

VERANSTALTUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

JANUAR BIS JUNI
2025

ARBEITSGEMEINSCHAFT DER FREIEN
WOHLFAHRTSPFLEGE SCHWELM

Einladung zur Sprechstunde des Bürgermeisters

Haben Sie ein konkretes Anliegen?

Benötigen Sie Rat oder Informationen zu einem bestimmten Thema?

Oder haben Sie vielleicht eine Idee, wie Schwelm weiterentwickelt werden könnte?

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Anliegen direkt mit Bürgermeister Stephan Langhard in der Sprechstunde zu besprechen

Termine: Jeden 1. Dienstag im Monat

Den genauen Ort und die Uhrzeit finden Sie in der Tagespresse oder auf der Internetseite der Stadt Schwelm: www.schwelm.de.

Bitte melden Sie sich über das Vorzimmer des Bürgermeisters an unter der Telefonnummer 02336 / 801-202 oder per Mail über vorzimmer@schwelm.de.



Pflegeberatung:

Mit professioneller Unterstützung durch den Pflegedschungel

Datum: 02.04.2025

Uhrzeit: von 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Kulturhaus

Eine Pflegebedürftigkeit kann unerwartet und schleichend auftreten - sei es durch Krankheit, Unfall oder altersbedingte Einschränkungen. Für Betroffene sowie deren Angehörige stellt dies oft eine erhebliche Herausforderung dar. Eine informierte Herangehensweise kann jedoch dazu beitragen, die Situation zu bewältigen und Lösungen zu finden.

Um in dieser schwierigen Zeit nicht alleine dazustehen, empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Laura Fiorentino von der Pflegeberatung der Stadt Schwelm bietet in ihrem Vortrag eine wertvolle Unterstützung, indem sie kostenfrei und trägerunabhängig über die verschiedenen Optionen der Pflegeversicherung informiert. Dabei liegt der Fokus auf ambulanten sowie (teil-)stationären Möglichkeiten, die auf die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person und deren Angehörigen zugeschnitten sind.

Ob Sie bereits aktiv pflegen oder sich präventiv über mögliche Hilfsangebote informieren möchten, die Pflegeberatung steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich im Pflegedschungel bestmöglich zurechtzufinden und die Unterstützung zu erhalten, die Sie und Ihre Angehörigen benötigen.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD**



Lebenrettendes Wissen - Erste-Hilfe-Kurs

Datum: 08.04.2025

Uhrzeit: von 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Haus Martfeld

Das Deutsche Rote Kreuz Sprockhövel bietet in Kooperation mit dem Büro für Seniorinnen und Senioren einen lebensrettenden Kurs an!

Wie lange ist denn Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs her?

Die Veranstaltung umfasst zentrale Themen wie die Erkennung und das richtige Handeln bei Herzinfarkt und Schlaganfall, das Anlegen von Druckverbänden, den Einsatz von Defibrillatoren (AED) und das korrekte Verhalten im Notfall. Auch effektive Übungen zu dem Thema „Widerbelebung“ werden geübt. Die Teilnehmenden erfahren also nicht nur in der Theorie, wie im Notfall gehandelt werden soll, sondern es werden auch praktische Übungen angewandt. Entscheidend ist, im Notfall kompetent handeln und Hilfe alarmieren zu können. Das erhöht nicht nur das individuelle Sicherheitsgefühl, sondern rettet auch Leben.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Vorsorgevollmachten: Sicherheit für die Zukunft

Datum: 08.04.2025

Uhrzeit: von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus

Die Betreuungsstelle des Ennepe-Ruhr-Kreises informiert zum wichtigen Thema Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

In einer Welt, die ständig im Wandel ist und in der täglich Risiken und Unwägbarkeiten auftauchen, ist es wichtig, frühzeitig für die eigene Zukunft vorzusorgen. Eine Vorsorgevollmacht ist ein Instrument, das es Menschen ermöglicht, die rechtliche Vertretung in wichtigen Angelegenheiten selbst zu bestimmen, falls man dies aufgrund von Krankheit, Unfall oder Altersgebrechlichkeit nicht eigenständig regeln kann.

Diese Veranstaltung erklärt, was eine Vorsorgevollmacht bzw. Betreuungsverfügung ist, warum sie wichtig ist und wie Sie sie erstellen können.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD**



Riegel vor!

Informationsveranstaltung zum Thema „Einbruchschutz“

Datum: 28.04.2025

Uhrzeit: von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Kulturhaus

Die Kriminalprävention der Kreispolizeibehörde informiert über effektive Maßnahmen zum Schutz gegen Wohnungseinbrüche. Kriminalhauptkommissarin Kirsten Gehrisch möchte die Schwelmer Bürgerinnen und Bürger sensibilisieren und praktische Tipps geben, damit das eigene Zuhause besser geschützt ist.

Statistiken zeigen, dass die Haupteinbruchszeiten von Oktober bis Ende April liegen, besonders zwischen 17:00 und 21:00 Uhr. Dies widerlegt die weit verbreitete Annahme, dass die meisten Einbrüche in der Nacht stattfinden. Die Dämmerung beginnt bereits um 16:30 Uhr - ein Zeitpunkt, an dem viele Haushalte unbewacht sind. Dunkelheit bietet Einbrechern die ideale Gelegenheit, unbemerkt zu agieren.

Das Ziel der Veranstaltung ist es, die Schwelmer Bürgerinnen und Bürgern über die Risiken und Vorgehensweisen von Einbrechern zu informieren und gleichzeitig praktische Tipps zur Verbesserung des Einbruchsschutzes zu vermitteln. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Vortrag teilzunehmen, um ihre Sicherheit zu erhöhen und gemeinsam zur Verhinderung von Einbrüchen beizutragen.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD**



Gewaltprävention - Stärken Sie Ihre Sicherheit!

Datum: 14.05.2025

Uhrzeit: von 09:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Haus Martfeld

Das Büro für Seniorinnen und Senioren bietet in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde, einen Selbstbehauptungskurs für Seniorinnen und Senioren an. Unter professioneller Anleitung von Bettina Frauenstein, Kriminalhauptkommissarin der Kreispolizeibehörde, werden die wichtigsten Problematiken aufgezeigt, denen ältere Menschen in unserer Gesellschaft gegenüberstehen.

Im Kurs werden Teilnehmende lernen, wie sie potenzielle Gefahren erkennen und frühzeitig darauf reagieren können. Es werden praktische Übungen und Rollenspiele angeboten, um das erlernte Wissen in realen Szenarien anzuwenden. Darüber hinaus wird auch auf die Bedeutung von Prävention und Frühwarnsystemen hingewiesen, um potenzielle Gefahrensituationen zu vermeiden. Der Selbstbehauptungskurs richtet sich speziell an ältere Personen aus Schwelm, die ihre Sicherheit erhöhen und sich besser gegen mögliche Bedrohungen schützen möchten. Es ist nie zu spät, neue Fähigkeiten zu erlernen und das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Feuerwehr informiert!

Brandschutz für die Generation Ü60

Datum: 04.06.2024

Uhrzeit: 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Kulturhaus

Brandschutz ist ein Thema von existenzieller Bedeutung für alle Altersgruppen, doch statistische Auswertungen zeigen, dass die Altersgruppe der über 60-Jährigen mit rund 68% überproportional häufig unter den Brandopfern zu finden ist. Dies lässt sich durch verschiedene Faktoren erklären, die sowohl mit der körperlichen Verfassung als auch mit dem Verhalten im Alltag zusammenhängen. In diesem Kontext ist es essenziell, präventive Maßnahmen zu treffen und alltägliche Risiken zu minimieren, um die Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu gewährleisten.

Der Brandschutzbeauftragte der Feuerwehr Schwelm Stefan Rohde informiert in einem interessanten Vortrag über das wichtige Thema „Brandschutz“.

Um Anmeldung wird gebeten. Dies kann beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfolgen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD

Schwelmer Gesundheitstag!

Datum: 28.06.2025

Uhrzeit: 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Fußgängerzone Schwelm und Märkischer Platz

Gesundheit ganz hautnah – beim Schwelmer Gesundheitstag werden spannende Informationen, praktische Workshops, ein interessantes Bühnenprogramm und vielfältige Aktivitäten für die ganze Familie angeboten!

