

botrop.



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen und Senioren

2019



Herausgeber:

Stadt Bottrop
Der Oberbürgermeister
- Sozialamt -
Horster Str. 6/8
46236 Bottrop
Tel.: 0 20 41/70 3664



G r u ß w o r t

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dem aktuellen Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren möchte die Stadt Bottrop Ihnen wieder einen Überblick darüber verschaffen, was unsere Stadt älteren Menschen zu bieten hat.

Neben Angeboten zur Freizeitgestaltung, wie beispielsweise Kinobesuchen, Theateraufführungen und Ausflügen, gibt es erneut zahlreiche Veranstaltungen und Informationen der Stadt, der Kirchen und der Sozial- und Wohlfahrtsverbände Bottrops, die Ihnen Ihren Alltag erleichtern und verschönern sollen.

Das Sozialamt Bottrop führt beispielsweise in Zusammenarbeit mit den Wohlfahrts- bzw. Kirchenverbänden in unserer Stadt Ortsteilveranstaltungen durch, die ich Ihnen ans Herz legen möchte. Neben dem geselligen Beisammensein erhalten Sie dort bei Fachvorträgen wichtige Informationen zu verschiedensten Themen, die im Alter interessant sind. Denn es ist uns ein besonderes Anliegen, Ihre Eigenverantwortung und Ihre Kompetenz zur Selbsthilfe zu stärken. Zahlreiche Angebote sind auch in diesem Jahr nur möglich durch den ehrenamtlichen Einsatz engagierter Menschen in unserer Stadt. Ihnen gilt an dieser Stelle wieder mein herzlicher Dank.

Blättern Sie den Kalender doch einfach einmal durch – Sie werden sehen, dass das Jahr 2019 für unsere schöne Stadt einige besondere Höhepunkte bereithält. Das 100-jährige Stadtjubiläum wird Bottrop das ganze Jahr über begleiten und mit vielen Aktionen und Feierlichkeiten seine Bürgerinnen und Bürger in eine festliche Stimmung versetzen. Hierfür ein herzliches Glückauf!

Ihr

Bernd Tischler
Oberbürgermeister



Grußwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren“

Mit diesem schönen Zitat empfehle ich Ihnen den neu aufgelegten Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren in Bottrop. Auch in diesem Jahr enthält er viele interessante, auf die älteren Menschen in unserer Stadt zugeschnittene Angebote.

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

Vielleicht haben Sie bereits in der Vergangenheit im Kalender aufgeführte Angebote oder Veranstaltungen in Bottrop besucht? Und vielleicht haben Sie dabei die Erfahrung gemacht, dass es sich durchaus lohnt, auch im höheren Lebensalter noch Neues dazu zu lernen. Sicherlich finden Sie in dieser Broschüre Bewährtes und Bekanntes. Aber ganz bestimmt sind auch wieder neue Anregungen für Sie dabei.

Ich hoffe, ich habe Ihre Neugier geweckt! Und ich wünsche Ihnen viele interessante Begegnungen und neue Erfahrungen im Jahr 2019.

Ihr

Willi Loeven
Stadtkämmerer

Inhaltsverzeichnis

Veranstaltungen der Stadt Bottrop

Ortsteilveranstaltungen.....	6
Senioren- und Pflegeberatung.....	8
Seniorenbeirat.....	9
Seniorentreff.....	13
Ausflugsfahrten	14
Seniorenkino	15
Theaterveranstaltungen.....	17
Bottroper EULE	18
Demenzstiftung	20
Veranstaltungen des Museumszentrums Quadrat Bottrop.....	21
Kulturzentrum August Everding	22
Veranstaltungen der Volkshochschule für Senioren.....	24
100 Jahre Bottrop - Jubiläumsveranstaltungen.....	30

Veranstaltungen der Verbände, Vereine und Selbsthilfegruppen

Arbeiterwohlfahrt	33
Arbeiterwohlfahrt Quartiersbüro Eigen.....	37
Arbeiterwohlfahrt Quartiersbüro Fuhlenbrock	39
Arbeiter-Samariter-Bund.....	40
Blinden- und Sehbehindertenverein	41
Bottroper Gesundheits- und Behindertensport.....	42
Bottroper Sportbund	43
Bundesverband Seniorentanz e.V.	46
Caritasverband für die Stadt Bottrop e.V.....	47
Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.....	49
Deutsches Rotes Kreuz Quartiersbüro Rottmannsmühle.....	50
Ehrenamtsagentur	52
EL ELE	53
Freundeskreis Städtepartnerschaften.....	54
Kath. Familienbildungsstätte	55
Kreuzbund	58
KWA Stift Urbana	59
Mehrgenerationenhaus.....	61
Naturfreunde Bottrop	62
Partner für Jung und Alt Bottrop e.V.	63
Pflege Plus+	64
Selbsthilfegruppen.....	65
Sozialverband Deutschland e. V.....	67
Sportfreunde 08/21 Bottrop e.V.	68
St. Antonius-Krankenhaus Bottrop-Kirchhellen	69
TV Deutsche Eiche 1909 e.V.....	70
Evangelische Kirchengemeinden	71
Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit.....	76
ZWAR-Gruppen.....	78
Verzeichnis der Altentagesstätten und Seniorengemeinschaften.....	83

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 2019:

Batenbrock/ Boverheide	Bürgerhaus AWO Ziegelstr. 15	Donnerstag 14.03.2019	15:30 Uhr - 17:30 Uhr Seniorennachmittag
Fuhlenbrock	AWO Seniorenheim Herderstr. 4	Donnerstag 21.03.2019	15:00 Uhr - 17:00 Uhr Seniorennachmittag
Grafenwald	Pfarrsaal Heilige Familie Prozessionsweg 11	Mittwoch 10.04.2019	15:30 Uhr - 17:30 Uhr Seniorennachmittag
Welheim	ASB-Begegnungsstätte An der Kommende 112-14a	Donnerstag 11.04.2019	15:30 Uhr - 17:30 Uhr Seniorennachmittag
Boy	AWO Begegnungsstätte Kranenburgstr. 50	Dienstag 30.04.2019	15:30 Uhr - 17:30 Uhr Seniorennachmittag mit dem Shanty-Chor



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

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

Senioren und Pflege **BERATUNG** der Stadt Bottrop

Wir beraten Sie gerne !

Für die SeniorenInnen unserer Stadt bieten wir die Senioren- und Pflegeberatung an.

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, Grund-sicherung, 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 an-deren Sozialeinrichtungen.

Wir unterstützen Sie bei der Klärung und Antragstellung von möglichen finanziellen Ansprü-chen, 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 Donnerstag bieten wir unser Angebot in Bottrop-Kirchhellen an:

Bezirksverwaltungsstelle Kirchhellen
Kirchhellener Ring 84-86
46244 Bottrop

Sprechzeiten für die Beratung:

Donnerstag: 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

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
- ❖ gezieltes Aufgreifen allgemeiner und spezieller seniorenspezifischer Probleme in Bottrop

Arbeit des Seniorenbeirates:

Termine 2019:

Sitzungen des Seniorenbeirates:

Jeweils Montag im Sozialamt, Haus der Beratung, Horster Str. 6/8, Besprechungsraum 1

28.01.2019

01.04.2019

17.06.2019

30.09.2019

04.11.2019

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

Ansprechpartnerin: Geschäftsführung Seniorenbeirat, Elena Selbach, Sozialamt, Horster Str. 6/8, Raum 1.2.06, Tel.: 02041/70-3664, elena.selbach@bottrop.de

Arbeitsgruppen (AG) des Seniorenbeirates:

AG Verkehr:

Jeweils Montag, 10:00 Uhr im Gesundheitsamt, Zi. 111

14.01.2019

25.03.2019

03.06.2019

23.09.2019

28.10.2019

Ansprechpartner: Herbert Niederstrasser, Meisenweg 18, Tel.: 02045/406945

AG Pflege und Gesundheit:

Es finden z.Z. keine Treffen statt.

Ansprechpartnerin: Jutta Pflingsten, Peterstr. 33d, Tel.: 02041/22321

AG Öffentlichkeit:

Jeweils Donnerstag, 10:00 Uhr, Sozialamt, Horster Str. 6/8, im Büro Frau Selbach, Raum 1.2.06

erster Termin: 17.01.2019

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

Gemeinsame Sprechstunde des Seniorenbeirates und des Beirates für Menschen mit Behinderung:

Es liegen keine Termine vor.

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
☎ 02041/70-3664
im Haus der Beratung, Horster Str. 6/8

Weitere Projekte/Gremien:

Seniorencafé/-treff
Landesseniorenvertretung (LSV)

Bottroper EULE
Bottroper Seniorenkino

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

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	Inge Sachs
Gruppe „ZWAR“	Alfons Görtz	Friedhelm Jakobs
Sozialverband VdK	Roland Ruddat	Joachim Sikora
Sportbund	Hermann Stratmann	N.N.
Sozialverband Deutschland e.V.	Rosita Schmidt-Fürkötter	N.N.
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	Willemkje Streefkerk-Boon	N.N.
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



Der Seniorenbeirat der Stadt Bottrop

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
Freiwillige, die beim Frühstück helfen möchten, sind willkommen.



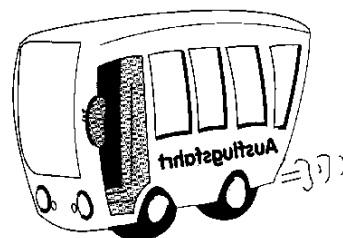
Geplante Seniorenfahrten 2019

Auch im Jahr 2019 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

Seniorenkino

Bottrop

Unsere Spielfilm-Highlights 2019:



08. Januar 2019:

Victoria & Abdul

mit Dame Judi Dench, Ali Fazal, Eddie Izzard

05. Februar 2019:

Frau Müller muss weg

mit Gabriela Maria Schmeide, Justus Dohnányi, Anke Engelke

05. März 2019:

Alles eine Frage der Zeit

mit Domhnall Gleeson, Rachel McAdams, Bill Nighy

02. April 2019:

Kundschafter des Friedens

mit Henry Hübchen, Michael Gwisdek, Thomas Thieme

07. Mai 2019:

Billy Elliot - I Will Dance

mit Jamie Bell, Julie Walters, Jamie Draven, Gary Lewis,

Beginn: 14:00 Uhr Filmbeginn: 15:00 Uhr

6,00 Euro für Kaffee + Kuchen

in Bel's Bistro (je Veranstaltung)

**Filmforum
Blumenstraße 14-16
46236 Bottrop**



Kartenreservierungen Tel.: 02045/5460

Seniorenkino

Bottrop

Unsere Spielfilm-Highlights 2019:

04. Juni 2019:

Das Etruskische Lächeln
mit Brian Cox, Thora Birch, Rosanna Arquette

03. September 2019:

Eddie the Eagle - Alles ist möglich
mit Taron Egerton, Hugh Jackman, Christopher Walken

01. Oktober 2019:

Die Fremde
mit Sibel Kekilli, Nizam Schiller, Derya Alabora

05. November 2019:

Hidden Figures - Unerkannte Heldinnen
mit Taraji P. Henson, Octavia Spencer, Janelle Monáe, Kevin Costner

03. Dezember 2019:

Abgang mit Stil
mit Morgan Freeman, Sir Michael Caine, Alan Arkin

Beginn: 14:00 Uhr Filmbeginn: 15:00 Uhr

**6,00 Euro für Kaffee + Kuchen
in Bel's Bistro (je Veranstaltung)**

**Filmforum
Blumenstraße 14-16
46236 Bottrop**



Kartenreservierungen Tel.: 02045/5460

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 2019** für die Saison 2019/2020 möglich.

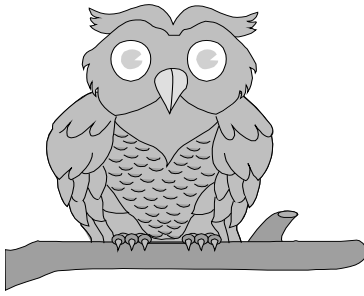
Kosten pro Jahr - auf Anfrage

(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



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 ein/e Ansprechpartner/in 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.

Demenz-
STIFTUNG
der Stadt Bottrop

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 Sandforth, 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

Für alle weiteren Angebote stehen als Ansprechpartnerinnen im Gesundheitsamt zur Verfügung:

Frau Dr. Danneberg

☎ 02041/ 70-33 34

Email: Dr.Astrid.Danneberg@bottrop.de

Frau Katharina Prost

☎ 02041/ 70-3562

Email: Katharina.Prost@bottrop.de

Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bottrop 2019 im Museumszentrum Quadrat Bottrop

Tel.: 02041/37 20 30 oder Email: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 22. Februar 2019

„Erz, Torf und Holz: Bottrops Umweltgeschichte

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

Die uns heute vertraute Tier- und Pflanzengemeinschaften entstanden vor etwa 11.600 Jahren im sogenannten Holozän. Die Umweltgeschichte dieser Zeit lässt sich aus Torf in Bottrop rekonstruieren. Hierzu helfen Pollenkörner, Fossilien, chemische Bestandteile und vieles mehr. Auch Baumstämme, Findlinge und die Tierwelt berichten von den Veränderungen im geschichtlichen Ablauf, denen wir bei unserem Rundgang und einer Tasse Kaffee nachgehen.

Beitrag: 6 Euro

Anmeldung bis 19. Januar 2019

Telefon: 02041/37 20 30 oder E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Freitag, 10. Mai 2019

Sagenhaft - eine Reise in das Land der Fabelwesen

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

Drachen, Riesen und Einhörner - Fossilien haben die Menschen schon seit Urzeiten fasziniert und ihre Phantasie angeregt. Zu diesem Termin beschäftigen wir uns mit den ausgestorbenen Tieren und Pflanzen: Wie wurden sie im Volksglauben gedeutet? Welche Nutzung erfuhren sie im Alltag? Anhand ausgewählter Beispiele aus der Erdgeschichte erhalten wir spannende Einblicke in die frühe Aufnahme von Fossilien, die wir bei einer Tasse Kaffee vertiefen.

Beitrag: 6 Euro

Anmeldung bis 19. Februar 2019

Telefon: 02041/37 20 30 oder E-Mail: kunstvermittlung.quadrat@bottrop.de

Kulturzentrum August-Everding

05.01.2019 20:00 Uhr	Festkonzert 100 Jahre Stadt Bottrop SinfonieOrchesterBottrop	Herz Jesu Kirche - Stadtmitte Brauerstr./Ecke Prosperstr.
06.01.2019 11:15 Uhr	Eröffnungsgottesdienst 100 Jahre Stadt Bottrop Orgel PLUS Essener Domsingknaben	St. Cyriakus Kirche - Stadtmitte Hochstr.
06.01.2019 16:00 Uhr	Neujahrskonzert Orgel PLUS Chor und Orchester Festkonzert 100 Jahre Stadt Bottrop	Liebfrauenkirche - Eigen Nordring
07.01.2019 20:00 Uhr	Orgel PLUS Posaune John Williams Film-Gala	Herz Jesu Kirche - Stadtmitte Brauerstraße/Ecke Prosperstraße
08.01.2019 20:00 Uhr	Orgel PLUS Film Das Cabinet des Dr. Caligari	St. Josef Kirche - Boy Batenbrock
09.01.2019 15:00 Uhr	Orgel PLUS Seniorenkonzert Kaffeehausmusik	Martinskirche - Stadtmitte Osterfelder Straße
09.01.2019 20:00 Uhr	Orgel zur vier Händen und vier Füßen	Herz Jesu Kirche - Stadtmitte Frauerstr./Ecke Prosperstr.
11.01.2019 20:00 Uhr	Familienkonzert „Der Nußknacker“ Ballettschule Zurhausen	Kulturkirche Heilig Kreuz - Stadtmitte Scharnhölzstr.
11.01.2019 20:00 Uhr	Orgel zu vier Händen und vier Füßen	Liebfrauenkirche - Eigen Nordring
12.01.2019 08:30 Uhr	Exkursion Orgeln in Hasselt (Belgien)	Abfahrt: Hotel Arcadia Paßstr. 6a
13.01.2019 09:30 Uhr	Abschlussgottesdienst Licht-Installation	Herz Jesu Kirche - Stadtmitte Brauerstr./Ecke Prosperstr.
13.01.2019 11:15 Uhr	Abschlussgottesdienst Orgel PLUS Bläser und Knabenchor	St. Cyriakus Kirche - Stadtmitte Hochstr.
13.01.2019 16:00 Uhr	Abschlusskonzert 100 Jahre Stadt Bottrop Orgel PLUS Tölzer Knabenchor	St. Cyriakus Kirche - Stadtmitte Hochstr.
28.01.2019 19:30 Uhr	Heiligabend Schauspiel mit W. Mues und Jacqueline Macaulay	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstraße 20
06.02.2019 19:30 Uhr	Kammerkonzert Manuel Lipstein, Violoncello Rafael Lipstein, Klavier	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstr. 30

16.02.2019 19:30 Uhr	Kabarett „Die Buschtrommel“	Aula Josef Alerbs Gymnasium Zeppelinstraße 20
10.03.2019 19:30 Uhr	Jahre später, gleiche Zeit Komödie mit Dominique Lorenz und Heiner Lauterbach	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20
16.03.2019 19:30 Uhr	König Richard III. Schauspiel mit Max Tidorf, Reinhold Weister u.a.	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20
25.03.2019 19:30 Uhr	Trennung frei Haus Komödie mit Ingo Naujoks, Sven Martinek u.a.	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20
06.04.2019	Kabarett Lutz von Rosenberg Lipinsky	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20
10.04.2019 19:30 Uhr	Kammerkonzert Jun-Ho Gabriel Yeo, Klavier	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding Böckenhoffstraße 30
07.05.2019 19:30 Uhr	Willkommen bei den Hartmanns Komödie mit Antje Lewald, Felix Frenken u.a.	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20
23.05.2019	Der Tatortreiniger Komödie von Mizzy Meyer	Aula Josef-Albers-Gymnasium Zeppelinstr. 20

Kartenvorverkauf, Auskünfte, Bestellungen

Theaterkasse im Kulturzentrum August-Everding
Blumenstr. 12 - 14, 46236 Bottrop - ☎ 02041/70 3308

Öffnungszeiten	Mo, Di, Fr	09:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:30 Uhr
	Mi	09:30 - 12:00 Uhr
	Do	09:30 - 12:00 Uhr und 13:00 - 18:00 Uhr

Seniorenveranstaltungen der VHS Bottrop

BFD03B

Umgang mit Personalcomputern (Windows) für Senioren

Die Inhalte dieses Kurses sind grundsätzlich die gleichen wie im Einführungskurs, richten sich aber speziell an die Nutzergruppe Senioren. Die Lerngeschwindigkeit wird hier an die Bedürfnisse der älteren Teilnehmer angepasst, trotzdem wird versucht, ein Mindestziel zu erreichen. Es wird empfohlen, den Besuch eines weiterführenden Aufbaukurses einzuplanen.

Beschreibung des Inhalts:

- Vorstellung des Rechners und seiner Bestandteile (Kaufhilfe)
- Erklärung des Betriebssystems (Windows 10) und Inbetriebnahme des PC
- Erklärung der grafischen Benutzeroberfläche und wichtiger Fachbegriffe
- Einführung in wichtige Techniken der Bedienung des Betriebssystems (z. B. das Starten von Programmen, sogenannte Fenstertechniken)
- Erklärung des Systems der Verwaltung von Dateien auf Speichermedien (speichern von Dateien: Bilder, Texte, etc.).

Leitung: Rolf Lenicker

Beginn: 26. Februar 2019

Zeit: Dienstag 09.00-10.30 Uhr

Dauer 12-mal

Ort: Volkshochschule, Böckenhoffstraße 30

2. Etage, R. 3.16

Entgelt: 47,- Euro (24 UE)

BMA01B

Hocker-Stuhl-Gymnastik (Frauen) - Fit u. gesund älter werden

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.

Leitung: Johanna Dragon

Beginn: 28. Februar 2019

Zeit: Donnerstag 11.30-13.00 Uhr

Dauer: 14-mal

Ort: Gymnastikraum - Gesundheitsamt

Entgelt: 42,- Euro (28 UE)

BMA11B

Tanzen geht immer (Grundkurs 55 +)

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 abzuhelpen, 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 Raummiete in Höhe von 30,00 EUR an die Tanzschule zu zahlen.
Leitung: Peter Frank
Beginn: 11. März 2019
Zeit: Montag 17.30-19.00 Uhr
Dauer: 10-mal
Ort: ADTV-Tanzschule Frank
Entgelt: 27,- Euro (20 UE)

BMA12B
vhs - PLUS
Qigong für SeniorInnen (Alter: 55+)

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.

Leitung: Maria Thon
Beginn: 01. März 2019
Zeit: Freitag 17.00-18.00 Uhr
Dauer: 12-mal
Ort: Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Entgelt: 44,- Euro (16 UE)

BMB01B
Nachbars Mädchen

Leitung: Rosemarie Jeschke
Beginn: Montag, 14. Januar 2019
Zeit: 15.00-17.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB02B
Winterzeit

Leitung: Maria Thon
Beginn: Mittwoch, 16. Januar 2019
Zeit: 16.00-18.15 Uhr
Ort: Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK)
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB03B:
Schloss Pipi

Leitung: Rosemarie Jeschke
Beginn: Montag, 11. Februar 2019
Zeit: 15.00-17.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB04B
Der Frühling steht vor der Tür

Leitung: Maria Thon
Beginn: Mittwoch, 27. Februar 2019
Zeit: 16.00-18.15 Uhr
Ort: Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK)
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB05B
Oma auf dem Floß

Leitung: Rosemarie Jeschke
Beginn: Montag, 11. März 2019
Zeit: 15.00-17.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB06B
Vom Eise befreit sind Strom und Bäche...

Leitung: Maria Thon
Beginn: Donnerstag, 14. März 2019
Zeit: 15.30-17.45 Uhr
Ort: Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB07B
Das Leben schreibt die schönsten Geschichten

Leitung: Rosemarie Jeschke
Beginn: Montag, 08. April 2019
Zeit: 15.00-17.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB08B
Lavendel und Vergissmeinnicht

Leitung: Maria Thon
Beginn: Mittwoch, 08. Mai 2019
Zeit: 16.00-18.15 Uhr
Ort: Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK)
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB09B**Erstes Auto auf der Straße**

Leitung: Rosemarie Jeschke

Beginn: Montag, 13. Mai 2019

Zeit: 15.00-17.15 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB10B**Lavendel und Vergissmeinnicht**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Donnerstag, 06. Juni 2019

Zeit: 15.30-17.45 Uhr

Ort: Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB11B**Spargel und Erdbeeren**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Mittwoch, 12. Juni 2019

Zeit: 16.00-18.15 Uhr

Ort: Seniorenwohnhaus Rottmannsmühle (DRK)

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMB12B**Milch- und Fischverkauf auf der Straße**

Leitung: Rosemarie Jeschke

Beginn: Montag, 17. Juni 2019

Zeit: 15.00-17.15 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Käthe Braus, Neustraße

Entgelt; entgeltfrei (3 UE)

BMB13B**Horch, was kommt von draußen rein...**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Donnerstag, 04. Juli 2019

Zeit: 15.30-17.45 Uhr

Ort: Haus am Ehrenpark-Ehrenplatz 12-14

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD01B**Winterzeit**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Mittwoch, 23. Januar 2019

Zeit: 15.30-18.15 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Schattige Buche

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD02B**Vom Eise befreit sind Strom und Bäche...**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Mittwoch, 06. März 2019
Zeit: 15.30-18.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD03B**Vom Eise befreit sind Strom und Bäche...**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Samstag, 16. März 2019
Zeit: 15.30-18.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße)
Bügelstraße 25
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD04B**Mai - Zeit der Lieder**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Samstag, 04. Mai 2019
Zeit: 15.30-18.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße)
Bügelstraße 25
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD05B**Lavendel und Vergissmeinnicht**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Mittwoch, 05. Juni 2019
Zeit: 15.30-18.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum Schattige Buche
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BMD06B**Horch, was kommt von draußen rein...**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Samstag, 22. Juni 2019
Zeit: 15.30-18.15 Uhr
Ort: Seniorenzentrum-Ernst-Löchelt (AWO Bügelstraße)
Bügelstraße 25
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME01B**Winterzeit**

