

VERANSTALTUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

JANUAR BIS JUNI
2026



ARBEITSGEMEINSCHAFT DER FREIEN
WOHLFAHRTSPFLEGE SCHWELM

Einladung zur Sprechstunde des Bürgermeisters

Haben Sie ein konkretes Anliegen?

Benötigen Sie Rat oder Informationen zu einem bestimmten Thema?

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

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

Termine: Jeden 1. Dienstag im Monat

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

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



Senioren ganz SMART

Datum: 06.01.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: AtelierSieben e.V.

Digitale Geräte und mediale Angebote können den Alltag erleichtern und Spaß machen. Allerdings ist oft der erste Umgang bei vielen Menschen noch mit Hemmungen verbunden. Um diese zu nehmen und den Umgang zu erleichtern, hat es sich das Seniorenbüro der Stadt Schwelm und das AtelierSieben e.V. zur Aufgabe gemacht, Smartphonekurse für die älteren Schwelmerinnen und Schwelmer anzubieten. Dazu werden regelmäßige Kurse und offene Sprechstunden angeboten, in denen praktische Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt werden, die den digitalen Alltag erleichtern. Die Kurse sind für alle Wissensstände geeignet und helfen, sicherer in der digitalen Welt unterwegs zu sein.

Bitte, wenn vorhanden, eigene Geräte mitbringen.

Einfach mal mitmachen und testen!

Die Termine finden ab Januar 2026 jeden 1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:30 Uhr im AtelierSieben e.V., Hauptstr. 30 in Schwelm statt.

Um Anmeldung unter 02336/ 801-225 wird gebeten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Pflegeberatung:

Mit professioneller Unterstützung durch den Pflegedschungel

Datum: 23.02.2026

Uhrzeit: von 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Kulturhaus

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

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

Ob Sie bereits aktiv pflegen oder sich präventiv über mögliche Hilfsangebote informieren möchten - die Pflegeberatung steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich im Pflegedschungel bestmöglich zurechtzufinden und die Unterstützung zu erhalten, die Sie und Ihre Angehörigen benötigen.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD

Vie kuert Platt - tierisch

Datum: 04.03.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: LEO-THEATER

„Vie kuert Platt“ geht weiter! Im Rahmen der Reihe „LEO trifft ARGE“ hatten Hans-Georg Müller und Bernd Oesterling die Gäste mit Vertellkes und Dönekes bestens unterhalten. Und schnell war klar, dass die beiden abermals eine Zugabe geben müssen. Die Beiden haben ein neues Thema gefunden: Tierisch! Alles Weitere bleibt eine Überraschung.

Et gielt vüöll te lachen - bei Kaffee und Kuchen.



Vorverkauf für alle Veranstaltungen LEO trifft ARGE:

LEO-Theater, Tel.: 02336 / 4702440

www.wuppertal-live.de

oder im Büro für Seniorinnen und Senioren

der Stadt Schwelm, Tel.: 02336/801225

oder per E-Mail an seniorenbuero@schwelm.de

Vorsorgevollmachten: Sicherheit für die Zukunft

Datum: 11.03.2026

Uhrzeit: von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Kulturhaus

Das Seniorenbüro der Stadt Schwelm informiert zum wichtigen Thema Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

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

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

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD



Erste-Hilfe-Kurs - lebensrettendes Wissen

Datum: 17.03.2026

Uhrzeit: von 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Haus Martfeld



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

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

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

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

**Bildervortrag mit Peter Stark:
Südafrika - unterwegs auf der Garden Route**

Datum: 18.03.26

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: Museum Haus Martfeld



Peter Stark nimmt Reiselustige, Naturfreunde und Afrika-Fans mit auf eine faszinierende Bilderreise durch eines der beeindruckendsten Länder der Erde. Von Kapstadt über weite Küstenlandschaften bis zum Kap der Guten Hoffnung geht es immer entlang der legendären Garden Route.

Stationen sind Kapstadt mit Tafelberg, Waterfrot mit Robben Island, eindrucksvolle Walbeobachtungen in Hermanus, die Begegnung mit wilden Tieren im traumhaften Addo Elephant Nationalpark.

Zerklüftete Felsen, türkisblaues Meer und die unvergleichliche Stimmung des südafrikanischen Lichts säumen die endlosen Küstenstraßen. Begleitet wird die Reise von persönlichen Eindrücken, spannenden Geschichten und stimmungsvollen Bildern, die Lust machen, selbst einmal loszufahren.

Ein gemeinsamer Nachmittag voller Fernweh, Abenteuer und Inspiration!

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Beratung unter freiem Himmel - Seniorenbüro und Wohnberatung hautnah

Datum: 24.03.2026

Uhrzeit: von 10:00 bis 13.00 Uhr

Ort: Schwelmer Fußgängerzone (Höhe Mosaikbrunnen)

Am 24. März heißt es wieder: Raus ins Gespräch!

