

Begegnungszentrum Kostenberg



April - Juni 2022

Evangelische Kirchengemeinde Velbert-Dalbecksbaum

Liebe Besucherinnen und Besucher des
Begegnungszentrums,

**„Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte...“**

Das bekannte Gedicht von Eduard Mörike geht vielleicht dem ein oder anderen derzeit durch den Kopf.

Das schöne Wetter der vergangenen Wochen und die vielen Blumen stimmen uns schon gut auf den Frühling ein.

Im Begegnungszentrum gibt es im Frühling einige neue Angebote um Körper und Geist aus dem Winterschlaf zu erwecken.

Ich freue mich, Sie zu der ein der anderen Veranstaltung hier begrüßen zu dürfen, sei es als vertraute, langjährige Besucher oder auch als neu Dazukommende.

Sie sind herzlich willkommen!

Ich wünsche Ihnen Allen schöne Frühlingstage!

Ihre Nicole Bernhardt

Regelmäßige Angebote:

Montag

10.00 – 11.00	Frühlings-Spaziergang
10.00 – 11.30	Englisch mit Frau Heubgen
15.00 – 16.30	Mütterkreis Kostenberg (ungerade KW)
17.00 – 18.30	Englisch mit Frau Bondsfield

Dienstag

09.30 – 11.30	Aquarellmalerei
10.00 – 11.30	Digital-Treff (2. u. 4. Di im Monat)
13.30 – 16.30	Spielenachmittag mit Gesellschaftsspielen
13.30 – 16.30	Männer-Skatrunde
15.00 – 17.00	Literaturkreis Französisch
16.30 – 17.30	Qi-Gong (s. Seite 10)
Ab 18.00	Bürgerverein Kostenberg – Lindenkamp (2. Dienstag im ungeraden Monat)

Mittwoch

10.00 – 12.00	PC-Kurs – Gruppe 1
12.00 – 14.00	PC-Kurs – Gruppe 2
10.00 – 11.00	Seniorengymnastik
11.00 – 12.00	Seniorengymnastik
Ab 14.30	Osteoporose-Gruppe (27.04.2022, 25.05.2022, 29.06.2022)
15.30 – 16.30	Digitaler Töttertreff per Zoom
16.00 – 18.00	Sprachtreff Deutsch für Migrantinnen
17.00 – 18.30	Yoga

Donnerstag

09.00 – 10.30	Englisch mit Frau Heubgen
13.00 – 14.30	Kostenberger Chor
14.30 – 16.30	Senioren-Nachmittag (Programm auf den nächsten Seiten)
17.30 – 18.30	Squaredance (1., 3. Und 5. Do im Monat)
Ab 19.30	Velberter Mandolinen-Gesellschaft

Freitag

09.00 – 10.00	Sprechstunde für Anliegen aller Art
10.00 – 11.00	Gedächtnistraining
14.15 – 16.00	Tanzkreis Kostenberg (1.4., 8.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 3.6., 10.6., 24.6.)
16.30 – 17.30	Tanzkreis II (Termine s.o.)

Samstag

15.00 – 18.00	ZWAR-Kreativ (14-tg., ungerade Woche)
---------------	---------------------------------------

Kursleitungen

Aquarellmalerei	Jutta Steinsiepen	02051 / 85990
Englisch	Angelika Heubgen	02051 / 607703
Englisch	Rita Bondsfield	02058 / 912838
Gymnastik	Anja Martschinke	02051 / 601482
Kostenberger Chor	Petra Kubernus	02051 / 255348
PC - Kurs	Mario Bettchen	0160 / 7546044
Sprachtreff Deutsch	Hazan El'darhanova	02052 / 926534
Squaredance	Monika Günther	
Tanzkreise	Klaus-Dieter Hilbertz	0202 / 509517
Yoga	Marion Galvagni	0152 / 32047772

Programm des Seniorennachmittags am Donnerstag:

14.30 – 16.30 Andacht, Kaffee und Kuchen
ab ca. 15.15 Uhr wechselndes Programm

07.04. **Die Veeh-Harfe© – ein besonderes Musik -
Instrument**

mit Otto Thiel

14.04. **Gründonnerstag - Abendmahlsfeier**

mit Pfarrerin Andrea Kupatz

21.04. **Töttertreff mit Klaviermusik**

mit Petra Kubernus

28.04. **Velbert früher und heute**

mit Manfred Bolz

- 05.05. **Starke Frauen I: Die Queen seit 70 Jahren an der Spitze von 16 Staaten und einer weltweiten Kirche**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz
- 12.05. **Anleitung zum Glücklichein**
mit Pfarrer i.R. Ekkehard Fröhmelt
- 19.05. **Alltags-Tipps für Senioren**
mit Frau Migels und Frau Gilarek von der Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung
- 26.05. Christi Himmelfahrt – kein Seniorennachmittag
- 02.06. **Starke Frauen II: Angela Merkel – aus der Ruhe kommt die Kraft**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz

- 09.06. **Fit im Kopf – dem Gedächtnis auf der Spur**
mit Nicole Bernhardt
- 16.06. Fronleichnam – kein Seniorennachmittag
- 23.06. **Töttertreff**
- 30.06. **Wir spielen BINGO**

**Für alle Gruppen und Kreise
gilt die 3G-Regel und die
Maskenpflicht!**

Aktuelle Informationen:

- ☯ Es wird getanzt! Neue Termine für den **Meditativen Tanz** finden Sie auf Seite 12

- ☯ neanderlandTATORTE
Die Leiterin des Aquarellmalkurses, Jutta Steinsiepen öffnet ihr **Atelier** am 30.4. und 01.05.2022 für Interessierte.

- ☯ Erste Hilfe für **Smartphone & Co.**
Sie kommen nicht weiter mit Ihrem Smartphone – wir helfen Ihnen. Nutzen Sie unsere digitale Sprechstunde (s. Seite 15)

- ☯ **Gedächtnisstraining**
Ab April bringen wir Farbe in die grauen Zellen. Immer freitags um 10 Uhr. Bitte melden Sie sich an.

- ☯ ...und noch vieles mehr
Lassen Sie sich überraschen und achten Sie bitte auf unsere Angebote auf den nächsten Seiten und die Aushänge im Schaukasten und Haus.

Qi Gong im Begegnungszentrum Kostenberg

Qi Gong kommt aus dem China und bedeutet übersetzt:

Arbeit mit der Lebensenergie.

Grundlage ist die traditionelle chinesische Medizin

Gemeint ist, Bewegungen zu erlernen und zu praktizieren,
die der Gesundheit förderlich sind.

Genauer:

- mit leichten Bewegungen werden Gelenke beweglich gemacht oder erhalten.
- Muskeln und Sehnen werden sanft bewegt und gedehnt.
- Das Gleichgewicht wird trainiert und die Koordination geschult.
- Die Atmung vertieft sich, der Geist kommt zur **Ruhe**.

Alle 8 Bewegungen werden im Stehen ausgeführt.

Beginn: 03.05.2022

Termine: 03.05., 10.05., 24.05., 14.06., 21.06., 28.06.

Zeit: 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Kosten: 36,- Euro in bar am ersten Tag mit zu bringen.

Teilnehmerzahl: mind. 5 max. 10 Personen.

Referentin: Petra Nocken, praktiziert seit 1995 Qi Gong

weitere Informationen unter: www.petra-nocken.de oder im
Begegnungszentrum Kostenberg

Fröhliche Farben
fördern unser
Wohlbefinden
und tun der Seele
gut!

Das brauchen wir
alle ganz dringend....

Wer ist auf der
Suche nach einem
neuen, kreativen
Hobby in netter
Gemeinschaft?

Jeden Dienstag
09.30 – 11.30 Uhr



Die Aquarellmalgruppe trifft sich jeden
Dienstag zwischen **9.30** und **11.30h** im
Begegnungszentrum.

Neulinge und erfahrene Maler*innen sind
herzlich willkommen.

Bei Interesse besuchen Sie uns dienstags direkt
vor Ort oder rufen Sie mich für weitere Infos
unter 02051/85990 (Jutta Steinsiepen) an.

Meditatives Tanzen



Wir tanzen ruhige und beschwingte Tänze vorwiegend im Kreis (z.Z. ohne Handfassung), die uns zu Besinnung und Stille führen, zu Freude und vertieftem Spüren, zur eigenen Mitte und zu unser aller Mitte und Lebensquelle.

Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Beim „Tiefentanz“ tanzen wir einen einzigen Tanz wieder und wieder, erforschen seinen Gehalt und seine Tiefe, spüren im Schweigen nach, tauschen uns aus im Gespräch.

Hier ist ein wenig Erfahrung im Meditativen Tanzen gut oder die Teilnahme am jeweils 2 Wochen vorausgehenden Termin.

Termine:

**jeweils montags, 16.30 – 18.30 Uhr im Begegnungszentrum
Kostenberg**

**Meditatives Tanzen: 02.05.; 27.06.; 05.09.; 17.10.;
28.11.**

Tiefentanz: 16.05.; 19.09.; 31.10.; 12.12.

(Änderungen wegen Corona o.a. möglich)

Anmeldung bitte bis Donnerstag der Vorwoche bei
Renate Neubert-Hoffmann, Tel.: 02051 / 67010 oder im
Begegnungszentrum

Das Meditative Tanzen findet ab 5 TN statt, der Tiefentanz
auch mit weniger TN.

Kostenbeitrag pro Termin: 5,00 €

Ich freue mich aufs Tanzen mit Euch!

Renate Neubert-Hoffmann

Wir sammeln für den guten Zweck:

Briefmarken für Bethel

Brillen für Afrika

Handys zum Recycling wertvoller Rohstoffe

GEDÄCHTNIS-TRAINING



**Geistig fit bleiben mit Gedächtnistraining
und Denksport-Übungen**

**Freitags 10.00 – 11.00 Uhr im
Begegnungszentrum Kostenberg**

Anmeldung unter: 02051 / 62400

Wir treffen uns jeden 2. Und 4. Dienstag im Monat von
10:00 Uhr – 11:00 Uhr

Im Begegnungszentrum Kostenberg
(Am Hardenberger Hof 24-26, 42549 Velbert,
Tel.: 02051/62400)



Mehr als nur Telefonieren



E-Mails Datenschutz Online-Termine

Videotelefonie Apps Digitales Impfbzertifikat

Suchmaschinen sicher Surfen Sprachassistent

QR-Codes Einkaufen Smarthome Werbung

Wir sind für Sie da:

Öffnungszeiten:

Montag	08.30 – 15.00
Dienstag	08.30 – 17.00
Mittwoch	08.30 – 13.00
Donnerstag	11.00 – 18.00
Freitag	08.30 – 13.00
Samstag	15.00 – 18.00 (ungerade Woche)

Unser Team:

Leitung:	Nicole Bernhardt
Hauswirtschaft:	Gabi Haagmann (Mo, Mi, Do) und Nicole Roß (Di)

Begegnungszentrum Kostenberg

Am Hardenberger Hof 24-26

42549 Velbert

Telefon 02051 / 62400

bzk.velbert@web.de

www.begegnungszentrumkostenberg.de