

PRESSEMITTEILUNG

Büro des Bürgermeisters
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Bahnstraße 16
40699 Erkrath

Telefon 0211 2407-1060
Fax 0211 2407-1025
E-Mail pressestelle@erkrath.de

Datum 23.10.2026

Der November bei Runter vom Sofa **Das Monatsprogramm der Veranstaltungsreihe für alle Aktiven ab 55**

Wenn die Tage kürzer werden und der Herbst Einzug hält, macht ein Besuch bei „Runter vom Sofa“ gleich noch mehr Spaß. Jeden Donnerstag können Interessierte von 15:00 bis 17:00 Uhr im Lesecafé der Stadtbücherei im Bürgerhaus Hochdahl mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen, um kurzweilige Nachmittage in gemütlicher Atmosphäre zu verbringen. So warten auch im November wieder wechselnde Aktivitäten in geselliger Runde auf interessierte Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Zum Monatsauftakt lockt am 05.11.2026 der **Spielenachmittag** mit einer großen Auswahl an Karten- und Gesellschaftsspielen in die Stadtbücherei. Besucherinnen und Besucher haben die Wahl zwischen beliebten Klassikern wie Rummikub, Monopoly oder weiteren Brettspielklassikern. Wer mitmacht, darf aber auch sein persönliches Lieblingsspiel präsentieren. Eine Woche später bringt dann das **Gedächtnistraining** die grauen Zellen in Schwung. Gemeinsam üben die Teilnehmenden am 12.11.2026 bei verschiedenen Rätseln und Knobeleyen nützliche Gedächtnistechniken ein, die dabei helfen, alltägliche Herausforderungen an das eigene Erinnerungsvermögen besser zu bewältigen.

Der **Lieblingstexte-Nachmittag** am 19.11.2026 stellt unter dem Motto „Humorvolle Texte in der dunklen Jahreszeit“ diesmal verschiedene Geschichten und Gedichte in den Mittelpunkt, die zum Schmunzeln einladen. Ob Wilhelm Busch, Joachim Ringelnatz, Heinz Erhardt oder Lorient: Die Teilnehmenden sind eingeladen, ihre liebsten humorvollen Favoriten mitzubringen und vorzutragen. Beim **Offenen Thementreff** am 26.11.2026 wird schließlich das Thema „Zucker“ nachgeholt, das im Oktober entfallen musste. Vom einstigen Luxusgut, das in Apotheken verkauft wurde, bis zum alltäglichen Lebensmittel hat Zucker eine bewegte Geschichte hinter sich und heute keinen allzu guten Ruf mehr. Ist das gerechtfertigt oder übertreibt die Ernährungsindustrie?

Die Teilnahme an der Veranstaltungsreihe ist kostenlos und ohne vorherige Anmeldung möglich. Neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Fragen zum Programm beantwortet das Team der Stadtbücherei Erkrath gerne telefonisch unter 0211 2407-4102 oder per Mail an stadtbuecherei@erkrath.de. Weitere Angebote und Termine finden Interessierte unter www.erkrath.de/stadtbuecherei.

ca. 2.230 Zeichen (inkl. Leerzeichen)