



# Veranstaltungskalender

für Seniorinnen & Senioren  
in Sterkrade-Nord

Januar - März 2026

... zusammengetragen vom



# Regelmäßige Angebote für Senior\*innen in „Sterkrade-Nord“, 1. Quartal 2026

## **AWO-Begegnungsstätte „Sterkrade-Nord“**

Julius-Brecht-Anger 33

### **ÖFFNUNGSZEITEN:**

**dienstags - freitags**

**09.30-13.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr**

(montags geschlossen)



**1. und 3. Samstag im Monat: 09.30 - 13.00 Uhr**

**2. und 4. Sonntag im Monat: 15.00 - 18.00 Uhr**

## **Quartiersbüro Sterkrade-Nord**

**donnerstags, 10.00 - 13.00 Uhr (3. und 4. Do. im Monat)**

**und nach Vereinbarung**

Hier sind Sie richtig mit Ihren Fragen rund um's Älterwerden. Verabreden Sie gerne einen Termin mit uns.  
AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33,  
Tel. 0208 4684090 oder 0208 850000



## **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



## MONTAGS

**montags 09.00 - 10.00 und 10.15 - 11.15 Uhr**

**FIT & VITAL** - Ein Sportangebot mit leichten Übungen für Ältere (AWO, Julius-Brecht-Anger 33, Gruppenraum im Keller) - Info: Heinz Bolz, 0208 63494364

**montags 09.30 - 11.30 Uhr (12.01. – 23.03.2026)**

**NÄHCAFÉ** - ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks.

Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

**montags 10.00 - 11.30 Uhr**

**IN BEWEGUNG MIT TANZ** - Im Mittelpunkt des Kurses "Einführung in den Senior\*innentanz" steht das Erlernen der rhythmischen Körperbewegungen, um die Vorteile des Tanzens unmittelbar erlebbar zu machen. Senior\*innentanz fördert die Beweglichkeit und Konzentration. St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus, Tackenbergstraße 144, Infos und Anmeldung: KEFB Oberhausen, 0208 8599641, E-Mail: [oberhausen@kefb.info](mailto:oberhausen@kefb.info)

**montags 13.30 - 15.00 Uhr (14-tägig)**

**VOLKSHOCHSCHULE** - Ein Informations- und Diskussionsangebot für Ältere zu aktuellen Themen (Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33)

**montags 15.00 - 17.30 Uhr (14-tägig)**

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

**montags 15.00 Uhr**

**SPIELEKREIS** - bekannte und beliebte Gesellschaftsspiele wie Rummikub, Kartenspiele u.a. – ASB Seniorenzentrum, Foyer, Holtener Mühlenweg 11-13, 46147 Oberhausen, Anmeldung per E-Mail an [S.Agethen@asb-oberhausen.de](mailto:S.Agethen@asb-oberhausen.de), Mobil: 0151 50480527

**montags 16.30 - 17.30 Uhr**

**FRAUENGYMNASTIK 70+**... ein allgemeines Sportangebot des RSV Adler 1914 e.V. für Ausdauer, Kraft und Entspannung, Hirschkampschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder [mail@rsv-adler1914.de](mailto:mail@rsv-adler1914.de)

**montags 17.45 - 18.45 Uhr**

**FUNKTIONSGYMNASTIK 70+** des RSV Adler 1914 e.V. Gymnastik, bei der Gelenke und Bänder moderat belastet werden zur Verbesserung und Erhaltung der Funktionen des Stütz- und Bewegungsapparates. Hirschkampschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder [mail@rsv-adler1914.de](mailto:mail@rsv-adler1914.de)

**montags 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 19.00 - 20.30 Uhr**

**MÄNNERGYMNASTIK 70+** - eine Ausgleichsgymnastik für Männer 70 plus des RSV-Adler 1914 e.V., Hirschkampschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

## **DIENSTAGS**

**dienstags 09.30 Uhr - 11.00 Uhr** (letzter Dienstag des Monats)

**FRAUENGESPRÄCHSKREIS** der Ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, 27.01.2026 Jahreslosung (Christina van Anken), 24.02.2026 Normale Vergesslichkeit im Alter und Demenz (Sabine Agethen), 31.03.2026 Vorsorge und Testament (Vera Höger), Evangelisches Gemeindehaus, Forststr. 71, 46147 Oberhausen, Anmeldung unter: 0208 682434.

**dienstags 14.30 Uhr**

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

**dienstags 14.00 - 16.30 Uhr**

**CLUBNACHMITTAG / BINGO** - Eine gesellige Runde netter Menschen - AWO-Begegnungsstätte, Julius- Brecht-Anger 33, Info: Erika Schreiber, 0208 633021

**dienstags 16.15 - 17.00 Uhr**

**HOCKERGYMNASTIK 1** ... ein Angebot des RSV Adler 1914. Hier besteht die Möglichkeit auf dem Hocker oder Stuhl aktiv zu werden. Mit kleinen Handgeräten wie Therabändern, Brasils, kleinen Hanteln oder Redondo-Bällen und alternativem Material können Sie sich sportlich betätigen, Hirschkampschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

**dienstags 16.30 - 20.00 Uhr (14-tägig)**

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

**dienstags 17.00 Uhr** in geraden Wochen, **20.00 Uhr** in ungeraden Wochen

**CHORPROBE „CANTO BARBARA“** - Der Königshardter Chor probt unter der Leitung von Stefanie Melitsch. Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen. - Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, Königshardt, Info: Bernd Seidel, Tel.: 67 78 04 oder Gregor Bungardt, Tel.: 0151 42858621

**dienstags 18.00 Uhr** (jeden 3. Dienstag / Monat)

**VDK-TREFFEN, ORTSGRUPPE STERKRADE-NORD** - 20.01.2026: Bingo, 17.02.2026: Gemütlicher Austausch, 17.03.2026: Vorstellung von Mobilitätshilfen (Rollatoren etc.) - im „Käte Kolkmann Haus“ (auf dem Gelände des Hauses Gottesdank), Kirchhellener Str. 190 a, 46145 Oberhausen statt. Zum Einlass bitte bei „Tagespflege“ klingeln. Infos bei Ursula Schwark, Tel. 0208-809342 und Ulrike Schreibers, Tel. 0208-682434.

**dienstags 18.45 - 20.15 Uhr (13.01. – 10.03.2026)**

**DJEMBE SPIelen: ZEIT ZUM TROMMELN** - Ein Kursangebot in der Friedensdorf-Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

**dienstags 19.30 - 21.00 Uhr (20.01. - 24.02.2026)**

**DIE KRAFT DES ATMENS** – Mehr Energie und Entspannung im Alltag. Ein Kursangebot in der Friedensdorf-Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

## **MITTWOCHS**

**mittwochs 09.00 - 11.30 Uhr (14-tägig)**

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

**mittwochs ab 10.00 Uhr**

**WALKING** ... ein Plus für Ihre Gesundheit! (Treffpunkt: AWO-Schaukasten, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

**mittwochs 14.00 - 16.00 Uhr (14-tägig)**

**OFFENE SPIELEGRUPPE** - Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33  
Info: Erika Schreiber, 0208 633021

**mittwochs 14.30 - 15.30 Uhr**

**GYMNASTIK FÜR FRAUEN** – Ein Angebot der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V. in der Turnhalle Hartmannschule, Hartmannstr. 85, 46145 Oberhausen, Anmeldung: Renate Lenk 0157 76022893

**mittwochs 14.30 - 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 - 16.30 Uhr**

**EVANGELISCHE FRAUENHILFE HOLTEN**

7.1.: Wir begrüßen das neue Jahr mit der Jahreslosung (Vortrag und Diskussion),  
14.1.: Spielenachmittag, 21.1.: Winterlieder mit dem evangelischen Kindergarten,  
4.2.: Über das Leben von Magdalene von Waldthausen, der Vorsitzenden der Evangelischen Frauenhilfe in den Jahren von 1929 bis 1951, 11.2.: Spielenachmittag, 18.2.: Landinformationen zu Nigeria - Vorbereitung auf den Gottesdienst zum Weltgebetstag, 4.3.: Lieder für den Weltgebetstag-Gottesdienst,  
11.3.: Spielenachmittag,  
Ev. Gemeindehaus, Schulstr. 3, Infos/Anmeldung: Dagmar Lutz, Tel. 0160 7763507

**mittwochs 15.00 - 17.00 Uhr (14-tägig)**

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

**mittwochs 15.00 - 17.00 Uhr (14-tägig)**

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

**mittwochs 15.00 - 17.00 Uhr**

**KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF** ... Eichendorffstr. 11, hinter der Kirche St. Josef - Infos: Christiane Holletschek, Tel.: 0208 685858

**mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr** (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 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 19.00 - 21.15 Uhr** (04.02. - 25.02.2026)

**ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN** - Ein Kursangebot in der Friedensdorf-Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

**mittwochs 20.00 - 21.30 Uhr**

**PROBE DER CHORGRUPPE NORD** der Kirchenchöre St. Theresia und St. Josef Schmachtendorf. Die Proben finden wechselnd im Gemeindesaal St. Josef und St. Theresia statt.

Infos: Claudia Langenberg Tel. 0208 672922 und Angela Hardt Tel. 0208 680876

Dieser Veranstaltungskalender ist ein Service Ihres



## DONNERSTAGS

**donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr**

**FRANZÖSISCH „MITTELSTUFE“** - Dieser Kurs richtet sich an Interessent\*innen, die schon Vorkenntnisse im Französischen haben. Das Ziel des Kurses ist es, sich in Alltagssituationen in französischer Sprache ausdrücken zu können, um sich so z.B. im Urlaub zurecht zu finden. St. Josef, Eichendorffstraße 13, 46117 Oberhausen, Kontakt: KEFB Oberhausen, 0208 85996-41, per E-Mail an oberhausen@kefb.info

**donnerstags 9.30 Uhr (3. Do./Monat)**

**KATHOLISCHER GOTTESDIENST** im Haus Gottesdank, Kirchhellener Straße 190

**donnerstags 10.00 - 13.00 Uhr (2. Do./Monat)**

**AWO-ORTSVEREIN: „GEMEINSAM DIE ZUKUNFT GESTALTEN“** - Eine Ideenwerkstatt zur Weiterentwicklung der Arbeit des AWO-Ortsvereins Königshardt-Neukölln, AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

**donnerstags 14.00 - 15.30 Uhr und 15.30 bis 17.00 Uhr (2 unabhängige Kurse)**

**GEDÄCHTNISTRANDING** des ev. Familien- und Erwachsenenbildungswerkes - Bei diesem gebührenpflichtigen Angebot sollen in angenehmer Atmosphäre, die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktiviert werden. Ev. Gemeindehaus Weseler Str. 107

**donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr**

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

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

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

**donnerstags 15.00 - 17.00 Uhr** (jeden 2. Donnerstag im Monat)

**SENIORENCAFÉ** - Für alle, die Lust haben, nach Kaffee und Kuchen eine Partie Skat oder Doppelkopf zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten, Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83a

**donnerstags 16.15 - 17.00 Uhr**

**HOCKERGYMNASTIK 2** ... ein Angebot des RSV Adler 1914. Hier besteht die Möglichkeit auf dem Hocker oder Stuhl aktiv zu werden. Hirschkampschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

**donnerstags 17.00 - 18.45 Uhr** (jeden 2. Und 4. Donnerstag im Monat)

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

**donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (15.01. - 12.02.2026)**

**ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST** - Durch Muskelentspannung, Traumreisen, Aroma-Therapie, autogenes Training und vieles mehr, erlernen Sie in diesen Entspannungseinheiten Methodik und Tools zur Stressbewältigung im Alltag und vor allem eines: Zeit, Fokus, eine Innenschau und ein Krafttanker als Geschenk an sich selbst. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

**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 19.30 Uhr**

**PROBE DES MÄNNERCHORS DER AMICITIA E.V. HOLTEN** - Der Chor singt hauptsächlich deutsche Lieder, querbeet durch alle Genres im ev. Gemeindezentrum Holten, Schulstr. 3. Infos bei Heike Minneken, Tel: 0177 1670704.