Das Seniorenbüro der Stadt Schwelm und die Wohnberatung des südlichen Ennepe-Ruhr-Kreises laden alle Interessierten herzlich zu einem gemeinsamen Infostand unter freiem Himmel ein.

Unsere Ansprechpartner*innen Laura Fiorentino, Sascha Kron vom Seniorenbüro und Silke Patock von der Wohnberatung stehen für persönliche Fragen und individuelle Beratung zur Verfügung - zu Themen wie:

- Wohnen im Alter
- Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten
- Vorsorgevollmachten & Prävention
- Kultur- und Freizeitangebote für Seniorinnen und Senioren

Das ist die Gelegenheit, in offener Atmosphäre wertvolle Informationen zu erhalten und sich über Hilfs- und Beratungsangebote zu informieren - direkt, unkompliziert und mitten in der Stadt.

Kontakt:

seniorenbuero@schwelm.de

Tel.: 02336 801-220 oder 02336 801-225

**Die Veranstaltung
ist kostenfrei.**



Anwandern mit Christel Ritter

Datum: 09.04.2026

Uhrzeit: um 14:30 Uhr

Ort: Bäckerei Steinbrink, Barmerstr. 44

Die Wandersaison geht wieder los! Christel Ritter bietet eine Wanderung zum Wildtiergehege am Ehrenberg an. Bei hoffentlich schönstem Wetter wird der Frühling mit Natureindrücken begrüßt. Mit schönem Ausblick durch die Natur, typisch bergischen Anstiegen und Besuch der zutraulichen, sicher hungrigen Wildtiere im Gehege. Ein schöner sportlicher Ausflug, ca. 7,5 km, ab Friedhof Oehde. Bei Interesse findet eine Schlusseinkehr in der Bäckerei Steinbrink statt!

Bitte an wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung denken.

Hinweis: Bitte nur an der Wanderung teilnehmen, wenn man sich in der entsprechenden körperlichen Verfassung befindet. Die Tour ist nicht behindertengerecht.

Bei schlechtem Wetter findet ein Klön-Treff in der Bäckerei Steinbrink statt.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Pedelec-Training

Datum: 15.04.2026

Uhrzeit: von 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Dreifeldhalle, Kölnerstr. 327

Pedelecs, auch E-Bikes genannt, sieht man mittlerweile täglich im öffentlichen Verkehr. Sie sind eine hervorragende Möglichkeit die Mobilität und Fitness zu fördern und bereiten eine Menge Spaß am Fahrradfahren. Das sichere Auf-, Absteigen und Fahren soll daher geübt werden. Dabei hilft die Polizei des EN-Kreises, indem sie ein Pedelec-Training im geschützten Raum anbietet, damit der Umgang sicherer und leichter erfolgen kann. Anhand von angeleiteten Übungen wird sich an einen abschließenden Parcours herangearbeitet, der nach eigenem Ermessen und Fortschritt der Teilnehmerinnen und Teilnehmer absolviert wird und die zuvor geübten Elemente vereint.

Die folgenden Themen werden in den ca. 3 - 4 Stunden behandelt:

- Das verkehrssichere Fahrrad
- Der richtig sitzende Helm
- Kleine Aufwärmübungen (ganz individuell)
- Gleichgewichts- und Balanceübungen
- Sicheres Auf-/ Absteigen und Anfahren
- Bremsen
- Schulterblick und Handzeichen geben
- Spur halten und langsam fahren
- Kurven fahren



Es wird erbeten, ein eigenes E-Bike/ Pedelec, einen eigenen Helm, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, ausreichend Getränke und ggf. einen kleinen Snack mitzunehmen.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Feuerwehr informiert zum Thema Brandschutz

Datum: 16.04.2026

Uhrzeit: von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Kulturhaus

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

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

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

IN KOOPERATION MIT DER
VHS ENNEPE-RUHR-SÜD



Dasein bis zuletzt!

Datum: 22.04.2026

Uhrzeit: von 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Kulturhaus



Wenn ein geliebter Mensch sich dem Lebensende nähert - sei es durch ein hohes Alter oder eine schwere Erkrankung - erleben viele Angehörige Gefühle von Unsicherheit und Hilflosigkeit. In dieser sensiblen Zeit ist es jedoch möglich, durch bewusste Begleitung und Unterstützung dem Betroffenen ein Maximum an Lebensqualität und Würde zu ermöglichen.

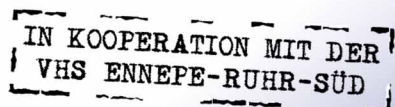
Verschiedene Wege zeigen, wie Trost und Halt durch kleine und große Gesten geschenkt werden können. Ein praxisorientierter Informationsnachmittag bietet wertvolles Wissen zur palliativen Begleitung an: Er vermittelt, wie Vorsorgemaßnahmen frühzeitig getroffen werden können, welche wichtige Rolle Hospizdienste und spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV) spielen und wie eine sanfte, wertschätzende Pflege gestaltet wird. Auch einfache Rituale können dabei helfen, inneren Frieden und Verbindung zu stärken.

Darüber hinaus informiert der Nachmittag über typische Symptome, die in der letzten Lebensphase auftreten können, und zeigt auf, welche Handlungsmöglichkeiten Angehörigen zur Verfügung stehen. Das Ziel ist es, Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit den Herausforderungen dieser besonderen Zeit zu gewinnen und den Angehörigen zu ermöglichen, ihre Liebsten liebevoll und kompetent zu begleiten.

So wird lebensnahe Begleitung möglich - für mehr Würde und Geborgenheit bis zuletzt.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Rollatoren-Training mit Stadtrundgang

Datum: 29.04.2026

Uhrzeit: von 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Rathaus Stadt Schwelm, Rathausplatz 1

Die Stadt Schwelm bietet in Kooperation mit der Polizei des EN-Kreises ein kostenfreies Rollatoren-Training an. Ein etwas anderer Stadtrundgang durch die Schwelmer Fußgänger- und Nostalgiezone. Neben Anekdoten aus Schwelm geht es um den Umgang mit dem Rollator und die Förderung der Mobilität. In dem ca. einstündigen Rundgang werden grundlegende Fertigkeiten in verschiedenen Übungen, nach individuellem Ermessen, mit dem Rollator vermittelt. Im Anschluss findet ein Austausch bei Kaffee und Kuchen statt.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Schwelmer Gesundheitstag!

Datum: 27.06.2026

Uhrzeit: von 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Fußgängerzone Schwelm und Märkischer Platz und Rathausplatz

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

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

Highlights des Gesundheitstages:

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



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

Jeder ist herzlich willkommen.

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

**VHS-Angebote
in Kooperation mit der ARGE-Schwelm**

Die folgende Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege und der Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd angeboten.

Ort: Kulturhaus, Römerstr. 10 in 58332 Schwelm

**55plus - Rund um das iPhone/ iPad
ab Di. 10. und 17.02.2026, 14:00 bis 15:30 Uhr, 2 Veranstaltungen**

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

Inhalte:

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



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

Kosten: 20,00 EUR

Dozentin: Gabriele Wilkes-Homberg

Kursnummer: 1234H



Regelmäßige Termine (Änderungen vorbehalten)

Wassergymnastik

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

Sport für Seniorinnen und Senioren

Ort: Schwelm ArENa, Milsper Str. 35

Mittwochs

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

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

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

Donnerstags

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

Alle Kurse finden nicht in den Ferien statt!

KlönsGedöns + Kreativ-Treff

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

Kegeln 1

Gaststätte „Haus Grebe“
Milsper Str. 195, 58256 Ennepetal
Ansprechpartnerin: Antoinette Gläser, Mobil: 0178/ 1652454

Kegeln 2

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

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

Januar

So. 04.	15:00 Uhr	Theaterring, Theater Hagen
Di. 06.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“, AtelierSieben e.V.
Mi. 07.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-2) SchwelmArENa
Do. 08.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 12.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 14.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 15.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 19.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 21.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 22.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 26.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 28.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 29.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

Februar

So. 01.	15:00 Uhr	Theaterring, Theater Hagen
Mo. 02.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di 03.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“, AtelierSieben e.V.
Mi. 04.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 05.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 09.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 10.	14:00 Uhr	55plus - Rund um das iPhone/iPad (1/2)
Mi. 11.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 12.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 16.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 17.	14:00 Uhr	55plus - Rund um das iPhone/iPad (2/2)
Mi. 18.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 19.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 23.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
	15:30 Uhr	Vortrag zur Pflegeberatung, Kulturhaus
Mi. 25.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 26.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

März

Mo. 02.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 03.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“ AtelierSieben e.V.
Mi. 04.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	Vie kuert Platt im LEO-Theater
Do. 05.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 09.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 11.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	16:00 Uhr	Vorsorgevollmachten, Kulturhaus
Do. 12.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 16.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 17.	09:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs
Mi. 18.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	Bildervortrag mit Peter Stark: Südafrika - unterwegs auf der Garden Route
Do. 19.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 23.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 24.	10:00 Uhr	Infostand Seniorenbüro, Fußgängerzone
Mi. 25.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 26.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	14:30 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

April

Di. 07.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“ AtelierSieben e.V.
Do. 09.	14:30 Uhr	Anwandern, Bäckerei Steinbrink Oehde
So. 12.	15:00 Uhr	Theaterring, Theater Hagen
Mo. 13.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 15.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	09:00 Uhr	Pedelec-Training, Dreifeldhalle
Do. 16.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	15:00 Uhr	Feuerwehr informiert zum Thema „Brandschutz“, Kulturhaus
	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 20.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 22.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	16:00 Uhr	„Dasein bis zuletzt!“, Kulturhaus
Do. 23.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 27.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 29.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	09:00 Uhr	Rollatoren-Training am Rathausplatz
Do. 30.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa

Mai

Mo. 04.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 05.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“ AtelierSieben e.V.
Mi. 06.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 07.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 11.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 13.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 14.	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 18.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 20.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 21.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mi. 27.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 28.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
So. 31.	15:00 Uhr	Theaterring, Theater Hagen

Juni

Mo. 01.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 02.	15:00 Uhr	„Senioren ganz SMART“, AtelierSieben e.V.
Mi. 03.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Mo. 08.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 10.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 11.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, Gaststätte „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 15.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 16.	ca. 11:30 Uhr	Halbtagesfahrt Landesgartenschau Neuss
Mi. 17.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 18.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 22.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 24.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 25.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Sa. 27.	10:00 Uhr	Gesundheitstag in der Fußgängerzone
Mo. 29.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 30.	ca. 11:30 Uhr	Halbtagesfahrt Landesgartenschau Neuss

ARGE auf Tour

Wie funktioniert die Teilnahme an den Fahrten?!

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

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

Interessierte Personen - die nicht in der Seniorenkartei aufgenommen sind - können sich vorab auf eine Warteliste setzen lassen. Die Verteilung der Restkarten erfolgt dann in der Reihenfolge der Anmeldung.

Der Verkauf der **Restkarten** erfolgt entweder direkt beim ehrenamtlichen Sozialdienst der Stadt Schwelm über die Sozialbezirke oder im

Büro für Seniorinnen und Senioren, Rathausplatz 1, in Schwelm
Tel.: 02336 / 801-225

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

Bereits gekaufte Teilnahmekarten können nicht zurückgenommen werden!



ARGE auf Tour

Ausflug zur Landesgartenschau Neuss

Datum: 16. und 30.06.2026

Abfahrt: ca. 12:00 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Kosten: Busfahrt + Eintritt + Führungen + Kaffeetrinken - Euro 30,00

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Ausflug zur Landesgartenschau Neuss: Ein Tag im Grünen

Ein Ausflug zur Landesgartenschau in Neuss, auf dem 38 Hektar großen Gelände der ehemaligen Pferderennbahn, ist eine tolle Möglichkeit das neugestaltete Areal mit all seinen Angeboten kennenzulernen. In Neuss angekommen, erfolgt eine geführte Tour durch die Parkanlage. Anschließend laden Kaffee und Kuchen für eine kleine Pause zum Verweilen ein. Danach kann das großzügige Gelände auf eigene Faust erkundet werden.

Über weitläufige Grünflächen, floristische Hallenschauen und Installationen, sowohl aus dem Bereich der Kunst und Kultur, sowie Aktivstationen, erkundet man das innovative Projekt. Es wartet ein Tag voller Informationen, ansprechender, farbenfroher Blumen und hoffentlich bestem Wetter.

Bitte an wetterentsprechende Kleidung, festes Schuhwerk und ggf. weitere Verpflegung, denken.



Wir suchen SIE!

Sie möchten sich engagieren und etwas bewegen? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Wir freuen uns auf Menschen, die ...

- ehrenamtlich aktiv werden und ihre Erfahrungen, Kenntnisse und wertvolle Lebenserfahrung an andere weitergeben möchten
- eigene Ideen für Projekte oder Angebote verwirklichen wollen und dabei Unterstützung suchen
- im Büro für Seniorinnen und Senioren bei laufenden Projekten oder Angeboten mithelfen möchten

Interessiert?

Dann melden Sie sich gerne telefonisch unter 801-225 oder per Mail an seniorenbuero@schwelm.de.

Gerne können wir uns auch bei einem persönlichen Termin darüber austauschen.

Wir freuen uns auf Sie!



Auskünfte erteilen:



Sascha Kron

Rathausplatz 1 • Tel. 02336 / 801-225

Mail: kron@schwelm.de



Laura Fiorentino

Rathausplatz 1 • Tel. 02336 / 801-220

Mail: fiorentino@schwelm.de



Andrea Hoffmann

Rathausplatz 1 • Tel. 0173 / 292 25 69

Mail: hoffmann@schwelm.de

**Öffnungszeiten: Montags und Mittwochs 08:00 - 12:00 Uhr
und nach telefonischer Absprache**

**ARBEITSGEMEINSCHAFT DER
FREIEN WOHLFAHRTSPFLEGE
SCHWELM**



Verbandsmitglieder:

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