

Gratis
zum Mitnehmen

2. Quartal 2024

Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates
der Stadt Dortmund

mit
Veranstaltungskalender



Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Schlaganfall ein Notfall



 **112**

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

stroke@klinikumdo.de
www.schlaganfall-hilfe-dortmund.de

Helfen Sie mit!
**Sie können unsere Arbeit mit einer
Spende unterstützen.**

Spendenkonto: Sparkasse Dortmund
IBAN DE52 4405 0199 0001 2233 30
BIC DORTDE33XXX

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

- / Grundpflege und Behandlungspflege
- / Urlaubs- und Verhinderungspflege
- / Wundversorgung
- / Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- / Hauswirtschaftliche Versorgung



APD DORTMUND GMBH
Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22

info@apd-dortmund.de · www.apd-dortmund.de



Vitakt[®]
Hausnotruf

SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:
0 59 71 - 93 43 53 ODER
info@vitakt.com

5	Zu Beginn		
7	Ihre Ansprechpartner*innen		
8	Wer in der Demokratie schläft, wacht in einer Diktatur auf		
9	Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken		
10	Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates		
	<p>10 Der Oberbürgermeister informiert erstmalig zur Wahlberechtigung ab 60 Jahren!</p> <p>11 Aktuelle News aus dem Seniorenbeirat!</p>		
12	Aus den Stadtbezirken		
	<p>12 SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Stadtbezirk Hombruch</p> <p>13 Mai-Andacht auf dem Friedhof Bittermark</p> <p>14 Arbeitskreis Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement in Huckarde</p>		
16	Informationen		
	<p>16 Das Naturmuseum Dortmund lädt Sie auf eine Reise ins ferne Afrika ein!</p> <p>17 Huckarde sucht ehrenamtliche Lesepat*innen</p> <p>17 Mäuse für Ältere – Arbeit neben der Rente</p> <p>18 Gruppe für Menschen, die um Eltern trauern</p> <p>20 Das stärkt die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten</p> <p>22 Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen</p> <p>23 Die heißen Tage kommen bestimmt</p>		
24	Von Dortmund in die Welt		
	<p>24 NEUE SERIE: Von Dortmund nach ... Norderney</p>		
26	Magazin - Unterhaltung - Termine		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>26 Rätsелеcke</p> <p>27 Gedicht</p> <p>28 Bücherecke</p> <p>29 Rezept</p> <p>32 Schmunzelecke</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>34 Senior*innensendungen im Funk</p> <p>34 Termine</p> <p>35 Zu guter Letzt</p> <p>36 Impressum</p> </td> </tr> </table>	<p>26 Rätsелеcke</p> <p>27 Gedicht</p> <p>28 Bücherecke</p> <p>29 Rezept</p> <p>32 Schmunzelecke</p>	<p>34 Senior*innensendungen im Funk</p> <p>34 Termine</p> <p>35 Zu guter Letzt</p> <p>36 Impressum</p>
<p>26 Rätsелеcke</p> <p>27 Gedicht</p> <p>28 Bücherecke</p> <p>29 Rezept</p> <p>32 Schmunzelecke</p>	<p>34 Senior*innensendungen im Funk</p> <p>34 Termine</p> <p>35 Zu guter Letzt</p> <p>36 Impressum</p>		
39	Veranstaltungskalender vom 1. April bis 30. Juni 2024		
	<p>66 Impressum Seniorenveranstaltungskalender</p>		



www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

TKE



Treppenlift 'Levant Classic' für gerade Treppen

Festpreis inkl. Beratung, Aufmaß, Lieferung, Montage und Einweisung in den Treppenlift.

Erfüllt höchste Sicherheitsansprüche

ab

4.995,-



Kostenlose Infobroschüre/Beratung:

0800 668 8113

Free Call Festnetz Deutschland

BAUHAUS

44287 Dortmund-Aplerbeck, Schleefstrasse 20 – 22

BAUHAUS GmbH & Co. KG West, Sitz: Theodor-Heuss-Str. 80 – 86, 51149 Köln



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie schön, dass jetzt April ist. Ich muss zugeben, dass die Jahreszeit Winter mich nicht besonders begeistert. Ja, wenn wir Schnee hätten und die Sonne schiene, dann wäre dieses Wetter gut zu ertragen. Aber erstens leben wir in der Stadt und dort ist Schnee immer mit einer Beeinträchtigung des Verkehrs verbunden und zweitens ist eine längere, schneereiche Periode in unseren Breiten sehr selten. In diesem Winter hatten wir meistens Temperaturen über null Grad C, reichlich Regen und auch heftigen Wind. Eigentlich, das ist meine Meinung, bezeichnet man das als „useliges“ Wetter.

Und jetzt, im April, hoffe ich auf steigende Temperaturen, auf mehr Sonne und auf FRÜHLING. Die Erwartungen sind hoch und freuen wir uns auf das, was auf uns zukommt.

Im Seniorenbeirat arbeiten wir heftig an der Vorbereitung der nächsten Wahl. Die eigentliche Wahl des Seniorenbeirates wird zwar erst Anfang des nächsten Jahres, also in

2025 stattfinden. Aber eine Wahl ohne die Möglichkeit zu wählen, ist eigentlich keine Wahl. Deshalb arbeiten wir im Seniorenbeirat daran, bereits zum Ende des Jahres Kandidatinnen und Kandidaten für die Seniorenbeiratswahl zu gewinnen. Wer also daran interessiert ist, sich für die Interessen der älteren Einwohnerinnen und Einwohner von Dortmund einzusetzen, kann sich jetzt schon einmal Gedanken machen und Kontakt mit den derzeitigen Mitgliedern des Seniorenbeirates aufnehmen und sich über die Aufgaben des Seniorenbeirates informieren lassen. Helfen Sie mit, die vom Rat der Stadt Dortmund geschaffenen demokratischen Strukturen zu stärken und an der Verwirklichung der Teilhabe auch für die älteren Menschen in Dortmund mitzuarbeiten.

Wenn Sie unsere Zeitschrift aufmerksam lesen, werden Sie feststellen, es hat sich etwas verändert. Ein Mitglied unseres Gremiums, die sich intensiv für die Gestaltung und den Inhalt der „Senioren Heute“ eingesetzt hat, ist ausgeschieden

und kann sich deshalb auch an der Gestaltung dieser Zeitschrift nicht mehr einbringen. Wir werden unser Bestes tun, um Ihnen weiterhin interessanten Lesestoff zu liefern und sind guten Mutes, dass uns das auch gelingen wird.

Sehen wir mit Zuversicht in die Zukunft und arbeiten wir an der Gestaltung unserer Umgebung mit Respekt für die Mitmenschen. Zunächst freue ich mich auf die Zusammenarbeit im Seniorenbeirat in den nächsten Monaten und auf jeden Fall wird es auch im nächsten Jahr einen Seniorenbeirat geben, der sich für die Interessen der älteren Mitbewohnerinnen und Mitbewohner stark machen wird.

Auf jeden Fall bis zur nächsten Ausgabe der „Senioren Heute“ verbleibe ich

Ihr



Martin Fischer



Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

Mit dem Schlüsselfund- und Türöffnungs-Service der „Das Echte“-Kontowelt können Sie den kleinen Pannen des Alltags gelassen entgegensehen. Mehr Informationen auf das-echte.de oder telefonisch unter 0231 183-80010.



Sparkasse
Dortmund

Diakonie 

Diakonie. Mit Dir.

Telefon: 0231 84 94 555

wohnen

- Service-Wohnen
- Nachbarschaftsagenturen
- Passgenau:
Dienstleistungen rund um
Haus und Garten
- Wohngemeinschaften für
Menschen mit Demenz

pflegen

- 7 Diakoniestationen
- Betreuungsgruppen für
Senioren
- Tagespflege-Einrichtungen für
Senioren
- Palliativ-Pflegedienst
- 3 Evangelische Altenzentren
Der Gute Hirte, Fritz-Heuner-
Heim und Lünen

beraten, begleiten

- bei Pflegefragen in allen
Diakoniestationen
- in den Seniorenbüros Mengede,
Hörde und Brackel
- Ambulanter Hospizdienst



— Aplerbeck



Martin Fischer
(0231) 44 76 13



Jutta Fuchs
(0231) 48 31 63



Rüdiger Pelzer
(0231) 44 54 48

— Brackel



**Thomas
Bürstinghaus**
(0177) 7 11 12 57



**Reiner Gerd
Kunkel**
(0231) 27 97 39



Reinhard Preuß
(0231) 21 13 30

— Eving



Helmut Adden
(0231) 80 77 00



Hans J. Unterkötter
(0231) 85 84 09

— Hombruch



Udo Asbeck
(0231) 22 04 200



Elisabeth Beyna
(0231) 73 58 89



Walter Wille
(0231) 73 12 36

— Hörde



**Dr. Edeltraud-
Pauline Hartmann**
(0160) 6 48 15 70



**Hans-Günter
Oltersdorf**
(0231) 41 24 35

— Huckarde



Günter Scheller
(0231) 39 40 02

— Innenstadt-Nord



**Dr. Franz-Josef
Ingenmey**
(0231) 72 82 062



Susanne Schulte
(0231) 86 30 155

— Innenstadt-Ost



Thomas Müller
(0231) 51 40 60



**Gabriele Pfann-
kuche-Wöpking**
(0231) 57 80 05

— Innenstadt-West

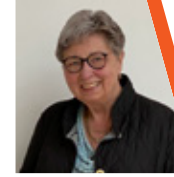


Gerda Haus
(0231) 17 36 25



Monika Köster
(0231) 17 57 24

— Lütgendortmund



Hannelore Bauer
(0231) 50-2 48 87



Wolfgang Evers
(0231) 69 00 531

— Mengede

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte
an die Geschäftsstelle des
Seniorenbeirates
(Kontaktdaten s. Impressum)

— Scharnhorst



**Gertrud Löhken-
Mehring**
(0231) 89 20 20



Manfred Mertins
(0231) 23 97 03

Wer in der Demokratie schläft, wacht in einer Diktatur auf

Der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund vertritt die Interessen der älteren Einwohner*innen in der städtischen Verwaltung, der Politik, gegenüber allen gesellschaftlich relevanten Gruppen und Vereinigungen.

Mit großer Sorge nehmen wir die seit Jahren sich stärker ausprägenden Entwicklungen zur Entsolidarisierung unserer Gesellschaft wahr. Politische Extreme, rechts- wie linksmotivierte, werden offensichtlich zunehmend gesellschaftsfähig, wählbar und somit legitimiert, die soziale, kulturelle und wirtschaftliche Entwicklung unserer Gesellschaft in ihrem ideologischen Sinn zu gestalten. Insbesondere der Rechtsextremismus ist derzeit die Herausforderung für unsere Gesellschaft.

Er bedroht unsere freiheitliche demokratische Grundordnung und negiert offen die hohen Werte unseres Grundgesetzes (GG). „Die Würde des Menschen ist unantastbar.

Sie zu achten und zu schützen ist die Verpflichtung aller staatlicher Gewalt.“ (Artikel 1 GG), „Das Deutsche Volk bekennt sich darum zu unverletzlichen und unveräußerlichen Menschenrechten als Grundlage jeder menschlichen Gemeinschaft, des Friedens und der Gerechtigkeit in der Welt“. (Artikel 2 GG)

Als die Verfasser*innen des Grundgesetzes an den Verfassungstexten arbeiteten, waren sie geprägt vom 1. Weltkrieg, der Weimarer Republik, der Unmenschlichkeit des Nationalsozialismus und dem daraus resultierenden 2. Weltkrieg. Die besondere Herausstellung der Unantastbarkeit der Menschenwürde war geboren aus der Unmenschlichkeit. Diese humanistischen Werte sieht der Seniorenbeirat zunehmend bedrängt oder in Frage gestellt.

Aus dieser Sorge heraus stellen wir uns ausdrücklich gegen Gesinnungen und Taten, die Menschen in ihrer Würde, ihrer eigenen Lebensweise, ihrer politischen, religiösen oder sexuellen Orientierung verletzen und ihr Menschsein bedrängen oder beschädigen.

Wir als ältere Generationen sehen uns in einer besonderen Verpflichtung, uns einzubringen und die Diskussion zu führen mit unseren Kindern, Enkeln und Urenkeln zur Bewahrung unseres freiheitlich demokratischen Rechtsstaates.

Wir lehnen jegliche Form von Gewalt ab und würdigen die Einzigartigkeit jedes Menschen.

Der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund

Wunsch-Pflege



**JETZT
BEWERBEN!**

Nutze **Deine
Chance** und
werde **Teil** des
Teams!

Standort: Wohnpark Rahm

- > Pflegefachkräfte
- > Hauswirtschaftskräfte
- > WG-Leitung



Weitere Info's unter:
0231 87803-0

www.wunschpflege.de

Stadtbezirk Aplerbeck

- **Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00–16.00 Uhr**
Gemeindehaus der St. Marien-Kirche, Sölder Straße 130
- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–11.00 Uhr**
AWO Begegnungsstätte Aplerbeck, Rodenbergstraße 70, ebenerdig
- **Jeden 3. Donnerstag im Monat, 14.30–15.30 Uhr**
Städt. Begegnungszentrum Berg-hofen, Am Oldendieck 6
- **Jeden 4. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**
Gemeindehaus der Katholischen Kirchengemeinde St. Bonifatius, Gevelsbergstraße 36

Stadtbezirk Brackel

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00–16.00 Uhr**
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Dortmund-Asseln (Marie-Juchacz-Haus), Flegelstraße 42

Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse

Stadtbezirk Eving

- **Jeden 1. Montag im Monat, 15.00–16.00 Uhr**
Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27
- **Jeweils dienstags ab 15.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ in der AWO Begegnungsstätte in Dortmund-Brechten, Brambauerstr. 49.
- **Jeweils dienstags von 15.00–16.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ im Nachbarschaftshaus Lindenhorst, Herrekestr. 66.

Stadtbezirk Hörde

- **Jeden 1. Freitag im Monat, 11.00–12.00 Uhr**
Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstraße 16, 5. Ebene, Zimmer 518

Stadtbezirk Hombruch

- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr**
Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstraße, 1. Obergeschoss, Sitzungssaal
- Außensprechstunde gemeinsam mit dem Seniorenbüro in der AWO Begegnungsstätte, Tetschner Str. am 24.4.23 in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr

Stadtbezirk Huckarde

Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 13.00–14.00 Uhr im Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstr. 50-58 mit anschließendem Erzählcafé**

Wer Seniorenbeiratsmitglied Franz-Josef Ingenmey näher kennenlernen möchte, kann sich unter „Keuninghaus to go“ das Video „Im Gespräch mit dem Seniorenbeirat Dortmund Innenstadt-Nord“ anschauen.

Stadtbezirk Innenstadt-Ost

Bei Bedarf nutzen Sie bitte die Möglichkeit, telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Stadtbezirk Innenstadt-West

- **Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**
im Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstraße 16 (Eingang Neuer Graben)

Stadtbezirk Lütgendortmund

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00–11.00 Uhr**
Städt. Senior*innenbegegnungszentrum, Werner Straße 10

Stadtbezirk Mengede

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates (0231) 50-2 48 87

Stadtbezirk Scharnhorst

Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse

- **Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00–12.00 Uhr,**
Städt. Begegnungszentrum, Gleiwitzstr. 277



Der Oberbürgermeister informiert erstmalig zur Wahlberechtigung ab 60 Jahren!

von Thomas Westphal, Foto: Roland Gorecki



Liebe Dortmunderinnen und Dortmunder,

ab welchem Alter man als Senior/in gilt, ist nicht genau definiert und im Einzelfall auch davon abhängig, wie jung oder alt man sich selbst fühlt. Fest steht aber, dass man mit Erreichen des 60. Lebensjahres eine neue Wahlberechtigung erlangt, und zwar die Wahlberechtigung für den Seniorenbeirat der Stadt Dortmund. Um auf die Möglichkeit dieser Mitgestaltung, sei es durch Wahl oder sogar durch Kandidatur aufmerksam zu machen, startet ab sofort der Versand der ersten Info-Briefe an alle, die bald das 60. Lebensjahr erreichen.

Der Seniorenbeirat ist ein unabhängiges Gremium und nimmt seine Aufgaben als Bindeglied zwischen Seniorinnen und Senioren, Verwaltung und Politik wahr. Wahlberechtigt sind alle Einwohner und Einwohnerinnen, die am Wahltag das 60. Lebensjahr vollendet haben. Sie dürfen sich aber nicht nur an der Wahl beteiligen, sondern sich auch gern selbst zur Wahl stellen, wenn Sie Interesse haben, sich in einer legitimierten, politisch und konfessionell unabhängigen Institution für die besonderen Interessen und Belange der älteren Menschen in unserer Stadt zu engagieren.

So können Sie mit Gleichgesinnten dazu beitragen, unsere Stadt im Lichte des demografischen Wandels altersgerecht mitzugestalten. Bereits im nächsten Jahr haben Sie Gelegenheit dazu und sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, zu wählen oder auch zu bewerben. Der nächste Seniorenbeirat wird im März 2025 gewählt!

Mit herzlichen Grüßen

Thomas Westphal

Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

**Gesundheitsservice und Alltagbegleitung –
wenn es zu Hause nicht mehr rund läuft!**

- Individuelle Demenzbetreuung
- Pflegerische Betreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- MDK-Begleitung (Pflegegrad-Einstufung)
- Alltagsassistenz (Einkauf; Haushalt)
- Hilfe bei Bürokratie (Termine & Antragstellung)
- Besuchsbetreuung im Seniorenheim
- Beratung zu Betreuung und Pflege

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

Jagdhausstr. 1a (im Gebäude der Fleming-Apotheke), 44225 Dortmund
Tel. **0231-2 22 51 35** • E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de • www.zeitgut-dortmund.de



Aktuelle News aus dem Seniorenbeirat!

von Sandra Galbierz

Im Dezember 2023 hat der Rat der Stadt Dortmund die neue Wahlordnung des Seniorenbeirates beschlossen. Diese ist in Kraft und ermöglicht es dem Seniorenbeirat jetzt auch Nachbesetzungen durchzuführen. In der laufenden Legislaturperiode hat der Seniorenbeirat bisher 5 Mitglieder aus unterschiedlichen Gründen verloren, was wir sehr bedauern. Umso größer ist daher die Freude darüber, dass wir durch die neue Wahlordnung die Möglichkeit bekommen, die Stellen in den Stadtbezirken Mengede, Huckarde, Innenstadt-Ost und Innenstadt-Nord bis zur Wahl im März 2025 noch nachzubesetzen. Gelingt uns das, würden wir uns freuen, Ihnen bereits ab der nächsten Ausgabe die neuen Mitglieder vorstellen zu dürfen. Das Verfahren läuft. In der letzten Sitzung der Bezirksvertretung Innenstadt-Nord ist Frau Susanne Schulte als eine Nachfolgerin gewählt worden. Für den Bezirk Innenstadt-Ost gab es nach

dem Ausscheiden von Herrn Billmann eine reguläre Nachrückerin, so dass wir auch Frau Pfannkuche-Wöpking in unserem Gremium begrüßen dürfen.

Sie können sich selbst eine Mitarbeit im Seniorenbeirat vorstellen? Ihnen liegen die Belange der älteren Menschen am Herzen? Dann zögern Sie nicht und nutzen Sie die Chance, sich und Ihre Lebenserfahrung in die Arbeit des Seniorenbeirates in Ihrem Stadtbezirk einzubringen! Informationen dazu erhalten Sie über die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates oder auch vor Ort durch die Mitglieder, in Ihrem Stadtbezirk.

Die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates können Sie unter seniorenbeirat@dortmund.de per Mail oder unter (0231) 50 - 2 48 87 erreichen.



Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
Auch nach dem Besuch.

Jetzt bestellen!
www.johanniter.de/hausnotruf

 **JOHANNITER**

Hier informieren
02306 37892502




BESTATTUNGSHAUS
Welschoff

*Wir beraten, helfen
und betreuen.*

- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten
- Individuelle Traueranzeigen - Gestaltung
- Persönliche Bestattungsvorsorge
- Beratung auch bei Ihnen zu Hause

Lütgendortmunder Hellweg 113 · 44388 Dortmund
Telefon Tag und Nacht: 0231 / 63 25 59

Stadtbezirk Hombruch



Hombruch hat einen Mitbürger verloren an dem wir noch lange denken werden. Auf seinen langen Spaziergängen hat er mit dem einen oder dem anderen ein Wort gewechselt. Konrad Kaltenhauser und seine Drehorgel ist ein Begriff in Dortmund Hombruch. Konrad Kaltenhauser ist am 01. Juli 1933 in Peterskirchen, einem kleinen Dorf mit 350 Einwohnern in Oberbayern, geboren.

Als Konrad 14 Jahren alt war, hat er sein Dorf verlassen da er eine Ausbildung als Orgelbauer im 25 km entfernten Mühldorf am Inn bei der Fa. Glatzel Orgelbau angenommen hatte.

Mit dem Begriff Orgelbauer bzw. Orgelbaumeister wird ein Handwerksberuf in der Musikinstrumentenherstellung bezeichnet. In Deutschland trägt er die vollständige Bezeichnung Orgel- und Harmoniumbauer.

In der damaligen Zeit war diese Entfernung nicht täglich zu bewältigen also zog Konrad zu einer Tante nach Mühldorf, immer geplagt von Heimweh. Nach seiner erfolgreichen Ausbildung von 3,5 Jahren wurde er Geselle. Nach einiger Zeit verließ er die Fa. Glatzel und ging zu der Fa. Walker in Ludwigsburg. Als die Fa. Walker geschlossen wurde, machte Konrad sich mit 42 Jahren selbstständig, im Servicebereich für Orgeln. Als Orgelbauer muss er bereit sein sehr oft zu seinen „Arbeitsplätzen“ zu reisen und dort einige Tage zu bleiben. Dadurch lernte Konrad Kaltenhauser die Welt kennen. Im Jahre 1960 hatte er eine Arbeit in Bad Ems. Dort musste er eine Orgel bauen. Zum Hochamt in der Kirche trat ein Chor aus Hombruch auf unter der Leitung von Emil Raabe.

Eine Person in dem Chor gefiel Konrad Kaltenhauser besonders. Über den Pfarrer ließ er sich den Namen geben und schrieb die Dame an. Es folgte ein intensiver Briefaustausch, welcher dazu führte, dass Konrad 1961 eine Versetzung nach Dortmund beantragte, welche von seiner Fa. bewilligt wurde. Konrad betreute zu dieser Zeit die Orgel in St. Reinoldi und St. Peter in Syburg.

Seine erste Wohnung hatte Konrad in der Jagdhausstraße, in Hombruch. Konrad war somit seiner zukünftigen Ehefrau Agnes Dommermuth etwas näher.

Am 01.12.1961 heiratete Konrad Kaltenhauser seine Agnes Dommermuth standesamtlich in Hombruch. Kurze Zeit später bekam Konrad einen Auftrag, der ihn nach Island führte. Dadurch war er natürlich nicht möglich in „kurz“ zu erreichen. Seine Frau hatte in seiner Abwesenheit eine Wohnung angeboten bekommen, die Anmietung setzte aber voraus, dass beide „kirchlich“ verheiratet sein mussten. Dies wollte Sie ihm mitteilen. Also heirateten beide am 02.03.1962 in der St. Clemenskirche in Hombruch und bezogen ihre erste gemeinsame Wohnung auf der Harkortstr. Am 12.01.1963 wurde seine Tochter Andrea geboren und am 29.03.1967 sein Sohn Markus, welcher in seine Fußstapfen trat und auch Orgelbauer wurde, nachdem er seine Ausbildung bei der Fa. Kleiss in Bonn gemacht hatte.

Als Konrad 60 Jahre alt wurde und diesen Geburtstag im Jugendheim der Kath. Kirche feierte, wurde er überrascht. Alle hatten zusammen ein Geburtstagsgeschenk für Konrad gekauft - eine Drehorgel. Von da an sollte Konrad Kaltenhauser und seine Drehorgel ein fester Bestandteil von Hombruch werden.

Konrad Kaltenhauser spielt auf vielen Veranstaltungen in Hombruch. Auf dem Hombrucher Straßenfest spielte er auf einem Podium vor der Sparkasse und spielte damit sehr viel Geld für die Kindergärten in Hombruch ein. Auch der Hombrucher Geschichtsverein durfte bei einer Veranstaltung seine Drehorgel hören. Mit diesem Auftritt trug er sehr zum Gelingen der Veranstaltung bei.

In den letzten zwei Jahren verstärkten sich seine Krankheiten, er wurde bettlägerig. Seine Frau kümmerte sich liebevoll um Konrad und erlaubte ihm dadurch, dass er im Familienkreis sterben durfte.
† 24. Februar 2022

Konrad Kaltenhauser wurde auf dem Katholischen Friedhof an der Steinackerstr. in dem neu geschaffenen Kolumbarium beigesetzt.

Mai-Andacht auf dem Friedhof Bittermark

von Walter Wille, Fotos: Ralf Bolle



Wie auf vielen Friedhöfen unserer Stadt findet auch auf dem Friedhof Bittermark am Totensonntag im November eine Gedenkveranstaltung für die im letzten Kirchenjahr Verstorbenen statt.

Diese Tradition soll nun, veranlasst durch die Mai-Andacht, ergänzt werden. Der Vorstand des Friedhofsvereins DO-Bittermark folgt dem Vorschlag gerne.

Bekanntlich ist der Friedhof Bittermark ja seit seiner Gründung im Jahre 1904 im Vereinsbesitz und hat durch die Erweiterung des Bestattungsangebotes

durch Stelen und Pyramidennischen einen erheblichen Mitgliederzuwachs zu verzeichnen. Auch das Bestattungsaufkommen ist demzufolge in den letzten Jahren stark gestiegen.

Im November letzten Jahres nahmen auch viele Angehörige an der Andacht teil. Die Trauerhalle war vorab von Angehörigen von Bestattungen Bommert aufs Schönste hergerichtet worden und der Posaunenchor hatte mit bekannten Kirchenliedern und weltlicher Blasmusik für eine feierliche Stimmung gesorgt. So dann sprach Pfarrer Michael Nitzke in seiner Andacht tröstliche und gleichsam zuversichtliche Worte und erwähnte die Namen aller im letzten Jahr hier bestatteten Verstorbenen.

Ergänzend zu November, wenn sich die Natur schlafen legt, soll nun im Mai, wenn die Natur wieder erwacht und der Friedhof sich in seiner vollen Blütenpracht schmückt sowie sich die uralten Linden in lichtem Grün entfaltet haben, die Mai-Andacht stattfinden. Es bietet sich dann ganz besonders an, im Anschluss die Gruften und Stelen zu besuchen, hier zu verweilen und den Verstorbenen nahe zu sein.

Die Andacht wird voraussichtlich am Sonntag der letzten Maiwoche stattfinden. Eine Ankündigung durch Aushang und in der Presse wird erfolgen.

Info: Walter Wille,
Vorstand Friedhofsverein Bittermark
Tel. (0231) 73 12 36



Arbeitskreis Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement in Huckarde

Benedikt Gillich



„Ehrenamtliches Engagement und die Freiwilligenarbeit sind keine Arbeiten, die nicht bezahlt werden. Es sind Arbeiten, die unbezahlbar sind.“

Begegnung VorOrt (BVO) und das Seniorenbüro Huckarde laden nun schon seit dem letzten Jahr in regelmäßigen Abständen zum „Arbeitskreis Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement“ in das städtische Begegnungszentrum Huckarde ein. Da sich das Ehrenamt nicht zuletzt durch die Corona Pandemie maßgeblich verändert hat, besprechen Leiterinnen und Leiter von Begegnungsstätten, Treffs und anderen Einrichtungen, sowie viele engagierte Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils, wie das Ehrenamt wieder attraktiv gestaltet und neu gedacht werden kann.

Hier wird nicht nur die Sichtweise der Einrichtungen, die Engagierte suchen beleuchtet, sondern auch, was das bürgerschaftliche Engagement für jeden Einzelnen bedeutet. Dazu müssen aber viele Fragen geklärt werden, wie zum Beispiel, warum ist das Ehrenamt wichtig für mich und mein Umfeld, was für Erwartungen

habe ich an ein freiwilliges Engagement oder wo kann ich mich über Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement informieren?

Die Gründe, warum sich jemand freiwillig engagiert, sind genau so vielseitig, wie die Angebote für Interessierte. Wer sich weiter über das Thema informieren möchte, ist herzlich zum nächsten Arbeitskreis eingeladen. Dieser findet am 15. April um 14.00 Uhr im städtischen Begegnungszentrum, Parsevalstr. 170 (auf dem Gelände der Gustav-Heinemann-Gesamtschule) statt.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, melden Sie sich gerne bei:

Benedikt Gillich - Begegnung VorOrt Huckarde
Tel. (0152) 53 40 54 28
begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund
Volksgartenstraße 40 | 44388 Dortmund
Altersmedizinische Telefon-Hotline: 0231 6188-600
Email: altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de
www.klinikum-westfalen.de



Safari

in ein Land der

Extreme



Sonderausstellung
22.3. bis 22.9.2024
Naturmuseum Dortmund



NAMIBIA



Das Naturmuseum Dortmund lädt Sie auf eine Reise ins ferne Afrika ein!

Ganz ohne zehn Stunden Flugzeit entführt die neue Sonderausstellung Sie in die spektakulären Naturräume Namibias von *Celine Swoboda*

Namibia ist eines der trockensten Länder in Afrika südlich der Sahara, und es ist geprägt von Extremen: die Sand- und Steinwüsten der Namib im Westen, die weißen Salzpflanzen des Etosha-Nationalparks im Norden, die Busch- und Dornsavannen der Kalahari in der Mitte des Landes und die tropischen Flusssysteme im Nordosten. Namibia war das erste Land Afrikas, das den Naturschutz in seine Verfassung aufgenommen hat. Nationalparks und Wildreservate machen heute knapp die Hälfte der Landfläche aus und bieten einer großen Vielfalt an Wildtieren Schutz.

Doch auch diese einzigartigen Naturräume sind durch eine Reihe von Problemen bedroht: Klimawandel, Wassermangel, Wilderei, Trophäenjagd. Nicht zuletzt die Konflikte zwischen der Bevölkerung und den Wildtieren stellen das Land vor besondere Herausforderungen.

Begeben Sie sich auf eine unvergessliche Rundreise durch das Land. An verschiedenen Stationen erfahren Sie Spannendes über Klima, Geologie und Biodiversität. Eindrucksvolle Landschaftsaufnahmen machen die Weite Namibias erlebbar und zahlreiche Exponate,

darunter ein Modell der ältesten Pflanze der Welt, sind hautnah zu sehen. Und keine Rundreise ohne einen Reiseleiter: In kurzen Videos in der Ausstellung erfahren Sie noch mehr über das Land und seine Naturlandschaften.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Naturmuseum Dortmund

Münsterstraße 271
44145 Dortmund
Telefon (0231) 50-2 48 56
E-Mail: naturmuseum@stadt.do.de
Öffnungszeiten:
Dienstag-Sonntag:
10.00-18.00 Uhr
Montag geschlossen

Eintritt Dauerausstellung:
kostenlos
Eintritt Sonderausstellung:
4 Euro/2 Euro ermäßigt
(Personen unter 18 Jahren kostenlos)



Huckarde sucht ehrenamtliche Lesepat*innen

von Katharina Wolff

Sie mögen Bücher und lesen gerne vor?

In der Stadtteilbibliothek in Huckarde finden in Kooperation mit dem Seniorenbüro Huckarde, an vier bis fünf Nachmittagen im Jahr, Lesecafés für Senior*innen statt.

Gelesen wird bei Kaffee und Kuchen zu aktuellen und jahreszeitlichen Themen, die wir gemeinsam vorbereiten. Wenn Sie Zeit und Lust haben in einem netten Team vorzulesen, melden Sie sich gerne in der Stadtteilbibliothek Huckarde.

Kontakt: Stadtteilbibliothek Huckarde, Ansprechpartnerin Katharina Wolff,
Tel. 0231 / 50-2 84 81
Mail: kawolff@stadtdo.de

„Mäuse für Ältere – Arbeit neben der Rente“

von Margarete Leineweber

Menschen, die neben der Rente noch arbeiten, haben dafür ganz unterschiedliche Gründe und Motivationen: Viele möchten weiterhin im Berufsleben stehen – um die Rente aufzubessern oder nicht von Altersarmut betroffen zu sein aber auch weil es Spaß macht und zum Leben gehört.

Sie haben Lust, noch einmal beruflich durchzustarten und einen für sie sinnvollen Zeitvertreib zu finden. Sie engagieren sich bereits ehrenamtlich, möchten aber eine finanzielle Vergütung bekommen – vor allem, wenn es sich um Tätigkeiten handelt, die einen hohen Einsatz und fachliche Kompetenz erfordern. Oder sie müssen ganz einfach aus einer finanziellen Notwendigkeit heraus weiter berufstätig bleiben. Egal, welche Motivation hinter dem Wunsch nach einer Erwerbstätigkeit im Rentenalter steht: Der Verein „Mäuse für Ältere e. V.“ bietet Senioren neben Jobangeboten vor allem auch Informationen zum Thema „Arbeit neben der Rente“, Beratung und Unterstützung.

Über den Verein

„Mäuse für Ältere e. V.“

Entstanden aus einem Gesprächskreis bzw. einer Selbsthilfegruppe

und einem städtisch geförderten Modellprojekt wurde im Jahr 2020 der gemeinnützige Verein „Mäuse für Ältere e. V.“ gegründet, der sich dafür einsetzt, dass Ältere aktiv ihr Leben gestalten. Ziel des Vereins ist es, älteren Menschen, die neben der Rente noch arbeiten möchten, Jobangebote in Essen, Dortmund, Bochum und Umgebung zu vermitteln und sie bei ihrer Suche individuell zu beraten und zu unterstützen. Dazu bietet der Verein auf einer Plattform im Internet ein umfangreiches Job-Portal an, dass von Vollzeitangeboten über, Teilzeit bis zu Minijobs reicht.

Älteren Menschen eröffnet sich hier die Möglichkeit, nicht nur die Rente aufzubessern, sondern auch neue Bereiche kennenzulernen, sich beruflich auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Und Arbeitgeber bekommen mit der älteren Generation ein Potenzial, das sehr flexibel ist und Erfahrung in ganz unterschiedlichen Bereichen einbringt.

Vermittlung von Jobangeboten

Gesellschaftlich verändert sich das Bild vom eher passiven „Ruhestand“, in welchem sich ältere Menschen ausschließlich ehrenamt-

lich betätigen, zur aktiven „Arbeit neben der Rente“. Dazu trägt auch der Verein „Mäuse für Ältere e. V.“ durch seine Initiative bei. Auf der Internetseite des Projektes finden sich ständig aktuelle Stellenangebote, die aus ganz unterschiedlichen Quellen hervorgehen: Firmen, Institutionen, Organisationen und Privathaushalte können auf den Internetauftritt des Vereins ihre Gesuche veröffentlichen. Dabei kommen Jobs aus ganz unterschiedlichen Bereichen zum Angebot, die so bunt sind wie das Leben selbst. Gesucht (und vermittelt) wurde zum Beispiel eine Buchhaltungsassistentin im Maschinenhaus, eine Bürokauffrau bei einer gemeinnützigen Stiftung, eine Kraft für eine Seniorenresidenz, eine Mitarbeiterin für Einsätze im Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Minijobber in der Qualitätskontrolle der Ruhrbahn Essen oder für Aufträge bei Korrekturarbeiten und Lektoraten akademischer Texte.

Vernetzung

Neben der Vermittlung von Jobangeboten bietet der Verein auch umfangreiche Möglichkeiten zur Vernetzung mit anderen, (Paritätische Selbsthilfe Gruppen) offene Gesprächskreise, Information und Beratung für interessierte Ältere

zum Thema „Erwerbstätigkeit neben der Rente“. In Dortmund finden zwei Gesprächskreise statt. Jeden letzten Montag im Monat im ZWAR Haus, Steinhammerstr. 3 und jeden 2. Dienstag im Monat neu im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21 statt. Die Gesprächskreise finden jeweils um 17.00 -18.30 Uhr statt.

Damit die Arbeit des Vereins stetig weitergeführt werden kann, sind neue Mitglieder immer sehr herz-

lich willkommen! Dieses ist aber nicht zwingend notwendig. Sie haben Interesse an der Arbeit von „Mäuse für Ältere“? Alle Infos, das Job-Portal sowie die Termine der kommenden Gesprächskreise finden Sie auf www.maeusefueraeltere.de. Sie möchten dem Verein beitreten? Ebenfalls auf der Internetseite gibt es die Satzung und das Beitrittsformular unter dem Menüpunkt „Über uns“.

In Dortmund ist die Initiatorin **Meggi Leineweber**
m.leineweber@gmx.net
m.leineweber@maeusefueraeltere.de
Tel. (0231) 12 49 91

Gruppe für Menschen, die um Eltern trauern

von Beate Schwedler

Eine neue Gruppe startet für Menschen, die Vater oder Mutter (oder Großeltern) verloren haben, in den Räumen des Kindertrauerzentrums MÖWE. Eine Anmeldung ist ab sofort möglich.

Das Konzept dieses kostenlosen Gruppenangebotes richtet sich an Menschen, die Mutter oder Vater verloren haben und in dieser Situation der Trauer den Austausch mit anderen suchen, die dies ebenfalls erlebt haben. Die Gruppe trifft sich achtmal montags von 18 bis 20 Uhr. Es entsteht ein Raum, in dem jede/r erzählen kann, um wen es geht, was die Trauer ausmacht, was sie schwer machen und was helfen kann.

Dieses kostenlose Angebot richtet sich an Menschen, die um Eltern trauern – ein spezielles Angebot des Vereins Forum Dunkelbunt, der sich mit den Themen Tod und Trauer beschäftigt. „Es kommen häufig jüngere Menschen, die einen schweren Verlust zu verarbeiten haben,“ sagt Nadine van Peeren, die zusammen mit Ingwild Nagel die Gruppe leitet. Es kommen aber auch Menschen, die mit dem Tod eines Elternteils am Ende eines langen Pflegeprozesses stehen und

sich neu orientieren müssten. In der Gruppe, die jeweils von 18 bis 20 Uhr zusammenkommt, unterstützen sich alle - auf verschiedene Art - in dem Prozess des Suchens und Findens.

Die Termine

- Montag, 15. April 2024 „Kennenlernen“
- Montag, 27. Mai 2024 „Wer warst du?“
- Montag, 17. Juni 2024 „Der letzte Tag“
- Montag, 15. Juli 2024 „Die Landkarte der Trauer“
- Montag, 12. August 2024 „Ich und die anderen“
- Montag, 16. September 2024, „Und jetzt?“
- Montag, 21. Oktober 2024, „Abschied nehmen“
- Montag, 18. November 2024 „Perspektive“

Ort:
MÖWE Trauerzentrum für Kinder und Jugendliche, Hörder Rathausstraße 12, 44263 Dortmund-Hörde

Erforderlich ist eine Anmeldung:
Kontakt: Beate Schwedler
Telefon 0231 – 53 38 98 00
oder E-Mail: trauergruppe@forum-dunkelbunt.de
<https://forum-dunkelbunt-verein.de/trauergruppe-vater-mutter/>

Haben Sie noch Fragen?
Sprechen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie!
Falls Sie Fragen haben, melden Sie sich bei uns.

MÖWE. Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche
Hörder Rathausstraße 12
44263 Dortmund
Tel. (0231) 53 38 98 00
E-Mail: beateschwedler@forum-dunkelbunt.de
Web: forum-dunkelbunt-verein.de
E-Magazin: forum-dunkelbunt.de

Behandlung älterer Menschen

mit psychischen Erkrankungen und in Lebenskrisen

Wir behandeln und beraten Sie mit unseren multiprofessionellen Teams (bestehend aus Psychiater:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen, Pfleger:innen und Sozialarbeiter:innen) in Dortmund und im Kreis Unna. Ob eine Depression, eine schwere Demenz oder eine andere Erkrankung, wir sind für Sie da ...

... auf unseren gerontopsychiatrischen Stationen in der LWL-Klinik Dortmund
 ... in der LWL-Tagesklinik Dortmund-Brackel
 ... im Christlichen Klinikum Unna | West
 ... in unserer LWL-Tagesklinik Bergkamen.

Wir behandeln stationär, teilstationär und tagesklinisch, das heißt, dass Sie die Abende und Wochenenden unter bestimmten Voraussetzungen zu Hause verbringen können.



Ihre LWL-Klinik Dortmund
auch im Kreis Unna

0231 / 4503 - 8000
0231 / 4503 - 01

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen Lippe.



Arbeiterwohlfahrt
**Unterbezirk
Dortmund**

HELFFEN MIT HERZ

Ihre Tagespflegeeinrichtungen

Jetzt 4x in Dortmund
einmal auch in Ihrer Nähe

- Tagesbetreuung in Kleingruppen für Menschen mit Demenz
- Flexible Betreuungszeiten
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Beratungsgespräche & Unterstützung bei Anträgen zur Pflege

Ihre Ansprechpartnerin:
Carla Cailean

AWO Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42
44137 Dortmund

Tel. 0231 / 395 72 18
c.cailean@awo-dortmund.de



**Zusammenhalten ist
immer noch die beste
Zukunftsstrategie.**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die trotz Herausforderungen den Mut finden, die Zukunft in die Hand zu nehmen.

Dortmunder
Volksbank

dovoba.de



Das stärkt die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten

von Heribert Frieling, Fotos: SHDO

Jeden Mittwoch wird geboxt – deutschlandweit einmaliges Angebot in der Tagespflege des Seniorenparks Mengede



Messen spielerisch ihre Kräfte: Ugur Aslantas und Lee Sook Hübscher.

Dortmund. Zuerst zweimal nacheinander die linke Gerade, dann ein Aufwärtshaken mit der rechten Hand, anschließend noch einmal eine linke Gerade. Das ist eine der Kombinationen, die die Gäste in der Tagespflege im Seniorenpark Mengede heute Vormittag trainieren und dabei viel Spaß haben. Und wenn der Sportfan sich jetzt denkt ‚Das ist doch Boxen‘, dann hat er oder sie vollkommen Recht; denn seit wenigen Monaten bietet das Haus jeden Mittwoch unter dem Motto Box mit, bleib fit ein neues Bewegungs-Konzept an.

Ein klassisches Boxtraining ist das selbstverständlich nicht, „wir wollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vielmehr ermutigen, sich mehr zu bewegen und sich auch körperlich wieder mehr zuzutrauen“, sagt Nadine Buchholz. Sie leitet die Tagespflege im Seniorenpark Mengede und boxt auch selbst aktiv.

Mit Ugur Aslantas hat sie einen erfahrenen Boxtrainer an ihrer Seite. Der 31-Jährige boxt seit seinem 15. Lebensjahr, trainiert Jugendliche, Frauen und auch ältere Menschen. Aber in einem Seniorenheim? Dort zu trainieren, das hat er sich bis vor wenigen Monaten (ehrlich gesagt) auch nicht vorstellen können. – Da hat er etwas mit Waltraud Kittel, Lee Sook Hübscher und Gerda Kulesa gemeinsam. Denn auch die hat das neue Angebot der Tagespflege überrascht, aber vor allem neugierig gemacht. Und die drei sind mit Freude und Elan bei der Sache.

Waltraud Kittel kommt seit Anfang des Jahres regelmäßig zum Training. Die 80-Jährige wohnt noch zu Hause, ist mehr zufällig auf das Angebot aufmerksam geworden und weil sie ein unternehmungslustiger Mensch ist und Abwechslung liebt, ist sie hier und macht die Übungen gemeinsam mit Gisela Kulesa.

Die 87-Jährige besucht schon seit einigen Monaten zweimal pro Woche die Tagespflege. Sie hat früher regelmäßig Sport getrieben, deshalb ist das Boxen jetzt für sie wunderbar entspannend. „Wir lachen viel dabei“, sagt sie. Auch Lee Sook Hübscher macht das Boxen viel Spaß, sie hält das Angebot für eine wunderbare Abwechslung im Alltag. Deshalb verspricht sie auch: „Ich komme wieder!“

Wie beim ‚richtigen‘ Training startet Ugur Aslantas mit einem kleinen Aufwärmprogramm und Lockerungsübungen. Erst danach kommen die Partnerübungen. Jeweils zwei Teilnehmerinnen oder Teilnehmer sitzen sich gegenüber und führen die Schlagkombinationen durch. Wobei die Schläge auf den Schlagpolstern der Boxhandschuhe landen und somit niemand Gefahr läuft, ein blaues Auge davonzutragen oder gar K.o. zu gehen.



Nadine Buchholz und Gerda Kulesa (rechts) haben bei ihren Übungen sichtlich Spaß.

Box mit, bleib fit bringt noch mehr Abwechslung in das eh schon abwechslungsreiche Programm der Tagespflege. Aber Boxen tut noch viel mehr. Es stärkt die Koordination und die kognitiven Fähigkeiten der alten Menschen und ist, um ein Beispiel herauszugreifen,

„besonders geeignet für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie beispielsweise Parkinson“, erläutert Nadine Buchholz. Zudem beeinflusst das Boxen die geistigen Fähigkeiten positiv und wirkt Stress entgegen.

Boxen fordert Körper und Geist. Wer hätte gedacht, dass dieser Sport auch und gerade bei älteren Menschen so viel Positives bewirken kann.

Box mit, bleib fit findet jeden Mittwoch von 10.30 bis 11.30 Uhr in den Räumlichkeiten des Seniorenparks Mengede statt und ist kostenlos.

Informationen sowie Anmeldung bitte direkt bei
Nadine Buchholz unter
 Tel. 0231-3 32 05 21 oder per
 E-Mail: n.buchholz@shdo.de.



Seit Jahren pflanzen wir für jeden Menschen, den wir begleiten dürfen, einen Baum im Sauerland.

LATEGAHN
 Bestattungen

Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen

von Elisabeth Beyna

Immer wieder erreichen uns aufschreckende Nachrichten in der Presse, im Rundfunk und im Fernsehen, dass Seniorinnen und Senioren auf hinterhältigste Weise Opfer von Betrugsmaschen werden. Da ist die Rede von den „Enkeltricks“, Fälle in denen Betroffene zum Beispiel mit Schockanrufen von Betrügerinnen und Betrügern kontaktiert wurden mit der Behauptung, dass etwa Enkelkinder oder die Tochter einen Unfall verursacht hätten und nur gegen Kautionsbetrag aus der Haft entlassen werden könnten. Unter diesem Vorwand fordern sie dann um Überweisung oder Übergabe des Geldes an einen Abholer. Auch falsche angebliche Polizeibeamte stehen bei älteren Menschen vor der Tür und verunsichern diese durch Behauptungen, es sei Gefahr im Verzuge und es müsse Schmuck und Geld gesichert werden.

Der entstehende materielle Schaden ist oft immens, noch schlimmer aber sind oft psychische Schäden, sowie Scham und Verzweiflung der

Geschädigten. Diese führen oftmals zur Verschwiegenheit der Angelegenheit und erhöhen die Dunkelziffern dieser Betrügereien. Oftmals sind Seniorinnen und Senioren Opfer eines Raubes verbunden mit körperlicher Gewalt. Bevorzugte Schauplätze sind Stadtrandlagen, Parkanlagen, Friedhöfe, Nebenstraßen, aber auch belebte Straßen und Plätze. Typisch dafür ist der Handtaschenraub. Opfer sind in erster Linie ältere Frauen, die allein zu Fuß unterwegs sind. Diesen verwerflichen und schrecklichen Verbrechen und unmenschlichen Betrügereien müssen dringend Einhalt geboten werden, und zwar wo immer es sich anbietet und wo Menschen zusammenkommen.

Aufklärung tut not! Wichtig daher ist vor allem, wie man sich in solchen Fällen verhält, und dass es die Seniorinnen und Senioren lernen, sich dementsprechend selbstbewusst in brenzligen Situationen zu verhalten.

Deshalb lädt die AWO Lücklemburg zu einem „Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen“ ein. Mitarbeiterinnen der Kripo Dortmund informieren über Tätervorgehen, Tatorte, Täter/Opfer-Beziehungen, Hilfsmittel, vielfältige Informationen zum Thema. Der Kernpunkt des Kurses sind praktische Übungen zu selbstbewusstem Auftreten (keine Selbstverteidigung).

Wann:

Dienstag, 16., 23. und 30. April in der Zeit von 14.00 – 15.30 Uhr

Wo: In der Begegnungsstätte, Haus für Begegnung und Bewegung, Olpketalstr. 83 a, Dortmund-Lücklemburg.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung und Informationen:

Anni Grutzpalk
Tel. (0171) 2 66 64 04

Es wäre schön, wenn die Idee des Selbstbehauptungstrainings von vielen Institutionen, die mit der Betreuung älterer Menschen zu tun haben, aufgegriffen würde.

**PFLEGEDIENST
D'ANGELO**

„Ihr Lächeln ist unser Triumph...“





- Grundpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsleistungen
- Medizinische Behandlungspflege
- Beratung & Zusatzleistungen




PFLEGEDIENST D'ANGELO
Köln-Berliner-Str. 67 | 44287 Dortmund | 0231-288 676 30
www.pflegedienst-dangelo.de

Die heißen Tage kommen bestimmt

Stadt Dortmund

In den letzten Jahren hat die Anzahl der heißen Tage zugenommen. Damit sind Tage gemeint, in denen es mindestens 30 Grad warm ist. Obwohl sich das nach bestem Sommerwetter anhört, Hitze hat auch negative gesundheitliche Auswirkungen. Gerade in dicht bebauten Gegenden heizt sich die Umgebung auf und speichert diese Hitze langfristig. Das hat zur Folge, dass es nachts nur wenig abkühlt. Wenn die Nächte noch mindestens 20 Grad warm sind, sprechen wir von tropischen Nächten, in denen der Körper sich schlechter erholen kann.

Auch Dortmund ist an vielen Stellen dicht bebaut und von einem Straßen- und Wegesystem durchzogen, das die Hitze aufnimmt und speichert. Auch wenn wir am Wetter nichts ändern können, so gibt es doch zahlreiche Maßnahmen, die Ihnen dabei helfen, dass Sie gut durch die heißen Tage kommen. Die Stadt Dortmund hat einen dynamischen Hitzeaktionsplan entwickelt, um die Bürger*innen vor Folgen der Hitzeentwicklung zu schützen. Hierin sind Maßnahmen

zur Information der Bevölkerung, Maßnahmen für akute Hitzeperioden sowie zur langfristigen Anpassung enthalten. Im Jahr 2023 sind bereits vielfältige Angebote und auf Dortmund zugeschnittene Informationsmaterialien entstanden.

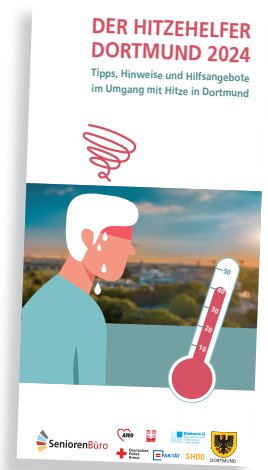
In diesem Rahmen greifen auch die Seniorenbüros das Thema Hitze auf. Jedes Seniorenbüro der Stadt Dortmund bietet im jeweiligen Stadtbezirk tagesbezogene Veranstaltungen wie Vorträge oder Informationsstände an. Näheres entnehmen Sie bitte dem Flyer „Der Hitze Helfer Dortmund 2024“. Diese erhalten Sie u.a. im Seniorenbüro Ihres Stadtbezirkes.

Zusätzlich bieten die Seniorenbüros Innenstadt-Nord und Innenstadt-Ost in dem Zeitraum vom **02.05. – 30.09.2024 dienstags bis donnerstags von 10.00 – 12.00 Uhr** ein stadtweites Hitzetelefon an. Dort erfahren Sie, an wen Sie sich für welches hitzebedingte Problem wenden können, dort können bestehende Hilfen, wie Lebensmittel-Lieferdienste, Begleitdienste, Apothekenlieferdienste erfragt

und vermittelt sowie professionelle Ansprechpartner*innen für medizinische Probleme benannt werden.

Darüber hinaus gibt es weitere Veranstaltungen oder Vorträge zum Thema „Hitze und Hitzeschutz“. Informationen dazu erhalten Sie beispielsweise für die Innenstadt-Nord über den Flyer „Klimawandel im Quartier“. Weitere Informationen erhalten sie auf Nachfrage in Ihrem Seniorenbüro.

Unter www.dortmund.de/hitze finden Sie außerdem zahlreiche Informationen und Tipps zum Umgang mit Hitze.



Norderney

von Martin Fischer



Warum gerade Norderney?

Ehrlich gesagt, das kann ich auch nicht sagen. Möglichweise sind die anderen Ostfriesischen Inseln genau so schön und erholsam. Ich habe mich nun einmal für Norderney entschieden. Eigentlich hat mich meine Frau vor mehr als 40 Jahren dazu veranlasst, Urlaub auf Norderney zu buchen. Und dann sind wir immer wieder nach Norderney gefahren. Nicht nur, aber immer wieder. Auch heute noch fahre ich regelmäßig, wenn auch inzwischen alleine, auf die Insel.

Die Vorfreude auf den Urlaub steigt, wenn ich das Auto beladen habe und mich auf den Weg mache. Inzwischen habe ich festgestellt, dass die Strecke über die A31 ziemlich entspanntes Fahren bedeutet. Der einzige Knackpunkt ist der Emstunnel. Hier gibt es häufiger Baustellen, die mit Staus verbunden sind. Von Emden geht es dann über die Landstraßen in Richtung Norddeich. Bin ich am Fähranleger angekommen, beginnt für

mich der Urlaub. Bei der Überfahrt die Nordseeluft schnuppern ist herrlich. Übrigens macht es heute Sinn, die Überfahrt bereits online zu buchen. Es ist auch kein Problem, wenn Sie zu früh kommen (wenn Sie noch auf die Fähre passen, werden Sie einfach verladen) oder wenn Sie zu spät kommen, macht das auch nichts. Dann nehmen Sie halt die nächste Fähre. Das ist auch ein großer Vorteil von Norderney. Norderney wird tidenunabhängig angefahren. Es gibt eine Fahrrinne, die unabhängig von den Gezeiten genutzt wird und nur bei extremen Witterungsbedingungen, z.B. Sturm oder Eisgang die Fähren dazu zwingt, im Hafen zu bleiben.

Und den kurzen Weg vom Anleger zur Ferienwohnung kann ich gar nicht rechnen. Da ich bereits so häufig auf Norderney war, fallen mir die Veränderungen auf. Seien es die neuen Gebäude oder neue Geschäfte. Ja, manchmal werden auch die Straßen neu gepflastert. Aber neue Straßen gibt es eigentlich nicht. Ich habe das große Glück, dass mein Vermieter mir einen Stellplatz auf dem Grundstück anbieten kann. Damit spare ich Parkgebühren. Auf allen öffent-

lichen Parkplätzen sind nämlich Parkgebühren fällig. Im Grunde eine Maßnahme, um den KFZ-Verkehr auf der Insel zu reduzieren. Und da ich in der Lippestraße mein Quartier habe, nutze ich doch gelegentlich das Auto, um ins Zentrum zu fahren.

Also ankommen, auspacken, „zu-hause“ sein. Hier, am Rande des Ortes, blicke ich über die Dünen und Wiesen in Richtung Leuchtturm. Und manchmal kommt der Duft der Reitställe in der Nähe in meine Nase. Herrlich, hier ist Urlaub.

Und es bieten sich auf Norderney, kurz gesagt auch „Ney“, so viele Möglichkeiten. Einmal in jedem Urlaub nehme ich an einer Stadtführung teil. Es macht einfach Spaß, den Erklärungen zu lauschen. Zum Kurtheater, dem verkleinerten Abbild des Theaters in Hannover, dem Kurhotel, zum Fischerhausmuseum, dem Bademuseum, dem Wohnhaus des international bekannten Malers Poppe Folkerts bis zum Rettungsboot-Schuppen ist es ein wahrer Genuss. Woran ich auch gern teilnehme, ist die geführte Fahrradtour über die Insel. Durch



den Kurpark zum Postweg (Planetenweg) führt der Weg Richtung Flughafen bzw. Leuchtturm, natürlich mit Zwischenhalt und heiteren Erklärungen.

Zu meinem regelmäßigen Urlaubsprogramm gehört auch die individuelle Fahrradtour zum Flughafen, genauer zum Flughafenrestaurant. Ein kleiner Zwischenstopp mit Tee und Kuchen sichert mir den Blick auf startende und landende Maschinen und schafft die nötige Stärkung für die Weiterfahrt zum Leuchtturm. Bei gutem Wetter, es gibt selten schlechtes Wetter, ist der Leuchtturm geöffnet und ich steige die mehr als 250 Stufen hinauf zur Aussichtsplattform.

Eine herrliche Rundumsicht bietet sich mir hier. Und außerdem habe ich freie Sicht auf die Technik des „Leuchtfeuers“. Manchmal radle ich auch weiter bis zum Ostheller, dem letzten mit normalen Fahrzeugen erreichbaren Parkplatz auf der

Insel. Von hier aus geht es bis zum Inselende im Osten, dort wo das Wrack liegt, nur noch zu Fuß weiter. Zurück geht es dann über das Wasserwerk wieder zur Ferienwohnung. Die Insel versorgt sich über die „Süßwasserlinse“ mit Trinkwasser. Das Wasserwerk pumpt dieses Süßwasser, das in der Inselmitte gewonnen wird, zum Wasserturm. Hier erzeugt die Höhe des Turms dann den nötigen Wasserdruck für die Haushalte. Gas und Strom kommen allerdings vom Festland.

Natürlich bietet auch der Strand genügend Anreiz für Sparziergänge. Oder Sie spazieren zunächst über den Strand und dann über die Promenade zur Westseite der Insel, an der der Ort Norderney liegt. Norderney ist bereits seit Jahrzehnten touristisches Ziel. Die etwa 6000 Insulaner leben vom Tourismus. Das merkt man natürlich auch, wenn man durch den Ort flaniert. Bekleidungsgeschäfte, Restaurants, Kneipen, Cafés und

weitere Einkaufsmöglichkeiten sind überall zu finden. Aber man kann auch schön schauen. Mir macht es immer viel Spaß, im Café zu sitzen, Tee und Kuchen zu genießen und die Menschen zu betrachten. Und wenn man genug gesehen hat, gibt es die Möglichkeit, im Buchladen zu stöbern, die Bibliothek im Conversationshaus zu besuchen oder die Welle, das Thalasso-Zentrum aufzusuchen und sich dort auf den verschiedenen Ebenen zu vergnügen.

Nein, mir ist die Zeit auf Ney noch nie zu lang geworden. Im Gegenteil, meist wundere ich mich, wo die Zeit geblieben ist, wenn die Fähre für die Rückfahrt mich erwartet. Und weil ich mich auf Ney so wohl fühle, buche ich meistens im Voraus für die nächste Gelegenheit. Das tröstet mich dann über den Abschied hinweg.

Auf Wiedersehen Norderney. Bis zum nächsten Mal.



Rätselecke

von Brigitta Leifeld, Huckarde

Rätsel für den April

Suchen Sie in diesem Buchstabenquadrat 14 versteckte Sportarten:
waagrecht, senkrecht und diagonal

B	H	X	M	E	F	E	C	H	T	E	N	C	S
F	A	T	R	E	I	T	E	N	T	Ä	L	F	T
F	N	T	U	Q	Y	S	Q	N	D	P	U	N	E
U	D	A	I	R	S	U	H	P	P	A	R	C	N
S	B	E	F	S	N	F	B	O	L	V	Q	X	N
S	A	R	R	M	C	E	C	G	C	I	M	O	I
B	L	O	Ö	A	M	H	N	Y	I	K	T	T	S
A	L	B	I	U	D	A	T	L	C	N	E	I	X
L	B	I	L	H	L	F	S	E	I	B	Y	Y	D
L	E	C	J	I	B	Q	A	M	N	F	Y	E	Ä
G	Ö	Y	K	B	U	H	D	H	H	N	S	A	Z
S	Ö	S	M	Y	Ö	A	I	D	R	M	I	L	M
W	Ä	L	H	Z	B	J	O	G	G	E	N	S	Y
S	C	H	W	I	M	M	E	N	Ä	I	N	K	B

Rätsel für den Mai

Zu denen, rechts in der Tabelle stehenden Wörtern, soll ein Begriff vorangestellt werden, der zu allen passt.
Diese gesuchten Begriffe haben alle etwas mit Sport zu tun.

z.B. Spiel	Feld, Stand, Ende, Geld
	Abgabe, Besitz, Kleid, Sport
	Bank, Lizenz, Schein, Wechsel
	Mediziner, Lehrer, Kamerad, Halle
(s)	Geist, Aufstellung, Kapitän, Sieger,
	Spieler, Fußball, Status, Sport
	Erfolg, Bogen, Bilanz, Einfahrt
	Werbung, Stoff, Träger, Farbe

Rätsel für den Juni:

Ein Wettrennen

Quelle: Denk- und Gedächtnisspiele von Birgit Adam)

Acht Läufer nehmen an einem Wettlauf teil. In welcher Reihenfolge erreichen sie das Ziel?

Nur die folgenden Informationen sind bekannt:

Andrea kommt als Vierte ins Ziel. Sie kommt nach Martin, aber vor Stefan ins Ziel.

Sylvia kommt zwei Plätze nach Tobias ins Ziel.

Stefan kommt vor Tina, aber nach Michael ins Ziel.

Martin kommt nach Richard, aber vor Tobias ins Ziel.

Michael kommt als Sechster ins Ziel.

Wie ist die Reihenfolge?

Gedicht

Das Leben... von Mutter Teresa

Das Leben...

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.

Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.

Das Leben ist Seligkeit, genieße sie.

Das Leben ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit.

Das Leben ist eine Herausforderung, stelle dich ihr.

Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie.

Das Leben ist ein Spiel, spiele es.

Das Leben ist kostbar, geh sorgfältig damit um.

Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.

Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.

Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.

Das Leben ist ein Versprechen, erfülle es.

Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie.

Das Leben ist eine Hymne, singe sie.

Das Leben ist ein Kampf, akzeptiere ihn.

Das Leben ist eine Tragödie, ringe mit ihr.

Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.

Das Leben ist Glück, verdiene es.

Das Leben ist das Leben, verteidige es.



Bücherecke

Titel: Steinhammer
Autor: Jörg Thadeusz
Verlag: Verlag: Kiepenheuer & Witsch
ISBN: 978-3-462-00422-9
Preis: ca. 23 Euro
Tipp: Zum Ausleihen fragen Sie Ihre Stadtteilbibliothek

Kurzbeschreibung:

Edgar wächst bei seiner Mutter und seinem Onkel – der Vater ist im Krieg gefallen – in den 50er Jahren in der Steinhammer Straße in Dortmund auf. Er, seine Jugendliebe Nelly und sein bester Freund Jürgen – sie alle haben genug von der ärmlichen Enge und Versehrtheit des Viertels und träumen davon, alles hinter sich zu lassen.

Edgar hat ein besonderes Talent. Er kann malen ... Dortmund – Lütgendortmund in der Nachkriegs-

zeit, das bedeutet Armut, Kriegstraumata und wenig Hoffnung auf eine rosige Zukunft. Doch drei Jugendliche kämpfen um einen besseren Platz im Leben, einer von ihnen ist Edgar, dessen Onkel Jupp mit den Träumen des Jungen nichts anzufangen weiß.

Als Edgar die Möglichkeit bekommt, Schaufensterdekorateur zu lernen, und Förderer findet, öffnet sich die Tür zur Düsseldorfer Kunstszene. Doch Edgar ist anders als die Sprösslinge reicher Familien und eckt mit seiner unkontrollierten Art immer wieder an.

Der Roman lehnt sich an das Leben des Malers Norbert Thadeus an, der es zum Meisterschüler Beuys` und zum Kunstprofessor brachte.

Die Zeit

Titel: Spaziergang durch das alte Dortmund
Autor: Valentin Frank - Oliver Volmerich
Verlag: Wartberg Verlag
Preis: ca. 18,90 Euro
Tipp: Zum Ausleihen fragen Sie Ihre Stadtteilbibliothek



Kurzbeschreibung:

Für viele ist es nur noch eine schöne Erinnerung, das verloren gegangene Stadtbild Dortmunds. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Zeitreise in die Jahrzehnte, in denen Dortmund zur Großstadt he-

ranwuchs. Kommen Sie mit auf einen historischen Spaziergang, der vom prachtvollen Hauptbahnhof über die Vergnügungsmeilen der Innenstadt bis zu den Ausflugszielen vor den Toren der Stadt führt.

Mein persönlicher Kommentar: Ich fand es ausgesprochen spannend, auf den alten Ansichtskarten und Fotos zu schauen, was ich wiedererkennen kann. Mich zu fragen, welches Gebäude steht noch und was hat sich sonst geändert. Die Kleidung der abgebildeten Menschen fand ich hochinteressant. Es gibt auf den Abbildungen so viel zu entdecken.



Hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Betreuungsleistungen für Menschen mit Pflegegrad

Hauswirtschaft z.B.

- Wäsche waschen
- Fensterputzen
- Haustierversorgung...

Begeitung z.B.

- Fahrdienst
- Einkaufen
- Arztbesuch...

Noch keinen Pflegegrad?

- Wir helfen Ihnen beim Erstantrag, Höherstufungen, Widersprüchen, Hilfsmittelanträgen und allen Amtsgängen



TELEFONNUMMER
0231 137 356 54

Rezept

Käsekuchen ohne Boden

Dieser saftige Quarkkuchen ohne Boden ist wirklich schnell gemacht und unglaublich lecker. Probieren Sie es aus: Der schmelzige Teig aus Quark, Vanille und Grieß mit einem feinen Zitronen-Aroma wird Sie begeistern.

Ein paar schnelle Tipps vorab

Die Zutaten verarbeiten Sie am besten bei Zimmertemperatur. Nehmen Sie sie also rechtzeitig vor dem Backen aus dem Kühlschrank. Wenn Ihr Kuchen nicht zu dunkel werden soll, decken Sie den Kuchen etwa nach einer Dreiviertelstunde im Ofen mit Alufolie ab. Der Kuchen sollte nach dem Backen zwar fest, aber gerne noch etwas „wackelig“ sein. Nicht vergessen: Die Teigmasse wird beim Abkühlen fester. Nehmen Sie den Kuchen also ruhig nach einer Stunde aus dem Ofen, auch wenn er noch ein wenig zu weich wirkt. Damit der Kuchen nach Backen nicht in der Mitte zusammenfällt, öffnen Sie nach dem Backen die Ofentür nur.

So kann er langsam abkühlen. Erst nach mindestens einer Stunde nehmen Sie den Kuchen ganz heraus. Dieser Quarkkuchen hat keinen Boden. Deshalb braucht es eine auslaufsichere Springform. Sie können die Form ansonsten auch mit Alufolie auslegen. In diesen Rezept ist nur Quark vorgesehen, kein Frischkäse oder Sahne. Wenn Sie es sahniger mögen, können Sie einen Teil des Quarks durch Frischkäse oder Crème fraîche ersetzen.

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vor. Trennen Sie die Eier. Das Eiweiß stellen Sie in einer fettfreien Schüssel beiseite.

Die Eigelbe geben Sie in eine größere Schüssel und schlagen Sie zusammen mit dem Zucker schaumig. Jetzt fügen Sie die flüssige (aber nicht heiße!) Butter hinzu (geschmolzen in ein paar wenigen Sekunden in die Mikrowelle). Anschließend den Quark dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.



Zutaten

- 120 Gramm weiche Butter,
- 250 Gramm Zucker,
- 4 kleine Eier,
- 1 Kilo Quark (40% Fett),
- 1 Päckchen Vanillezucker,
- 50 Gramm Speisestärke,
- 2 Esslöffel Grieß,
- 1 Päckchen Backpulver,
- 1 Bio-Zitrone,
- 1 Prise Salz,
- Optional: 125 Gramm Rosinen oder 100 Gramm gehackte Nüsse

Jetzt lassen Sie die gesiebte Stärke hineinrieseln und geben Grieß, Salz und Backpulver hinzu. Die Schale der Biozitrone fein in den Teig reiben und den ausgepressten Saft ebenfalls in die Masse geben. Geben Sie nach Geschmack Rosinen oder Nüsse dazu. Alles noch einmal gründlich vermischen.

Maria-Hilf Brilon und Hüttenhospital Dortmund feiern nach 2 Jahren Führungskräfteseminar erfolgreichen Abschluss und große Weiterentwicklung

Wer sein Team erfolgreich führen will, braucht mehr als reines Fachwissen. Daher hat das Briloner Krankenhaus Maria-Hilf gemeinsam mit dem Hüttenhospital Dortmund und der Beraterin Annette Mainz in den letzten zwei Jahren ein maßgeschneidertes Führungskräfte-Entwicklungsprogramm mit insgesamt 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus beiden Krankenhäusern durchgeführt.

Primäre Ziele dabei waren vor allem die Vermittlung von Führungswissen zur Mitarbeiter- und Teamführung sowie Grundlagenwissen zur Krankenhausbetriebsführung, Personalwesen und Organisation. Annette Mainz, zwei externe Trainerkolleginnen und vier interne Dozenten vermittelten für das Krankenhaus relevante Inhalte, die durch ein ereignisreiches praxisnahes Programm ergänzt wurden. Das Führen von Pferden und ein motivorientiertes Kochevent waren beispielsweise Teile des 2-jährigen Seminarprogramms, welches explizit für die beiden Häuser von der Beraterin und Trainerin Annette Mainz entwickelt wurde: „Solche Programme für Krankenhäuser sind mir in meiner 30-jährigen Laufbahn eher selten bis gar nicht begegnet. Hier haben wir gemeinsam mit Geschäftsführung, Personalleitung und Pflegedirektion ein wirklich hoch qualifiziertes Führungskräfte-seminar auf die Beine gestellt. In den letzten Jahren konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr als über sich hinauswachsen und haben eine tolle Entwicklung hingelegt. Der interne Wissensaustausch und die Vernetzung sind absolut gelungen“, betont Annette Mainz.

Annette Mainz übernahm hauptsächlich die einzelnen Module rund um die Themen Führungsverhalten, Führungsinstrumente sowie Diagnostik und legte ihren Fokus klar auf Inhalte wie Auftreten und Wirkung, Team Building, Umgang mit Konflikten. Die Seminare wurden ergänzt durch das Kennenlernen und Anwenden von verschiedenen Persönlichkeitsprofilen wie das Reiss-Motivations-Profil und das S.C.I.L.-Profil. Die Grundlagenseminare zu Krankenhausbetriebsführung, Personalwesen, Organisation, das Pferdeseminar und das Seminar zur wertschätzenden Unternehmenskultur wurden durch teils interne und teils externe Kolleginnen und Kollegen verständlich vermittelt und nähergebracht.

„Durch das Seminar wurde eine gute Basis für unsere Leitungsarbeit geschaffen. Die gemischten Inhalte sind gezielt auf unsere verschiedenen Persönlichkeiten eingegangen und können in Zukunft wirksam im Arbeitsalltag eingesetzt werden“ heißt es von Teilnehmerin und Bereichsleitung

Anja Hillebrand. Schulleitung Claudia Hundertmarl-Vogel ergänzt: „Ich sehe das Seminar wie einen nützlichen Handwerkskoffer, der das Tragen von Verantwortung zukünftig erleichtert. Man zeigt uns, dass die angehenden Führungskräfte eine große Wertschätzung im Unternehmen erhalten und dass wir diese auch an unsere Teams weitergeben dürfen und sollen. Wir können nun die wissenschaftlich fundierten Modelle in die Praxis umsetzen!“

Während der gesamten Zeit gab es immer wieder Möglichkeiten zu einzelnen Coaching-Sequenzen und persönlichen 1:1 Gesprächen. „Das war besonders in der anfänglichen Coronazeit unheimlich wichtig. Eine mentale Unterstützung war in dieser Zeit sehr nützlich und die Inhalte aus den Seminaren super hilfreich. Den hohen Arbeits- und Organisationsaufwand während der Pandemie haben wir dann alle gemeinsam gemeistert. Dank Hygienekonzept und umsichtigen Verhalten konnten wir unsere Seminare über die zwei Jahre seit April 2021 durchführen und nun erfolgreich beenden“ betont Annette Mainz.

Zum Abschluss des Seminars wurde allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Zertifikat mit dankenden Worten des Geschäftsführers René Thiemann, Beraterin Annette Mainz, Personalentwickler Mike Schmedemann und Pflegedirektor Thomas Pape überreicht.

René Thiemann betont zum Schluss: „Wir sind sehr stolz auf das Geschaffte unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Grundstein wurde mit diesem super organisierten Seminar gelegt und soll in Zukunft weitergeführt werden. So können und werden wir eine qualifizierte und motivierte Arbeitswelt im Gesundheitswesen garantieren.“



**ALTERSMEDIZIN
FÜR DORTMUND.**

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie
Intensivmedizin

Jetzt bewerben !

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28,
44269 Dortmund-Hörde
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603
www.huettenhospital.de



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Stationär behandeln wir u.a.:

- Demenzerkrankungen
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Verschlusskrankheiten, Kreislauf-, Lungen- und Darmerkrankungen
- Nachbehandlung von Operationen: Knochenbrüche, Gelenkersatz, Amputation
- Degenerative entzündliche Erkrankungen: Arthrose, Arthritis, Osteoporose
- Chronische Erkrankungen: Asthma, Diabetes mellitus, Parkinson
- Spezielle Funktionsstörungen: Gang-, Hirnleistungsstörungen, Sprachstörungen

Schmunzelecke



Zwei Fliegen gehen auf einer Glatze spazieren. „Erinnerst du dich noch? Früher konnten wir hier so gut Verstecken spielen.“

„Ach ja,“ seufzt eine alte Dame, „die Jugend ist heutzutage viel verdorbener als zu unserer Zeit. Und es wird immer schlimmer!“ „Stimmt,“ bestätigt die Freundin, „jetzt müsste man jung sein.“

Der Enkel ist neugierig: „Opa, warum hast Du eigentlich geheiratet?“ „Weißt du, in meiner Jugend gab es keine Waschmaschinen, keine Spülmaschinen, keine Mikrowellenherde, keine Staubsauger - da musste einfach eine Frau her!“

24/7 erreichbar unter **0231 - 14 39 65**
TRAUERHILFE

BESTATTUNGSHAUS
KÖNIG

FÜR EINEN WÜRDEVOLLEN ABSCHIED

Persönliches Beratungsgespräch & schnelle Hilfe im Trauerfall
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
sowie Waldbestattungen in ganz Deutschland
Bestattungsvorsorge
Überführungen International
Transparente Preisgestaltung

Beurhausstraße 31, Gustavstraße 5 (Trauerhalle)
44137 Dortmund • Telefon 0231 - 14 39 65
info@bestattungshaus-koenig.de
www.bestattungshaus-koenig.de

ased gegr. 1985

**So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich.**

**Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017**

FamDo
Familie ist Chefsache!

ased – ambulanter Pflegedienst Gabriele Doepner OHG
Bissenkamp 6 · 44135 Dortmund
ased-Mobil: 0171-3221675 · kontakt@ased.de · www.ased.de

Egal, wohin dich dein Weg führt: Wir machen ihn einfach.

Bequem seine Lieblingsemenschen erreichen.
Mit unseren Bahnen, die mit grünem Strom fahren.

Dein Weg ist unser Ziel.

www.bus-und-bahn.de/nachhaltigkeit

■ Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

Bildung Studienfahrten Gespräche

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträge, Seminare und Kurse.

In Gesprächskreisen begegnen sich viele offene Menschen und kommunizieren über gesellschaftliche und lebenspraktische Themen.

Akademie-Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme, aber sie bringt Vorteile.

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: westfalenpark.de)

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: info@parkakademie.de

Internet: parkakademie.de

Seniorensendungen im Funk

Radiosender:

Radio 91,2



„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

Jeden 4. Sonntag im Monat im Rahmen der Sendung Bürgerfunk um 19.04 Uhr



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.00 bis 08.54 Uhr

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Freitag, 19. April 2024
- Montag, 17. Juni 2024

Besucher*innen sind herzlich willkommen.

Die Sitzungen finden jeweils von 11-14 Uhr im Kongresszentrum der Westfalenhallen, Halle U1, Rheinlanddamm, 44139 Dortmund statt.

Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Sitzungs-ort auch auf unserer Internetseite dortmund.de/seniorenbeirat

**Altersfalten beschreiben das Leben -
Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle**

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



JOHANNITER



**Infos unter:
0231 72099100**

Zu guter Letzt

*Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude.
Ich erwachte und sah, das Leben ist Pflicht.
Ich tat meine Pflicht, und siehe da,
das Leben ward Freude.*

Sir Rabindranath Tagore

Für Senior*innen da sein

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 Senior*innen.

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

Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachbereich für Senioren,
Varzinerstr. 1-3, 44122 Dortmund

Ansprechpartner*innen

Marie Roerdink-Veldboom - Tel. (0231) 50-2 70 94
E-Mail: Seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund



Mobiler Bibliotheksdienst

Sie sind vielseitig interessiert und können wegen einer Behinderung, einer Krankheit oder aus Altersgründen die Bibliothek nicht aufsuchen?

Der mobile Bibliotheksdienst bringt Ihnen Bücher und andere Medien ins Haus.

Tel.(0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



SINA PFLEGE GmbH
Ihr ambulanter Pflegedienst

IHRE GESUNDHEIT - UNSERE PRIORITÄT

Neben Ihren körperlichen
Bedürfnissen
liegt uns
auch Ihr
emotionales
Wohlbefinden
am Herzen!



UNSERE LEISTUNGEN

Entlastungsleistungen

Grundpflege

Behandlungspflege

Zusatzleistungen

WEITERE INFORMATIONEN

☎ 0231 628 317 52
🌐 www.sina-pflege.de
📍 Westenhellweg 132
44137 Dortmund

WIR SPRECHEN:



Lösungen aus der Rätselecke:

Rätsel April

Skilanglauf, Tischtennis, Radfahren, Badminton, Eishockey, Schwimmen, Fussball, Handball, Fechten, Aerobic, Joggen, Reiten, Tennis, Turnen,

Rätsel Juni

Wettrennen:

- 1 – Richard,
- 2 – Martin,
- 3 – Tobias,
- 4 – Andrea
- 5 – Sylvia,
- 6 – Michael
- 7 – Stefan
- 8 – Tina

Rätsel Mai

Gesuchte Begriffe:

Spiel	Feld, Stand, Ende, Geld
Ball	Abgabe, Besitz, Kleid, Sport
Trainer	Bank, Lizenz, Schein, Wechsel
Sport	Mediziner, Lehrer, Kamerad, Halle
Mannschafts	Geist, Aufstellung, Kapitän, Sieger,
Amateur	Spieler, Fußball, Status, Sport
Tor	Erfolg, Bogen, Bilanz, Einfahrt
Trikot	Werbung, Stoff, Träger, Farbe

*Wenn wir es recht überdenken,
so stecken wir doch alle
nackt in unseren Kleidern.*

Heinrich Heine

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

Vorsitzender: Martin Fischer
seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

Die Redaktion behält sich Veröffentlichung, Kürzung und Bearbeitung von Texten vor

Verantwortlich für die Redaktion:

Udo Asbeck, Hannelore Bauer, Elisabeth Beyna, Wolfgang Evers, Martin Fischer, Günter Scheller und Walter Wille

Titelbild: Die Skulptur „Kokon“ am Mittelpunkt von Nordrhein-Westfalen, Gurlittstraße, Dortmund-Aplerbeck

Nächste Ausgabe: ab 28.06.2024

**Redaktionsschluss für Leser-
beteiligungen und -zuschriften:**
15.05.2024

Der Seniorenbeirat ist auch online zu erreichen:



dortmund.de/seniorenbeirat

GUTE GRÜNDE

Dauergrabpflege ist ein Serviceangebot, mit dem Ihnen der Friedhofsgärtner die Sorge um die Grabstätte abnehmen kann.

Wenn das Sauberhalten und Gießen schwerfällt, übernimmt der Friedhofsgärtner dies für Sie, ohne dass Sie die Bindung zu Ihrem Grab verlieren.

MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

Diese Sorge beschäftigt heute viele Menschen. Hier bietet der Friedhofsgärtner einen Dauergrabpflegevertrag an, der schon zu Lebzeiten für den Todesfall abgeschlossen werden kann.

DER TREUHÄNDER

Bundesweit sichern schon seit Jahrzehnten regionale Treuhandstellen die zuverlässige Pflege von Grabstätten.

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

Gerne erstellt Ihnen Ihr Friedhofsgärtner vor Ort ein unverbindliches Angebot ganz nach Ihren Wünschen.

DER TREUHANDVERTRAG

Der Umfang der Pflegeleistungen wird ganz individuell durch Sie festgelegt: Vom Sauberhalten bis zum Komplett-Service rund um Grabgestaltung und Grabschmuck.

Der Vertrag wird jeweils mit einer Treuhandstelle und einer Friedhofsgärtnerei Ihrer Wahl abgeschlossen.

