

Netzwerk 55plus
Radevormwald*

Aktivitäten für Menschen über 55 Jahre

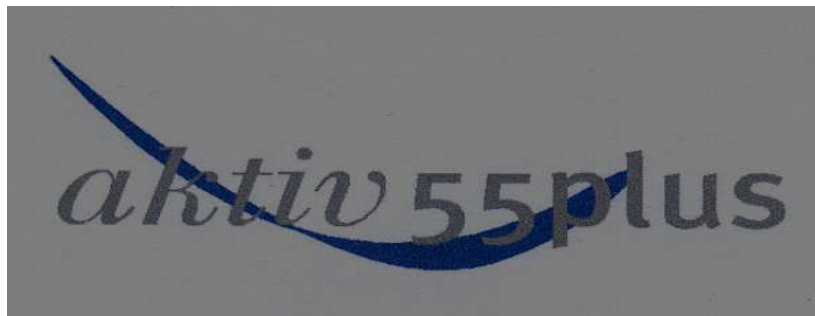
März/April 2010

aktiv leben - gesund altern - Lebensqualität steigern!

*AWO, Ev.-luth. Kirchengemeinde, Ev.-ref. Kirchengemeinde, Ev.-luth. Martinigemeinde, "Senioren treffen sich", DRK, VHS, Stadtkulturverband, RBN, VdK, Bürgerbusverein, Ev. Kirchengemeinde Dahlerau, Ökumen. Hospiz, Kath. Kirchengemeinden St. Marien u. St. Josef, Wülfig-Museum, Ökumen. Initiative, Ökum. Weltladengruppe, HVV, Ökum. Mittagstisch, Ökum. Gesprächskreis, Senioren-Union, Selbsthilfegruppen, Stadt Radevormwald, Werbegemeinschaft Rade lebt, Seniorenbeirat, Diakoniestation Radevormwald gGmbH, Trägerverein aktiv55plus

Verantwortlich: Trägerverein aktiv55plus,
Grabenstr. 28, 42477 Radevormwald,
Tel. 02195/92 77 353,
e-Mail: info@aktiv55plus.de
Alle Angaben ohne Gewähr.

**Eine Übersicht der Angebote finden Sie am
Anfang des Heftes**



Seniorenberatung und trägerunabhängige Pflegeberatung

Ihre Lebensqualität und Gesundheit liegt uns am Herzen.

Wir unterstützen Sie, Ihr Leben so aktiv und selbstbestimmt wie möglich zu gestalten.

- Sie wollen mit anderen Menschen z.B. einem Hobby nachgehen?
- Sie wollen Ihr Wissen und Ihre Erfahrung auch anderen zugänglich machen?
- Sie haben in der Pflege Fragen zu
 - Pflegeleistungen, Pflegestufen, Pflegehilfsmittel,
 - Ambulante Dienste, Hausnotruf,
 - Hauswirtschaftliche Kräfte,
 - Essen auf Rädern,
 - Seminare für pflegende Angehörige,
 - Tagespflege, Kurzzeitpflege,
 - Wohnen im Alter, Betreutes Wohnen, Altenheime,
 - Selbsthilfegruppen?

Wir unterstützen Sie bei Ihren Ideen und Wünschen und helfen Hindernisse abzubauen – kostenlos.

Trägerverein aktiv55plus e.V

Grabenstr. 28,

Tel. 92 77 353,

Montag – Donnerstag, 09.00 – 12.00 Uhr



Guten Tag,

mein Name ist Silke Schwekutsch und ich arbeite seit dem 01.02.2010 als Teamleitung beim Trägerverein aktiv55plus in der Grabenstraße 28.

Wir vom Trägerverein aktiv55plus haben uns zur Aufgabe gemacht, die Gesundheit und die individuelle Lebensqualität der Menschen über 55 Jahre zu fördern und zu sichern. Wir beraten Sie in allen Fragen, die Ihre zweite Lebenshälfte betreffen.

Radevormwald und der Oberbergische Kreis bieten gerade für die Generation der Bürger über 55 eine Vielzahl von Möglichkeiten, das eigene Leben aktiv und gesund zu gestalten. Sportliche und kulturelle Angebote, Seniorentreffs, Laufgruppen und Weiterbildungsangebote – das Spektrum in der Region ist

riesengroß. Deshalb wollen wir auch zukünftig Vernetzungsstrukturen ausbauen, Ihnen Kontakt zu anderen Personen und Gruppen mit ähnlichen Interessen vermitteln und Sie bei der Gestaltung Ihres aktiven Lebens ab 55 unterstützen. Als dritte wichtige Säule unserer Arbeit vermitteln wir Ihnen im Rahmen unserer Wohn- und Pflegeberatung individuelle Hilfestellungen und Informationen rund um die Themen Wohnen und Pflege. Auf der Basis meiner Ausbildung als Dipl. Pädagogin und Dipl. Theologin konnte ich in den letzten Jahren besonders in diesem Feld der Wohn- und Pflegeberatung wichtige berufliche Erfahrungen sammeln.

Ich freue mich auf die Begegnung mit den Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Radevormwald.

Übersicht

Ev.-luth. Kirchengemeinde:

Handarbeitskreis	S. 01
Frauenkreis	S. 01
Männerkreis	S. 01
Weltgebetstag	S. 01
Seniorenachmittag	S. 01
Frauen im Gespräch	S. 02
<u>Ökumen. Weltladengruppe</u>	<u>S. 02</u>
<i>DRK Hilfe für alte Menschen</i>	S. 03
<i>DRK-Blutspendedienst –Stadt-</i>	S. 03
<i>Handarbeitskreis</i>	S. 03
<i>DRK-Blutspendedienst – Wupper</i>	S. 03
<i>MGV Sängerbund</i>	S. 04
<u><i>Radevormwalder Männerchor</i></u>	<u>S. 04</u>
<i>Paul-Gerhardt-Chor</i>	S. 04
<i>Volkschor Radevormwald</i>	S. 05
<i>Seniorenclub der Ev. Kirche Dahlerau:</i>	
<i>Probe Sen.-Singgemeinschaft</i>	S. 05
<i>Wie Sorge ich für d. Ernstfall vor?</i>	S. 05
<i>Frühlingslieder im Haus Thiele</i>	S. 06
<i>Die Entstehung der Wupper-Tal-</i>	
<i>Sperre</i>	S. 06
<u><i>Senioren auf Achse</i></u>	<u>S. 06</u>
<i>Seniorentreff Kath. Kirchengem.</i>	
<i>St. Josef, Vogelsmühle</i>	S. 07
<i>Bürgerbus fahren</i>	S. 07
<i>Zum Kaffeetrinken mit dem</i>	
<i>Bürgerbus</i>	S. 07
<i>Bürgerbus fahren zum Kaffee-</i>	
<i>trinken</i>	S. 07
<i>Seniorenachmittag der AWO</i>	S. 08
<i>Sprechstunde des VdK</i>	S. 08

*Seniorentreff der Ev.-luth. Martini-
Gemeinde*

Besichtigung einer Backstube und Stadtrundfahrt	S. 08
Traditionelle Chinesische Medizin	S. 09
Fahrt nach Berlin u. Lüneburger Heide	S. 09
<i>Ev.-Luth. Martinigemeinde</i>	
Treff in der Martinistube	S. 09
<i>Ev.-ref. Kirchengemeinde:</i>	
<u>Ökumen. Marktandacht</u>	<u>S. 09</u>
Weltgebetstag	S. 10
Mittendrinn-Gottesdienst	S. 10
Bastelkreis	S. 10
Bibliolog – eine biblische Geschichte „erleben“	S. 10
Orgelkonzert	S. 10
Biblischer Gesprächskreis	S. 10
<u>Café-Treff</u>	<u>S. 11</u>
Ökumenisches Taizégebet	S. 11
Mittwochscaffee	
- Trauergottesdienste	S. 11
- Kirchliche Arbeit in Justizvoll- zugsanstalten	S. 11
<u>Passionsandachten</u>	<u>S. 11</u>
Ökumenischer Kreuzweg	S. 11
Tischabendmahl für Ältere	S. 11
<i>Wülfingmuseum:</i>	<i>S. 12</i>
Aktionstage im Museum	S. 12/13
Ökumen. Hospiz-Sprechstunde	S. 13
Café für Trauernde	S. 13
<i>Heimatmuseum:</i>	<i>S. 14</i>
Ausstellungen zu „Tiere unserer Heimat“	S. 14

<i>Ökumen. Gesprächskreis</i>	
Kreuzweggespräch	S. 14
Buchbesprechung – Ökumenische Begegnung-	S. 15
<i>Kath. Kirchengemeinde St. Marien</i>	
Treff der Älterengemeinschaft	S. 15
Gute-Laune-Treff der Kolpingsfam.	S. 15
<u>Impressionen einer USA-Reise</u>	<u>S. 15</u>
<i>Bürgertreff im Bürgerhaus</i>	S. 15
<i>VHS-Veranstaltungen:</i>	
Verschiedene Veranstaltungen:	
Fröhliches Wandern	S. 16
Französisch für Wiedereinsteiger	S. 16
Computerkurse Textverarbeitung und Tabellenkalkulation	S. 17
Kochkurse	S. 17/18
<u>Anti-Sturz-Training f. Senioren</u>	<u>S. 18</u>
Wirbelsäulengymnastik	S. 18/19
Bewegung für Senioren 70+	S. 19
Spezialisten für VHS gesucht	S. 20
<i>Kulturkreis:</i>	
Musical „Cabaret“ im Opernhaus	S. 21
Kriminalstück der „Maskerade“	S. 21
Märchenmusical „Freude“	S. 21
<u>Schauspiel „Clavigo“</u>	<u>S. 22</u>
<i>„Senioren treffen sich“:</i>	
Spiele-Nachmittag	S. 22
Kriegsende in Radevormwald	
-Vortrag von Otto Cords-	S. 22
<i>Bergischer Geschichtsverein:</i>	
Vortrag zu „Sintermetall Werk Krebsöge“	S. 22
Halbtagesexkursion n. Bensberg	S. 23
<i>Mittagstisch für Bedürftige</i>	S. 23
<i>Angebot des Schachvereins</i>	S. 23

<i>Senioren-Union der CDU</i>	
Tagesfahrten nach Neuss/ Düsseldorf und Marburg	S. 24/25
<i>RBN, Naturschutzverein</i>	
Pflanzentauschbörse	S. 25
Ehrenamtliche Helfer gesucht!	S. 25
<u>Boule spielen</u>	<u>S. 26</u>
<i>Stadt Radevormwald/Gleichstellungsstelle</i>	
„Laufende Gespräche“	S. 26
Fit durch’ s Frühjahr	S. 27
Die Welt der Farben	S. 27
Schlagfertig antworten ...	S. 27
Familiär bedingter Brust- und Eierstockkrebs - Vortrag	S. 28
Unterhaltsrecht – Vortrag-	S. 28
<u>Vital + Aktiv-Arena –Messe-</u>	<u>S. 28</u>
Volkswandertag	S. 28
<i>Präventionsangebote sowie Fitness- und Sportangebote der Radevorm- walder Sportvereine</i>	
	S. 29 - 35
Fachinformation zu:	
<i>Selbsthilfegruppen</i>	
-Parkinsonbetroffene	S. 36
<u>-Morbus Bechterew</u>	<u>S. 36</u>
-nach Krebs	S. 36
-nach Brustkrebs	S. 36
-Diabetes	S. 37
Kaffee und Diabetes – Vortrag-	S. 37
Behandlung v. Stoffwechselerkr.	S. 37
- nach Schlaganfall	S. 37
Sprechstunde der Suchthilfe	S. 38
Seniorenbeirat	S. 39
Kino-Nachmittag	S. 39

Handarbeitskreis

mit Margret Raiger

im Wartburghaus, Andreasstr. 2,
10.03., 24.03., 31.03. und 21.04.2010,
jeweils 15.00 Uhr

Frauenkreis

mit Pfr. Manuela Melzer und Lore Cords

im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße
03.03., 17.03. und 21.04.2010,
jeweils von 15.00 – 16.30 Uhr

Männerkreis

mit Pfr. Erhard Falkenhagen

im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße
04.03. und 08.04.2010, jeweils 10.00 Uhr

Weltgebetstag

im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße
05.03.2010, 16.00 Uhr

Seniorenachmittag

mit Fritz Flüs

Wartburghaus, Andreasstraße

Um Anmeldung im Gemeindeamt wird
gebeten!

03.04.2010, 15.00 Uhr

Ev.-lutherische Kirchengemeinde, Gemeindeamt, Tel. 6 77 10 bzw. Lore Cords, Tel. 2283

Frauen im Gespräch

Andreasstr. 2 (Wartburghaus)

03.03., 17.03., 14.04. und 28.04.2010,
jeweils 15.00 Uhr

Ev.-luth. Kirchengemeinde Radevormwald Leiterin: Inge Menn, Tel. 67 29 81
--

Treff der Ökumenischen Weltladengruppe

Diese Gruppe trifft sich, plant, informiert,
kauft ein, verkauft, ist gesellig.

Die Frauen im Weltladen – Wartburghaus
kennen die Not in den Dörfern und in den
Slums der sog. Dritten Welt. *Lohn statt
Almosen* wollen die Menschen dort, fairen
Lohn für ihre harte Arbeit. Darum ist Fairer
Handel notwendig, darum gibt es Waren aus
Fairem Handel im Weltladen.

Die Frauen sind ehrenamtliche
„Marktfrauen“. Sie beschaffen die fair
gehandelten Waren, verkaufen, machen
Reklame.

