



Veranstaltungskalender

für Seniorinnen & Senioren
in Sterkrade-Nord

Januar - März 2025

... zusammengetragen vom



Ihre  AWO

sozial

www.awo-oberhausen.de
0208 - 85 000 80



Ambulante Pflege 24/7

Grundpflege - Behandlungspflege - hauswirtschaftliche Versorgung - Hausnotrufsystem
Wundversorgung - Medikamentenservice - Beschaffung von Pflegehilfsmitteln ...

Wir sind für Sie da!

Arbeiterwohlfahrt Oberhausen e.V.

Tel. 0208 4396930 www.awo-oberhausen.de

Regelmäßige Angebote für Senior*innen in „Sterkrade-Nord“,

1. Quartal 2025

montags bis freitags

FRÜHSTÜCK, 9.00 bis 11.30 Uhr (Anmeldung s.u.)

MITTAGSTISCH - Anmeldung: 0208 46840910

KAFFEE UND KUCHEN, bis 16.00 Uhr

(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)



montags bis freitags

GEMEINNÜTZIGE SENIORENUNTERSTÜTZUNG

Das vielfältige und kostenlose Hilfsangebot für Ältere in Oberhausen

Info: 0208 9604052

MONTAGS

montags 9.00 bis 10.00 und 10.15 bis 11.15 Uhr

FIT & VITAL - Ein Sportangebot mit leichten Übungen für Ältere (AWO, Julius-Brecht-Anger 33, Gruppenraum im Keller) - Info: Heinz Bolz, 0208 - 63 49 43 64

montags 9.30 bis 11.30 Uhr

NÄHCAFÉ - In einer gemütlichen Runde kommen wir bei Kaffee und Tee zusammen. Dabei nähen wir, was das Zeug hält. Was am Ende durch unsere Hände entsteht, können wir gemeinsam besprechen. Friedensdorf, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

montags 10.00 bis 11.30 Uhr

IN BEWEGUNG MIT TANZ – Im Mittelpunkt des Kurses "Einführung in den Senior*innentanz" steht das Erlernen der rhythmischen Körperbewegungen, um die Vorteile des Tanzens unmittelbar erlebbar zu machen. Senior*innentanz fördert die Beweglichkeit und die Konzentration. St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus, Tackenbergstraße 144, Infos und Anmeldung: KEFB Oberhausen, 0208 8599641, E-Mail: oberhausen@kefb.info

montags (14-tägig) 15.30 bis 17.00 Uhr

VOLKSHOCHSCHULE - Ein Informations- und Diskussionsangebot für Ältere zu aktuellen Themen (Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Ruth Barfeld, 0172 5369073

montags (14-tägig) 15.00 bis 17.30 Uhr

SPIELENACHMITTAG - Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Hildegard Werner, 01578 1036346

montags 16.30-17.30 Uhr

FRAUENGYMNASTIK 70+... ein allgemeines Sportangebot des RSV Adler 1914 e.V. für Ausdauer, Kraft und Entspannung, Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags 17.45 bis 18.30 Uhr

FUNKTIONSGYMNASTIK 60+ des RSV Adler 1914 e.V. leichtes Herz-Kreislauf Training / Mobilisierung der Gelenke / Kraft- Koordination- und Rückentraining. Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

montags ab 18.15 Uhr

SCHACH-TRAINING... der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Mensa Heinrich-Böll Gesamtschule, Schmachtendorfer Str. 165, 46147 Oberhausen, Anmeldung: Christian Hibbeln, 0163 2521566

montags 19.15 bis 20.45 Uhr

MÄNNERGYMNASTIK 70+... eine Ausgleichsgymnastik für Männer 70 plus des RSV Adler 1914 e.V., Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

DIENSTAGS

dienstags 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr (letzter Dienstag des Monats)