Leitung: Maria Thon
Beginn: Samstag, 19. Januar 2019
Zeit: 15.00-17.15 Uhr
Ort: AWO-Seniorenzentrum, Herder Straße 8
Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME02B**Tanzmariechen sind unterwegs**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Mittwoch, 20. Februar 2019

Zeit: 15.30-17.45 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Christophorus

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME03B**Der Frühling steht vor der Tür**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Samstag, 09. März 2019

Zeit: 15.00-17.15 Uhr

Ort: AWO-Seniorenzentrum, Herder Straße 8

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME04B**Vom Eise befreit sind Strom und Bäche...**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Mittwoch, 20. März 2019

Zeit: 15.30-17.45 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Christophorus

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME05B**Lavendel und Vergissmeinnicht**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Mittwoch, 15. Mai 2019

Zeit: 15.30-17.45 Uhr

Ort: Seniorenzentrum Christophorus

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

BME06B**Lavendel und Vergissmeinnicht**

Leitung: Maria Thon

Beginn: Samstag, 18. Mai 2019

Zeit: 15.00-17.15 Uhr

Ort: AWO-Seniorenzentrum, Herder Straße 8

Entgelt: entgeltfrei (3 UE)

Jubiläumsveranstaltungen 2019

Januar

„Neujährchen“ mit Musik, Programm und „Angrillen“	01. Januar 2019	Berliner Platz
Orgel Plus	05. bis 13. Januar 2019	Bottroper Kirchen
Nostalgischer Spieleabend für Erwachsene	11. Januar 2019	Kulturzentrum August Everding Lebendige Bibliothek
Eröffnung Jubiläums-Ausstellung „100-jähriges Frauenwahlrecht“	18. Januar 2019	Kulturzentrum August Everding
Drehtag „EinSatz für Bottrop“	26. Januar 2019	Kulturzentrum August Everding

Februar

Nostalgischer Spieleabend für Erwachsene	08. Februar 2019	Kulturzentrum August Everding Lebendige Bibliothek
100 Jahre AWO über das Leben und Wirken von Marie Jucharz	17. Februar 2019	Kulturzentrum August Everding

März

Nostalgischer Spieleabend für Erwachsene	08. März 2019	Kulturzentrum August Everding Lebendige Bibliothek
Filmvorführung Intern. Frauentag	08. März 2019	VHS Filmforum

April

„Komma kucken -Tag der offenen Tür“ im sanierten Rathaus mit Musik und Verpflegung	13. April 2019	Rathaus / Ernst-Wilczok-Platz
Ausstellung „Kirchhellen, unser Dorf - 100 Jahre Stadt Bottrop, seit 1976 mit Kirchhellen“	28. bis 30. Juni 2019	Heimathaus Kirchhellen

Mai

Ausstellungseröffnung 100 Jahre Volkshochschule	08. Mai 2019	VHS / Kulturzentrum August Everding
Tag der Westfälischen Geschichte	10. und 11. Mai 2019	Kulturzentrum August Everding
Geschichten der kleinen Leute“ und Mobilität im Eigen	11. Mai 2019	BOT-Eigen + Malakoffturm
Jubiläumskonzert des Männer- Quartett 1881 Bottrop mit den Solisten Elisabeth Otzisk und James Tolksdorf	26. Mai 2019	Lichthof des Berufskollegs

Juni

Klavierkonzert v. R.M. Klaus Stücke von 1919	02. Juni 2019	Hof Jünger
Stadtkirchentag - Nacht der offenen Gotteshäuser - Kirchenmeile	10. bis 16. Juni 2019	verschiedene Kirchen Berliner Platz, Brauerstr. und Ehrenpark
Intern. Bottroper Gospelwoche - 17. Internat. Bottroper Gospelsnacht	18. bis 23. Juni 2019 22. Juni 2019	

Juli

100 Jahre AWO Geburtstagskaffeetafel	04. Juni 2019	Innenstadt Bottrop
Eröffnung und Ausstellung „Stadtwerbung durch die Jahrzehnte	04. bis 31. August 2019	Kulturzentrum August Everding
Geburtstagsfeier mit Sekt und Musikprogramm	21. Juli 2019	Gladbecker und Kirchhellener Str.

August

Literarischer Spaziergang/ Aktion der Lebendigen Bibliothek	31. August 2019	Kulturzentrum August
--	-----------------	----------------------

September

Zechen-Zupfmusik-Zeitläufe 100 Jahre Zupfmusik als Teil der Arbeiterkultur - Musik und Moderation	08. September 2019	Brauhaus Kirchhellen
Tag der offenen Tür im Haus der Vielfalt	13. September 2019	Haus der Vielfalt

September

Figurentheatertage	14. bis 24./27. September 2019	geplanter Termin
Konzert zum Jubiläum „140 Jahre Kolping Stadtmitte“: „The Armed Man“ - eine Messe für den Frieden von Karl Jenkins für Soli, Chor und Orchester	15. September 2019	St. Cyriakus
Vom Bauen der Zukunft - 100 Jahre Bauhaus / Film	18. September 2019	Kulturzentrum Hof Jünger
„50 Jahre Kunstgemeinschaft - Lieblingswerke“ Ausstellungs- eröffnung	20. bis 19. Oktober 2019	Städtische Galerie, Kulturzentrum August Everding
Festgottesdienst zum Jubiläum „140 Jahre Kolping Stadtmitte“	22. September 2019	St. Cyriakus
anschließend Festakt		Kirche Heilig Kreuz

Oktober

„Die Schöpfung“ - Oratorium von Joseph Haydn, Konzert des Projektchors, Solisten, Sinfonie- orchester, Projektchor	06. Oktober 2019	Lichthof des Berufskollegs
Theateraufführungen des Seniorentheaters „Spätblüte“	12. und 13. Oktober 2019	Kammerkonzertsaal Kulturzentrum August Everding

November

„Katzengold - Revue zu 100 Jahre Stadt Bottrop	14. bis 17. November 2019	Lichthof des Berufskollegs
---	---------------------------	----------------------------

Dezember

Weihnachtskonzert des MännerQuartett 1881 Bottrop	15. Dezember 2019	Licht des Berufskollegs
--	-------------------	-------------------------

Arbeiterwohlfahrt

Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstraße 25

Einrichtungsleiter: Herr Schmidt

Cafeteria - Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- montags 12:00 - 13:00 Uhr
- dienstags bis sonntags 12:00 - 13:30 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr
- täglicher Mittagstisch von 12:00 - 13:00 Uhr

Tanzcafé mit künstlerischem Programm

12.02.2019 ; 21.05.2019 ; 20.08.2019 ; 19.11.2019

(Änderungen vorbehalten)

Maifest

01. Mai 2019 im Außenbereich des Seniorenzentrums von 11:00 - 13:00 Uhr
Für Musik und das leibliche Wohl wird gesorgt.

Sommerfest

17.08.2019 im Außenbereich des Seniorenzentrums von 11:00 - 17:00 Uhr

Wanderausstellung „Ganz schön viel Maloche“

des LWL (Westfälisches Landesmuseum für Industriekultur) vom 25.07. bis 01.09.2019

Adventsbasar

- in Planung -

Die **Hospiz-Sprechstunde** mit der Hospizgruppe Bottrop findet 1 x im Monat donnerstags statt.
Eine Terminnachfrage kann unter der Rufnummer 02041/992-228, Frau Küpper (Pflegedienstleitung) erfolgen.

Beratung zur Heimanmeldung:

Sozialer Dienst	Frau Bogdon-Braungart, Frau Kleerbaum		
	Tel.: 02041/992-396		
Verwaltung	Öffnungszeiten:	Montag - Donnerstag	08:00 - 16:00 Uhr
		Freitag	08:00 - 13:00 Uhr
	Frau Küllmer		
	Tel.: 02041/992-204		
	Sprechzeiten:	Montag - Donnerstag	07:30 - 16:00 Uhr
		Freitag	07:30 - 12:00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Anruf

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

Weitere Informationen erhalten Sie auch über den AOK Gesundheitsnavigator.

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

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 Jennifer Küpper Tel.: 02041/992-228

Sozialer Dienstag Frau Bogdan-Braungart/Frau Kleerbaum Tel.: 02041/992-396
02041/992-504

Kassenzeiten

Montag, Mittwoch, Donnerstag: 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 15:45 Uhr

Dienstag: geschlossen

Freitag: 09:00 - 12:00 Uhr

Arbeiterwohlfahrt

Seniorenzentrum Fuhlenbrock, Herderstr. 8

Einrichtungsleiter: Herr Nassowitz ☎ 02041/5653-306
sz-bot-fuhlenbrock@awo-ww.de

Cafeteria

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

- dienstags mittwochs, freitags, 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 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr mit Voranmeldung
- Montags und donnerstags Ruhetag
- sechsmal im Jahr 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

Maifest

01.05.2019 im Außenbereich und
im Café des Seniorenzentrums

Sommerfest

Im Außenbereich und im Café des
Seniorenzentrums (Termin siehe ört-
liche Pressemitteilung)

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

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:

Mo. - Do. von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Sa. - So. von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Freitag Ruhetag

Mittagstisch auf Vorbestellung möglich!

Veranstaltungen:

Maifest am 01.05.2019: 11:00 bis 13:00 Uhr im Außenbereich des Seniorenzentrums
Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Sommerfest am 03.08.2019: 14:00 bis ca. 18:00 Uhr im Außenbereich des Seniorenzentrums

Frühschoppen: jeweils sonntags an folgenden Terminen:

06.01.2019

07.07.2019

10.03.2019

01.09.2019

12.05.2019

03.11.2019

Sozialer Dienst: Frau Voss 02041/77213-44

Weitere Telefonnummern:

Einrichtungsleiter Herr Skrok 02041/77213-55

Verwaltung: Frau Kret-Kowacki 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.

Bottrop-Eigen

im AWO-Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstr. 25

Quartiersmanagerin Ute Beese, Tel.: 0 20 41 - 99 22 11 und 0162 - 234 33 63
QTM-Bottrop@awo-ww.de

- **Suchen Sie Gleichgesinnte, mit denen Sie Ihre Freizeit verbringen möchten?**
- **Benötigen Sie kleine Hilfen in Haushalt und Garten?**
- **Möchten Sie ehrenamtlich helfen und suchen eine passende Tätigkeit?**
- **Haben Sie Fragen zu Themen wie „Wohnen im Alter“, „Pflege“, „Demenz“ oder „Sucht im Alter“?**

Durch individuelle Beratung und Unterstützung helfen wir Ihnen, das von Ihnen gewünschte Angebot zu finden. Wir informieren über bestehende Angebote verschiedener Anbieter und organisieren auf Wunsch neue. Auf Anfrage beraten wir Sie auch im AWO-Seniorenzentrum Schattige Buche, Rheinbabenstr. 38.

Reparatur-Café Bottrop-Eigen mit Tausch-Ecke

Jeden 1. Freitag im Monat von 17–19 Uhr, AWO-Begegnungsstätte, Ernst-Moritz-Arndtstr. 9 reparieren Ehrenamtliche kostenlos Elektroartikel, Computer, Kleinmöbel und servieren kostenlosen Kaffee und Kuchen. In der Tauschecke können Dinge, die nicht mehr benötigt werden, abgegeben und/oder kostenlos mitgenommen werden. Weitere Helfer/innen gesucht.

Angebote im AWO-Ernst-Löchelt-Seniorenzentrum, Bügelstr. 25

Stadtteil-Frühstück - Jeden 2. Montag im Monat von 8:30 – 11 Uhr kann man im Café des Seniorencafés gemeinsam mit anderen gemütlich frühstücken und sich über Neuigkeiten austauschen. Ehrenamtliche freuen sich darauf, ihre Gäste mit Kaffee, Tee und frisch belegten Brötchen verwöhnen zu können.

Stammtisch im Eigen - Jeden 3. Dienstag im Monat treffen sich Seniorinnen und Senioren, um unter der Leitung eines Ehrenamtlichen zu diskutieren und gemeinsame Aktivitäten und Veranstaltungen zu planen. Weitere Besucher sind jederzeit willkommen.

Seit 2015 gibt es eine Spaziergangsgruppe im Eigen, die jedoch zurzeit keine weiteren Mitglieder aufnimmt. Bei Interesse gibt es weitere Gruppen. Infos: Tel. 99 22 11.

Offene Spielegruppe für Karten-, Brett- und Gesellschaftsspiele - Jeden Freitag im Monat um 15:00 Uhr - Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind jederzeit willkommen.

Fotogruppe - Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 16:00 Uhr

Videogruppe - jeden Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr, weitere Teilnehmer gesucht

COPD-Selbsthilfe bei chronischen Lungenkrankheiten - jeden 4. Dienstag im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr.

Angebote in der AWO-Familienbildungsstätte, Bügelstr. 25, Anmeldung Tel.: 70949-23

Gedächtnistraining - Jeden Dienstag 10:15 - 11:45 Uhr

Bewegungsübungen für Senioren - Jeden Mittwoch 14:30 - 15:30 Uhr

Angebote Seniorenzentrum Schattige Buche

Trauergruppe - alle 2 Wochen Mittwochs 10:30 - 12:00 Uhr

Tagesfahrten und Reisen

In Kooperation mit anderen Quartiersmanagern sind preisgünstige begleitete Tagesfahrten in die nähere Umgebung und gemeinsame Reisen geplant. Planen Sie mit: Tel. 99 22 11.

Außerdem sind geplant: Fahrradtouren, Malgruppe, Kultur- und Reisetreffs, Singgruppe, Malgruppe, Strickgruppe, Stadtteilspaziergänge, Rollator-Training, Wii-Kegelgruppe, Quartierswebseite, Techniksprechstunden, Umsonstläden, regelmäßige Pflegesprechstunden, Vorträge

Ehrenamtliche gesucht

Manche arbeiten sporadisch mit, z.B. als Urlaubsvertretung im Café des Reparatur-Cafés, andere suchen eine regelmäßige Aufgabe und leiten z.B. eine Fotogruppe oder begleiten Senioren bei Spaziergängen – es gibt viele Möglichkeiten mitzumachen. **Für eine neue Techniksprechstunde werden Ehrenamtliche gesucht, die Fragen zu PC und Smartphone beantworten können.** Sie können aber auch eigene Themen einbringen oder z.B. Nachbarschaftsbänke und Gemüseboxen bemalen, im Dunkeln gut sichtbare Schals oder Trostteddys stricken, bei einem Fest, der Tausch-Ecke, der Büroarbeit im Quartiersbüro oder im Reparatur-Café helfen, regelmäßig Gemüseboxen gießen oder eine Wii-Kegelgruppe leiten.

Quartiersbüro Bottrop-Fuhlenbrock

im AWO-Seniorenzentrum Haus Fuhlenbrock, Herderstr. 8

Quartiersmanagerin Fuhlenbrock Susanne Bludau, Tel. 0 20 41 – 5653-364, 0151 – 10 870 100

gtm-bott-fuhlenbrock@awo-ww.de

Seit dem 01.02.2018 hat der Stadtteil Fuhlenbrock ein Quartiersbüro.

Quartiersmanagerin Susanne Bludau steht Ihnen für alle Anregungen und Fragen zum Leben im Fuhlenbrock zur Verfügung und würde sich auch über Interessierte an einem ehrenamtlichen Engagement sehr freuen.

Regelmäßige Sprechstunde / Ideencafé: am letzten Montag im Monat von 14:00 bis 15:30 Uhr im Tropenhaus des AWO Seniorenzentrums Haus Fuhlenbrock.

Fuhlenbrocker Reparaturcafé: eine Kooperation des AWO-Seniorenzentrums Fuhlenbrock, des Quartiersbüros, der Förderklassen der Realschule August Everding und ehrenamtlich Engagierter. Café, Nähstube und Technik/ in der Regel **mittwochs einmal im Monat**, 15:00 bis 17:00 Uhr. Bitte beachten Sie die Ankündigung in der Presse.

Dies und Das Beratungscafé: freitags in unregelmäßigen Abständen (bitte beachten Sie die Hinweise in der Presse) von 15:00 Uhr bis 15:30 Uhr während der Café-Öffnungszeiten (Fr 14:30 bis 17:00 Uhr) erwartet Sie ein buntes Dies und Das. Im Café stellen sich im Laufe des Jahres interessante Personen, Vereine oder Dienstleister mit ihrem Herzensthema vor. So erhalten Sie neue Anregungen und Informationen in gemüthlicher Atmosphäre. Wenn Sie selbst im Café einmal berichten möchten, können Sie sich dafür natürlich auch im Quartiersbüro melden.

Quartiers-Arbeitskreis Natur und Umwelt Stadt-Wald und Heide, Leiter Alois Thull. Bei Interesse, melden Sie sich bitte im Quartiersbüro.

Rund um den Fuhlenbrocker Markt: Wer Interesse hat mit der Quartiersmanagerin, anderen Interessierten und der Stadt Bottrop daran mitzuwirken, Wege zum Fuhlenbrocker Markt attraktiver zu gestalten und sie auf Barrierefreiheit zu untersuchen, wer eventuell daran mitwirken möchte, Aktionen auf dem Fuhlenbrocker Markt zu begleiten, der kann sich für dieses Thema im Quartiersbüro anmelden. Vielleicht geben Sie auch nur einen Hinweis und wir schauen uns Ihre Straße bei einer Begehung näher an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



Ansprechpartnerin: Frau Cziuraj ☎ (0 20 41) 3754411
pcziuraj@asb-ruhr.info

Regelmäßige Veranstaltungen: **Begegnungsstätte An der Kommende 13**

Busverbindung: Linie 263 Richtung Essen Boyer Strasse, Haltestelle: An der Kommende

Dienstag	14.30-17.30Uhr - Bingo mit Kaffee und Kuchen
Mittwoch	15.00-19.00Uhr - Kartenspieler (auf Wunsch auch Gesellschaftspiele)
Donnerstag	10:30-12:00 Uhr - Gedächtnistraining
Freitag	9.00Uhr Frühstück
Freitag	14.30 – 17.30 Uhr - Cafeteria geöffnet



Gerne bereiten wir für eine Gruppe auch an anderen Tagen ein Frühstück zu.

Sie suchen für Ihren Familiengeburtstag, eine Firmenfeier, ein Seminar oder ein Jubiläum die passende Räumlichkeit? Entscheiden Sie sich für unseren Saal der ASB Begegnungsstätte! Wir bieten Ihnen eine lichtdurchflutete Räumlichkeit mit gemütlichem Ambiente zu fairen Preisen. Bei uns finden bis zu 40 Personen Platz. Der Saal ist mit Musikanlage, Beamer und Leinwand ausgestattet.

Wir heißen alle Besucher HERZLICH WILLKOMMEN !!!

Außerordentliche Veranstaltungen werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

Anmeldungen und Ansprechpartner : Petra Cziuraj Tel.: 02041 3754411
pcziuraj@asb-ruhr.info

Sprechstunden:

Bottrop Stadtmitte, Haus der Beratung, 2. OG, Horster Str. 6-8
an jedem 1. Dienstag des Monats; 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Kirchhellen, Bezirksverwaltungsstelle, Kirchhellener Ring 84-86
an jedem 4. Dienstag des Monats; 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Informationsnachmittage:

AWO Begegnungsstätte Bottrop-Boy, Kraneburgstr. 50
14-tägig mittwochs 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr, beginnend am 19.01.19

Einzelveranstaltungen:

Folgende Veranstaltungen sind geplant - Termine stehen noch nicht fest:

Sehen im Alter - Vortragsveranstaltung
Wer hilft den Helfern - Vortragsveranstaltung
Hilfsmittelausstellung mit Vorträgen
Erlebnis im Dunkeln - Praktische Erfahrung der Sinne
Braillekurs - Erlernen der Grundlagen der Brailleschrift

Nähere Informationen zu allen Terminen und Veranstaltungen bei:

Werner Fries
Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e.V.
Bezirksgruppe Bottrop
Tel.: 0209/1774999
Email: bottrop@bsvw.de

Bottroper Gesundheits- und Behindertensport e.V.

☎ (0 20 8) 6 29 08 40
botgbs@t-online.de

Vereins- und Rehasport

Sport: Gesund und fit in jedem Alter

Sport - mit die beste Medizin, die es gibt.

Werden Sie fit in geselliger Runde!

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Sie vom Sofa runterzuholen und Ihre Beweglichkeit zu fördern. Auch die Geselligkeit steht bei uns hoch im Kurs. Wir unternehmen Ausflüge und bei uns finden regelmäßig verschiedene Events statt.

Von uns wird Vereins- und Reha-Sport im Bereich Orthopädie angeboten. Unter Anleitung unseres langjährig erfahrenen Übungsleiters werden Sie beweglicher und mobiler.

Das deutsche Sportabzeichen für Behinderte und Nichtbehinderte kann ebenfalls bei uns erworben werden.

Von uns werden folgende Trainingszeiten angeboten:

Wassergymnastik

montags von 19:00 bis 21:00 Uhr	Christof-Schlingensief-Schule von-Trotha-Str. 105, 46149 Oberhausen
freitags von 20:00 bis 21:30 Uhr	Aqua-Park Heinz-Schleußer-Str. 1, 46047 Oberhausen

Wirbelsäulengymnastik

mittwochs von 10:45 bis 11:30 Uhr	Freizeithaus Vonderort Bottroper Str. 322, 46117 Oberhausen
donnerstags von 18:15 bis 19:00 Uhr	Jacobi-Schule Teutoburger Str. 285, 46119 Oberhausen
freitags von 16:00 bis 17:00 Uhr	Dieter-Renz-Sporthalle Parkstr. 47, 46236 Bottrop

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, rufen Sie uns an:

Tel.: (0208) 6290840

Wir beraten Sie gerne!

Sie finden uns auf Facebook und unter botgb-sport.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 Sportbildungswerkes des Bottroper Sportbundes

Samstag

Auszeit Qi Gong und Entspannung Winter

Die kleine Auszeit vom Alltag

Lassen Sie den Alltag einfach mal hinter sich

- Stressabbau
- Ganzheitliche Entspannung
- Abschalten vom Alltag
- Innere Balance
- Durchatmen

219 152 | 02.02.2019 | 14:00 - 18:00 Uhr | 16,00 €

Fit in die Zukunft - Ein Angebot in Kooperation mit der Knappschaft
Für Versicherte der Knappschaft ist die Teilnahme an 2 Kursen
pro Jahr kostenfrei, sofern sie an 80 Prozent der Kursstunden
teilnehmen.

Interessierte anderer Krankenkassen erhalten eine **Teilnahmebestätigung**.
Diese kann der zuständigen Krankenkasse vorgelegt werden.
In der Regel werden die Kurskosten anteilig übernommen.

