



1. Halbjahr 2025

Mittendrin - auch im Alter

Selbstbestimmt und aktiv leben.

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

Neu ab Ende 2024



Selbsthilfegruppe Tinnitus Beckum, Mütterzentrum

jeden 4. Mittwoch im Monat 16:00 – 17:30 Uhr, Wilhelmstraße 41, Beckum

Anmeldung vorab: Udo Schmedding Tel. 02521 13542 oder udoschmedding@t-online.de

02.02.2025



Brunch im Julie-Hausmann-Haus

10:00 – 13:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Frühstück und Tagessuppe: 15,00€,

Anmeldung bei Frau Stefanie Gneida Tel. 02521 82553-125

04.02.2025



5 Termine „Einstieg in die Bedienung des iPhones und des iPads“, Kurs 251-5116

09:30 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniussschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum

Gebühr 52,50€ für 5 Termine, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

05.02.2025



5 Termine „PC-Einstieg mit dem eigenen Notebook“, Kurs 251-5121

19:30 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniussschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum

Gebühr 52,50€ für 5 Termine, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

05.02.2025



Besichtigung der Tagesklinik St. Elisabeth-Hospital Beckum

16:30 Uhr, Mitarbeitende der Geriatrischen Tagesklinik bieten Interessierten eine Führung durch die Räumlichkeiten und geben Informationen vor Ort. Keine Anmeldung notwendig.

St. Elisabeth-Hospital Beckum, Elisabethstraße, Beckum

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

05.02.2025 Anmeldung erforderlich Kostenpflichtig
Wandern mit den Silbervögeln
Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr am Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

08.02.2025
Seniorentreff „Rumskedi Helau“
14:00-17:00 Uhr, Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum, Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee und Kuchen, Anmeldung erwünscht.
Aufgrund des Umbaus bitte den aktuellen Raum telefonisch erfragen, Tel. 02521 29 5221

20.02.2025
Vortrag „Digitale Hilfsmittel für ältere Menschen“
16 Uhr, in einem 90-minütigen Vortrag werden digitale Hilfen für Pflegebedürftige und Angehörige vorgestellt. Neben Hilfsmitteln für das selbstständige Wohnen wie Sprachassistenten oder Smart-Home-Ergänzungen geht es auch um Apps für das persönliche Gesundheitsmanagement, Anwendungen im Bereich der Mobilität sowie im weiteren Bereich der sozialen Teilhabe und Unterhaltung. Wir sprechen darüber, welche Voraussetzungen für die jeweiligen Anwendungen und Systeme erfüllt sein müssen und wie Angehörige oder Unterstützer*innen bei technischen Fragen helfen können und was dabei zu beachten ist.
Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., Wilhelmstraße 41, Beckum, ohne Anmeldung, kostenfrei

05.03.2025
Wandern mit den Silbervögeln
Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr am Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

08.03.2025



Seniorentreff „Winter adé“

14:00 – 17:00 Uhr, Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum, Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee und Kuchen, Anmeldung erwünscht.

Aufgrund des Umbaus des Freizeithauses bitte den aktuellen Raum telefonisch erfragen, Tel. 02521 29 5221

11.03.2025



Wie werde ich ehrenamtlicher Betreuer, Kurs 251-1206

17:00 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniuschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 8, Beckum gebührenfrei, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

16.03.2025



Musik-Café im Julie-Hausmann-Haus

15:00 – 17:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Kostenbeitrag 7,00€

19.03.2025



Ausflug nach Bielefeld, Dr. Oetker Welt mit Führung

Seniorenverband BRH Beckum-Oelde, Abfahrtsmöglichkeiten in Beckum und Neubeckum, Zeiten werden noch bekanntgegeben. Ansprechperson Frau Karin Busch Tel. 02521 4991, bitte anmelden und konkrete Kosten erfragen

20.03.2025



Café Köstlich im Julie-Hausmann-Haus

15:00 – 17:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Kostenbeitrag 7,00€

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

26.03.2025



Sturzprophylaxe mithilfe der künstlichen Intelligenz, Kurs 251-3002

18:00 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniusschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 8, Beckum
gebührenfrei, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

02.04.2025



Wandern mit den Silbervögeln

Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

05.04.2025



Seniorentreff „Der Frühling ist da“

14:00 – 17:00 Uhr, Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum,
Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee & Kuchen, Anmeldung erwünscht.
Aufgrund des Umbaus bitte den aktuellen Raum telefonisch erfragen: Tel. 02521 29 5221

06.04.2025



Osterbrunch im Julie-Hausmann-Haus

10:00 – 13:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Frühstück und Tagessuppe: 15,00€,
Anmeldung bei Frau Stefanie Gneida, Tel. 02521 82553-125

08.04.2025



Kochen à la carte: Fastenzeit – Fisch kommt auf den Tisch, Kurs 251-3112

18:00 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniusschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum
Gebühr 20,00€ für 5 Termine, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

10.04.2025



Testament und Erbrecht, Kurs 251-1203

19:00 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniusschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 8, Beckum
Gebühr 8,00€, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

10.04.2025



Fit for Food- Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen, Kochkurs, Kurs 251-3142

18:00 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniusschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 5/6, Beckum
Gebühr 18,00€ zzgl. 21,00€ Lebensmittelumlage, Anmeldung über VHS,
www.vhs-beckum-wadersloh.de

16.04.2025



Radfahren mit den Silbervögeln

50-60 km mit Mittagspause, Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 60 Jahre und älter, Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt: 10 Uhr am Parkplatz Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

16.04.2025



Schokowelt Peters in Lippstadt mit Führung

Seniorenverband BRH Beckum-Oelde, Abfahrt in Beckum und Neubeckum, Zeiten werden noch bekanntgegeben. Frau Karin Busch, Tel. 02521 4991, bitte konkrete Kosten erfragen.

17.04.2025



Café Köstlich im Julie-Hausmann-Haus

15:00 – 17:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Kostenbeitrag 7,00€

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

	Anmeldung erforderlich	Kostenpflichtig
20.04.2025 Seniorenkaffeetrinken des Vierteltreffs Start 15 Uhr, Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum, ohne Anmeldung, Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee & Kuchen, solange Vorrat hält. Gruppen bei Frau Mittrup melden, Tel. 02521 829824	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
30.04.2025 Wandern mit den Silbervögeln Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr, Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04.05.2025 Tulpenfest auf dem Marktplatz in Neubeckum für die ganze Familie, voraussichtlich von 13:00 - 17:00 Uhr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06.05.2025 PC-Führerschein iPads, 5 Termine, Kurs 251-5120 15:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de , Gebühr 35,00€ für 5 Termine, VHS Beckum Wadersloh, Antoniussschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
07.05.2025 Einführung in die Textverarbeitung mit Word, 5 Termine, Kurs 251-5141 19 Uhr, Anmeldung über die VHS www.vhs-beckum-wadersloh.de , Gebühr 52,50€ für 5 Termine, VHS Beckum Wadersloh, Antoniussschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
08.05.2025 Microsoft Windows und iPhone oder iPad, Kurs 251-5115 18 Uhr, Anmeldung über die VHS www.vhs-beckum-wadersloh.de , Gebühr 10,50€, VHS Beckum Wadersloh, Antoniussschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

08.05.2025



Microsoft Windows und iPhone oder iPad, Kurs 251-5115

18 Uhr, Anmeldung über die VHS www.vhs-beckum-wadersloh.de, Gebühr 10,50€, VHS Beckum Wadersloh, Antoniuschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 113, Beckum

10.05.2025



Fit und sicher mit dem Pedelec (bis 25 km/h), Kurs 251-3070

09:30 Uhr, VHS Beckum Wadersloh, Antoniuschule, Antoniusstraße 5-6, Raum 8, Beckum
Gebühr 5,00€, Anmeldung über die VHS, www.vhs-beckum-wadersloh.de

14.05.2025



Radfahren mit den Silbervögeln

50-60 km mit Mittagspause, die Teilnehmenden sind ab Mitte 60 Jahre und älter, Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt: 10 Uhr am Parkplatz Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

15.05.2025



Café Köstlich im Julie-Hausmann-Haus

10:00 – 13:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Kostenbeitrag 7,00€

17.05.2025



Seniorentreff Maifest für Seniorinnen und Senioren im Freizeithaus Neubeckum

14:00 – 17:00 Uhr, Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum,
Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee & Kuchen, 10,00€ inkl. Würstchen und alkoholische Getränke.
Aufgrund des Umbaus bitte den aktuellen Raum telefonisch erfragen, Tel. 02521 29 5221

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

05.02.2025



Wandern mit den Silbervögeln

Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr am Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

18.05.2025



Seniorenkaffeetrinken des Vierteltreffs

Start 15 Uhr, Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum, Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee und Kuchen, solange der Vorrat hält. Gruppen bitte bei Frau Mittrup melden, Tel. 02521 829824

21.05.2025



Ibbenbüren, NaturaGart mit Spargelessen

Seniorenverband BRH Beckum-Oelde, Abfahrtsmöglichkeiten in Beckum und Neubeckum, Zeiten werden noch bekanntgegeben. Ansprechperson Frau Karin Busch Tel. 02521 4991, bitte anmelden und konkrete Kosten erfragen

25.05.2025



Pfingstbrunch im Julie-Hausmann-Haus

10:00 - 13:00 Uhr, Dr.-Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum, Kostenbeitrag 15,00€, Anmeldung bei Stefanie Gneida, Tel. 02521/82553-125

05.02.2025



Wandern mit den Silbervögeln

Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind ab Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

11.06.2025

Radfahren mit den Silbervögeln

50-60 km mit Mittagspause, die Teilnehmenden sind ab Mitte 60 Jahre und älter, Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt: 10 Uhr am Parkplatz Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

15.06.2025

Seniorenkaffeetrinken des Vierteltreffs

Start 15 Uhr, Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum, Kostenbeitrag 5,00€ für Kaffee und Kuchen, solange der Vorrat hält. Gruppen bitte bei Frau Mittrup melden, Tel. 02521 829824

18.06.2025

Steinhuder Meer mit Besuch Glashütte Gernheim/Schiffahrt mit Kaffee

Seniorenverband BRH Beckum-Oelde, Abfahrtsmöglichkeiten in Beckum und Neubeckum, Zeiten werden noch bekanntgegeben. Ansprechperson Frau Karin Busch Tel. 02521 4991, bitte anmelden und konkrete Kosten erfragen.

19.06.2025

Café Köstlich im Julie-Hausmann-Haus

15:00 – 17:00 Uhr, Kostenbeitrag 7,00€, Dr. Max-Hagedorn-Str. 4-8, Beckum

25.06.2025

Wandern mit den Silbervögeln

Die Strecke ist ca. 3-5 km lang und danach kehrt man für Kaffee und Kuchen ein. Gäste sind herzlich willkommen. Die Teilnehmenden sind Mitte 70 und älter. Ansprechpartner Herr Stolp, Treffpunkt 13:30 Uhr am Parkplatz, Zollamt, Konrad-Adenauer Ring, Beckum

Weitere spannende Veranstaltungen der VHS finden Sie auf der Homepage der VHS Beckum-Wadersloh www.vhs-beckum-wadersloh.de.

Sonderveranstaltungen Januar - Juni 2025

Anmeldung erforderlich

Kostenpflichtig

Hier sind noch einige Tipps unter dem Titel **medinews** in Wadersloh:

05.02.2025



mediNews – Medikamente sicher anwenden - Medikationsplan, Kurs 251W-3080W

17:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, Gebühr 8,00€, VHS im Seniorenheim St. Josef, Quartiersraum in Wadersloh

26.02.2025



mediNews – Vor der Medikamenteneinnahme zu beachten, Kurs 251W-3081W

17:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, Gebühr 8,00€, VHS im Seniorenheim St. Josef, Quartiersraum in Wadersloh

19.03.2025



mediNews – Risiken vorbeugen, Kurs 251W-3082W

17:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, Gebühr 8,00€, VHS im Seniorenheim St. Josef, Quartiersraum in Wadersloh

02.04.2025



mediNews – Wirkungen & Risiken nach der Einnahme beobachten, Kurs 251W-3082W

17:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, Gebühr 8,00€, VHS im Seniorenheim St. Josef, Quartiersraum in Wadersloh

15.05.2025



mediNews – Endoprothetik, Kurs 251-3005

17:00 Uhr, Anmeldung über die VHS, gebührenfrei, VHS im Seniorenheim St. Josef, Quartiersraum in Wadersloh

Bitte melden Sie sich vorab über die Seite der VHS Beckum Wadersloh an.

Ihre Kontakte zur weiteren Auskunft

Stadt Beckum

FRAU KARINA BENJILANY (SOZIALE DIENSTE)

Telefon 02521 29-5014

E-Mail benjilany@beckum.de

Raum 10 (Verwaltungsgebäude Ständehaus, Erdgeschoss)

Kreis Warendorf, Pflege- und Wohnberatung

NADINE SCHÖPPNER

Telefon: 02581 5350-27

E-Mail: nadine.schoeppner@kreis-warendorf.de

ANJA BECKLÖNNE

Telefon: 02581 5350-25

E-Mail: anja.beckloenne@kreis-warendorf.de

Beckum, Dalmerweg 77

Mo. – Do. von 06:00 – 16:00 Uhr und Fr. von 08:00 – 14:00 Uhr statt.

Für ein persönliches Beratungsgespräch bitten wir um eine telefonische Terminabsprache.

Farblegende

Geselliges

Bewegung

Gestalten & Erfahren

Beratung



Regelmäßige Angebote montags

Gesellschaftsspielenachmittag für Seniorinnen und Senioren

14:30 – 16:30 Uhr Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V.,
Wilhelmstr. 41, Beckum

Jeden Montag werden gemeinsam in geselliger Runde alt bekannte Brett- und Kartenspiele gespielt. Es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken und Kuchenessen nach Cafékarte. Infos unter www.muetterzentrum.info
Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161
Ohne Anmeldung, kostenpflichtig, Fahrdienst verfügbar.

Aktiv im Alter 80+ Bewegung und Koordination 80+

mit Frau Gerlinde Schillak, Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V.,
14:00 – 15:00 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum

Das Mehrgenerationenhaus bietet jeden Montag das Bewegungs- und Aktivierungsangebot „Aktiv im Alter“ für Seniorinnen und Senioren 80+ im barrierefreien Seminarraum an. Im Anschluss daran können sich die BesucherInnen noch bei einem gemütlichen Kaffeetrinken und Kuchenessen miteinander austauschen. Das Angebot ist offen, ein Einstieg ist jederzeit möglich, die Kosten pro Treffen belaufen sich auf 2€ / Teilnahme. Mit Anmeldung, kostenpflichtig. www.muetterzentrum.info
Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161



Regelmäßige Angebote montags

Be-lebt: Unterstützung bei Smartphone und Laptop

14:30 - 16:00 Uhr, Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum

Wir besprechen sehr praxisorientiert Themen, die mit dem Internet verbunden sind: Online-banking und damit einhergehende Gefahren, Bezahlen mit dem Smartphone, Planung von Wander- oder Radtouren etc. z.T. mit externen Referenten. Kostenlos. Genaue Themen bitte bei Be-lebt erfragen.

Beratung der Rheumaliga (AG Beckum)

jeden 2. Montag im Monat von 10:00 - 12:00 Uhr

jeden 4. Montag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr

St. Elisabeth Hospital, Zimmer 15 im Erdgeschoss, Elisabethstraße 10, Beckum

Tel. 0201 82797-754 oder per Mail ag-beckum@rheuma-liga-nrw.de

Handysprechstunde für die ältere Generation

15:45 - 17:15 Uhr, Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V.,

Wilhelmstr. 41, Beckum.

Jeden 2. Montag bieten Jugendliche älteren Menschen im Rahmen einer 1:1 Beratung Unterstützung bei der Nutzung ihrer Handys an. Die Beratung ist kostenfrei, wer möchte kann dem gemeinnützigen Verein eine Spende in der Spendenbox hinterlassen. Gefördert wird das Angebot von der AG BAP - Arbeitsgemeinschaft Beckumer Altenpolitik. Anmeldungen bei Tessa Rentrup-Wintergalen unter Tel. 02521 824490-161. www.muetterzentrum.info - Mehrgenerationenhaus



Regelmäßige Angebote dienstags

Wöchentlicher Mittagstisch im Freizeithaus Neubeckum

ab 12:00 Uhr (solange der Vorrat reicht), frisch zubereitete Mahlzeiten in geselliger Runde, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum, mit Anmeldung, kostenpflichtig, je nach Gericht zwischen 3,50€ und 5€ inkl. Kaffee. Aufgrund des Umbaus des Freizeithauses bitte den aktuellen Raum im Freizeithaus erfragen, Tel. 02521 29 5221

Wer rastet der rostet- Bewegung und Koordination 60+ und 80+

13:15 – 16:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., Wilhelmstraße 41, Beckum.

Jeden Dienstag drei Angebote der Behinderten Sportgemeinschaft Beckum mit Marina Narhues für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Sie sind jederzeit herzlich willkommen! Anmeldungen bei Marina Narhues: Tel. 02521 3933
Mit Anmeldung, kostenpflichtig.

www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen (Leitung MGH); Tel. 02521 824490-0 oder -161

Handarbeitskreis der Evangelischen Kirchengemeinde

14:30 – 17:00 Uhr, Ev. Gemeindehaus Beckum, An der Christus-Kirche 3, Beckum

Spielenachmittag der kfd St. Joseph

14:00 – 17:00 Uhr, St. Franziskus Pfarrheim an der Hauptstraße 35, Beckum

Ökumenischer Kirchenchor (Evangelische Kirchengemeinde)

1. und 3. Dienstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Beckum, An der Christus-Kirche 3, Beckum



Regelmäßige Angebote dienstags

3D Drucker Club

17:00 – 19:00 Uhr

Alle 14 Tage im Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum

Aktivitäten: 3D Druck in Theorie und Praxis.

Aufgrund des Umbaus des Freizeithauses bitte den aktuellen Raum im Freizeithaus erfragen, Tel. 02521 29 5221



Regelmäßige Angebote mittwochs

Seniorenkreis mit Frühstück (Evangelische Kirchengemeinde)

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 9:00 – 11:00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Beckum, An der Christus-Kirche 3, Beckum

Nächste Termine sind der 12. Februar, 12. März, 09. April, 14. Mai und 11. Juni,
Kostenloses Angebot

Alleinlebendentreff

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., jeden 1. Mittwoch von 09:00 – 10:30 Uhr und jeden 4. Mittwoch von 14:30 – 16:00 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum.

Sie leben zwar gerne allein, möchten aber Ihre Kontakte erweitern?

Sie sind neu in der Stadt und möchten andere in ihrer Umgebung kennenlernen?

Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters. Während der Treffen können sich Interessierte kennenlernen, austauschen, Gesellschaftsspiele spielen, mit einem bestimmten Thema beschäftigen oder gemeinsam frühstücken und kaffeetrinken, sowie weitere Aktivitäten wie Ausflüge etc. planen. Fahrdienst nicht verfügbar.
www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161

Sprechstunde für alle Generationen

10:00 – 11:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., Wilhelmstr. 41, Beckum

Offene Sprechstunde mit Frau Rentrup-Wintergalen (Diplom-Pädagogin) für Menschen jeden Alters. Hier können Interessierte unverbindlich und vertraulich Rat und Orientierung bei Problemen suchen oder einfach nur ein „offenes Ohr“ für Alltägliches erfahren. Die Sprechstunde kann telefonisch, im Büro oder zuhause erfolgen.

Fahrdienst nicht verfügbar. www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161



Regelmäßige Angebote mittwochs

Offener Handarbeitstreff für alle Generationen mit Claudia

15:00 – 17:30 Uhr, Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., Wilhelmstr. 41, Beckum. Eingeladen sind Interessierte jeden Alters, die Lust auf Handarbeiten haben - ob AnfängerIn oder fortgeschritten. Die Ehrenamtliche Claudia gibt bei Bedarf Hilfestellung und die Teilnehmenden können sich miteinander in ungezwungener Atmosphäre austauschen, von- und miteinander lernen, Kaffee trinken etc. Das Angebot ist kostenfrei. Wer Garn und Nadel und seine Idee mitbringt, kann sofort starten oder sich auch erstmal nur in einem netten Austausch inspirieren lassen! Fahrdienst nicht verfügbar. www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161

Angebote Seniorennachmittag vom DRK Ortsverein Beckum e. V.

Jeden Mittwoch von 14:30 – 17:00 Uhr
DRK OV Beckum, Obere Wilhelmstr. 124, Beckum
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis

GESTALT-Bewegungskurs mit Bettina Essmeier

15:00 – 16:30 Uhr und 16:30 – 18:00 Uhr
Beide Kurse Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum
Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil haben vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit und können unter anderem dazu beitragen, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass Aktivitäten, die körperliche, geistige und seelische Anreize miteinander verbinden, besonders wirksam sind. Mit Anmeldung und Teilnahmegebühr. Kontakt und Info bei BE-lebt: Tel. 02521 828215-0 oder info@be-lebt.de und bei der Seniorenbeauftragten der Stadt Beckum Frau Benjilany Tel. 02521 29-5014 oder benjilany@beckum.de



Regelmäßige Angebote mittwochs

Seniorentanz im Freizeithaus

17:00 – 18:00 Uhr, Freizeithaus Neubeckum im Tanzraum im Obergeschoss, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum. Aufgrund des Umbaus des Freizeithauses bitten den aktuellen Raum im Freizeithaus erfragen, Tel. 02521 29 5221

Treff Initiative 55 +

Jeden 1. Mittwoch im Monat 15:00 – 17:00 Uhr
Mütterzentrum Beckum, Wilhelmstraße 41, Beckum
Aktivitäten: Reisen, gemütliches Beisammensein, Vorträge zu relevanten Themen.

Stammtisch für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Jeden 2. Mittwoch im Monat 17:00 – 18:30 Uhr , Altes E-Werk Beckum, Sternstraße 24, Beckum. Moderatorin/Ansprechpartnerin: Elisabeth Felling, Tel. 0176 50674704 oder lisa.felling@gmx.de

Frauenhilfe (Evangelische Kirchengemeinde)

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus Beckum, An der Christus-Kirche 3, Beckum

Senioren Gottesdienst der Kirchengemeinde St. Franziskus

Jeden 3. Mittwoch im Monat 15:00 Uhr im St. Franziskus Pfarrheim an der Hauptstraße in Neubeckum mit anschließendem Kaffeetrinken

Angebot für demenzerkrankte Menschen mit ihren Partnern

Jeden 4. Mittwoch im Monat 17:00 – 18:30 Uhr
Altes E-Werk, Sternstraße 24, Beckum. Anmeldung per E-Mail: lisa.felling@gmx.de oder tel. unter: 0176 50674704



Regelmäßige Angebote donnerstags

Repair Cafe im Mehrgenerationenhaus

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., jeden 1. Donnerstag im Monat 16:00 – 18:00 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum.

Hat Ihr Bügeleisen ein defektes Kabel oder Ihre Stehlampe einen Wackelkontakt? Dann kommen Sie gerne ins Repair Cafe und versuchen mit Hilfe und unter Anleitung Ihre Gegenstände zu reparieren. Die Teilnahme ist kostenfrei. Dieses ehrenamtliche Angebot ersetzt keine fachlichen Reparaturdienstleistungen, daher werden keine Garantie und Haftung übernommen. Fahrdienst nicht verfügbar. www.muetterzentrum.info, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161

Musikcafé für Seniorinnen und Senioren

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., jeden 4. Donnerstag im Monat von 14:30 – 16:00 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum.

Das Mehrgenerationenhaus lädt interessierte Seniorinnen und Senioren zu einem musikalischen Nachmittag ein. Nach einem gemütlichen Kaffeetrinken und Waffelessen werden unter musikalischer Begleitung von Herrn Mertens miteinander altbekannte Lieder gesungen. Für den Verzehr von Kaffee, Wasser und Waffeln wird eine Pauschale von 5€ / Person erhoben. Fahrdienst ist verfügbar. www.muetterzentrum.info, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161

Senioren-Café im Pfarrheim St. Stephanus

Pfarrgemeinde St. Stephanus, Clemens-August Straße 25, Beckum, jeden 3. Donnerstag im Monat, 15:00- 17:00 Uhr (Nächste Termine sind der 13. Februar, 20. März, 24. April, 15. Mai, 26. Juni) Zur besseren Planung sind für die einzelnen Termine Anmeldungen erforderlich. Anmeldungen sind möglich im Pfarrbüro (Tel. 3096, Clemens-August-Str. 25) oder online.



Regelmäßige Angebote donnerstags

Seniorengruppe vom DRK Neubeckum

Jeden ersten Donnerstag im Monat 14:30 – 17:00 Uhr Seniorengruppe mit selbstgebackenem Kuchen und Schnittchen vom Deutschen Roten Kreuz DRK, Ortsverein Neubeckum

Aktuell im Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum.

Ansprechpartnerin vor Ort: Ulla Böckmann.

Die Seniorengruppe teilt sich in Handarbeit- und Spiele-Gruppe auf.

Großeltern-Enkelkinder Gruppe

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., 1x / Monat donnerstags von 15:30 – 16:45 Uhr. Wilhelmstr. 41, Beckum. Hier haben Sie als Großeltern die Möglichkeit, Zeit mit Ihrem Enkelkind zu verbringen und gemeinsam zu spielen, singen, basteln und noch vieles mehr. Das Angebot richtet sich an Großeltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 ½ Jahren. Die Kosten belaufen sich auf 4,50 € je Treffen. Anmeldungen unter Tel. 02521 824490-162. Mit Anmeldung, Kostenpflichtig, Fahrdienst nicht verfügbar. www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen (Leitung MGH). Tel. 02521 824490-0 oder -161

GESTALT-Bewegungskurs mit Marion Matuszek

10:00-11:30 Uhr, Drostenhof, Vorhelmer Straße 31, Beckum

Regelmäßige Bewegung und ein aktiver Lebensstil haben vielfältige positive Effekte auf die Gesundheit und können unter anderem dazu beitragen, einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass Aktivitäten, die körperliche, geistige und seelische Anreize miteinander verbinden, besonders wirksam sind. Mit Anmeldung und Teilnahmegebühr. Kontakt und Info bei BE-lebt: Tel. 02521 828215-0 oder info@be-lebt.de und bei der Seniorenbeauftragten der Stadt Beckum Frau Benjilany Tel. 02521 29-5014 oder benjilany@beckum.de



Regelmäßige Angebote donnerstags

Offener Handarbeitstreff

bei Verve für Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene, ab 18 Uhr, Hauptstraße 37, Beckum, nur Kosten für Verzehr.

Regelmäßige Angebote freitags

Wöchentliches Marktcafé in Neubeckum

09:00 – 12:00 Uhr im Freizeithaus Neubeckum, Gottfried-Polysius-Straße 6, Beckum. Kostenpflichtig. Aufgrund des Umbaus des Freizeithauses bitte den aktuellen Raum im Freizeithaus erfragen, Tel. 02521 29 5221

Mehrgenerationen – Frühstücksbuffet

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., 09:00 – 11:00 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum.

Für Interessierte jedes Alters ein Buffet und ein gemütliches, generationsübergreifendes Beisammensein, an dem neue Kontakte entstehen können.

Kosten: 7€ für Erwachsene, 3€ für Kinder ab 2 Jahren.

Mit Anmeldung, kostenpflichtig, Fahrdienst nicht verfügbar.

www.muetterzentrum.info- Mehrgenerationenhaus, Tessa Rentrup-Wintergalen, Tel. 02521 824490-0 oder -161



Regelmäßige Angebote freitags

Neu in Beckum

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum e.V., jeden 2. Freitag im Monat ab 18:30 Uhr, Wilhelmstr. 41, Beckum.

Die Initiative Willkommen in Beckum lädt alle Neuzugezogenen und Interessierten zu einem Treffen in das Mehrgenerationenhaus ein. Hier können die Teilnehmenden in lockerer Runde Kontakte knüpfen, sich austauschen und gemeinsame Aktivitäten planen. Ansprechpartnerin: Brigitte Bublies-Tielker Tel. 01753446538, Dagmar Lange Tel. 02521 824490131. Ohne Anmeldung, kostenfrei, Fahrdienst nicht verfügbar.

www.muetterzentrum.info, Tessa Rentrup-Wintergalen Tel. 02521 824490-0 oder -161

Regelmäßige Angebote samstags & sonntags

jeden letzten Samstag im Monat Mehrgenerationen-Frühstücksbuffet

09:00-11:00 Uhr, Wilhelmstraße 41, Beckum

Das öffentliche Café im Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Beckum erweitert aufgrund häufiger Nachfragen das etablierte „Mehrgenerationen-Frühstücksbuffet am Freitag“ um ein „Größeres Mehrgenerationen-Frühstücksbuffet am Samstag“. Ganz im Sinne der Arbeit des Mehrgenerationenhauses bietet Viola Rütten, Leitung des öffentlichen Cafés, mit ihrer Kollegin und Mutter Susanne Kiemann das neue Buffet an: 12€/Erwachsene inklusive Filterkaffee, Tee, Saft/Wasser; 5€/Kind. Anmeldungen unter Tel. 02521/ 824490-160.

sonntags - Verve "Quatsch mit Ulla"

15:00-17:00 Uhr, Offener Seniorennachmittag, geselliges Zusammensein mit Gesellschaftsspielen und Unterhaltung, Hauptstraße 37, Beckum (Neubeckum), ohne Anmeldung, Kosten: je nach Verzehr



In Planung

Neuer Kurs in 2025 Herzenssprechstunde, 6 Termine, in der Regel alle 14 Tage Gesprächsangebot für Seniorinnen und Senioren: Wir sprechen über positive Erfahrungen und Erlebnisse, die unser Herz berühren. Die Teilnahme ist kostenlos, Interessierte melden sich bitte bei Frau Benjilany, Tel. 02521 295014

Gesundheitswochen vom 02.-06.06.2025

Eine Woche rund um Gesundheitsthemen mit Schnupperangeboten und Vorträgen. Weitere Infos erfolgen über die Presse und die Stadt Beckum, Tel. 02521 29-5014

Waldbaden für Senioren ist geplant:

Achtsamkeit in der Natur erleben, Zeit an der frischen Luft verbringen, neue Menschen kennenlernen. Bei Interesse melden Sie sich bei Frau Benjilany, Tel. 02521 295014

Ausblick auf das 2. Halbjahr 2025

Samstag, 16.08.2025: Tagesfahrt nach Hannover mit dem Freizeithaus Neubeckum, weitere Infos erhalten Sie unter Tel. 02521 295221

Vom 29. bis 31.08.2025 finden die diesjährigen Fahrradtage von be-lebt statt: In kleinen Gruppen werden begleitete Touren in der Umgebung Beckums angeboten (mit abendlichem Ausklang). Außer dem persönlichen Verbrauch entstehen keine Kosten. Anmeldungen und Informationen bei www.be-lebt.de.

Notrufnummern in Beckum

Rettungsdienst mit Notarzt	112
Feuerwehr Notruf	112
Polizei Notruf	110
Polizeiwache Beckum	02521 911-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Krankentransport	02581 19222
Apothekennotdienst Hotline	22833
Telefonseelsorge	0800 111 0 111
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800 116016
Silbertelefon (Gesprächsangebot)	0800 4708090