**donnerstags 20.00 - 22.00 Uhr**

**GYMNASTIK FÜR MÄNNER**

Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Turnhalle am Buchenweg, Anmeldung: Rainer Zwickler, Tel.: 0173 905398

## **FREITAGS**

**freitags 09.00 - 14.00 Uhr**

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

**freitags 10.00 - 12.15 Uhr (09.01. – 13.02.2026)**

**AUSDRUCKSMÄLEN** - Ein offenes Angebot des Friedensdorfes Oberhausen. Die Kursleitung begleitet Sie mit inspirierenden Impulsen, die Sie ermutigen, Ihren ganz eigenen Malstil zu entdecken und sich frei kreativ auszudrücken. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

**freitags 15.00 - 18.00 Uhr (09.01. / 06.02. / 06.03.2026)**

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

**freitags 15.00 - 18.00 Uhr**

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

**freitags 18.30 - 20.00 Uhr**

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

### **SAMSTAGS**

**samstags 10.30 Uhr**

**OFFENER SCHACHTREFF** - Ein Angebot der Schachabteilung des TC69 Sterkrade in der Sterkrader Stadtbücherei. Infos bei Marco Schwinding, Tel.: 0177 7474808, E-Mail: m.schwinding@schach69.de

**samstags 15.00 Uhr**

**TANZTEE MIT KAFFEE UND KUCHEN** – 10.01., 14.02. und 14.03.2026

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. 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 der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V. für Männer und Frauen, Turnhalle am Buchenweg, Anmeldung: Herbert Lenhart, 01577 2397835

**sonntags 10.30 - 12.30 Uhr**

**KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF** ... Eichendorffstr. 11  
(hinter der Kirche St. Josef)

**sonntags 10.30 - 12.30 Uhr**

**KATH. ÖFFENTLICHE BÜCHEREI ST. BARBARA** - Als Ort der Begegnung bietet die Bücherei ein kostenfreies Angebot an Büchern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83

## Senior\*innen-Veranstaltungen in „Sterkrade-Nord“ im 1. Quartal 2026

### Januar

→ **Freitag, 09.01.2026, 09.00 Uhr**

**Gottesdienst** - in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910

→ **Freitag, 09.01. 15.00 - 18.00 Uhr**

**Tanztee** - Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft. AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910

→ **Sonntag, 11.01.2026, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Kaffeeklatsch** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Donnerstag, 15.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Neujahrstrunch** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Samstag, 17.01.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Frühstück ins Wochenende** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Samstag, 17.01.2026, 14.30 - 16.45 Uhr**

**Pilates** - ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks.

Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

→ **Mittwoch, 21.01.2026, 15.00 Uhr**

**Segensandacht für das neue Jahr** - in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

→ **Freitag, 23.01. und Samstag, 24.01.2026**

**Workshop: Iss Dich wieder gesund** - ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks. Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

→ **Samstag, 24.01.2026, 10.00 - 12.15 Uhr**

**Faszientraining** - ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks.

Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

→ **Samstag, 24.01.2026, 11.00 - 16.00 Uhr, Chorworkshop**

Ein Workshop für alle, die Freude am gemeinsamen Gesang haben ... ein offener und kostenloser Chorworkshop mit der Popkantorin des Bistums Essen Lina Wittemeier und Band. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, Infos: Bernd Seidel, Tel.: 677804 oder Gregor Bungardt, Tel.: 0151 42858621

→ **Freitag, 23.01.2026, 17.00 - 20.00 Uhr, Meeresfrüchte und Wein -**

**das ist fein!** Eingeladen wird herzlich zu einem **kulinarischen Highlight** in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Eintritt: 10,- €, inkl. Speisen, Infos und Anmeldung vor Ort oder unter Tel. 0208 46840910