FRAUENGESPRÄCHSKREIS der Ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, 29.10.2024 Thema: Fit bis ins hohe Alter, 26.11.2024 Thema: Jordanien - Bibel, Berge, Beduinen, 17.12.2024 Thema: Weihnachtliches Beisammensein, Anmeldung unter: 0208-682434

dienstags 14.30 Uhr

SKATNACHMITTAG - Alle Skatfreunde und -freundinnen sind herzlich willkommen! (Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Josef Schmachtendorf im Wunschcafé, Kempkenstr. 43), Info: Egon Tapaß, 0173 5325893

dienstags 14.30 bis 17.00 Uhr

CLUBNACHMITTAG - Eine gesellige Runde netter Menschen (Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger), Info: Ruth Barfeld, 0172 5369073

dienstags 16.00 bis 17.00 Uhr

HOCKERGYMNASTIK 1 ... ein Angebot des RSV Adler 1914. Hier besteht die Möglichkeit auf dem Hocker oder Stuhl aktiv zu werden. Mit kleinen Handgeräten wie Therabändern, Brasils, kleinen Hanteln oder Redondo-Bällen und alternativem Material können sie sich sportlich betätigen, Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208/684853 oder mail@rsv-adler1914.de

dienstags 16.30 bis 20.00 Uhr (14-tägig)

SKATCLUB - Spielbegeisterte sind zum „Reinschnuppern“ herzlich willkommen! (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33), Info: Wilfried Brennemann, 0208 681050

dienstags 19.30-21.00 Uhr (4.3. bis 8.4.2025)

ACHTSAMKEIT & ATEMENTSPANNUNG - Es werden innere Ruhe, Vitalität, Schlafqualität, Angstminderung und Konzentrationsfähigkeit gefördert. Friedensdorf Begegnungsstätte, Rua Hiroshima 1 in 46147 Oberhausen, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974 141

MITTWOCHS

mittwochs 09.00 bis 11.30 Uhr (14-tägig)

HANDARBEITSKREIS... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Info/Anmeldung bei Rita Gaul, 0208 681259

mittwochs ab 10.00 Uhr

WALKING ... ein Plus für Ihre Gesundheit! (Treffpunkt: AWO-Schaukasten, Julius-Brecht-Anger), Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

mittwochs 10.00 bis 12.15 Uhr (5.2. bis 19.3.)

AUSDRUCKSMALEN ... eine kreative Reise, bei der die Freude am spontanen Gestalten im Mittelpunkt steht. In entspannter und wertschätzender Atmosphäre richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das Erleben im Hier und Jetzt. Dabei entstehen einzigartige Bilder, die als Wegweiser zu Ihren Wünschen und Träumen dienen können. Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

mittwochs 14.00 bis 16.00 Uhr (1. und 3. Mi. / Monat)

OFFENE SPIELEGRUPPE - Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! Info: Erika Schreiber, 0208 - 63 30 21 (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

mittwochs 14.30 bis 16.30 Uhr (2. und 4. Mi. / Monat)

QUARTIERSTAMMTISCH - Ein Angebot für Ältere, um sich auszutauschen und einzubringen ... (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)
Info: Gabi Kandelbinder, 0175 8679202

mittwochs 14.30 bis 16.30 Uhr

EVANGELISCHE FRAUENHILFE HOLTEN

8.1.: Wir beginnen das neue Jahr - Ein Nachmittag für Frauen mit einer Andacht, Liedern und Kaffeetrinken, **15.1.:** Spielenachmittag, **22.1.:** Die Gebrüder Grimm - Vortrag und gemeinsames Kaffeetrinken, **5.2.:** Gemeinsames Singen - Lieder für den Gottesdienst zum Weltgebetstag, **12.2.:** Spielenachmittag, **19.2.:** Bildervortrag zu den zu den Cookinseln, Vorbereitung auf den Gottesdienst zum Weltgebetstag, **5.3.:** Informationen, Geschichten, Gedichte rund um die Tulpe, **12.3.:** Spielenachmittag, Ev. Gemeindehaus, Schulstr. 3, Infos/Anmeldung: Dagmar Lutz, Tel. 0160 7763507

mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE KÖNIGSHARDT ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Doris Palm, 0208 670862

mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE SCHMACHTENDORF ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Andrea Schäfer, 0208 688032

mittwochs 15.00 bis 17.00 Uhr

KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF ... Eichendorffstr. 11
(hinter der Kirche St. Josef)

mittwochs 17.00 bis 18.30 (jeden 2. Mittwoch im Monat)

BLEIBEN SIE MIT IHRER TRAUER NICHT ALLEIN! Gemeinsam lachen, Geschichten hören, kreativ sein, sich austauschen, etwas Neues planen, gemeinsam etwas erleben. Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf.
Anmeldung: Gabriele Drießen, 0157 58422969

mittwochs 17.00 bis 18.30 Uhr (15.1. bis 5.2.2025)

ENTSPANNUNGSKURS ... In diesem Kurs werden unterschiedliche Entspannungstechniken wie zum Beispiel Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung vermittelt. Diese werden jeweils mit kleinen Phantasiereisen oder Meditationen verbunden sein. Auch Atem- und Achtsamkeitsübungen werden vermittelt und vor allen Dingen wird sich einfach entspannt !!! Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

mittwochs 19.00 Uhr (jeden 2. Mittwoch im Monat)

KREATIVKREIS ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Ilse Schulz, 0208 672602 oder Kathrin Beck, 0208 670813

mittwochs 20.00 bis 21.30 Uhr

Probe der **CHORGRUPPE NORD** der Kirchenchöre St. Theresia v. K. Jesu und St. Josef Schmachtendorf. Die Proben finden wechselnd im Gemeindesaal St. Josef und St. Theresia statt.

Infos: Claudia Langenberg Tel.0208 672922 und Angela Hardt Tel. 0208 680876

DONNERSTAGS

donnerstags 10.00 bis 13.00 Uhr

QUARTIERSPRECHSTUNDE DES QUARTIERSBÜROS STERKRADE-NORD - Hier sind Sie richtig mit Ihren Fragen rund um's Älterwerden.

1. / 3. / 4. Donnerstag im Monat in der AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33 - **SONDERTERMINE**, die nur im ev. Gemeindezentrum Holten stattfinden: 13.2. / 13.3.2025 (Schulstr. 3, Oberhausen-Holten)

donnerstags 10.00 bis 13.00 Uhr (2. Do./Monat)

AWO-ORTSVEREIN: „GEMEINSAM DIE ZUKUNFT GESTALTEN“ - Eine Ideenwerkstatt zur Weiterentwicklung der Arbeit des AWO-Ortsvereins Königshardt-Neukölln, AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr

SITZGYMNASTIK - Ob mit Gehhilfe, Rollator oder im Rollstuhl – alle sind herzlich willkommen, gemeinsam in Bewegung zu kommen. Die Sitzgymnastik bietet ein abwechslungsreiches Programm mit gezielten Übungen im Sitzen, die auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind. Friedensdorf Zentralstelle, Lanterstr.21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

donnerstags 15.00 bis 16.00 Uhr

SITZTANZ - Auch im Sitzen können viele Tänze mit viel Spaß getanzt werden. Neben dem gemeinsamen Erleben der Musik wird auch die Beweglichkeit und Konzentration gefördert. Friedensdorf Zentralstelle, Lanterstr.21, 46539 Dinslaken, Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

donnerstags 14.00 bis 15.00 Uhr (bei trockenem Wetter)

PLAUDERBANK - Für Menschen, die Kontakt und Gespräch suchen. Gegenüber dem Eingang zum Barbarafriedhof, Krähenstraße, 46145 Oberhausen. Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Barbara.

donnerstags 14.30 bis 17.30 Uhr (1./3./5. Do./Monat)

HANDARBEITSKREIS - Stricken, häkeln, klönen ... (Julius-Brecht-Anger 33), Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

donnerstags 15.00 bis 17.00 Uhr, (9.1. / 13.2. / 13.3.)

