

(Pflege-)Selbsthilfegruppen

für Angehörige und Menschen mit Demenz

Die folgenden Selbsthilfegruppen sind für folgende Zielgruppen:

Angehörige von Menschen mit Demenz

Angehörige von jungen Menschen mit Demenz (erste Symptome vor dem 65. Lebensjahr)

Junge Menschen mit Demenz (erste Symptome vor dem 65. Lebensjahr)

Angehörige gemeinsam mit ihren an Demenz erkrankten Angehörigen

Türkischsprachige Angehörige von Menschen mit Demenz

Angehörige von Menschen mit besonderen Demenzformen

	Ort / Anbindung	Turnus	Zeit	Ansprechpartner*innen / Kontakt	Termine für 2026
1.	Amalie-Sieveking-Haus Hans-Böckler-Allee 2 45883 GE/Feldmark Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Jeder dritte Mittwoch im Monat 17.00-18.30 Uhr	Katharina Komorek (Amalie-Sieveking-Haus) Tel.: 0209 / 94115-150 katharina.komorek@johanneswerk.de Rita Brandt-Matz Tel.: 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de	21. Januar 18. Februar 18. März 15. April 20. Mai 17. Juni 15. Juli 19. August 16. September 21. Oktober 18. November

					16. Dezember
2.	Ambulante Hilfen und Pflege Caritasverband Goldbergstr. 11a 45894 GE/Buer _____ Gesprächskreis für <i>pflegende Angehörige</i>	1x monatlich	Jeder zweite Donnerstag im Monat 16.00-18.00 Uhr	Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas- gelsenkirchen.de	08. Januar 12. Februar 12. März 09. April 07. Mai (1. Do.) 18. Juni (3. Do.) 09. Juli 13. August 10. September 08. Oktober 12. November 10. Dezember
3.	Elisabeth Krankenhaus Erle Cranger Str. 226 45891 GE/Erle _____ Gesprächskreis für erwachsene Kinder von Menschen mit Demenz* <i>*es gibt eine weitere Gruppe für Ehepartner*innen (siehe nächste Seite)</i>	1x monatlich	Jeder zweite Mittwoch im Monat 16 – 17.30 Uhr	Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 / 3980079 johanna.luetkehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de	14. Januar 11. Februar 11. März 08. April 13. Mai 10. Juni 08. Juli 12. August 09. September 14. Oktober 11. November 09. Dezember

NEU

4.	Elisabeth Krankenhaus Erle II Cranger Str. 226 45891 GE/Erle Gesprächskreis für Ehepartner*innen von Menschen mit Demenz* <i>*es gibt eine weitere Gruppe für erwachsene Kinder (siehe 3)</i>	1x monatlich	Jeder erste Montag im Monat 16 – 17.30 Uhr	Bettina Bremer Tel.: 0209 / 7003 306 b.bremer@elisabeth- krankenhaus-ge.de	05. Januar 02. Februar 02. März 06. April (Ostermontag) 04. Mai 01. Juni 06. Juli 03. August 07. September 05. Oktober 02. November 07. Dezember
5.	Evangelische Kirchengemeinde Bulmke Florastr. 119 45888 GE/Bulmke Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Jeder zweite Mittwoch im Monat 16.30 – 18.00 Uhr	Katharina Komorek (Amalie-Sievecking-Haus) Tel.: 0209 / 94115-150 katharina.komorek@johannes werk.de Rita Brandt-Matz Tel.: 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de	14. Januar 11. Februar 11. März 08. April 13. Mai 10. Juni 08. Juli 12. August 09. September 14. Oktober 11. November 09. Dezember

6.	Caritas Altenzentrum Haus St. Anna Märkische Str. 19 45888 GE/Bulmke-Hüllen Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Jeder erste Donnerstag im Monat 16.30 – 18.00 Uhr	Rita Brandt-Matz Tel. 0209 / 94574177 Handy: 01779296518 ar.matz@t-online.de Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de	01. Januar (Neujahr) 05. Februar 05. März 02. April 07. Mai 04. Juni (Fronleichnam) 02. Juli 06. August 03. September 01. Oktober 05. November 03. Dezember
7.	AWO Seniorenzentrum Marie-Juchacz-Weg 16 45899 GE/Horst Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Jeder zweite Montag im Monat 16 - 17.30 Uhr	Herr Wolter Handy: 0162 / 2400 836	12. Januar 09. Februar 09. März 13. April 11. Mai 08. Juni 13. Juli 10. August 14. September 12. Oktober 09. November 14. Dezember

8.	„Wir sind nicht allein“ Türkisch-Deutscher Hilfsverein Schalker Str. 155 45881 GE/Schalke Gesprächskreis für <i>türkisch sprachige Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Jeder erste Donnerstag im Monat 18 - 19.30 Uhr	Necia Karabas Tel.: 0176 4579 6855	
9.	„Wir sprechen für uns I“ Mehrgenerationenhaus Bochumer Straße 117 45886 GE/Ückendorf Begleitete Selbsthilfegruppe für <i>Menschen mit Demenz in jüngerem Alter</i>	1x monatlich	Jeder dritte Mittwoch im Monat 18 – 19.30 Uhr	Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas-gelsenkirchen.de Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@caritas-gelsenkirchen.de	21. Januar 18. Februar 18. März 15. April 20. Mai 17. Juni 15. Juli 19. August 16. September 21. Oktober 18. November 16. Dezember

10.	„Wir sprechen für uns II“ Kirchstr. 51 45879 GE/ Altstadt Gesprächskreis für <i>Angehörige von jungen Menschen mit Demenz</i>	1x monatlich	Jeder erste Mittwoch im Monat 18 - 20 Uhr	Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de	07. Januar 04. Februar 04. März 01. April 06. Mai 03. Juni 01. Juli 05. August 02. September 07. Oktober 04. November 02. Dezember
11.	„Wir sprechen für uns III“ Café Zipper in Erle Gesprächskreis für <i>Menschen mit Demenz in jüngerem Alter</i>	1x monatlich	Jeder erste Mittwoch im Monat 15 - 16.30 Uhr	Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luetkehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas- gelsenkirchen.de	07. Januar 04. Februar 04. März 01. April 06. Mai 03. Juni 01. Juli 05. August 02. September 07. Oktober 04. November 02. Dezember

12.	Spaziergehgruppe I Treffpunkt: Haupteingang Schloss Berge Adenauerallee 3 45894 GE/Buer Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i>	1x monatlich	Jeder dritte Donnerstag im Monat 15 - 16.30 Uhr	Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luettehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de	15. Januar 19. Februar 19. März 16. April 21. Mai 18. Juni 16. Juli 20. August 17. September 15. Oktober 19. November 17. Dezember
13.	Spaziergehgruppe II Treffpunkt: Haupteingang Schloss Berge Adenauerallee 3 45894 GE/Buer Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i>	1x monatlich	Jeder vierte Mittwoch im Monat 14 - 15.30 Uhr	Johanna Lütke Hockenbeck Tel.: 0209 1580646 Handy: 0174 3980079 johanna.luettehockenbeck@c aritas-gelsenkirchen.de	28. Januar 25. Februar 25. März 22. April 27. Mai 24. Juni 22. Juli 26. August 23. September 28. Oktober 25. November Dezember (fällt aus)

14.	Spaziergehgruppe III Im Stadtpark Gelsenkirchen Treffpunkt: vor dem Altstadtcafé Robert-Koch-Str. 3 45879 GE/Altstadt Spaziergehgruppe für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i>	2x monatlich	Jeden zweiten und vierten Dienstag* im Monat 15 - 16 Uhr <i>*Das Angebot findet im Wechsel mit „Bewegung tut gut!“ statt, weshalb es Wetterbedingt zu Verschiebungen der Termine kommen kann.</i>	Gabriele Föhrer Handy: 01575 / 2808 395	
15.	„Bewegung tut gut!“ Gemeindehaus Altstadt Ev. Emmaus Kirchengemeinde Robert-Koch-Straße 3a 45879 GE/Altstadt Bewegungsangebot für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i>	2x monatlich	Jeden ersten und dritten Dienstag* im Monat 15 - 16 Uhr <i>*Das Angebot findet im Wechsel mit der Spaziergehgruppe III statt, weshalb es Wetterbedingt zu Verschiebungen der Termine kommen kann.</i>	Gabriele Föhrer Handy: 01575 / 2808 395	

16.	„Wir halten uns fit!“ Fitnessstudio Limitless Hochstraße 40-44 45894 GE/Buer Bewegungsangebot für <i>Menschen mit Demenz</i> und ihre <i>Angehörige</i>	1x wöchentlic h	Jeden Sonntag Im Monat 14 - 14.45 Uhr	Peter Krywobokow Tel.: 0209 81822722	
17.	Evangelisches Klinikum Gelsenkirchen Munckelstraße 27 45879 GE/Altstadt Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	jeder dritte Mittwoch im Monat 16-17.30 Uhr	Patrick Schumacher (Sozialdienst EVK) Tel.: 0209 / 1605 1622 Patrick.Schumacher@evk- ge.de	21. Januar 18. Februar 18. März 15. April 20. Mai 17. Juni 15. Juli 19. August 16. September 21. Oktober 18. November 16. Dezember

18.	Kaffeegesprächskreis Gemeindehaus Nicolai-Kirche Flöz Sonnenschein 60 45886 GE/Ückendorf Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz* <i>*demenz Erkrankte Angehörige</i> können mitgebracht und parallel von Ehrenamtlichen betreut werden	1x monatlich	jeder erste Freitag im Monat 15.00 – 16.30 Uhr	Sina Geißler (ZeitGEber) Handy: 0163 / 6827 111 sina.geissler@apostel- gelsenkirchen.de	02. Januar 06. Februar 06. März 03. April (Karfreitag) 01. Mai (Erster Mai) 05. Juni 03. Juli 07. August 04. September 02. Oktober 06. November 04. Dezember
19.	Caritasverband Altstadt Kirchstr. 51 45879 GE/Altstadt Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit besonderen Demenzformen	1x monatlich	jeder dritte Dienstag im Monat 17.30 - 19 Uhr	Petra Stahl 0209 /1580646 0174/3980720 petra.stahl@caritas- gelsenkirchen.de	
20.	Gesprächskreis Heßler Netzwerk GE-Heßler e.V. Fersenbruch 78 45883 GE/Heßler Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von Menschen mit Demenz	1x monatlich	Donnerstags von 18 – 20 Uhr	Iris Fey 0172 2842352	

Im
Aufbau



21.	APD Bismarck „Leben auf Graf Bismarck“ Lübeckerstr. 17 45889 GE/Bismarck _____ Gesprächskreis für <i>Angehörige</i> von <i>Menschen mit Demenz</i>	1x monatlich	jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 – 18 Uhr	Silke Verlage 0209 / 7027 7723 0176 / 1923 0562 Silke.verlage@apd.de	01. Januar (Neujahr) 05. Februar 05. März 02. April 07. Mai 04. Juni (Fronleichnam) 02. Juli 06. August 03. September 01. Oktober 05. November 03. Dezember
-----	---	-----------------	--	--	--

Gelsenkirchen, 26. Februar 2026

**Bei Interesse an einer der Selbsthilfegruppe melden Sie sich gerne bei der jeweiligen Gruppenleitung
oder unter 0209 / 158 0646.**