Der Gesundheitstag steckt voller Inspiration und Motivation, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Ob als Einzelperson, Familie oder Freunde – hier ist für jeden etwas dabei!

Highlights des Gesundheitstages:

- **Informative Vorträge:** Experten teilen ihr Wissen über Ernährung, Fitness und mentale Gesundheit.
- **Interaktive Workshops:** Probieren Sie Tai-Chi oder Line-Dance
- **Kleine Gesundheitschecks:** Lassen Sie sich von Fachleuten beraten - für eine bessere Orientierung beim Thema Gesundheit.
- **Markt der Möglichkeiten:** Entdecken Sie lokale Anbieter von Gesundheitsprodukten und -dienstleistungen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Interessierten auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und einfach einen tollen Tag in der Schwelmer Fußgängerzone zu verbringen!

Jeder ist herzlich willkommen.



Informationen können gerne beim Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm, unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de erfragt werden.

VHS-Angebote in Kooperation mit der ARGE-Schwelm

Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege und dem Fachbereich Familie, Bildung und Sport der Stadt Schwelm angeboten.

Ort: Kulturhaus, Römerstr. 10 in 58332 Schwelm

55plus - Rund um das iPhone/iPad

ab Di. 11.02.2025, 14.00 bis 15.30 Uhr, 2 Veranstaltungen

Sie haben Ihr iPad/iPhone noch nicht so lange oder möchten gerne wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Mit seinen vielen Funktionen und Erweiterungen, den sogenannten Apps, wird es zum multimedialen Alleskönner. In diesem Seminar werden die Grundfunktionen erklärt und wichtige Einstellungen gezeigt.

Inhalte:

- Home-Bildschirm einrichten und organisieren
- Grundlagen der Systemeinstellung
- WLAN und mobile Datenverbindungen
- Siri und Kurzbefehle
- Einrichten eines iTunes-Kontos und die Möglichkeiten, die es bietet
- App Store und Apple Store
- iPad mit PC verbinden
- Backup
- Daten vom PC übernehmen
- iPad mit PC und Androidgeräten (z.B. Kalender synchronisieren)
- MS Office auf dem iPad und iPhone
- Erläuterung einiger wichtiger Apple Office-Apps wie Pages, Keynote, Numbers



Bringen Sie bitte Ihr eigenes iPad/iPhone, Ihre E-Mail-Adresse und das Passwort mit. Bitte achten Sie darauf, dass der Akku Ihres Geräts ausreichend geladen ist und bringen Sie das entsprechende Netzteil mit. Eigene Fragen sind willkommen.

Kosten: 20,00 EUR

Dozentin: Gabriele Wilkes-Homberg

Kursnummer: 1234F

Eine unmöglich schöne Reise

Ein Spaziergang durch Paris - Zeitreise vom Mittelalter bis zur Moderne

Fr. 14.03.2025, 18.00 bis 20.00 Uhr

Anlässlich der geplanten Wiedereröffnung der restaurierten Kathedrale Notre Dame starten wir eine besondere Runde durch Paris und seine Historie. Epoche für Epoche erschließen wir verschiedene Bezirke der Stadt an der Seine mit ihren berühmtesten Bauten und Kunstwerken: Nach Herzenslaune beschreiten wir rund tausend Jahre französische Geschichte und Kultur. Neben universell bekannten Attraktionen der Ville Lumière sind weitere sehenswerte Objekte dabei, die vielleicht Ihre nächste Paris-Reise abrunden könnten. Notre Dame bildet den Auftakt eines Spaziergangs durch die sagenhaften Anfänge der französischen Hauptstadt, wie wir sie heute vom direkten Angesicht aber auch durch die verklärende Brille der Literatur (z.B. von Victor Hugo) kennen. Der virtuelle Besuch der symbolreichen gotischen Kirche bietet einen Einblick in die mittelalterliche Stadt, die teilweise noch erhalten ist.

Kosten: 8,00 EUR

Referentin: Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Kursnummer: 4203F

Für diese Veranstaltung wird um Anmeldung gebeten. Karten sind auch an der Abendkasse erhältlich!

