



„ES DAUERT LANGE, JUNG ZU WERDEN.“
Pablo Picasso



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



Diakonie 
Schwerte gGmbH

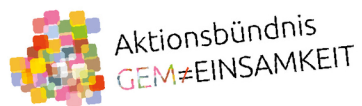
Wir sind da.
Wo die Menschen uns brauchen.



2025

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

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



Aktionsbündnis
GEM#EINSAMKEIT

Mitten in Schwerte.



ANGEBOTE
Grete-Meißner-Zentrum

Das königliche Spiel

Offener Treffpunkt für Schachliebhaber*innen

Wann: 1. und 3. Montag ab 14:30 Uhr

Leitung: Dr. Arno Weißgerber **Kosten:** 3 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

Erzähl- und Kreativcafé

Kreatives Angebot der Begegnung für die Generation 60+

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

Leitung: Heike Tillmann

Kaffeeklatsch 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 18:00 Uhr

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

Wissenschaftlich fundiertes 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

Digital Fit 60+

Offener Schwerter Computerclub – Smartphone, Tablet & Co.

Wann: 2. und 4. Donnerstag, 15:00 bis 16:30 Uhr

Leitung: Michael Märker

BEGEGNUNG / SPIEL / CAFÉ

BILDUNG

Körperbasiertes Gehirntaining: NeuroKinetik®

Kognitive Gesundheit und Neuroplastizität durch Bewegung und Koordination

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:** 6,50 Euro pro Termin

Entspannt in Bewegung

Ganzheitliches Entspannungsangebot für Frauen mit Bewegungseinheiten

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

Leitung: Gerdi Leskien **Kosten:** 7 Euro pro Termin

Sanft und Effektiv

Gymnastik vorrangig auf dem Stuhl

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

Leitung: Gerdi Leskien **Kosten:** 6,50 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

Yoga auf der Matte

Ganzheitliches Yoga mit Beweglichkeits-, Kraft- und Entspannungsübungen

Wann: Montag, 17:30 bis 19:00 Uhr

Leitung: Andrea Giehle **Kosten:** 9 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

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

Auch in Demenz Aktiv - AIDA

Leichte, alltagsnahe Bewegungen, Musik und Rhythmus – Zeit in netter Gesellschaft verbringen (Assistenz möglich)

Wann: Freitag, 9:30 bis 10:30 Uhr

Kontakt: Jens Möller

Kosten: 15 Euro pro Termin (mit der Pflegekasse abrechenbar)

SPORT / GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG

Gesprächsfaden I und II

Handarbeitskreise für Frauen

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

Kontakt: Jens Möller

Knopf & Kragen

Nähtreff und -hilfe

Wann: 1. und 3. Mittwoch, 14:00 bis 16:30 Uhr

Leitung: Regina Kohlhaas **Kosten:** 2 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 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, Dienstag, Freitag 9:00 bis 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung

Kontakt: Susanne Hantschel, 02304 - 93 93 85

H.E.L.P.

Seniendienst 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

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

Folgen Sie uns:



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