



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen & Senioren
in Sterkrade-Nord

Juli - September 2024

... zusammengetragen vom



Regelmäßige Angebote für Senior*innen in „Sterkrade-Nord“,

3. Quartal 2024

montags bis freitags

FRÜHSTÜCK, 9.00 bis 11.30 Uhr (Anmeldung s.u.)

MITTAGSTISCH - Anmeldung: 0208 46840910

KAFFEE UND KUCHEN, bis 16.00 Uhr

(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)



montags bis freitags

GEMEINNÜTZIGE SENIORENUNTERSTÜTZUNG

Das vielfältige und kostenlose Hilfsangebot für Ältere in Sterkrade-Nord

Info: 0208 46840914

MONTAGS

montags 9.00 bis 10.00 und 10.15 bis 11.15 Uhr

FIT & VITAL - Ein Sportangebot mit leichten Übungen für Ältere (AWO, Julius-Brecht-Anger 33, Gruppenraum im Keller) - Info: Heinz Bolz, 0208 - 63 49 43 64

montags 9.30 bis 11.30 Uhr (26.08. – 07.10.2024)

NÄHCAFÉ – In einer gemütlichen Runde kommen wir bei Kaffee und Tee zusammen. Dabei nähen wir, was das Zeug hält. Was am Ende durch unsere Hände entsteht, können wir gemeinsam besprechen. Friedensdorf Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

montags 10.00 Uhr

BASTELEN – Hier werden vielfältige Bastelideen umgesetzt ... (Ein Angebot der Gemeinnützigen Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Infos und Anmeldung unter 0208 46840910

montags, 10.00-11.30 (26.8. – 9.12.)

Einführung in den Senior*innentanz: Kurs 1- Im Mittelpunkt unserer Kurse "Einführung in den Senior*innentanz" steht das Erlernen der rhythmischen Körperbewegungen, um möglichst vielen Menschen die Vorteile des Tanzens unmittelbar erlebbar zu machen. Senior*innentanz fördert die Beweglichkeit und die Konzentration. St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus, Tackenbergstraße 144, 46119 Oberhausen, Anmeldung: KEFB Oberhausen, 0208 85996-41 oder per E-Mail an oberhausen@kefb.info

montags 13.00 bis 15.00 Uhr

TABLET-SCHULUNG - Internet und mehr am Tablet (Ein Angebot der Gemeinnützigen Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Infos und Anmeldung unter 0208 46840910

montags, 14.45-16.15 (26.8. – 2.12.)

Einführung in den Senior*innentanz: Kurs 2- Im Mittelpunkt unserer Kurse "Einführung in den Senior*innentanz" steht das Erlernen der rhythmischen Körperbewegungen, um möglichst vielen Menschen die Vorteile des Tanzens unmittelbar erlebbar zu machen. Senior*innentanz fördert die Beweglichkeit und die Konzentration. St. Johann/ Holten, Bahnstraße, 46147 Oberhausen, Pfarrheim, Anmeldung: KEFB Oberhausen, 0208 85996-41, per E-Mail an oberhausen@kefb.info

montags (14-tägig) 15.30 bis 17.00 Uhr

VOLKSHOCHSCHULE - Ein Informations- und Diskussionsangebot für Ältere zu aktuellen Themen (Julius-Brecht-Anger 33, Gruppenraum im Keller), Info: Ruth Barfeld, 0172 5369073

montags (14-tägig) 15.00 bis 17.30 Uhr

SPIELNACHMITTAG - Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Hildegard Werner, 0208 62577057

montags, 16.15 Uhr, 60 Minuten

FRAUENGYMNASTIK 70+... ein allgemeines Sportangebot des RSV Adler 1914 e.V. für Ausdauer, Kraft und Entspannung, Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags 17.00-18.30 (22.07./ 19.08./ 23.09.)