Mobilität und Bewegung - für Seniorinnen und Senioren

ab Di. 29.04.2024, 15.30-16.30 Uhr, 6 Veranstaltungen

Gezielte Bewegung hat eine positive Auswirkung auf Muskeln, Knochen und Gelenke. Dieser Kurs beinhaltet unterschiedliche Elemente, die die Herz-Kreislauffähigkeit anregen, die Ausdauer verbessern und sich auch mit dem Thema Sturzprophylaxe auseinandersetzen. Neben dem Aspekt der Optimierung der Fitness werden die Koordination und das Gleichgewicht geschult. Das Erlernen einer optimalen Körperausrichtung sowie sinnvolles Dehnen der gekräftigten Muskulatur runden diesen Kurs ab.

Kosten: 8,00 EUR

Übungsleiterin: Heike Saschek

Kursnummer: 6317F

Anmeldungen für die Veranstaltungen der VHS können online über die Homepage <https://www.vhs-en-sued.com> oder im Büro für Senioren und Seniorinnen unter 02336 / 801-225 bzw. seniorenbuero@schwelm.de vorgenommen werden.

Regelmäßige Termine (Änderungen vorbehalten)

Wassergymnastik

Montags, von 14:30 bis 16:00 Uhr
Schwelmer Hallenbad, Mittelstr. 33
Leitung: Barbara Gerhard

Sport für Seniorinnen und Senioren

Ort: Schwelm ArENa, Milsper Str. 35

Mittwochs

Kurs 1: 11.30 bis 12.30 Uhr - Sitzhockergymnastik (Damengruppe)
Leitung: Barbara Gerhard

Kurs 2: 12.45 bis 14.15 Uhr- Seniorinnengymnastik (Damengruppe)
Leitung: Barbara Gerhard

Kurs 3: 14.30 bis 16.00 Uhr - Tai-Chi (gemischte Gruppe)
Leitung: Martina Kipp

Donnerstags

Kurs 4: 13:30 bis 15:00 Uhr - Seniorinnengymnastik (Damengruppe)
Leitung: Brigitte Berges

Alle Kurse finden nicht in den Ferien statt!

KlönsGedöns + Kreativ-Treff

Donnerstags, von 15:00 bis 16:30 Uhr (KlönsGedöns)
im AtelierSieben e.V., Altmarkt 2
Ansprechpartnerin: Heike Philipp, Mobil: 0177/3196393

Kegeln 1

fällt momentan aus

Kegeln 2

Gaststätte „Am Rosendahl“
Rosendahler Str. 71, 58285 Gevelsberg

Weiter Informationen, auch zu den Kosten, erhalten Sie in der Geschäftsstelle der ARGE, Tel.: 02336/801-225.

Januar

- Do. 02. 14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 06. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 08. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-2), SchwelmArEN
- Do. 09. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 13. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 15. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 16. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 20. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 22. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 23. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- Mo. 27. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 29. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 30. 14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

Februar

- Mo. 03. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 05. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 06. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 10. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 11. 14:00 Uhr 55plus - Rund um das iPhone/iPad (1-2), Kulturhaus**
- Mi. 12. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 13. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 17. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 18. 14:00 Uhr 55plus - Rund um das iPhone/iPad (2-2), Kulturhaus**
- Mi. 19. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 20. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- Mo. 24. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 26. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENA
- Do. 27. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENA
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

März

- Mi. 05. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 06. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 10. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 12. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 13. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa**
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
20:00 Uhr Björn Nonnweiler, LEO-Theater
- Fr. 14. 18:00 Uhr Ein Spaziergang durch Paris (interaktiver Vortrag), Kulturhaus**
- Mo. 17. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
17:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 19. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 20. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- Sa. 22. 20:00 Uhr Lea Bergen - Couch in concert, LEO-Theater**
- So. 23. 15:00 Uhr Theaterring, Theater Hagen**
- Mo. 24. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 25. 14:00 Uhr Stadtrundfahrt**
- Mi. 26. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 27. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
14:30 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 31. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad

April

- Mi. 02.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
15:30 Uhr Vortrag zur Pflegeversicherung, Kulturhaus
- Do. 03. 17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte "Am Rosendahl"
- Mo. 07. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 08.** **09:30 Uhr Erste-Hilfe-Kurs, Haus Martfeld**
15:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
16:00 Uhr Vorsorgevollmachten, Kulturhaus
- Mi. 09. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 10.** 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
14:00 Uhr Stadtrundfahrt
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- So. 13.** **15:00 Uhr Theaterring, Theater Hagen**
- Mo. 14. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Mi. 16. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 17. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- Di. 22. 17:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 23. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 24. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 28.** 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
17:00 Uhr Riegel-Vor - Einbruchschutz, Kulturhaus
- Di. 29.** **15:30 Uhr Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (1/6)**
- Mi. 30. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa

Mai

- Mo. 05. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 06. 15:30 Uhr Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (2/6)**
- Mi. 07. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 08. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 12. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 13. 15:30 Uhr Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (3/6)**
- Mi. 14. 09:00 Uhr Gewaltpräventionsseminar, Haus Martfeld**
ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 15. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- Mo. 19. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 20. 15:30 Uhr Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (4/6)**
- Mi. 21. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 22. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 26. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 27. 15:30 Uhr Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (5/6)**
- Mi. 28. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa

Juni

- Mo. 02. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 03. 15:30 Uhr **Mobilität und Bewegung, Kulturhaus (6/6)**
- Mi. 04. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
15:00 Uhr **Vortrag Brandschutz, Kulturhaus**
- Do. 05. 13:00 Uhr **Fahrt zum Schloß Benrath**
13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mi. 11. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
13:00 Uhr **Fahrt zum Schloß Benrath**
- Do. 12. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
- So. 15. 15:00 Uhr **Theaterring, Theater Hagen**
- Mo. 16. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 17. 13:00 Uhr **Fahrt zum Schloß Benrath**
- Mi. 18. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Mo. 23. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 24. 13:00 Uhr **Fahrt zum Schloß Benrath**
- Mi. 25. ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3), SchwelmArENa
- Do. 26. 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4), SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Sa. 28. 10:00 Uhr **Gesundheitstag in der Fußgängerzone**
- Mo. 30. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad

ARGE auf Tour

Wie funktioniert die Teilnahme an den Fahrten?

Personen, die in der Seniorenkartei der Stadt Schwelm registriert sind, können vorrangig Teilnahmekarten für die Fahrten erwerben. Die Karten werden über den ehrenamtlichen Sozialdienst ausgegeben.

Diese müssen **spätestens bis zu zwei Wochen** vor Fahrtbeginn gekauft worden sein.

Sollten noch Restplätze bis zum verbindlichen Anmeldetermin vorhanden sein, werden diese in den Verkauf gegeben.

Interessierte Personen können sich vorab auf eine Warteliste setzen lassen. Die Verteilung der Restkarten erfolgt dann in der Reihenfolge der Anmeldung.

Der Verkauf der **Restkarten** erfolgt entweder direkt beim ehrenamtlichen Sozialdienst der Stadt Schwelm über die Sozialbezirke oder im Büro für Seniorinnen und Senioren, Moltkestr. 26,
Tel.: 02336 / 801-225 in Schwelm.

Gekaufte Teilnahmekarten können nicht zurückgenommen werden!

ARGE auf Tour

Ausflug zum Schloss Benrath
Ein Tag voller Geschichte und Natur



Datum: 05. / 11. / 17. / 24.06.2025

Abfahrt: ca. 13:00 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Kosten inkl. Busfahrt + Kaffeetrinken + Eintritt: Euro 25,00

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Ein Ausflug zum Schloss Benrath, einer der schönsten Schlossanlagen im Rheinland, ist eine tolle Möglichkeit, Geschichte, Architektur und Natur an einem Ort zu erleben. Das beeindruckende Barockschloss liegt im Süden von Düsseldorf und ist von einem malerischen Park umgeben, der ideale Bedingungen für einen entspannten Tag im Freien bietet. Das Schloss selbst beeindruckt mit seinen pastellfarbenen Mauern und prächtigen Verzierungen, die die Pracht des Barockstils widerspiegeln.

Der angrenzende Park lädt zum Verweilen ein. Hier können die weitläufigen Gartenanlagen erkundet werden, die von einem klassischen französischen Landschaftsstil geprägt sind. Wer mag kann mit der Autofähre nach Zons übersetzen und die Altstadt erkunden.



