

Netzwerk 55plus Radevormwald*

Aktivitäten für Menschen über 55 Jahre

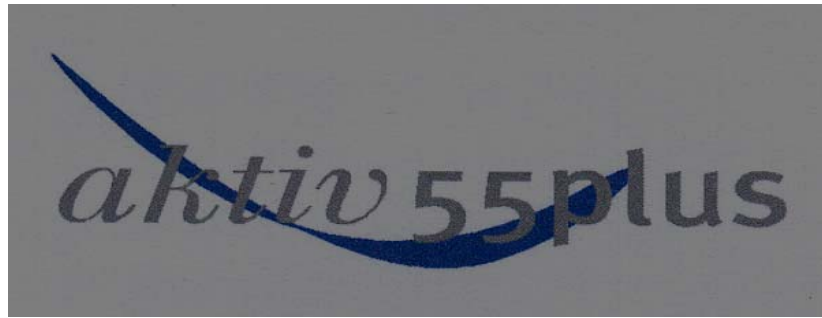
Januar/Februar 2010

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: aktiv55plus@t-online.de
Alle Angaben ohne Gewähr.

**Eine Übersicht der Angebote finden Sie am
Ende 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

Handarbeitskreis

mit Margret Raiger

im Wartburghaus, Andreasstr. 2,

13.01., 27.01., 10.02. und 24.02.2010,

jeweils 15.00 Uhr

Frauenkreis

mit Lore Cords

im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße

(Termine sind noch nicht bekannt, bitte auf
die Presse achten)

jeweils von 15.00 – 16.30 Uhr

Männerkreis

im Paul-Gerhardt-Haus, Elberfelder Straße

(Termine sind noch nicht bekannt, bitte auf
die Presse achten)

jeweils 10.00 Uhr

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

„Frauen im Gespräch“

Andreasstr. 2 (Wartburghaus)

13.01., 27.01. und 17.02.2010,

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

11.02.2010, 14.30 – 20.00 Uhr

Voranzeige:

Nächster Blutspende-Termin ist am
22.04.2010.

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

Nächster Blutspende-Termin ist am
09.03.2010.

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

„Singen verbindet Generationen“

Januar 2010:

13.01., 20.01. und 27.01.2010,

„Singen entspannt den Körper“

Februar 2010:

03.02., 10.02., 17.02 und 24.02.2010

jeweils von 17.00 – 18.30 Uhr

„Jahresrückblende“

Berichte über Aktivitäten und Finanzen in 2009. Vorschläge für Seniorenclub-Programm 2010 werden gerne angenommen.

Ev. Gemeindehaus, Siedlungsweg 24

14.01.2010, 14.30 – 17.00 Uhr

„Geburtstagsfeier“

für alle SC-Mitglieder in 2009.

Auftakt ist ein Sektumtrunk. Nach einem gemeinsamen Mittagessen erfolgt ein bunter Nachmittag mit Beiträgen der Senioren-Singgemeinschaft und SC-Mitgliedern.

Gemeindehaus, Siedlungsweg 24

29.01.2010, 11.30 Uhr

„Lustig bunter Nachmittag“

mit Gesellschaftsspielen zur
Altweiberfastnacht.

Originelle Maskierung würde zur
Unterhaltung beitragen.

Leitung: Pfarrer E. Falkenhagen, M.
Schultheis

Ev. Gemeindehaus, Siedlungsweg 24

11.02.2010, 14.30 – 17.00 Uhr

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, Ülfabad, Oberste Mühle, Zur schönen Aussicht, Bremickers Café

Nähere Informationen erhalten Sie beim Bürgerbusverein.

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

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.

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

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

Jubiläums-Wochenende der Senioren

-10 Jahre Seniorentreff-
mit umfangreichem Programm an zwei
Tagen

Gemeindehaus, Ülfestraße

30.01.2010, 15.30 Uhr

31.01.2010, 10.00 Uhr Martinikirche,
anschl. Gemeindehaus

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

**„Orgel-Feuerwerk mit 4 Händen und 4
Füßen“**

-Ein außergewöhnliches Neujahrskonzert-
mit Übertragung der Orgel-Spielanlage auf
eine Leinwand

Ev.-luth. Martinikirche, Ülfestraße

02.01.2010, 17.00 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

Tanzabend

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Ludwig-
Beck-Straße 4
10.01. und 07.02.2010, jeweils 20.00 Uhr

Bastelkreis

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
11.01. und 08.02.2010, jeweils 15.00 Uhr

Bibliolog – eine biblische Geschichte „erleben“

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
19.01. und 16.02.2010, jeweils 19.20 Uhr

Orgelkonzert

mit Prof. Dr. Dorf Müller
in der reformierten Kirche, Markt
30.01.2010, 17.00 Uhr

Biblischer Gesprächskreis

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus
26.01. und 23.02.2010, jeweils
19.30 – 21.00 Uhr

Besuchsdienst-Treffen

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

Interessierte sind herzlich willkommen.

24.02.2010, 19.30 Uhr

Café-Treff

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus,

jeweils 15.30 Uhr

15.01.2010 Der Café-Treff geht um

16.00 Uhr ins CVJM-Heim zur

.....Allianzveranstaltung.

19.02.2010

Ökumenisches Taizégebet

in der Martinikirche, Ülfestraße

30.01. und 27.02.2010, jeweils 18.00 Uhr

Mittwochscaffee

im Dietrich-Bonhoeffer-Haus

jeweils 15.00 Uhr

„Reisebericht Israel“ mit Pfarrer Potthoff

27.01.2010

„Biblische Redwendungen“ mit Pfarrer

Witthöft

24.02.2010,

Allianz-Gebetswoche

an verschiedenen Orten (bitte achten Sie auf
die Tagespresse)

12.01. – 17.01.2010

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

Wülfingmuseum

in der früheren Tuchfabrik von Joh.

Wülfing & Sohn,

Radevormwald, Ortsteil Dahlerau,

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.

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

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
07.01. und 04.02.2010,
jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Neuer Hospizkurs

Am 04.02.2010 beginnt ein neuer
Hospizkurs.
Interessenten können sich bei der
Kordinatorin, Frau Weidner, melden.

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

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 04.04.2010

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
--

Buchbesprechung

Jörg Zink und Anselm Grün
-Ökumenische Begegnung-
Wartburghaus
05.01.2010, 15.30 Uhr

Thema wie vor (Fortführung)
02.02.2010, 15.30 Uhr

Ökumenischer Gesprächskreis, Auskunft: Joachim Nickisch, Tel. 2992

Treff der Älterengemeinschaft
im Caritashaus, Hohenfuhrstraße
Jeden Donnerstag, ca. 15.15 Uhr
(im Anschluss an die Messe, die 14.30 Uhr
beginnt)

Thema: „Was bewegt die Bürger an der Wupper wirklich?“

Veranstaltung der Kolpingsfamilie St. Josef
mit dem Gute Laune Treff im Pfarrheim St.
Josef, Kirchstraße
09.01.2010, 18.00 Uhr

„Weihnachts- und Neujahrsbräuche im Bergischen Land“

-Vortrag von Otto Cords-
Veranstaltung der Kolpingsfamilie St.
Marien im Caritashaus, Hohenfuhstraße
02.02.2010, 19.15 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 Seniorinnen 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

14.01. und 11.02.2010, 14.00 Uhr, (bei
jedem Wetter)

Sprachkurse

Englisch für Ältere

– Grundkurs mit geringen

Vorkenntnissen-

mit Leonore Neumaier

Lehrbuch: English Network 1,

Bürgertreff im Bürgerhaus,

10 Veranstaltungen (20

Unterrichtsstunden), Gebühr: 40,00 €

montags 11.00 – 12.30 Uhr

Langenscheidt-Verlag,

keine Anmeldung erforderlich, kommen

Sie bitte zum ersten Kursabend,

Informationen unter 02191/6 86 08,

Beginn: 01.02.2010

Englisch für Ältere mit Vorkenntnissen

mit Leonore Neumaier,

Lehrbuch: English Network 3

Bürgertreff im Bürgerhaus

10 Veranstaltungen (20 Unterrichtsstunden, Gebühr: 40,00 €

montags, 09.15 – 10.45 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich, kommen

Sie zum ersten Kurstermin,

Informationen unter 02191/6 86 08,

Beginn: 01.02.2010

Italienisch Grundkurs mit geringen Vorkenntnissen

mit Rosanna Tamburelli,

Lehrbuch: Allegro 1 Klett-Verlag

Theodor-Heuss-Gymnasium,

12 Veranstaltungen (24

Unterrichtsstunden), Gebühr: 60,00 €

dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr, schriftliche

Anmeldung erforderlich, Informationen

unter 02195/599 098,

Beginn: 09.02.2010

Spanisch Grundkurs 1. Semester

mit José Navarro

Lehrbuch: Perspectivas A 1, Cornelsen-Verlag,

Theodor-Heuss-Gymnasium,

15 Veranstaltungen (30 Unterrichtsstunden), Gebühr: 60,00 €

dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr, schriftliche

Anmeldung an José Navarro, Am

Hammerwerk 4, 51688 Wipperfürth,
Informationen unter 02267/80886,
Beginn: 02.02.2010

Gesundheit

Bewegungsschulung für Übergewichtige

mit Arne Reiprich

Gymnastikhalle Grundschule Stadt

8 Veranstaltungen, (8 Unterrichts-
stunden), Gebühr 30,00 €

freitags, 16.30 – 17.15 Uhr,

schriftliche Anmeldung erforderlich

Beginn: 05.02.2010

Mentales-Aktivierungs-Training

mit Elke Bieler

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,

10 Veranstaltungen (20 Unterrichts-
stunden), Gebühr: 50,00 €

mittwochs, 15.00 – 16.30 Uhr,

keine Anmeldung erforderlich,

Beginn: 03.02.2010

Anti-Sturz-Training für Senioren

mit Editha Wenzel

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,

09 Veranstaltungen (9 Unterrichts-
stunden), Gebühr: 18,00 €

donnerstags,

10.30 – 11.15 Uhr,

Anmeldung schriftlich bis 25.01.2010,

Beginn: 28.01.2010

Gymnastik

Aqua-Gymnastik (in Kleingruppen)

mit Arne Reiprich

Bäderabteilung im Johanniter-Krankenhaus
Radevormwald

mittwochs, 17.00, 17.30. und 18.00 Uhr

8 Veranstaltungen (6 Unterrichtsstunden), Gebühr 52,00 €incl.

Badbenutzung

Beginn: 03.02.2010, zu den vorgeg. Zeiten

Relaxationsgymnastik

mit Petra Linder-Seifert,

VHS-Zentrum Carl-Diem-Straße, 15

Veranstaltungen (30 Unterrichtsstunden),

Gebühr: 60,00 €, mittwochs, 14.30 – 16.00

Uhr, schriftliche Anmeldung erforderlich,

Beginn: 03.02.2010

Gymnastik für Ältere

mit Editha Wenzel,

Johanniter-Altenheim, 22 Veranstaltungen

(44 Unterrichtsstunden), Gebühr: 88,00 €

montags, 10.00 – 11.30 Uhr

keine Anmeldung erforderlich,

Beginn: 25.01.2010

Bewegung für Senioren 70+

mit Editha Wenzel,

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße

05 Veranstaltungen (5 Unterrichtsstunden),

Gebühr: 10,00 €

mittwochs, 10.00 – 10.45 Uhr, schriftliche

Anmeldung bis 25.01.2010,

Beginn: 27.01.2010

*Kreatives Gestalten***Ölmalen**

mit Marlene Langenberg

VHS-Zentrum, Carl-Diem-Straße,
10 Veranstaltungen (30 Unterrichtsstunden), Gebühr: 60,00 € montags,
15.00 – 17.15 Uhr, schriftliche Anmeldung erforderlich,
Beginn: 01.02.2010

Aquarellmalen Grundkurs

mit Brigitte Saulheimer

Theodor-Heuss-Gymnasium, 10 Veranstaltungen (30 Unterrichtsstunden),
Gebühr: 60,00 € montags, 18.00 – 20.15 Uhr, schriftliche Anmeldung erforderlich,
Informationen unter
02195/933 150,
Beginn: 01.02.2010

*Textiles Gestalten***Handarbeiten**

-Kurs für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse-

mit Angelika Steinbach

Theodor-Heuss-Gymnasium, 08 Veranstaltungen (16 Unterrichtsstunden), Gebühr: 32,00 € montags, 18.00 – 19.30 Uhr,
Anmeldung unter Tel. 02192/931 482,
Beginn: 11.01.2010

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
--

„Das Theater geht weiter“

Die Theatersaison 2009/2010 des Kulturkreises Radevormwald e.V. wurde am 11.10.2009 mit dem Besuch einer Oper im Opernhaus Wuppertal eröffnet.

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.

„Die Ratte“

Schauspiel von Justine del Corte
Aufführung des Rheinischen
Landestheaters Neuss im
Saal des Bürgerhauses
20.01.2010, 19.30 Uhr

**GRUNDLOS EITEL – Das
Deutschlandprogramm**

A Capella Comedy mit der Gruppe
LaLeLu
Saal des Bürgerhauses
03.02.2010, 19.30 Uhr

Voranzeige:

**Theaterfahrt ins Opernhaus Wuppertal:
Musical „Cabaret“**

Sofern Sie kein Abonnement haben,
richten Sie bitte Ihre Kartenwünsche an
die Geschäftsstelle des Kulturkreises.
07.03.2010, 15.00 Uhr

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

Thema: Magen-Darmspiegelung

-Vortrag-

Dozent: Dr. Hopert, Radevormwald

Bürgertreff im Bürgerhaus

27.01.2010, 15.00 Uhr

**Thema: New York – eine Reise in die
USA**

Ein Filmvortrag von Thomas Lorenz.

Bürgertreff im Bürgerhaus

22.02.2010, 15.00 Uhr

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

Jahreshauptversammlung, anschließend:

„Radevormwald und Breckerfeld,

Beziehung und Vergleich“ – Vortrag-

mit Klaus A. Höller, Braunschweig

22.01.2010, 19.30 Uhr

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

Keine Termine im Januar/Februar 2010.

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

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
--

Neujahrskonzert

des Musikzuges der Freiwilligen
Feuerwehr, Leitung: Thomas Klöckner
Saal im Bürgerhaus
10.01.2010, 11.00 Uhr

Auskunft: Orchestermitglied und
Schriftführer, Marcus Strunk, Tel. 68 96 42

Konzert der Harmonika-Band

Saal des Bürgerhauses

27.02.2010, 17.00 Uhr

28.02.2010, 15.30 Uhr

Auskunft: Vorsitzender, Wolfgang Gries,
Tel. 7584

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);

Fitnessstraining für Frauen

mit Ramona Raeder, Tel. 0172/862 48 27

montags, 10.00 - 11.00 Uhr bzw.

freitags 11.00 – 12.00 Uhr

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 Herbeck, Dahlhausen, In der
Heimeke, Im Hagen, (ca. 2,5 Stunden)

Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle
Bredderstraße
04.01.2010

→Wanderung Schwenke, Anschlag,
Quellgebiet der Ennepe
(ca. 2,5 Stunden)
Treffpunkt: 13.00 Uhr Sporthalle
Bredderstraße (mit Pkw)
18.01.2010

→Wanderung Oberste Mühle,
Rochollsberg, Önkfeld, Im Hagen
(ca. 2 Stunden)
Treffpunkt 13.00 Uhr
Sporthalle Bredderstraße
01.02.2010

→ Rosenmontagswanderung mit Einkehr in
eine Naturgaststätte
(ca. 2 Stunden)
Treffpunkt im Kostüm: 13.00 Uhr
Sporthalle Bredderstraße
15.02.2010

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 Riegenordnung,
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

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

Dahleauer 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 Donate 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, Donate 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

Thema stand noch nicht fest.
Bitte achten Sie auf die Presse.
17.02.2010

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

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

Übersicht

Senioren- und Pflegeberatung	S. 02
<i>Ev.-luth. Kirchengemeinde:</i>	
Handarbeitskreis	S. 03
Frauenkreis	S. 03
Frauen im Gespräch	S. 03
<u>Ökumen. Weltladengruppe</u>	<u>S. 03/04</u>
<i>DRK Hilfe für alte Menschen</i>	S. 04
DRK-Blutspendedienst –Stadt-	S. 05
Handarbeitskreis	S. 05
DRK-Blutspendedienst – Wupper	S. 06
MGV Sängerbund	S. 05
<u>Radevormwalder Männerchor</u>	<u>S. 06</u>
Paul-Gerhardt-Chor	S. 06
Volkschor Radevormwald	S. 06
<i>Seniorenclub der Ev. Kirche Dahlerau:</i>	
Probe Sen.-Singgemeinschaft	S. 07
Jahresrückblende	S. 07
Geburtstagsfeier	S. 07
<u>Lustig bunter Nachmittag</u>	<u>S. 08</u>
<i>Seniorentreff Kath. Kirchengem.</i>	
<i>St. Josef, Vogelsmühle</i>	S. 08
<i>Bürgerbus fahren</i>	S. 10
Zum Kaffeetrinken mit dem	
Bürgerbus	S. 08
Bürgerbus fahren zum Kaffee-	
trinken	<u>S. 09</u>
<i>Seniorenachmittag der AWO</i>	S. 09
<i>Sprechstunde des VdK</i>	S. 09
<i>Seniorentreff der Ev.-luth. Martini-</i>	
<i>Gemein</i>	
Jubiläums-Wochenende	
-10 Jahre Seniorentreff-	S. 10

<i>Ev.-Luth. Martinigemeinde</i>	
Treff in der Martinistube	S. 10
Orgelfeuerwerk – Ein außergewöhnliches Neujahrskonzert-	S. 10
<i>Ev.-ref. Kirchengemeinde:</i>	
Ökumen. Marktandacht	S. 11
<u>Tanzabend</u>	<u>S. 11</u>
Bastelkreis	S. 11
Bibliolog – eine biblische Geschichte „erleben“	S. 11
Orgelkonzert	S. 11
Biblischer Gesprächskreis	S. 11
Besuchsdienst-Treffen	S. 12
<u>Café-Treff</u>	<u>S. 12</u>
Ökumenisches Taizégebet	S. 12
Mittwochscaffee	
-Reisebericht Israel-	S. 12
- Biblische Redewendungen-	S. 12
<u>Allianz-Gebetswoche</u>	<u>S. 12</u>
<i>Wülfigmuseum</i>	
Wülfigmuseum	S. 13
Ökumen. Hospiz-Sprechstunde	S. 13
Café für Trauernde	S. 14
Neuer Hospizkurs	S. 14
<i>Heimatmuseum:</i>	S. 14
Ausstellungen zu „Tiere unserer Heimat“	<u>S. 14</u>
<i>Ökumen. Gesprächskreis</i>	
Buchbesprechung – Ökumenische Begegnung-	S. 15
<i>Kath. Kirchengemeinde St. Marien</i>	
Treff der Älterengemeinschaft	S. 15
„Was bewegt die Bürger an der Wupper wirklich?“	S. 16

Weihnachts- und Neujahrsbräuche im Bergischen Land	S. 16
<i>Bürgertreff im Bürgerhaus</i>	S. 16
<i>VHS-Veranstaltungen:</i>	
Verschiedene Veranstaltungen:	
Fröhliches Wandern	S. 17
Englisch für Ältere	S. 17
<u>Englisch für Ältere</u>	<u>S. 18</u>
Italienisch Grundkurs	S. 18
Spanisch Grundkurs	S. 18
Bewegungsschulung für Übergewichtige	S. 19
Mentales-Aktivierungs-Training	S. 19
<u>Anti-Sturz-Training f. Senioren</u>	<u>S. 19</u>
Aqua-Gymnastik	S. 20
Relaxationsgymnastik	S. 20
Gymnastik für Ältere	S. 20
Bewegung für Senioren 70+	S. 20
Ölmalen	S. 21
<u>Aquarellmalen Grundkurs</u>	<u>S. 21</u>
Handarbeiten	S. 21
Spezialisten gesucht!	S. 22
<i>Kulturkreis:</i>	
Schauspiel „Die Ratte“	S. 23
A Capella-Comeda mit der Gruppe LaLeLu	S. 23
<u>Theaterfahrt ins Opernhaus Wuppertal</u>	
- Musical Cabaret-	S. 23
<i>„Senioren treffen sich“:</i>	
Vortrag zu „Magen- und Darmspiegelung“	S. 24
Filmvortrag New York – Eine Reise i.d. USA-	S. 24

Bergischer Geschichtsverein:

Vortrag „Radevormwald und Breckerfeld,

Beziehung und Vergleich“ S. 24

Mittagstisch für Bedürftige S. 25

Angebot des Schachvereins S. 25

Senioren-Union der CDU S. 25

RBN, Naturschutzverein

Ehrenamtliche Helfer gesucht! S. 25

Boule spielen S. 26

Neujahrskonzert des Musikzuges

der Freiwilligen Feuerwehr S. 26

Konzert der Harmonika-Band S. 27

Präventionsangebote sowie Fitness-

und Sportangebote der Radevorm-

walder Sportvereine S. 27 - 33

Fachinformation zu:

Selbsthilfegruppen

-Parkinsonbetroffene S. 34

-Morbus Bechterew S. 34

-nach Krebs S. 34

-nach Brustkrebs S. 34

-Diabetes S. 35

- nach Schlaganfall S. 35

Sprechstunde der Suchthilfe S. 35/36

Seniorenvertretung/Seniorenbeirat S. 43

Kino-Nachmittag S. 43

H I N W E I S:

Bieten Sie Aktivitäten für Bürger über 55 an und wollen Sie diese hier darstellen?

Bitte melden Sie sich bei aktiv55plus,
Tel. 02195/92 77 353

Raum für Ihre Notizen

Kalender

Januar 2010

Montag	04	11	18	25	
Dienstag	05	12	19	26	
Mittwoch	06	13	20	27	
Donnerstag	07	14	21	28	
Freitag	01	08	15	22	29
Samstag	02	09	16	23	30
Sonntag	03	10	17	24	31

Februar 2010

Montag	01	08	15	22
Dienstag	02	09	16	23
Mittwoch	03	10	17	24
Donnerstag	04	11	18	25
Freitag	05	12	19	26
Samstag	06	13	20	27
Sonntag	07	14	21	28

Seniorenvertretung/Seniorenbeirat Radevormwald

Aus der Seniorenvertretung ist ein gewählter Seniorenbeirat geworden. Die Wahlen hierzu waren am 08.11.2009.

Die konstituierende Sitzung des Beirates fand am 17.12.2009 statt.

Kino-Nachmittag

Die frühere 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 wird es zukünftig einmal im Monat um 15.00 Uhr geben. Bei der Vorstellung am 17.11.2009 wurden Filmvorschläge für die weiteren Termine unterbreitet bzw. konnten Filmwünsche geäußert werden.

Die nächsten Termine:

19.01.2010: Die Päpstin

16.02.2010: Wüstenblume

aktiv55plus wird auch unterstützt durch:

