

# VERANSTALTUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

JULI BIS DEZEMBER  
2023

ARBEITSGEMEINSCHAFT DER FREIEN  
WOHLFAHRTSPFLEGE SCHWELM

**Wir suchen SIE,  
wenn Sie ...**

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

**Interessiert?**

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



## Juli

- Sa. 01. 21:30 Uhr AVU-Open Air Kino - Film: "Contra"  
Beginn bei Dunkelheit
- Mo. 03. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 04. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 06. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 10. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 11. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 13. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1
- Fr. 14. 17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 17. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 18. 12:30 Uhr Halbtagesfahrt nach Münster  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 20. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
12:30 Uhr Halbtagesfahrt nach Münster
- Mo. 24. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 25. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 26. 14:30 Uhr Stadtrundfahrt
- Do. 27. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 31. 12:30 Uhr Halbtagesfahrt nach Münster  
14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad

## August

- Di. 01. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mi. 02. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)  
14:30 Uhr Stadtrundfahrt
- Do. 03. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 07. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 08. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 09. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
- Do. 10. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1
- Fr. 11. 17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 14. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 15. 12:30 Uhr Halbtagesfahrt nach Münster  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 16. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
- Do. 17. 09:30 Uhr Halbtagesfahrt Phoenixsee Dortmund  
12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 21. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 22. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 23. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
- Do. 24. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Fr. 25. 15:30 Uhr Heimatfestnachmittag
- Mo. 28. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 29. 09:30 Uhr Halbtagesfahrt Phoenixsee Dortmund  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 30. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
- Do. 31. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa  
12:30 Uhr Halbtagesfahrt nach Münster  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

## September

- Mo. 04. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 05. 09:30 Uhr Halbtagesfahrt Phoenixsee Dortmund  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 06. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 07. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1  
17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 11. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 12. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 13. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)  
15:00 Uhr LEO trifft ARGE - Vie kuert platt
- Do. 14. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 18. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 20. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 21. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- So. 24. 15:00 Uhr Theaterring - The Producers
- Mo. 25. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 26. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 27. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)  
16:00 Uhr Landespolizeiiorchester im LEO-Theater
- Do. 28. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)

## Oktober

- So. 01. 15:30 Uhr LEO trifft ARGE - Caféhaus-Musik
- Do. 05. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1
- Mo. 09. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad  
15:00 Uhr Von Cuxhaven nach Toronto, Paulus-Gemeindehaus
- Di. 10. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 12. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Fr. 13. 17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 16. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 17. 14:30 Uhr Stadtrundfahrt  
15:00 Uhr Die Nationalparks in Nordamerika, Sparkasse  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 18. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 19. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 23. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 24. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 25. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 26. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)
- Mo. 30. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad  
16:00 Uhr Nachbarschaftskurs
- Di. 31. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.  
16:00 Uhr Nachbarschaftskurs

### **Nachbarschaftskurs** - Angebote zur Unterstützung im Alltag!

Abrechnungsmöglichkeit des Entlastungsbetrages mit den Pflegekassen

Datum: 30. + 31.10.2023, jeweils von 16.00 - 20:00 Uhr

Ort: Sportheim Rennbahn, Jesinghauser Str. 48-50, 58332 Schwelm

Anmeldung im Büro für Seniorinnen und Senioren erforderlich!

Tel.: 02336 / 801-225

Eine Veranstaltung mit dem Regionalbüro

## November

- Do. 02. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1
- So. 05. 15:00 Uhr Theaterring - Der Freischütz
- Mo. 06. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad  
15:00 Uhr Die Niederlande – Ein Land unter dem Meer  
Paulus-Gemeindehaus
- Di. 07. 10:00 Uhr 55plus - Smartphones in der Praxis / Anfänger\*innen  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 08. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 09. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Fr. 10. 17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 13. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 14. 10:00 Uhr 55plus - Smartphones in der Praxis / Anfänger\*innen  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 15. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 16. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 20. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 21. 10:00 Uhr 55plus - Rund um das iPhone/iPad  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 22. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 23. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)
- Mo. 27. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 28. 10:00 Uhr 55plus - Rund um das iPhone/iPad  
16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 29. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)
- Do. 30. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
17:00 Uhr Kegeln 1

## Dezember

- Mo. 04. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 05. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Mi. 06. 11:30 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 1-3)  
15:00 Uhr Adventssingen mit Querbeet
- Do. 07. 12:15 Uhr Senior:innengymnastik (Kurs 4)  
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
15:00 Uhr Adventssingen mit Querbeet
- Fr. 08. 17:00 Uhr Kegeln 2
- Mo. 11. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 12. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 14. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 18. 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 19. 16:00 Uhr KlönsGedöns, Kreativ-Treff im AtelierSieben e.V.
- Do. 21. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Do. 28. 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.  
17:00 Uhr Kegeln 1

**Regelmäßige Termine** (Änderungen vorbehalten)

### **Wassergymnastik**

Montags, von 14:30 - 16:00 Uhr

Schwelmer Hallenbad, Mittelstr. 33

Leitung: Barbara Gerhard

### **Senior:innensport** (Die Kurse finden nicht in den Ferien statt!)

Ort: Schwelm ArENa, Milsper Str. 35

Mittwochs:

1. Kurs: 11:30 - 12:30 Uhr - Sitzhockergymnastik

Leitung: Barbara Gerhard

2. Kurs: 12:45 - 14:15 Uhr - Seniorinnengymnastik

Leitung: Barbara Gerhard

3. Kurs: 14:30 - 16:00 Uhr - Tai-Chi (gemischte Gruppe)

Leitung: Martina Kipp

Donnerstags:

4. Kurs: 12:15 - 13:45 Uhr - Seniorinnengymnastik

Leitung: Edith Felbeck

### **KlönsGedöns + Kreativ-Treff**

Donnerstags, 15:00 - 16:30 Uhr (KlönsGedöns)

Dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr (Kreativ-Treff)

im AtelierSieben e.V., Hauptstr. 35

Ansprechpartnerin: Silke Härtel-Kniese, mobil: 0176 / 23189423

### **Kegeln 1**

Gaststätte „Am Rosendahl“

Rosendahler Str. 71, 58285 Gevelsberg

### **Kegeln 2**

Gaststätte „Elbtunnel“

Schwalbenstr. 4, 58332 Schwelm

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

# VHS-Kurs in Kooperation mit der ARGE-Schwelm:

## Yoga auf dem Stuhl

13.09. - 06.12.2023, 10:00 Uhr im Kulturhaus

Dieser Kurs wird auf der Grundlage des Kundalini-Yoga unterrichtet und richtet sich an die Menschen, die nicht mehr im Schneidersitz sitzen möchten, sondern das Sitzen auf dem Stuhl bevorzugen. Eine Kurseinheit besteht aus Atemübungen, Körperübungen, einer Tiefenentspannung und Meditation.

Die Übungen sind so ausgerichtet, dass Teilnehmende, die in ihrem Bewegungsspielraum eingeschränkt sind, diese gut bewältigen können. Zusammen mit dem bewusst geführten Atem und einer abschließenden Meditation ergibt sich eine ganzheitliche Wirkung, die heilsam, kräftigend, reinigend und entspannend zugleich ist.

Schwerpunkte von Yoga auf dem Stuhl sind die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der freie, tiefe Atem sowie Koordination und Gleichgewicht. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte für die Tiefenentspannung und Trinkwasser mitbringen.

Weitere Yoga-Termine in 2024:

17.01. - 20.03.24

10.04. - 26.06.24

Anmeldungen bei:

Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd

Mittelstr. 86-88, 58258 Gevelsberg, 02332 / 91860

[www.vhs-en-sued.com](http://www.vhs-en-sued.com)



## **VHS-Kurse in Kooperation mit der ARGE-Schwelm:**

### **55plus - Smartphones in der Praxis (Android) für Anfänger\*innen**

07. + 14.11.2023, 10:00 Uhr im Kulturhaus

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen. Interessierte können unter professioneller Anleitung in die Welt der Apps von Android eintauchen. Lernziele: wie Sie sich im AppStore/PlayStore anmelden, Apps installieren und nutzen können. Tipps, Tricks und nützliche Apps für den täglichen Gebrauch runden das Seminar ab.

Voraussetzungen: eigenes Smartphone, das passende Netzteil, AppStore- bzw. PlayStore-Account und eine E-Mail-Adresse mitbringen. Der Akku Ihres Mobiltelefons sollte vollständig aufgeladen sein.

### **55plus - Rund um das iPhone/iPad**

21. + 28.11.2023, 10:00 Uhr im Kulturhaus

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

Voraussetzungen: eigenes iPad/iPhone, das passende Netzteil, eine E-Mail-Adresse und das Passwort mitbringen. Der Akku des Mobiltelefons sollte vollständig aufgeladen sein.

Anmeldungen bei:

Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd

Mittelstr. 86-88, 58258 Gevelsberg, 02332 / 91860

[www.vhs-en-sued.com](http://www.vhs-en-sued.com)



# ARGE auf Tour

## Halbtagesfahrt nach Münster

Di. 18.07.2023

Do. 20.07.2023

Mo. 31.07.2023

Di. 15.08.2023

Do. 31.08.2023

Abfahrt: ca. 12:30 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Preis: Busfahrt + Kaffeetrinken + Stadtrundfahrt/ -gang - Euro 20,00

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr / Ankunft ca. 19:30 Uhr



# ARGE auf Tour

## Stadtrundfahrt Schwelm

Mi. 26.07.2023

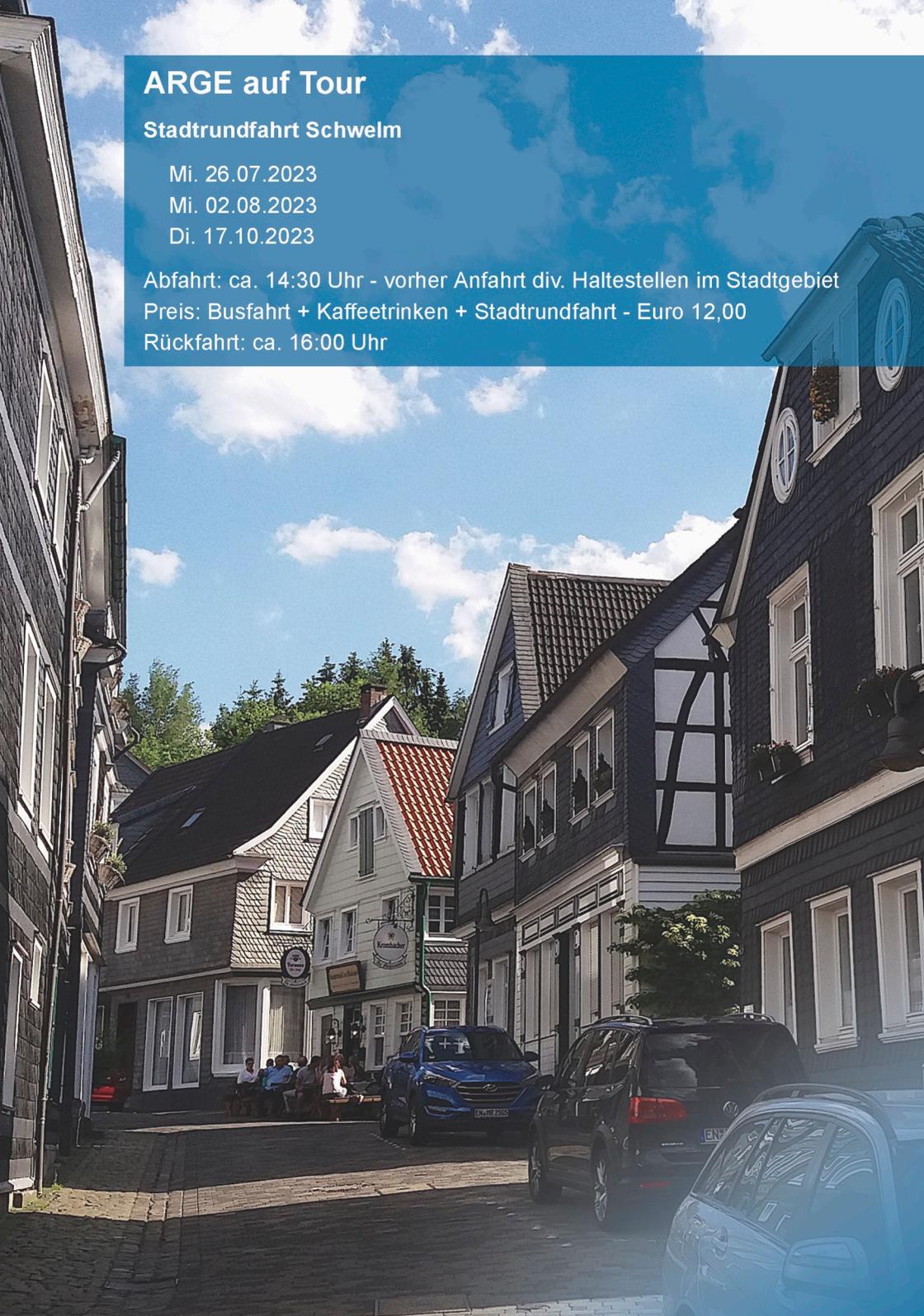
Mi. 02.08.2023

Di. 17.10.2023

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

Preis: Busfahrt + Kaffeetrinken + Stadtrundfahrt - Euro 12,00

Rückfahrt: ca. 16:00 Uhr



# ARGE auf Tour

Halbtagesfahrt nach Dortmund / Phoenix des Lumières

Do. 17.08.2023

Di. 29.08.2023

Di. 05.09.2023

Abfahrt: ca. 09:30 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Preis: Busfahrt + Mittagessen + Phoenixsee - Euro 20,00

Rückfahrt: ca. 15:00 Uhr / Ankunft ca. 16:00 Uhr



**Wenn Sie Anregungen für weitere Aktivitäten haben,  
wenden Sie sich bitte an die**

**Stadt Schwelm**

**Büro für Seniorinnen und Senioren**

**Sascha Kron, Tel.: 02336 / 801-225**

**Moltkestr. 26, 58332 Schwelm**

**E-Mail: [seniorenbuero@schwelm.de](mailto:seniorenbuero@schwelm.de)**

**<https://www.schwelm.de/soziales/senioren>**

**Auskünfte gerne bei:**

**Sascha Kron**

**Moltkestr. 26 • Tel. 02336 801-225**

**Mail: [kron@schwelm.de](mailto:kron@schwelm.de)**

**ARBEITSGEMEINSCHAFT DER  
FREIEN WOHLFAHRTSPFLEGE  
SCHWELM**



**Verbandsmitglieder:**

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