Stadtrundfahrten

Schwelm entdecken - eine besondere Stadtrundfahrt

Datum: 25.03. und 10.04.2025

Abfahrt: ca. 14:30 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Kosten: 14,00 Euro (inkl. Kaffeetrinken)

Rückfahrt: ca. 17:00 Uhr



Die charmante Stadt Schwelm im Herzen des Ennepe-Ruhr-Kreises lädt zu einer unvergesslichen Stadtrundfahrt ein! Die Pressesprecherin der Stadt Schwelm Frau Heike Rudolph und Sascha Kron vom Büro für Seniorinnen und Senioren heißen Sie herzlich willkommen. Während der rund einstündigen Tour werden nicht nur die

Sehenswürdigkeiten Schwelms bestaunt, sondern es werden auch Neubauten und Veränderungen in Schwelm besprochen. Im Anschluss findet in gemütlicher Atmosphäre ein Kaffeetrinken statt.

LEO trifft ARGE

Björn Nonnweiler

Lieder und Geschichten

Datum: 13.03.2025

Beginn: 20:00 Uhr

Björn Nonnweiler ist ein Liedermacher und Geschichtenerzähler mit tief sinnigen Texten, die zum Nachdenken anregen. Er präsentiert auch fröhliche und hoffnungsvolle Lieder. Der Hagener Sänger und Gitarrist begeistert sein Publikum mit ausgezeichnetem Gitarrenspiel und einer sanft timbrierten Stimme. Als ehrlicher und authentischer Künstler tritt Nonnweiler für den Frieden ein und setzt sich gegen Unrecht und Gewalt ein, inspiriert von Reinhard Mey und Hannes Wader, deren Lieder er auch heute noch gerne interpretiert.



Couch in concert - Musik und Balsam für die Seele

22.03.2025, 20:00 Uhr im LEO-Theater

Zwei Freundinnen, zwei Leidenschaften, eine Mission: Das Schweigen zu brechen, Brücken zu schlagen, Vorurteile abzubauen - und psychischer Gesundheit eine Bühne zu geben.

Wenn Lea Bergen als Sängerin das Mikro ergreift und Elisabeth Miro als Psychotherapeutin zum Gespräch einlädt, dann entsteht ein Abend voller Melodien, Poesie, frischer Gedanken, neuer Wege und Mut zur Ehrlichkeit.

Gemeinsam mit der Band des Abends sprechen sie offen über die ganz persönlichen Geschichten mit psychischer Erkrankung: Was macht psychisch krank, wie gestaltet sich das Leben, wenn die Seele Hilfe braucht, und was lässt sie gesund bleiben?

Mit viel Leichtigkeit und Optimismus besprechen sie Vorurteile, räumen diese zur Seite und bauen Verständnis auf für die Menschen, die noch keine Bühne haben.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Menschen: An die mit eigenen Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen, an die, die sich informieren wollen und sowieso an alle, die einfach Lust auf gute Live Musik haben.

Vorverkauf für alle Veranstaltungen LEO trifft ARGE: LEO-Theater, Wuppertal-live.de oder im Büro für Seniorinnen und Senioren der Stadt Schwelm



Wir suchen SIE,
wenn Sie ...

- ehrenamtlich aktiv werden und Ihre Kenntnisse und wertvolle Lebenserfahrung mit Anderen teilen wollen
- eine Idee für ein Projekt oder Angebot haben und „Ihre Idee“ umsetzen möchten
- sich im Büro für Seniorinnen und Senioren bei Projekten oder Angeboten einbringen und mithelfen wollen

Interessiert?

Dann rufen Sie an ...
02336 / 801-225



Auskünfte gerne bei:

Sascha Kron

Moltkestr. 26 • Tel. 02336 801-225

Mail: kron@schwelm.de

**ARBEITSGEMEINSCHAFT DER
FREIEN WOHLFAHRTSPFLEGE
SCHWELM**



Verbandsmitglieder:

**Der Paritätische • Diakonie • Arbeiterwohlfahrt
Caritas Verband • Deutsches Rotes Kreuz**