# Tanztee

**Schwingen Sie doch  
wieder mal das  
Tanzbein ...  
zu Live-Musik  
und in netter  
Gesellschaft!**

**Freitag,**  
**9.1.2026, 15-18 Uhr**  
**6.2.2026, 15-18 Uhr**  
**6.3.2026, 15-18 Uhr**

**Eintritt frei!**



**AWO-Begegnungsstätte  
Julius-Brecht-Anger 33**

**Wir freuen uns auf Sie!**

- **Dienstag, 27.01.2026, 19.00 Uhr, Vielfalt, Akzeptanz, Soziale Verantwortung:**  
Dringliche Herausforderungen für eine Kirche von heute - Ökumenischer Abend in St. Theresia, Mergelkuhle. Vortrag und Diskussion, Referent: Prof. Dr. Martin Schweer
- **Mittwoch, 28.01.2026, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**Workshop Bullet journal** - „Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft.“ Es geht also beim Bullet Journal darum, sein Leben besser zu strukturieren, achtsamer und konzentrierter zu werden. Ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks. Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141
- **Samstag, 31.01.2026, 14.30 - 16.45 Uhr**  
**Tai Chi Chuan** - In diesem Tai Chi Chuan Workshop geht es darum, scheinbare Gegensätze wie Zentrierung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Entspannung in Einklang zu bringen. Ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks. Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141

## Februar

- **Freitag, 06.02.2026, 15.00 - 18.00 Uhr, Tanztee** - Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft.  
AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910
- **Samstag, 31.01.2026, 14.30 - 16.45 Uhr**  
**Umgang mit Selbstkritik und negativen Gefühlen** - Ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks.  
Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141
- **Samstag, 07.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr, Sektfrühstück** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910
- **Donnerstag, 12.02.2026, 09.00 - 11.00 Uhr, Frühstückscafé**  
und Sprechstunde des Quartiersbüros im ev. Gemeindehaus Holten, Schulstr. 3
- **Donnerstag, 12.02.2026, 15.00 - 20.00 Uhr, Weiberfastnacht** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Infos und Anmeldung unter Tel. 0208 46840910
- **Freitag, 13.02.2026, 09.00 Uhr, Gottesdienst** - in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910
- **Sonntag, 15.02.2026, 11.15 Uhr, Messe zu Karneval**  
Der Stadtprinz von Oberhausen und sein Hofstaat sind am Karnevalsonntag zu Gast in St. Barbara - Anschließend gemütliches Beisammensein im Gemeindesaal, Hartmannstr. 83
- **Sonntag, 15.02.2026, 15.00 - 18.00 Uhr, Kaffeeklatsch** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

- **Mittwoch, 18.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr,**  
**Aschermittwochbrunch - „Fischiges und Meer“** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910
- **Mittwoch, 18.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**  
**„Dateiordnung statt Dateichaos“** – Der Kurs vermittelt den sicheren Umgang mit dem Dateiexplorer und dem Aufbau einer übersichtlichen Dateiordnung. Friedensdorf Zentrale, Lanterstr. 21, 46539 Dinslaken, Friedensdorf Bildungswerk, [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) 02064 4974141
- **Mittwoch, 18.02.2026, 17.30 - 20.30 Uhr**  
**Finde Dein Krafttier** - Entdecken Sie die Welt der spirituellen Tierbegleiter und entdecken Sie Ihr persönliches Krafttier. In diesem Workshop lernen Sie, wie man mit Hilfe der Meditation und intuitiver Arbeit sein persönliches Krafttier findend eine tiefere Verbindung zum ihm aufbaut. Ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks. Infos und Anmeldung: [bildungswerk@friedensdorf.de](mailto:bildungswerk@friedensdorf.de) oder Tel. 02064 4974141
- **Donnerstag, 19.02.2026, 17.30 Uhr**  
**Lesung „Kann passieren!“** - Eine Veranstaltung in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord von Aurelia M. Reuter, Julius-Brecht-Anger 33, Info: 0208 - 850000
- **Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**  
**Frühstück ins Wochenende** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

## März

- **Freitag, 06.03.2026, 15.00, Gottesdienst zum Weltgebetstag** - Gottesdienst in der Evangelischen Kirche Holten, Kastell-/Wasserstraße, 46147 Oberhausen
- **Freitag, 06.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr**  
**Tanztee** - Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft. AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910
- **Samstag, 07.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**  
**Frühstück ins Wochenende** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910
- **Donnerstag, 12.03.2026, 09.00 - 11.00 Uhr,**  
**Frühstückscafé** und Sprechstunde des Quartiersbüros im ev. Gemeindehaus Holten, Schulstr. 3
- **Donnerstag, 12.03.2026, 15.00 - 17.00 Uhr**  
**Seniorencafé St. Barbara Spezial - Die elektronische Patientenakte - ePA** - Reinhard Bahr , ehrenamtlicher Verbraucherscout der Verbraucherzentrale NRW referiert., wird darüber informieren, was die ePA ist und anhand von Beispielen erläutern, wie sie funktioniert.

