

Programm des Netzwerkes Begegnung und Bewegung 2023
Im Treffpunkt, Westring 8, 45711 Datteln sowie bei den Netzwerkpartnern
(ab 09.01.2023, achten Sie bitte auch auf die aktuellen Veröffentlichungen)

<u>Montags</u>	14:00 Uhr 15:15 Uhr	Sitztanz (mit Angelika Mix) Singen, 1.+3. Montag im Monat (mit Angelika Mix)
<u>Dienstags</u>	15:00 Uhr	Nordic-Walking, offenes Angebot vor dem Treffpunkt (mit Rosemarie Lill)
	15:00 Uhr	Tanzen mit sanften Bewegungen, offene Gruppe (mit Angelika Mix)
	16:00 Uhr	Qi Gong 50+, offenes Angebot (mit Angelika Mix)
<u>Donnerstags</u>	14:00 Uhr 15:00 Uhr	Stuhlgymnastik I (mit Angelika Mix) „Da wo schön is“ – Mit dem Fahrrad ab Treffpunkt, ab Frühjahr bei schönem Wetter, Anmeldung erforderlich
	14:00 Uhr	Stuhlgymnastik II (mit Angelika Mix)
	16:30 Uhr	Feldenkrais – Übungen mit sanften Bewegungen (mit Günter Gemballa)
	17:00 Uhr	Anti Rost (14-tägig; Kontakt: 015753710475)

Bei Fragen zu den Veranstaltungen kontaktieren Sie bitte Rosemarie Lill (0160/97304407, rose-lille@web.de) oder Bernd Murza (02363/365466, murber4@gmail.com).

Weitere Angebote 2023 des Netzwerkes Begegnung und Bewegung

Selbsthilfegruppe Adipositas

Samstags 8:30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Schleuse Datteln
(Anmeldung Quartiersmanagement)

Haard-Trapper

Datteln-gut-drauf-die-Wanderung donnerstags, Treffpunkt am Westring 8 um 9 Uhr; im Anschluss Kaffee im Treffpunkt, im November nach der letzten Wanderung mit Suppe

- | | |
|---------------|-----------------------------------|
| 09. Februar | „Rund um den Kusbarg“ |
| 16. März | „Olfen auf neuen Pfaden“ |
| 20. April | „Zu den ehemaligen Fischteichen“ |
| 11. Mai | „Wanderung zu Köhler und Meiler!“ |
| 15. Juni | „Die HAARD – Natur pur“ |
| 13. Juli | „Datteln mal gaaanz anders“ |
| 17. August | „Durch die Röhagener Heide“ |
| 14. September | „Durch die Westrupe Heide“ |
| 19. Oktober | „Heute naschen wir Plätzchen“ |
| 16. November | „Füchtelner Mühle und mehr“ |

Datteln-gut-drauf-Tageswanderausflug am Sonntag (weitere Infos Tagespresse)

23. April Wanderung rund um Greven, Rahmenprogramm in Münster

- Weitere aktuelle Haard-Trapper-Wanderungen finden sie auch unter: <http://www.haard-trapper.de/>



Begegnung und Bewegung, Moscheegemeinde am Südring 155,

Donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Fitness für Frauen (mit Kerstin Murza)

Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Schwimmen für Frauen (Schwimmschule Magelan,
Lindenthalweg 16, 44388 Dortmund) mit Kerstin Murza

Veranstaltungen der Familienbildungsstätte

in Kooperation mit dem Projekt „Bewegung und Begegnung im Quartier“

- **Gesundheitstage im Januar und Februar; alle Schnupperkurse der Gesundheitstage sind kostenfrei!**

Gesundheitstag im Januar, Samstag, 21.01.2023, in der FBS Datteln

14.00 – 14.45 Uhr	Zumba Fitness mit Iris Grunwald
14.30 – 15.15 Uhr	Mit Bewegung fit ins Alter mit Doris Schmülling
15.00 – 15.45 Uhr	Stepp Aerobic mit Mechthild Teschers
15.30 – 16.15 Uhr	Stuhlgymnastik mit Ehrenberg de Jode

