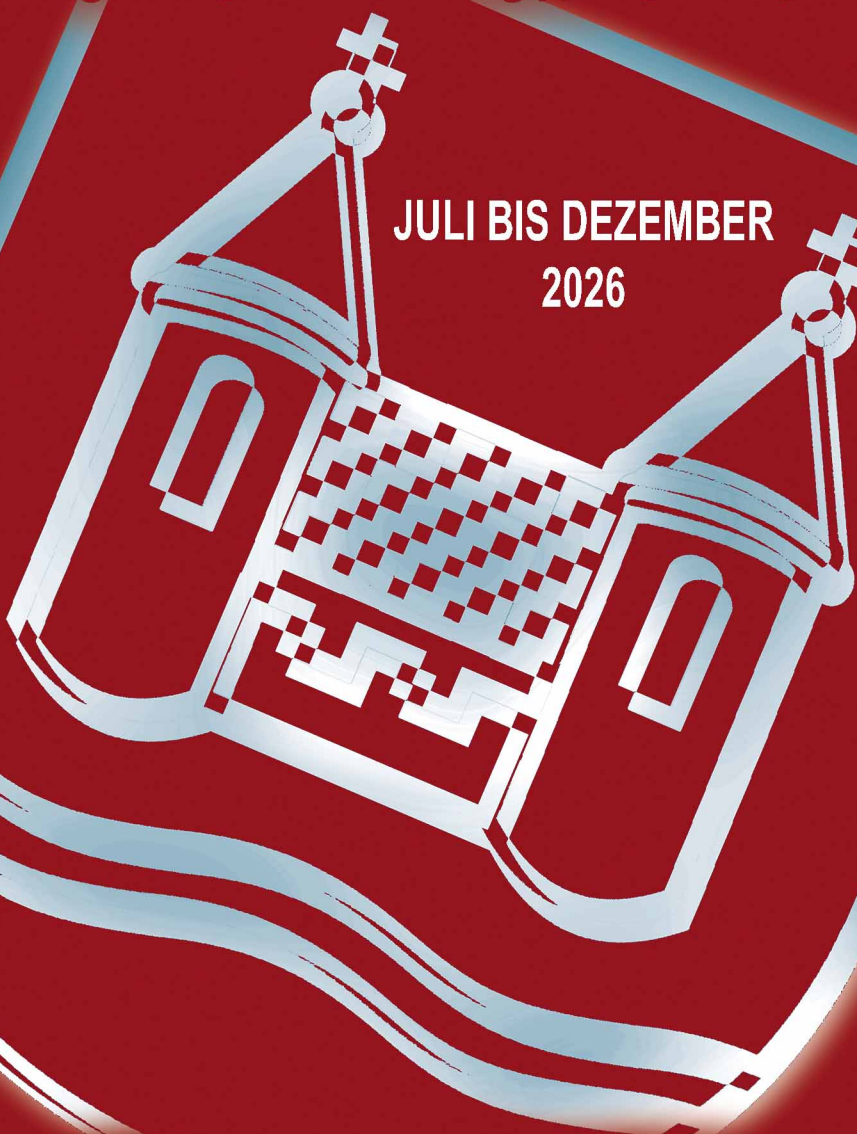


VERANSTALTUNGEN FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

JULI BIS DEZEMBER
2026



ARBEITSGEMEINSCHAFT DER FREIEN
WOHLFAHRTSPFLEGE SCHWELM

Einladung zur Bürgersprechstunde mit Bürgermeister Stephan Langhard

Sie haben ein konkretes Anliegen, eine Frage oder ein Thema, das Sie bewegt? Sie wünschen sich Rat, Informationen oder möchten ein persönliches Gespräch zu einem städtischen Anliegen führen?



Vielleicht haben Sie auch Ideen, Anregungen oder Vorschläge, wie sich unsere Stadt Schwelm weiterentwickeln und noch lebenswerter gestalten lässt.

Dann nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Anliegen direkt mit Bürgermeister Stephan Langhard in der regelmäßigen Bürgersprechstunde zu besprechen. Im persönlichen Austausch können Fragen geklärt, Anliegen vorgetragen und Impulse für die Zukunft unserer Stadt eingebracht werden.

Die Bürgersprechstunde bietet allen Bürgerinnen und Bürgern Raum für offene Gespräche, konstruktive Hinweise und den direkten Kontakt zur Stadtverwaltung. Ob persönliche Anliegen, Fragen zur Stadtentwicklung oder Ideen für das Zusammenleben in Schwelm - Ihre Anliegen sind willkommen.

Die Bürgersprechstunden finden grundsätzlich am ersten Dienstag eines Monats statt.

Den genauen Veranstaltungsort sowie die Uhrzeit entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder der Internetseite der Stadt Schwelm unter www.schwelm.de.

Zur besseren Planung wird um vorherige Anmeldung über das Vorzimmer des Bürgermeisters gebeten:

Telefon: 02336 / 801-202 - E-Mail: vorzimmer@schwelm.de.

Neu für Schwelm

Die App „Gut versorgt in...“

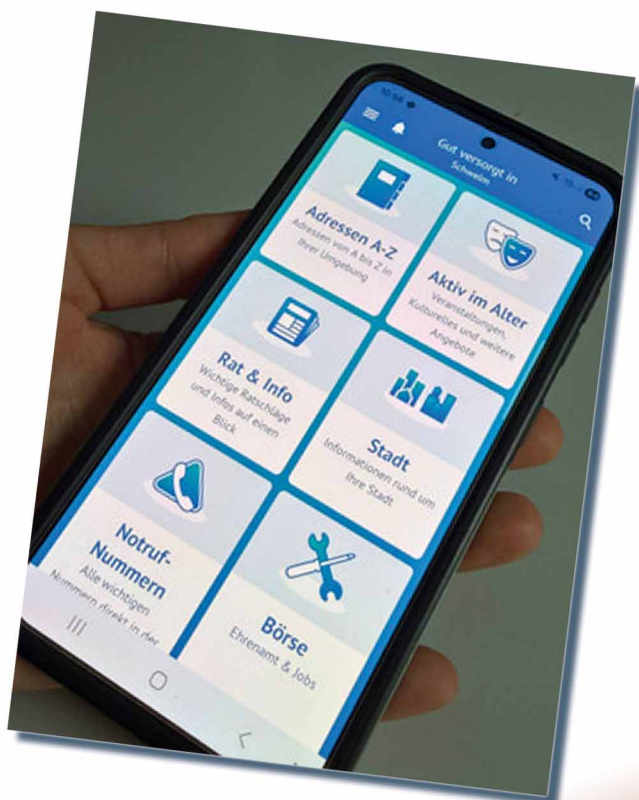
Alle wichtigen Angebote, Kontakte und Termine unserer Stadt können gebündelt in einer Anwendung gefunden werden. Die kostenlose App „Gut versorgt in Schwelm“ dient als leicht bedienbarer Alltagshelfer: Von den Inhalten des städtischen Seniorenbüros über Arztpraxen bis hin zu aktuellen Veranstaltungen bietet sie schnelle Orientierung per Klick.

Das Besondere: Die App ist ohne Anmeldung nutzbar und schützt Ihre persönlichen Daten. Wer sich schnell und einfach digital informieren möchte, findet hier eine übersichtliche Lösung - ganz ohne Hürden.

Laden Sie die App einfach im App Store oder Google Play Store herunter und bleiben Sie in Schwelm immer auf dem Laufenden!



gut-versorgt-in.de



Pedelec-Training

Datum: 09.07.2026

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.

Schwelm begegnet sich - Raus aus der Einsamkeit

Datum: 14.07.2026

Uhrzeit: 15:00 bis 19:00 Uhr

Ort: LEO-Theater

Einsamkeit ist keine Frage des Alters. Sie zieht sich durch alle Schichten unserer Gesellschaft und ist längst zu einer der großen sozialen Herausforderungen unserer Zeit geworden - auch hier bei uns in Schwelm. Oft bleibt sie unsichtbar, obwohl ihre Auswirkungen tief gehen: auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und das gesellschaftliche Miteinander.

Mit der Veranstaltung „Schwelm begegnet sich - Raus aus der Einsamkeit“ möchte die Stadt Schwelm einen Raum schaffen, in dem genau das Gegenteil passiert: Begegnung, Austausch und neue Verbindungen. Dabei richtet sich die Veranstaltung bewusst an alle Bürgerinnen und Bürger, die sich informieren, austauschen oder einfach dazu gehören möchten - ebenso wie an Fachkräfte, Vereine und Engagierte, die bereits mit dem Thema Einsamkeit arbeiten oder neue Ansätze entwickeln wollen.

Im Mittelpunkt steht die Frage:

Wie können wir Einsamkeit in unserer Stadt gemeinsam erkennen, verstehen und verringern?

Am Ende steht nicht nur ein besseres Verständnis, sondern idealerweise auch ein gemeinsames Gefühl: Wir sind nicht allein - und wir können etwas verändern. Im Anschluss der Veranstaltung findet ein gemeinsames Mitsing-Konzert mit Lea Bergen 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.



Sommerliche Höhenwanderung mit Christel Ritter

Datum: 13.08.2026

Uhrzeit: Wanderbeginn um 14:30 Uhr

Ort: Wanderparkplatz Külchen, Milsperstr. 170, 58256 Ennepetal

Mitten in der Wandersaison lädt Christel Ritter zu einer besonders reizvollen Sommer-tour ein, die durch die herrliche Natur oberhalb von Beyenburg führt. Bei hoffentlich bestem Wanderwetter starten wir gemeinsam am Wanderparkplatz Külchen und erklimmen die Höhenzüge der Region.

Die abwechslungsreiche Route führt zunächst über den Bilsteiner Kopf bis zur Hölzernen Klinken. An diesem idyllischen Punkt legen wir eine gemeinsame Rast ein. Der Rückweg führt schließlich vorbei an weiten Rapsfeldern und durch schattige Waldabschnitte zurück zum Ausgangspunkt. Mit einer Länge von ca. 7,5 km verspricht diese Tour ein schöner, sportlicher Ausflug in geselliger Runde zu werden.

Bei Bedarf gibt es eine Mitfahrgelegenheit um 14:00 Uhr an der Haltestelle Untermauer Str., Richtung Barmer Str., mit Rücktransfer.

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.

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.



Heimatfestnachmittag „Use Hiärte schlött Heemefeß“

Datum: 28.08.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: LEO-Theater

Kosten: 17,00 Euro

Die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (ARGE) und die DACHO laden herzlich alle älteren Bürgerinnen und Bürger aus Schwelm zum traditionellen Heimatfestnachmittag ein.

Die Veranstaltung findet am Freitag, den 28. August 2026 im LEO-Theater statt und steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Use Hiärte schlött Heemefeß - Unser Herz schlägt Heimatfest!“

Präsentiert wird ein gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen sowie ein buntes, unterhaltsames Programm mit vielen heimischen Beiträgen, präsentiert von der DACHO.

Eintrittskarten können über die ehrenamtlichen Schwelmer Alltagshelfer erworben werden.

Für weitere Informationen steht Ihnen gerne die Geschäftsstelle der ARGE unter der Telefonnummer 02336/ 801-225 zur Verfügung.



Repair Café Schwelm

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Prinzenstr. 27 a, 58332 Schwelm

An jedem ersten Mittwoch im Monat verwandelt sich das Vereinsheim der Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“ in eine kleine Werkstatt der Nachhaltigkeit.

Von 17:00 bis 19:00 Uhr bietet das Repair Café einen Treffpunkt für alle, die ihren defekten Haushaltskleingeräten, Lampen oder anderen Schätzen eine zweite Chance geben möchten.

Im Mittelpunkt steht die „Hilfe zur Selbsthilfe“: Ehrenamtliche Helfer unterstützen mit Rat und Tat dabei, die Ursache von Defekten zu finden und diese gemeinsam zu beheben. Ziel der Initiative ist es, die Nutzungsdauer liebgewonnener Gegenstände zu verlängern, wertvolle Ressourcen zu schonen und ein Zeichen gegen die Wegwerfkultur zu setzen. In entspannter Atmosphäre wird so praktisches Wissen geteilt und die Nachbarschaftshilfe gestärkt.

Das Angebot ist kostenlos, wobei kleine Spenden zur Unterstützung der Vereinsarbeit willkommen sind. Falls spezielle Ersatzteile für eine erfolgreiche Reparatur benötigt werden, sind diese von den Teilnehmenden selbst zu besorgen. Eine Voranmeldung ist für die Teilnahme nicht erforderlich.



Digital Fit - Gemeinsam sicher im Internet

Datum: ab 02.09.2026, jeden 1. Mittwoch

Uhrzeit: 14:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Brauerei Schwelm



Mit dem neuen Angebot „**Digital Fit**“ startet ab September eine monatliche Unterstützungsrunde für ältere Menschen, die ihre digitalen Kenntnisse erweitern oder sicherer im Umgang mit Smartphone, Tablet und Internet werden möchten. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen erklären Freiwillige verständlich und ohne Fachsprache alles rund um digitale Fragen des Alltags.

Die Treffen finden **einmal im Monat mittwochs**, jeweils **von 14 bis 16.30 Uhr** im **Brauerei-Café** statt.

Das Angebot richtet sich insbesondere an Menschen ab etwa 60 Jahren, die wenige oder unsichere Erfahrungen mit digitalen Geräten haben, konkrete Fragen mitbringen oder neugierig sind, Neues zu lernen. Im Mittelpunkt stehen praktisches Ausprobieren, persönliche 1:1-Unterstützung sowie der Austausch zwischen den Generationen.

Ziel von „**Digital Fit**“ ist es, digitale Selbstständigkeit zu stärken, Berührungsängste mit Technik abzubauen und alltagsnahe Hilfestellungen zu geben. Gleichzeitig soll das Angebot als offener sozialer Treffpunkt Begegnung und Austausch fördern.

Eine Teilnahme ist unkompliziert möglich: Interessierte können entweder ohne Anmeldung einfach vorbeikommen oder sich vorab im Café beziehungsweise telefonisch unter 0170/ 969 3789 anmelden.



Wenn Fragen schwer wiegen:

Hospiz Emmaus bietet offene Beratung, Orientierung und Begleitung

Datum: ab 10.09.2026 (jeden 2. Donnerstag im Monat)

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Kulturhaus, Stadtbücherei

Eine schwere Diagnose verändert oft das ganze Leben - nicht nur für Betroffene selbst, sondern auch für Angehörige und Familien. Fragen nach Vorsorge, Begleitung und dem richtigen Umgang mit einer Erkrankung können verunsichern und belasten. Eine offene Beratung in den Räumen der Stadtbücherei Schwelm möchte hier Orientierung geben und Menschen in schwierigen Lebenssituationen unterstützen.

Jeden 2. Donnerstag im Monat bietet das Hospiz Emmaus kostenfreie und vertrauliche Angebote für persönliche Gespräche, Fragen und individuelle Beratung an. Themen sind unter anderem Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Unterstützung für Angehörige sowie Begleitung für Menschen mit nicht heilbarer Erkrankung - und das ausdrücklich nicht erst in der letzten Lebensphase. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie ein würdevolles und selbstbestimmtes Leben trotz belastender Umstände gestaltet werden kann.

Die offene Beratung richtet sich an alle Interessierten, die Informationen suchen, Entscheidungen vorbereiten möchten oder einfach ein offenes Ohr brauchen. Ohne Schwellenängste und ohne Anmeldung können Ratsuchende vorbeikommen, ins Gespräch kommen und Unterstützung erfahren. Das Angebot versteht sich als niedrigschwellige Anlaufstelle, die Mut machen möchte, Fragen nicht allein tragen zu müssen.



Vorsorgevollmachten: Sicherheit für die Zukunft

Datum: 30.09.2026

Uhrzeit: von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Rathaus, Raum: 2. Etage, 02.53

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.



Pflegeberatung:

Mit professioneller Unterstützung durch den Pflegedschungel

Datum: 01.10.2026

Uhrzeit: 16:30 Uhr

Ort: Rathaus, Raum: 2. Etage, 02.53

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 besser 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.



„Schwelm singt“ mit Lea Bergen

Datum: 02.10.2026

Uhrzeit: 20:00 Uhr

Ort: LEO-Theater

Kosten: 18,00 Euro

Der beliebte Mitsingabend im LEO Theater mit der Musikerin Lea Bergen. Ein Abend für ALLE, die Spaß am Singen haben. Es wartet eine abwechslungsreiche Musikmischung, die zum Mitsingen einlädt. Ein Singerlebnis für „Jung und Alt“.



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 / 801-225

Das Landespolizeiorchester NRW zu Gast in Schwelm

Motto: „Sicherheit im Alter“

Datum: 07.10.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: LEO-Theater



Die Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege Schwelm lädt in Kooperation mit der **Kreispolizeibehörde des Ennepe-Ruhr-Kreises** zu einer besonderen Veranstaltung ins **LEO-Theater Schwelm** ein.

Unter dem Motto „**Sicherheit im Alter**“ erwartet die Besucherinnen und Besucher ein abwechslungsreicher Nachmittag, der Information, Prävention und musikalischen Genuss auf besondere Weise miteinander verbindet.

Im Mittelpunkt stehen wertvolle und alltagsnahe Sicherheitstipps für ältere Menschen. Themen wie Schutz vor Betrugsmaschen, Vorsicht im Alltag und Hinweise zur persönlichen Sicherheit werden verständlich und praxisnah vermittelt.

Ein besonderes Highlight des Nachmittags sind die Auftritte des **Landespolizeiorchesters NRW** unter der Leitung von **Scott Lawton**. Mit einem schwungvollen musikalischen Programm bekannter Melodien sorgt das Orchester für gute Stimmung und beste Unterhaltung.

Die Veranstaltung verbindet auf charmante Weise wichtige Informationen mit musikalischem Genuss und möchte nicht nur sensibilisieren, sondern auch Freude bereiten und Begegnungen ermöglichen.

Eintrittskarten sind im **LEO-Theater**, sowie über die **Ehrenamtlichen Alltagshelfer der Stadt Schwelm** oder über das **Seniorenbüro** erhältlich.

Eintrittspreise: 7,00 Euro pro Person, 3,50 Euro für Inhaberinnen und Inhaber des Schwelm-Passes

Interessierte erhalten weitere Informationen bei **Sascha Kron** von der Geschäftsstelle der Arbeitsgemeinschaft unter

Telefon: 02336 / 801-225

Riegel vor!

Informationsveranstaltung zum Thema „Einbruchschutz“

Datum: 21.10.2026

Uhrzeit: von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor dem Eingang des Finanzamtes, gemeinsame Fahrt zum Polizeipräsidium

Die Kriminalprävention der Kreispolizeibehörde informiert in der neuen Wache Ennepetal über effektive Maßnahmen zum Schutz gegen Wohnungseinbrüche. Kriminalhauptkommissarin Kirsten Gehrisch möchte die Schwelmer Bürgerinnen und Bürger sensibilisieren und praktische Tipps geben, damit das eigene Zuhause besser geschützt ist.

Statistiken zeigen, dass die Haupteinbruchszeiten von Oktober bis Ende April liegen, besonders zwischen 17:00 und 21:00 Uhr. Dies widerlegt die weit verbreitete Annahme, dass die meisten Einbrüche in der Nacht stattfinden. Die Dämmerung beginnt bereits um 16:30 Uhr - ein Zeitpunkt, an dem viele Haushalte unbewacht sind. Dunkelheit bietet Einbrechern die ideale Gelegenheit, unbemerkt zu agieren.

Das Ziel der Veranstaltung ist es, die Schwelmer Bürgerinnen und Bürgern über die Risiken und Vorgehensweisen von Einbrechern zu informieren und gleichzeitig praktische Tipps zur Verbesserung des Einbruchsschutzes zu vermitteln. Die Teilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, Fragen zu stellen und Erfahrungen auszutauschen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem kostenfreien Vortrag teilzunehmen, um ihre Sicherheit zu erhöhen und gemeinsam zur Verhinderung von Einbrüchen beizutragen.

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.



Abwandern mit Christel Ritter

Datum: 22.10.2026

Uhrzeit: Wanderbeginn um 14:30 Uhr

Ort: ab Parkplatz am Tennisplatz Blau-Weiß, Haltestelle Nordstr.

Wenn die Tage kürzer werden und sich das Laub verfärbt, neigt sich die Wandersaison langsam ihrem Ende zu. Zu diesem Anlass lädt Christel Ritter zum gemeinsamen Abwandern ein. Die Route führt durch den herbstlichen Schwelmer Wald und bietet die Gelegenheit, die Natur in ihrer bunten Pracht noch einmal sportlich zu genießen. Vom Treffpunkt am Tennisplatz Blau-Weiß beim Haus Martfeld führt der Weg bis hoch zum Königsfeld und tief hinein in das Waldgebiet. Die ca. 6,5 km lange Strecke ist als sportlicher Ausflug angelegt und beinhaltet einige Höhenmeter, die mit schönen Ausblicken und frischer Waldluft belohnt werden.

Zum gemütlichen Ausklang der Wanderung und der gesamten Saison ist im Anschluss eine gemeinsame Einkehr im Restaurant Haus Martfeld möglich, um den Tag in geselliger Runde Revue passieren zu lassen.

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.

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.



Lebenrettendes Wissen - Erste-Hilfe-Kurs

Datum: 03.11.2026

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 zu dem 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.



Feuerwehr informiert!

Brandschutz für die Generation Ü60

Datum: 11.11.2026

Uhrzeit: 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Rathaus, 2. Etage, Raum 02.53

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 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.



Bildervortrag mit Peter Stark:

Unterwegs in Neuseeland

Datum: 25.11.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: Ratssaal, 4. Etage im Rathaus Schwelm

Peter Stark präsentiert eine Reise zum anderen Ende der Welt. In einem unterhalt-samen Bildervortrag berichtet er von einer beeindruckenden Wohnmobil-Tour über die Nord- und Südinsel Neuseelands und zeigt die faszinierendsten Orte dieses fa-cettenreichen Landes.

Der Vortrag führt durch grandiose Landschaften rund um den mächtigen Mount Cook, vorbei an glasklaren Seen und durch endlose Weiten. Auf dem Programm stehen zu-dem Einblicke in das berühmte Filmset von Hobbiton, sowie Impressionen der Coro-mandel Peninsula mit ihren goldenen Stränden. Ein besonderer Höhepunkt der Reise ist der Besuch am sagenumwobenen Cape Reinga, dem nördlichsten Punkt, an dem zwei Meere aufeinandertreffen.

Inhalte des Vortrags:

- Eindrucksvolle Naturaufnahmen der neuseeländischen Highlights
- Persönliche Erlebnisse und interessante Hintergrundgeschichten
- Wissenswertes über Kultur, Geografie und die Besonderheiten des Landes
- Praktische Einblicke und Anekdoten zum Reisen mit dem Wohnmobil

Interessierte sind eingeladen, sich von den Naturwundern und Eindrücken dieser Reise inspirieren zu lassen und einen informativen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen.

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Adventssingen mit Querbeet

Datum: 09.12.2026

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Ort: LEO-Theater

Kosten: 16,00 Euro

Um die Weihnachtszeit musikalisch einzuleiten bietet das Quartett Querbeet einen gemütlichen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen an. Adventliche Lieder können in Gemeinschaft geträllert werden. Walter Dahm arrangiert die klangliche Zusammenstellung und führt kurzweilig durch das Programm. Liederhefte werden ausgelegt, damit jedes Lied sicher mitgesungen werden kann.



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 / 801-225**

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

Die folgenden Veranstaltungen werden von der VHS Ennepe-Ruhr-Süd in Kooperation mit der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege (ARGE) Schwelm sowie dem Fachbereich Familie, Bildung und Sport der Stadt Schwelm durchgeführt. Die Angebote sind im Rahmen der Regionalen Bildungsentwicklung entstanden. Im Erfahrungsforum haben engagierte Bürgerinnen und Bürger sowie Seniorinnen und Senioren gemeinsam Ideen für dieses Programm entwickelt - ein Programm von Seniorinnen und Senioren für Seniorinnen und Senioren.

Die Veranstaltungen werden durch die Regionale Bildungsentwicklung des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert und sind daher entgeltfrei. Eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.



Sanftes Yoga im Sitzen und Stehen

**Mittwoch 16.09. - 04.11.2026, 16.00 bis 17:00 Uhr, 8 Veranstaltungen,
Kulturhaus, Römerstr. 10**

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung erforderlich

In diesem Kurs üben wir einfache, ruhige Bewegungen im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen.

Die Übungen sind so angepasst, dass sie für jedes Alter gut machbar sind.

Sanftes Yoga kann dabei helfen:

- die Mobilität zu erhalten
- Verspannungen zu lösen
- den Rücken zu entlasten
- zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen

Ergänzt werden die Übungen durch einfache Atemübungen und kurze Entspannungsphasen. So entsteht eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Die Übungen orientieren sich am traditionellen Yoga aus Indien und werden sanft und alltagstauglich vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken mit.

Dozent: Thomas Visser

Kursnummer: 4820J



Immer dieses wilde Getöse

Eine musikalische Lesereise von Pop zu Rock zu Heavy Metal

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr, Brauerei Schwelm

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung gewünscht



Musik begleitet viele Menschen ein Leben lang - sie weckt Erinnerungen, verbindet Generationen und erzählt Geschichten. Im Rahmen des Erfahrungsforums laden wir zu einer besonderen Lesung mit der Autorin Konni Girgsdies alias „Else Somebodys“ ein.

In ihrem Buch „Immer dieses wilde Getöse. Das rockt!“ nimmt sie das Publikum mit auf eine musikalische Reise durch Jahrzehnte voller Konzerte, Festivals und bewegender Begegnungen. Mit viel Humor und persönlichen Erinnerungen berichtet sie von ihren Erlebnissen vor der Bühne - von großen internationalen Konzerten bis hin zu legendären Festivalmomenten.

Die Lesung bietet nicht nur unterhaltsame Einblicke in die Welt der Live-Musik, sondern lädt auch zum gemeinsamen Erinnern und Austauschen ein: Welche Musik hat unser Leben geprägt? Welche Konzerte sind unvergessen geblieben? Wie verändert Musik unser Lebensgefühl über die Jahre?

Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Nachmittag mit Geschichten, Musikleiden-schaft und der Gelegenheit, eigene Erinnerungen und Erfahrungen zu teilen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Brauerei Schwelm statt.

Autorin: Konni Girgsdies

Kursnummer: 4825J



Die Schokoladenrevolution - Bean-to-Bar

Freitag, 09.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, Kulturhaus, Römerstr. 10
Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung erforderlich

Vor rund 20 bis 25 Jahren begann eine neue Epoche der Schokoladenherstellung: das sogenannte Bean-to-Bar-Konzept.

Kleine, handwerkliche Manufakturen produzieren Schokolade heute vollständig kontrolliert - von der Bohne bis zur Tafel. Diese „Schokoladenrevolution“ stellt Herkunft, Transparenz, Rückverfolgbarkeit und Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt.

Auch Deutschland hat sich in den letzten Jahren aktiv an dieser Revolution beteiligt. Mehrere deutsche Manufakturen gehören inzwischen zu den wichtigsten Vertreter*innen der europäischen Bean-to-Bar Szene. In dieser Verkostung werden daher hochwertige deutsche Bean-to-Bar-Schokoladen aus verschiedenen Ursprüngen präsentiert.

Die Veranstaltung beginnt mit einem kurzen kulturhistorischen Überblick über Kakao in Mesoamerika, insbesondere seine Verbindung zu Liebe, Ritualen und Hochzeiten. Anschließend folgt eine Einführung in Aromen, Herstellung und sensorische Analyse von Schokolade. Die Teilnehmenden nutzen Aromaräder und lernen, Geschmacksnoten gezielt wahrzunehmen. Die drei Schokoladen werden nacheinander gemeinsam verkostet und besprochen. Dazu wird beruhigender Kamillentee gereicht.

Dozentin: Verónica Caraballo
Kursnummer: 4830J



Spielend im Gespräch - Begegnung, Austausch und Bingo

Freitag, 06.11.2026 15:00 - 17.30 Uhr, Kulturhaus, Römerstr. 10

Gemeinsam Zeit verbringen, miteinander ins Gespräch kommen und dabei geistig aktiv bleiben - dazu lädt das Erfahrungsforum im Rahmen der Regionalen Bildungs-entwicklung herzlich ein.

An diesem Nachmittag im Kulturhaus Schwelm treffen sich Menschen, die Freude an Begegnung und Austausch haben. Bei Kaffee und Kuchen entsteht in entspannter Atmosphäre Raum für Gespräche, neue Kontakte und gemeinsame Erfahrungen. Begleitend dazu werden einfache Spiele und eine Bingo-Runde angeboten. Diese sorgen nicht nur für gute Stimmung, sondern halten auch den Kopf fit: Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration werden spielerisch angeregt. Gleichzeitig ergeben sich immer wieder Gespräche über Alltag, Interessen und persönliche Erfahrungen - so entsteht Lernen voneinander ganz nebenbei.

Der Nachmittag richtet sich an alle, die aktiv bleiben, neue Menschen kennenlernen und sich in angenehmer Runde austauschen möchten.

Kommen Sie vorbei und verbringen Sie einen abwechslungsreichen und anregenden Nachmittag in guter Gesellschaft.

Dozentinnen: Carola Tschorn-Trosien und Gabriele Roland

Kursnummer: 4832J



Anmeldungen für die kostenfreien Veranstaltungen der VHS können online über die Homepage <https://www.vhs-en-sued.com>

oder im Büro für Senioren und Seniorinnen unter 02336 / 801-225

bzw. seniorenbuero@schwelm.de vorgenommen werden.



Silbernetz

0800 4 70 80 90

Einsamkeit im Alter ist eine gesellschaftliche Herausforderung, die erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Dabei hat chronische Einsamkeit ähnliche Auswirkungen auf den Körper wie starkes Übergewicht oder das tägliche Rauchen von 15 Zigaretten, wie wissenschaftliche Studien gezeigt haben. Sie schwächt das Immunsystem und erhöht die Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Demenz.

Das Netzwerk Silbernetz bietet verschiedene kostenfreie Möglichkeiten, um Isolation entgegenzuwirken und soziale Kontakte zu fördern.

Das Silbertelefon - „Einfach mal reden“

Täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr steht unter der Rufnummer 0800 4 70 80 90 ein Gesprächsangebot zur Verfügung. Die Telefonate sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Das Angebot richtet sich an ältere Menschen, die ein offenes Ohr oder Ermutigung suchen, auch ohne dass eine akute Krise vorliegt.

Silbernetz-Freundschaften

Für einen regelmäßigen Austausch besteht die Möglichkeit, eine Telefonfreundschaft zu vermitteln. Dabei findet einmal wöchentlich ein Telefonat mit derselben festen Kontaktperson statt. Interessenten können ihren Wunsch nach einer solchen Vermittlung über das Silbertelefon mitteilen (nur für die eigene Person möglich).

Silberinfo - Informationsvermittlung

Zusätzlich bietet Silbernetz deutschlandweit Informationen zu regionalen Basisangeboten der Altenhilfe an.

Weitere Informationen unter: www.silbernetz.org



Regelmäßige Termine (Änderungen vorbehalten)

Seniorenswimmen

Montags, von 14:30 bis 16:00 Uhr

Schwelmer Hallenbad, Mittelstr. 33

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.

Juli

- Mi. 01.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
17:00 Uhr **Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“**
- Do. 02.** 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 06.** 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 07.** ca. 11:30 Uhr **Halbtagesfahrt Landesgartenschau Neuss**
- Mi. 08.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
- Do. 09.** 09:00 Uhr **Pedelec-Training, Dreifeldhalle**
13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr **Kegeln 1, „Haus Grebe“.**
17:00 Uhr **Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“**
- Mo. 13.** 14:30 Uhr Wassergymnastik, Hallenbad
- Di. 14.** 15:00 Uhr **Schwelm begegnet sich -
Raus aus der Einsamkeit im LEO-Theater**
- Mi. 15.** ca. 11:30 Uhr **Halbtagesfahrt Landesgartenschau Neuss**
- Do. 16.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Do. 23.** ca. 11:30 Uhr **Halbtagesfahrt Landesgartenschau Neuss**
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Do. 30.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.

August

- Mi. 05.** 17:00 Uhr **Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“**
- Do. 06.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr **Kegeln 1, „Haus Grebe“**
17:00 Uhr **Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“**
- Do. 13.** 14:30 Uhr **Wanderung mit Christel Ritter**
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Do. 27.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Fr. 28.** 15:00 Uhr **Heimatfestnachmittag im LEO-Theater**

September

Mi. 02.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENA
	14:00 Uhr	Digital Fit, Brauerei Schwelm
	17:00 Uhr	Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“
Do. 03.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENA
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“
Mo. 07.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 09.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENA
Do. 10.	10:00 Uhr	Beratung Hospiz-Emmaus
	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENA
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 14.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 16.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENA
	16:00 Uhr	Sanftes Yoga, Kulturhaus
Do. 17.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENA
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
So. 20.	15:00 Uhr	Theaterring, „ich, ich, ich“
Mo. 21.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Mi. 23.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENA
	16:00 Uhr	Sanftes Yoga, Kulturhaus
	19:00 Uhr	Musikalische Lesereise von Pop zu Rock zu Heavy Metal, Brauerei Schwelm
Do. 24.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENA
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 28.	14:30 Uhr	Wassergymnastik, Hallenbad
Di. 29.	ca. 12:45 Uhr	Halbtagesfahrt Gasometer Oberhausen
Mi. 30.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENA
	16:00 Uhr	Sanftes Yoga, Kulturhaus
	16:00 Uhr	Vorsorgevollmachten, Rathaus

Oktober

- Do. 01.** 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
16:30 Uhr **Vortrag Pflegeberatung, Rathaus**
17:00 Uhr **Kegeln 1, „Haus Grebe“**
17:00 Uhr **Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“**
- Fr. 02.** 20:00 Uhr **Schwelm singt mit Lea Bergen im LEO-Theater**
- Mo. 05.** 14:30 Uhr Seniorenschwimmen, Hallenbad
- Mi. 07.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
14:00 Uhr **Digital Fit, Brauerei Schwelm**
15:00 Uhr **Landespolizeiorchester NRW im LEO-Theater**
16:00 Uhr **Sanftes Yoga, Kulturhaus**
17:00 Uhr **Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“**
- Do. 08.** 10:00 Uhr **Beratung Hospiz-Emmaus**
13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Fr. 09.** 18:00 Uhr **Die Schokoladenrevolution, Kulturhaus**
- Mo. 12.** 14:30 Uhr Seniorenschwimmen, Hallenbad
- Di. 13.** ca. 12:45 **Halbtagesfahrt Gasometer Oberhausen**
- Mi. 14.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
16:00 Uhr **Sanftes Yoga, Kulturhaus**
- Do. 15.** ca. 12:45 **Halbtagesfahrt Gasometer Oberhausen**
13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- So. 18.** 15:00 Uhr **Theaterring, „Cavalleria Rusticana“**
- Mi. 21.** 16:00 Uhr **Riegel vor! - Informationsveranstaltung zum Thema „Einbruchsschutz“, Wache Ennepetal**
16:00 Uhr **Sanftes Yoga, Kulturhaus**
- Do. 22.** 14:30 Uhr **Abwandern mit Christel Ritter**
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Do. 29.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
17:00 Uhr **Kegeln 1, „Haus Grebe“**
17:00 Uhr **Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“**

November

Mo. 02.	14:30 Uhr	Seniorenschwimmen, Hallenbad
Di. 03.	09:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs, Haus Martfeld
Mi. 04.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	14:00 Uhr	Digital Fit, Brauerei Schwelm
	16:00 Uhr	Sanftes Yoga, Kulturhaus
	17:00 Uhr	Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“
Do. 05.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Fr. 06.	15:00 Uhr	Spielend im Gespräch - Begegnung, Austausch und Bingo, Kulturhaus
Mo. 09.	14:30 Uhr	Seniorenschwimmen, Hallenbad
Mi. 11.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	Feuerwehr informiert zum Thema „Brandschutz“, Rathaus
Do. 12.	10:00 Uhr	Beratung Hospiz-Emmaus
	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 16.	14:30 Uhr	Seniorenschwimmen, Hallenbad
Mi. 18.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
Do. 19.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
Mo. 23.	14:30 Uhr	Seniorenschwimmen, Hallenbad
Mi. 25.	ab 11:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	Bildervortrag mit Peter Stark: Unterwegs in Neuseeland
Do. 26.	13:30 Uhr	Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
	15:00 Uhr	KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
	17:00 Uhr	Kegeln 1, „Haus Grebe“
	17:00 Uhr	Kegeln 2, Gaststätte „Am Rosendahl“

Dezember

- Mi. 02.** ab 11:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 1-3) SchwelmArENa
14:00 Uhr **Digital Fit, Brauerei Schwelm**
17:00 Uhr **Repair-Café, Nachbarschaft „Zum Roten Wasser“**
- Do. 03.** 13:30 Uhr Seniorengymnastik (Kurs 4) SchwelmArENa
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- Mo. 07.** 14:30 Uhr Seniorenschwimmen, Hallenbad
- Mi. 09.** 15:00 Uhr **Adventssingen mit Querbeet, LEO-Theater**
- Do. 10.** 10:00 Uhr **Beratung Hospiz-Emmaus**
15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.
- So. 13.** 15:00 Uhr **Theaterring, „Fledermaus“**
- Mo. 14.** 14:30 Uhr Seniorenschwimmen, Hallenbad
- Do. 17.** 15:00 Uhr KlönsGedöns im AtelierSieben e.V.



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: 07. + 15. + 23.07.2026

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

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

Rückfahrt: ca. 17:30 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.



Ausflug zum Gasometer nach Oberhausen

Datum: 29.09. + 13. + 15.10.2026

Abfahrt: ca. 12:45 Uhr - vorher Anfahrt div. Haltestellen im Stadtgebiet

Kosten: Busfahrt + Eintritt + Führungen - 20,00 Euro

Rückfahrt: ca. 16:45 Uhr

Ein Besuch der neuen Ausstellung „Mythos Wald“ im Gasometer Oberhausen bietet die faszinierende Gelegenheit, in die Geheimnisse der grünen Lungen unserer Erde einzutauchen. Nach der Ankunft am beeindruckenden Industriedenkmal erwartet die Gruppe eine geführte Tour durch die verschiedenen Ebenen der Ausstellung.

Im Anschluss kann die Ausstellung und die spektakuläre, 40 Meter hohe Baum-Lichtskulptur im Innenraum auf eigene Faust erkundet werden. Zwischen großformatigen Naturfotografien, atmosphärischen Klangräumen und seltenen Exponaten erleben die Besucher die Schönheit und Bedeutung der Wälder auf ganz neue Weise. Es wartet ein Tag voller beeindruckender Bilder, spannender Informationen und einzigartiger Perspektiven.



Zeit schenken - Menschen helfen

Ehrenamtliche Alltagshelfer gesucht!

Du möchtest etwas für die Menschen in Schwelm tun?

Du möchtest etwas bewegen und suchst eine sinnvolle Aufgabe direkt vor deiner Haustür? Die Stadt Schwelm sucht engagierte Ehrenamtliche Alltagshelfer für unsere 13 Sozialbezirke.

Sei der Experte in deinem eigenen Viertel!

Egal ob Winterberg, Linderhausen oder Möllenkotten - in jedem Winkel unserer Stadt gibt es Menschen, die sich über ein wenig Unterstützung und Gesellschaft freuen. Als Alltagshelfer schenkt man das Kostbarste, was man hat: Die eigene Zeit.

Was dich erwartet:

Kleine Gesten, große Wirkung: Ein gemeinsamer Spaziergang, Hilfe beim Einkauf, ein nettes Gespräch bei einer Tasse Kaffee oder Unterstützung bei kleinen Alltagshürden.

Flexibilität: Du entscheidest, wie viel Zeit du einbringen möchtest und kannst mit eigenen Ideen und Stärken mitwirken.

Gemeinschaft: Werde Teil eines starken Netzwerks, das Schwelm menschlicher macht.

Das Ehrenamt mit Herz!

Hast du Lust, ein Stück „Heimat-Hilfe“ zu leisten? Dann melde dich bei uns! Gemeinsam finden wir den passenden Einsatzort in deinem Sozialbezirk.

Melde dich unter:
02336/ 801-225



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**