Montag ab 14.01.2019 + ab 29.04.2019

Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene
SportPraxis Windmühlenweg | 10:15 - 11:15 Uhr
219 600 | 78,00 € | 10 x + **219 620** | 70,20 € | 9 x

Dienstag ab 15.01.2019 + ab 30.04.2019

Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene
Revierpark Vonderort - Saal C | 18:00 - 19:00 Uhr
219 604 | 78,00 € | 10 x + **219 624** | 70,20 € | 9 x

Mittwoch ab 16.01.2019 + ab 08.05.2019

Aquagymnastik

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot
für Erwachsene zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
Hallenbad im Sportpark | 17:00 - 17:45 Uhr
219 608 | 85,50 € | 10 x + **219 628** | 77,00 € | 9 x

Aquagymnastik

Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot
für Erwachsene zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
Hallenbad im Sportpark | 18:00 - 18:45 Uhr
219 601 | 85,50 € | 10 x + **219 621** | 77,00 € | 9 x

Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene
Revierpark Vonderort - Saal C | 17:00 - 18:00 Uhr
219 609 | 78,00 € | 10 x + **219 629** | 70,20 € | 9 x

Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining

Ein Gesundheitssportangebot für Erwachsene
Revierpark Vonderort - Saal C | 18:00 - 19:00 Uhr
219 610 | 78,00 € | 10 x + **219 630** | 70,20 € | 9 x

Montag ab 07.01.2019 + ab 29.04.2019

Sanfte Gymnastik - Mobil bleiben im Alter
Grundschule Ebel - Turnhalle | 09:00 - 10:00 Uhr
219 141 | 36,00 € | 9 x + **219 241** | 44,00 € | 11 x

Dienstag ab 08.01.2019 + ab 30.04.2019

**Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining**
Revierpark Vonderort - Saal C | 09:30 - 10:30 Uhr
219 142 | 54,00 € | 12 x + **219 242** | 45,00 € | 10 x

**Haltung und Bewegung
durch Ganzkörpertraining**
Revierpark Vonderort - Saal C | 10:45 - 11:45 Uhr
219 143 | 54,00 € | 12 x + **219 243** | 45,00 € | 10 x

Gymnastik für Junggebliebene
Revierpark Vonderort - Saal C | 10:30 - 11:30 Uhr
219 144 | 52,00 € | 13 x + **219 244** | 36,00 € | 9 x

=====

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.bottroper-sportbund.de

Email: service@bottroper-sportbund.de

Tel.: 02041/779000

Landesverband Nordrhein-Westfalen Arbeitskreis Bottrop

Schon seit 40 Jahren wird vom Bundesverband Seniorentanz e.V. (BVST) eine besondere Art des offenen Tanzens gepflegt.

Unter der Leitung von qualifizierten Tanzleiterinnen und Tanzleitern werden auch neue Teilnehmer ganz selbstverständlich in die unterschiedlichen Formationen von vielfältigen Tänzen integriert. Es sind die rhythmischen Anweisungen der Tanzleiter/innen, die durch die Figurenfolge jedes Tanzes navigieren. Die Freude am Mitmachen steht stets im Vordergrund.

All dies soll mit dem neuen Namen ausgedrückt werden:



ErlebniSTanz 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. Zum Arbeitskreis Bottrop gehören Tanzleiter/innen aus Bottrop und den umliegenden Städten.



Seniorentanz im AK Bottrop gibt es bei verschiedenen Trägern (z.B. FBS, VHS, AWO, Tanzschulen...) unter verschiedenen Namen (z.B. „TOP Tanzen ohne Partner“, „Tanzkreis 50plus“, „Gesund und Aktiv“, „Der fröhliche Reigen“, „Internationale Tänze“, „Mitmachtänze“, „Tanz ab 50“...) Informieren Sie sich bei den Trägern oder beim AK Bottrop (s.u.)

Weitere Formen sind **Tanzen im Sitzen in Bottrop** und **Tanzen am Rollator**.

Dies wird zurzeit leider nicht in Bottrop angeboten.

Tanzfest in Bottrop

2010-2015 gab es jährlich auf dem Berliner Platz ein Tanzfest mit Seniorentanz zum Mitmachen und Zuschauen, Tanzen im Sitzen und Vorführungen von verschiedenen Tanzgruppen.

2016 -2018 bot die FBS Bottrop jeweils im Juli eine Tanzveranstaltung im Gemeindesaal St. Ludgerus an.

Ausbildung

Informationen zur Ausbildung als Tanzleiter/in oder Tanzleiter/in im Sitzen durch den BVST finden Sie auf www.erlebnis-tanz.de.

Arbeitskreis Bottrop für Seniorentanz

Ruth Schmidt, Tel. 0234/851997

E-Mail: ak-bottrop-nw@erlebnis-tanz.de



im BUNDESVERBAND SENIORENTANZ e.V.



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 bekannt gegeben.

Osterfeuer

Ostermontag um 16:45 Uhr zusammen mit der Kolping Familie

Gottesdienste

Jeden 2. Donnerstag, jeden letzten Freitag und feiern wir um 10:00 Uhr eine **Hl. Messe** in unserer Kapelle.
Der **evangelische Gottesdienst** findet jeden letzten Donnerstag um 10:00 Uhr statt.

Sommerfest*

Am **11. Juli** laden wir Sie herzlich zu unserem **Sommerfest** und zum **Tag der offenen Tür** ein. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm für Jung und Alt.

Weihnachtsmarkt

Der Weihnachtsmarkt findet am **1. Advent** statt. Es erwarten Sie viele hausgemachte Köstlichkeiten, ein ausgefallenes Angebot an handwerklicher Kunst sowie ein stimmungsvolles Ambiente.

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

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

Öffnungszeiten der Cafeteria:

Montag - Sonntag	11:45 - 12:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag und Sonntag	15:30 - 17:30 Uhr

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.

Mittagstisch täglich von 11:45 - 12:30 Uhr

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

Zu den Öffnungszeiten an den Feiertagen beachten Sie bitte unsere Aushänge.

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 oder 9904-109.

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	09:00 Uhr Messe
Freitag:	16:00 Uhr Messe
Samstag:	09:00 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 10:30 Uhr im Begegnungszentrum des Seniorenzentrums St. Teresa statt.

Öffentliche Cafeteria

Während der Umbauphase ändern sich die Öffnungszeiten der Cafeteria.

Öffnungszeiten entnehmen Sie bitte den Aushängen und den Seniorenbriefen.



Besondere Veranstaltungen

jeden Montag	um 15:30 Uhr im Begegnungszentrum	Singnachmittag
jeden 2. Dienstag im Monat	15:00 Uhr - 17:00 Uhr im Therapieraum	offener Handarbeitskreis „Fidele Nadeln“
jeden Mittwoch	um 15:30 Uhr im Therapieraum	Malkreis mit einem ehrenamtlichen Mitarbeiter
in jedem Quartal	um 15:30 Uhr	Tanznachmittag mit Life-Musik

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

Unser Internetauftritt www.caritas-bottrop.de informiert Sie über weitere interessante Termine des Caritasverbandes für die Stadt Bottrop e.V.

Weihnachtsbasar am Samstag, 23. November 2019

Wegen des Umbaus kann der Basar möglicherweise nicht in dem gewohnten Umfang angeboten werden.

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

Bei der Vielzahl von Angeboten in unserem Haus freuen wir uns über jeden Interessierten und engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter, der uns unterstützen kann. Sie sind jederzeit herzlich willkommen.

Hausbesichtigungen und Informationen zur Heimanmeldung sind nach Terminabsprache möglich. Rufen Sie uns an.

Ansprechpartnerin: Ruthild Krause

Tel.: 02041/501-108

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V.

Regionalgruppe Bottrop

Ansprechpartner: Rolf Scheier ☎ (0 20 41) 53206

Das Gruppentreffen findet

jeden **1. Montag im Monat** statt.

Wo: Malteser Hilfsdienst e.V.
Scharfstr. 13
46240 Bottrop

Beginn: 15:00 Uhr



Angebote des DRK-Quartiersbüros Rottmannsmühle für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bottrop

Für das Jahr 2019 plant das DRK-Quartiersbüro Rottmannsmühle einige Aktivitäten, die speziell die Seniorinnen und Senioren ansprechen sollen.

Als regelmäßige Angebote bietet das Quartiersbüro 2x wöchentlich eine offene Sprechstunde an, zu der man ohne Termin herzlich willkommen ist. Egal, ob Sie Sorgen oder Ideen haben, unser Ansatz ist es, gemeinsam einen Weg zu finden, der alle beteiligten Parteien zufriedenstellt. Die Sprechstunden sind immer dienstags von 9 – 13 Uhr und donnerstags von 13 – 17 Uhr.

Zudem gibt es im Quartiersbüro in der Feuerbachstraße 13 eine Tauschbörse für Bücher. Alle diejenigen, die gerne lesen, sind willkommen, sich Bücher zu leihen oder eigene Bücher gegen andere zu tauschen. Das Angebot umfasst mittlerweile mehrere hundert Bücher. Von spannenden Thrillern über gefühlvolle Romane, von Sachbüchern bis zu Kinderbüchern ist alles dabei. Alle Bücher können auch bei einer leckeren Tasse Kaffee oder Tee im Quartiersbüro gelesen werden. Dafür stehen zwei gemütliche Leseplätze zur Verfügung.

Des Weiteren findet alle 4 Wochen ein Spielenachmittag statt für alle, die gerne spielen und Zeit mit anderen Menschen verbringen oder auch neue Leute kennenlernen wollen. Welche Spiele gespielt werden entscheiden die Spielerinnen und Spieler von Mal zu Mal selbst. Klassische Würfel- oder Kartenspiele sind genauso beliebt wie bekannte Brettspiele. Kommen Sie vorbei und verbringen Sie bei Kaffee und Kuchen einen schönen Nachmittag in einer gut gelaunten Runde. Die ersten Termine für das Jahr 2019 sind immer am Donnerstag: 10.01.2019, 07.02.2019, 14.03.2019, 11.04.2019, von 14:30 – 17:30 Uhr. Weitere Termine und Terminänderungen werden rechtzeitig im Internet und in der Presse bekannt gegeben.

Für diejenigen, die gerne ohne Karten und ohne Würfel mit anderen Menschen ins Gespräch kommen möchten, hält das Quartiersbüro Rottmannsmühle auch ein Angebot bereit: alle 4 Wochen findet mittwochs morgens ein Frühschoppen statt. Alle sind eingeladen, sich ungezwungen über alles auszutauschen, was gerade in der Welt passiert. Politik, Sport, Kultur, Wetter? Sprechen Sie über das, was Sie gerade beschäftigt. Gerne dürfen in dieser Runde auch Ideen entwickelt werden, die man im Quartier für die Bewohnerinnen und Bewohner umsetzen kann. Machen Sie von diesem Angebot Gebrauch und schauen Sie zu einem zweiten Frühstück und interessanten Gesprächen im Quartiersbüro vorbei.

Die ersten Termine für das Jahr 2019 sind immer am Mittwoch: 23.01.2019, 20.02.2019, 20.03.2019, 17.04.2019, von 9:30 – 12:30 Uhr. Weitere Termine und Terminänderungen werden rechtzeitig im Internet und in der Presse bekannt gegeben.

DRK-Kreisverband Bottrop e.V.

Siemensstraße 32
46238 Bottrop
Tel. 02041 7373 0
Fax 02041 7373 610
www.kv-bottrop.drk.de

Ansprechpartner

Matthias Zimmermann
Tel. 02041 7373 333
Matthias.Zimmermann@kv-bottrop.drk.de

Die sieben Grundsätze der Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung

- . Menschlichkeit
- . Unparteilichkeit
- . Neutralität
- . Unabhängigkeit
- . Freiwilligkeit
- . Einheit
- . Universalität

Das Quartiersbüro Rottmannsmühle plant zudem für das Jahr 2019 ein öffentliches Gartenprojekt. Erste Gespräche mit der Stadt Bottrop über ein Grundstück laufen bereits. Die Idee ist es, einen Garten zu schaffen, in dem Jung und Alt gemeinsam gärtnern, Kulturen sich begegnen, um so zusammen ein sinnschaffendes Projekt zu gestalten, was einen Beitrag zum Klimaschutz leistet und gleichzeitig ein Treffpunkt mit hoher Aufenthaltsqualität darstellt. Für nähere Informationen oder bei Interesse an der Mitarbeit melden sie sich bei Quartiersmanager Matthias Zimmermann im Quartiersbüro.

Sonstige Anregungen oder Vorschläge können gerne gemeinsam diskutiert werden.

Quartiersmanager Matthias Zimmermann freut sich auf Ihren Besuch und auf reges Interesse an den geschaffenen Angeboten.

Rufen Sie mich an unter 02041 / 73 73 333.

Schreiben Sie mir eine E-Mail an Matthias.Zimmermann@kv-bottrop.drk.de

Kommen Sie mich besuchen in der Feuerbachstraße 13 in Batenbrock-Süd.

Informieren Sie sich weiter auf www.kv-bottrop.drk.de

Das DRK-Quartiersbüro Rottmannsmühle Wünscht allen ein gesundes, erfolgreiches und schönes Jahr 2019!

Ehrenamtsagentur Bottrop

Die Perspektive e.V. - Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop

Ansprechpartner: Sandra Urban ☎ (0 20 41) 7717273

Die Ehrenamtsagentur bietet eine Senioreneinkaufsbegleitung an:

- von Mai bis Oktober 2019
- jeden ersten Samstag im Monat
- von 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr



Frau Sandra Urban

Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop
Tel.: (0 20 41) 7717273
info@ehrenambottrop.de

Die Perspektive e.V.

Eulerstr. 17, 45143 Essen
Tel.: (0201) 508876-47
Fax: (0201) 508876-69
www.die-perspektive.net

EL ELE
Zentrum für Migration - Arenbergstr. 27/29, 46238 Bottrop

Ansprechpartner: Semi Böge ☎ (0 20 41) 317082

TREFFEN FÜR TÜRKISCHE SENIORINNEN

jeden 1. und 3. Dienstag

11:00 Uhr bis 13:00 Uhr

im EL ELE Zentrum für Migration

Frau Semi Böge

Arenbergstr. 27-29, 46238 Bottrop

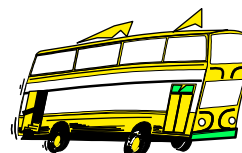
Tel.: (0 20 41) 317082

Mobil: 0157-88941139

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

Ansprechpartner: Sascha Schürmann ☎ (0 20 41) 709850

Datum	Ereignis	Wo
Februar / März 2019	Mitgliederversammlung	Bürgerhaus Batenbrock
30.05. – 3.06.2019	Besuch des Fördervereines aus Berlin zu unserem Stadtjubiläum/ Stadtfest	Bottrop
14. – 18.06.2019	Fahrt nach Merseburg	Merseburg/Dresden
Juli 2019	Sommerfest des Freundeskreises	Im WPZ
Oktober	Tagesfahrt zur Ahr	An der Ahr



Freundeskreis zur Förderung der Städtepartnerschaften der Stadt Bottrop e.V.
Postfach 10 04 54 - 46204 Bottrop - www.freundeskreis-bottrop.de - info@freundeskreis-bottrop.de

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln zu können. Rechtzeitige Vorsorge macht daher Sinn, um eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen. Mit Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung sowie Patientenverfügung kann jede/r schon in gesunden Tagen für die Wechselfälle des Lebens entscheiden.

Leitung: Mechthild Hemming (Ambulante Hospizgruppe Bottrop e.V.)
Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

Mi 27.03.19 16.30 - 18.00 Uhr, € 3,00
Mi 25.09.19 16.30 - 18.00 Uhr, € 3,00

Rund um die Gesundheit

Älter werden - gesund bleiben

Bedarfsgerechte Ernährung im fortgeschrittenen Lebensalter.

Mit fortschreitendem Lebensalter ändern sich Stoffwechsel und Ernährungsbedarf. Eine bekömmliche, den Veränderungen des Älterwerdens entsprechende Versorgung mit Nährstoffen spielt deshalb eine besonders große Rolle, um geistig und körperlich möglichst lange fit zu bleiben.

Erfahren Sie, wie Sie bedarfsgerechte Gerichte einfach zubereiten und so Nährstoffdefizite ausgleichen können. Hilfreich sind dabei die Erkenntnisse der Chinesischen Ernährungslehre, abgestimmt auf unsere Region.

Leitung: Ursula Butterwegge
Ort: Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

Di 13.03. und 20.03.19, 18.00 – 19.30 Uhr, € 10,00

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.

Leitung: Ulrike Regniet
Ort: Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4
Ab Mi 16.01.19 10.00 - 11.30 Uhr, 12x, € 66,00
Ab Mi 16.01.19 14.00 - 15.30 Uhr, 12x, € 66,00
Ab Mi 08.05.19 10.00 - 11.30 Uhr, 9x, € 49,50
Ab Mi 08.05.19 14.00 - 15.30 Uhr, 9x, € 49,50
Ab Mi 18.09.19 10.00 - 11.30 Uhr, 10x, € 55,00
Ab Mi 18.09.19 14.00 - 15.30 Uhr, 10x, € 55,00

Yoga auf dem Stuhl

"Yoga auf dem Stuhl" ist gedacht für alle, die ein behutsames, achtsames Yoga praktizieren möchten. Wir führen die Yoga-Übungen langsam aus und gehen dabei freundlich mit unseren Grenzen und Einschränkungen um.

Auch Atem- und Entspannungsübungen können gut im Sitzen ausgeführt werden und sind fester Bestandteil der Stunde.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, kommen Sie gern dazu.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie vor allem im Bauchbereich nicht einschränkt.

Sie haben die Möglichkeit, einmal kostenlos zur Probe teilzunehmen, bevor Sie sich entscheiden.

Leitung: Petra Beuker

Ort: Sanitätshaus Steinberg „Treffpunkt“, Schützenstr. 18-20

Ab Mo 14.01.19 11.00 - 12.00 Uhr, 19x, € 76,00

Ab Mo 02.09.19 11.00 - 12.00 Uhr, 11x, € 44,00

Leitung: Petra Beuker

Ort: Sanitätshaus Steinberg „Treffpunkt“, Schützenstr. 18-20

Ab Mo 15.01.18 11.00 - 12.00 Uhr, 19x, € 76,95

Ab Mo 03.09.18 11.00 - 12.00 Uhr, 11x, € 44,55

Seniorengymnastik - Beweglichkeit und Fitness für Seniorinnen

Leitung: Johanna Dragon

Ort: Familienbildungsstätte, Pferdemarkt 4

Ab Mi 16.01.19 09.00 – 09.45 Uhr, 21 x, € 42,00

Ab Mi 04.09.19 09.00 – 09.45 Uhr, 12 x, € 24,00

Leitung: Christel Hinte

Ort: ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz, Scharnhölzstr. 37

Ab Do 17.01.19 10.00 - 10.45 Uhr, 19x, € 42,75

Ab Do 05.09.19 10.00 - 10.45 Uhr, 11x, € 24,75

Seniorentanz

Erfahren Sie Lebensfreude durch Tanz und Musik! Dazu brauchen Sie keine Vorkenntnisse, und Sie müssen auch keinen Tanzpartner oder Tanzpartnerin mitbringen. Nebenbei trainieren Sie Ihre Fähigkeit zu Koordination und Konzentration. Und Sie lernen Gleichgesinnte kennen. Tanzen in einer Gemeinschaft schafft Ausgleich und stärkt Sie für die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen.

Leitung: Christa Metzlauff

Ort: Malteser Hilfsdienst Bottrop, Scharfstr. 13

Ab Do 17.01.19 15.00 - 16.30 Uhr, 21x, € 63,00

Ab Do 05.09.19 15.00 - 16.30 Uhr, 12x, € 36,00

Historische Tänze und moderne Kontras

Tanzen wie Scarlett in "Vom Winde verweht" oder wie Emma in Jane-Austen-Verfilmungen?

Sehr viel liegt natürlich an der Kleidung dieser Zeiten - die wir nicht bieten können - doch wir tanzen nach überlieferten Choreographien und Musiken in Paar-, Kreis- oder Gassenform.

Aber auch moderne Kontratänze mit einfachen bis komplexen Schrittfolgen, somit auch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

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

Sie haben die Möglichkeit, einmal kostenlos zur Probe teilzunehmen, bevor Sie sich entscheiden.

Leitung: Bärbel Traeder

Ort: ehem. Pfarrheim Hl. Kreuz, Scharnhölzstr. 37

Ab Di 15.01.19 18.00 - 19.30 Uhr, 21x, € 105,00

Ab Di 03.09.19 18.00 - 19.30 Uhr, 13x, € 65,00





Selbsthilfe – und Helfergemeinschaft Für Suchtkranke und Angehörige

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 Freitagscafé. Hier können Sie bei einer Tasse Kaffee zwanglos über alles sprechen was für Sie von Interesse ist. **Das offene „Freitagscafé,“** 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 12:00 Uhr eine offene Sprechstunde für Hilfesuchende in Fragen bei Suchterkrankungen an.**

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

Ein weiteres Angebot, eine **Vormittagsgruppe** für Suchtkranke und Angehörige, findet in der Zeit von **10:00 bis 12:00 Uhr im wöchentlichen Wechsel mit der Frauensprechstunde, an jedem** in unserer Geschäftsstelle in der Gerichtstraße 3 statt.

Die **Informationsgruppe** des Kreuzbundes findet 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, 10.01.2019** ab 16:00 Uhr im Café
Konzernachmittag im Rahmen des Orgel plus Festival Bottrop:
„Musik für Mezzosopran und Orgel“
Musikalische Leitung u. Moderation: Dr. Gerd-Heinz Stevens
- Mittwoch, 06.02.2019** ab 18:30 Uhr im Café
Klassischer Konzertabend „Balalaika und Klavier“
Pianist: Lothar Freund **Domra:** Prof. Andrej Gorbatschov
- Freitag, 12.04.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Kaffeehausnachmittag
Ensemble Ristretto
- Donnerstag, 25.07.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Konzernachmittag Das Beste aus den 60er Jahren...
Pianistin: Marina Kaljushny, **Klarinette:** Michael Kaljushny
- Montag, 30.09.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Konzernachmittag: Von Buenos Aires bis Paris
Pianistin: Teresa Kaban, **Flöttist:** Hendryk Blazej

Diavorträge/Vorträge:

- Mittwoch, 09.01.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Montag, 04.02.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Diavortrag: Sommerresidenzen der Zaren
Leitung: Hans Joachim Krenzke
- Donnerstag, 07.02.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Vortragskonzert: Heinz Erhardt - Sein Leben
Leitung: Burkhard Wolk
- Freitag, 22.03.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Dia Multivisionsshow
Leitung: Wolfgang Senft
- Donnerstag 28.03.2029** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

- Donnerstag, 16.05.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Donnerstag, 27.06.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
mit Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Donnerstag, 15.08.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Montag, 04.11.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Diavortrag: Dresdens Schatzkammern
Leitung: Hans Joachim Krenzke
- Donnerstag, 17.10.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse
- Donnerstag, 12.12.2019** ab 16:00 Uhr im Veranstaltungsraum
Musikgesprächskreis: Ausgewählte Werke großer Komponisten
im Blickwinkel der Zeitgeschichte und Biographie
Leitung: Dr. Ulrike Schwanse

Gottesdienste:

- jeden 2. Montag
im Monat** ab 11:00 Uhr im Andachtsraum - Katholischer Gottesdienst
Kath. Kirchengemeinde St. Elisabeth und Heilig Kreuz





Termine 2019

„Café miteinander“ am Sonntag

Mehrgenerationenhaus Bottrop/Martinszentrum
An der Martinskirche 1
46236 Bottrop

14.30 bis 17.00 Uhr

Wie gewohnt wollen wir in gemütlicher Runde Kaffee oder Tee trinken, selbstgebackenen Kuchen essen, andere Menschen treffen, uns unterhalten und Gesellschaftsspiele spielen.

Neue Gäste sind immer herzlich willkommen!

Das Café findet an folgenden Terminen statt!

27.01.2019	25.08.2019
24.02.2019	22.09.2019
24.03.2019	27.10.2019
28.04.2019	24.11.2019
26.05.2019	
23.06.2019	

Im Juli (Sommerferien) und im Dezember (Winterferien) bleibt das Café geschlossen.

Naturfreunde Bottrop e.V.

