

Begegnungszentrum Kostenberg



Oktober - Dezember 2023

Evangelische Kirchengemeinde Velbert-Dalbecksbaum

Liebe Besucherinnen und Besucher des
Begegnungszentrums,

schneller als uns manchmal lieb ist, steht der Herbst
vor der Tür.

„Der Herbst ist immer unsre beste Zeit.“
Sagte einst Johann Wolfgang von Goethe.

Damit es auch für Sie eine gute Zeit wird, haben wir
einiges vorbereitet. Schauen Sie selbst!

In diesem Quartals-Heft sind alle Angebote, Kurse
und Kreise aufgeführt.

Herzlich einladen möchte ich Sie zu unserem

Senioren-Gottesdienst

mit dem Thema „Wurzeln des Lebens“ am
15.10.2023 um 10.30 Uhr in der Apostelkirche.

Herzliche Grüße,

Ihre Nicole Bernhardt

Regelmäßige Angebote:

Montag

10.00 – 11.00	Stärke & Balance *Pilates & Beckenbodentraining
10.00 – 11.00	Sprachtreff Englisch
11.00 – 12.00	Herbst-Spaziergang
13.30 – 15.00	Musik-Treff (ungerade KW)
14.00 – 16.00	Handarbeits-Klön-Café (gerade KW)
15.00 – 16.30	Mütterkreis Kostenberg (ungerade KW)
16.30 – 18.30	Meditatives Tanzen (10.7., 21.8., 4.9.)
19.00 – 21.00	Vocal-Ensemble '84 Niederberg

Dienstag

09.30 – 11.30	Aquarellmalerei
10.00 – 12.00	Der Digitalpate kommt
13.30 – 16.30	Spiele-Nachmittag
13.30 – 16.30	Männer-Skatrunde
16.30 – 17.30	Qi-Gong
Ab 18.00	Bürgerverein Kostenberg – Lindenkamp (2. Dienstag im ungeraden Monat)

Mittwoch

10.00 – 12.00	PC-Kurs
10.00 – 11.00	Seniorengymnastik
11.00 – 12.00	Seniorengymnastik
10.00 – 12.00	Demenz-Café (1. Mittwoch im Monat)
14.30 – 16.00	Osteoporose-Gruppe (25.10.2023 und 29.11.2023)
15.00 – 17.00	Multiple Sklerose-Gruppe (18.10. und 22.11.2023)
15.30 – 16.30	Töttertreff per Videokonferenz
15.45 – 16.30	Funktionsgymnastik Osteoporose
16.00 – 18.00	Sprachtreff Deutsch für Migrantinnen
17.00 – 18.30	Yoga
19.00 – 21.00	Schloßstadtsänger

Donnerstag

09.30 – 11.00	Englisch mit Frau Heubgen
13.00 – 14.30	Kostenberger Chor
14.30 – 16.30	Senioren-Nachmittag (Programm auf den nächsten Seiten)
20.00 – 22.00	Hermann´s Band

Freitag

09.00 – 10.00	Sprechstunde für Anliegen aller Art
11.00 – 12.00	Gedächtnistraining
14.15 – 16.00	Tanzkreis Kostenberg (Termine lt. Aushang)
16.30 – 17.30	Tanzkreis II (Termine lt. Aushang)

Samstag

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

Kursleitungen

Sie möchten Informationen zu unseren regelmäßigen Angeboten oder haben Fragen zu Terminen?

Rufen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter einfach direkt an:

Aquarellmalerei	Jutta Steinsiepen	02051 / 85990
Beckenbodentraining	Karen Möller	0179 / 5225023
Demenz	Astrid Kothe-Matysik	02052 / 2734
Digital-Pate	Rüdiger Wirth	0171 / 3246964
Englisch	Angelika Heubgen	02051 / 607703
Gedächtnistraining	Nicole Bernhardt	02051 / 62400
Gymnastik	Anja Martschinke	02051 / 601482
Handarbeits-Café	Nicole Roß	02051 / 68697
Kostenberger Chor	Petra Kubernus	02051 / 255348
PC - Kurs	Mario Bettchen	0160 / 7546044
Osteoporose	Angelika Laimann	0178 / 6268655
Qi Gong	Petra Nocken	02051 / 83339
Schloßstadtsänger	Peter Zimmermann	02051 / 84975
Skat & Spiele	Nicole Roß	02051 / 62400
Sprachtreff Deutsch	Hazan El'darhanova	02052 / 926534
Tanzkreise	Klaus-Dieter Hilbertz	0202 / 509517
Yoga	Marion Galvagni	0152 / 32047772
ZWAR-Kreativ	Brigitte Klatt	02051 / 62400

Sommerfest im BZK



20. August 2023

Programm des Seniorennachmittags am Donnerstag:

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

05.10. **Leben bis zuletzt**
mit Pfr. Peter Jansen

12.10. **Töttertreff**
mit Petra Kubernus

19.10. **Einblicke in die Bleibergquelle**
mit Schwester Brigitte Rosenberg

26.10. **Picasso**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz

2.11. **Töttertreff**
mit Petra Kubernus

9.11. **Einbruchschutz**
mit Lars Hannappel von der Polizei

- 16.11. **Bingo**
- 23.11. **Abendmahlfeier**
mit Pfarrerin Andrea Kupatz
- 30.11. **Die Notfalldose in der Wohnung**
mit Karten Döhring von der Feuerwehr Velbert
- 07.12. **Adventlicher Liedernachmittag**
mit den Schloßstadtsängern
- 14.12. **Weihnachtsfeier**





Senioren- Gottesdienst

Herzliche Einladung zum Gottesdienst in
der Apostelkirche
gestaltet von Senioren - für Senioren.
Es singt der Kostenberger Chor.
Im Anschluss gibt es ein gemeinsames
Mittagessen.

15. Oktober 2023 um 10.30 Uhr



KINO-Sonntag

Am **19. November 2023** findet unser nächster **Kino-Sonntag**
mit Kaffee und Kuchen statt. Freuen Sie sich auf einen Film
in netter Gesellschaft. Eine **Anmeldung** ist erforderlich.



Vortragsreihe “Sicher leben im Alter”



9. November 2023
Einbruchschutz!
Sichern Sie
Ihr Zuhause!

30. November 2023
**Die Notfalldose
in der Wohnung**



Die Vorträge finden im Rahmen des
Seniorenachmittages statt.
Beginn ist jeweils um 14.30 Uhr
mit Kaffee und Kuchen.
Um Anmeldung wird gebeten
unter **02051 /62400**.

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