→ **Donnerstag, 12.03.2026, 15.30 Uhr**

**Vortrag der Seniorensicherheitsberater der Polizei: „Betrugsmaschen“** in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33

→ **Freitag, 13.03.2026, 09.00 Uhr**

**Gottesdienst** - in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 46840910

→ **Sonntag, 15.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Tortenschlacht** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Donnerstag, 19.03.2026, 10.00 Uhr**

**Breakfast and Talk - Lesung** – Geschichten und Gedichte zum Nach- und Weiterdenken mit Prof. Dr. Martin Schweer. AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, 10,- € Eintritt inkl. Frühstück. Anmeldung vor Ort oder unter 0208 - 46840910

→ **Samstag, 21.03.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

**Frühstück ins Wochenende** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Samstag, 21.03.2026, 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Oster- / Frühlingsbasar** ... Geboten werden diverse Verkaufsstände mit dekorativen, kreativ gestalteten und schmackhaften Waren sowie passender Floristik rund um die farbenfrohe Jahreszeit. Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen in die Räumlichkeiten der Tagespflege Haus Gottesdank, Kirchhellener Straße 190a, 46145 Oberhausen. Infos: 0208 882643113 oder per Mail an d.platt@HausGottesdank.de

→ **Sonntag, 22.3.2026, 18.00 Uhr**

**Kirche Plus Lauten: Niehusmann Gitarren Duo spielt Lautenmusik**

... in der Kirche am Buchenweg, Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

→ **Freitag, 27.03.2026, 17.00 - 20.00 Uhr**

**Angrillen - Wir starten in den Frühling** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

→ **Samstag, 29.03.2026, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Kaffeeklatsch** - ein Angebot der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, Anmeldung unter Tel. 0208 46840910

Dieser Veranstaltungskalender ist ein Service Ihres



gefördert von der  
stadt oberhausen

# Angrillen

... gegrilltes Fleisch, Wurst, Salate & Co.

Endlich Frühling und das schöne Wetter lockt wieder zu Außenaktivitäten. Treffen Sie alte Bekannte und lernen Sie neue Leute aus Ihrer Umgebung kennen, Sie sind herzlich eingeladen:

**Freitag, 27.03.2026, 15-18 Uhr**

Wir freuen uns auf viele nette Menschen in der Begegnungsstätte und auf der Terrasse bei sicherlich tollem Wetter.

Julius-Brecht-Anger 33, wir sehen uns ...



# Kontakt



**Begegnungsstätte**  
 Sterkrade-Nord



## Frühstück Kaffee & Kuchen Veranstaltungen

*Wir freuen uns auf Sie!*

AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord

Julius-Brecht-Anger 33

46147 Oberhausen

Tel. 0208 - 4684090

### Öffnungszeiten:

dienstags - freitags 09.30 - 13.00 / 14.30 - 17.00 Uhr

jeden 1. und 3. Samstag/Monat: 09.30 - 13.00 Uhr

jeden 2. und 4. Sonntag/Monat: 15.00 - 18.00 Uhr

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

### Sprechzeit Quartiersbüro:

donnerstags 10.00 - 13.00 Uhr (3. und 4. Do. im Monat)

in der Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

### Telefonkontakt:

**Quartiersentwicklung und Ehrenamt:** 0208 850000

**Gesundheit und Pflege:** 0208 8206911

**Wohnen im Alter:** 0208 4684090

**Freizeit und Ausflüge:** 0208 4684090

**Veranstaltungen:** 0208 4684090

[quartiersbuero@awo-oberhausen.de](mailto:quartiersbuero@awo-oberhausen.de)

[www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord](http://www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord)

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