Haus-Hove-Str. 6

Ute Herbst: ☎ (0 20 41) 97433
www.naturfreunde-bottrop.de

Mittwoch, 09.01.2019	Seniorennachmittag - Wir begrüßen das neue Jahr
Mittwoch, 06.02.2019	Seniorennachmittag - Sketsche und lustige Vorträge
Mittwoch, 06.03.2019	Seniorennachmittag - Aschermittwoch
Mittwoch, 03.04.2019	Seniorennachmittag - Frühlingsfest
Freitag, 19.04.2019	Traditionelles Fischessen am Karfreitag
Mittwoch, 08.05.2019	Seniorennachmittag - Wir begrüßen den Mai
Mittwoch, 05.06.2019	Seniorennachmittag - Kaffee trinken mit Überraschungen
Mittwoch, 30.07.2019	Seniorennachmittag - Spielenachmittag
Sonntag, 07.07.2019	Sommerfest für Jung und Alt und um unser Naturfreundehaus
Mittwoch, 07.08.2019	Seniorennachmittag - Kaffee, Kuchen und Getratsche
Mittwoch, 04.09.2019	Seniorennachmittag - Spielenachmittag
Mittwoch, 02.10.2019	Seniorennachmittag - Herbstfest
Mittwoch, 06.11.2019	Seniorennachmittag - Sankt Martin - auch für Senioren
Mittwoch, 11.12.2019	Seniorennachmittag - Weihnachtsfeier

Weitere Termine und Ausflüge, die kurzfristig geplant werden, können unseren Monatsprogrammen und den Pressemitteilungen entnommen werden.

Wir freuen uns über die Teilnahme Bottroper Bürger an unseren Veranstaltungen.

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

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. Dienstag im Monat Vorstandssitzung

Kleiderladen, Otto-Krawehl-Str. 4

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

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

Bottroper Tafel

Montag, Mittwoch, Freitag 08:00 Uhr - 15:00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 08:00 Uhr - 14:00 Uhr
Anlieferung und Sortieren von
gespendeten Lebensmitteln

Anmeldung für Neukunden

Montag und Freitag 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Lebensmittelausgabe für unsere Kunden

Folgende Standorte stehen Ihnen zur Verfügung:

- Hauptstelle:** Gladbecker Str. 108 - 110
Montag 13:00 - 14:00 Uhr
Mittwoch und Freitag 12:30 - 14:00 Uhr
- in der Boy:** an der Paul-Gerhardt-Kirche
Donnerstag 11:00 - 11:45 Uhr
- Ebel:** im Matthiashaus, Hafenstr. 78
Dienstag 11:30 - 12:00 Uhr
- Kirchhellen:** am St. Johannes-Pfarrheim,
An St. Johannes 3
Dienstag 11:30 - 12:00 Uhr

Pflege Plus+ **Seniorenzentrum am Ostring**

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

Veranstaltungen im		Pflege Plus Seniorenzentrum am Ostring 100, 46238 Bottrop,
Mo.	25.02.2019	Karnevalsfeier von 14:00 Uhr - 16:30 Uhr*
So.	14.04.2019	Osterbasar von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	21.04.2019	Osterfrühstück ab 08:00 Uhr*
Di.	07.05.2019	Modeverkauf von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	09.05.2019	Spargelessen*
Do.	13.06.2019	Blumenfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr*
So.	06.07.2019	Sommerfest von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
So.	01.09.2019	Frühstücksbuffet ab 08:00 Uhr*
Do.	12.09.2019	Weinfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr*
Di.	08.10.2019	Modeverkauf von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Do.	10.10.2019	Oktoberfest von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr*
So.	10.11.2019	Martinsgansessen*
Do.	28.11.2019	Weihnachtsmarkt von 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Fr.	06.12.2019	Nikolausfeier von 15:00 Uhr - 17:00 Uhr*
So.	08.12.2019	Adventsfrühstück ab 08:00 Uhr*



Für die Veranstaltungen, die mit einem * gekennzeichnet sind, müssen vorher Eintrittskarten erworben werden.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.



Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen - Bottrop

Eichendorffstr. 5a, 46242 Bottrop

Jürgen Kriens, Tel.: 02064/465539

Informationen - Erfahrungsaustausch - Kommunikation

Wer wir sind?

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

Was wollen wir?

- Uns über unsere Krankheit informieren
- Durch Gespräche Erfahrungen austauschen
- Zuhörer und Ratgeber sein
- Kommunikation betreiben mit
Ärzten
Apothekern
Ernährungsberatern
Sportdozenten
Politikern
Und alle, die uns informieren wollen
09.05.18

Wo treffen wir uns?

Wir treffen uns jeden zweiten Mittwoch um 18:00 Uhr

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband,
2. Etage - Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop

Termine:

03.01.18	09.05.18	12.09.18
17.01.18	23.05.18	26.09.18
31.01.18	06.06.18	10.10.18
14.02.18	20.06.18	24.10.18
28.02.18	04.07.18	07.11.18
14.03.18	18.07.18	21.11.18
28.03.18	01.08.18	05.12.18
11.04.18	15.08.18	19.12.18
25.04.18	29.08.18	



Ansprechpartner:

Selbsthilfe-Büro Bottrop
Gerichtsstr. 3, 46236 Bottrop
Tel.: 02041/23019
selbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org
Jürgen Kriens
Tel.: 02064/465539, Mobil: 01652/56222292
juergen.kriens@arcor.de

Was wir leider nicht können!

- Diagnosen stellen
- Ihre Krankheit heilen
- Finanzielle Hilfe leisten
- Rechtsberatung anbieten

Gemeinsame Kommission / AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse.

 **SELBSTHILFE**
FÖRDERUNG

ZERTIFIKAT

über die Anerkennung der Förderungsfähigkeit im
Rahmen der **SELBSTHILFE-FÖRDERUNG**
der AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse,
und des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, Landesverband NRW

Name der Selbsthilfegruppe

Selbsthilfegruppe Herzerkrankungen, Bottrop

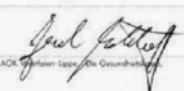
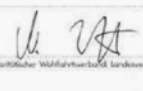
Eichendorffstr. 5 a

STRASSE

46242 Bottrop

PLZ / ORT

Recklinghausen, den 21.03.2006

AOK Westfalen-Lippe - Die Gesundheitskasse Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband NRW

Selbsthilfegruppe Schlaganfall - Bottrop

im Reha Centrum Knappschaftskrankenhaus Bottrop

Peter Conrad, Tel.: 02041/1638993

Die Gruppentreffen

finden jeden zweiten Mittwoch im Monat

um 15:00 Uhr

in dem Reha Centrum

im Knappschaftskrankenhaus in Bottrop



Selbsthilfegruppe Demenz - Bottrop

Gerichtsstr. 3, 2. Etage, Haus der Vielfalt, Stadtmitte

Selbsthilfebüro Bottrop Tel.: 02041/23019

Liebe Angehörige demenzerkrankter Menschen!

Der Verlauf einer Demenzerkrankung führt Ehepartner und Familienangehörige in jeder Phase der Krankheit nicht selten an die Grenzen der Belastbarkeit.

Herzlich Willkommen in unserer Selbsthilfegruppe!

- Sie können endlich frei reden! Wir hören zu und bieten Ihnen konkret Hilfe an!
- Sie tauschen Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit aus.
- Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie in Ihrem anstrengenden Alltag entlasten.
- Alle Teilnehmer in der Gruppe unterliegen der Verschwiegenheitspflicht!

Hier eine kleine Auswahl unserer Themen, zu denen Sie mündliche und schriftliche Informationen erhalten:

Demenzarten, Krankheitsverläufe, Behandlungsmöglichkeiten.

Herausforderndes Verhalten, Überlastung, Schuldgefühle, Trauer, Wut, Hilflosigkeit.
Betreuungs- und Entlastungsangebote, Ärzte, Krankenhäuser, Palliative Begleitung,
Heime, Hospiz.

Rechtliche Fragen: z. B. Patienten- und Vorsorgevollmacht, Umgang mit Pflegekassen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wann? Jeden 1. Dienstag im Monat, 16 bis 18 Uhr

Jeden 4. Dienstag in ungeraden Monaten, 16 - 18 Uhr

Wo? Gerichtsstraße 3, 2. Etage, Haus der Vielfalt, Stadtmitte

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

In allen sozialrechtlichen Angelegenheiten, insbesondere auf den Gebieten

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

beraten wir Betroffene in der Bezirksgeschäftsstelle Dickampstr. 7-9, 45879 Gelsenkirchen-Stadtmitte

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 erreicht werden unter

Tel.-Nr.: 0209/15522-0

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 Bottrop:

Gert Fiolka

☎ 02041/34393

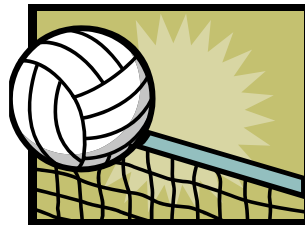
Sportfreunde 08/21 Bottrop e.V.
Abteilung Behinderten-Sport Gemeinschaft
Sportplatz Paßstr. 16

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

Termine zum Fußballtraining

Mittwochs 19:00 Uhr bis 20:30 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, wahnhaftige 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

Der Kurs richtet sich an Menschen, die aktiver werden möchten, um Rückenbeschwerden sowie Bewegungsmangel und deren gesundheitlichen Folgen vorbeugen wollen.

Neuer Kursbeginn für 2019:

**am Dienstag, 15. Januar 2019
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr oder
von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
in der Rheinbabenhalle, Rheinbabestraße (Höhe Haus-Nr. 72 am Sportplatz)**

Die Kursgebühr findet 3 x jährlich statt. Die Kursgebühr beträgt 31,00 € für 10 ÜE.

Wer Interesse oder Fragen hierzu hat, kann sich bei Frau Monika Jabs melden unter ☎ 02041/3901060.

Weitere Angebote für Senioren:

- Damengymnastik
- Herrengymnastik
- Pilates

Auskunft erteilt: Vorstandsvorsitzende Christiane Rosenkranz, ☎(02041) 22852
homepage: www.tv-deutsche-eiche.de.

Evangelische Stadtkirche

Bezirk Altstadt -

Gemeindeamt – Infobüro

Im evangelischen Martinszentrum

An der Martinskirche 1 (Hinter der Martinskirche)

46236 Bottrop

Monika Holubek: Telefon 02041 / 31 70 13

Konny Smucinski: Telefon 02041 / 31 70 20

Fax: 0 20 41 / 31 70 99



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 Mehrgenerationenhaus)

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
(0 20 41) 3170-71

jedem 4. Sonntag 14:30 - 17:00

montags & dienstags 14:30 - 17:00

außerhalb der Ferien

Halbtages Busausflug ins Nachbarland Niederlande

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

8. Mai

ab 14:00 Uhr

Besinnlicher Nachmittag in dunkler Jahreszeit

Oktober / November

Fahrt zu einem der Weihnachtsmärkte der Umgebung

Dezember

Geburtstagsfeiern der Gemeindeglieder ab 67 Jahren

13. März, 12. Juni, 9. Oktober 15:00 – 17:00

Feier zur Jubelkonfirmation (ab 50 Jahre nach der Konfirmation)

(Alle 2 Jahre – nächste im Herbst 2019 – bitte melden Sie sich rechtzeitig an!)

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Altstadt I:	1. und 3. Mittwoch	15:00 – 17:00
	Ansprechpartnerin: Ursel Leibold	
Frauenhilfe Altstadt II:	jeden Donnerstag	15:00 – 17:00
	Ansprechpartnerin: Sigrid Söhngen	

Frauenchor freitagnachmittags

Seniorentanzkreis wöchentlich

Ökumenischer Bibelkreis 1 x monatlich

CVJM Bibelstunde 1 x monatlich

Gottesdienste in Seniorenheimen:

<u>Käthe-Braus-Haus</u> (Neustr. 25):	14tägig mittwochs	15.00 Uhr.
<u>Diakoniezentrum</u> (Otto-Joschko-Str. 8-10):	14tägig dienstags	10.00 Uhr.
<u>Seniorenstift Urbana</u> (Im Stadtgarten 2):	jeden 3. Dienstag im Monat	11.00 Uhr.
<u>Haus am Ehrenpark</u> (Am Ehrenpark 12-14):	jeden 3. Montag im Monat	10.15 Uhr.
<u>AWO-Haus Wohnen Plus</u> (Ostring 100):	jeden 3. Montag im Monat	16.00 Uhr.

