

VERANSTALTUNGS- KALENDER

*für Seniorinnen & Senioren in Sterkrade-Nord
Juli – September 2026*



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.





AWO-Begegnungsstätte „Sterkrade-Nord“
Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

ÖFFNUNGSZEITEN:

dienstags - freitags: 09.30-13.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr (montags geschlossen)

1. und 3. Samstag im Monat: 09.30 - 13.00 Uhr

2. und 4. Sonntag im Monat: 15.00 - 18.00 Uhr

Quartiersbüro Sterkrade-Nord

donnerstags, 10.00 - 13.00 Uhr (an verschiedenen Standorten) und nach Vereinbarung

Hier sind Sie richtig mit Ihren Fragen rund um's Älterwerden.
Verabreden Sie gerne einen Termin mit uns.

AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen
Tel. 0208 4684090 oder 0208 850000

Sie erreichen uns auch per WhatsApp.



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜRO**



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE FÜR SENIOR*INNEN IN „STERKRADE-NORD“

3. QUARTAL 2026 >>>>>

MONTAGS >>>>>

09.00 – 10.00 und 10.15 – 11.15 Uhr

FIT & VITAL

Ein Sportangebot mit leichten Übungen für Ältere
(AWO, Julius-Brecht-Anger 33, Gruppenraum im Keller)

Info: Heinz Bolz, 0208 63494364

09.30 – 11.30 Uhr (zeitweise im Quartal)

NÄHCAFÉ

ein Kursangebot des Friedensdorf-Bildungswerks

Infos + Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

10.00 – 11.30 Uhr (07.09. - 14.12.2026)

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 Konzentration.

(St. Franziskus, Sozialkirche St. Jakobus, Tackenbergstraße 144)

Infos + Anmeldung:

KEFB Oberhausen, 0208 8599641, E-Mail: oberhausen@kefb.info

13.30 – 15.00 Uhr (14-tägig)

VOLKSHOCHSCHULE

Ein Informations- und Diskussionsangebot für Ältere zu aktuellen Themen
(Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33)

15.00 – 17.30 Uhr (14-tägig)

SPIELENACHMITTAG

Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß!
(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

Info: Hildegard Werner, 0208 62577057

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

17.45 – 18.45 Uhr

FUNKTIONSGYMNASTIK 60+

... es wird ein funktionelles Training des Vereins RSV Adler 1914 e.V. angeboten aus den Bereichen: leichtes Herz-Kreislauf Training / Mobilisierung der Gelenke / Kraft- Koordination- und Rückentraining.

(Hirschkampfschule, Zum Ravenhorst 295)

Anmeldung: Ursula Augenstein, 0208 684853 (AB) oder mail@rsv-adler1914.de

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

19.15 – 20.45 Uhr

GYMNASTIK für Männer 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

DIENTAGS >>>>>

09.30 – 11.00 Uhr (letzter Dienstag des Monats)

FRAUENGESPRÄCHSKREIS

der Ev. Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf
(Ev. Gemeindehaus Forststr. 71, 46147 Oberhausen)

25.08.2026: Häuslicher Brandschutz

29.09.2026 Was oder wie ist Gott für mich?

Anmeldung bei Ulrike Schreibers, Tel.: 0208 682434

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

14.00 – 16.30 Uhr

CLUBNACHMITTAG / BINGO

Eine gesellige Runde netter Menschen

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

Info: Erika Schreiber, 0208 633021

16.00 – 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 (AB) oder mail@rsv-adler1914.de

16.30 – 20.00 Uhr (14-tägig)

SKATCLUB

Spielbegeisterte sind zum „Reinschnuppern“ herzlich willkommen!
(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

Info: Wilfried Brennemann, 0208 681050

17.00 Uhr (in geraden Wochen) // 20.00 Uhr (in ungeraden Wochen)

CHORPROBE „CANTO BARBARA“

Der Königshardter Chor probt unter der Leitung von Stefanie Melitsch.
Neue Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen
(Gemeindezentrum St. Barbara, Hartmannstr. 83, Königshardt)

Info: Bernd Seidel, Tel.: 67 78 04 oder Gregor Bungardt, Tel.: 0151 42858621

18.00 Uhr (jeden 3. Dienstag / Monat)

VDK-TREFFEN, ORTSGRUPPE STERKRADE-NORD

21.07.2026 Bingo mit Rita

18.08.2026 Mitgliedertreffen

15.09.2026 Vorstellung Smarthouse

(auf dem Gelände des Hauses Gottesdank Gottesdank, Kirchhellener Str. 190 a, 46145 Oberhausen. Zum Einlass bitte bei „Tagespflege“ klingeln.)