Gesundheitstag im Februar, Samstag, 18.02.2023, in der FBS Datteln

10.00 – 12.00 Uhr	Lecker kochen für kleine und große Genießer mit S. Oberkamp
14.00 – 15.00 Uhr	Fett macht nicht fett Mit Elke Junkers
14.00 – 16.00 Uhr	Afrikanische Tanzbewegung mit Katrin Sturm
14.30 – 15.30 Uhr	Yoga mit Reinhild Rau
15.00 – 18.00 Uhr	Geselliges Kochvergnügen mit Ute Mathwig
15.00 – 16.00 Uhr	Versch. Formen des Fastens und Entschlackens mit E. Junkerts
16.00 – 17.15 Uhr	Klangreise mit Kathrin Buhl

- **Gesundheitsförderung 50+** (von Armut betroffene Menschen zahlen nur eine Schutzgebühr; weitere Infos siehe <https://www.fbs-datteln.de/3>)

Mehr Kontakt! Ein Angebot für ältere Menschen

mittwochs von 17:00 – 18:30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Claudia Hülsken, Anja Volpert-Kuß

22-011 08. Februar 2023 10 wöchentliche Treffen

Gebühr 19,00 €

Infoabend: Detox-Frischkost-Woche / Fasten Light

Mittwoch von 18:30 – 20:45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

31-001 08.03.2023 1 Treffen

Gebühr 10,00 €



Detox-Frischkost-Woche / Fasten Light mit reiner Frischkost

freitags bis freitags von 18:30 – 20:45 Uhr (am 17.03. wird gekocht)

Ort FBS Datteln
Leitung Elke Junkert
31-002 10. – 17.03.2023, 8 Treffen
Gebühr 139,00 €

Ausgelaugt und müde? Wege aus der Erschöpfung

Mittwoch von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Kathrin Buhl
31-122 26. April 2023, 1 Treffen
Gebühr 12,00 €

Mit Energie ins neue Jahr – für mehr Gelassenheit und Balance

Samstag von 10:00 – 17:30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Katrin Sturm
32-000 28. Januar 2023, 1 Treffen
Gebühr 48,00 €

Stuhlyoga

mittwochs von 9:00 – 9:45 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Birgit Keller-Reddemann
32-008 25. Januar 2023, 10 Treffen
Gebühr 38,00 €
32-009 19. April 2023, 10 Treffen
Gebühr 38,00 €

Yoga in den späteren Jahren

donnerstags von 9:30 – 11:00 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau
32-146 19. Januar 2023, 10 Treffen
Gebühr 65,00 €
32-009 27. April 2023, 6 Treffen (nicht 18.05. und 08.06.)
Gebühr 40,00 €

donnerstags von 11:00 – 12:30 Uhr

Ort FBS Datteln
Leitung Reinhild Rau
32-146 19. Januar 2023, 10 Treffen
Gebühr 65,00 €
32-009 27. April 2023, 6 Treffen (nicht 18.05. und 08.06.)
Gebühr 40,00 €

Gefördert und unterstützt durch:



Seelenmassage mit Klang für die Sinne

Sanft begleitet von Klangschalen und anderen Perkussionsinstrumenten

Freitag von 19:00 – 20:30 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Kathrin Buhl

32-190 03.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 12,00 €

Osteoporose-Bewegungsgruppe

montags von 15:00 – 16:00 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Anne-Sophie Böcker

33-011 09. Januar 2023, 11 Treffen

Gebühr 45,00 €

33-012 17.April 2023, 8 Treffen

Gebühr 33,00 €

Mit Bewegung fit im Alter – für Frauen Generation 65 plus

dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr

Ort Datteln; Josefschule; Hagemer Kirchweg 5; Turnhalle

Leitung: Doris Schmülling

33-145 10.Januar 2023, 12 Treffen

Gebühr 48,00 €

33-146 18.April 2023, 10 Treffen

Gebühr 40,00 €

Geselliges Kochvergnügen – Gemeinsam nicht einsam – Ein Angebot für Alleinstehende

Donnerstag von 10:00 – 13:45 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Ute Mathwig

34-021 23.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-022 20.April 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-023 25.Mai 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

34-024 22.Juni 2023, 1 Treffen

Gebühr 16,00 €

Gefördert und unterstützt durch:



Menschen Bewegen – Caritas



Caritasverband Ostvest e.V.

Empfang und Beratung
Für Caritas



caritas



Gesunde Frühstückscerealien

Mittwoch von 18:30 - 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-002 29.März 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

Eiweißpower durch pflanzliches und regionales Superfood

Mittwoch von 18:30 – 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-003 26.April 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

Leckerleichte Gemüseküche – Erntefrisch und gesund

Mittwoch von 18:30 – 22:15 Uhr

Ort FBS Datteln

Leitung Elke Junkert

34-001 10. Mai 2023, 1 Treffen

Gebühr 36,00 €

Veranstaltungen der Volkshochschule

Gesundheitsförderung 50+ siehe: <https://www.vhs-datteln.de/programm/gesundheit>

Veranstaltungen des TV09

Dienstags 15.30 Uhr Club 55/Ausdauer- und Krafttraining (Zu den Sportstätten 1)

18.30 Uhr Fit mit 50/Gymnastik (Friedrich-Ebert-Str.10)
plus

Weitere Informationen/Anmeldung: <https://www.tv-datteln-09.de/> bzw. Tel. 02363-55470

Jagdbogenclub Datteln 87 e. V.

www.jbc-datteln-87.de/verein/

Projekt LebensWeise

<https://www.kirchenkreis-re.de/seelsorge/im-alter>

Wohnberatung/Lebenshilfe

1. Mittwoch im Monat, 10:00 – 12:00 Uhr, Sprechstunde mit Peter Pagel, Castroper Str. 33 (Beratungsstelle und Lebenshilfe-Treffpunkt), Tel. 02309787832,

wohnraumanpassung@lebenshilfe-waltrop.de



Netzwerk „Begegnung und Bewegung“

Alle Materialien (Bewegungstasche „Datteln gut drauf“), Videos (Einführungen Bewegung, Ernährung, Entspannung) und Anleitungen (Rundgang „Gedankengang“) finden Sie unter <https://www.caritas-ostvest.de/sozial/begegnung-und-bewegung.html>

Sprecher*innen:

Rosemarie Lill, Tel. 0160 97304407, rose-lille@web.de

Bernd Murza, 02363/365466, murber4@gmail.com

Bürgervertreter:

Karl Heinz Feldhaus, Tel. 02363-31536, karl-heinz.feldhaus@t-online.de

Caritasverband Ostvest e.V.

Allgemeine Sozialberatung, Sabine Bala, s.bala@caritas-ostvest.de

Dattelner Tafel, Uschi Kuchta, Tel. 016090532668; u.kuchta@caritas-ostvest.de

Quartiersmanagement/Raumbelegung, Kirsten Kuchinke-Augello, Tel. 015111712086; E-Mail: k.augello@caritas-ostvest.de

Demenzberatung, Karina Janicki Klima und Gisela Gendig-Borchers; Tel. 2368 8909-25, k.janicki-klima@caritas-ostvest.de

Seniorenberatung, Katrin Tüllmann, Tel. 02363 565636/Fax 02363 565676, k.tuellmann@caritas-ostvest.de

Migrationsberatung, Martin Halfar, Tel. 0170 6388901, m.halfar@caritas-ostvest.de

Adipositas Selbsthilfegruppe: Kirsten Kuchinke-Augello, Quartiersmanagement

Anti Rost Ostvest: Jochen Ahlers, Anti Rost-Tel: 015753710475

Familienbildungsstätte Datteln:

Elisabeth Mues, Tel.:02363-910000, mues@bistum-muenster.de

Haard Trapper/Pressesprecher:

Aribert Grytzan, 02363 31765; Email: chef-trapper@t-online.de

Lebenshilfe, Peter Pagel, Tel. 02309 - 78 78 32, p.pagel@lebenshilfe-waltrop.de

Moscheegemeinde: Frau Sögüt, T: 0177 5457170, sueda-salih@hotmail.de

Pfarrei St. Amandus: Maria Hölscheidt, Tel. 02363-5652264, hoelscheidt-m@bistum-muenster.de

Seniorenbeirat: Rosi Lill, vgl. Netzwerksprecherin

Stadt Datteln:

Sozialausschuss: Susanne Bludau, Tel. 02363/734220, s.bludau@gmx.net

BIP: Babette Lange-Neumann, Tel. 02363-107392, bip@datteln.de

TV 09: Käthi Zenker, Tel. 02363-55470, gs@tv-datteln-09.de

Volkshochschule Datteln: Laura Schäckelhoff, 02363-107356, Laura.Schaeckelhoff@stadt-datteln.de