Besuche der Pfarrerinnen und Pfarrer zu Geburtstagen, Ehejubiläen o.ä., die wir Sie 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 14tägig 15:30 – 17:00
Ansprechpartnerin: Ute Kempa



Evangelische Stadtkirche

Bezirk Boy

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:



Paul-Gerhard-Kirche
Paul-Gerhard-Allee 7
46240 Bottrop
Auskunft: (02041) 94128

Halbtagesausflüge

2-3mal im Jahr

Ganztagesausflug

zum Weihnachtsmarkt mit Kulturprogramm und Abschlussandacht

Geburtstagsfeiern der Gemeindeglieder ab 65 Jahren

Mit Unterhaltungsprogramm

Januar	April	Juli	Oktober	
				15:00 – 17:00

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Boy:	Mittwoch 14tägig	15:00 – 17:00
------------------	------------------	---------------

Seniorenkreis

montags	14:00 – 17:00
---------	---------------

Seniorenport

donnerstags	10:00 – 12:00
-------------	---------------

Seniorenbesuchskreis

1 x im Monat mit Frühstück

Aktivkreis

Vorbereitungsgruppe für Veranstaltungen von oder für Senioren 4x im Jahr

Bibelgesprächskreis

8mal im Jahr abends 1stündig

Frauenchor

montags

18:30 – 20:00

Frauenfrühstück CVJM

jeden letzten Dienstag im Monat

Evangelische Stadtkirche Bezirk Eigen

Gemeindebüro - Infobüro

im Gemeindehaus der Evangelischen Gnadenkirche

Gladbecker Str. 258

46240 Bottrop.

Carmen Holz: (0 20 41) 9 41 28



Seniorenclub

dienstags

15:00 – 17:00

Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Eigen:

mittwochs

15:00 – 17:00

Evangelische Stadtkirche Bezirk Fuhlenbrock

im Martin-Niemöller-Haus

Wilhelm-Busch-Str. 5

46242 Bottrop

Auskunft: (0 20 41) 3170 - 31



Engagierte Frauen in der evangelischen Kirche

Frauenhilfe Fuhlenbrock:

Mittwoch 14tägig

15:00 – 17:00

Klöncafé

Spiel, Spaß, Gespräche

3. Sonntag im Monat

14:00 – 17:00

Markttreff

Klönen und Kaffeetrinken

Donnerstag

10:00 – 12:00

Seniorentreff

Dienstag

14:00 – 16:00

Senioren- und Altenclubs der Evangelischen Stadtkirche Bottrop



Bezirk Eigen
der Ev. Kirchengemeinde Eigen - Gnadenkirche
Gemeindehaus
Gladbecker Str. 258
Seniorenclub

dienstags

15:00 – 17:00

Bezirk Fuhlenbrock
Gemeindehaus
Wilhelm-Busch-Str.
Seniorentreff

dienstags

14:00 – 16:00

Bezirk Kirchhellen
Gemeindehaus an der Pauluskirche
Kirchhellener Ring 61
Seniorentreff

mittwochs

14:30 – 16:30

Bezirk Batenbrock
Gemeindehaus
Beckstr. 139
Seniorenspielkreis

donnerstags

14:30 – 17:30

Bezirk Boy
Paul-Gerhard-Kirche
Paul-Gerhard-Allee 7
Seniorenkreis

montags

14:00 – 17:00

Leitung: Frau Elke Müller
(0 20 41) 40 95 68

Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

Propstei St. Cyriakus

Die katholische Kirchengemeinde Propstei St. Cyriakus bietet allen Seniorinnen und Senioren weiterhin die Möglichkeit, sich in der Senioren-Begegnungsstätte (SB), Paßstr. 2, bei Kaffee und Kuchen zu Spiele- und Klön-Nachmittagen zu treffen.

Wir haben immer Montags, Dienstags und Donnerstags von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet.

Kontaktadresse:

Maria Hoffmann
Windmühlenweg 33
46236 Bottrop
☎ 02041/29326
Mobil: 0171 9863851

Senioren-Begegnungsstätte

☎ 01573 4799026

Email: sb@st-cyriakus.de

Arbeitsgemeinschaft für katholische Altenarbeit

ARG St. Peter, Scharnhölzstraße

Veranstaltungsort: Pfarrheim St. Peter Scharnhölzstraße 291

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

- | | |
|-------------------|--|
| 08.01.2019 | Ein gutes Jahr! Wünsche begleiten das neue Jahr |
| 05.02.2019 | Frohes Beisammensein mit Irmgard Rüdell und der eigenen Rentnerband |
| 05.03.2019 | Jahreshauptversammlung mit fröhlichem Programm |
| 02.04.2019 | Menschen am Kreuzweg |
| 07.05.2019 | Maria verehren - das tun nicht nur die Katholiken und Mäliedersingen |
| 03.06.2019 | Beginn 12:00 Uhr im Pfarrheim
Ein Sommertag mit Grillen und fröhlichem Beisammensein |
| 02.07.2019 | Die Top-Frau des Rheingau: Hildegard von Bingen |
| 06.08.2019 | Wer bin ich und was kann ich? |
| 03.09.2019 | Wir feiern Geburtstag |
| 01.10.2019 | Erntedank mit den Kindergartenkindern
Gerne vergleicht man die Jahreszeiten mit den Abschnitten des menschlichen Lebens |
| 05.11.2019 | Krankensalbung in der Kirche
anschl. Kaffeetrinken im Pfarrheim - Thema: Wohin mit der Trauer |
| 03.12.2019 | Adventsfeier - „Sage mir, wo ist Bethlehem?“ |

Kontaktadresse:

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

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.

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



Gemeinsame Termine aller ZWAR – Gruppen

Bottroper Telefonnummern sind ohne Vorwahl

Datum	Veranstaltung	Ort	Kontakt	Telefon
17.01.2019 21.02.2019 21.03.2019 18.04.2019 15.05.2019 20.06.2019	Delegierten-Treffen	Sozialamt Bottrop Horster Str. 6-8 Kleines Besprechungs- zimmer / 2.OG (ZOB gegenüber)	Alfons Görtz	02041-54162

Allgemeine Informationen über die ZWAR Bottrop erhalten Sie über :

Alfons Görtz, Tel. 02 041 – 5 41 62, E-Mail: acgoertz@web.de

Internet: www.bottrop.de/stadtleben/senioren

Angebote/Termine/Kontakte der verschiedenen ZWAR – Gruppen

ZWAR – Frauengruppe Batenbrock

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Maria Schmitz Renate Froschamer	750 557 262 731	Jeden Mittwoch Ab 15.00 Uhr	Bürgerhaus Batenbrock Ziegelstr.
Delegierte	Maria Schmitz Renate Froschamer Gisela Pröhl	750 557 262 731 53 232	siehe oben	siehe oben

ZWAR – Stadtteilgruppe Boy/Welheim

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Klönen	Erich Hoffmann	41 065	Jeden Donnerstag ab 15.00 Uhr	Jugend- Kombihaus Ruhrölstr.3A
Radfahren	Erich Hoffmann	41 065	In den Sommer- Monaten jeden Mitt- woch ab 14.00 Uhr	Boyer-Markt
Delegierte	Erich Hoffmann Johann Idzak	41 065 43 465	siehe oben	siehe oben

ZWAR Stadtteilgruppe Eigen

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Adolf Rudolf Willi Messerschmidt Günter Schott	34 173 02045-2497 93 214	jeden 1. Donnerstag im Monat ab 15.00 Uhr	AWO – Zentrum Bügelstr. 25 Ernst Löchelt Seniorenzentrum
Klönen und Spielen	Dieter Ombeck	91 740	Jeden letzten Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr	nach Absprache
Fahrten und Besichtigungen	Dieter Ombeck	91 740	nach Absprache	nach Absprache
ZWAR Zeitung	Doris Machnik	94 388	nach Absprache	nach Absprache
Delegierte	Adolf Rudolf	34 173	siehe oben Seite 37	

ZWAR Stadtteilgruppe Fuhlenbrock

Angebot Funktion	Kontakte	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Alfons Görtz Karin Mikolajcak	54 162 54 910	jeden 1. Donners- tag im Monat ab 15.00 Uhr	
Frühstücks- Kaffee	Ingrid und Fried- helm Fink	7 813 040	jeden 1. Montag im Monat ab 9.00 Uhr	EDEKA Markt Dorstenerstr.
Spielen (Skat)			Dienstag alle 14 Tage ab 15.00 Uhr	AWO - Heim
Spazieren gehen	Ingrid und Fried- helm Fink	7 813 040	jeden 2. Donners- tag im Monat ab 14.30 Uhr	Fuhlenbrocker Markt
Presse- Information	Alfons Görtz	54 162		

ZWAR Stadtteilgruppe Stadtmitte

Angebot Funktion	Kontakt	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Gruppentreffen	Friedhelm Jakobs Gerda Mertens	67 293 24 594	jeden 1.Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr	AWO im Trapez Gladbecker Str. 22
Klönen	Emmy Kolaska	698 138	alle 14 Tage Donnerstag ab 14.30 Uhr	AWO im Trapez Gladbecker Str. 22
Spielen und Klönen	Emmy Kolaska	698 138	alle 14 Tage Donnerstag ab 14.30 Uhr	AWO im Trapez Gladbecker Str. 22
Wandern	Doris Weygand Gerda Vogt	25 390 23 431	nach Absprache	nach Absprache
Walking	Regina Kreter	685 792	jeden Montag ab 10.30 Uhr	Nepomuk am Quadrat im Stadt- garten
Delegierte	Friedhelm Jakobs Renate Jakobs	67 293	siehe oben	siehe oben



Stadtteilübergreifende ZWAR – Gruppen

Angebot Funktion	Kontakt	Telefon	Termin Uhrzeit	Ort
Delegiertentreffen aller Bottroper ZWAR Gruppen	Alfons Görtz	54 162	jeden 3. Donnerstag im Monat ab 9.30 Uhr	Sozialamt Bottrop Horster Str. 6-8 2. OG
Musikgruppe Harmoniker in Dur und Moll	Reinh. Wilting Herbert Leppich	0201–606076 02045-81357	1. und 3. Mon- tag im Monat ab 16.45 Uhr	AWO Haus Bügelstr. 25 Raum E 14
Gitarrengruppe Volkslieder und Schlager	Reinh. Wilting Herbert Leppich	0201–606076 02045-81357	1 u. 3 Freitag im Monat ab 10.30 Uhr	Ev. Auferste- hungskirche Beckstr. 173
Instrumentalkreis Folk-Rock-Pop	Karl-Heinz Graw Ivonne Laporta	66 369 015-59899960	jeden Mittwoch ab 15.00 Uhr	AWO Begeg- nungsstätte Ernst-Moritz- Arnstr. 9
Damenchor ZWAR-Singers	Gisela Pröhl	53 232	jeden Freitag ab 15.00 Uhr	Jugend- Kombihaus Horster Str.
Videogruppe	Adolf Rudolf Gerda Vogt	34 173 23 431	jeden Freitag ab 9.30 Uhr	AWO Haus Bügelstr. 25 Raum E 14
Computerguppe	Günter Spehr Georg Schmeier	28 095 0151/58702593 0176/47557690	jeden Montag 15 - 17 Uhr	Stadtteilbüro Batenbrock 50+ Paßstr. 72
Sport und Gymnastik	Renate Meyer Nikolaus Kinner	20 900 93 737	jeden Freitag ab 10.00 Uhr	Dieter-Renz- Halle Parkstraße
Zeitungsgruppe	Monika de Byl	02041-22319	nach Absprache	nach Absprache

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

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	dienstags - donnerstags	15:00 - 18:00 Uhr
	sonntags	15:00 - 18:00 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	07:30 - 12:00 Uhr oder
		wechselnd 09:00 - 14:00 Uhr
	mittwochs	14:30 - 18:00 Uhr
	freitags	14:00 - 18:00 Uhr
	sonntags	14:00 - 18:00 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 Flaßviertel 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



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen und Senioren