GARTENLUST- Diese Gruppe bietet Gartenfreund:innen die Möglichkeit sich einmal pro Monat mit Gleichgesinnten über Ideen und Erfahrungen der Gartengestaltung auszutauschen. Besichtigungen, Vorträge und Pflanzenbörse runden die regelmäßigen Treffen ab. Friedensdorf Oberhausen, Rua Hiroshima 1, 46147 Oberhausen, Anmeldung unter bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

montags, 17.45, 45 Minuten

FUNKTIONSGYMNASTIK 60+ des RSV Adler 1914 e.V.. Hier geht es um die funktionelle Gymnastik, Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags ab 18.15 Uhr

SCHACH-TRAINING... der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Mensa Heinrich-Böll Gesamtschule, Schmachtendorfer Str. 165, 46147 Oberhausen, Anmeldung: Christian Hibbeln, 0163 2521566

montags, 18.30 Uhr, 60 Minuten

FRAUENGYMNASTIK 60+ - Allgemeines Sportangebot des RSV Adler 1914 e.V. für Ausdauer, Kraft, Entspannung. Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags, 19.00 Uhr, 90 Minuten

MÄNNERGYMNASTIK 70+...- Allgemeines Bewegungsangebot des RSV Adler 1914 e.V. für Ausdauer, Kraft, Entspannung. Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags, 19.15-20.45 Uhr, 26.08. – 07.10.2024

GESUNDER RÜCKEN (mit Entspannung)- Alle kennen es, viele haben es: Rückenschmerzen. Diese Schmerzen kommen in vielen Fällen von einer überforderten Rückenmuskulatur. Der Kurs hilft Ihnen beim Muskelaufbau und bei der Entspannung ihres Rückens. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

montags 20.00 bis 21.30 Uhr

PROBEN DES CHORS CANTO BARBARA - Es wird unter der Leitung von Dr. Hans Witt wieder in Königshardt gesungen. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83b, 46145 Oberhausen, Info: Bernd Seidel, Tel. 0208/677804 oder Hugo Kraus, Tel.: 0208 674614. Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Barbara.

montags, 20.00-22.00 Uhr

FITNESS/BREITENSPORT FÜR MÄNNER - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren, Turnhalle Auf der Haardt, Auf der Haardt 3, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

DIENSTAGS

ALLROUND FITNESS FÜR FRAUEN UND MÄNNER 60+ - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren, Fritz-Terhard-Haus, Kiefernstr. 20, 46147 Oberhausen, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

dienstags 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr (letzter Dienstag des Monats)

FRAUENGESPRÄCHSKREIS der Ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, 27.08.2024 Thema: Notfallambulanz, 24.09.2024 Thema: Renaturierung Holtener Bruch, Anmeldung unter: 0208-682434

dienstags 9.30-11.15 Uhr, 10.09. – 29.10.2024

NORDIC WALKING- Nordic Walking bietet eine gesunde und effektive Möglichkeit, Fitness und Gesundheit zu fördern. Dieser Kurs vermittelt die richtige Technik, um die Sportart optimal zu nutzen. Hiesfeld Rotbachsee,
Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

dienstags 10.00-11.00 Uhr und 11.00 bis 12.00 Uhr

ALLROUND-FITNESS FÜR FRAUEN 60+ - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren. Fritz-Terhard-Haus, Kiefernstr. 20, 46147 Oberhausen, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

dienstags 10.00 bis 12.00 Uhr

KNIFFELN - Alle Spielbegeisterten sind herzlich willkommen! (Ein Angebot der Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

dienstags 11.00 Uhr

GEMEINSAMES BACKEN - Ein Angebot der Gemeinnützigen Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33

dienstags 14.30 Uhr

SKATNACHMITTAG - Alle Skatfreunde und -freundinnen sind herzlich willkommen! (Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Josef Schmachtdorf im Wunschcafé, Kempkenstr. 43), Info: Egon Tapaß, 0173 5325893

dienstags 14.30 bis 17.00 Uhr

CLUBNACHMITTAG - Eine gesellige Runde netter Menschen (Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger), Info: Ruth Barfeld, 0172 5369073

dienstags, 16.15, 45 Minuten

HOCKERGYMNASTIK... „Locker vom Hocker“ - Reha Sportangebot (ohne Verschreibung) des RSV Adler 1914 e.V., Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

dienstags 16.30 bis 20.00 Uhr (14-tägig)

SKATCLUB - Spielbegeisterte sind zum „Reinschnuppern“ herzlich willkommen! (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Wilfried Brennemann, 0208 681050

dienstags 18:30 bis 20.00 Uhr, 27.08. – 22.10.2024

DJEMBE SPIELEN: ZEIT ZUM TROMMELN. Kursleiterin Heike Lehnhoff bietet einen leichten Zugang zu unterschiedlichen Anschlagstechniken und vermittelt einen Einblick in die Vielfältigkeit von Trommel-Rhythmen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

MITTWOCHS

mittwochs 09.00 bis 11.30 Uhr (14-tägig)

HANDARBEITSKREIS... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Info/Anmeldung bei Rita Gaul, 0208 681259

mittwochs 9.00 bis 12.00 Uhr

TIPPS UND RATSCHLÄGE ZU MIETERFRAGEN - Ein Angebot der Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33

mittwochs ab 10.00 Uhr

WALKING ... ein Plus für Ihre Gesundheit! (Treffpunkt: AWO-Schaukasten, Julius-Brecht-Anger), Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

mittwochs 10.00 bis 10.45 Uhr (14.08. – 23.10.2024)

RÜCKENFIT- Dieser Präventionskurs vermittelt die besten Techniken und Übungen, um die Stabilität der Wirbelsäule zu erhöhen und die richtige Haltung im Alltag zu fördern. Die zertifizierte Präventionstrainerin hilft dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

mittwochs 14.00 bis 16.00 Uhr (1. und 3. Mi. / Monat)

OFFENE SPIELEGRUPPE - Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! Info: Erika Schreiber, 0208 - 63 30 21 (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

mittwochs 14.30 bis 15.30 Uhr

GYMNASTIK FÜR FRAUEN ... der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Turnhalle Hartmannschule, Hartmannstr. 85, 46145 Oberhausen, Info/Anmeldung: Inge Kubiak, 0208 602893

mittwochs 14.30 bis 16.30 Uhr (2. und 4. Mi. / Monat)

QUARTIERSTAMMTISCH - Ein Angebot für Ältere, um sich auszutauschen und einzubringen ... (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)
Info: Gabi Kandelbinder, 0175 8679202

mittwochs 14.30 bis 16.30 Uhr

EVANGELISCHE FRAUENHILFE HOLTEN

21.08.: Schule damals und heute, 04.09.: Frauengeschichte Uschi Glas, 11.09.: Konzert und Kaffeetrinken mit Musik von Frau Kortas-Zens- Eintritt: 4€ und Anmeldung bis zum 04.09., 18.09.: Spielenachmittag, Ev. Gemeindehaus, Schulstr. 1-3, 46147 OB, Infos/Anmeldung: Dagmar Lutz, 0160 7763507

mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE KÖNIGSHARDT ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Doris Palm, 0208 670862

mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE SCHMACHTENDORF ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Andrea Schäfer, 0208 688032

mittwochs 17.00 bis 18.30 (jeden 2. Mittwoch im Monat)

BLEIBEN SIE MIT IHRER TRAUER NICHT ALLEIN! Gemeinsam lachen, Geschichten hören, kreativ sein, sich austauschen, etwas Neues planen, gemeinsam etwas erleben. Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf. Anmeldung: Gabriele Drießen, 0157 58422969

mittwochs 18.00 bis 20.00 Uhr (jeden 3. Mittwoch im Monat)

LESEKREIS – Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Josef Schmachtendorf, Kaplan-Mertens- Weg 6, Info: Monika Dickmann, 0208 677552

mittwochs, 19.00 Uhr (jeden 2. Mittwoch im Monat)

KREATIVKREIS ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Ilse Schulz, 0208 672602 oder Kathrin Beck, 0208 670813

mittwochs 20.15-21.15 Uhr

ALLROUND FITNESS FÜR FRAUEN UND MÄNNER 60+ - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren, Fritz-Terhard-Haus, Kiefernstr. 20, 46147 Oberhausen, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

DONNERSTAGS

donnerstags, 10-11.30

ALLROUND-FITNESS FÜR FRAUEN 60+ - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren. Fritz-Terhard-Haus, Kiefernstr. 20, 46147 Oberhausen, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

donnerstags 10.00 bis 13.00 Uhr

QUARTIERSPRECHSTUNDE DES QUARTIERSBÜROS STERKRADE-NORD - Hier sind Sie richtig mit Ihren Fragen rund um's Älterwerden. (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33) **SONDERTERMINE**, die nur im ev. Gemeindezentrum Holten stattfinden: 8.8., 10.19. und 14.11.2024 (Schulstr. 3, Oberhausen-Holten)

donnerstags 12.00 bis 13.30 Uhr

PFLEGEBERATUNG - Eine spezielle Sprechstunde für Ältere und deren Angehörige zum Thema „Pflege“ (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Anmeldung: 0208 8206920

donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr

PLAUDERBANK - Für Menschen, die Kontakt und Gespräch suchen. Gegenüber dem Eingang zum Barbarafriedhof, Krähenstraße, 46145 Oberhausen. Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Barbara.

donnerstags 14.30 bis 17.30 Uhr (1./3./5. Do./Monat)

HANDARBEITSKREIS - Stricken, häkeln, klönen ... (Julius-Brecht-Anger 33),
Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

donnerstags, 16.15 Uhr, 45 Minuten

HOCKERGYMNASTIK... „Locker vom Hocker“- Reha Sportangebot des RSV Adler 1914 e.V. (ohne Verschreibung), Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

donnerstags 17.00 bis 18.45 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

FORUM FÜR GESELLSCHAFT UND EVANGELIUM ... der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Dieter Langnese, 0208 684343

donnerstags 18.30-20.00 Uhr

FITNESS/BREITENSPORT FÜR MÄNNER - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren, Turnhalle Auf der Haardt, Auf der Haardt 3, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

donnerstags 19.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

MÄNNERSTAMMTISCH ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Reinhard Dreßler, 0208 6980144 oder Manfred Schubert, 0208 672969

donnerstags 19.00-21.15 Uhr (01.08. – 22.08.2024)

ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN- In diesem Kurs wird mithilfe von Klangschalen Entspannung erzeugt. Der Klang hilft, innere Ruhe zu finden und Verspannungen zu lösen. Friedensdorf Zentrale Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

donnerstags 20.00 bis 22.00 Uhr

GYMNASTIK FÜR MÄNNER... der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Turnhalle am Buchenweg, Anmeldung: Rainer Zwickler, Tel.: 0173 9053987

FREITAGS

freitags 9.00 bis 14.00 Uhr

TREFF FÜR SENIOR*INNEN - Eine gesellige Runde, die Zeit und Raum für Gespräche, Gesellschaftsspiele und kreatives Werken lässt. Ein kostenloses Angebot des Friedensdorfes Oberhausen. Rua Hiroshima 1, 46147 Oberhausen
Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

freitags 10.00 bis 12.00 Uhr

HANDYSPRECHSTUNDE - Probleme mit der Handynutzung? Hier wird Ihnen geholfen. (Ein Angebot der Gemeinnützigen Seniorenunterstützung des ZAQ in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Info und Anmeldung: 0208 46840914

freitags 15.00 bis 18.00 Uhr (jeden 1. Fr. im Monat)

TANZTEE - Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft. (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

freitags 15.00 bis 18.00 Uhr

OFFENE KAFFEESTUBE ... der evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Gemeindehaus, Forststraße 71

freitags, 16.00-17.30 Uhr (jeden 3. Freitag im Monat)

LITERATURCLUB- Es werden Kurzgeschichten bekannter Autoren vorgelesen und über die Geschichten gesprochen. ASB-Holten, Holtener Mühlenweg 11-13, Info und Anmeldung: Sabine Agethen, Tel 0208 884285114, Mobil: 0151 50480527

freitags 16.30, 60 Minuten

FIT BIS INS HOHE ALTER 70+, ZPP ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSSPORT des RSV Adler 1914 e.V.- 23.08. – 15.11. incl. Herbstferien=12 Kurstermine a 60 Minuten, gebührenpflichtig – anteilige Erstattung durch Krankenkassen möglich. Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln, Beweglichkeit erhalten. Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295,
Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

freitags, 17.00 Uhr (jeder 3. Freitag im Monat)

FREITAGSKREIS ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Jutta Maaß, 0208 672385

freitags 17.45-19.45

ALLROUND FITNESS FÜR FRAUEN UND MÄNNER 60+ - altersgerechtes, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zur Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness und Vermeidung von Bewegungsmangelkrankheiten ab 60 Jahren, Turnhalle Hartmannschule, Hartmannstr. 85, 46145 Oberhausen, TV Jahn 1911 Königshardt e.V.

freitags 18.30 bis 20.00 Uhr

CHORPROBE GOSPELCHOR „GOOD NEWS“ ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Infos bei Susanne Friedrich-Bode, Tel: 01573 3946436

SAMSTAGS

samstags, 9.30-16.00 Uhr (21. & 28.09.2024)

WORKSHOP ZUM (UN-) GLÜCKLICH SEIN- In diesem tiergestützten Seminar erfahren die Teilnehmer:innen, was sie manchmal davon abhält, glücklich zu sein. Sie lernen verschiedene Konzepte und Modelle kennen, die unser Denken, Fühlen und Verhalten veranschaulichen. Zentrale des Friedensdorfes, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de 02064 4974141

samstags, 12.00-14.15 Uhr (27.07./03.08./10.08.2024)

WALDBADEN - Mit Langsamkeit, verschiedenen Sinnes-, Achtsamkeits- und Atemübungen wollen wir bei uns selbst im Wald ankommen, die Verbundenheit mit der Natur spüren und sie als Kraftquelle genießen. Waldgebiet Hiesfelder Wald, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de 02064 4974 141

samstags 15.00 Uhr

TANZTEE MIT KAFFEE UND KUCHEN - 13.07., 10.08. und 14.09.2024, Zum fröhlichen Gesellschaftstanz sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen. Herrliche alte und neue Schlagerlieder, Gassenhauer und bekannte Volkslieder sind im Musikrepertoire, gespielt von Otto Flögel, enthalten. Der Eintritt beträgt 5,50€, inkl. Kaffee und Kuchen. In den Räumlichkeiten der Tagespflege des Hauses Gottesdank, Kirchhellener Straße 190a, 46145 Oberhausen, Anmeldung unter: 0208 882643113 oder per Mail an d.platt@HausGottesdank.de

SONNTAGS

sonntags 10.00-12.00 Uhr

YOGAMOBILITY, Yoga ist kein Wettbewerb. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen dessen, was sein Körper zulässt. Ein Angebot für Männer und Frauen der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Turnhalle am Buchenweg, Anmeldung: Herbert Lenhart, 01577 2397835

sonntags 11.15 Uhr

GOTTESDIENST – Ein frohmachendes Angebot für alle Menschen innerhalb und außerhalb unserer Gemeinschaft.

Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, 46145 Oberhausen

sonntags 12.15 Uhr

KATH. ÖFFENTLICHE BÜCHEREI ST. BARBARA, Öffnungszeiten jeweils sonntags nach der Sonntagsmesse. Als Ort der Begegnung bietet die Bücherei ein kostenfreies Angebot an Büchern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, 46145 Oberhausen

Senior*innen-Veranstaltungen in „Sterkrade-Nord“ im 3. Quartal 2024

Juli

- ➔ Donnerstag, **11.07.2024**, 15.00-17.00 Uhr, **Seniorencafé**. Für alle, die Lust haben, nach Kaffee und Kuchen eine Partie Skat oder Doppelkopf zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten. Begegnungsstätte St. Barbara, Hartmannstr. 81, 46145 Oberhausen
- ➔ Donnerstag, **11.07.2024**, 15.00 Uhr: **Wer wird das Quiz gewinnen?** – Eine gesellige Quizveranstaltung in der „AWO Begegnungsstätte Sterkrade- Nord“, Julius-Brecht-Anger 33
- ➔ Freitag, **12.07.2024**, 16.00-22.00 Uhr, **3. Königshardter Wiesenmarkt**- Eine Veranstaltung der Königshardter Interessengemeinschaft, Pfarrwiese am Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, 46145 Oberhausen
- ➔ Mittwoch, **17.07.2024**, ab 14.00 Uhr, **Pflege = sozialer Abstieg?** Rechtsanwältin Maren Krauße und Thomas Hassa (Versicherungsfachwirt und Referent der gesetzlichen Krankenversicherungen) informieren über: Wie entsteht Pflegebedürftigkeit, Folgen eines Hilfebedarfs, gesetzliche Regelungen und Trägergesellschaften. AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Info: Hans-Günter Wrobel, 0151 70023413 oder AG-60Plus.UBOberhausen@t-online.de
- ➔ Donnerstag, **18.07.2024**, ab 10.00 Uhr, **Seniorenicherheitsberatung**. Die Seniorensicherheitsberaterinnen und -berater, ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt und Polizei Oberhausen, stehen für themenbezogene Gespräche sowie Fragen zur Verfügung. Stadtteilbibliothek Schmachtendorf, Dudeler Str. 14, 46147 Oberhausen, Info: 0208 30568412 oder bibliothek.schmachtendorf@oberhausen.de
- ➔ Donnerstag, **25.07.2024**, 15.00 Uhr: **„Outdoor Spielenachmittag“**: Ob Wikingerschach, Boule oder Dosenwerfen. Ein abwechslungsreicher Parcours aus verschiedenen Outdoor-Spielen wird für ein außergewöhnliches Spielerlebnis sorgen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Spaß in toller Gesellschaft und bei sicherlich gutem Wetter. „AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord“, Julius-Brecht-Anger 33

August

- ➔ Donnerstag, **08.08.2024**, 15.00-17.00 Uhr, **Seniorencafé** - Für alle, die Lust haben, nach Kaffee und Kuchen eine Partie Skat oder Doppelkopf zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten. Begegnungsstätte St. Barbara, Hartmannstr. 81, 46145 Oberhausen
- ➔ Donnerstag, **08.08.2024**, 18.00 Uhr: **Stockbrot** - In geselliger Runde werden wir am Lagerfeuer sitzen und vorher den gemeinsam vorbereiteten Teig in leckeres Stockbrot verwandeln. „AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord“, Julius-Brecht-Anger 33
- ➔ Samstag, **10.08.2024**, 15.00-17.00 Uhr, **Selbstverteidigung**. Mit geschärften Sinnen durch die Welt gehen- Für Jung und Alt. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83b, 46145 Oberhausen
- ➔ Donnerstag, **15.08.2024**, ab 10.00 Uhr, **Seniorenicherheitsberatung**. Die Seniorensicherheitsberaterinnen und –berater, ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt und Polizei Oberhausen, stehen für themenbezogene Gespräche sowie Fragen zur Verfügung. Stadtteilbibliothek Schmachtendorf, Dudeler Str. 14, 46147 Oberhausen, Info: 0208 30568412 oder bibliothek.schmachtendorf@oberhausen.de
- ➔ Donnerstag, **22.08.2024**, ab 14 Uhr: **Sommerfest im Haus Gottesdank**. Unter dem Motto „Jahrmarkt-Freuden“ veranstaltet die Senioreneinrichtung Haus Gottesdank ihr diesjähriges Sommerfest. Es erwartet Sie ein buntes Programm und verschiedene Speisen. Innenhof, Haus Gottesdank, Kirchhellener Straße 190a, 46145 Oberhausen, Anmeldung: d.platt@HausGottesdank.de oder 0208/882643-113
- ➔ Donnerstag, **22.08.2024**, ab 15.00 Uhr, **Filmnachmittag** - Es wird gemeinsam entschieden, welcher Film in kinoähnlicher Atmosphäre bei Snacks und kühlen Getränken geschaut wird. „AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord“, Julius-Brecht-Anger 33
- ➔ Sonntag, **25.08.2024**, 14.00-16.00 Uhr, **Gottesdienst am Sonntagnachmittag mit anschließendem Kaffee und Kuchen**, Ev. Kirche Holten, Info: Ev. Gemeindebüro Holten-Sterkrade Tel: 680256
- ➔ Sonntag, **25.08.2024**, 14.30-17.30 Uhr, **Beckenbodengymnastik**. Welche Aufgaben der Beckenboden hat, wie er im Körper verortet ist und wie man ihn bei seiner Arbeit unterstützen kann – mit diesen Fragen setzen wir uns im Workshop praktisch und theoretisch auseinander. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

- ➔ Samstag, **31.08.2024**, 13.00-16.00 Uhr, **(Groß-) Eltern – Kind -Kreativtreff: Kreative Dekoration für das eigene Kinderzimmer**. In unserer Eltern-Kind-Kreativgruppe bekommen Eltern und Kinder einen spielerischen Raum für ein gemeinsames kreatives „Austoben“. Hier wird zusammen gebastelt, gemalt und gewerkelt. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- ➔ Samstag, **31.08** und Sonntag, **01.09.2024**, ab 10.30, **Blühen lassen- Ein Fest für jung und alt**, Es erwartet Sie ein Fest mit toller Musik, guter Unterhaltung, Spielständen, einem Bücherflohmarkt, köstlichem Essen und erfrischenden Getränken. Pfarrwiese am Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, 46145 Oberhausen

September

- ➔ Donnerstag, **12.09.2024**, 09.00-11.00 Uhr, **Frühstückscafé Holten**. Ev. Gemeindehaus Holten, Info: Ev. Gemeindebüro Holten-Sterkrade Tel: 680256
- ➔ Donnerstag, **12.09.2024**, ab 15.00 Uhr, **„Markt der Möglichkeiten“** - Informieren Sie sich über Ihre Möglichkeiten, sich in Sterkrade-Nord an Gemeinschaftsaktivitäten zu beteiligen. Zahlreiche lokale Anbieter präsentieren ihre Angebote in der „AWO Begegnungsstätte Sterkrade-Nord“, Julius-Brecht-Anger 33
- ➔ Donnerstag, **12.09.2024**, 15.00-17.00 Uhr, **Seniorencafé**. Für alle, die Lust haben, nach Kaffee und Kuchen eine Partie Skat oder Doppelkopf zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten. Begegnungsstätte St. Barbara, Hartmannstr. 81, 46145 Oberhausen
- ➔ Donnerstag, **12.09.2024**, 18.00-21.00 Uhr, **Sagen was ich möchte, aber wie? Rhetorische Grundlagen für jeden Anlass**. Jede*r von uns kennt dies vielleicht: Ich möchte eine wichtige Botschaft zum richtigen Zeitpunkt auf die richtige Art und Weise bei meinen Gegenübern platzieren. Doch wie? Dabei soll dieser Workshop helfen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141
- ➔ Samstag, **14.09.2024**, 10.00-18.00 Uhr, **Dorffest des Friedensdorfes**. Das Friedensdorf macht ein Dorffest. Jede:r kann kommen. Es gibt Essen, Trinken, Informationsstände und Vieles mehr. Friedensdorf Oberhausen, Rua Hiroshima 1, 46147 Oberhausen, Informationen: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- ➔ Samstag, **14.09.2024**, 10.00-12.15 Uhr, **Workshop: Faszientraining**. Unsere Faszien neigen dazu, sich infolge von Stress, unzureichender Bewegung oder übermäßiger Beanspruchung zu verkleben. Hier setzt das Faszientraining an, um die Flexibilität zu steigern, und die Regenerationsprozesse zu beschleunigen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

- ➔ Donnerstag, **19.09.2024**, ab 10.00 Uhr, **Seniorenicherheitsberatung**. Die Seniorensicherheitsberaterinnen und –berater, ein Gemeinschaftsprojekt von Stadt und Polizei Oberhausen, stehen für themenbezogene Gespräche sowie Fragen zur Verfügung. Stadtteilbibliothek Schmachtendorf, Dudeler Str. 14, 46147 Oberhausen, Info: 0208 30568412 oder bibliothek.schmachtendorf@oberhausen.de
- ➔ Donnerstag, **19.09.2024**, 19.00-20.30, **Was ich hinterlassen möchte...** Was muss man alles beachten, wenn man ein Testament gestalten möchte? Dieser Fragestellung möchten wir uns gemeinsam mit Nils Buchartowski an dem Themenabend widmen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- ➔ Freitag, **20.09.2024**, 15 Uhr, **Sommerfest des Ortsvereins Königshardt der AWO**. Um Anmeldung wegen begrenzter Personenanzahl wird gebeten bei: Gabriele Kandelbinder, 0175 6879202
- ➔ Dienstag, **24.09.2024**, 15.00-17.30 Uhr, **Herbstfest**, Herzliche Einladung der Caritasgruppe der kath. Gemeinde St. Josef. Beginn 15 Uhr mit der Heiligen Messe im Gemeindezentrum, anschließend gibt es Kaffee, selbstgebackenen Kuchen und ein kleines Programm. Eichendorffstr.13, Info: Hildegard Laskowski, Tel.: 0208 621000
- ➔ **27./28.09.2024**, 10.00-13.00 Uhr, **Smartphone?!** In diesem Kurs werden technische Details, das Betriebssystem und die Software besprochen. Die Teilnehmer:innen lernen die fast unbegrenzten Möglichkeiten der Anwendung der sog. „Apps“ kennen. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141
- ➔ Donnerstag, **28.09.2024**, 08.00-18.00 Uhr, **Erste Hilfe am Kind**. Die Veranstaltung vermittelt einen umfangreichen Maßnahmenkatalog zum Umgang mit Kindernotfällen in Theorie und Praxis. Ein weiterer Schwerpunkt gilt der Prävention, damit es überhaupt nicht zu einem Notfall kommt. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

Taschengeldbörse Oberhausen

Sie suchen Hilfe bei Ihren alltäglichen Arbeiten? Dann holen Sie sich jetzt Unterstützung! Das Jugendparlament Oberhausen und die AWO haben die Taschengeldbörse Oberhausen ins Leben gerufen. Sie vermittelt unkompliziert engagierte Jugendliche aus Ihrer Stadt, die Ihnen bei alltäglichen Arbeiten rund um Haushalt und Garten helfen.

Rufen Sie uns einfach an!
Wir stellen den Kontakt zu jungen, hilfsbereiten Menschen her!

www.tabo.ruhr **Tel. 0208 85 000 85**

Ein Projekt von



im Zuge des Aktionsprogramms



mit finanzieller Förderung durch



mit finanzieller Förderung durch







Markt der Möglichkeiten

für Seniorinnen
und Senioren
in Sterkrade-Nord

Donnerstag 12.9.2024
15 bis 18 Uhr

in der AWO-Begegnungsstätte
Sterkrade-Nord
Julius-Brecht-Anger 33

Tel. 0208 8500081

Informieren Sie sich
über Angebote
in Ihrer Nähe!

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**
Sterkrade Nord



AWO
Oberhausen



gefördert von der  stadt
oberhausen

Kontakt

**Arbeiterwohlfahrt Oberhausen,
Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen**

Sprechstunde: donnerstags, 10-13 Uhr

Telefonkontakt:

Quartiersentwicklung und Ehrenamt: 0208 8500081

Gesundheit und Pflege: 0208 8206920

Wohnen im Alter: 0208 8500084

Freizeit und Ausflüge: 0208 8500080

Veranstaltungen: 0208 46840910

Gemeinnützige Seniorenunterstützung: 0208 46840914

quartiersbuero@awo-oberhausen.de

www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord

www.awo-oberhausen.de



**Frühstück - Mittagstisch
Kaffee & Kuchen
Veranstaltungen**

... wir freuen uns auf Sie!

Begegnungsstätte Sterkrade-Nord
Julius-Brecht-Anger 33
46147 Oberhausen

Tel. 0208 - 46 84 09 10

Öffnungszeiten: mo - fr 9 - 16 Uhr,
zusätzlich bei Veranstaltungen.

Sie erreichen uns auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Linie SB98 hält an der Haltestelle „Julius-Brecht-Anger“ in unmittelbarer Nähe unseres Hauses.