Infos bei Martin Targus, Tel. 0152 02103614, Ulrike Schreibers, Tel. 0208-682434, Peter Hoefs, Tel. 0159 06718777

19.30 - 21.00 Uhr (07.07. - 11.08.2026)

Die Kraft des Atems

Ohne Aufwand lassen sich die Techniken aus verschiedenen Atem-, Achtsamkeits- u. Meditationsschulen in den Alltag integrieren. Mit regelmäßiger Anwendung werden innere Ruhe, Vitalität, Schlafqualität, Angstminderung und Konzentrationsfähigkeit gefördert, die mentale und psychische Verfassung verbessert sowie der Stoffwechsel positiv beeinflusst.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

MITTWOCHS >>>>>

09.00 – 09.45 / 10.00 – 10.45 Uhr (09.09. - 02.12.2026)

RÜCKENFIT

Dieser Präventionskurs vermittelt die besten Techniken und Übungen, um die Stabilität der Wirbelsäule zu erhöhen und die richtige Haltung im Alltag zu fördern (Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

ab 10.00 Uhr

WALKING

Ein Plus für Ihre Gesundheit!

(Treffpunkt: AWO-Schaukasten, Julius-Brecht-Anger 33)

Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

09.00 Uhr // 10.00 Uhr

BEWEGUNG MIT MUSIK

... auch auf dem Stuhl möglich - Kräftigung und Mobilisation mit z.B. Gymnastikstangen, Gummibändern und Bällen. Zwei Kurse im AWO Gemeinschaftsraum, Julius-Brecht-Anger 33

Info: Melanie Felske, 0163 2075575

11.00 Uhr - 12.00 Uhr

YOGA SANFT FÜR ALLE

Rücken, Schultern, Nacken ... alles was Du brauchst bist Du selbst und den Willen, Dir bewusst Gutes zu tun. Kurs im AWO Gemeinschaftsraum, Julius-Brecht-Anger 33

Info: Melanie Felske, 0163 2075575

11.00 – 11.00 Uhr (02.09. - 14.10.2026)

SITZGYMNASTIK

Ein Kurs, der speziell für Seniorinnen und Senioren konzipiert ist, um die körperliche Fitness und das Wohlbefinden zu steigern. Ob mit Gehhilfe, Rollator oder im Rollstuhl – alle sind herzlich willkommen, gemeinsam in Bewegung zu kommen. Mit kleinen, effektiven Bewegungen lassen sich große Fortschritte erzielen – für mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

14.00 – 16.00 Uhr (14-tägig)

OFFENE SPIELEGRUPPE

Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele ... Hauptsache es macht Spaß! (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33)

Info: Erika Schreiber, 0208 633021

14.30 – 15.30 Uhr

GYMNASTIK FÜR FRAUEN

Ein Angebot der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V. (Turnhalle Hartmannschule, Hartmannstr. 85, 46145 Oberhausen)

Anmeldung: Renate Lenk 0157 76022893

14.30 – 16.30 Uhr (2. und 4. Mittwoch im 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 – 16.30 Uhr

EVANGELISCHE FRAUENHILFE HOLTEN

01.07.2026: Aktuelle Stunde-Neuigkeiten aus dem Gemeindeleben

08.07.2026: Spielenachmittag Brett- und Kartenspiele

15.07.2026: Besuch aus dem Kindergarten

02.09.2026: „Wasser für Alle“ - Vortrag von Christiane Wilms

09.09.2026: Spielenachmittag Brett- und Kartenspiele

(Ev. Gemeindehaus, Schulstr. 3)

Infos und Anmeldung: Dagmar Lutz, Tel. 0160 7763507

15.00 – 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE KÖNIGSHARDT

der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Anmeldung: Doris Palm, 0208 670862

15.00 – 17.00 Uhr (14-tägig)

FRAUENHILFE SCHMACHTENDORF

der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Anmeldung: Andrea Schäfer, 0208 688032

15.00 – 17.00 Uhr

KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF

Eichendorffstr. 11, hinter der Kirche St. Josef

Infos: Christiane Holletschek, Tel.: 0208 685858

20.00 – 21.00 Uhr

PROBE DER CHORGRUPPE NORD

der Kirchenchöre St. Theresia 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 >>>>>

09.00 – 10.30 Uhr (03.09. - 17.12.2026)

FRANZÖSISCH „MITTELSTUFE“

Dieser Kurs richtet sich an Interessent*innen, die schon Vorkenntnisse im Französischen haben. Das Ziel des Kurses ist es, sich in Alltagssituationen in französischer Sprache ausdrücken zu können, um sich so z.B. im Urlaub zurecht zu finden.

(St. Josef, Eichendorffstraße 13, 46117 Oberhausen)

Kontakt: KEFB Oberhausen, 0208 85996-41, E-Mail an oberhausen@kefb.info

10.00 – 13.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im 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, Oberhausen)

15.00 – 17.00 Uhr

PLAUDERBANK

Für Menschen, die Kontakt und Gespräch suchen. Auf der Pfarrwiese gegenüber dem Eingang zum Barbarafriedhof, Krähenstraße, 46145 Oberhausen. In dem Zeitraum sind dort zwei Damen, die sich gerne mit allen Interessierten unterhalten und ein wenig plaudern. Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Barbara.

15.00 – 17.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

PLAUDERCAFÈ

Herzliche Einladung an alle zu Gesprächen, Kaffee und Kuchen. Ein Angebot der katholischen Kirchengemeinde St. Barbara in der Begegnungsstätte, Hartmannstr. 81

DONNERSTAGS >>>>>

14.30 – 17.00 Uhr (1./3./5. Do./Monat)

HANDARBEITSKREIS

Stricken, häkeln, klönen ...
(Julius-Brecht-Anger 33)

Info: Hannelore Bolz, 0208 63494364

15.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

KLÖN-CAFÉ

Klönen in geselliger Runde mit selbstgemachten Waffeln oder Kuchen und Kaffee - Kirchengemeinde St. Theresia vom Kinde Jesu, Mergelkuhle 1

16.00 – 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 (AB) oder mail@rsvadler1914.de

18.00 – 19.30 Uhr (03.09. - 15.10.2026)

ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Durch Muskelentspannung, Traumreisen, Aroma-Therapie, autogenes Training und vieles mehr erlernen Sie in diesen Entspannungseinheiten Methodik und Tools zur Stressbewältigung im Alltag und vor allem eines: Zeit, Fokus, eine Innenschau und ein Krafttanker als Geschenk an sich selbst.
(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

19.00 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat)

MÄNNERSTAMMTISCH

der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Anmeldung: Reinhard Dreßler, 0208 6980144
oder Manfred Schubert, 0208 672969

20.00 – 22.00 Uhr

GYMNASTIK FÜR MÄNNER

Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V.
(Turnhalle am Buchenweg)

Anmeldung: Rainer Zwickler, Tel.: 0173 905398

FREITAGS >>>>>

09.00 – 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: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141

12.00 – 13.30 Uhr

SOCKEN FÜR DEN KLEINEN FUSS

Der Schwerpunkt dieser Gruppe liegt beim Stricken von Wollsocken. Wenn am Ende ein selbst gestricktes Söckchen für das eigene Kind entsteht, umso besser. Andernfalls besteht auch die Möglichkeit, Ihre Söckchen für einen guten Zweck, etwa für kranke und verletzte Kinder aus Kriegs- und Krisengebieten im Friedensdorf oder auch beispielsweise Frühchen, zu spenden.
(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

FREITAGS >>>>>

15.00 – 18.00 Uhr (10.04. / 03.07. / 07.08. / 04.09.2026)

TANZTEE

Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft.

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

18.30 – 20.00 Uhr

CHORPROBE GOSPELCHOR „GOOD NEWS“

der Evangelischen Kirchengemeinde Königshardt-Schmachtendorf

Infos bei Susanne Friedrich-Bode, Tel: 01573 3946436

19.00 – 21.15 Uhr (24.07. - 14.08.2026)

ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN

Die sanften Töne von Klangschalen haben eine beruhigende und meditative Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Sie wirken ordnend und fördern das Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Es entsteht Raum für Wohlgefühl, neue Lebenskraft und Freude.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder 02064 4974141



Tanztee

**Schwingen Sie doch
wieder mal das
Tanzbein ...
zu Live-Musik
und in netter
Gesellschaft!**

**Jeden ersten
Freitag
im Monat!**

Eintritt frei!

**AWO-Begegnungsstätte
Sterkrade-Nord,
Julius-Brecht-Anger 33**

Wir freuen uns auf Sie!

SAMSTAGS >>>>>

10.00 - 10.45 Uhr (05.09. - 17.10.2026)

Nordic Walking

Dieser Kurs vermittelt die richtige Technik, um die Sportart optimal zu nutzen. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene finden hier die ideale Kombination aus Techniktraining, praktischen Übungen und wertvollen Tipps zur Steigerung von Ausdauer und Kraft.

(Sterkrader Wald, Parkplatz Hiesfelder Str. 101)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

10.30 Uhr

OFFENER SCHACHTREFF

Ein Angebot der Schachabteilung des TC69 Sterkrade in der Sterkrader Stadtbücherei.

Infos: Marco Schwinning, Tel. 0177 7474808, Email: m.schwinning@schach69.de

14.30 – 16.45 Uhr

PILATES

Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in das klassische Pilates-Mattentraining, ergänzt durch den Einsatz von Pilatesrollen. Im Mittelpunkt steht das gezielte Training der Tiefenmuskulatur, das Stabilität und Balance fördert und zugleich eine angenehme Entspannung für den gesamten Körper ermöglicht.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

10.00 – 12.00 Uhr

YOGAMOBILITY

Yoga ist kein Wettbewerb. Jeder Teilnehmer übt im Rahmen dessen, was sein Körper zulässt. Ein Angebot der Sportvereinigung Sterkrade-Nord 1920/25 e.V. für Männer und Frauen (Turnhalle am Buchenweg)

Anmeldung: Herbert Lenhart, 01577 2397835

SONNTAGS >>>>>

10.30 – 12.30 Uhr

KÖB BÜCHEREI ST. JOSEF SCHMACHTENDORF

Eichendorffstr. 11 (hinter der Kirche St. Josef)

10.30 – 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)

Dieser Veranstaltungskalender ist ein Service Ihres





**SENIOR*INNEN-
VERANSTALTUNGEN IN
„STERKRADE-NORD“**

3. QUARTAL 2026 >>>>>

JULI



Mittwoch, 01.07.2026, 15.00 Uhr

Seniorennachmittag

der Gemeinde St. Theresia. Heilige Messe mit anschließendem gemütlichem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Kirchengemeinde St. Theresia vom Kinde Jesu, Mergelkuhle 1

Donnerstag, 02.07.2026, 09.00 Uhr

kfd Messe

Heilige Messe mit anschließendem gemeinsamem Frühstück in der Gemeinde St. Theresia.

Kirchengemeinde St. Theresia vom Kinde Jesu, Mergelkuhle 1

Freitag, 03.07.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Tanztee / Erdbeerfest

Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft

(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 4684090)

Freitag, 03.07.2026 - Sonntag, 12.07.2026

250 Jahre Königshardt

Eine Veranstaltungsreihe der Königshardter Interessengemeinschaft.

Infos unter www.kig-koenigshardt.de/de/veranstaltungskalender

Samstag: 04.07.2026 10.00-16.00 Uhr

Trödel im Park

Die Senioreneinrichtung Haus Gottesdank an der Kirchhellener Straße veranstaltet einen Trödelmarkt in der hauseigenen Parkanlage (Zugang von der Fernewaldstraße).

Infos: d.platt@HausGottesdank.de 0208/882643-113

Sonntag, 05.07.2026 13.00-18.00 Uhr

Lange Tafel Königshardt

... im Rahmen der KIG-Festwoche „250 Jahre Königshardt“

Königshardter Straße

Donnerstag, 09.07.2026, 09.00 - 11.00 Uhr

Frühstückscafé

im ev. Gemeindehaus Holten, Schulstr. 3, gleichzeitig Sprechstunde des Quartiersbüros Sterkrade-Nord

Sonntag, 12.07.2026, 12.00 Uhr

Offene Kirche

Ev. Kirche am Buchenweg 275, Informationen, Snacks & Getränke



Senioren & Seniorinnen
**QUARTIERS
BÜROS**
OBERHAUSEN

6. Oberhausener

**Senior*innen-
konferenz**

Thema
**Wohnen
im Alter**

Sonntag
2. August 2026
10:00–14:00 Uhr



Elly-Heuss-Knapp-Straße 3
46145 Oberhausen

Anmeldung
Stadt Oberhausen/Bereich Chancengleichheit
E-Mail chancengleichheit@oberhausen.de
Telefon 0208 825-2991



AUGUST



Samstag, 01.08.2026, 14.30 – 16.45 Uhr

PILATES

Dieser Workshop bietet eine umfassende Einführung in das klassische Pilates-Mattentraining, ergänzt durch den Einsatz von Pilatesrollen. Im Mittelpunkt steht das gezielte Training der Tiefenmuskulatur, das Stabilität und Balance fördert und zugleich eine angenehme Entspannung für den gesamten Körper ermöglicht. (Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

Freitag, 07.08.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Tanztee

Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft

(AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, Tel. 0208 4684090)

Donnerstag, 20.08.2026, 14.00 - 18.00 Uhr

Sommerfest im Haus Gottesdank

Das Fest findet in der liebevoll gestalteten Außenanlage statt. Unter dem Motto „Küstenzauber“ soll allen Teilnehmenden ein schöner und abwechslungsreicher Tag geboten werden. Neben Leckereien vom Grill und erfrischenden Getränken gibt es viele Besonderheiten rund um das Maritime Motto.

Otto Flögel wird den Tag musikalisch begleiten.

Infos: d.platt@HausGottesdank.de 0208/882643-113



SEPTEMBER



Donnerstag, 03.09.2026, 09.00 Uhr

kfd Messe

Heilige Messe mit anschließendem gemeinsamem Frühstück in der Gemeinde St. Theresia.

Kirchengemeinde St. Theresia vom Kinde Jesu, Mergelkuhle 1

Freitag, 04.09.2026, 15.00 - 18.00 Uhr

Tanztee

Schwingen Sie mal wieder das Tanzbein zu guter Livemusik und in netter Gesellschaft (AWO-Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 0208 4684090)

Samstag, 05.09.2026, 14.30 - 16.45 Uhr

Tai Chi Chuan

In diesem Tai Chi Chuan Workshop geht es darum, scheinbare Gegensätze wie Zentrierung und Gelassenheit, Aufmerksamkeit und Entspannung in Einklang zu bringen.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

Donnerstag, 10.09.2026, 09.00 - 11.00 Uhr

Frühstückscafé

im ev. Gemeindehaus Holten, Schulstr. 3, gleichzeitig Sprechstunde des Quartiersbüros Sterkrade-Nord

Samstag, 05.09.2026, 14.30 - 16.45 Uhr

Kreative Auszeit

In diesem Workshop geht es nicht um das Erstellen von perfekten Bildern oder um Anleitungen, wie man exakt nach Vorlage malt. Auch wenn man von sich behauptet, nicht malen zu können, kann man in den kreativen Flow kommen. Denn es geht um die Freude am Tun, um den spielerischen Umgang mit den Materialien. Dazu gibt es Anregungen, die unsere Kreativität ans Licht bringen. Wir drücken die Pause-Taste vom Alltag, gönnen uns Zeit für uns (Me-Time) und laden so unsere Akkus wieder auf.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

SEPTEMBER



Samstag / Sonntag, 12. und 13.09.2026

Gemeindefest St. Theresia

Beginn am 12.09.26 mit hl. Messe um 17.00 Uhr anschließend Beisammensein bei Herzhaftem und Getränken ...

Kirchengemeinde St. Theresia vom Kinde Jesu, Mergelkuhle 1

Sonntag, 13.09.2026, 10.00 - 12.15 Uhr

Faszientraining

Unsere Faszien neigen dazu, sich infolge von Stress, unzureichender Bewegung oder übermäßiger Beanspruchung zu verkleben. Hier setzt das Faszientraining an, um die Flexibilität zu steigern, die Regenerationsprozesse zu beschleunigen und ungeliebte Muskelkater zu minimieren. Faszientraining ist eine Bereicherung für Jedermann, unabhängig von seiner sportlichen Aktivität, und kann die Lebensqualität spürbar erhöhen.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

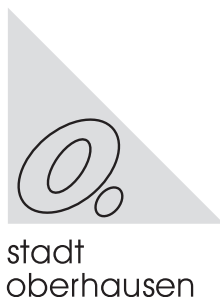
Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

Mittwoch, 16.09.2026, 10.30 bis 12.30 Uhr

Bürger-Sprechstunde mit dem Seniorenbeiratsvorsitzenden

Der Seniorenbeiratsvorsitzende der Stadt Oberhausen, Helmut Brodrick, kommt zur Sprechstunde. Er möchte Ihre Sorgen, Probleme, Anregungen und Ideen erfahren, um diese in die politische Arbeit des Seniorenbeirates einfließen zu lassen. Nutzen Sie die Chance, Ihre Interessen und Meinungen direkt an die Politik heranzutragen!

AWO-Begegnungsstätte Sterkrade-Nord, Julius-Brecht-Anger 33



Save the date!

Musik # Begegnung # Mitmachaktionen
Informationen # Familien- und Kinderprogramm
Essen aus aller Welt # Markt der Möglichkeiten

Vielfalt leben. Demokratie stärken. Gemeinsam feiern ...

OBERHAUSEN

HÄLT

ZUSAMMEN!

24.

09.

2026



Abschlussfest der Demokratiewoche Oberhausen 2026
... im und rund um das Bürgerzentrum Alte Heid 13



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

Demokratie **leben!**
Aktiv gegen Rechtsextremismus,
Gewalt und Menschenrechtsverletzungen



D OBERHAUSENER
WOCHE DER DEMOKRATIE
13.-24. SEPT. 2026

SEPTEMBER



Freitag, 18.09.2026 bis Sonntag, 20.09.2026

Erzählzelt

Ein Erzähler kommt mit seinem Zelt und erzählt Geschichten aus aller Welt
... auf der Gemeindewiese St. Barbara

Samstag, 19.09.2026, 10.00 - 15.00 Uhr

Endlich Rente - und nun?

Plötzlich ist er da, der Eintritt in die Rente. Damit ändert sich unser ganzes Leben, endlich Zeit, endlich das tun, was ich immer verschoben habe. Oder nicht? Was fange ich an mit meiner Zeit? Wie kann ich mich neu einbringen? Was verändert sich? Wovon muss ich mich verabschieden? Was darf ich neu begrüßen? Wie strukturiere ich meinen Alltag?

Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre neue Lebenssituation zu reflektieren und eigene Zukunftsszenarien zu erarbeiten.

(Friedensdorf Zentrale, Lanterstraße 21, 46539 Dinslaken)

Anmeldung: bildungswerk@friedensdorf.de oder Tel. 02064 4974141

Sonntag, 27.09.2026, 15.00 - 17.00 Uhr

Musikalischer Nachmittag - „Schluchtenkracher zu Gast“

Volksmusik, fetzige alpin Schlager, Alpenrock sowie Oldies. Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird zwingend um eine Anmeldung gebeten.

Im Innenhof des Hauses Gottedank, Kirchhellener Straße 190a, 46145 Oberhausen / Bei Regen: Im Kirchsaal des Hauses, Haus Frohsinn 1. Etage.

Infos: d.platt@HausGottesdank.de, Tel.:0208/ 882643-113

Senioren! ... Sicherheitsberatung



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Oberhausen

Donnerstag, 08.10.2026, 15⁰⁰ Uhr,
Thema: Betrug im Internet,
„Cybercrime“

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme in der Begegnungsstätte,
Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen.



Senioren & Seniorinnen

**QUARTIERS
BÜRO**
Sterkrade Nord



gefördert von der
Stadt
Oberhausen



AWO
Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

Ab sofort erreichen Sie uns auch per WhatsApp über diesen Code:



AWO-Servicezentrum

Standort Julius-Brecht-Anger 42
46147 Oberhausen, Tel.: 0208 / 850000
Sprechstunde: donnerstags 10 – 13 Uhr

Standort Alte Heid 13
46047 Oberhausen, Tel.: 0208 / 85 0000
Sprechstunde: mittwochs 10 – 13 Uhr

E-Mail: servicezentrum@awo-oberhausen.de
Internet: www.awo-oberhausen.de

Unsere Veranstaltungskalender ganz einfach per E-Mail!

Jährlich findet eine Vielzahl von Veranstaltungen bei uns statt. Dazu zählen jahreszeitliche Feste, Konzerte, Ausstellungen, Theater und die Beteiligung an Stadtteilsten. Infos hierzu finden Sie in unseren Veranstaltungskalendern. Senden Sie uns gerne Ihre Emailadresse, wenn Sie unsere Veranstaltungskalender digital übersandt bekommen möchten:

servicezentrum@awo-oberhausen.de



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

Taschengeldbörse Oberhausen

GARTENARBEIT & HAUSHALTSHILFE



Bürgerzentrum Alte Heid
Alte Heid 13, 46047 Oberhausen
Tel.: 0208 / 85 000 85
www.tabo.ruhr.de

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

Und so einfach geht's: Sie rufen Sie uns an, und wir stellen den Kontakt zu jungen, hilfsbereiten Menschen her. Sie finden uns nach Terminabsprache im Mehrgenerationenhaus Bürgerzentrum „Alte Heid 13“, 46047 Oberhausen auf Ebene 1, Raum 2, Tel. 0208 / 85 000 85 (AB) oder auf www.tabo.ruhr.de.

BR AWO!

Wir sind die AWO, kurz für Arbeiterwohlfahrt, einer der größten deutschen Wohlfahrtsverbände. Seit 1919 setzen wir uns jeden Tag für soziale Gerechtigkeit, Solidarität und eine starke Gemeinschaft ein.

Das ist unsere DNA – und seit über einhundert Jahren unser Motor für leidenschaftliches Engagement. Wir bieten eine Vielzahl sozialer Dienstleistungen und Einrichtungen an, von Kindergärten und offener Ganztagschule über Altenpflege bis hin zu Beratungsstellen für Menschen in Not. Allein in Oberhausen haben wir über 2.000 Mitglieder, mehr als 120 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sowie über 180 hauptamtlich Beschäftigte. Damit sind wir vor Ort ein wichtiger Partner der Kommune bei der Bewältigung sozialer Probleme und Aufgaben.



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

JA, ICH WERDE JETZT



AWO-MITGLIED IN OBERHAUSEN!

Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit – das sind die Grundsätze, nach denen wir unser tägliches Handeln ausrichten.

Machen Sie mit und helfen Sie uns dabei, die Lebensbedingungen sozial schwacher Mitbürgerinnen und Mitbürger in Oberhausen stetig zu verbessern.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung – als Ehrenamtler, als Mitglied, gerne auch beides. Mit Ihnen wird unsere AWO noch vielfältiger!

Bei Interesse oder Rückfragen melden Sie sich gerne bei unseren Mitarbeitenden, zudem finden Sie die Beitrittserklärung auch über diesen Code:



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

BEGEGNUNGSSTÄTTE STERKRADE-NORD

Frühstück // Kaffee & Kuchen // Veranstaltungen

AWO-BEGEGNUNGSSTÄTTE STERKRADE-NORD

Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen, Tel. 0208 - 4684090

dienstags - freitags 9.30 - 13.00 / 14.30 - 17.00 Uhr

jeden 1. und 3. Samstag/Monat: 9.30 - 13.00 Uhr

jeden 2. und 4. Sonntag/Monat: 15.00 - 18.00 Uhr

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

SPRECHZEIT QUARTIERSBÜRO / AWO-SERVICEZENTRUM:

donnerstags 10.00 - 13.00 Uhr

im Büro „Julius-Brecht-Anger 42, 46147 Oberhausen oder

in der Begegnungsstätte, Julius-Brecht-Anger 33, 46147 Oberhausen

KONTAKT:

Die zentrale Telefonnummer für die Themenbereiche „Quartiersentwicklung und Ehrenamt“, „Wohnen im Alter“, „Freizeit, Ausflüge und Veranstaltungen“ lautet: 0208 850000

quartiersbuero@awo-oberhausen.de

www.quartiersbueros.de/sterkrade-nord

www.awo-oberhausen.de



Arbeiterwohlfahrt
Oberhausen e.V.

