

# Programm Januar bis Juni 2012



## Begegnungszentren der Stadt Dortmund

- Aplerbeck/Berghofen
- Eving
- Huckarde
- Lütgendortmund
- Mengede
- Scharnhorst



Impressum

**Herausgeber:** Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Seniorenarbeit

**Redaktion:** Reinhard Pohlmann (verantwortlich), Burkhard Wulf

**Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz, Produktion, Druck:** Dortmund-Agentur – 11/11

Informationen und Allgemeines	4
<b>Die Begegnungszentren</b>	
Aplerbeck/Berghofen	7
Eving	15
Huckarde	28
Pflegestützpunkte und Seniorenbegleitservice	40
Lütgendortmund	41
Mengede	50
Scharnhorst	63
Kurse für alle Begegnungszentren	70
Selbsthilfegruppen – Eigeninitiativen – Gesprächskreise	79
Angebote für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen	80
Erstberatung bei Demenz	82
Seniorenbüros	83

## Städtische Begegnungszentren – Orte der Begegnung und Kommunikation

Wir erleben ältere Menschen von heute anders als noch vor 20 Jahren. Die meisten von ihnen wissen selbst am besten, wie sie ihre freie Zeit am sinnvollsten nutzen. Dies gilt für viele ältere Erwachsene, die nach dem Beruf oder der Familienphase ihr Leben selbstständig gestalten und organisieren. Aber es gibt auch Ältere, die einsam und isoliert leben oder auf fremde Hilfe angewiesen sind. In den Begegnungszentren der Stadt Dortmund reagieren wir daher auf die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Besucherinnen und Besucher.

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.

Es sind „Orte der Begegnung und Kommunikation“.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen.

Das Seniorencafé hat ebenso seinen Platz wie anspruchsvolle Kursangebote oder die Treffpunkte für Selbsthilfegruppen.

Informieren Sie sich über unsere Angebote und die Möglichkeiten, selbst aktiv mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

## Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Begegnungszentrum	Ansprechpartner/-in	Telefon	Fax
Berghofen	Burkhard Wulf	(0231) 48 67 78	(0231) 2 22 61 13
Eving	Gabriele Wisniewski	(0231) 85 89 94	(0231) 8 78 00 98
Huckarde	Anna Bonna	(0231) 39 42 74	(0231) 3 96 01 50
Lütgendortmund	Brigitte Schühle-Niebage	(0231) 50-2 89 89	(0231) 50-2 89 97
Mengede	Ute Stasinski	(0231) 33 64 60	(0231) 1 89 32 86
Scharnhorst	Annegret Manek	(0231) 50-2 88 59	(0231) 50-2 88 59

## Öffnungszeiten

Unsere Begegnungszentren sind in der Regel ganzjährig von Montag bis Freitag in der Zeit von 10.00 bis 18.00 Uhr für Sie geöffnet. Zusätzlich finden dort auch Veranstaltungen (insbesondere Tanzveranstaltungen) an Wochenenden statt. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

## Raumangebot

Allgemein verfügen die Einrichtungen über Gruppen-, Veranstaltungs- und Werkräume. Unsere Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäranlagen ausgestattet.

## Gastnutzungen

Gemeinnützige Vereine oder demokratische Organisationen (Parteien, Gewerkschaften, etc.) können die Räume der Begegnungszentren nutzen. Voraussetzung ist eine schriftliche Anmeldung. Private oder gewerbliche Nutzungen müssen wir leider ausschließen.

## Beratung und Information

### • **Gesundheit, Aktivitäten und Freizeitangebote**

(Informationen über Begegnungszentren, Ausflüge, Feste, Kursangebote)

### • **Bildung, Kultur und Sport**

(Theater, Sportangebote u. a. m.)

Das Beratungsangebot in unseren Zentren beinhaltet auch viele Vorträge zu rechtlichen oder gesundheitsrelevanten Themen. Die Themen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender oder erfragen Sie diese in den Begegnungszentren.

Im Rahmen einer stadtteil- und gemeinde-

nahen Beratung findet in der Regel einmal im Monat oder nach Vereinbarung eine Beratung durch Mitglieder des Seniorenbeirates statt. Die Termine erfragen Sie bitte in den jeweiligen Zentren.

Einige Begegnungszentren halten darüber hinaus Beratungstermine durch das jeweilige Seniorenbüro, den jeweiligen Bezirksbürgermeister, die Polizei und/oder den Mieterbeirat von Wohnungsgesellschaften bereit. Fragen Sie einfach danach – in Ihrem Begegnungszentrum.

## Teilnahmebedingungen

Personen mit geringem Einkommen werden von den Städt. Begegnungszentren gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die zu entrichtenden Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt.

Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, so kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Es wird dafür ein Gutschein in Höhe des zu entrichtenden Betrages ausgestellt. Dieser Gutschein ist ein Jahr gültig und übertragbar.

Eine Erstattung in bar ist nicht möglich.

Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können leider nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.

Allgemeiner wichtiger Hinweis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Ausflugs-, Besichtigungs- und kleinen Studienfahrten sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen:

Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr.

## Anmeldungen für Veranstaltungen und Kurse

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich hierfür anzumelden. Entweder persönlich im Begegnungszentrum • telefonisch oder auf dem Anrufbeantworter • per Fax per E-Mail oder schriftlich per Brief/Karte.

## Bürgerschaftliches Engagement

... ist eine wichtige soziale Aufgabe, aber auch eine sinnvolle Beschäftigung in unserer Gesellschaft. Soziale Arbeit mit und für ältere Menschen ist ohne ehrenamtliche Hilfe undenkbar. Die Arbeit in unseren Begegnungszentren wird von über 70 Dort-

munderinnen und Dortmundern unterstützt. Die Ehrenamtlichen erbringen verschiedene Serviceleistungen, damit die Besucher/-innen einen angenehmen Aufenthalt in unseren Begegnungszentren haben.

**Auch Sie** können mit Ihrem persönlichen Engagement einen wichtigen Beitrag für die Bürger/-innen in Ihrem Stadtteil leisten, mit:

- **Ihrem Wissen**
- **Ihren Fähigkeiten**
- **Ihren Fertigkeiten**

Bringen Sie Ihre Ideen in die Fortentwicklung unserer sozialen Arbeit mit ein.

Nähere Informationen über Ihre Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie bei den Leiter/-innen der Begegnungszentren.



## Adresse

**Städtisches Begegnungszentrum  
Aplerbeck/Berghofen**  
Am Oldendieck 6  
44269 Dortmund  
Tel. (0231) 48 67 78  
Fax (0231) 2 22 61 13  
E-Mail: [bwulf@stadtdo.de](mailto:bwulf@stadtdo.de)

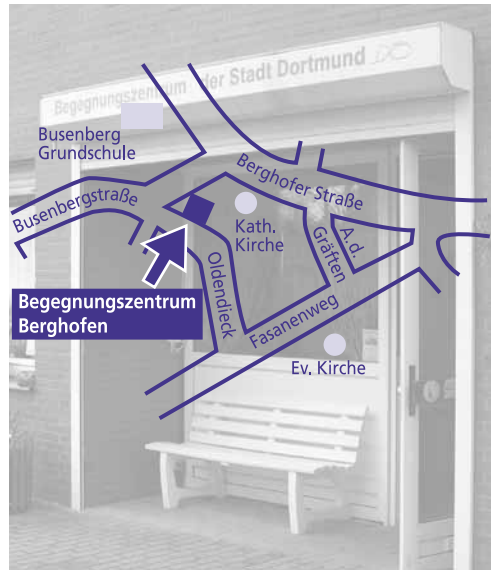
Internet: [www.dortmund.de](http://www.dortmund.de)

## Öffnungszeiten

montags–freitags: 10.00–18.00 Uhr

## So erreichen Sie uns

Buslinie 430, 435, 438, 439  
Haltestelle Berghofen Zentrum



## Ansprechpartner



### **Burkhard Wulf**

Dipl. Sozialgerontologe  
Koordinator der Städt. Begegnungszentren

## Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



**Ingrid Haßler**  
**Rainer Haßler**  
**Renate Kanehl**  
**Heidi Schirra**

## Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

### Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz

Text siehe Seite 80

Termin: jeden Mittwoch, 14.00–18.00 Uhr

## Neues im Begegnungszentrum

- Für das erste Quartal planen wir die Einrichtung von **Computer/Internetkursen**. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Mitarbeitern des Begegnungszentrums oder telefonisch unter (0231) 48 67 78.

- **Arbeitsgemeinschaft Feldenkrais**

Die Feldenkraismethode ist für alle interessant, die an der Erhaltung und Verbesserung ihrer Beweglichkeit interessiert sind, und zwar unabhängig vom Alter und der beruflichen Tätigkeit. Ausgehend von leichten und einfachen Bewegungen können die Teilnehmer/-innen immer neue Möglichkeiten entdecken, ihren Körper zu fühlen und ihre Bewegungsmuster zu verfeinern. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine Gymnastikmatte und die Neugier auf bewusste Bewegung mitbringen.

Tag: freitags

Zeit: 9.30–10.30 Uhr

Leitung: Eberhard Bremicker

Termine erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum

- **Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen**

An jedem letzten Donnerstag im Monat in der Zeit von 14.30–16.30 Uhr verwöhnen wir Sie mit Kuchen und schönen Torten. Verbringen Sie mit uns einen gemütlichen Nachmittag mit netten Leuten mit Musik und Unterhaltung.

Bei schönem Wetter sitzen wir im Freien.

Termine: 26.01., 23.02., 22.03., 26.04. und 24.05.2012

- **Wir backen Waffeln und spielen zusammen Bingo**

An jedem 2. Donnerstag im Monat.

Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04., 10.05. und 14.06.2012



## Ständige Angebote

### • Offener Treff

Während unserer Öffnungszeiten besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen.

### • Medizinische Fußpflege

Termine: 05.01., 02.02., 01.03., 28.03., 26.04., 24.05., 21.06.2012

Fußpflegerin: Marita Meierjohann

Kosten: 10,00 €

Termine nach Vereinbarung

### • Skat

Die Skatgruppe trifft sich jeden Donnerstag ab 13.00 Uhr – und: Skat ist nicht nur Männersache. Damen sind bei uns gern gesehene „Mitspielerinnen“. Auch Sie können eine Skat- oder Canastergruppe gründen. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie.

## Sprechstunden

### Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund

Termine: jeden 3. Donnerstag in der Zeit von 14.30–15.30 Uhr

Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Mitglied des Seniorenbeirates

Termine: 19.01., 16.02., 15.03., 19.04., 24.05. und 21.06.2012

### Der Bezirksbürgermeister im Dialog

Der Bezirksbürgermeister des Stadtbezirkes Aplerbeck, Sascha Mader, informiert und diskutiert einmal im Halbjahr mit Ihnen aktuelle kommunalpolitische Themen. Interessierte Bürgerinnen und Bürger aus Aplerbeck, Berghofen und Umgebung sind herzlich eingeladen.

Termin: 12.04.2012



Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

**Wichtig!**

Die im Programm ausgedruckten Zeiten beziehen sich auf den Beginn der Musikdarbietung oder auf den Anfang des Vortrages. Vorher besteht jeweils ab 13.30 Uhr die Möglichkeit zu „Kaffee und Unterhaltung“.

**Januar**

Mi	04.01		<b>Erster Öffnungstag im neuen Jahr</b>
Di	10.01.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	12.01.	15.00 Uhr	<b>BINGO – ein Spiel mit „Köpfchen“</b> Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses (Anmeldung erwünscht)
Fr	13.01.		<b>Wegen des Neujahrsempfangs für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städt. Begegnungszentren bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.</b>
Do	19.01.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Seniorenbeirat
Mo	23.01.	14.30 Uhr	<b>Tanzcafé – Musik, die Freu(n)de macht</b> Musikalischer Jahresauftakt mit Günter Brossat Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	26.01.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald
Mo	31.01.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: Mit dem Fahrrad zur schönen Donau</b> Lichtbildvortrag von u. mit Detlef Münch, Kostenbeitrag: 1,00 €

**Februar**

Mo	06.02.	14.30 Uhr	<b>Spielenachmittag, u. a. Spiele an der Wii-Konsole</b>
----	--------	-----------	--

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	09.02.	15.11 Uhr	<b>Karnevalsfeier</b> Wir feiern mit den „Spaß-Girls“ unter der Leitung von Inge Winkler. Es erwartet Sie ein buntes Programm mit Musikbeiträgen, Sketchen und Büttensreden. Vorverkauf: ab sofort Kostenbeitrag: 2,50 €
Di	14.02.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	16.02.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki Seniorenbeirat
Mo	20.02.		<b>ROSENMONTAG</b> Das Begegnungszentrum ist für alle Kurse, Veranstaltungen und Gruppen geschlossen.
Do	23.02.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald
Mo	27.02.	14.30 Uhr	<b>Tanzcafé – Musik, die Freu(n)de macht</b> Musikalische Begleitung: Guido Goodridge, Kostenbeitrag: 2,50 €

## März

Mo	05.03.	14.30 Uhr	<b>Spielenachmittag, u. a. Spiele an der Wii-Konsole</b>
Do	08.03.	15.00 Uhr	<b>BINGO – ein Spiel mit „Köpfchen“</b> Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses (Anmeldung erwünscht)
Mo	12.03.	15.00 Uhr	<b>Tanzcafé – Musik die Freu(n)de macht</b> Es spielt für Sie: Willi Hoffmann, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	15.03.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Seniorenbeirat

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	15.03.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: Mit dem Fahrrad an Deutschlands schönsten Flüssen</b> Lichtbildvortrag von u. mit Detlef Münch, Kostenbeitrag: 1,00 €
Mo	19.03.	14.00 Uhr	<b>Ostergestecke – leicht gemacht</b> Unter der fachlichen Anleitung von Eike Bonk, Floristin Kostenbeitrag: 2,50 €
Di	20.03.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	22.03.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald
Mo	26.03.	15.00 Uhr	<b>Um die Welt an einem Nachmittag</b> Der Dortmunder Weltenbummler und Filmemacher Michael Preis nimmt uns mit auf seine Reisen und erzählt uns von den Begegnungen mit den Menschen. Kostenbeitrag: 1,00 €

## April

Mo	02.04.	14.30 Uhr	<b>Spielenachmittag u.a. Spiele an der Wii-Konsole</b>
Do	12.04.	15.00 Uhr	<b>BINGO – ein Spiel mit „Köpfchen“</b> Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses (Anmeldung erwünscht)
Do	12.04.	15.00 Uhr	<b>Der Bezirksbürgermeister im Dialog</b> Sascha Mader, Bezirksbürgermeister des Stadtbezirkes Dortmund-Aplerbeck diskutiert mit Ihnen aktuelle kommunalpolitische Themen. Anschließend steht Herr Mader für Fragen gern zur Verfügung.
Mo	16.04.	14.00 Uhr	<b>Runder Tisch für Senioren, Stadtbezirk Aplerbeck</b> An diesem Nachmittag bleibt das Begegnungszentrum für alle Kurse und Gruppen geschlossen.

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	19.04.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Seniorenbeirat
Mo	23.04.	14.30 Uhr	<b>Tanzcafé – Musik, die Freu(n)de macht</b> Es spielt für Sie: Werner Scheuner Kostenbeitrag: 2,50 €
Di	24.04.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	26.04.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald

## Mai

Do	03.05.	14.30 Uhr	<b>Vortrag: Gesundheit in unserem Alter</b> Referentin: Dr. Hildegard Decking, Apothekerin Nach dem Vortrag steht Frau Dr. Decking für Fragen gern zur Verfügung.
Mo	07.05.	14.30 Uhr	<b>Spielenachmittag, u. a. Spiele an der Wii-Konsole</b>
Do	10.05.	15.00 Uhr	<b>BINGO – ein Spiel mit „Köpfchen“</b> Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses (Anmeldung erwünscht)
Di	22.05.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	24.05.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Seniorenbeirat

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	24.05.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald

## Juni

Mo	04.06.	14.30 Uhr	<b>Spielenachmittag u.a. Spiele an der Wii-Konsole</b>
Mo	11.06.	15.00 Uhr	<b>Tanzcafé – Musik, die Freu(n)de macht</b> Es spielt für Sie: Willi Hoffmann Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	14.06.	15.00 Uhr	<b>BINGO – ein Spiel mit „Köpfchen“</b> Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses (Anmeldung erwünscht)
Do	21.06.	14.30 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartner: Siegfried Mielicki, Seniorenbeirat
Di	26.06.	15.00 Uhr	<b>Es tönen die Lieder ...</b> Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	28.06.	15.00 Uhr	<b>Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen</b> Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald

## Wichtig!

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie ab Seite 70

## Adresse

**Städtisches Begegnungszentrum Eving**  
 Deutsche Straße 27  
 44339 Dortmund  
 Tel. (0231) 85 89 94  
 Fax (0231) 8 78 00 98  
 E-Mail: nstoll@stadtdo.de  
 E-Mail: gwisniewski@stadtdo.de  
 Internet: www.dortmund.de

## Öffnungszeiten:

montags bis freitags, 10.00–18.00 Uhr  
 Auch Sonntagsveranstaltungen von  
 12.30–16.30 Uhr  
 Termin wird durch Aushang im  
 Begegnungszentrum bekannt gegeben.

## So erreichen Sie uns:

U-Bahnlinie: U41  
 Haltestelle Amtsstraße  
 Buslinie 410/411  
 Haltestelle Gärtner Straße

## Leiterin des Begegnungszentrums



**Gabriele Wisniewski**  
 Dipl. Sozialpädagogin



## Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



**Christa Beuchel**  
**Wolfgang von Gratowski**  
**Rosemarie Hackenfort**  
**Ingeborg Hopp**

**Wilfried Loerwald**  
**Hildegard Niebuhr**  
**Wilma Strack**  
**Barbara Schrot**

## Neues im Begegnungszentrum

### • **Fit durch spazieren gehen!**

Sie gehen gerne spazieren, aber nicht allein? Wir gehen gemeinsam in netter Gesellschaft, in der näheren Umgebung, in angepasstem Tempo mit genügend Luft zum kleinen Plausch. Ein Picknick oder ein Abstecher in die Eisdielen sind möglich. Treffpunkt: jeden 1. Donnerstag im Monat um 14.00 Uhr im Begegnungszentrum  
Termine: 05.01., 02.02., 01.03., 05.04., 03.05. und 14.06.2012  
Evtl. entstehende Kosten sind selbst zu tragen.  
Leitung: Barbara Schrot

### • **Unsere Herrenrunde – mehr als ein Skatabend oder ein Kneipenbesuch**

Angesprochen sind Herren ab 60, die Interesse an gemeinsamen Gesprächen haben, neue soziale Kontakte knüpfen wollen oder einfach etwas gemeinsam unternehmen möchten. Voneinander lernen, miteinander Spaß haben und füreinander da sein ist das Mittel gegen Alleinsein.  
Die Gruppe ist offen für Interessierte.  
Zeit: jeweils montags ab 14.00 Uhr  
Leitung: Ulrich Kloda

### • **Museum – einmal anders**

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise der Erinnerungen. Mit dem Museumskoffer des Museums für Kunst- und Kulturgeschichte kommt ein Stück Geschichte direkt vor Ort. Wie entwickelten sich Freizeitverhalten und Vergnügungskultur von den 20iger bis in die 50iger Jahre? Bei den anschließenden Museumsführungen haben Sie dann Gelegenheit, Alltagsgegenstände und Lebensgewohn-

heiten aus den jeweiligen Epochen kennen zu lernen. Als Highlight besuchen wir das Depot und die Restauration des Museums. Die Veranstaltungen und Museumsbesuche entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm.

Bei den anschließenden Museumsführungen haben Sie dann Gelegenheit, Alltagsgegenstände und Lebensgewohnheiten aus den jeweiligen Epochen kennen zu lernen. Die Veranstaltungen und Museumsbesuche entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm



### • **Lesecafé**

Heitere und ernste, spannende und unterhaltsame Geschichten regen zum Erzählen an und wecken Erinnerungen – vorgelesen von Wolfgang von Grätowski und Gabriele Wisniewski. Die Termine finden sie im Veranstaltungskalender. Alle Literaturfreunde sind herzlich eingeladen.

## Ständige Angebote

### • **Offener Treff**

Während unserer Öffnungszeiten besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen.

### • Interkultureller Treff

Deutsche und türkische Mitbürger/-innen treffen sich zum gemeinsamen Frühstück mit den jeweiligen Landesspezialitäten. Über die Begegnung hinaus werden in loser Folge unterschiedliche Vorträge in deutscher und türkischer Sprache durch Referenten angeboten. Die Themen erfahren Sie über die Ansprechpartner. Die Veranstaltung möchte „ein Fenster öffnen“, um Berührungängste und Vorurteile abzubauen und das Zusammenleben zwischen deutschen und ausländischen Mitbürgern zu fördern. Die Gruppe ist für alle Interessierten offen. Der interkulturelle Treff ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Seniorenbüro und dem Begegnungszentrum.

Ansprechpartner:

Cordula von Koenen Tel. (0231) 50-2 96 60

Gabriele Wisniewski Tel. (0231) 85 89 94

Hadi Kamisli Tel. (0231) 85 88 79

(Verein für internationale Freundschaften)

Treff: jeden Freitag, 10.00–12.00 Uhr



### • Offener Spiele-Treff

Sie spielen gerne Brett- und Kartenspiele? Oder möchten Sie gerne neue Spiele und Menschen mit gleichen Interessen kennen lernen? Dann kommen Sie einfach zu

unseren Spielenachmittagen in unser Begegnungszentrum.

Tag: dienstags, Beginn: 14.00 Uhr



### Skat

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 85 89 94.

Tag: dienstags, Beginn: 14.00 Uhr

### Romme

Tag: dienstags und donnerstags  
Beginn: 14.00 Uhr

### Schach

Tag: donnerstags  
Beginn: 14.00 Uhr  
Neue Mitspielerinnen und Mitspieler sind herzlich willkommen

### Bingo

Tag: 2 x im Monat mittwochs und freitags  
Beginn: 15.00 Uhr

Termine:

mittwochs: 11.01., 08.02., 14.03., 11.04.,  
09.05. und 13.06.2012

freitags: 27.01., 24.02., 23.03., 27.04.,  
25.05. und 22.06.2012

Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums

- **Beratung für kehlkopflose Menschen**

Im vergangenen Jahrzehnt hat sich die Zahl an Kehlkopfkrebs erkrankten Mitbürgern deutlich erhöht. Trat die Krankheit früher überwiegend zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf, so werden heute immer häufiger auch jüngere Menschen davon betroffen. Diese Entwicklung macht es nötig, über Risikofaktoren aufzuklären.

Beratungstermin: Jeweils samstags zu folgenden Terminen: 14.01., 02.02., 10.03., 14.04., 12.05. und 09.06.2012.

Die Beratung führt Dagmar Schmidt durch.

- **Beratung für Schlaganfallbetroffene**

Beratungstermine: Jeden 1. Donnerstag im Monat 14.00–15.00 Uhr Beratung durch Hans Holger Otto

Termine: 05.01., 02.02., 01.03., 05.04., 03.05. und 14.06.2012

- **Beratung – Seniorenbüro**

Jeden dritten Mittwoch im Monat berät Sie das Seniorenbüro Eving auf Anfrage in unseren Räumlichkeiten.

Ansprechpartner/-in: Cordula von Koenen und Peter Fischer

Terminabsprachen über das Begegnungszentrum Tel. (0231) 85 89 94

- **Sprechstunde des Seniorenbeirat**

Termine: jeden 2. Montag im Monat von 16.00–17.00 Uhr und nach Vereinbarung 09.01., 13.02., 12.03., 14.05. und 11.06.2012

Ansprechpartnerinnen:

Wiltrud Lichte-Spranger und Carola Steffen

- **In der Gemeinschaft schmeckt es besser**

Einmal im Monat bieten wir Ihnen in gemütlicher Runde einen schmackhaften Mittags-

tisch an. Eine verbindliche Anmeldung ist eine Woche vor dem Termin erforderlich.

Tag: mittwochs 18.01., 15.02., 28.03., 18.04., 16.05. und 27.06.2012

Zeit: 12.30 Uhr

Anmeldung unter Tel. (0231) 85 89 94

- **Medizinische Fußpflege**

Tag: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Zeit: ab 9.00 Uhr

Fußpflegerin: Monika Dassel

Termine nach Vereinbarung

## Interessengruppen

- **Handarbeitstreff – Stricken und mehr...**

Tag: jeden Freitag

Zeit: 13.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Hilde Peldszus

- **Kreativtreff**

Tag: jeden Montag

Zeit: 14.00–16.30 Uhr

- **Schneidern**

Tag: jeden Donnerstag

Zeit: 14.00–17.30 Uhr

Leitung: Margot Millendorf

- **Seniorentanz – Lebensfreude durch Tanz**

Tag: jeden Mittwoch

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Leitung: Iris Ahlswede



Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Januar

Mi	04.01.		<b>Erster Öffnungstag im neuen Jahr</b>
Mo	09.01.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski, Gabriele Wisniewski
Mo	09.01.	16.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartnerin: Wiltrud Lichte-Spranger, Carola Steffen
Mi	11.01.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	11.01.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Fr	13.01.		<b>Wegen des Neujahrsempfangs für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städt. Begegnungszentren bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.</b>
Mi	18.01.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Vor Anmeldung erbeten
Mi	18.01.	14.30 Uhr	<b>Spaß für ein paar Groschen – über die Vergnügungskultur der 20iger bis 50iger Jahre</b> Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Museum für Kunst und Kulturgeschichte, Referentin: Sylvia Schmidt-Bauer
So	22.01.	14.30 Uhr	<b>Sonntagstanz</b> Musikalischer Jahresauftakt mit Werner Scheuner Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	26.01.	14.30 Uhr	<b>Museumsbesuch und -führung zum Thema „Spaß für ein paar Groschen – über die Vergnügungskultur der 20iger bis 50iger Jahre“</b> Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Museum für Kunst und Kulturgeschichte Treffpunkt: HansasträÙe 3, 44137 Dortmund Ermäßigter Eintritt: 2,50 €

Tag	Datum	Uhrzeit	
Fr	27.01.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	27.01.	14.00 Uhr	<b>Gemeinsames Waffeleessen</b>
Fr	27.01.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums

## Februar

Fr	03.02.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	06.02.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski, Gabriele Wisniewski
Mi	08.02.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	08.02.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Fr	10.02.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Sa	11.02.	14.30 Uhr	<b>Jubel, Trubel, Heiterkeit</b> Karneval mit der Narrenzunft Blau-Weiss Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	13.02.	16.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartnerin: Wiltrud Lichte Spranger, Carola Steffen
Mi	15.02.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Voranmeldung erbeten

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	15.02.	14.00 Uhr	<b>Wenig Rente – und jetzt?</b> Das Seniorenbüro Eving informiert und beantwortet Ihre Fragen.
Fr	17.02.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	24.02.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	24.02.	14.00 Uhr	<b>Gemeinsames Waffeleessen</b>
Fr	24.02.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums

## März

Fr	02.03.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	05.03.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski und Gabriele Wisniewski
Do	08.03.	16.30 Uhr	<b>Internationaler Frauentag</b> Einlass: 15.30 Uhr Veranstaltung im Rathaus Nähere Informationen im Begegnungszentrum
Mo	12.03.	16.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirates</b> Ansprechpartnerinnen: Wiltrud Lichte-Spranger, Carola Steffen
Mo	12.03.	18.00 Uhr	<b>Frauenkinoabend im Cinestar</b> Der Titel des Films wird vorher bekannt gegeben. Ermäßigter Eintritt

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	14.03.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	14.03.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Do	15.03.	18.00 Uhr	<b>Schlagerschätzchen &amp; viel Herz – eine musikalische Reise</b> mit Katja Gutowski und Ulf Schrader Kostenbeitrag: 2,50 €
Fr	16.03.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mi	21.03.	14.00 Uhr	<b>Mode, Kaffee und mehr ...</b> Wir präsentieren die aktuelle Frühlings- und Sommermode.
Fr	23.03.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	26.03.	14.00 Uhr	<b>Musik und Tanz verbinden die Kulturen</b> Ein Mix aus internationalen Volkstänzen zum Erleben und Mitmachen Leitung: Iris Ahlswede und Hadi Kamisli
Mi	28.03.	12.00 Uhr	<b>Osterbasar</b> Die Floristin Eike Bonk bietet ausgefallene Frühlingsdekorationen und Ostergeschenke an.
Mi	28.03.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Voranmeldung erbeten
Mi	28.03.	14.00 Uhr	<b>Polizei im Dialog</b> Referent: Ulrich Bahrs, Polizeiwache Eving

Tag	Datum	Uhrzeit	
Fr	30.03.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	30.03.	14.00 Uhr	<b>Gemeinsames Waffeleessen</b>
Fr	30.03.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums

## April

Mo	02.04.	14.00 Uhr	<b>Ostergestecke selbst gemacht</b> Unter der fachlichen Anleitung von Eike Bonk, Floristin, gelingt es auch Ihnen, ein Ostergesteck nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	04.04.	14.30 Uhr	<b>„Nun will der Lenz uns grüßen“</b> Frühlingsbilder, -texte und -lieder mit Johannes Sundermeier
Mi	11.04.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	11.04.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Fr	13.04.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	16.04.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski, Gabriele Wisniewski
Mi	18.04.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Voranmeldung erbeten

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	18.04.	14.30 Uhr	<p><b>EinBlick – hinter die Kulissen des Museums, Teil 1</b>            Eine besondere Führung durch das Depot und die Restauration            Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Museum für Kunst und Kulturgeschichte            Treffpunkt: HansasträÙe 3, 44137 Dortmund            Ermäßigter Eintritt: 2,50 €            Begrenzte Teilnehmerzahl, Voranmeldung erbeten</p>
Fr	20.04.	10.00 Uhr	<p><b>Kultureller Treff</b>            Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.</p>
Mi	25.04.	14.30 Uhr	<p><b>Tanztee mit Willi Hoffmann</b>            Kostenbeitrag: 2,50 €</p>
Do	26.04.	14.30 Uhr	<p><b>EinBlick – hinter die Kulissen des Museums, Teil 2</b>            Eine besondere Führung durch das Depot und die Restauration            Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Museum für Kunst und Kulturgeschichte            Treffpunkt: HansasträÙe 3, 44137 Dortmund            Ermäßigter Eintritt: 2,50 €            Begrenzte Teilnehmerzahl, Voranmeldung erbeten</p>
Fr	27.04.	10.00 Uhr	<p><b>Kultureller Treff</b>            Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.</p>
Fr	27.04.	14.00 Uhr	<p><b>Gemeinsames Waffeessen</b></p>
Fr	27.04.	15.00 Uhr	<p><b>Bingo</b>            Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums</p>

## Mai

Mi	02.05.	14.00 Uhr	<p><b>Frauensache</b>            Ein unterhaltsamer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen zum Muttertag            Musikalische Begleitung: Kurt Elsner</p>
----	--------	-----------	--

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	07.05.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski und Gabriele Wisniewski
Mi	09.05.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	09.05.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Fr	11.05.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	14.05.	16.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund</b> Ansprechpartnerinnen: Wiltrud Lichte-Spranger, Carola Steffen
Mi	16.05.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Vor Anmeldung erbeten
Mi	16.05.	14.00 Uhr	<b>„Der Mai ist gekommen ...“</b> Lieder zum Zuhören und Mitsingen Mit Renate Kalthoff Kostenbeitrag: 2,50 €
Fr	25.05.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	25.05.	14.00 Uhr	<b>Gemeinsames Waffeessen</b>
Fr	25.05.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Mi	30.05.	14.30 Uhr	<b>Tanztee mit Günter Brossat</b> Kostenbeitrag: 2,50 €

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Juni

Fr	01.06.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mo	04.06.	14.00 Uhr	<b>Lesecafé</b> Es lesen vor: Wolfgang von Gratowski, Gabriele Wisniewski
Mo	11.06.	16.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirates</b> Ansprechpartnerinnen: Wiltrud Lichte-Spranger, Carola Steffen
Mi	13.06.	14.00 Uhr	<b>Kaffeeklatsch</b>
Mi	13.06.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b> Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums
Fr	15.06.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Mi	20.06.	14.30 Uhr	<b>Tanztee mit Sebastian Schmidt-Rosenblatt</b> Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	27.06.	12.30 Uhr	<b>In der Gemeinschaft schmeckt es besser</b> Gemeinsamer Mittagstisch Vor Anmeldung erbeten
Mi	27.06.	14.00 Uhr	<b>Der Bezirksbürgermeister im Dialog</b> Helmut Adden informiert und diskutiert mit Ihnen aktuelle kommunalpolitische Themen. Interessierte Bürger/-innen sind herzlich eingeladen.
Fr	29.06.	10.00 Uhr	<b>Kultureller Treff</b> Deutsche und türkische Bürger treffen sich regelmäßig zum Gedankenaustausch.
Fr	29.06.	14.00 Uhr	<b>Gemeinsames Waffeessen</b>

Fr 29.06. 15.00 Uhr **Bingo**  
 Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums

## Exkursionen

Alle Exkursionen werden durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen begleitet. Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist erforderlich.

Nähere Informationen, auch zu den Kosten, erhalten Sie in Ihrem Begegnungszentrum.

**Im Juni** planen wir einen Ausflug in das Münsterland mit einem Spargelessen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.



## Wichtig!

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie ab Seite 70

## Adresse

**Städtisches Begegnungszentrum  
Huckarde**  
Parsevalstraße 170  
44369 Dortmund  
Tel. (0231) 39 42 74  
Fax (0231) 3 96 01 50  
E-Mail: abonna@stadtdo.de  
Internet: www.dortmund.de

## Öffnungszeiten:

montags bis freitags 10.00–18.00 Uhr

## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2  
Haltestelle Parsevalstraße  
U-Bahnlinie U47  
Haltestelle Huckarde Parsevalstraße  
Buslinie 410  
Derne über Deusen



Buslinie 447

Hacheneu über Dorstfeld

Buslinie 461

Jungferntal und Erpinhofsiedlung

Buslinie 462

Marten-Süd und Kirchlinde

Buslinie 465

Oespel über Dorstfeld

## Leiterin des Begegnungszentrums



**Anna Bonna**

Dipl. Sozialarbeiterin

## Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



**Bettina Aydin**

**Marianne Bak**

**Lilli Havers**

**Renate Hildebrand**

**Ellen Kling**

**Monika Schmäler**

**Marion Stelmach**

**Christa Stolz**

**Heike Winkler**

## Neues im Begegnungszentrum

- **Vortrag: „Erkrankung im Alter – Gute und richtige Medikamentengabe“**

Referenten: Frau Dr. Jessen, Allgemeinmedizinerin, Scharnhorst

Frau Schulten, Dorfapotheke, Huckarde

Für Fragen aus der Praxis steht Fr. Mooshage zur Verfügung

Zeit: Mittwoch, 25.01.2012, 17.00 Uhr

- **Vortrag: Das Brauchtum in „Alt-Huckarde“**

Referenten: Dr. Günter Spranke und Peter G. Henning

Zeit: Donnerstag, 23.02.2012, 14.30 Uhr

Wie wurde Hochzeit und Karneval gefeiert?

Warum gibt es die Pfingstkirmes in Huckarde?

Wie wurde der Bacchus begraben?

Antworten auf diese Fragen und vieles mehr

hören wir von Dr. Günter Spranke und Peter G. Henning. Bitte bringen Sie ihre Erinnerungen und falls vorhanden auch Fotos und anderes Anschauungsmaterial mit.

- **Handyschulung**

Zeit: Montag, 05.03.2012, 15.00–16.30 Uhr

Sie lernen in Ruhe und in angenehmer Atmosphäre was sie wirklich wissen wollen.

Es besteht kein Leistungsdruck. Ihr Handy wird so eingerichtet, wie Sie es brauchen.

Voranmeldung im Begegnungszentrum.

- **Theatervorführung: „Szene einer Ehe“**

Zeit: Mittwoch, 07.03.2012, 15.00 Uhr

Die ZWAR-Theatergruppe „Hassenichgesehen“ bietet Ihnen einen amüsanten Theater-nachmittag.

- **Diavortrag: Mit dem Fahrrad zum Nordkap**

Referent: Detlef Münch

Zeit: Donnerstag, 15.03.2012, 15.00 Uhr

In faszinierenden Landschafts-, Tier-, und Radfahrfotos berichtet Detlef Münch über seine 7.000 km lange Radtour von Dortmund zum Nordkap und wieder zurück.

- **Vortrag: Schüssler-Salze**

Zeit: Mittwoch, 04.04.2012, 15.00 Uhr

Referent: Michael Wagner, Heilpraktiker

Die Schüssler-Salze gehören zu den meist verkauften Naturheilmitteln, denn die sind von jedermann/-frau leicht anzuwenden.

Neben Einzelinformationen zum betreffenden Salz hören Sie in diesem Vortrag auch allgemeine interessante Hinweise, wie Schüssler-Salze angewendet werden können und wie sie wirken.

- **Frühlingskonzert**

Zeit: Donnerstag, 19.04.2012, 15.00 Uhr

Ein Potpourri bunter Frühlingslieder bietet der Männerchor unter der Leitung von Bernd Becker.

- **Lesefest**

Zeit: Donnerstag, 03.05.2012, ab 9.00 Uhr

Es finden Veranstaltungen und Aktionen rund um das Thema Bücher und Literatur in der Stadtteilbibliothek und im Begegnungszentrum statt. Herzlich eingeladen sind Kinder, Eltern und Großeltern. Wir wollen zusammen lesen, basteln, Waffeln essen und viel Spaß haben.

- **Aktionstag „Bleiben Sie gesund“**

Zeit: Sonntag, 17.06.2012, ab 10.00 Uhr

Erleben Sie unter diesem Motto einen Informations- und Aktionstag für die ganze Familie. Die Stadtteilbibliothek, das Familienbüro, das Seniorenbüro und das Begegnungszentrum bieten viele Angebote rund um die Gesundheit.

## Neue Kurse

### • **Aquarellmalerei**

Ihre Kreativität und Fantasie sind hier gefragt. Dieses neue Kursangebot vermittelt auch Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaus und der Maltechnik. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kurs I: Freitag, 20.01.–16.03.2012

Kurs II: Freitag, 27.04.–06.07.2012

Kosten: 22,00 € pro Kurs

### • **Zhineng QiGong**

Wir bieten in diesem Halbjahr wieder einen Zhineng QiGong-Kurs an. In diesem Basiskurs erlernen die Teilnehmer/-innen fließende Bewegungsabläufe, die den gesamten Körper kräftigen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Durch gezielte, positive Affirmationen kommen die Gedanken zur Ruhe, Körper und Geist finden eine Einheit. Zhineng bedeutet: Sich wohl fühlen mit sich selbst, sich kennen lernen und etwas für die Gesundheit tun. Die Übungen werden stehend, können bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen auch sitzend ausgeführt werden.

Leitung: Marlene Roßberg, Ute Volkmann

Kurs I: 07.02.–27.03.2012

Tag: Dienstags, Zeit: 9.00–10.15 Uhr

Kurs II: 08.02.–28.03.2012

Tag: Mittwochs, Zeit: 19.00–20.15 Uhr

Kosten: 27,00 € pro Kurs

### • **Sitzgymnastik**

Die Sitzgymnastik bietet eine hervorragende Möglichkeit, mit einfachen Übungen die Beweglichkeit der Gelenke zu trainieren und die Muskulatur sowohl zu stärken als auch zu entspannen.

Leitung: Brigitta Leifeld

Kurs I: 09.01.–16.04.2012

Kurs II: 23.04.–16.07.2012

Tag: Montags, Zeit: 14.00–15.00 Uhr

Kosten: 17,00 € pro Kurs

## Ständige Angebote

### • **Musikgruppe „TangoBeat“**

Die Musikgruppe „TangoBeat“ sucht Verstärkung. Wer ein Instrument spielt und gerne in der Gemeinschaft musizieren oder singen möchte, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen.

Treffen: Jeden Mittwoch im Begegnungszentrum von 17.00 bis 19.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im

Begegnungszentrum oder unter

Tel. (0231) 39 42 74



### • **Projektgruppe „Fundgrube“**

In dieser Gruppe engagieren sich ehrenamtliche Menschen ab 50, die Freude haben mit Kindern und Jugendlichen in Kontakt zu kommen, um gemeinsam etwas zu gestalten, sich dabei besser kennen zu lernen und von einander zu lernen. Im letzten Jahr wurde zusammen mit Kindern der Gustav-Heinemann-Gesamtschule Gartenarbeit durchgeführt, mit Holz gearbeitet und genäht.

Wer mitmachen möchte, meldet sich bitte mittwochs ab 14.00 Uhr im Begegnungszentrum bei Anna Bonna, Tel. (0231) 39 42 74.



- **Frühstückstreff**

Sie möchten nicht alleine frühstücken, sondern in netter Gesellschaft Ihr Brötchen essen? Dann kommen Sie ins Begegnungszentrum! Bringen Sie ihren Partner, Freunde und Bekannte mit! Bei uns können Sie beim Frühstück gemütlich plaudern und anderen Menschen kennen lernen.

Tag: jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat

Termine: 18.01., 01.02., 15.02., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04., 02.05., 16.05., 06.06. und 20.06.2012

- **Offener Treff**

Während unserer Öffnungszeiten besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen und Gleichgesinnten zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räume eigenverantwortlich zu nutzen.

- **Medizinische Fußpflege**

Dienstag: 10.01., 07.02., 06.03., 03.04., 08.05. und 05.06.2012

Donnerstag: 12.01., 09.02., 08.03., 19.04., 24.05. und 21.06.2012

Zeit: 13.00 Uhr

Fußpflegerin: Frau Warfsmann

Kosten: 10.00 €

- **Reibekuchenessen**

Tag: donnerstags

Zeit: 13.00 Uhr

Termine: 19.01., 16.02. und 29.03.2012

- **Skat**

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 39 42 74.

Tag: dienstags

Zeit: 13.00–17.00 Uhr

- **Canasta**

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.

Tag: montags und donnerstags

Zeit: 14.00 Uhr

- **Rommeeturniere**

Einmal im Monat findet bei uns ein Rommeeturnier mit kleinen Preisen statt.

Tag: 1x im Monat mittwochs

Zeit: 14.00 Uhr

Termine: 11.01., 08.02., 14.03., 11.04., 09.05. und 13.06.2012

Leitung: Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Ellen Kling und Lilli Havers

- **Eintopf nach „Omas Rezept“**

Einmal im Monat laden wir Sie zu einem Mittagstisch ein. Wir kochen für Sie frische Eintöpfe nach der Saison. Omas Rezepte sind doch die besten und leckersten. Bitte melden Sie sich eine Woche vorher bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Frau Kling und Frau Havers an.

Termine: 25.01., 29.02., 28.03., 25.04., 30.05. und 27.06.2012

Zeit: 13.00 Uhr

- **Bingo**

Tag: 1x im Monat mittwochs

Zeit: 15.00 Uhr nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken

Termine: 25.01., 29.02., 28.03., 25.04., 30.05. und 27.06.2012

Leitung: Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen Ellen Kling und Lilli Havers

## Interessengruppen

- **Kegelgruppe**

In geselliger Runde können Sie mit unserer Kegelgruppe die Freizeit verbringen. Neue Kegelschwestern und Kegelbrüder sind herzlich willkommen.

Tag: jeden 1. Donnerstag im Monat

Zeit: 17.00 Uhr

Ort: Gaststätte „Alter Bahnhof“, Altfriedstraße 16

Leitung: Irmgard Mahl

Wenn Sie mitmachen wollen, wenden Sie sich bitte an die ehrenamtliche Mitarbeiterin Irmgard Mahl, montags von 13.00 bis 17.00 Uhr, Tel. (0231) 39 42 74.

- **Töpfern**

Die Interessensgruppe „Töpfern“ trifft sich regelmäßig im Begegnungszentrum. Auch Anfänger/-innen können durch Frau Buddenberg oder Frau Petermann angeleitet werden. Wir freuen uns auf neue Teilnehmer/-innen!

Tag: montags, Zeit: 14.00–17.00 Uhr



- **Patchwork**

Der Arbeitskreis der Patchworkerinnen trifft sich regelmäßig um zu arbeiten und Ideen auszutauschen.

Tag: mittwochs, Zeit: 13.00 Uhr



- **Seidenmalerei und andere kreative Bastelarbeiten**

Aus Spaß und Freude an der Malerei auf Seide hat sich diese Interessensgruppe gebildet. Falls Sie sich auch vorstellen können, darin mitzuwirken – melden sie sich doch bitte bei uns Tel. (0231) 39 42 74

Tag: alle vierzehn Tage donnerstags für erfahrene Teilnehmer/-innen

Zeit: 14.00–17.00Uhr

Termine: Das erste Treffen ist am Donnerstag, 12.01.2012



- **Tischtennis**

Die ZWAR-(Zwischen Arbeit und Ruhestand)-Tischtennis-Gruppe trifft sich regelmäßig.

Tag: dienstags

Termine für weitere Interessenten oder Gruppen können mit der Leiterin des Begegnungszentrums, Anna Bonna, vereinbart werden.

Zeit: 18.00–21.00 Uhr



- **Walking**

Einen Fuß vor den anderen setzen, weder spazieren gehen noch laufen – das ist Walking. Schnelles Gehen ist ein Jungbrunnen für Körper und Geist. Walken regt das Herz-Kreislauf-System an, bringt den Stoffwechsel auf Touren und schont aber dabei die Gelenke. Das schnelle Gehen ist nicht anstrengend, kräftigt die Muskulatur, hilft gleichzeitig Kalorien zu verbrauchen und sorgt für Entspannung. Walking gilt zudem als hervorragende Vorbeugung gegen Krankheiten wie Arthrose und Osteoporose.

Tag: mittwochs

Zeit: 9.30 Uhr

Leitung: Petra Jürries



Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Januar

Das Begegnungszentrum Huckarde ist in der Zeit vom 22.12.2011 bis zum 08.01.2012 geschlossen.

Do	05.01.	17.00 Uhr	<b>Kegeln im „Alten Bahnhof“, Altfriedstraße 16</b>
Mo	09.01.	14.00 Uhr	<b>Erster Öffnungstag im neuen Jahr</b> Heute bringen wir uns mit der Sitzgymnastik in Schwung und die Einrichtung auf „Vordermann“!
Mi	11.01.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Fr	13.01.		<b>Wegen des Neujahrsempfangs für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städt. Begegnungszentren bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.</b>
Mo	16.01.	15.00 Uhr	<b>Wir kochen gemeinsam</b> Menü: Putenroulade auf Gurkengemüse Dessert: Baileys-Creme, Referentin: Renate Hildebrand
Mi	18.01.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	19.01.	13.30 Uhr	<b>Reibekuchenessen</b>
Mi	25.01.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.
Mi	25.01.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers,
Mi	25.01.	17.00 Uhr	<b>Vortrag: „Erkrankungen im Alter – gute und richtige Medikamentengabe“</b> Referentinnen: Frau Dr. Jessen, Scharnhorst Frau Schulten, Dorfapotheke, Huckarde Frau Mooshage, Praxis Mooshage, Huckarde

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Februar

Mi	01.02.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	02.02.	13.30 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b>
Do	02.02.	17.00 Uhr	<b>Kegeln im „Alten Bahnhof“, Altfriedstraße 16</b>
Mi	08.02.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers,
Mo	13.02.	14.30 Uhr	<b>Karneval im Begegnungszentrum Huckarde</b> Für gute Unterhaltung und gute Laune sorgen die „Spaß-Girls“ und die Tanzgarden der Karnevalsgesellschaft Blau Rot Mengede, Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	15.02.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	16.02.	13.30 Uhr	<b>Reibekuchen</b>
Do	23.02.	14.30 Uhr	<b>Vortrag: „Das Brauchtum im alten Huckarde“</b> Wie wurde Hochzeit oder Karneval gefeiert? Warum gibt es die Pfingstkirmes in Huckarde? Wie wurde der Bacchus begraben? Antworten auf diese Fragen und vieles mehr hören wir von Dr. Günter Spranke und Peter G. Henning. Bitte bringen Sie Ihre Erinnerungen und falls vorhanden auch Fotos und anderes Anschauungsmaterial mit.
Mi	29.02.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.
Mi	29.02.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Do	01.03.	15.00 Uhr	<b>Modenschau</b> Die Frühjahres- und Sommerkollektion wird vorgeführt. Unsere „hauseigenen Models“ zeigen tragbare Mode für Menschen ab 50. Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## März

Do	01.03.	17.00 Uhr	<b>Kegeln im „Alten Bahnhof“, Altfriedstraße 16</b>
Mo	05.03.	15.00 Uhr	<b>Handyschulung</b>
Mi	07.03.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Mi	07.03.	15.00 Uhr	<b>Theatervorstellung der ZWAR-Theatergruppe</b> „Szenen einer Ehe“
Do	07.03.	14.00 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b>
Do	08.03.		<b>Tag der Frau</b> Treffen der Frauen im Rathaus, Nähere Informationen erhalten Sie beim Team des Begegnungszentrums
Mo	12.03.	15.00 Uhr	<b>Wir kochen gemeinsam</b> Menü: Pochierter Fisch in Mandelmilch Dessert: Bratpfelaufwurf Referentin: Renate Hildebrand
Mo	12.03.	18.00 Uhr	<b>Frauenkinoabend im CineStar Dortmund</b> Die Zeit und der Titel des Films werden kurz vorher bekannt gegeben. Ermäßigter Eintritt.
Mi	14.03.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Do	15.03.	15.00 Uhr	<b>Diavortrag: „Mit dem Fahrrad zum Nordkap“</b>
Mi	21.03.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	22.03.	15.00 Uhr	<b>Dekoration für die Frühjahrs- und Osterzeit</b> Leitung: Eike Bonk, Kostenbeitrag: 2,50 €
So	25.03.	15.00 Uhr	<b>Sonntagstreff</b> Musik zum Tanzen spielt für Sie Werner Scheuner. Einlass: 13.30 Uhr Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	28.03.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.
Mi	28.03.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Do	29.03.	13.30 Uhr	<b>Reibekuchenessen</b>

## April

Mi	04.04.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Mi	04.04.	15.00 Uhr	<b>Vortrag über „Schüssler-Salze“</b>
Do	05.04.	14.00 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b>
Do	05.04.	15.00 Uhr	<b>Lieder zur Gitarre mit Jutta Fastnacht</b> Es werden bekannte Volkslieder gesungen und den Geburtstagskindern ein Ständchen gebracht. Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	05.04.	17.00 Uhr	<b>Kegeln im „Alten Bahnhof“, Altfriedstraße 16</b>
Mi	11.04.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Mi	18.04.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	19.04.	15.00 Uhr	<b>Frühlingskonzert</b> Der Männerchor unter der Leitung von Bernd Becker bietet uns ein Potpourri bunter Frühlingslieder.
Mi	25.04.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.
Mi	25.04.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	26.04.	15.00 Uhr	<b>Tanztee</b> Werner Scheuner spielt für Sie flotte Tanzmusik. Einlass: 13.30 Uhr Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €

## Mai

Mi	02.05.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Do	03.05.	ab 9.00 Uhr	<b>Lesefest</b> Es finden Veranstaltungen und Aktionen rund um das Thema Bücher und Literatur in der Stadtteilbibliothek und im Begegnungszentrum statt. Herzlich eingeladen sind Kinder, Eltern und Großeltern. Wir wollen zusammen lesen, basteln, Waffeln essen und viel Spaß haben.
Do	03.05.	14.00 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b>
Do	03.05.	17.00 Uhr	<b>Kegeln im „Alten Bahnhof“, Altfriedstraße 16</b>
Mi	09.05.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Do	10.05.	15.00 Uhr	<b>Tanztee</b> Lassen Sie sich von Uli Kokotz musikalisch unterhalten. Einlass: 13.30 Uhr, Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr Tanz: 15.00 bis 17.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	14.05.	15.00 Uhr	<b>Kochvortrag</b> Menü: Gefüllte Cannelloni, Dessert: Hessischer Apfeltraum Referentin: Renate Hildebrand
Mi	16.05.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b> mit den neuesten Informationen durch das Seniorenbüro, den Seniorenbeirat und die Polizei
Mi	23.05.		<b>Fahrt nach Sonsbeck und zum Modehersteller Höinghaus</b>
Mi	30.05.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	30.05.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers

## Juni

Mi	06.06.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
Mi	13.06.	14.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers
Do	14.06.	14.00 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b>
So	17.06.	10.00 Uhr	<b>„Bleiben Sie gesund“</b> Erleben Sie unter diesem Motto einen Informations- und Aktionstag für die ganze Familie.
Mi	20.06.	ab 9.00 Uhr	<b>Frühstückstreff</b>
So	24.06.	15.00 Uhr	<b>Sonntagstreff</b> Der bekannte und beliebte Musiker Uli Kokotz sorgt für gute Unterhaltung, Einlass: 13.30 Uhr Kaffee und Kuchen: 14.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	27.06.	13.00 Uhr	<b>Mittagstisch: Eintopf</b> Bitte bei den Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums eine Woche vorher anmelden, Tel. (0231) 39 42 74.
Mi	27.06.	15.00 Uhr	<b>Bingo-Nachmittag mit kleinen Preisen</b> Leitung: Ellen Kling, Lilli Havers

## Wichtig!

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie ab Seite 70

## Pflegestützpunkte in Dortmund

Zusammenarbeit von Seniorenbüros und Pflegekassen

Pflegebedürftige haben oft einen erhöhten Bedarf an Information zur Pflegesituation sowie zur Finanzierung und wünschen sich eine kompetente Unterstützung. Dies gilt besonders dann, wenn Angehörige nicht oder nur teilweise tätig werden können.

In den gemeinsam eingerichteten neuen Pflegestützpunkten finden gemeinsame Sprechstunden in den Geschäftsstellen der AOK, Knappschaft, SIGNAL-Iduna-IKK und in den 12 Seniorenbüros statt.

Die Beratungszeiten der gemeinsamen Sprechstunden in den Pflegestützpunkten erfahren Sie in den Seniorenbüros.



## Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

• Seniorenbesuchsdienst • Häusliche Entlastung bei Demenz • Betreuungsgruppen für Demenzkranke

**Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürgerinnen und Bürger freiwillig engagieren? Einen interessanten Aufgabenbereich bietet der Besuchs- und Begleitdienst für Seniorinnen und Senioren.**

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.

Information:

Stadt Dortmund, Sozialamt,  
Fachdienst für Seniorenarbeit  
Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund

Ansprechpartner  
Seniorenbesuchs-, Häuslicher  
Entlastungsdienst und Betreuungs-  
gruppen für Menschen mit Demenz:  
Udo Ohlenholz  
Telefon (0231) 50-2 45 69  
Sabine Dahlmann  
Telefon (0231) 50-2 70 94



## Adresse

**Städtisches Begegnungszentrum  
Lütgendortmund**  
Werner Straße 10  
44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 89 89  
Fax (0231) 50-2 89 97  
E-Mail: bschuehle@stadtdo.de  
Internet: www.dortmund.de

## Öffnungszeiten:

montags bis freitags 9.00–17.30 Uhr  
mittwochs 8.30–17.30 Uhr

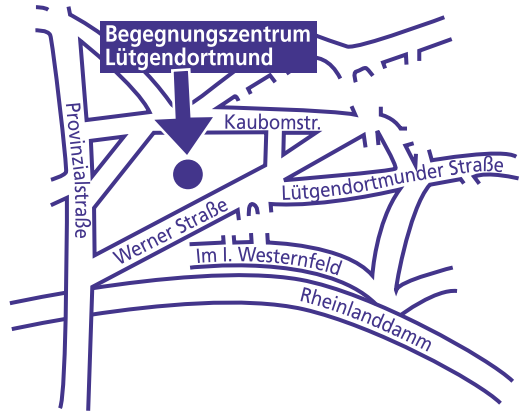
## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S4  
Endhaltestelle Lütgendortmund  
Buslinie 336, 369, 370, 378, 462, 463, 470  
Haltestelle Lütgendortmund-Mitte (Markt)

## Leiterin des Begegnungszentrums



**Brigitte Schühle-Niehage**  
Dipl. Sozialarbeiterin



## Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



**Ilona Bisterfeld  
Hildegard Fahl  
Renate Heim  
Annemarie Jacobs  
Ursula Karbach  
Anni Kuzorra  
Hermine Lierenz  
Margret Lohner**

**Cornelia Paulsberg  
Christel Rothholz  
Hiltrud Schmidt  
Luzie Schöps  
Irene Stabenau  
Liane Wyrobek**

## Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

### Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Kontakt: Brigitte Schühle-Niehage  
Leiterin des Begegnungszentrums  
Tel. (0231) 50-2 89 89

### Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Regelmäßig dienstags: 9.00–13.00 Uhr

### Entlastung durch einen Angehörigen-Gesprächskreis

Der Gesprächskreis findet kostenfrei bei Bedarf statt.

Tag: mittwochs  
Zeit: 8.00–13.00 Uhr  
Termine: 06.01., 03.02., 05.03., 04.04., 11.05. und 04.06.2012

Tag: freitags  
Zeit: 8.00–13.00 Uhr  
Termine: 09.01., 06.02., 07.03., 30.03., 14.05. und 06.06.2012  
Fußpflegerin: Dorothea Warfsmann  
Kosten: 10,00 €

- **Interessengruppe für Fibromyalgie-Betroffene und Menschen mit chronischen Schmerzen anderer Ursache**

Zeit für ausführliche Gespräche: Jeden 4. Montag im Monat, 18.00–20.00 Uhr  
Leitung der Gruppe: Helga Wickboldt, Sozialpädagogin

## Ständige Angebote

- **Offener Treff**

Während unserer Öffnungszeiten besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen und Gleichgesinnten zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räume eigenverantwortlich zu nutzen.

- **Frühstück**

Gemeinsames Frühstück macht Spaß und mehr Appetit!  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
Tag: mittwochs  
Zeit: 8.30–11.00 Uhr

- **Medizinische Fußpflege**

Tag: montags  
Zeit: 8.00–13.30 Uhr  
Termine: 04.01., 01.02., 02.03., 02.04., 09.05. und 01.06.2012

- **Bingo**

Tag: donnerstags  
Zeit: 15.00 Uhr  
Leitung: Hermine Lierenz

- **Canasta**

Tag: montags, dienstags, mittwochs, donnerstags  
Zeit: ab 13.00 Uhr

- **Doppelkopf**

Tag: dienstags, donnerstags  
Zeit: 14.30 Uhr

- **Rommee**

Tag: dienstags (nach Absprache)  
Zeit: 13.00 Uhr

- **Schach**

Tag: donnerstags  
Zeit: ab 14.00 Uhr

- **Skat**

Tag: mittwochs (nach Absprache)  
Zeit: ab 13.00 Uhr

- **Square-Dance-Gruppe Belles et Beaux**  
jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr

## Interessengruppen mit haupt- und ehrenamtlicher Leitung

- **Gesprächskreis am Montag**

Gehbehinderte Menschen, die ganz oder teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen sind, und Besucher/-innen, die Kontakte knüpfen wollen, treffen sich in gemütlicher Atmosphäre zum Frühstück, Gedankenaustausch und zu interessanten Gesprächen.

Tag: montags

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung!

Leitung und weitere Informationen:

Renate Heim und Ursula Karbach

Tel. (0231) 50-2 89 89

Raum 302

- **Gesprächskreis für nette Menschen ab 70!**

Sind Sie alleinstehend und 70, 80 oder 90 Jahre alt? Hätten Sie gerne Gesellschaft? Trauen Sie sich nicht allein ins Begegnungszentrum, weil Sie niemanden kennen, Sie vielleicht „ganz alleine dort herumsitzen“ und keinen Kontakt finden? Dann kommen Sie doch zum gemeinsamen Frühstück!

Wir bitten um Voranmeldung!

Tag: donnerstags

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Leitung und weitere Informationen:

Hildegard Fahl

Raum 305

Tag: freitags

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Leitung und weitere Informationen:

Liane Wyrobek und Anni Kuzorra,

Tel. (0231) 50-2 89 89, Raum 302

- **Arbeitsgemeinschaft Ikebana**

Tag: donnerstags

Zeit: 15.00–16.30 Uhr (vierzehntägig)

Leitung: Hannelore Tietz

Termine erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum

- **Arbeitsgemeinschaft Schneidern**

Tag: dienstags

Termine: 31.01.–06.03., 13.03.–17.04. und 24.04.–05.06.2012

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Leitung und Anmeldung: Margot Millendorf

Tel. (0231) 37 30 69

- **Arbeitsgemeinschaft Video – analog und digital für Anfänger und Fortgeschrittene**

Interessierte Videofilmer können hier alles über ihr schönes Hobby erfahren. Beispielsweise über Kameraeinstellungen, Schnittmöglichkeiten oder Vertonen und vieles mehr. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen.

Tag: donnerstags

Zeit: 9.30–11.30 Uhr

Termine in Absprache mit den Teilnehmern.

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund unter Tel. (0231) 50-2 89 89

- **Arbeitsgemeinschaft Tanz**

Tag: freitags

Zeit: 15.00–16.30 Uhr

Leitung: Angela Haase

- **Arbeitsgemeinschaft Feldenkrais**

Die Feldenkraismethode ist für alle interessant, die an der Erhaltung und Verbesserung

ihrer Beweglichkeit interessiert sind, und zwar unabhängig vom Alter und der beruflichen Tätigkeit. Ausgehend von leichten und einfachen Bewegungen können die Teilnehmer/-innen immer neue Möglichkeiten entdecken, ihren Körper zu fühlen und ihre Bewegungsmuster zu verfeinern. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine Gymnastikmatte und die Neugier auf bewusste Bewegung mitbringen.

Tag: freitags

Zeit: 11.15–12.45 Uhr

Leitung: Eberhard Bremicker

Termine erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum

## Interessengruppen

### • Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund. Die Teilnahme ist kostenlos – aber nicht umsonst, denn Körper und Geist werden angeregt.

Tag: montags

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Leitung: Doris Schreivogel

### • Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wenn Sie an Wanderungen bis maximal 12 Kilometer im Sauerland, Teutoburger Wald und Wiehengebirge interessiert sind, sollten Sie dienstags um 18.00 Uhr zum Gruppentreffen kommen. Die Ausgangspunkte der Wanderungen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Gruppenkarte) angefahren. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte bei Winfried Kowalski, Tel. (0231) 67 00 64, vorher anmelden!

### • Hardanger Stickerei

Diese Interessengruppe trifft sich im Raum 302 oder 305 des Begegnungszentrums. Neue Besucherinnen sind willkommen!

Tag: montags

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Weitere Informationen hierzu erhalten Sie unter Tel. (0231) 50-2 89 89.

### • Handarbeitstreff: Stricken und Häkeln

Wer hat Lust, sich mit anderen netten Frauen in einer gemütlichen Runde zu treffen?

Tag: freitags und dienstags (nach Absprache)

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Raum 305

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte vorher anmelden!

### • ZWAR-Gruppe Lütgendortmund

Die Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs ab 16.00 Uhr in unserem Begegnungszentrum und ist für neue Gruppenmitglieder offen.

Tag: mittwochs, Zeit: 16.00 Uhr

Termine: 11.01., 25.01., 08.02., 22.02., 07.03., 21.03., 04.04., 18.04., 02.05., 16.05., 30.05., 13.06. und 27.06.2012

### Zwei Hundertjährige:

Ella Flores und Betty Pfannkuch



Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Januar

Mi	04.01.		<b>Erster Öffnungstag im neuen Jahr</b>
Mi	04.01.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
Mo	09.01.	14.45 Uhr	<b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Fr	13.01.		<b>Wegen des Neujahrsempfangs für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städt. Begegnungszentren bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.</b>
Mo	16.01.	15.00 Uhr	<b>Musikalischer Jahresauftakt mit Günter Brossat</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	18.01.	15.00 Uhr	<b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b> Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung
So	22.01.	11.00 Uhr	<b>Jazz-Frühstücken mit „Joys of Music“</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €

## Februar

Mi	01.02.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
Mo	06.02.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: Vom Umgang mit Arzneimitteln</b> Referentin: Dr. Hildegard Decking, Apothekerin

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	07.02.	17.00 Uhr	<p><b>Vortrag: Demenz, Symptome, Diagnostik und Medikamente</b></p> <p>Wie unterscheiden sich eigentlich Demenz und „normale“ Vergesslichkeit? Und wie wirken die neuen Medikamente, die in den letzten Jahren zur Behandlung der Alzheimer Krankheit zugelassen wurden? Halten sie, was sie versprechen? Wann sind Psychopharmaka erforderlich? Schaden sie mehr als dass sie nutzen? Auf diese und weitere Fragen wird der Vortrag eingehen.</p> <p>Referentin: Friederike Buschmann, Oberärztin Gerontopsychiatrie, Demenz-Servicezentrum für die Region Dortmund</p>
Mo	13.02.	14.45 – 16.15 Uhr	<p><b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b></p> <p>Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €</p>
So	19.02.	15.11 Uhr	<p><b>Karnevalsfeier</b></p> <p>Wir feiern mit den „Spaß-Girls“ unter der Leitung von Inge Winkler Es erwartet Sie ein buntes Programm mit Musikbeiträgen, Sketchen und Büttensreden. Vorverkauf: ab sofort Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen, Kostenbeitrag: 2,50 €</p>
Mo	20.02.		<p><b>Am Rosenmontag bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.</b></p>
Mo	27.02.	15.00 Uhr	<p><b>Tanzcafé mit Werner Scheuner</b></p> <p>Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €</p>
Mi	29.02.	15.00 Uhr	<p><b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b></p> <p>Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung</p>

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## März

Mo	05.03.	15.00 Uhr	<b>Konzert mit dem Chor „Die Silberlinge“</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen
Mi	07.03.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
Mo	12.03.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: Wie schütze ich mich im Alter</b> Referent: Günther Brangenberg, Seniorenbeirat
Do	15.03.	14.00 Uhr	<b>Fertigen von Ostergestecken</b> Unter der fachlichen Anleitung der Floristin Eike Bonk können auch Sie festlichen Osterschmuck gestalten. Die dafür notwendigen Materialien können mitgebracht oder bei Frau Bonk erworben werden. Kosten: 2,50 €
Mo	19.03.	14.45 Uhr	<b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	26.03.	15.00 Uhr	<b>Tanzcafé mit Uli Kokotz</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	28.03.	15.00 Uhr	<b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b> Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung

## April

Mi	04.04.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
So	15.04.	15.00 Uhr	<b>„Oldies but Goldies“ – Tanznachmittag mit Jenny Daniels</b> Kostenbeitrag: 2,50 € Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	16.04.	15.00 Uhr	<b>Um die Welt an einem Nachmittag</b> Der Dortmunder Weltenbummler und Filmemacher Michael Preis nimmt uns mit auf seine Reisen und erzählt uns von den Begegnungen mit den Menschen. Kostenbeitrag: 1,00 €
Mo	23.04.	14.45 Uhr	<b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	25.04.	15.00 Uhr	<b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b> Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung

## Mai

Mi	02.05.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
Mo	07.05.	15.00 – 17.00 Uhr	<b>Tanzcafé mit Werner Scheuner</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	14.05.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: Gesundheit in unserem Alter</b> Referentin: Dr. Hildegard Decking, Apothekerin
Mo	21.05.	14.45 – 16.15 Uhr	<b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b> Einlass: 13.00 Uhr Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	23.05.	15.00 Uhr	<b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b> Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Juni

Mo	04.06.	15.00 Uhr	<b>Um die Welt an einem Nachmittag</b> Der Dortmunder Weltenbummler und Filmemacher Michael Preis nimmt uns mit auf seine Reisen und erzählt uns von den Begegnungen mit den Menschen, Kostenbeitrag: 1,00 €
Mi	06.06.	10.00 Uhr	<b>Sprechstunde des Seniorenbeirats</b>
Mo	11.06.	15.00 Uhr	<b>Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“</b> Referent: Günther Brangenberg, Seniorenbeirat
Mo	18.06.	14.00 Uhr	<b>Modenschau unserer Schneidergruppe</b> anschließend Tanz und Geselligkeit mit Uli Kokotz Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	20.06.	15.00 Uhr	<b>Chinesisches Kochen, anschließend gemeinsames Essen</b> Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel Nur mit Anmeldung
Mo	25.06.	14.45 Uhr	<b>„Lieder zur Gitarre“ mit Jutta Fastnacht</b> Vor der Veranstaltung Kaffee und Kuchen Kostenbeitrag: 2,50 €

## Exkursionen

Geplant sind unter anderem folgende Ausflüge für das 1. Halbjahr 2012:

- **Fahrt nach Xanten und Umgebung**
- **Fahrt nach Osnabrück, Stadt des Westfälischen Friedens**

Genauere Informationen erhalten Sie durch die örtliche Presse und durch Aushänge im Begegnungszentrum Lütgendortmund, Werner Straße 10

## Wichtig!

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie ab Seite 70

## Adresse

**Städtisches Begegnungszentrum  
Mengede**

Bürenstraße 1

44359 Dortmund

Tel. (0231) 33 64 60

Fax (0231) 1 89 32 86

E-Mail: [ustasinski@stadt.do.de](mailto:ustasinski@stadt.do.de)

Internet: [www.dortmund.de](http://www.dortmund.de)

## Öffnungszeiten:

montags bis freitags

10.00–18.00 Uhr

## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2

Haltestelle Mengede Bahnhof

Buslinie 289, 470, 472, 473, 482

Haltestelle Mengede Markt

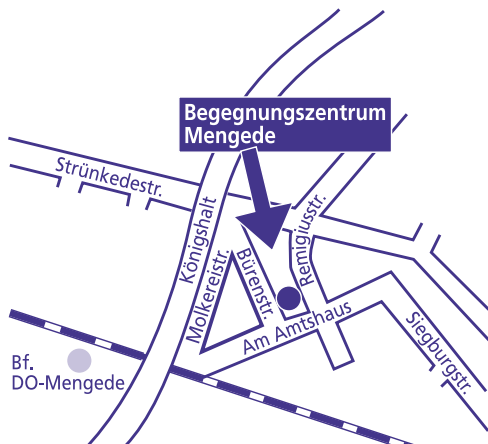
Buslinie 361, 477, 478

## Leiterin des Begegnungszentrums



**Ute Stasinski**

Dipl. Sozialpädagogin



## Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



**Edelheid Bieletzki**  
**Elisabeth Dittberner**  
**Irene Kerka**  
**Karin Krumnacker**  
**Ingrid Küster**  
**Christel Loose**  
**Irmgard Nowak**

**Erika Osthaus**  
**Irene Römer**  
**Betty Steeger**  
**Helmut Steeger**  
**Ursula Thiede**  
**Gerda Würfel**

## Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

### Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Text: siehe Seite 80

Kontakt: Ute Stasinski

Leiterin des Begegnungszentrums

Tel. (0231) 33 64 60

### Beratung und Information für betreuende und pflegende Angehörige

Text: siehe Seite 80

### Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz

Text: siehe Seite 80

Termine: jeden Donnerstag 14.00–18.00 Uhr

### Leben mit Demenz – Gesprächskreis für Angehörige

Text: siehe Seite 80

Termine:

jeden 3. Donnerstag im Monat

16.00–17.30 Uhr

Termine: 19.01., 16.02., 15.03., 19.04. und 21.06.2012

Leitung: Ulrike Klepzcynski, Dipl. Pädagogin

### Menschen mit Demenz brauchen Begegnung

Karnevalistischer Ausklang der „fünften Jahreszeit“

Ein geselliger Nachmittag für Angehörige mit ihren demenziell Erkrankten, vorbereitet von den Helfern der Betreuungsgruppe und musikalisch unterstützt vom Musiker Helmut Grandt.

Anmeldung unter Tel. (0231) 33 34 60

Tag: Donnerstag, 23.02.2012, ab 14.00 Uhr

## Neues im Begegnungszentrum

### • Selbsthilfe Gruppe Gesprächskreis „Depressionen“

Depressionen bezeichnet eine Krankheit, die mit Niedergeschlagenheit und mit vielen körperlichen und psychischen Symptomen einhergeht. Der Gesprächskreis bietet in netter Runde Möglichkeit zum Gespräch und Austausch unter Betroffenen.

Tag: mittwochs

Zeit: 17.00–18.30 Uhr

Termine: 18.01., 01.02., 15.02., 29.02., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06. und 20.06.2012

Ansprechpartnerin: Ute Stasinski

Tel. (0231) 33 64 60

## Neue Medien und Technik

### • Wii-Turnier – Frühlingsmeisterschaft im Bowling

Die Teilnahme am Wii-Turnier am Dienstag, 24.04.2012 erfordert eine verbindliche Anmeldung. Die Veranstaltung beginnt um 15.00 Uhr.

### • Projekt: Jung und Alt lernen gemeinsam

PC – Kurse für Word und Internet-Führerschein bieten wir in Zusammenarbeit mit der Schülerfirma an der Wilhelm-Rein-Schule, Castroper Straße 121



In einem Kurs von fünf Treffen á 1,5 Stunden lernen Senioren, geschult durch die Schüler der Schülerfirma, Grundlagen von Word oder den Umgang mit dem Internet. Die Schulungskurse sind ganz individuell auf

die Fähigkeiten der Senioren abgestimmt. In einem Kurs werden höchstens vier Senioren/-innen durch die Schüler/-innen geschult.

Er findet mittwochs von 13.30 bis 15.00 Uhr statt und kostet 25,00 €.

Informationen und Anmeldungen unter Tel. (0231) 33 64 60 bei Ute Stasinski

## • @ Internetkurs für Einsteiger – Grundkurs „Internet von Anfang an“

montags, 09.01.–19.03.2012,

10.00–11.30 Uhr

montags, 16.04.–26.06.2012,

10.00–11.30 Uhr

Kostenbeitrag: 33,00 €.

Kursleiter: Thomas Bolz

Ein eigener Laptop ist die Voraussetzung für die Kursteilnahme. Er muss zu jedem Kurstreffen mitgebracht werden.

## • @ Betreutes Internet-Café

mit Helmut Steeger

freitags, 10.00–12.00 Uhr

Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz, Schreiben und Abrufen von E-Mails, ... unterstützt durch Helmut Steeger mit dem Laptop des Begegnungszentrums.

Auch können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

## Unterstützung pflegender Angehöriger Zuhause pflegen – Begleitseminar zur Unterstützung pflegender Angehöriger

Ein Angebot der Pflegekasse bei der Barmer

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

Dortmund in Zusammenar-

beit mit der Stadt Dortmund

Kursbeginn: Donnerstag, 23.02.2012

Uhrzeit: 9.30–12.30 Uhr

Kursdauer: 6 x 180 Minuten

Referentin: Giselar Supsar, exam. Krankenschwester und Pflegeberaterin

### Kursinhalte:

- Einführung  
mit erstem Erfahrungsaustausch, Reflexion der Lebenswelt, Wohnsituation und Ausstattung
- Pflegeversicherung  
Reflexion der eigenen Pflegesituation, Leistungen der Pflegeversicherung
- Pflegen leicht gemacht  
Transfer, Mobilisierung, Sturzprophylaxe
- Wie geht es mir ... gut?  
Selbsthilfe – wie geht das eigentlich? Körperpflege und Prophylaxen
- Reflexion Familie  
Welche Hilfen sind möglich? Was wünsche ich mir
- Rückblick, Zusammenfassung, was fehlt?  
Entspannungsangebote

Die Teilnahme an dem Kurs ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei.

Anmeldung unter Tel. (0231) 33 64 60

Für die Dauer jedes Seminartreffens kann auf Anfrage eine Betreuung Ihres pflegebedürftigen Angehörigen angeboten werden.



## Neue Kurse

- **Schach-Informationsveranstaltung zum Kurs**

für Neueinsteiger und alle, die wieder einmal Schach spielen möchten.

Auch wenn das letzte Spiel schon Jahre zurück liegt ... sind Sie herzlich zu unserer Informationsveranstaltung eingeladen.

Donnerstag, 26.01.2012, 17.00 Uhr

- **Schach-Kurs**

Donnerstags, 02.02.–26.04.2012

17.00–19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 22,00 €

Kursleitung: Manfred Riechert

- **Englisch – wollte ich schon immer lernen**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bisher noch nie die Zeit, die Gelegenheit oder den Mut hatten, Englisch zu lernen.

Wir lernen in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß und einem Lehrwerk speziell für Lerner/-innen mit geringen Vorkenntnissen (Sterling Silver 1, Unit 6).

Montags, 09.01.–16.04.2012

11.00–12.30 Uhr, Kostenbeitrag: 22,00 €

Kursleitung: Karin Kurock

- **Zhineng Qigong-Basiskurs**

Termine siehe Kurse Seite 78

## Ständige Angebote

- **Offener Treff**

Während unserer Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen.

- **Mittagstisch**

Gemeinsam Mittagessen macht Spaß.

Tag: jeden Mittwoch

Zeit: 12.00 Uhr

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Montagmittag möglich.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

- **Medizinische Fußpflege**

Tag: jeden Mittwoch

Zeit: ab 9.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Fußpflegerin: Juliane Leske

Kosten: 10,00 €

- **Der zuständige Bezirksbeamte der Polizeiwache Mengede,**

Heribert Lohmüller, berät und informiert über bürgerrelevante Themen und steht für Fragen zur Verfügung.

Termine:

Dienstag, 31.01., 15.30 Uhr

Donnerstag, 09.02., 16.00 Uhr

Montag, 05.03., 10.30 Uhr

Mittwoch, 25.04., 14.15 Uhr

Montag, 14.05., 14.30 Uhr

Dienstag, 19.06., 15.00 Uhr

- **Beratung – Seniorenbeirat**

Sprechstunden jeden 2. Donnerstag

Zeit: 16.00–17.45 Uhr

Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04., 10.05. und 14.06.2012

Ansprechpartner: Horst Erdmanski und Ursula Diederich

- **Beratung – Sozialverband Deutschland**

Sprechstunden jeden Donnerstag

Zeit: 16.00–17.45 Uhr

- **Selbsthilfegruppe**

- **Gesprächskreis „Depression“**

- Depression bezeichnet eine Krankheit, die mit Niedergeschlagenheit und vielen körperlichen und psychischen Symptomen einhergeht. Der Gesprächskreis bietet in netter Runde Möglichkeiten zum Gespräch und Austausch unter Betroffenen und Informationen für Angehörige.

- Tag: freitags

- Zeit: 10.30–12.00 Uhr

- Termine: 27.01., 10.02., 24.02., 09.03., 23.03., 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06. und 29.06.2012

- Ansprechpartnerin: Martina Prietz

- Tel. (0231) 3 11 81 38

- **Klön- und Spiele-Treff**

- Tag: montags

- Zeit: 15.00 Uhr

- **Skat für Frauen und Männer**

- Tag: 14-tägig montags

- Zeit: 13.30 Uhr

- Termine: 16.01., 30.01., 13.02., 27.02., 12.03., 26.03. und 23.04.2012

- **Frühstückskreis**

- Haben Sie Lust, mit anderen Menschen gemeinsam zu frühstücken und beim Morgenkaffee miteinander zu klönen und zu plaudern? Dann sind Sie hier richtig. Diese Gruppe richtet sich besonders an alleinstehende Senioren, die sich nicht allein ins Begegnungszentrum trauen, weil sie niemanden kennen.

- Frühstückswünsche von Diabetikern können nach Absprache berücksichtigt werden.

- Tag: 1. und 3. Montag im Monat

- Zeit: 9.30 Uhr

- Termin: 16.01., 06.02., 05.03., 19.03., 02.04., 16.04., 07.05., 21.05., 04.06. und 18.06.2012

- Gruppenleitung: Ursula Link

- Tel. (0231) 33 42 37

- **Offener Spiele-Treff**

- Gespielt wird, was gefällt. Rommee, Würfeln, Kniffeln, Mensch ägere dich nicht, ...

- Tag: dienstags und freitags

- Zeit: 15.00–17.00 Uhr

- **Kennenlern-Treff für neue Besucher**

- Sind sie alleinstehend und hätten gern Gesellschaft? Trauen sie sich nicht alleine ins Begegnungszentrum, weil Sie niemanden kennen, Sie vielleicht „ganz alleine dort herumsitzen“ und keinen Kontakt finden? Dann kommen Sie doch zum gemeinsamen Nachmittagskaffee für neue Besucherinnen und Besucher. Wir freuen uns auf Sie

- Tag: dienstags

- Zeit: 14.30 Uhr

- Termine: 07.02., 06.03., 03.04. und 05.06.2012

- Leitung und weitere Informationen: Ingrid Küster und Ute Stasinski

- Tel. (0231) 33 64 60

- **Lesekreis**

- Gelesen und besprochen werden kurze Geschichten, Bücher, Erzählungen, Gedichte ... Es wird diskutiert, es werden Meinungen und Erfahrungen ausgetauscht. Wer möchte, kann auch einfach nur dabei sein und zuhören.

- Tag: 1 x im Monat dienstags

- Zeit: 15.00 Uhr

- Termine: 24.01., 21.02., 20.03., 17.04., 22.05. und 19.06.2012

- **Gehirnjogging**

Wir trainieren unsere „grauen Zellen“ mit lustigen Spielen und heiteren Rätseln.

Tag: 1 x im Monat mittwochs

Zeit: 14.30 Uhr

Termine: 25.01., 29.02., 28.03., 25.04., 23.05. und 27.06.2012

Leitung: Angelika Tackenberg

- **Rommeeturnier 1**

Tag: 1. Freitag im Monat

Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 06.01., 03.02., 09.03., 20.04., 04.05. und 01.06.2012

Leitung: Irene Kerka

- **Rommeeturnier 2**

Tag: 3. Freitag im Monat

Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 20.01., 24.02., 23.03., 27.04., 18.05. und 22.06.2012

Leitung: Irene Kerka

- **Bingo**

Tag: 1 x im Monat montags

Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 09.01., 06.02., 05.03., 16.04., 14.05. und 11.06.2012

Leitung: Christel Loose, Irmgard Nowak, Betty und Helmut Steeger



## Interessengruppen

- **Interessengruppe „Aktiv gemeinsam“**

Für Frauen 55 +

Tag: Jeden 3. Sonntag im Monat

Termine: 15.01., 19.02., 18.03., 15.04., 20.05. und 17.06.2012

Ansprechpartnerin: Gerda Mühlberger

Tel. (0231) 33 96 49

Aktivitäten außer Haus nach Interessenlage der Gruppenmitglieder

- **Interessengruppe „Aktiv gemeinsam“**

Für Frauen und Männer 70 +

Tag: Jeden 1. Sonntag im Monat

Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 08.01., 05.02., 04.03., 01.04., 06.05. und 03.06.2012

Ansprechpartnerin: Roma Gehmlich

Tel. (0231) 33 54 25

- **Hardanger-Stickerei & mehr**

Tag: montags

Zeit: 14.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Christa Stemmermann, Karola Wiemann

und Irmgard Nowak

- **Lust auf Kegeln**

Tag: mittwochs, 1 x im Monat

Zeit: 16.00–19.00 Uhr

Termine und Ort bitte im Begegnungszentrum erfragen.

Ansprechpartnerin: Irmgard Mahl

Tel. (0231) 33 57 72

- **Aquarellmalen**

Auch Ungeübte können unter Anleitung zauberhafte Werke schaffen. Neben dem Erlernen von theoretischen Grundkenntnissen zur Farbenlehre, Perspektive usw. kann der Fantasie und Kreativität freien Lauf gelassen werden. Haben Sie Mut und schauen Sie einfach vorbei.

Tag: montags

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Ursula Garus und Ingrid Kitzhöfer

Tag: dienstags

Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Margret Kraft und Gisela Schrinner

- **Walking-Treff**

Walking ist eine leicht erlernbare Form des schnellen Gehens. Walking in der Gruppe macht Spaß und wirkt sich nebenbei auch noch positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, fördert die Durchblutung der gesamten Muskulatur und des Gehirns, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und hat positive Auswirkungen auf die Psyche.

Tag: dienstags

Zeit: 8.30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz hinter der Gaststätte

„Am Volksgarten“, Eckey 96

Ansprechpartnerin: Erika Rohe

Tel. (0231) 33 82 87

- **Wii-Interessengruppe**

Tag: dienstags

Zeit: 15.00 Uhr

Seniorensport an der Wii-Konsole, ein Angebot unserer Wii-Interessengruppe. Wii-Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...

Leitung: Betty und Helmut Steeger

- **Schneidern**

Tag: dienstags

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen:

Ursula Garus und Ingrid Köck

Begrenzte Teilnehmerzahl – Sie sind interessiert? Bitte melden Sie sich im Büro.

- **Handarbeitstreff**

Zu dieser offenen Interessengruppe ist jeder, der mit anderen gemeinsam handarbeiten oder basteln möchte, herzlich eingeladen. Sticken, Stricken, Nähen und vieles mehr ist möglich.

Tag: mittwochs

Zeit: 14.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Margarete Heinrich

- **Schneidern**

Tag: donnerstags

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Margot Millendorf

Begrenzte Teilnehmerzahl – Sie sind interessiert? Bitte melden Sie sich im Büro.

- **Seniorentanz**

Tag: freitags außer in den Schulferien

Zeit: 15.30 Uhr

Leitung: Hannelore Müller

- **Kinofilme am Freitag**

Die gemeinschaftlich ausgewählten Filme – nostalgisch oder aktuell, lustig oder spannend – werden auf einer großen Leinwand angesehen.

Tag: freitags

Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 27.01., 24.02. und 30.03.2012

Sie sind neugierig geworden?

Dann kommen sie einfach vorbei!

Leitung: Helmut Steeger, Christel Loose

- **Der „fröhliche Beckenboden“**

Fit und beweglich bleiben  
Gymnastik für Frauen  
jeden Dienstag 18.00–19.00 Uhr  
Leitung: Marie Holtmann-Weber

- **ZWAR-Gruppe**

Die Mitglieder dieser Gruppe treffen sich  
zum Doppelkopfspielen, ...  
Tag: dienstags  
Zeit: 15.00 Uhr  
Ansprechpartner: Gerd Blome  
Tel. (0231) 35 23 98

## Der Mäusechor der Noahgemeinde singt für uns



Tag Datum Uhrzeit

## Januar

Termin steht noch nicht fest

### Moscheeführung im Januar

Interessierte Personen melden sich bitte im Büro oder unter Tel. (0231) 33 64 60.

Mo 09.01. 15.00 Uhr

Bingo

Fr 20.01. 15.00 Uhr

Romme-Turnier mit Irene Kerka

Anmeldung im Büro

Mi 25.01. 14.30 Uhr

Gehirnjogging für die grauen Zellen

mit Angelika Tackenberg

Di 31.01. 16.00 Uhr

Wir grillen Würstchen

Zu unserem Winter-Grillfest sind Sie herzlich willkommen.  
Anmeldung erforderlich

## Februar

Mo 06.02. 10.30 Uhr

Häusliche Unfälle

sind besonders im Alter eine häufige Ursache für Pflegebedürftigkeit. Jeder sagt: das kann mir nicht passieren und doch ist die Unfallrate in der häuslichen Umgebung erschreckend hoch. Diese Veranstaltung will Sie für Alltäglichkeiten sensibilisieren, die Ihnen zum Verhängnis werden könnten. Sei es ein Telefonkabel, die Stolperfalle Teppich oder der Stuhl, auf den Sie steigen, weil der griffbereiter ist als die Leiter im Schrank. Referentin: Petra Bank, Verein für Gemeinwesen- und Sozialarbeit Kreuzviertel e. V.

Anmeldung im Begegnungszentrum

Di 07.02. 14.30 Uhr

Kennenlern-Treff für neue Besucher mit Ingrid Küster

Di 07.02. 15.00 Uhr

„Für Oma und Opa“ – Senioren-Sport an der Wii-Konsole

Leitung: Betty und Helmut Steeger

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	08.02.	15.00 Uhr	<b>Absicherung im Alter</b> Informationsveranstaltung, Referent: Markus Weber, Westfälische Provinzial, Geschäftsstelle Mengede
Di	14.02.	15.00 Uhr	<b>Jubel, Trubel, Heiterkeit – wir feiern Karneval mit den „Spaß-Girls“</b> , Einlass ab 14.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	22.02.	12.00 Uhr	<b>Der besondere Mittagstisch mit Fisch zum Aschermittwoch</b> Anmeldung erforderlich
Do	23.02.	ab 14.00 Uhr	<b>Menschen mit Demenz brauchen Begegnung</b> Der karnevalistische Ausklang mit Helmut Grandt, eine Veranstaltung für Demenzerkrankte mit ihren Angehörigen Anmeldung erforderlich
Fr	24.02.	15.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit Irene Kerka</b> Anmeldung im Büro
Di	28.02.	10.00 Uhr	<b>Schulung: „Mein Handy – das unbekannte Wesen“</b> Sie erfahren alles, was Sie schon immer über die Handyhandhabung wissen wollten. Bitte bringen Sie Ihr Handy und wenn vorhanden, die Bedienungsanleitung mit. Leitung: Thomas Bolz, Kostenbeitrag: 2,50 €

## März

Mo	12.03.	<b>Einlass: 17.30 Uhr</b>	<b>Frauenkinoabend im CineStar Dortmund</b> verbindliche Kartenreservierung bis zum 14.02.2012 möglich. Nähere Informationen erhalten Sie von dem Team der ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen im Begegnungszentrum.
Mo	19.03.	15.00 Uhr	<b>Tänze aus 1001 Nacht mit den Duo „Oriental“</b> Einlass ab 14.00 Uhr, Anmeldung erforderlich
Fr	23.03.	15.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit Irene Kerka</b> Anmeldung im Büro
Di	27.03.	15.00 Uhr	<b>Tanzfete zu Ostern mit DJ Detlef</b> Einlass ab 14.00 Uhr, Kostenbeitrag: 2,50 €

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## April

Di	03.04.	14.30 Uhr	<b>Kennenlern-Treff für neue Besucher mit Ingrid Küster</b>
Di	03.04.	15.00 Uhr	<b>„Für Oma und Opa“ – Senioren Sport an der Wii-Konsole</b> Leitung: Betty und Helmut Steeger
Mi	04.04.	14.00 Uhr	<b>Seniorenrechtliches Wohnen</b> Besichtigung der Musterwohnung der DOGEWO21 in Menge Anmeldung im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 33 64 60 erforderlich. Treff: 14.00 Uhr am Service-Büro der DOGEWO21, Burgring 2
Mi	11.04.	14.30 Uhr	<b>Wir reisen durch die Welt ...</b> und verweilen in Spanien. Ein bunter Nachmittag mit Musik, Foto-Show, landesüblichen Speisen, Getränken und vieles mehr, Anmeldung erforderlich.
Di	24.04.	15.00 Uhr	<b>Wii-Frühlingsmeisterschaft im Bowling</b> Anmeldung erforderlich
Fr	27.04.	15.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit Irene Kerka</b> Anmeldung im Büro

## Mai

Di	08.05.	15.00 Uhr	<b>„Für Oma und Opa“ – Senioren Sport an der Wii-Konsole</b> Leitung: Betty und Helmut Steeger
Sa	12.05.	10.00– 17.30 Uhr	<b>Aktionstag „Räder ... bewegen uns“</b> hinter dem Amtshaus. Ein Aktionstag rund um alles was Räder hat, Fahrräder, Rollatoren, Dreiräder, Rollstühle, Einräder, Kinderwagen, ... für Alt und Jung. Eine Veranstaltung mit dem Stadtbezirksmarketing, Familienbüro, der Kinder- und Jugendförderung in den Stadtbezirken, dem Seniorenbüro, Begegnungszentrum und weiteren zum Redaktionsschluss noch nicht benannten Kooperationspartnern.

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

Termin steht noch nicht fest			<b>Reibekuchen im „Pferdestall“ mit historischem Ambiente der Zeche Zollern</b> siehe Exkursionen auf Seite 62
------------------------------	--	--	---

Mo	14.05.	15.00 Uhr	<b>Bingo</b>
----	--------	-----------	--------------

Fr	18.05.	15.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit Irene Kerka</b> Anmeldung im Büro
----	--------	-----------	---

Di	29.05.	ab 14.30 Uhr	<b>Waffelnachmittag</b> Neue Besucher sind herzlich willkommen.
----	--------	--------------	--

## Juni

Di	05.06.	14.30 Uhr	<b>Kennenlern-Treff für neue Besucher mit Ingrid Küster</b>
----	--------	-----------	---

Di	05.06.	15.00 Uhr	<b>„Für Oma und Opa“ – Senioren-Sport an der Wii-Konsole</b> Leitung: Betty und Helmut Steeger
----	--------	-----------	---

Mi	13.06.		<b>Fahrt nach Hamm und Besuch der Aufführung „Die Schöne und das Biest“ von der Waldbühne Heesen</b> siehe Exkursionen auf Seite 62
----	--------	--	--

Di	19.06.	15.00 Uhr	<b>Wir lesen Gedichte, Geschichten, Erzählungen, ...</b>
----	--------	-----------	--

Fr	22.06.	15.00 Uhr	<b>Romme-Turnier mit Irene Kerka</b> Anmeldung im Büro
----	--------	-----------	---

Di	26.06.		<b>Halbtagesausflug mit dem Bus nach Bad Sassendorf</b> siehe Exkursionen auf Seite 62
----	--------	--	---

Mi	27.06.	14.30 Uhr	<b>Gehirnjogging für die grauen Zellen</b> mit Angelika Tackenberg
----	--------	-----------	---

## Wichtig!

Informationen zu unseren Kursen erhalten Sie ab Seite 70

Tag	Datum	Uhrzeit
-----	-------	---------

## Exkursionen

Alle Exkursionen werden durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen begleitet. Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist erforderlich.

Nähere Informationen, auch zu den Kosten, erhalten Sie in Ihrem Begegnungszentrum.

**Im Mai 2012**

### Reibekuchen im „Pferdestall“

mit historischem Ambiente der Zeche Zollern. Abfahrt mit dem Bus vom Begegnungszentrum, Ansprechpartnerin: Adelheid Bieletzki  
Anmeldung ab 01.03.2012

**Mi 13.06.**

### Fahrt nach Hamm und ein Besuch der Aufführung „Die Schöne und das Biest“ von der Waldbühne Heesen.

Ansprechpartnerin: Adelheid Bieletzki, Anmeldung ab 04.02.2012

**Di 26.06.**

### Halbtagesausflug mit dem Bus nach Bad Sassendorf

mit gemeinsamen Kaffeetrinken im „Kurcafe Parkhotel“ bei Live-Musik mit Alleinunterhalter Marco.  
Ansprechpartnerin: Adelheid Bieletzki, Anmeldung ab 01.03.2012

## Wir besuchen Veranstaltungen des Hansa-Theater Hörde:

**So 15.01.**

### That's Musical 2

Mit Musical Highlights des Broadways  
Beginn: 17.00 Uhr, Ansprechpartnerin: Ursula Thiede, Anmeldung ab sofort

**So 25.03.**

### Best of Heinz Erhardt mit Günter Burchert

Beginn: 17.00 Uhr, Ansprechpartnerin: Ursula Thiede, Anmeldung ab sofort

## Theaterbesuche

Sie möchten wieder einmal ins Theater gehen? Wir planen einen Theaterbesuch im Jahr in Dortmund oder auch in Lünen.

Weitere Informationen erhalten Sie durch Aushang im Begegnungszentrum.

Ansprechpartner: Adelheid Bieletzki und Irene Kerka

**Weitere Informationen zu den Exkursionen und Theaterbesuchen lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Bitte informieren Sie sich im Begegnungszentrum oder unter der Telefon (0231) 33 64 60 bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern/-innen des Hauses.**

## Adresse

### Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277

44328 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 88 59

Fax (0231) 50-2 88 59

E-Mail: [amanek@stadtdo.de](mailto:amanek@stadtdo.de)

Internet: [www.dortmund.de](http://www.dortmund.de)

[www.do-scharnhorst.de](http://www.do-scharnhorst.de)

## Öffnungszeiten

montags bis freitags

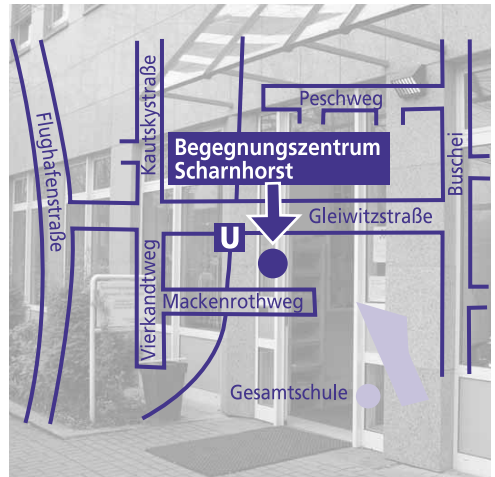
9.00–17.30 Uhr

## So erreichen Sie uns:

Stadtbahn Linie U42

Bus Linie 420, 424, 425, 427

Haltestelle Scharnhorst-Zentrum



## Leiterin des Begegnungszentrums



**Annegret Manek**

Dipl. Sozialarbeiterin

## Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



Helga Adolph  
Friedrich Benz  
Renate Borsig  
Ilse Kling  
Liesel Kohts  
Karla Konrad  
Bärbel Küster

Hannelore Pallak  
Richard Ploschak  
Marianne Schiemann  
Christel Schulte  
Gisela Segtrop  
Anita Weltmann

## Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

### Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Text: siehe Seite 80

Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie von Annegret Manek, Leiterin des Begegnungszentrums  
Tel. (0231) 50-2 88 59

### Beratung und Information für betreuende und pflegende Angehörige

Text: siehe Seite 80

Rufen Sie an und vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin!

### Stundenweise Entlastung zu Hause für betreuende und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Text: siehe Seite 80

Kontakt für das gesamte Stadtgebiet:  
Sabine Dahlmann,  
Tel. (0231) 50-2 70 94

### Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz

Text: siehe Seite 80

Termin: Jeden Montag 14.00–18.00 Uhr

### Entlastung durch einen Angehörigen-Gesprächskreis

Text: siehe Seite 81

Termin: Jeden 2. Montag im Monat von 16.00–17.30 Uhr

## Neues im Begegnungszentrum

- Für das erste Quartal planen wir die Einrichtung von **Computer/Internetkursen**. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Mitarbeitern des Begegnungszentrums oder telefonisch unter (0231) 50-2 88 59.

## Allgemeine Informationen zu unserem Programm

Voraussichtlich werden noch andere Themen bzw. Veranstaltungen im Begegnungszentrum angeboten. Bitte informieren Sie sich an unserer Info-Wand im Eingangsbereich. Achten Sie auf unsere Informationen in den Medien (Presse und Internet).

## Ständige Angebote

### • Offener Treff

Während unserer Öffnungszeiten besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen.

### • Imbiss

Jede zweite Woche laden wir Sie zu einem Imbiss ein. Sie können sich bis eine Woche vorher bei unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern/-innen anmelden. Die Menükarte hängt im Begegnungszentrum aus. Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig und bis eine Woche vor dem Termin möglich.  
Tag: donnerstags  
Zeit: 13.30 Uhr

### • Medizinische Fußpflege

Termine sind nach Vereinbarung an folgenden Tagen möglich:

Januar: 06., 09., 10., 11.  
 Februar: 03., 06., 07., 08.  
 März: 02., 05., 06., 07., 30.  
 April: 02., 03., 04., 27., 30.  
 Mai: 02., 25., 29., 30.  
 Juni: 22., 25., 26., 27.  
 Fußpflegerin: Marita Meierjohann  
 Kosten: 10,00 Euro

## • Kommunale Beratungsangebote

Einmal im Monat findet eine offene Sprechstunde statt. Sie können sich mit Ihren Fragen und Anliegen an folgende Personen wenden: Rüdiger Schmidt, Bezirksbürgermeister des Stadtbezirks Scharnhorst, Dieter Labenz, Mitglieder des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund, Andreas Bergmann, zuständiger Bezirksberater der Polizeiwache Scharnhorst, Friedrich Benz, Ansprechpartner für die Volkshochschule Dortmund, und Schiedsmann Werner Jakumeit.  
 Tag: donnerstags  
 Zeit: 10.00–12.00 Uhr

## Interessengruppen

### • Börsenclub

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt.  
 Tag: jeden 2. Mittwoch im Monat  
 Zeit: 17.30 Uhr  
 Ansprechpartner: Klaus Sieberg

### • Gruppe „Kunstgewebe“

Kunstgewebe steht für das Zusammenspiel unterschiedlicher Aktivitäten, die vom künstlerischen Gestalten über literarische Beiträge, wie Lesungen und Gesprächsrunden, bis hin zu eigenen Ausstellungen ebenso Inhalt sind, sowie Unternehmungen zu Zielen krea-

tiver Inspiration.  
 Tag: mittwochs  
 Zeit: 14.00–17.00 Uhr

### • Hardanger-Stickerei

Wer diese Sticktechnik erlernen will, ist bei uns herzlich willkommen.  
 Tag: dienstags  
 Zeit: 13.00–15.00 Uhr

### • Meditation mit Mandalas

Mandalas sind Kreisbilder, die in einer bestimmten Reihenfolge ausgemalt werden. Mandala-Malen ist für jede Generation geeignet.  
 Tag: donnerstags  
 Zeit: 14.00–16.00 Uhr

### • Initiativkreis Naturlehrpfad

Hier haben sich naturverbundene Bürger aus dem Stadtbezirk zusammengefunden. Bei den regelmäßigen Treffen stehen die Themenbereiche Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wider.  
 Tag: jeden 2. und jeden 4. Mittwoch im Monat  
 Zeit: 9.30–12.30 Uhr

### • Geschichtskreis

Die kommunale Geschichte des Stadtbezirks Scharnhorst ist das Thema dieser Arbeitsgemeinschaft. Das aktuelle Projekt steht ganz im Zeichen der Lebensbedingungen von Zwangsarbeitern in der Kriegszeit und ihrem Arbeitseinsatz bei Hoesch und auf Zechen.  
 Tag: donnerstags (nach Vereinbarung)  
 Zeit: 19.30–21.30 Uhr

- **Computer-AG für Anfänger und Fortgeschrittene**

Bei unseren Treffen erlernen Sie unter anderem die Grundfunktionen, die Bedienung und die Möglichkeiten des Computers. Sie erhalten einen Überblick über Programme und Anwendungsmöglichkeiten, z. B. Foto- und Grafikbearbeitung. Voraussetzung ist allerdings der Besitz eines eigenen Notebooks (Laptop).

Tag: dienstags und freitags (n. Vereinbarung)  
Zeit: 10.00–12.00 Uhr

- **Bürgerforum**

Zu den Treffen des Bürgerforums sind Sie herzlich eingeladen. Unser Interessenschwerpunkt liegt in den Themenbereichen rund um ein sicheres und schönes Wohnen in nachbarschaftlicher Gemeinschaft.

Tag: mittwochs (4 x im Jahr)  
Zeit: ab 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Lothar Schnabel

- **Hobbyclub Bildende Kunst e. V.**

Bei unseren Treffen bemüht sich der Verein, den Mitgliedern und kunstinteressierten Gästen neue Möglichkeiten zu zeigen, sie zur Weiterbildung anzuregen und Verständnis für andere Stilrichtungen und Kunstformen zu vermitteln.

Tag: donnerstags  
Zeit: ab 17.00 Uhr

- **„KunstStücke“ e. V.**

Die pure Freude an der künstlerischen Gestaltung hat die Mitglieder zusammen geführt. So vielfältig und unterschiedlich die Akteure sind, so sind auch die angewandten Techniken. Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.

Tag: dienstags  
Zeit: ab 17.00 Uhr

- **Schachclub Scharnhorst 2002 Schach für Jedermann/-frau/-kind**

Dieser Tag soll Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Tag: freitags  
Zeit: ab 15.00 Uhr  
Ansprechpartner: Friedrich Benz

**Informationen zu allen Interessengruppen erhalten Sie beim Team des Begegnungszentrums.**

- **ZWAR-Gruppe**

Die Mitglieder dieser Gruppe treffen sich zum Kartenspielen und gemütlichen Beisammensein.

Tag: dienstags  
Zeit: ab 14.00 Uhr

- **Arbeitsgemeinschaft: Gymnastik nach Brustkrebsoperationen „So werden Sie wieder fit“**

Nach einer Brustoperation können mehr oder weniger starke körperliche Beeinträchtigungen eintreten.

Um gesundheitlichen Fehlentwicklungen entgegenzuwirken, empfehlen Mediziner regelmäßige Gymnastik.

Termin: mittwochs  
Zeit: 16.00–18.00 Uhr  
Ort: Siegfried-Drupp-Schule  
Leitung: Monika Funtowicz

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Januar

Do	05.01.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Do	05.01.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	11.01.	13.30 Uhr	Tanztee mit Werner Scheuner, Kostenbeitrag: 2,50 €
Fr	13.01.		Wegen des Neujahrsempfangs für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städt. Begegnungszentren bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.
Mi	25.01.	13.30 Uhr	Tanztee mit Uli Kokotz, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	26.01.	14.30 Uhr	Bingo

## Februar

Do	02.02.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Do	02.02.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	08.02.	13.30 Uhr	Tanznachmittag mit Jenny Daniels, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	16.02.	13.30 Uhr	Imbiss
Mo	20.02.	14.00 Uhr	Rosenmontagsfeier der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
Mi	22.02.	13.30 Uhr	Bacchusbeerdigung – Aschermittwochsfeier mit Werner Scheuner Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	23.02.	14.30 Uhr	Bingo
Do	01.03.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Do	01.03.	13.30 Uhr	Imbiss

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## März

Mi	07.03.	13.30 Uhr	Tanztee mit <b>Detlef Buelow</b> , Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	15.03.	13.30 Uhr	Imbiss
Mo	19.03.	16.00 Uhr	<b>Vortrag: „Und wer hilft mir? – Pflegende Angehörige von an Demenz erkrankten Menschen im Spannungsfeld zwischen Fürsorge und Selbstsorge“</b> Der Vortrag geht auf Probleme wie Veränderung von Familienkonstellationen, Autonomie- und Rollenkonflikte ein und entwickelt Strategien der Selbstpflege mit den Teilnehmern/-innen. Referent: Bert Schulz, Demenz-Servicezentrum NRW, Region Dortmund
Mi	21.03.	13.30 Uhr	<b>Frühlingsfest mit André Wörmann</b> , Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	22.03.	14.30 Uhr	Bingo
Do	29.03.	13.30 Uhr	Imbiss

## April

Mi	04.04.	13.30 Uhr	<b>Osterfeier mit André Uli Kokotz</b> , Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	05.04.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Do	12.04.	13.30 Uhr	Imbiss
Mo	16.04.	14.00 Uhr	<b>Frühlingsfest der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen</b>
Mi	18.04.	13.30 Uhr	Tanztee mit <b>Werner Scheuner</b> , Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	19.04.	14.30 Uhr	Bingo
Do	26.04.	13.30 Uhr	Imbiss

Tag	Datum	Uhrzeit	
-----	-------	---------	--

## Mai

Mi	02.05.	13.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	03.05.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Fr	04.05.		Große Jubiläumsfeier: 5 Jahre Initiativkreis Naturlehrpfad Alte Körne
Do	10.05.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	16.05.	13.30 Uhr	Tanztee mit Rudi Brossat, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	24.05.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	30.05.	13.30 Uhr	Tanztee mit Werner Scheuner, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	31.05.	14.30 Uhr	Bingo

## Juni

Do	07.06.	10.00 Uhr	Kommunale Beratung
Do	07.06.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	13.06.	13.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann, Kostenbeitrag: 2,50 €
Do	21.06.	13.30 Uhr	Imbiss
Mi	27.06.	14.00 Uhr	Sommerfest mit Jenny Daniels Freuen Sie sich auf einen bunten Nachmittag mit Musik und Unterhaltung!
Do	28.06.	14.30 Uhr	Bingo

# Kurse für alle Begegnungszentren

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
-------------------	-------	-----	---------	------------

### • Aquarellmalerei

Die Aquarellmalerei bietet Freiraum für die spontane Entfaltung von Kreativität und Phantasie. Im Kurs werden neben den Grundtechniken natürlich auch Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaus und der Maltechnik vermittelt. Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Kurse sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Berghofen	17.01.–21.02.	Di	9.00–12.00	Wendy Schudak
Berghofen	19.01.–23.02.	Do	9.00–12.00	Monika Müller
Huckarde	20.01.–16.03.	Fr	14.00–17.00	Gisela Murawski
Huckarde	27.04.–06.07.	Fr	14.00–17.00	Gisela Murawski
Scharnhorst (14-tägig)	16.01.–26.03.	Mo	9.30–12.30	Christel Diehl
Scharnhorst (14-tägig)	16.04.–25.06.	Mo	9.30–12.30	Christel Diehl

### • Autogenes Training

Die Kurse bieten eine Einführung in die traditionelle Entspannungstechnik. Schlafstörungen, Nervosität, Durchblutungsstörungen, Konzentrationsmangel – gerade im zunehmenden Alter ist es wichtig, das Nervensystem zu mehr Ausgeglichenheit zu führen. Die Übungen des Autogenen Trainings können im Liegen oder sitzend auf dem Stuhl ausgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Kostenbeitrag: 27,00 € je Kurs

Mengede	12.01.–15.03.	Do	15.00–16.00	Ilona Böhnke
Mengede	22.03.–21.06.	Do	15.00–16.00	Ilona Böhnke

### • Computerkurse – Internet

Der sichere Umgang mit dem Internet gehört heutzutage zum Alltag. In unseren Kursen wollen wir den Umgang mit Google und Co leicht verständlich machen. Darüber hinaus werden auch die Gefahren des Internets dargestellt und erklärt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Notebooks (Laptop).

Kostenbeitrag: 33,00 € je Kurs

Berghofen (Anfänger)	06.01.–09.03.	Fr	10.00–11.30	Stefanie Fuchs
Berghofen (Fortgeschr.)	06.01.–09.03.	Fr	11.30–13.00	Stefanie Fuchs

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
Huckarde	Bei Redaktionsschluss lagen die Termine für das 1. Halbjahr 2012 noch nicht vor. Bitte erfragen Sie diese im BZ Huckarde oder unter Telefon (0231) 39 42 74.			
Lütgendortmund	Bei Redaktionsschluss lagen die Termine für das 1. Halbjahr 2012 noch nicht vor. Bitte erfragen Sie diese im BZ Lütgendortmund oder unter Telefon (0231) 50-2 89 89.			
Scharnhorst	Bei Redaktionsschluss lagen die Termine für das 1. Halbjahr 2012 noch nicht vor. Bitte erfragen Sie diese im BZ Scharnhorst oder unter Telefon (0231) 50-2 88 59			
Mengede (Anfänger)	09.01.–19.03.	Mo	10.00–11.30	Thomas Bolz
Mengede (Anfänger)	16.04.–25.06.	Mo	10.00–11.30	Thomas Bolz
Mengede (fortg.Anfänger)	12.01.–15.03	Do	10.00–11.30	Thomas Bolz
Mengede (fortg.Anfänger)	12.04.–28.06.	Do	10.00–11.30	Thomas Bolz

## • Englisch für Senioren

Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Lütgendortmund	09.01–21.05.	Mo	9.15–10.15	Barbara Nölling
Lütgendortmund	09.01.–21.05.	Mo	10.30–11.30	Barbara Nölling
Mengede	09.01.–16.04.	Mo	11.00–12.30	Karin Kurock
Mengede	23.04.–27.08.	Mo	11.00–12.30	Karin Kurock

## • Englisch–Every Day Conversation in easy English

Mengede (Anfänger)	09.01.–16.04.	Mo	9.30–11.00	Karin Kurock
Mengede (Anfänger)	23.04.–27.08.	Mo	9.30–11.00	Karin Kurock

## Kurs

**Begegnungszentrum      Datum      Tag      Uhrzeit      Leiter/-in**

### • **Feldenkrais – Bewusste Bewegung**

Die Feldenkraismethode ist für alle interessant, die an der Erhaltung und Verbesserung ihrer Beweglichkeit interessiert sind – und zwar unabhängig vom Alter und der beruflichen Tätigkeit. Ausgehend von leichten und einfachen Bewegungen können die Teilnehmer/-innen immer neue Möglichkeiten entdecken, ihren Körper zu fühlen und ihre Bewegungsmuster zu verfeinern. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Gymnastikmatte und die Neugier auf bewusste Bewegung mitbringen. Kostenbeitrag: 27,00 € je Kurs

Mengede	09.01.–05.03.	Mo	9.15–10.30	Eberhard Stommel
Mengede	19.03.–21.05.	Mo	9.15–10.30	Eberhard Stommel
Mengede	04.06.–10.09.	Mo	9.15–10.30	Eberhard Stommel

### • **Funktionelle Gymnastik**

Grundlage der funktionellen Gymnastik ist ein ganzheitlicher Ansatz. Ziel ist es, die „Alltagsbewegungen“ zu fördern bzw. zu erhalten und gleichzeitig die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit des Gehirns zu aktivieren. Kostenbeitrag: 27,00 € je Kurs

Scharnhorst	11.01.–14.03.	Mi	9.15–10.15	Irmi Wenzel
Scharnhorst	11.01.–14.03.	Mi	10.30–11.30	Irmi Wenzel
Scharnhorst	25.04.–27.06.	Mi	9.15–10.15	Irmi Wenzel
Scharnhorst	25.04.–27.06.	Mi	10.30–11.30	Irmi Wenzel

### • **(Ganzheitliches) Gedächtnistraining**

Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zur Steigerung der Gehirnleistung bei – und dies unabhängig von Alter und Lebenssituation des Trainierenden. Ganzheitlich bedeutet hier die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Dieses geschieht durch Integrieren von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Fördern von Kommunikation, Fantasie und Kreativität und das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden. Durch eine Vielfalt von Übungen werden Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit trainiert. Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Berghofen	10.01–13.03.	Di	14.00–15.30	Manuela Geppert
Huckarde	20.01.–23.03.	Fr	10.30–12.00	Brigitta Leifeld
Huckarde	20.04.–22.06.	Fr	10.30–12.00	Brigitta Leifeld
Lütgendortmund	17.01.–21.03.	Di	10.00–11.30	Rolf Rotholz

## Kurs

**Begegnungszentrum      Datum      Tag      Uhrzeit      Leiter/-in**

### • **Gymnastik**

Altersgerechte Gymnastik dient der Lockerung und Entspannung des gesamten Bewegungsapparates. Sie hilft, mit speziellen Übungen die Wirbelsäule zu kräftigen und so Beschwerden vorzubeugen. Atem- und Entspannungsübungen mit Musik, Dehnungsübungen und ein leichtes Konditionstraining tragen dazu bei, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten und Haltungsschäden vorzubeugen. Das Programm ist auf die körperlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Muskelkräftigende und aktivierende, spielerische Gymnastik ergänzt das Programm.

Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Berghofen	09.01.–02.04.	Mo	9.30–10.30	Inge Griese
Eving	13.01.–30.03	Fr	14.00–15.00	Gisela Schulte
Eving	13.01.–30.03.	Fr	15.00–16.00	Gisela Schulte
Eving	20.04.–06.07	Fr	14.00–15.00	Gisela Schulte
Eving	20.04.–06.07.	Fr	15.00–16.00	Gisela Schulte
Huckarde	10.01.–27.03.	Di	14.30–15.30	Heidi Aufmhoff
Huckarde	10.01.–27.03.	Di	15.30–16.30	Heidi Aufmhoff
Huckarde	17.04.–10.07.	Di	14.30–15.30	Heidi Aufmhoff
Huckarde	17.04.–10.07.	Di	15.30–16.30	Heidi Aufmhoff
Lütgendortmund	12.01.–29.03.	Do	16.00–17.00	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	12.01.–29.03.	Do	17.00–18.00	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	18.04.–10.08.	Do	16.00–17.00	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	18.04.–10.08.	Do	17.00–18.00	Hannelore Wagner
(Kursort: Dellwigschule, Westermannstraße 21)				
Mengede	11.01.–28.03.	Mi	14.00–15.00	Margarete Steinbach
Mengede	18.04.–15.08.	Mi	14.00–15.00	Margarete Steinbach

### • **Heil- und Wirbelsäulengymnastik**

Gegen Rücken-, Kreuz-, Ischiasschmerzen und Verspannungen wirkt dieses Programm. In den Kursen wird durch funktionelle Gymnastik eine Verbesserung der Bewegung erreicht. Sie ist auch für Personen geeignet, die bereits an Bewegungseinschränkungen leiden.

WICHTIG! Diese Kurse stellen keine krankengymnastische Behandlung dar!

Kostenbeitrag: 27,00 € je Kurs

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
Berghofen	01.02.–04.04.	Mi	10.00–11.00	Stefanie Büchner
Huckarde	10.01.–13.03.	Di	11.00–12.00	Petra Jürries
Huckarde	17.04.–26.06.	Di	11.00–12.00	Petra Jürries

## • Ikebana

Ikebana ist eine japanische Blumensteckkunst, unter der ausdrucksfähige Arrangements mit wenigen Blumen, Zweigen, Gräsern, Steinen und Wurzeln entstehen. Im Umgang mit diesen natürlichen Materialien hat man die Möglichkeit, den Alltag zu vergessen und sich auf sich selbst zu besinnen. Neben dem praktischen Tun werden die Ikebana-Grundstile erläutert.

Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Mengede (14-tägig)	03.02.–11.05.	Fr	15.00–16.30	Hannelore Tietz
--------------------	---------------	----	-------------	-----------------

## • Internationale Folklore

Tanzen und Bewegungen wirken sich nicht nur positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus, sondern bieten zugleich die Möglichkeit, mit anderen Menschen zusammen die Freizeit zu gestalten.

Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Berghofen	09.01.–19.03.	Mo	10.00–11.30	Angelika Piel
Berghofen	26.03.–11.06.	Mo	10.00–11.30	Angelika Piel

## • Kreativkurse

Selbstgemachtes bereitet viel Freude und ist bei guter fachlicher Anleitung leichter anzufertigen, als Sie denken! Haben Sie Mut – wir zeigen Ihnen, wie es geht und freuen uns schon auf Ihre Teilnahme. Nähere Informationen zu diesem Kurs erhalten Sie im Begegnungszentrum.

Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Berghofen	16.01.–12.03.	Mo	8.45–11.00	Erika Uka
-----------	---------------	----	------------	-----------

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
-------------------	-------	-----	---------	------------

### • Pastellmalerei

Die Pastellmalerei bietet Freiraum für die spontane Entfaltung von Kreativität und Phantasie. Im Kurs werden neben den Grundtechniken natürlich auch Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaues und der Maltechnik vermittelt. Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Kurse sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit. Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Berghofen	20.01.–16.03.	Fr	10.00–12.00	Tanja Tombrink
-----------	---------------	----	-------------	----------------

### • Russisch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist sowohl für Teilnehmer/-innen der letzten Kurse, als auch für diejenigen, die ihre Russischkenntnisse auffrischen wollen, geeignet. Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Lütgendortmund	09.01.–12.03.	Mo	19.00–21.00	Kristina Sudhues
----------------	---------------	----	-------------	------------------

### • Schneidern

In den Schneiderkursen erlernen Sie mehr als nur die handwerklichen Grundkenntnisse und: Ihre Nähwünsche werden berücksichtigt. Neben dem Spaß am Nähen und Zuschneiden benötigen Sie Arbeitsmaterial, das Sie auch schon beim ersten Treffen mitbringen sollten: Zentimetermaß, Stoffschere, Lineal, Näh- und Stecknadeln, Näh- und Reihgarn, Schneiderkreide, Schnittmusterpapier (oder fertige Schnittmuster) und Stoff. Einstieg auch für Anfänger jederzeit möglich! Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Berghofen	26.01.–01.03.	Do	9.00–12.00	Margret Schnelle
Berghofen	18.04.–24.05.	Do	9.00–12.00	Margret Schnelle

Huckarde (14-täg.)	27.01.–13.04.	Fr	14.30–17.30	Margot Millendorf
Huckarde (14-täg.)	20.04.–13.07.	Fr	14.30–17.30	Margot Millendorf

Mengede (14-täg.)	10.02.–04.05.	Fr	9.30–12.30	Margot Millendorf
Mengede (14-täg.)	18.05.–10.08.	Fr	9.30–12.30	Margot Millendorf

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
-------------------	-------	-----	---------	------------

### • Seniorentanz

Besonders sinnvoll ist diese Tanzform für alleinstehende ältere Menschen, da kein Partner erforderlich ist. Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Huckarde	20.01.–23.03.	Fr	14.00–15.30	Gisela Krenz
Huckarde	20.04.–22.06.	Fr	14.00–15.30	Gisela Krenz

### • Sitzgymnastik

Trotz eingeschränkter Bewegungsfreiheit braucht niemand auf Gymnastik, Tanz, Spiel und Entspannung zu verzichten. Sitzgymnastik dient der Entspannung der Muskulatur und bietet eine hervorragende Möglichkeit, mit einfachen Übungen die Beweglichkeit der Gelenke unter Berücksichtigung der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/-innen zu trainieren. Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Berghofen	08.03.–08.06.	Fr	13.30–14.30	Inge Griese
Eving	12.01.–29.03.	Do	10.00–11.00	Margarete Steinbach
Eving	19.04.–16.08.	Do	10.00–11.00	Margarete Steinbach
Huckarde	09.01.–16.04.	Mo	14.00–15.00	Brigitta Leifeld
Huckarde	23.04.–16.07.	Mo	14.00–15.00	Brigitta Leifeld
Lütgendortmund	12.01.–28.03.	Do	12.45–13.45	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	12.01.–28.03.	Do	13.45–14.45	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	12.01.–28.03.	Do	14.45–15.45	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	12.01.–05.04.	Do	9.15–10.15	Barbara Werner
Lütgendortmund	12.04.–12.07.	Do	9.15–10.15	Barbara Werner
Lütgendortmund	19.04.–30.08.	Do	12.45–13.45	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	19.04.–30.08.	Do	13.45–14.45	Hannelore Wagner
Lütgendortmund	19.04.–30.08.	Do	14.45–15.45	Hannelore Wagner
Mengede 1	11.01.–28.03.	Mi	9.30–10.30	Thea Riechert
Mengede 1	18.04.–04.07.	Mi	9.30–10.30	Thea Riechert
Mengede 2	11.01.–28.03.	Mi	10.30–11.30	Thea Riechert
Mengede 2	18.04.–04.07.	Mi	10.30–11.30	Thea Riechert

## Kurs

Begegnungszentrum	Datum	Tag	Uhrzeit	Leiter/-in
Mengede 3	11.01.–28.03.	Mi	15.15–16.15	Margarete Steinbach
Mengede 3	18.04.–15.08.	Mi	15.15–16.15	Margarete Steinbach
Mengede 4	20.01.–13.04.	Fr	9.45–10.45	Akile Wesselmann
Mengede 4	20.04.–13.07.	Fr	9.45–10.45	Akile Wesselmann
Mengede 5	20.01.–13.04.	Fr	11.00–12.00	Akile Wesselmann
Mengede 5	20.04.–13.07.	Fr	11.00–12.00	Akile Wesselmann

## • Sport und Gymnastik

Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Mengede	13.01.–30.03.	Fr	16.00–17.00	Manfred Riechert Kursort: Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13
Mengede	20.04.–06.07.	Fr	16.00–17.00	Manfred Riechert Kursort: Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

## • Tai-Chi-Chuan

ist eine traditionelle chinesische Bewegungsmeditation. Durch langsame, weiche, fließende Bewegungen und bewusste Atmung kommen wir zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Die Lebensenergie wird angeregt, die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Kostenbeitrag: 25,00 € je Kurs

Mengede	26.01.–29.03.	Do	10.00–11.00	Dasa Strothmann
Mengede	19.04.–05.07.	Do	10.00–11.00	Dasa Strothmann
Lütgendortmund	06.01.–09.03.	Fr	9.45–10.45	Art Krämer
Lütgendortmund	16.03.–25.05.	Fr	9.45–10.45	Art Krämer

## Kurs

**Begegnungszentrum      Datum                      Tag                      Uhrzeit                      Leiter/-in**

### • Videokurs – analog und digital für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Interessierte Videofilmer können hier alles über ihr schönes Hobby erfahren. Beispielsweise über Kameraeinstellungen, Schnittmöglichkeiten oder Vertonen und vieles mehr. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen. Kostenbeitrag: 22,00 € je Kurs

Eving	09.01.–05.03.	Mo	10.00–12.00	Jürgen Quednau
Eving	12.03.–14.05.	Mo	10.00–12.00	Jürgen Quednau

### • Volleyball (seniorengerecht)

Kostenbeitrag: 17,00 € je Kurs

Mengede	13.01.–30.03.	Fr	17.00–18.00	Manfred Riechert
				Kursort: Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13
Mengede	20.04.–06.07.	Fr	17.00–18.00	Manfred Riechert
				Kursort: Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

### • Zhineng QiGong

Diese QiGong-Art gilt heute als eine der effektivsten medizinisch anerkannten Formen. Entwickelt wurde dieser Bewegungsablauf durch Dr. Pang Ming. Die fließenden Bewegungen lösen Blockaden im Körper, verbessern die Immunität und Vitalität und führen zu innerer Ruhe! Die einfachen Bewegungsabläufe sind für jedes Alter bestimmt.

Kostenbeitrag: 27,00 € je Kurs

Huckarde	07.02.–27.03.	Di	9.00–10.30	Marlene Roßberg, Ute Volkmann
	08.02.–28.03.	Mi	19.00–20.15	Marlene Roßberg, Ute Volkmann
Lütgendortmund	10.02.–13.04.	Fr	16.45–18.00	Marlene Roßberg, Ute Volkmann
Lütgendortmund	10.02.–13.04.	Fr	18.15–19.30	Marlene Roßberg, Ute Volkmann
Mengede	27.02.–23.04.	Mo	17.00–18.15	Marlene Roßberg, Ute Volkmann

## Selbsthilfegruppen – Eigeninitiativen – Gesprächskreise

### **Bezirksverein der Kehlkopfloren Dortmund e. V.**

Die Mitglieder des Bezirksvereins der Kehlkopfloren treffen sich jeweils samstags um 10.00 Uhr im Begegnungszentrum Eving. Termine erfragen Sie bitte unter Tel. (0231) 85 89 94.

### **Naturfreunde Deutschlands**

Der Verband für Umweltschutz, sanften Tourismus, Sport und Kultur trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr im Begegnungszentrum Eving.

### **ZWAR-Gruppe Eving**

- Die Basisgruppe „Zwischen Arbeit und Ruhestand ZWAR e. V. trifft sich im Begegnungszentrum Eving jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30–17.30 Uhr
- Die Kreativgruppe trifft sich jeden Mittwoch in der Zeit von 13.00–16.30 Uhr

### **ZWAR-Gruppe Huckarde**

Die Basisgruppe trifft sich 14-tägig montags ab 17.30 Uhr im Begegnungszentrum Huckarde. Die Gruppe ist für neue Teilnehmer/-innen offen. Information: Tel. (0231) 39 42 74

### **ZWAR-Gruppe Lütgendortmund**

Die Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs ab 16.00 Uhr im Begegnungszentrum Lütgendortmund. Information: Tel. (0231) 50-2 89 89

### **ZWAR-Gruppe Mengede**

Die Basisgruppe trifft sich 14-tägig montags (in den geraden Wochen) ab 17.30 Uhr im Begegnungszentrum Mengede. Ansprechpartner: Gerd Blome Tel. (0231) 35 23 98  
Lothar Seidel Tel. (0231) 3 33 96 30

### **ZWAR-Gruppe Scharnhorst**

Das vielfältige Gruppenangebot umfasst Gesang, Kreativität, Sport, Spiel und Spaß. Folgende Ansprechpartner stehen zur Verfügung: Peter Kotzenberg Tel. (0231) 23 87 29,  
Günter Reitzki Tel. (0231) 7 99 50 46, Willi Zeidler Tel. (0231) 23 57 22

## 1. Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Immer mehr Menschen erkranken im Alter an Alzheimer oder an einer anderen Form der Demenz. Die gestellte Diagnose bedeutet für Betroffene und Angehörige einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben. Mit fortschreitender Erkrankung tauchen immer häufiger belastende Situationen im Alltag auf und viele Fragen stehen im Raum.

Gemeinsam mit dem Demenz-Servicezentrum für die Region Dortmund bieten folgende städtische Begegnungszentren Information und Beratung und unterschiedliche Angebote zur Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige.

### Städt. Begegnungszentrum Berghofen

Kontakt: Burkhard Wulf  
Tel. (0231) 48 67 78

### Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Kontakt: Brigitte Schühle-Niehage  
Leiterin des Begegnungszentrums  
Tel. (0231) 50-2 89 89

### Städt. Begegnungszentrum Mengede

Kontakt: Ute Stasinski  
Leiterin des Begegnungszentrums  
Tel. (0231) 33 64 60

### Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Kontakt: Annegret Manek  
Leiterin des Begegnungszentrums  
Tel. (0231) 50-2 88 59

## 2. Beratung und Information für betreuende und pflegende Angehörige

Die Welt eines verwirrten Menschen zu verstehen, erweist sich im Alltag nicht immer als einfach. Scheinbar entbehren die Handlungen der Demenzkranken jeder Logik. Angehörige benötigen in dieser Situation Beratung und Unterstützung.

Wenn Sie Fragen haben

- zur Früherkennung oder allgemein zum Krankheitsbild Demenz,
  - zum Umgang mit einem demenzkranken Angehörigen oder in schwierigen Situationen,
  - zu Möglichkeiten der Betreuung und Entlastung in Dortmund und wie diese finanziert werden können,
- rufen Sie an und vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin!

## 3. Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz

Einmal wöchentlich kümmern wir uns verantwortungsvoll um Ihren Angehörigen. Eine Fachkraft mit gerontopsychiatrischer Zusatzausbildung und geschulte Helferinnen und Helfer gestalten diesen Betreuungsnachmittag für sechs bis acht Demenzkranke (auch bei schweren Persönlichkeitsveränderungen). Wir singen altbekannte Lieder, trinken gemeinsam Kaffee und erzählen über alte Zeiten. In entspannter Atmosphäre stärken wir durch einfache Aktivitäten die noch vorhandenen Alltagskompetenzen. Das Wichtigste ist jedoch, dass sich die Gäste wohl fühlen und einen geselligen Nachmittag mit anderen verbringen. Gönnen Sie sich diese Stunden, um wieder Kraft zu schöpfen. Die Aufwandsentschädigung für die Helferinnen und Helfer beträgt für den Betreuungsnachmittag von vier Stunden 20,00 €. Bei Vorliegen einer Pflegestufe kön-

nen die Kosten mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Wir beraten Sie hier gerne!

## **Termine:**

Städt. Begegnungszentrum Berghofen  
jeweils mittwochs von 14.00–18.00 Uhr

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund  
jeweils dienstags von 9.00–13.00 Uhr

Städt. Begegnungszentrum Mengede  
jeweils donnerstags von 14.00–18.00 Uhr

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst  
jeweils montags von 14.00–18.00 Uhr

## **4. Leben mit Demenz – Gesprächskreis für Angehörige**

Die Bewältigung der Krankheitssituation „Demenz“ gestaltet sich im Alltag nicht einfach. Die Fürsorge für das erkrankte Familienmitglied bestimmt den Alltag. Häufig werden Angehörige mit diesen Belastungen nicht fertig und fühlen sich überfordert und alleine gelassen. In dieser Situation kann ein Angehörigengesprächskreis Entlastung bieten. Einmal im Monat unter der Leitung einer Fachkraft und im Austausch mit anderen Angehörigen können Sie mehr über das Krankheitsbild erfahren, die eigene Pflegesituation besprechen, sich gegenseitig unterstützen und Anregungen erhalten sowie neue Kontakte knüpfen. Bringen Sie Ihren demenziell erkrankten Angehörigen mit, parallel zum Gesprächskreis bieten wir eine Betreuungsgruppe an.

## **Die Gesprächskreise finden kostenfrei an folgenden Terminen statt:**

Städt. Begegnungszentrum Mengede  
jeden 3. Donnerstag im Monat von  
16.00–17.30 Uhr

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst  
jeden 2. Montag im Monat von  
16.00–17.30 Uhr

## **5. Stundenweise Entlastung zu Hause für betreuende und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten brauchen im Betreuungsalltag dringend Entlastung. Es soll Ihnen die Möglichkeit gegeben werden, mal entspannt die Dinge zu tun, die nur sehr schwer gemeinsam mit einem Demenzerkrankten zu erledigen sind. Dazu vermitteln wir Ihnen sozial engagierte Helferinnen und Helfer, die speziell von uns geschult wurden und die Betreuungsaufgabe verantwortungsvoll übernehmen.

Die Aufwandsentschädigung für die Helferinnen und Helfer beträgt 7,50 € pro Stunde. Bei Vorliegen einer Pflegestufe können die Kosten mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Wir beraten Sie hier gerne! Die Auswahl der Betreuungsperson erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

## **Kontakt für das gesamte Stadtgebiet**

Sabine Dahlmann  
Tel. (0231) 50-2 70 94

## Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen – Region Dortmund

Das Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund ist eines von 13 Zentren dieser Art in Nordrhein-Westfalen und Teil der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen. Alle Zentren werden vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen sowie den Landespflegekassen gefördert. Das Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund ist eine Kooperation der Stadt Dortmund, Fachabteilung für Seniorenarbeit, und der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie.

Der Einzugsbereich umfasst neben der Stadt Dortmund den Landkreis Unna, die Stadt Hagen und den Märkischen Kreis.

Ziel der Arbeit ist es, die häusliche Situation demenziell Erkrankter und der sie unterstützenden Angehörigen zu verbessern, damit die Menschen mit einer Demenz möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben können.

### In Kooperation mit vorhandenen Einrichtungen, Diensten und kommunalen Dienststellen

- initiiert das Demenz-Servicezentrum wohnortnahe Informations-, Beratungs- und Schulungsangebote,
- fördert das Demenz-Servicezentrum ehrenamtliche, nachbarschaftliche und hauptamtliche Unterstützungsideen,
- arbeitet das Demenz-Servicezentrum an der Verbesserung der Zusammenarbeit von Hausärzten, Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Das Dortmunder Demenz-Servicezentrum führt zudem spezielle Schulungen für betroffene Angehörige, Interessierte und Ehrenamtliche durch und initiiert Fortbildungen für Fachpersonal aus dem Gesundheits- und Pflegebereich.

Abgerundet wird das Angebot durch persönliche Sprechstunden. Ratsuchende erhalten u.a. Informationen über das Krankheitsbild Demenz, die Diagnostik und Therapie (Früherkennung), Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige sowie den Umgang mit Demenzkranken.

### Stadt Dortmund

#### Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund

Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund

Tel.: (0231) 50-2 56 94

Fax: (0231) 50-2 60 16

E-Mail: [demenzservicezentrum@dortmund.de](mailto:demenzservicezentrum@dortmund.de)

[www.demenzservicezentrum.dortmund.de](http://www.demenzservicezentrum.dortmund.de)

**Sprechzeiten:** dienstags von 13.00 bis 17.00 Uhr  
donnerstags von 9.00 bis 13.00 Uhr



# Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:



## Seniorenbüro Innenstadt-West

(im Eugen-Krautscheid-Haus)  
Lange Straße 42, 44137 Dortmund  
Tel. (0231) 3 95 72-14  
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

## Seniorenbüro Innenstadt-Ost

(im Wilhelm-Hansmann-Haus)  
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 90  
E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

## Seniorenbüro Innenstadt-Nord

(im Sozialen Zentrum e. V.)  
Westhoffstraße 8–12, 44145 Dortmund  
Tel. (0231) 4 77 52 40  
E-Mail: seniorenbuero.nord@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Aplerbeck

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Aplerbecker Marktplatz 21  
44287 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 93 90  
E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Brackel

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 40  
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Evinger Platz 2–4, 44339 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 60  
E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Hörde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Hörder Bahnhofstraße 16, 44263 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 33 11  
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Harkortstraße 58, 44225 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 83 90  
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)  
Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 84 90  
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

(im Nebengebäude der  
Bezirksverwaltungsstelle)  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 70  
E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@  
dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Mengede

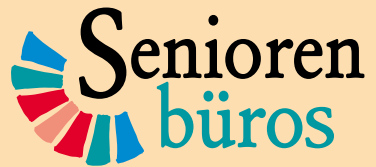
(im Gebäude des  
Begegnungszentrums Mengede)  
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund  
Tel. (0231) 47 70 77 60  
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

## Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

(im Gebäude des  
Begegnungszentrums Scharnhorst)  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 80  
E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de



# Seniorenbüros in Dortmund



für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

**In den Seniorenbüros der zwölf Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie in Ihrer Nähe Antwort und Hilfestellungen.**

## **Unser Angebot**

Beratung, Vermittlung, Vernetzung

## **Wir bieten Ihnen**

- Trägerunabhängige Information und Beratung zu allen Fragen der Altenhilfe und Pflege
- Überblick zu den lokalen Service- und Pflegediensten der jeweiligen Dortmunder Stadtbezirke
- Wohnortnahe Sprechstunden für Einzelberatung



## **Wir helfen Ihnen bei**

- Planung von passgenauen Hilfen
- Kontaktaufnahme zu Pflege und Hilfsdiensten im Wohnquartier
- Kostenregulierung mit den Pflegekassen und dem Sozialamt

## **Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge**

- zur Pflegeeinstufung des Medizinischen Dienstes der Pflegekassen
- worauf es bei guter Pflege ankommt

## **Beratungszeiten der Seniorenbüros:**

**montags bis freitags 10.00 bis 12.00 Uhr**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause. Die Anschrift und Telefonnummer des für Ihren Stadtbezirk zuständigen Seniorenbüros finden Sie auf der Innenseite.

## **Gemeinsame Beratung mit den Pflegekassen**

Um Ihnen den Weg zur Pflegekasse zu ersparen, arbeiten die Seniorenbüros mit den gesetzlichen und privaten Pflegekassen zusammen (Pflegestützpunkte). Vereinbaren Sie mit uns einen gemeinsamen Termin. Die Pflegeberater der Kassen kommen dann in unsere Seniorenbüros.