SENIORENCAFÉ - Für alle, die Lust haben, nach Kaffee und Kuchen eine Partie Skat oder Doppelkopf zu spielen oder sich einfach nur zu unterhalten, Begegnungsstätte St. Barbara, Hartmannstr. 81

donnerstags 16.00 bis 17.00 Uhr

HOCKERGYMNASTIK 2 ... ein Angebot des RSV Adler 1914. Hier besteht die Möglichkeit auf dem Hocker oder Stuhl aktiv zu werden. Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295, Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 oder mail@rsv-adler1914.de

donnerstags 17.00 bis 18.45 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

FORUM FÜR GESELLSCHAFT UND EVANGELIUM ... der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Dieter Langnese, 0208 684343

donnerstags 19.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

MÄNNERSTAMMTISCH ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Anmeldung bei Reinhard Dreßler, 0208 6980144 oder Manfred Schubert, 0208 672969

donnerstags, 19.30 Uhr

PROBE DES MÄNNERCHORS DER AMICITIA E.V. HOLTEN – Der Chor singt hauptsächlich deutsche Lieder, querbeet durch alle Genres im ev. Gemeindezentrum Holten, Schulstr. 3. Infos bei Heike Minneken, Tel: 0177-1670704.

donnerstags 20.00 bis 22.00 Uhr

GYMNASTIK FÜR MÄNNER... der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V., Turnhalle am Buchenweg, Anmeldung: Rainer Zwickler, Tel.: 0173 9053987

FREITAGS

freitags 9.00 bis 14.00 Uhr

TREFF FÜR SENIOR*INNEN - Eine gesellige Runde, die Zeit und Raum für Gespräche, Gesellschaftsspiele und kreatives Werken lässt. Ein Angebot des Friedensdorfes Oberhausen. Rua Hiroshima 1
Anmeldung unter: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

freitags 9.00 Uhr (jeden 2. Freitag im Monat)

KATHOLISCHER GOTTESDIENST in der AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33, anschließend Gelegenheit zum gemeinsamen Frühstück

freitags 15.00 bis 18.00 Uhr (jeden 1. Fr. im Monat – **Ausnahme: 10.1., nicht 3.1.**)

TANZTEE - Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft. (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

freitags 15.00 bis 18.00 Uhr

OFFENE KAFFEESTUBE ... der evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Gemeindehaus, Forststraße 71

freitags 16.00-17.00 Uhr (jeden 3. Freitag im Monat)

LITERATURCLUB- Kurzgeschichten bekannter Autoren werden vorgelesen.
ASB-Seniorenzentrum, Foyer, Holtener Mühlenweg 11-13, 46147 Oberhausen
Anmeldung per mail an S.Agethen@asb-oberhausen.de, Tel. 0151 50480527

freitags 17.00 Uhr (jeder 3. Freitag im Monat)

FREITAGSKREIS ... der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf,
Anmeldung bei Jutta Maaß, 0208 672385

freitags 18.30 bis 20.00 Uhr

CHORPROBE GOSPELCHOR „GOOD NEWS“ ... der Evangelischen Kirchengemeinde
Königshardt-Schmachtendorf, Infos bei Susanne Friedrich-Bode, Tel: 01573 3946436

SAMSTAGS

samstags 15.00 Uhr

TANZTEE MIT KAFFEE UND KUCHEN – 11.1., 8.2. und 8.3.2025.

Zum fröhlichen Gesellschaftstanz sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen. Herrliche alte und neue Schlagerlieder, Gassenhauer und bekannte Volkslieder sind im Musikrepertoire, gespielt von Otto Flögel. Der Eintritt beträgt 5,50€, inkl. Kaffee und Kuchen. In den Räumlichkeiten der Tagespflege des Hauses Gottesdank, Kirchhellener Straße 190a, 46145 Oberhausen, Anmeldung unter: 0208 882643113 oder per Mail an d.platt@HausGottesdank.de

samstags, 10.30 Uhr

OFFENER SCHACHTREFF - Ein Angebot der Schachabteilung des TC69 Sterkrade in der Sterkrader Stadtbücherei. Infos bei Marco Schwinning (Tel.: 0177-7474808, E-Mail: m.schwinning@schach69.de)

SONNTAGS

sonntags 10.30 bis 12.30 Uhr

KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF ... Eichendorffstr. 11
(hinter der Kirche St. Josef)

sonntags 10.30 bis 12.30 Uhr

KATH. ÖFFENTLICHE BÜCHEREI ST. BARBARA - Als Ort der Begegnung bietet die Bücherei ein kostenfreies Angebot an Büchern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83

Taschengeldbörse Oberhausen

Sie suchen Hilfe bei Ihren alltäglichen Arbeiten? Dann holen Sie sich jetzt Unterstützung! Das Jugendparlament Oberhausen und die AWO haben die Taschengeldbörse Oberhausen ins Leben gerufen. Sie vermittelt unkompliziert engagierte Jugendliche aus Ihrer Stadt, die Ihnen bei alltäglichen Arbeiten rund um Haushalt und Garten helfen.

Rufen Sie uns einfach an!
Wir stellen den Kontakt zu jungen, hilfsbereiten Menschen her!

www.tabo.ruhr

Tel. 0208 85 000 85

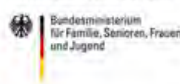
Ein Projekt von



im Zuge des Aktionsprogramms



mit finanzieller Förderung durch



Lebensfreude möglich machen!

Der Zonta Club Oberhausen hat in Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt Oberhausen das Projekt „**Glanzlichter – Finanzielle Sonderhilfen für Frauen ab 60 Jahren**“ ins Leben gerufen.

Ziel des Projektes ist es, von Armut betroffenen Frauen über 60 Jahren, einen kleinen Herzenswunsch zu erfüllen und damit einen minimalen Beitrag zur Erleichterung ihres alltäglichen Lebens zu leisten. Anträge auf Unterstützung können ganz unbürokratisch über die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtsverbände an die AWO Oberhausen gestellt werden.

Angenommen wird dabei die Einkommensgrenze, die von der Stadt Oberhausen für die Auszahlung von Wohngeld ermittelt wird. Die Förderung kann im Einzelfall bis zu 300,- € betragen und innerhalb von 2 Jahren nicht mehrmals an eine Person ausgezahlt werden.

Bitte wenden Sie sich
bei Bedarf an das
AWO-Servicezentrum:

Thomas Heipcke

Alte Heid 13

46047 Oberhausen

Tel.: 0208- 85 000 81

theipcke@awo-oberhausen.de



ZONTA Club
Oberhausen/Rheinland



Senior*innen-Veranstaltungen in „Sterkrade-Nord“ im 1. Quartal 2025

Januar

- **Samstag, 4.1.2025 und Sonntag, 5.1.2025, 10.00 bis 18.00 Uhr, Dreikönigssingen** - Die Sternsinger bringen Gottes Segen in die Häuser. Sie sammeln Spenden für Not leidende Kinder auf der ganzen Welt. Im Fokus steht 2025 die Stärkung von Kinderrechten.
- **Samstag, 11.1.2025, 10.00 bis 17.00 Uhr, Einfach leben - eine kleine Auszeit zum Jahresbeginn** - Ein Angebot mit Zeiten für sich selbst, Stille und Austausch in der Gruppe. Anmeldung bis zum 04.01.2025 bei Pfarrerin Christina van Anken, Tel.: 0152 28992524, E-Mail: christina.van-anken@ekir.de
- **Sonntag, 19.1.2025, 18.00 Uhr, Kirche Plus Duo** - Werkstattkonzert mit dem Duo La Vigna (Flöte und Laute) in der Kirche am Buchenweg 275
- **Donnerstag, 23.1.2025, 15.00 Uhr, Outdoor-Spielenachmittag** - Ob Wikingerschach, Boule oder Dosenwerfen - ein abwechslungsreicher Parcours aus verschiedenen Outdoorspielen sorgt für ein außergewöhnliches Spielerlebnis. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Spaß in toller Gesellschaft. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot indoor statt. AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33
- **Samstag, 25.1.2025, 11.00 bis 16.00 Uhr, Chor-Workshop** mit der Popkantorin im Bistum Essen, Lina Wittemeier. Alle, die Freude am Singen haben, können hier mitmachen! Gesungen werden Gospels, Praise & Worship Lieder, neue geistliche Lieder und solche aus der christlichen Popmusik. Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, 46145 Oberhausen, Anmeldung: 0208 673124
- **Sonntag, 26.1.2025, 11.15 Uhr, Heilige Messe mit modernen, christlichen Popsongs** - Der Workshop-Chor gestaltet gemeinsam mit einer Band musikalisch den Gottesdienst, Kirche St. Barbara, Hartmannstr. 83
- **Montag, 27.1.2025, 17.30 bis 20.30 Uhr, Kreative Auszeit** - Auch wenn man von sich behauptet, nicht malen zu können, kann man hier problemlos kreativ werden. Denn es geht um die Freude am Tun, um den spielerischen Umgang mit den Materialien. Dazu gibt es Anregungen, die die Kreativität ans Licht bringen. Wir drücken die Pause-Taste vom Alltag, gönnen uns Zeit für uns und laden so unsere Akkus wieder auf. Friedensdorf Zentralstelle, Lanterstr.21 in Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- **Dienstag, 28.1.2025, 9.30 Uhr, Jahreslosung** mit Christina van Anken - Eine Veranstaltung der ev. Kirchengemeinde Königshardt - Schmachtdorf. Anmeldung unter: 0208 682434

➔ **Dienstag, 28.1.2025, 18.15 Uhr, Ungarischer Kochabend** - Unter dem Motto „Taste the world - weil Vielfalt schmeckt!“, lädt die Senioreneinrichtung Haus Gottesdank (Kirchhellener Straße 190a) zu einem Kochabend in die Tagespflege ein. Was Sie erwartet? Landestypische ungarische Spezialitäten, Informationen zum Land selbst sowie Teilhabe in der Gemeinschaft. Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung unter d.platt@HausGottesdank.de oder Tel. 0208 882643113

Februar

- ➔ **Samstag, 8.2.2025, 12.00 bis 14.15 Uhr, Workshop: Entspannte Schultern, befreiter Nacken, gelöster Kiefer** - Friedensdorf Zentralstelle, Lanterstr.21 in Dinslaken, Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- ➔ **Donnerstag, 13.2.2025, 9.00 bis 11.00 Uhr - Frühstückscafé Holten** der ev. Kirchengemeinde Holten-Sterkrade im Gemeindezentrum „Schulstr. 3“.
- ➔ **Donnerstag, 13.2.2025, 15.00 Uhr - Senioren-Sicherheits-Beratung** - Hier gibt es Ratschläge zum Schutz vor Wohnungseinbrüchen, zu Gefahren im Straßenverkehr, zum Schutz vor Trickdiebstahl und Trickbetrug, zu Betrügereien im Internet und Gefahren an Bankautomaten.
Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83
- ➔ **Donnerstag, 13.2.2025, 15.00 Uhr - Quiznachmittag** - Beim Quiznachmittag können Sie allein oder in Gruppen „antreten“ und nicht Millionär werden. Die Gewinner können sich aber über einen einmaligen Preis freuen. Seien Sie dabei, wenn es heißt „Wer wird Millionär das Quiz gewinnen?“
AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33.
- ➔ **Samstag, 15.2.2025, 9.00 bis 16.00 Uhr, Workshop Selbstfürsorge** - Workshop bietet die wertvolle Gelegenheit, effektive Strategien zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und zum Umgang mit emotionalen Belastungen zu erlernen.
Friedensdorf Zentralstelle, Lanterstr. 21, 46539 Dinslaken,
Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141
- ➔ **Sonntag, 16.2.2025, 17.00 Uhr - Kirche Plus Moving Sounds** mit Markus Stockhausen. Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Kirche am Buchenweg 275.
- ➔ **Dienstag, 25.2.2025, 9.30 Uhr - Was ich zum Umweltschutz beitrage** - Eine Veranstaltung der ev. Kirchengemeinde Königshardt - Schmachtendorf mit Wibke Maaß. Anmeldung unter: 0208 682434

März

- ➔ **Sonntag, 2.3.2025, 11.15 Uhr, Messe zu Karneval** - Der Karnevalsprinz von Oberhausen und sein Hofstaat sind zu Gast in St. Barbara, anschließend: Beisammensein im Gemeindesaal, Kirche St. Barbara, Hartmannstr. 83
- ➔ **Freitag, 7.3.2025, 15.00 Uhr, Gottesdienst zum Weltgebetstag** - Ev. Kirche, Kastell-/Wasserstraße
- ➔ **Donnerstag, 13.3.2025, 9.00 bis 11.00 Uhr, Frühstückscafé Holten** der ev. Kirchengemeinde Holten-Sterkrade im Gemeindezentrum „Schulstr. 3“.
- ➔ **Donnerstag, 13.3.2025, 15.00 Uhr, Outdoor-Spielenachmittag** - Ob Wikingerschach, Boule oder Dosenwerfen - ein abwechslungsreicher Parcours aus verschiedenen Outdoorspielen sorgt für ein außergewöhnliches Spielerlebnis. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Spaß in toller Gesellschaft. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot indoor statt. AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33
- ➔ **Freitag, 14.3.2025, 19.30 Uhr, Kirche Plus BigBand** - Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Kirche am Buchenweg 275.
- ➔ **Samstag, 15.3.2025, 18.00 Uhr, Kirche Plus BigBand** - Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Kirche am Buchenweg 275.
- ➔ **Dienstag, 25.3.2025, 9.30 Uhr, Erben und Vererben** - Eine Veranstaltung der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf mit Vera Höger. Anmeldung unter: 0208 682434
- ➔ **Donnerstag, 27.3.2025, 15.00 Uhr - Quiznachmittag** - Beim Quiznachmittag können Sie allein oder in Gruppen „antreten“ und nicht Millionär werden. Die Gewinner können sich aber über einen einmaligen Preis freuen. Seien Sie dabei, wenn es heißt „Wer wird Millionär das Quiz gewinnen?“ AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33.
- ➔ **Sonntag, 30.3.2025, 18.00 Uhr, Kirche Plus Passion: Johannespassion** mit Sprecher und zwei Gitarren. Ein Angebot der ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf, Kirche am Buchenweg 275.

Outdoor- Spiele- nachmittag!

... indoor?



Donnerstag, 23.1.2025

und 13.3.2025, jeweils ab 15 Uhr

AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33.

Ob Wikingerschach, Boule oder Dosenwerfen - ein abwechslungsreicher Parcours aus verschiedenen Outdoorspielen wird für ein außergewöhnliches Spielerlebnis sorgen. Freuen Sie sich auf einen Nachmittag voller Spaß in toller Gesellschaft. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot indoor statt. (Ein Angebot des Quartiersbüros rund um die AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33).

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**
Sterkrade Nord

gefördert von der
stad
Oberhausen

AWO
Oberhausen

Quiznachmittag!

Machen Sie mit,
Sie sind herzlich eingeladen.



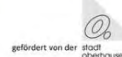
das Quiz gewinnen?

Wir holen das Format der beliebten Fernsehshow nach Sterkrade-Nord. Beim Quiznachmittag können Sie alleine oder in Gruppen „antreten“ und nicht Millionär werden. Die Gewinner können sich über einen einmaligen Preis freuen. Seien Sie dabei und zwar am

Donnerstag, dem 13.2.2025

und dem 27.3.2025, jeweils um 15⁰⁰ Uhr

in der Begegnungsstätte „Sterkrade-Nord“, Julius-Brecht-Anger 33.



Kontakt

**Arbeiterwohlfahrt Oberhausen,
Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen**

Sprechstunde: donnerstags (1. / 3. / 4. Donnerstag im Monat), 10-13 Uhr

Telefonkontakt:

Quartiersentwicklung und Ehrenamt: 0208 8500081

Gesundheit und Pflege: 0208 4396930

Wohnen im Alter: 0208 8500084

Freizeit und Ausflüge: 0208 8500080

Veranstaltungen: 0208 46840910

quartiersbuero@awo-oberhausen.de

www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord

www.awo-oberhausen.de



Begegnungsstätte
Sterkrade-Nord



**Frühstück - Mittagstisch
Kaffee & Kuchen
Veranstaltungen**

... wir freuen uns auf Sie!

Begegnungsstätte Sterkrade-Nord
Julius-Brecht-Anger 33
46147 Oberhausen

Tel. 0208 - 46 84 09 10

Öffnungszeiten: mo - fr 9 - 16 Uhr,
zusätzlich bei Veranstaltungen.

Sie erreichen uns auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Linie SB98 hält an der Haltestelle „Julius-Brecht-Anger“ in unmittelbarer Nähe unseres Hauses.