Wer mitmachen will, ist herzlich
eingeladen.

Ökumenische Weltladengruppe im Wartburghaus 55 plus aktiv für den Fairen Handel Ansprechpartnerin: Karin Hall, Tel. 7940 u. Gerda Becker, Tel. 8220

Aktion „Hilfe für alte Menschen“

Wir unterstützen Sie mit

- hauswirtschaftlichen Hilfen
- menschlicher Begleitung
- persönlichen Kontakten

Wir möchten, dass Sie weiterhin selbstständig durch den Alltag gehen können. Dabei wollen wir Ihnen eine Stütze sein. Rufen Sie uns an!

Für die Aktion werden ehrenamtliche Helfer gesucht.

Auskunft: Tanja Rübke, Tel. 4484

DRK-Blutspendedienst (DRK Radev.)

Aula der Gemeinschafts-Grundschule Stadt,
Carl-Diem-Straße

22.04.2010, 14.30 – 20.00 Uhr

Handarbeitskreis

(sticken, stricken, nähen)

im DRK-Haus, Carl-Diem-Str. 7,

jeden Dienstag, 15.00 bis 17.00 Uhr

DRK, Ortsverein Radevormwald, Stv. Vorsitzende: Elfi Helmich, Tel. 3273
--

DRK-Blutspendedienst (DRK Dahlh.)

in der Aula der Grundschule Wupper, Auf
der Brede

09.03.2010., 16.00 – 20.00 Uhr

DRK, Ortsverein Dahlhausen/Wupper, Vors.: Ralf Feldhoff, Tel. 02191/6 38 24
--

Der **MGV „Sängerbund“** 1879 e.V.
Radevormwald **sucht** noch **Sänger** ab 55+.
Treffen immer montags ab 19.30 – 21.00
Uhr im Sängenheim Ennepetal-Königsfeld
(Stadtgrenze Radevormwald)

Ansprechpartner: Kurt-Dieter Schmidt,
Tel. 02195/5319

Singen im Radevormwalder Männerchor 1951 e.V.

Trauen Sie sich!

- Keine Angst, singen kann jeder , ob jung oder alt
- Jeder Mann ist willkommen

Wann und wo?

- Probeabende immer dienstags, 20.00 Uhr im Gymnastikraum unter der Turnhalle der Grundschule Blumenstr./Neustr.
-

Ansprechpartner: Manfred Mohrhenn,
Rudolf-Harbig-Str. 40, Tel. 02195/7446,
auch im Internet unter:
www.radevormwalder-maennerchor.de oder
www.radevormwalder-maennerchor.com

Singen im Paul-Gerhardt-Chor

Der gemischte Chor lädt alle sangesfreudigen Bürger herzlich zum Mitsingen im Wartburghaus ein.

Probe jeden Montag von 20.00 – 21.30 Uhr

Weitere Infos bei: Christel Nölle,
Tel. 3142

Singen im Volkschor Radevormwald e.V.

Der gemischte Chor probt im Johanniter-
Altenheim, Höhweg 8, und würde auch Sie
gerne zum Mitsingen begrüßen.

Ansprechpartner: Bernd-Otto Hedfeld,
Tel. 02195/59815

Probe der Senioren-Singgemeinschaft

Ltg.: Lothar Körschgen
Ev. Gemeindehaus, Siedlungsweg 24
„Zusammen macht das Singen Spaß“

März 2010:

03.03., 10.03., 17.03. und 24.03.2010,
„Lasst und singen, denn Singen macht
Spaß“

April 2010:

14.04., 21.04. und 28.04.2010
jeweils von 17.00 – 18.30 Uhr

„Wie Sorge ich für den Ernstfall vor?“

J. Schwientek, Leiter der
Sparkassenzweigstelle Dahlerau, gibt dazu
interessante Anregungen aus der Praxis
Ev. Gemeindehaus, Siedlungsweg 24
11.03.2010, 14.30 – 17.00 Uhr

„Frühling lässt sein blaues Band...“

Die Senioren-Singgemeinschaft singt für und mit den Bewohnern von Haus Thiele bekannte Lieder zum Frühling.

Haus Thiele, Siedlungsweg 25

17.03.2010, 16.00 Uhr (anschl. ist Probe)

„Die Entstehung der Wupper-Talsperre“

Otto Cords erklärt in Bild und Wort, wie sich durch Menschenhand eine einst blühende Landschaft in eine

Wasserversorgung umwandeln kann.

Ev. Gemeindehaus, Siedlungsweg 24

15.04.2010, 14.30 – 17.00 Uhr

„Senioren auf Achse“

Wir starten ins Schwalmthal, vertreten uns die Füße bei einem Spaziergang am Hariksee, genießen mittags köstlichen Spargel und besuchen am Nachmittag das Modehaus Höinghaus.

Abfahrt:

07.30 Uhr Ev. Gemeindehaus,
Siedlungsweg 24

07.45 Uhr Busbahnhof Radevormwald

29.04.2010

Seniorenclub der Ev. Kirchengemeinde

Dahlerau

Leiterin: Maria Riese,

Tel. 02191/6 29 86

Seniorentreff

Kath. Pfarrheim, Kirchstraße 30
Jeden 2. Freitag im Monat von
15.00 – 17.00 Uhr

Seniorenclub der Kath. Kirchengemeinde,
St. Josef, Kirchstr. 30 (Kath. Pfarrheim)
Auskunft: Maria Schürenkrämer,
Tel. 02191/99 71 79 oder 02191/66 72 73

Nutzen Sie den Bürgerbus!

Busfahrpläne liegen an verschiedenen
Stellen in der Stadt aus.

Neu: Zum Kaffeetrinken mit dem
Bürgerbus, z.B. zum Landhaus Filde,
Landgasthof Heidersteg, Ülfebad, Oberste
Mühle, Zur schönen Aussicht, Bremickers
Café

Nähere Informationen erhalten Sie beim
Bürgerbusverein.

Bürgerbusverein Radevormwald
Leitstelle: Tel. 0151/17 33 69 90

AWO

Seniorenachmittag der Arbeiterwohlfahrt
montags u. donnerstags

von 13.00 – 17.00 Uhr im Haus der
Arbeiterwohlfahrt, Flurstr. 12

Die Teilnehmer werden von zu Hause abgeholt
und wieder nach Hause gebracht. Es gibt selbst
gebackenen Kuchen und warmes Abendessen zu
kleinen Preisen. Es werden Brettspiele und
andere Spiele gespielt.

Arbeiterwohlfahrt (AWO), Flurstr. 12, Auskunft: Tel. 02191/6 26 46

Sprechstunde des VdK-Sozialverbandes
im Bürgerhaus, Bürgertreff
jeden 1. Freitag im Monat, 16.00 – 18.00 Uhr

VdK –Sozialverband- Ortsverband Radevormwald, Gertrud Hintz, Tel. 02195 / 4468
--

Winter ade, Frühling ave!
Wir besichtigen Bremickers neue Backstube
im Gewerbegebiet; anschl. Stadtrundfahrt,
Bowling, Abendessen
Treffpunkt 14.00 Uhr, Café Bremicker,
Kaiserstraße 164-166
06.03.2010

**Informationen über die „Traditionelle
Chinesische Medizin“**

durch Chefarzt Christian Pohlmann; anschl.
Besichtigung der Einrichtungen
Treffpunkt 15.30 Uhr Johanniter-
Krankenhaus
06.04.2010

Voranzeige:

**Berlin und Lüneburger Heide sind eine
Reise wert**

Jahresfahrt nach Nord- und Ostdeutschland
-Einzelheiten zur Reise bitte bei Friedel
Müller oder im Gemeindebüro erfragen.-
25.05. – 04.06.2010

Seniorentreff der Ev.-luth. Martinigemeinde Radevormwald, Auskunft: Herr Friedel Müller, Tel. 02191/6 53 08 oder im Gemeindebüro, Tel. 02195/93 13 00
--

Treff

in der Martini-Stube im Pastor-Karl-Haver-
Zimmer an der Ülfestraße 11,
jeden Freitag, 15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Auskunft: Ev.-luth. Martinigemeinde Ülfestr.15, Tel. 02195/93 13 00
--

Ökumenische Marktandacht

in der ref. Kirche, Markt
jeden Samstag, 11.00 – 11.15 Uhr

Weltgebetstag

aus Kamerun – vorbereitet von Frauen
aller Konfessionen-
im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße
05.03.2010, 16.00 Uhr

Mittendrin-Gottesdienst (alternative Gottesdienstform)

als Sing & Pray-Gottesdienst mit dem
Gospelchor
in der reformierten Kirche
05.03.2010, 19.30 Uhr

Bastelkreis

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
08.03. und 12.04.2010, jeweils 15.00 Uhr

Bibliolog – eine biblische Geschichte „erleben“

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
16.03. und 20.04.2010, jeweils 19.20 Uhr

Orgelkonzert

mit Prof. Dr. Dorf Müller
in der reformierten Kirche, Markt
April 2010
(noch kein genauer Termin bekannt, bitte
achten Sie auf die Tagespresse)

Biblischer Gesprächskreis

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
30.03. und 27.04.2010, jeweils
19.30 – 21.00 Uhr

Café-Treff

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus,

jeweils 15.30 Uhr

19.03. und 16.04.2010, jeweils 15.30 Uhr

Ökumenisches Taizégebet

in der Martinikirche, Ülfestraße

27.03.2010, jeweils 18.00 Uhr

Mittwochskaffee

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

„Trauergottesdienste“ mit Pfarrer Witthöft

31.03.2010, 15.00 Uhr

„Kirchliche Arbeit in den

Justizvollzugsanstalten Remscheid und

Wuppertal“ mit Dipl. Pädagoge H. Mielke

28.04.2010, 15.00 Uhr

Passionsandachten

in der reformierten Kirche

10.03., 17.03. und 24.03.2010,

jeweils 19.30 Uhr

Ökumenischer Kreuzweg unter dem

Motto „Kreuzworte“

von der Kirche der Martini-Gemeinde zur

katholischen Kirche, zur reformierten

Kirche, zur lutherischen Kirche

26.03.2010, Start 18.00 Uhr

Tischabendmahl für Ältere

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

01.04.2010, 16.00 Uhr

Auskünfte: Ev.-ref. Kirchengemeinde,
Gemeindeamt, Grabenstr. 20, Tel. 1314

Wülfingmuseum

in der früheren Tuchfabrik von Joh.
Wülfing & Sohn,
Radevormwald, Ortsteil Dahlerau/Wupper,
Am Graben 4 – 6

Das Museum zeigt in den Monaten April bis
September an verschiedenen Aktionstagen
von 11.00 – 17.00 Uhr Industriekultur zum
Anfassen. Die Themenschwerpunkte
werden jeweils um 11.15 – 13.15 und 15.15
Uhr speziell und ausführlich behandelt.
Außerhalb dieser Aktionstage können
Einzelpersonen dienstags und samstags,
jeweils von 09.30 – 12.30 Uhr das Museum
besuchen.

Außerdem sind Gruppenführungen jederzeit
möglich. Bitte melden Sie sich dann unter
Tel. 02191/66 69 94 u. 02191/66 32 19 an.

Aktionstage:

Fäden kreuz und quer

Das Fabrikationsgeheimnis der
Wülfingmuseums-Handtücher wird gelüftet,
Demonstration der Tuchherstellung auf den
historischen Maschinen des Museums.

11.04.2010

Energie aus Dampf und Wasser

Energieversorgung einer Fabrik durch
Wasser- und Dampfkraft über
Transmission. Johann Wülfig & Sohn
erzeugte als erster elektrischen Strom für
den Landkreis Lennep.

25.04.2010

Außerdem:

Die große Dampfmaschine dreht sich.

<p>Johann Wülfig & Sohn – Museum e.V. in der ehem.Tuchfabrik von Johann Wülfig & Sohn an der Wülfigstraße bzw. Am Graben 4-6 Auskünfte: Rosemarie Kötter, Tel. 02191/66 32 19</p>

Ökumenische Hospiz-Sprechstunde

in der Siepenstr. 37 (im Personalwohnheim
des Johanniter-Krankenhauses)

Jeden Donnerstag, 16.00 – 18.00 Uhr,
(und nach Vereinbarung)

Café für Trauernde

Bürgertreff im Bürgerhaus,
Schlossmacherstraße
04.03. und 01.04.2010,
jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

<p>Ambulantes Ökumenisches Hospiz Radevormwald, Regionalgruppe der IGSL e.V. Auskunft: Koordinatorin Marina Weidner, Tel. 68 49 36</p>
--

Heimatmuseum

in der Hohenfuhrstr. 8:

Öffnungszeiten:

Jeden Sonntag, 14.30 – 17.00 Uhr,

Eintritt frei!

Für Gruppen jederzeit nach Vereinbarung:

Tel. 2775

Ausstellungen

„Tiere unserer Heimat“

ab 17.01. bis 11.04.2010

Der „**Arbeitskreis Museum**“ sucht dringend Verstärkung für die Mitarbeit im Museum.

Die Arbeitskreismitglieder treffen sich mehrmals jährlich zu Vorbesprechungen in geselliger Runde und auch ein kleines „Weihnachtsessen“ auf Vereinskosten als Dankeschön ist damit verbunden.

Heimat- und Verkehrsverein e.V. „Arbeitskreis Museum“, Ansprechpartner: Elke Steinkamp, Tel. 6197 u. Ursula Mahler, Tel. 1795
--

Kreuzweggespräch

Wartburghaus

02.03.2010, 15.30 Uhr

Meinungen und Wahrheit

-Fortsetzung zu Anselm Grün und Jörg Zink
(Buch).-

06.04.2010, 15.30 Uhr

Ökumenischer Gesprächskreis, Auskunft: Joachim Nickisch, Tel. 2992

Treff der Älterengemeinschaft

im Caritashaus, Hohenfuhstraße

Jeden Donnerstag, ca. 15.15 Uhr

(im Anschluss an die Messe, die 14.30 Uhr
beginnt)

Gute-Laune-Treff der Kolpingsfamilie St. Josef

Pfarrheim, Kirchstraße

06.03. und 10.04.2010, jeweils 18.00 Uhr

Impressionen einer USA-Reise

Ref. Thomas Lorenz

Pfarrheim St. Josef, Kirchstraße

14.04.2010, 19.30 Uhr

Auskunft: Katholische Kirchengemeinde St. Marien, Gemeindeamt, Tel. 1220

Offener Bürgertreff

Der Bürgertreff im Bürgerhaus,

Schlossmacherstraße, bietet ein vielseitiges
Programm.

Öffnungszeiten Mo. – Fr. 10.00 – 18.00
Uhr, Do. Nachmittag geschlossen

Der Bürgertreff steht unter der Trägerschaft
der Ökumenischen Initiative e.V.,
Tel. 59 98 58, Ansprechpartnerin vor Ort:
Bianca Sander, Tel. 93 21 75

*Auszug aus dem Programm der
Kreisvolkshochschule, Abt. Radevormwald*

**Fröhliches Wandern für Leute
von 59 – 99**

mit H.-J. Harnischmacher

Keine Teilnehmergebühr!

Treffpunkt: Eingangsbereich

Stadtbücherei, Bürgerhaus

Anmeldung und Information:

Tel. 7939 oder 6174 H.-J. Harnischmacher

bzw. vhs-ronge@web.de

11.03. und 08.04.2010, 14.00 Uhr (bei
jedem Wetter)

Sprachkurse

Französisch für Wiedereinsteiger

mit Christiane Franz

Lehrbuch: Voyages 1, Klett Verlag,

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,

10 Veranstaltungen (20 Unterrichts-

stunden), Gebühr: 50,00 €, donnerstags,

17.30 – 19.00 Uhr, Anmeldung schriftlich

bis zum 01.03.2010 unter vhs-franz@web.de oder bei der VHS Radevormwald.
Beginn: 04.03.2010

Computer

Textverarbeitung mit MS-Word

XP/2002 – Einführung-
mit Frank Mock

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,
12 Unterrichtsstunden, Gebühr: 54,00 €.
Schriftliche Anmeldung an KVHS,
Mühlenbergweg 3, 51645 Gummersbach.
19.03.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
20.03.2010, 09.00 – 16.00 Uhr

Tabellenkalkulation mit MS-Excel

XP/2002 – Einführung
mit Frank Mock

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,
12 Unterrichtsstunden, Gebühr: 60,00 €.
Schriftliche Anmeldung wie vor
23.04.2010, 18.00 – 21.00 Uhr
24.04.2010, 09.00 – 16.00 Uhr

Ernährung

Frohe Ostern!

mit Editha Wenzel
Wir zelebrieren das Osterfest mit leckeren
Köstlichkeiten.

Küche im VHS-Zentrum, Carl-Diem-
Straße, 3 Unterrichtsstunden, Gebühr:
07,00 € + Lebensmittelumlage.
Schriftliche Anmeldung bis 15.03.2010 bei
E. Wenzel, Mühlenstr. 8, 42477
Radevormwald oder unter [wenzel-
radevormwald@arcor.de](mailto:wenzel-radevormwald@arcor.de)
17.03.2010, 18.00 – 20.15 Uhr

Sektempfang mit kleinen Köstlichkeiten
mit Editha Wenzel

Küche im VHS-Zentrum, Carl-Diem-
Straße, 3 Unterrichtsstunden, Gebühr:
07,00 € + Lebensmittelumlage.
Schriftliche Anmeldung bis 12.04.2010
wie vor
14.04.2010, 18.00 – 20.15 Uhr

Gesundheit

Anti-Sturz-Training für Senioren
mit Editha Wenzel

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,
11 Veranstaltungen (11 Unterrichts-
stunden), Gebühr: 22,00 €, donnerstags,
10.30 – 11.15 Uhr,
Anmeldung schriftlich bis 13.04.2010,
Beginn: 15.04.2010

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik
mit Editha Wenzel,

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße, 13
Veranstaltungen (26 Unterrichtsstunden),
Gebühr: 52,00 €,
dienstags, 08.45 – 10.15 Uhr
keine Anmeldung erforderlich bis
12.04.2010
Beginn: 13.04.2010

Wirbelsäulengymnastik
mit Editha Wenzel
Gymnastikhalle Grundschule Stadt,
13 Veranstaltungen (26
Unterrichtsstunden), Gebühr: 52,00 €,
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr
keine Anmeldung erforderlich bis
12.04.2010
Beginn: 13.04.2010

Wirbelsäulengymnastik
mit Editha Wenzel,
VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße, 11
Veranstaltungen (22 Unterrichtsstunden),
Gebühr: 44,00 €,
donnerstags, 08.45 – 10.15 Uhr
keine Anmeldung erforderlich bis
13.04.2010
Beginn: 15.04.2010

Bewegung für Senioren 70+
mit Editha Wenzel,
VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße
05 Veranstaltungen (5 Unterrichts-
stunden), Gebühr: 10,00 €,

mittwochs, 10.00 – 10.45 Uhr, schriftliche
Anmeldung bis 12.04.2010,
Beginn: 14.04.2010

Spezialisten gesucht!

Sie sind Spezialist/in für ein bestimmtes
Thema?

Sie teilen Ihr Wissen gerne mit anderen?

Sie arbeiten gerne mit einer Gruppe
interessierter Menschen?

Dann melden Sie sich doch bei der VHS
Oberbergischer Kreis!

Die VHS sucht laufend engagierte
Fachkräfte mit neuen Ideen und
interessanten Themen für Kurse in den
unterschiedlichsten Programmbereichen.

Bitte melden Sie sich bei den
Fachbereichsleitungen der Zentrale unter
Tel. 02261/81 900, per e-Mail

info@vhs.oberg.de oder bei Ihrer jeweiligen
VHS-Abteilung vor Ort.

Das VHS-Team freut sich auf Sie!

VHS , Abt. Radevormwald Auskunft: Cornelia Ronge-Bartsch, mobil: 0178/3347246, e-Mail: vhs-ronge@web.de
--

Kulturkreisangebote

Der Kulturkreis bietet verschiedene
Abonnements an. Selbstverständlich

können Sie auch Karten für die jeweiligen Veranstaltungen erwerben. Informieren Sie sich bitte über das vollständige Programm bei der Geschäftsstelle des Kulturkreises in der Bücherei im Bürgerhaus oder achten auf das an vielen Stellen in der Stadt ausliegende Programmheft.

„Cabaret“

Weltbekanntes Musical von Joe Masteroff
Theaterfahrt ins Opernhaus Wuppertal
Es können Sonderbusse genutzt werden.
07.03.2010, 15.00 Uhr

„Fünf Frauen und ein Mord“

-Ein viktorianischer Kriminalfall-
nach einer Novelle von Gladys
Heppleworth
Aufführende: Theatergruppe des
Kulturkreises „Die Maskerade“
Regie: Susanna Weber
Saal im Bürgerhaus
13.03. **und** 26.03.2010, jeweils 19.30 Uhr

„Freude“

-Ein Märchen-Musical-
Mitwirkende: Orchester der Freiwilligen
Feuerwehr & Kinderchor der
Radevormwalder Musikschule e.V.
Saal im Bürgerhaus
20.03. **und** 21.03.2010, jeweils 16.00 Uhr

„Clavigo“

von Johann Wolfgang von Goethe
Gastspiel des Rheinischen Landestheaters,
Neuss
Saal im Bürgerhaus
21.04.2010, 19.30 Uhr

Auskunft und Kartenbestellung:
Geschäftsstelle des Kulturkreises in der
Stadtbücherei, Tel. 93 21 77/78

Spiele-Nachmittag

Bürgertreff im Bürgerhaus
15.03.2010, 15.00 Uhr

Ende des Krieges, Jahrgang 1945, in Radevormwald

mit Otto Cords
Bürgertreff im Bürgerhaus
19.04.2010, 15.00 Uhr

Seniorengruppe „Senioren treffen sich“
Leitung: Irmgard Lunderstädt,
Tel. 8919

„Sintermetall Werk Krebsöge – Geschichte, Geschichten und Menschen“

– Vortrag von Hanns Neumaier-
Mehrzweckraum im Bürgerhaus
19.03.2010, 19.30 Uhr

Halbtagesexkursion zum Schloss

Bensberg, (mit Pkw)

Die Geschichte von Schloss Bensberg,
Rundgang und Diavortrag von Max
Morsches, Leitung: Jutta Bremer, Anm.
unter Tel. 02195/8859 bis 01.04.2010
17.04.2010

Bergischer Geschichtsverein e.V., Ortsabteilung Radevormwald, Vorsitzender: Armin Maurer, Tel. 02191/61918

Mittagstisch für Bedürftige

Wartburghaus

Jeweils dienstags 11.30 – 13.00 Uhr

Ökumenischer Mittagstisch, Auskunft: Johanna Unkrig, Tel. 3 07 29
--

Schachspielen

„Schach ist eine interessante Alternative für
Jung und Alt“

Bleiben Sie geistig jung: Trainieren Sie Ihre
„grauen Zellen“ durch Freundschafts- oder
Turnierspiele.

Freizeitheim am Kollenberg (beim Stadion)

Jeden Freitag, ab 20.00 Uhr

Radevormwalder Schachverein 1925, Ansprechpartner: 1. Vorsitzender: Michael Christmann, Tel. 02191/66 12 80

Tagesfahrt nach Neuss und Düsseldorf

Folgendes Programm ist vorgesehen:

07.45 Uhr Abfahrt Radevormwald,
Busbahnhof, mit Zusteigemöglichkeiten an
allen öffentlichen Bushaltestellen bis
Dahlhausen, Wupperbrücke.

07.50 Uhr Abfahrt Bushaltestelle
Dahlhausen, Wupperbrücke

09.45 Ankunft ADLER-Modemarkt in
Neuss, dort Modenschau für die Dame, für
den Herrn, mit Gelegenheit zum
preiswerten Einkauf.

12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen

13.30 Uhr Weiterfahrt nach Düsseldorf

14.30 Uhr Stadtrundfahrt unter
sachkundiger Leitung

16.30 Uhr Rückfahrt nach Radevormwald
Die Kosten für Busfahrt, Frühstück und
Mittagessen, Stadtrundfahrt in Düsseldorf
betragen 27,00 € pro Person.

25.03.2010

Tagesfahrt nach Marburg

Folgendes Programm ist vorgesehen:

06.30 Uhr Abfahrt Radevormwald,
Busbahnhof mit Zusteigemöglichkeiten an
allen öffentlichen Bushaltestellen bis
Dahlhausen, Wupperbrücke.

06.35 Uhr Abfahrt Bushaltestelle
Dahlhausen, Wupperbrücke

10.00 Uhr Ankunft in Marburg, dort
Stadtrundgang unter sachkundiger Leitung

12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

14.00 Uhr Weiterfahrt zum neuen
Botanischen Garten mit Aufenthalt dort

16.30 Uhr Heimreise

Die Kosten für Busfahrt, Stadtrundgang in zwei Gruppen durch Marburg, Eintritt und Führung in der Elisabethkirche, Mittagessen und Eintritt in den Botanischen Garten betragen 34,00 € pro Personen.

22.04.2010

Zu den Tagesfahrten können Sie sich tel. anmelden bei Horst Enneper, Tel. 02195/2126

Auskünfte: Senioren Union der CDU Horst Enneper, Tel. 2126

Voranzeige:

Pflanzentauschbörse

Tausch von Garten- und Zimmerpflanzen
Aula der Grundschule Stadt, Carl-Diem-
Straße

01.05.2010, 11.00 – 14.00 Uhr

Ehrenamtliche Helfer gesucht

Wer sich wie der Bergische Naturschutzverein RBN für die Lebensgrundlagen von Mensch, Tier und Pflanze engagieren möchte, ist herzlich eingeladen sich einzubringen.

Auch ohne Fachwissen können Neueinsteiger bei Büroarbeit oder auch praktisch –etwa bei Veranstaltungen oder

draußen im Gelände- eine große Hilfe für die älteren Aktiven sein.

Wir arbeiten ehrenamtlich – für unsere Stadt und für unsere Kinder!

Auskünfte bei: RBN Bergischer
Naturschutzverein e.V.,
Ortsverband Radevormwald,
Kathi Hentzschel, Tel. 3388

Boule spielen

Platz an der Wiesenstraße
jeden Freitag, 14.30 Uhr

Ansprechpartner: Harald Brede,
Schwenke/Halver, Tel. 02353/3898

„Laufende Gespräche“

mit Ingeborg Harnischmacher und Juliane Dyes.

Jeden 3. Mittwoch im Monat finden die „laufenden Gespräche“, eine ca. zweistündige Wanderung für Frauen, unter kundiger Führung in und um Radevormwald statt. Treffpunkt ist immer das Rathaus-Foyer.

Nach der Wanderung klingt der Nachmittag in der Gleichstellungsstelle bei einer Tasse Kaffee oder Tee aus.

17.03. und 21.04.2010, jeweils 14.00 Uhr

Fit durch's Frühjahr – gesund in den Sommer

Das Frauen-Gesundheits-Netz, ein Verbund von Frauen, die sich beruflich mit dem großen Thema Gesundheit befassen, bietet allen Interessierten verlockende Angebote im Monat März 2010. Auftaktveranstaltung auf dem Marktplatz Radevormwald.

Die Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit dem Trägerverein aktiv55plus e.V.

06.03.2010, 10.00 – 12.00 Uhr

„Die Welt der Farben – Farben und ihre Bedeutung“

Referentin: Elke Henning, HWK
Kosmetikerin und Heilpraktikerin

Burgstraße 8

09.03.2010, 09.00 – 12.00 Uhr

„Schlagfertig antworten...“

Referentin: Juliane Dyes,
Gleichstellungsbeauftragte bei der Stadt
Radevormwald

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem evang. Familienzentrum in der Kottenstraße

Ev. Familienzentrum, Kottenstraße 20

13.03.2010, 10.00 – 14.30 Uhr

„Familiär bedingter Brust- und Eierstockkrebs“

Referentin: Dr. med. Kerstin Rhiem, Uni-Frauenklinik Köln

Mehrzweckraum des Bürgerhauses,
Schlossmacherstraße
24.03.2010, 20.00 Uhr

Unterhaltsrecht

Referentin: Birgit Breuer, Rechtsanwältin
Mehrzweckraum des Bürgerhauses
19.04.2010, 20.00 Uhr

Stadt Radevormwald, Gleichstellungsbeauftragte Juliane Dyes, Tel. 6 89 22 16, Hohenfuhstraße 6, e-Mail: juliane.dyes@radevormwald.de

Vital + Aktiv-Arena

im „life-ness“, an der Kottenstraße
Näheres entnehmen sie bitte der
Tagespresse.
17.04. und 18.04.2010,
jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr

Voranzeige:

4. Volkswandertag

auf dem prämierten Wald-Wasser-Wolle-
Wanderweg.

Geführte Wanderungen über 10 und
20,5 km, Start und Ziel:

Gemeinschaftsgrundschule Stadt, Eingang
Hohenfuhstraße/Hohenfuhplatz, hier
kostenfreie Anmeldung, Start ab 10.00 Uhr,
kostenfreier Bustransfer nach Hälfte der
Strecke (Wupperdamm) zum Zielort

01.05.2010

Veranstalter: Stadt Radevormwald und
Wirtschaftsförderungsgesellschaft,
Auskunft: Hartmut Behrensmeier,
Tel. 689 22 13

Präventions-Angebote der Turn- und Sportvereine

(gegen Kursgebühren, evtl. bezuschusst durch die Krankenkasse –bitte dort vor Kursbeginn erfragen)

Herbecker TV

Problemzonengymnastik (mit Stärkung der Beckenbodenmuskulatur);

Tai chi chuan

Bewegungs-, Atem-, Meditations- und Selbstmassageübungen;
mit Mudita Wrede-Kapolke,
Tel. 02192/7695
mittwochs, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Einheiten

Qi Gong

Bewegungs-, Atem-, Meditations- und Selbstmassageübungen
mit Mudita Wrede-Kapolke
mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr, 10 Einheiten
Alle vorgenannten Kurse im Paul-Gerhardt-Haus an der Elberfelder Straße.

Knieschule (Prävention)

mit Carsten Burghoff

dienstag, 17.15 – 18.15 Uhr, 10 Einheiten

Armin-Maiwald-Schule, Elberfelder Str. 66

Wirbelsäulenkurs (Prävention)

mit Carsten Burghoff

dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr, 10 Einheiten

Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße

Wirbelsäulengymnastik (Prävention)

mit Petra Pfeffer

montags, 18.30 – 20.00 Uhr, 10 Einheiten

Turnhalle Lessingstr.,

Informationen zum Kursprogramm erteilen die Übungsleiter oder Tanja Rübke, Tel. 4484
--

TSV Schwarz-Weiß Radevormwald

Wirbelsäulengymnastik

mit Gisela Müller, Tel. 02191/66 32 44

Turnhalle Carl-Diem-Straße

montags, 16.00 – 17.30 Uhr

Präventive Wirbelsäulenschonung

mit Editha Wenzel,

Turnhalle Bredderstraße

montags, 17.30 – 19.00 Uhr

Walking

mit Sigrid Keil, Tel. 02191/66 31 08

Treffpunkt Spielplatz Kollenberg
montags, 16.00 – 17.00 Uhr und
mittwochs, 09.00 – 10.00 Uhr

Osteoporose-Gymnastik

mit Gisela Müller, Tel. 02191/66 32 44
Turnhalle Carl-Diem-Straße
dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

mit Carola Kremers, Tel. 4 02 03
Turnhalle Neustraße
dienstags,
19.00 – 20.00 Uhr und 20.15 – 21.15 Uhr

Wassergymnastik

mit Margret Antrecht, Tel. 02192/3291
Bad Fa. Wader
dienstags und mittwochs,
jeweils 17.45 – 18.30 Uhr

Senioren –fit ab 50

mit Uschi Brand, Tel. 3934
Turnhalle Bredderstraße
mittwochs, 20.00 – 21.30 Uhr

Nordic Walking

mit Bernd Rosenberg, Tel. 4677
Treff: Vereinshaus an der Jahnstraße
mittwochs, 17.30 Uhr

Funktionsgymnastik für Frauen ab 55

mit Uschi Brand
Turnhalle Bredderstraße
donnerstags, 10.30 Uhr – 12.00 Uhr

Selbstverteidigung für alle ab 55 Jahre
mit Josef Matera und Ayscha Uddin
Realschul-Turnhalle Hermannstraße
montags, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Auskunft erteilt auch die Geschäftsstelle des
TSV Schwarz-Weiß Radevormwald e.V.,
Gudrun Kämper, Tel. 6 91 18 –montags und
donnerstags, jeweils von 15.00 – 18.00 Uhr-

Radevormwalder Turnverein

Wassergymnastik

mit Dagmar Golombek, Tel. 3 02 17
life-ness, an der Kottenstraße
montags, 09.30 Uhr – 10.15 Uhr
dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr und
freitags, 18.00 – 19.00 Uhr

Wandern

mit Gerd Dürholt, Tel. 4217

→Wanderung Kleenach, Jammertal, H²O-
Saline, Wallenberg, mit Einkehr ins
Gemeindehaus der Wallenberg Kirche (ca.
2,5 Stunden)

Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle

Bredderstraße (mit Pkw)

01.03.2010

→Wanderung Herbeck, Dahlhausen, über
die Eisenbahnbrücke nach Rechelsiepen,
Oberfeld, Bahntrasse

(ca. 2,5 Stunden)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle
Bredderstraße
15.03.2010

→Wanderung zu Ostern mit Eierpicknick
zum Naherholungsgebiet Kräwinkel
(ca. 2,5 Stunden)
Treffpunkt 13.00 Uhr →
Sporthalle Bredderstraße
29.03.2010

→ Wanderung Neye-Talsperre, Neye-
Flugplatz, Heide, mit Einkehr im Gasthof
Röttenscheid
(ca. 2 Stunden)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle
Bredderstraße (mit Pkw)
12.04.2010

→ Führung durch Dahlerau von Herrn
Masanek mit Erklärung der Geschichte in
und um das Wülfingmuseum (ca. 2,5 Std.)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle
Bredderstraße (mit Pkw)
26.04.2010

Nordic Walking für Fortgeschrittene
mit Angelika Walter, Tel. 4 05 14
Treffpunkt Turnhalle Bredderstraße
montags, 15.30 – 16.30 Uhr
dienstags, 16.00 – 17.00 Uhr

Bewegen – nicht rosten

Eine fröhliche Gruppe ohne Riegeordnung,
individuell und nach dem persönlichen
Maß, für Männer von 59 bis 99

Gäste sind willkommen

Ansprechpartner:

Hans-Joachim Harnischmacher, Tel. 7939,

Hans Dürhager, Tel. 2166

Günter Papendick, Tel. 92 81 60

Günter Rüth, Tel. 4930

Turnhalle Bredderstraße

dienstags, 16.00 Uhr

ER + SIE Senioren 65 +

mit Uschi Brand, Tel. 3934

Turnhalle Bredderstraße

mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr

Gymnastik in der Krebsnachsorge

mit Uschi Brand

Turnhalle Bredderstraße

donnerstags, 14.30 – 16.00 Uhr

Nordic Walking für Fortgeschrittene

mit Angelika Walter

Treffpunkt Turnhalle Bredderstraße

freitags, 18.30 – 19.30 Uhr

<p>Auskunft durch Geschäftsführerin des RTV Angelika Walter, Mühlenstr. 1, Tel. 5101, Geschäftszeiten: Mo. Und Do. von 17.30 – 19.00 Uhr</p>
--

Dahlemer Turnverein

Outdoor für Frauen und Männer

mit Lothar Reinbott

Vereinsgelände Grunewald

donnerstags, 17.00 – 19.00 Uhr (Sommer)

15.00 – 17.00 Uhr (Winter)

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

mit Donata Rogowski

Sporthalle Auf der Brede

dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer

mit Gisela Müller

Sporthalle der Gemeinschaftsgrundschule

Stadt am Hohenfuhrplatz

dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr

Herzsportgruppe

(Fortgeschrittenen-Kurs mit Lothar Reinbott)

Treffpunkt: Turnhalle Bredderstraße

mittwochs, 17.00 Uhr

(mit ärztlicher Begleitung, für Neuzugänge geeignet)

Treffpunkt: Turnhalle Bredderstraße

donnerstags, 20.00 Uhr

Auskünfte: Lothar Reinbott, Tel. 8324, Donata Rogowski, Tel. 3603, Gisela Müller, Tel. 02191/66 32 44

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppe Parkinsonbetroffene

donnerstags, 14.30 Uhr im
„BonneVie“ Seniorenwohncentrum,
Ülfestraße.

Regionalgruppe Radevormwald, Ansprechpartnerin: Helga Voigt, Tel. 02191/4 63 14 98
--

Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew

Die Gruppe trifft sich zur Krankengymnastik jeden Dienstag, 19.00 Uhr
Bahnstr. 56 (Praxis Rose)

Ansprechpartner: Claus Kanter, Tel. 93 38 26

Selbsthilfegruppe nach Krebs

Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 15.00
Uhr im DRK-Haus, Carl-Diem-Str. 7

Ansprechpartnerin: Else Amelung, Tel.7821

Selbsthilfegruppe nach Brustkrebs

im Sana-Klinikum, Bildungszentrum,
Burger Str. 211, 42859 Remscheid
Treffen jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.00
Uhr

Kontakt: Beate Wingart, Tel. 02193/465
--

Selbsthilfegruppe Diabetes

Erfahrungsaustausch, Fachvorträge,
Selbsthilfe

Treff zu den genannten Terminen jeweils ab
18.00 Uhr zum Erfahrungsaustausch. Die
Vorträge beginnen jeweils um 18.30 Uhr.

Kaffee und Diabetes – Vortrag-

mit Dr. Bültmann, Apotheker,
Radevormwald

Bürgertreff im Bürgerhaus

17.03.2010, 18.30 Uhr

„Sauerstoff Licht – Wärme“

ein spezielles Verfahren bei
Stoffwechselerkrankungen
mit Petra Jentjens-Dordevic,
Heilpraktikerin, Radevormwald

Bürgertreff im Bürgerhaus

14.04.2010

Infos: Anita Redlin, Tel. 2234 und Barbara Kesting, Tel. 3 09 14

Selbsthilfegruppe nach Schlaganfall

Die Gruppe trifft sich im Haus am Park
des Wermelskirchener Krankenhauses,
Königstr. 102. Der Eingang ist Rollstuhl
geeignet, Parkplätze gibt es ebenerdig in
der Nähe.

Angeboten werden:

Gespräche und Fachreferate

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 17.00 –
19.00 Uhr

Krankengymnastik und parallel Austausch
für Angehörige

Jeden dritten Mittwoch im Monat, 15.00 –
17.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Brigitte
Hallenberg, Tel. 02196, 4129 und Silke
Jonas, Tel. 02193/50058, Internet:
www.schlaganfall-wk.de

Sprechstunde der Suchthilfe
des Oberbergischen Kreises Nord

- in Radevormwald:

Curt-von-Knobelsdorff-Haus,
Hermannstraße 17,
mittwochs, 15.00 – 17.00 Uhr

- in Wipperfürth:

Radiumstr. 4
montags, 15.00 – 18.00 Uhr

Auskunft: Suchthilfe OBK Nord
Diakonisches Werk des Ev. Kirchenkreises
Lennep, , Tel. 02267/65 72 10
sb.wipperfuerth@diakonie-kkennep.de

Seniorenbeirat Radevormwald

Sprechzeiten des Beirates:

In den Räumen des Vereins aktiv55plus,
Grabenstraße 28

03.03.2010, 10.30 - 11.30 Uhr

07.04.2010, 10.30 –11.30 Uhr

Kino-Nachmittag

Der Vorläufer des Seniorenbeirates, die Seniorenvertretung, hatte mit dem Corso-Kino einen Kino-Nachmittag mit Kaffee und Kuchen für Senioren initiiert.

Erfolgreicher Start war am 20.10.2009 mit dem Film „**Die Buddenbrooks**“.

Diesen Kino-Nachmittag soll es zukünftig einmal im Monat um 15.00 Uhr geben.

Die nächsten Termine:

„Australia“ Film mit Nicole Kidman und Hugh Jackman

*23.03.2010

„Beim Leben meiner Schwester“ Film mit Cameron Diaz

*20.04.2010:

* Terminänderungen vorbehalten

aktiv55plus wird auch unterstützt durch:

