

Gesprächsfaden I und II

Handarbeitskreise für Frauen

Wann: Dienstag, 13:30 bis 16:00 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Knopf & Kragen

Nähtreff und -hilfe

Wann: Montag, 14:00 bis 16:30 Uhr (14-tägig)

Leitung: Regina Kohlhaas

Kosten: 3 Euro pro Termin

Gretes Kunstcafé

Der offene Treffpunkt für Kunstinteressierte und -schaffende

Wann: Mittwoch, 14:30 bis 17:30 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Kosten: 5 Euro (inkl. Farben, Kaffee und Mineralwasser)

Offene Technik-Sprechstunde

Beratung bei individuellen Fragen zu Computer, Internet & Co.

Wann: 1. und 3. Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Leitung: Dr. Klaus Albers / Dr. Wilfried Michel

Kosten: 3 Euro pro Termin

Netzwerkbüro 60+

Fragen zum Älterwerden, Ruhestand, finanzielle Absicherung

Wann: Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Kontakt: Susanne Hantschel, 02304 - 93 93 85 & Andrea Schmeißer, 02304 - 93 93 82

H.E.L.P.

Senioren Dienst bei kleineren Reparaturen

Kontakt: Jens Möller, 02304 - 93 93 87

Die Brücke

Sterbe- und Trauerbegleitung

Wann: 1. Mittwoch, 19:00 bis 21:30 Uhr

Kontakt: Brigitte Kollodej, 0151 - 40 34 57 08

altersLosradeln in Schwerte

Ausfahrten mit der Rikscha

Kontakt: Simone Rynk, 0157 - 50 63 89 47

Kontakt: Jens Möller, 02304 - 93 93 81

Ma-m-Mut

Selbsthilfegruppe für Brustkrebsbetroffene

Wann: 2. und 4. Mittwoch, 19:00 bis 21:00 Uhr

Kontakt: Ulrike Hinz, 02304 - 4 50 99

KREATIVES / KUNST / KULTUR

BERATUNG / (SELBST-) HILFE



Grete-Meißner-Zentrum

Schützenstraße 10

58239 Schwerte

Tel.: 02304 - 93 93 80

Fax: 02304 - 93 93 89

E-Mail: j.moeller@diakonie-schwerte.de

www.diakonie-schwerte.de



Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag
9:00 - 17:00 Uhr



ErzählCafé:
Jeden 1. Sonntag
im Monat
14:00 - 17:00 Uhr



Diakonie 
Schwerte gGmbH

Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.



2026



ANGEBOTE
Grete-Meißner-Zentrum

Fragen Sie gerne nach weiteren Kursen,
Workshops, Ausstellungen, Filmvorführungen
und Vorträgen!

Das königliche Spiel

Offener Treffpunkt für Schachliebhaber*innen

Wann: 1. und 3. Montag ab 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Arno Weißgerber **Kosten:** 2 Euro pro Termin

Treffpunkt Mittendrin

Offenes Treffen mit regelmäßigen Infoveranstaltungen

Wann: 2. und 4. Donnerstag, 9:30 bis 11:30 Uhr

Leitung: Susanne Hantschel

Talk am Vormittag

Gesprächsgruppe zu aktuellen gesellschaftlichen Themen

Wann: 2. und 4. Donnerstag, 11:00 bis 13:00 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Paul-Gerhardt-Senior*innenkreis

Angebote der Begegnung und Bildung nach Programm

Wann: 1. und 3. Mittwoch, 14:30 bis 16:30 Uhr

Leitung: Anne Schlichting **Fahrdienst möglich.**

Erzähl- und Kreativcafé

Kreatives Angebot der Begegnung für die Generation 60+

Wann: 3. Donnerstag, 14:30 bis 16:30 Uhr

Leitung: Heike Tillmann

Kaffeeeklatsch und Spiele

Offenes Angebot der Begegnung

Wann: 2. und 4. Freitag, 14:30 bis 16:30 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Computerclub der ZWAR-Gruppe

Hilfe im Umgang mit dem Computer

Wann: jeden letzten Montag im Monat ab 15:00 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Offenes ErzählCafé am Sonntag

Gemeinsame genussvolle Momente erleben mit

Kaffeeduft und frisch gebackenen Waffeln

Wann: 1. Sonntag, 14:00 bis 17:00 Uhr

S(ch)nackeria - Gemütliche Auszeit

Plaudern, Lachen und Genießen

Wann: 2. und 4. Montag, 14:00 bis 18:00 Uhr

Jeden 2. Montag in geraden Monaten mit Filmvorführung

Frühstückszeit bei Grete

Gemeinsam lachen und genießen

Wann: 1. und 3. Donnerstag, ab 9:30 Uhr

Anmeldung erforderlich!

Single Treff

Neue Menschen kennen lernen in Gesprächen, Spielen und Quizrunden

Wann: 3. Freitag, ab 15:00 Uhr

Wandergruppe

Gemeinsam unterwegs in Schwerte und Umgebung

Wann: 2. und 4. Freitag, ab 14 Uhr

Buchclub Gretes Buchgeflüster

Geschichten hören, Gedanken teilen, Gemeinschaft erleben

Wann: 1. und 3. Montag, ab 15:00 Uhr

Seniorenpolitisches Netzwerk

Eine starke Stimme für die Generation 60+

Wann: 4. Dienstag, ab 18:00 Uhr

SuppenSalon

Der Treffpunkt für Geschmack und Gespräche

Wann: 4. Mittwoch, ab 11:00 Uhr **Anmeldung erforderlich!**

Sanft und Effektiv

Gymnastik vorrangig auf dem Stuhl

Wann: Mittwoch, 14:00 bis 15:30 Uhr

Leitung: Gerdi Leskien

Kosten: 7 Euro pro Termin

NeuroKinetik®

Gehirntraining durch gezielte Bewegungen

Wann: Freitag, 11:00 bis 12:30 Uhr

Leitung: Gerdi Leskien

Kosten: 7 Euro pro Termin

Aktiv und Fit

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining für Frauen

Kurs 1: Montag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 13:00 bis 14:30 Uhr

Leitung: Gerdi Leskien

Kosten: 7 Euro pro Termin

Entspannt in Bewegung

Ganzheitliches Entspannungsangebot mit

Bewegungseinheiten für Frauen

Wann: Montag, 15:00 bis 17:00 Uhr

Leitung: Gerdi Leskien

Kosten: 7 Euro pro Termin

Aktiv durch starke Haltung

Aufbautraining Muskel-Skelett-System für Frauen

Kurs 1: Montag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Kurs 2: Dienstag, 9:00 bis 10:30 Uhr

Leitung: Monika Budde

Kosten: 7 Euro pro Termin

Arthrosegymnastik

Bewegung, die gut tut - speziell bei Arthrose

Wann: Montag, 10:45 bis 12:15 Uhr

Leitung: Helga Koinzer

Kosten: 7 Euro pro Termin

MBSR - Kurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn

(Mindfulness-based stress reduction)

Wann: Montag, 18:00 bis 20:30 Uhr ab Sommer

Leitung: Manuela Busch

Kosten: 249 Euro für 8 Termine à 2,5 Stunden inklusive Achtsamkeitstag (6 Stunden)

Yoga auf dem Stuhl

Ganzheitliches Yoga mit Beweglichkeits-, Kraft- und Entspannungsübungen

Wann: Donnerstag, 17:15 bis 18:45 Uhr

Leitung: Andrea Giehle

Kosten: 7 Euro pro Termin

Englisch für Anfänger*innen

Monday Morning English – a friendly start to the week

Wann: Montag, 11:00 bis 12:30 Uhr

Leitung: Dörte Willams-Leder

Kosten: 7 Euro pro Termin zzgl. Kopiergeld

Englisch für Fortgeschrittene

Sicher und fließend Englisch sprechen - Sprachtraining auf Englisch

Wann: Donnerstag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Leitung: Marion Humke

Kosten: 7 Euro pro Termin

Fitness für den Kopf

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kurs 1: Dienstag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Kurs 2: Mittwoch, 15:00 bis 16:30 Uhr

Kurs 3: Freitag, 10:00 bis 11:30 Uhr

Leitung: Dr. Arno Weißgerber

Kosten: 7 Euro pro Termin zzgl. Kopiergeld

Gib mir 5

Workshop Digital Einfach - Kleingruppe, 5 Termine

Grundlagenwissen für Anfänger

Wann: Mittwoch, 10:30 bis 11:45 Uhr

Leitung: Yorick Zeipelt **Anmeldung erforderlich!**

Digital Fit 60+

Offener Schwerter Computerclub – Smartphone, Tablet & Co.

Wann: Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Leitung: Michael Märker

BEGEGNUNG / SPIEL / CAFÉ / ERNÄHRUNG

SPORT / GESUNDHEIT

BILDUNG

Wir beraten Sie gerne!
Tel.: 02304 - 93 93 80

Folgen Sie uns:

