) 7813040
<u>Mitarbeit in der ZWAR-Zeitungsgruppe:</u>	jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15:30 Uhr Prosperstr. 71, im Haus SPIELRAUM	
	<u>Ansprechpartner:</u> Alfons Görtz	☎ (02041) 5 41 62
<u>Presseinformation:</u>	<u>Ansprechpartner:</u> Hilde Storp Alfons Görtz	☎ (02041) 7824032 ☎ (02041) 5 41 62
<u>Delegierte:</u>	Christel Körber Rüdiger Dodt Hubert Bönders Alfons Görtz	☎ (02041) 5 46 09 ☎ (02041) 5 16 45 ☎ (02041) 2 31 99 ☎ (02041) 5 41 62

Z W A R

Stadtteilgruppe Stadtmitte II

Basisgruppentreff:

jeden 1. Donnerstag im Monat, 13:30 Uhr
Prosperstr. 71, Kaminzimmer im Haus SPIELRAUM

Ansprechpartner: Friedhelm Jacobs ☎ (0 20 41) 6 72 93
Gerda Märtens ☎ (0 20 41) 2 45 94

Gemütlichkeit: **Gemütliches** **Beisammensein**

alle 14 Tage donnerstags, 14:30 Uhr
Prosperstr. 71, Kaminzimmer im Haus SPIELRAUM

Ansprechpartner: Emmy Kolaska ☎ (0 20 41) 69 81 38

Spieltreff: **Brett-, Karten- und** **andere Spiele**

alle 14 Tage donnerstags, 14:30 Uhr
Prosperstr. 71, Kaminzimmer im Haus SPIELRAUM

Ansprechpartner: Gerda Märtens ☎ (0 20 41) 2 45 94
Emmy Kolaska ☎ (0 20 41) 69 81 38

Wandern:

alle 14 Tage mittwochs
Einzelheiten beim Basisgruppentreff

Ansprechpartner: Jürgen Meyer ☎ (0 20 41) 2 09 00

Sportgruppe Walking:

jeden Montag 10:30 Uhr
ab Nepomuk / Quadrat im Stadtgarten

Ansprechpartner: Regina Kreter ☎ (0 20 41) 68 57 92

Delegierte:

Friedhelm Jacobs ☎ (0 20 41) 6 72 93
Renate Jacobs ☎ (0 20 41) 6 72 93
Gerda Märtens ☎ (0 20 41) 2 45 94

Z W A R

Stadtteilübergreifende Gruppen

<u>Delegiertentreff aller 6 Bottroper ZWAR-Gruppen:</u>	jeden 3. Donnerstag im Monat ab 09:30 Uhr Prosperstr. 71, Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner:</u> Alfons Goertz ☎ (0 20 41) 5 41 62 E-Mail: acgoertz@freenet.de
<u>Musikgruppe Harmoniker in Dur und Moll:</u>	jeden 1. und 3. Montag im Monat 17:00 bis 19:00 Uhr Prosperstr. 71, Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner:</u> Hans Schwaak ☎ (0 20 41) 2 09 47 Karl-H. Bähnsch ☎ (0 20 41) 5 43 82
<u>Instrumentalkreis Volkslieder/Schlager:</u>	jeden Freitag, 10:00 bis 13:00 Uhr Prosperstr. 71, Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner(in):</u> Reinhold Wiltig ☎ (0 201) 60 60 76 Monika Pehle-Thiele ☎ (0 20 41) 51470
<u>Instrumentalkreis Folk, Rock, Pop</u>	jeden Freitag, 13:00 bis 15:00 Uhr Prosperstr. 71, Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner(in):</u> Karl-Heinz Graw ☎ (0 201) 6 63 69
<u>Singen der ZWAR-Singers:</u>	jeden Freitag ab 15:00 Uhr Probe im Jugend-Kombihaus, Bottrop-Boy, Ruhrölstr. 3A	<u>Ansprechpartner(in):</u> Gisela Pröhl ☎ (0 20 41) 5 32 32
<u>Videogruppe:</u>	jeden Mittwoch, 9:30 bis 12:00 Uhr Prosperstr. 71, im Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner:</u> Gerda Vogt ☎ (0 20 41) 2 34 31 Adolf Rudolf ☎ (0 20 41) 3 41 73
<u>Computerguppe:</u>	jeden Montag, 13:30 bis 15:30 Uhr Prosperstr. 71, im Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner:</u> Günter Spehr ☎ (0 20 41) 2 80 95 E-Mail: zwar.ctreff@arcor.de
<u>Sportgruppe: Gymnastik</u>	jeden Freitag ab 10:00 Uhr Dieter-Renz-Halle, Hans-Böckler-Str. 60, Eingang Parkstraße	<u>Ansprechpartner:</u> Renate Meyer ☎ (0 20 41) 20 90 0 Nikolaus Kinner ☎ (0 20 41) 9 37 37
<u>Zeitungsguppe:</u>	jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15:30 bis 16:45 Uhr Prosperstr. 71, im Kaminzimmer	<u>Ansprechpartner:</u> Hans Schwaak ☎ (0 20 41) 2 09 47 Hermann Trox ☎ (0 20 41) 781 66 80 Monika de Byl ☎ (0 20 41) 2 23 19 Doris Machnik ☎ (0 20 41) 9 43 88

Seniorengruppen und -kreise im Stadtdekanat Bottrop

St. Cyriakus	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Brauerstr. 21 Senioren-gemeinschaft
Heilig Kreuz	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Scharnhölzstr. 37
Heilige Familie	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Prozessionsweg 11
Herz Jesu	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Prosperstr. 32 Senioren-gemeinschaft
Liebfrauen	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Buchenstr. 18 a Senioren-gemeinschaft
St. Antonius	Alten- u. Rentnergemeinschaft	In der Welheimer Mark 26 Senioren-gemeinschaft
St. Barbara	Alten- u. Rentnergemeinschaft	An der Sandbahn 8 Freundschaftskreis der Frauen
St. Bonifatius	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Im Fuhlenbrock 184 Senioren-Wanderkreis
St. Elisabeth	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Eichenstr. 47 Senioren-gemeinschaft
St. Franziskus	Senioren-gemeinschaft	An St. Franziskus 6
St. Johannes	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Johannesstr. 34 Senioren-gemeinschaft Kolping
St. Josef	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Im Fläßviertel
St. Ludgerus	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Birkenstr. 73
St. Matthias	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Hafenstr. 78 Senioren-gemeinschaft
St. Michael	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Glückaufstr. 5 Senioren-gemeinschaft
St. Peter	Senioren-gemeinschaft	Scharnhölzstr. 291
St. Pius	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Am Limberg 11 Senioren-gemeinschaft
St. Suitbert	Alten- u. Rentnergemeinschaft	Am Quellenbusch 102

Altentagesstätten der anerkannten Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt - 2016			
AWO-Altenstube Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9	montags		13:30 - 19:00 Uhr
	donnerstags		13:30 - 19:00 Uhr
Bürgerhaus Batenbrock Am Volkspark, Ziegelstr. 15	mittwochs		14:00 - 19:00 Uhr
	donnerstags		14:00 - 21:00 Uhr
	sonntags		14:00 - 19:00 Uhr
AWO-Altentagesstätte Horster Str. 18	montags		08:00 - 14:00 Uhr
	dienstags		08:00 - 17:00 Uhr
	mittwochs		08:00 - 13:00 Uhr
	freitags		08:00 - 16:00 Uhr
	samstags		08:00 - 13:00 Uhr
AWO-Altentagesstätte Kranenburgsstr. 50	dienstags	wechselnd	07:30 - 12:00 Uhr oder 09:00 - 14:00 Uhr
	mittwochs		14:30 - 18:30 Uhr
	freitags		14:00 - 18:30 Uhr
	sonntags		14:00 - 18:30 Uhr
AWO Aula Welheim Welheimer Str. 64	mittwochs		14:00 - 17:00 Uhr

Arbeiter-Samariter-Bund			
Altentagesstätte An der Kommende 13	montags	- freitags	15:00 - 18:00 Uhr

Deutsches Rotes Kreuz		
Altentagesstätte Saal Appia Siemensstr. 32	donnerstags	14:00 - 17:00 Uhr

Partner für jung und alt		
Altentagesstätte Gladbecker Str. 108/110	montags - freitags an den Wochenenden nach Vereinbarung	10:00 - 15:00 Uhr

Senioren- und Altenclubs der Evangelischen Kirchengemeinden **Stadtkirche Bottrop**

Bezirk Eigen der Ev. Kirchengemeinde Eigen

Öffnungszeiten

Gnadenkirche - Gemeindehaus
Gladbecker Str. 258
Seniorenclub

dienstags 15:00 Uhr - 17:00 Uhr

Bezirk Fuhlenbrock

Gemeindehaus
Wilhelm-Busch-Str. 1
Seniorentreff

dienstags 14:00 Uhr - 16:00 Uhr

Bezirk Kirchhellen

Gemeindehaus an der Pauluskirche
Kirchhellener Ring 61
Seniorentreff

mittwochs 14:30 Uhr - 16:30 Uhr

Bezirk Batenbrock

Gemeindehaus
Beckstr. 139
Seniorenspielkreis

donnerstags 14:30 Uhr - 17:30 Uhr

Bezirk Boy

Paul-Gerhard-Kirche
Paul-Gerhard-Allee 7
Seniorenkreis
Leitung: Frau Elke Müller

montags 14:00 Uhr - 17:00 Uhr

Seniorenbegegnungsstätten der Katholischen Kirchengemeinden

Öffnungszeiten

St. Cyriakus

Katholisches Stadthaus
Paßstr. 2

montags - donnerstags

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

St. Joseph

Bernhard-Poether-Haus
Im Fläßviertel 10

Frühstück (*bei Gruppen
bitte Voranmeldung*)

08:30 Uhr - 10:30 Uhr

montags, dienstags,
donnerstags, samstags und sonntags

15:00 Uhr - 18:00 Uhr

Liebfrauen

Begegnungsstätte
Nordring 65

jeden ersten Dienstag im Monate

ab 15:00 Uhr



2016



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen und Senioren