GdF · Bonn

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

BLUMENGARTEN BERNDT
Wischlinger Weg 63,
44369 Dortmund
Telefon (0231) 17 85 75
www.blumengartenberndt.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
BARBARA ENGEL**
Overgünne 6–8, 44265 Do
Telefon (0231) 46 43 62

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
ANDREAS HERTER**
Bez. Friedh. Menglinghausen
Friedhöfe Eichlinghofen
Hinter Holtein 22, 44227 Do
Telefon (0231) 75 07 84
www.blumen-herter.de

**STEFAN KIRCHHELLE
GARTEN- UND
FRIEDHOFSGESTALTUNG**
Cottenburgstr. 106
44575 Castrop-Rauxel
Telefon 0172 282 90 79

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
KIRCHHELLE**
Wittener Str. 201
44577 Castrop-Rauxel

Telefon (02305) 44 04 49
www.kirchhelle.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
FRIEDHELM KOCH**
Stadtgärtnerei 43,
44309 Dortmund
Telefon (0231) 20 12 80

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
MANUEL KOCH**
Sendstr. 32, 44309 Do
Telefon (0231) 9 25 33 40

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
MICHAEL KUKUK**
Bezirksfriedhof
Menglinghausen
Am Surck 3,
44225 Dortmund
Telefon (0231) 9 75 25 20
www.blumen-kukuk.de

LUDWIG FRIEDHOFSGÄRTNEREI OHG
Südwestfriedhof
Große Heimstr. 117,
44137 Dortmund
Telefon (0231) 10 22 59
www.gaertner-ludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
OLIVER LUDWIG**
In der Liethe 102, 44329 Do
Telefon (0231) 7 22 35 34
www.gaertner-ludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
CLAAS NEUENDORFF**
In der Heide 5,
44532 Lünen
Telefon (02306) 4 47 14
www.blumen-neuendorff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
ANDREAS NEUHOFF**
Auf den Porten 12,
44265 Dortmund
Telefon (0231) 46 78 40
www.gaertner-neuhoff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
THORSTEN RITTERSWÜRDEN**
Untermarktstr. 16,
44267 Dortmund
Telefon (0231) 48 54 81
www.ritterswuerden.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
OLIVER RUDKE**
Am Gottesacker 28,

44143 Dortmund
Telefon (0231) 51 21 32
www.friedhofsgaertner-
rudke-dortmund.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
RALF SCHMITZ**
Schmerkottenstr. 18,
44287 Dortmund
Telefon (0231) 44 57 23
friedhofsgaertner-
schmitz@t-online.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
DIRK SCHOLZ**
Wittbräucker Str. 282,
44267 Dortmund
Telefon (0231) 48 09 32
www.gaertner-scholz.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
KARL-HEINZ SCHRÖN**
Schlagbaumstr. 14–16,
44287 Dortmund
Telefon (0231) 51 25 67
www.gaertner-schroen.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
NORBERT TOPPMÖLLER**
Ostenfriedhof

Robert-Koch-Str. 45,
44143 Dortmund
Telefon (0231) 59 52 56
Norbert.Toppmoeller@gmx.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
NICOLE MARTINA TOURNÉ**
Martener Hellweg 66,
44379 Dortmund
Telefon (0231) 6 11 19

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
HANS-BERND WEHLING**
Am Oelpfad 50,
44263 Dortmund
Telefon (0231) 41 21 15

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
BLUMEN WERNER**
Am Gottesacker 42,
44143 Dortmund
Telefon (0231) 59 01 92
www.blumenwerner.com

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
JÖRG WROCKLAGE**
Am Oelpfad 39,
44263 Dortmund
Telefon (0231) 43 19 89
wrocklage@dokom.net

Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG
Treuhandstelle für Dauergrabpflege
und Bestattungsvorsorge

Am Gottesacker 52 · 44143 Dortmund
Telefon (0231) 56 22 93-0 · Fax (0231) 56 22 93-20
kontakt@fg-do.de · www.fg-do.de



**HAUS Am Gottesacker und
Bestattungen Weber**

Am Gottesacker 52 · 44143 Do-Wambel
Brackeler Hellweg 51 · 44309 Do-Brackel
Asselner Hellweg 121 · 44319 Do-Asseln
Telefon (0231) 56 22 93-33 · www.HAUS-Am-Gottesacker.de



Sie leben zu Hause, *aber...*



***...manchmal fällt Ihnen
buchstäblich die Decke
auf den Kopf?***

Da haben wir was für Sie!

TAGESPFLEGE

In unseren **Tagespflegen** erleben Sie Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag zusammen mit anderen älteren Menschen.

Willkommen in unseren
Tagespflegen:

Mengede	☎ 3320-521
Sölde	☎ 442044-70
Eichlinghofen	☎ 9702-209
Körne	☎ 5649-104
Innenstadt-Nord	☎ 476419-17

***...brauchen zunehmend
Betreuung und pflegerische
Unterstützung?***

Da haben wir was für Sie!

SHDO Ambulant

Unser ambulanter Pflegedienst **SHDO Ambulant** hilft Ihnen, damit Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden leben können:

- fachlich kompetent
- mit Empathie und Wertschätzung



Alle wichtigen Infos finden Sie auf unserer Homepage www.shdo.de

Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

vom 1. April 2024
bis 30. Juni 2024

Bildung, Freizeit, Kultur
Beratungsstellen

Info

Bitte vergewissern Sie sich **ausreichend** vor dem Termin bei der / dem **Veranstalter*in**, ob die hier abgedruckte **Veranstaltung** wirklich stattfindet.



Kneipp –Verein Dortmund e.V.

Veranstaltungsort: Kneipp-Zentrum,
Karl-Marx-Straße 32

Vorträge am 1. Mittwoch im Monat
um 18.00–19.30 Uhr

Änderungen vorbehalten. Bitte achten
Sie auch auf Pressenotizen.

Information und Anmeldung bei Margit
Krüger, Tel. (0152) 02 88 58 92

E-Mail: info@kneipp-verein-dortmund.de
<https://kneipp-verein-dortmund.de>

Homöopathischer Gesprächskreis

Ort: DO-Mitte, Kneipp-Zentrum,
Karl-Marx-Straße 32

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich willkommen um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

Leitung: **Marianne Diel**,
Heilpraktikerin und Homöopathin,
Tel. (0231) 9 83 48 50
heilpraktikerin-in-dortmund.de
Kosten: 2,00 Euro bei Anwesenheit
(für die Auslagen der Referentin
z.B. für Fotokopien)

Termine: am 2. Mittwoch
im Monat 18.00–19.30 Uhr

3. April 2024 Schlaf Dich it - oder wie ich Schlafstörungen verhindere

Viele Menschen haben Schlafstörungen. Diese haben sehr unterschiedliche Ursachen. Wenn sie überhandnehmen, sind Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen und gesundheitliche Beschwerden die Folge. Sie erfahren in diesem Vortrag, welche Rahmenbedingungen Schlaf fördern, wie normaler Schlaf aussieht und was Sie bei konkreten Schlafstörungen konkret tun können

Ref.: Frau Barbara Frien, Diplom
Psychologin, Beratung, Coaching,
Training

8. Mai 2024 Aufrecht durchs Leben gehen – auch im Alter?

Durch Gewohnheiten, einseitige Belastungen oder Störungen des seelischen Gleichgewichts entstehen bei vielen Menschen Fehlbildungen in der Körperstruktur. Ein aus dem Lot geratener Organismus muss sich gegen die Schwerkraft behaupten, was zu Stress und Verschleißerscheinungen der Gelenke führt. Hier setzt die Roling®-Methode an. Dr. Ida Rolf entwickelte das Roling®, sie nannte ihre Methode auch „Strukturelle Integration“. Die Körperarbeit basiert auf drei Zielen:

- Gleichgewicht herstellen
- Wahrnehmung der Sinne stärken
- Koordination im Raum inden

Um wieder aufrecht durchs Leben zu gehen! In einer Serie von Sitzungen wird der Körper bei Roling® wieder ins Lot gebracht. Der Körper erfährt eine neue Aufrichtung, die dann als natürlich erlebt wird. Neben der strukturellen Arbeit am Bindegewebe, schult der Klient dabei seine Bewegungen und Körperwahrnehmung. Gleichgewicht und Koordination verfeinern sich.

Ref.: Frau Annette Falkenstein,
Körpertherapeutin, zertifizierte
Rolfierin

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund,

– Senioren und Bibliothek –
Max von-der-Grün-Platz 1–3,
44137 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 57 44

Jeden zweiten Samstag ab 11.00 Uhr im Studio B

„Am Samstag vorgelesen“
Die Stadt- und Landesbibliothek und die „Wirtschaftsjunioren lesen“ laden herzlich zu einer Vorlesestunde ein.

„... und was haben Sie gelesen?“
Literaturettreff für Menschen ab 60
in der Bibliothek

erwünscht beim Literaturettreff. Der
indet **jeden dritten Mittwoch im
Monat, um 15.00 Uhr im Studio B
der Stadt- und Landesbibliothek,
Max-von-der-Grün-Platz 1–3**, statt.
Besucher/Innen können zuhören
und auch zur Diskussion über Bücher
beitragen die von drei Ehrenamtlichen
vorgestellt werden. Die Teilnahme an
der Veranstaltung ist kostenlos. Der
Literaturettreff ist eine Veranstaltung
des Fachbereichs „Senioren und
Bibliothek“ der Stadt- und Landesbibliothek
Dortmund und des Vereins proKultur.

Nähere Informationen unter:
Senioren und Bibliothek,
Tel. (0231) 50-2 57 44

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Wilhelm-Hansmann-Haus:
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Anmeldung und nähere
Informationen: Tel. (0231) 50-2 96 90
Katharina Lorenz
Anne Böning

Im Versorgungsamt:
Untere Brinkstraße 80
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 78 00
Annette Simmgen-Schmude, Dipl. SozPäd.
Katarina Larrá

Näh- und Repaircafé jetzt zusammen im Kaiserviertel im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

Repaircafé im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

Interessenten für eine freiwillige Mitarbeit im Reparatur-Team sind eingeladen, sich im Seniorenbüro Innenstadt-Ost oder bei der Nachbarschaftsinitiative Ka!sern unter post@kaiser.de zwecks näherer Information zu melden.

Was macht man mit einem Wasserkocher, der nicht mehr kocht? Oder mit einem Fahrrad, das nicht mehr fährt? Oder mit einer Hose, die ein Loch hat? Wegwerfen? Denkste! Reparieren ist die Lösung. Die Nachbarschaftsinitiative Ka!sern ist Mitte 2019 in Kooperation mit der Ricarda-Huch-Realschule und dem Seniorenbüro Innenstadt Ost an den Start gegangen und hat ein Repaircafé und ein Nähcafé ins Leben gerufen.

Termine des Repair- und Nähcafé gemeinsam mit der Ricarda-Hauch Realschule erfragen Sie bitte telefonisch.

In der Regel immer der 3. Montag im Monat. Ausweichtermine in den Schulferien!

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Straße 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und nähere Informationen:
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de, Tel. (0231) 50-1 13 40

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen

Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00–11.00 Uhr Pflegepause – Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Ansprechpartnerinnen:
Carla Cailean, AWO Tagespflege,
Tel. (0231) 39 57 218
E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de

Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt West, Tel.: (0231) 50-1 13 40, E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de
Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Jeden 2. Dienstag im Monat „Die Zeit danach“

Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...

Ansprechpartnerin: Fr. Gabriele Müller, Ehrenamtliche,
Tel. (0231) 81 24 18

Um eine Anmeldung wird gebeten-

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus in Dorstfeld

Für viele Dorstfelder*innen ist der Weg in die Lange Straße zu beschwerlich. Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus, Hospitalstr. 6 (neben dem Sozialamt) in Dortmund-Dorstfeld, eine Außensprechstunde für Senior*innen an.

Das Seniorenbüro berät kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“:

- wohnortnahe Hilfsangebote
- Formulare & Antragshilfen
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- Bildung und Freizeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Ehrenamt

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel.: (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

Jeden Dienstag „Denkabenteuer: Denkit bleiben – Denksport treiben“

mit *Monika Richhardt*

(zertifizierte Gedächtnistrainerin, BVGT)

Zeit: 09.30-10.30 Uhr und von 11.00-12.00 Uhr

Ort: im KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

Info: Tel. (0231) 48 79 27

E-Mail: mentoring@denkabenteuer.de / www.denkabenteuer.de

Mit Rollator sicher unterwegs Donnerstag, den 25. April 2024 Beginn 14.30 Uhr

Treffpunkt:

Kuithanstr. 42 • 44137 Dortmund
Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet zusammen mit der DSW21, dem Service-Wohnen Kuithanstraße der Diakonie Dortmund in Kooperation mit dem Spar und Bauverein eG Dortmund und dem Sanitätshaus Schock ein Rollatorentraining für interessierte Seniorinnen und Senioren an. Neben dem praktischen Training können die Teilnehmenden im Gemeinschaftsraum eine Pause machen und sich austauschen. Für das leibliche Wohl sorgen die Ehrenamtlichen des Service-Wohnens in der Kuithanstr. in Form von Kaffee und Kuchen.

Sie sind interessiert?

Dann rufen Sie uns an. Die Platzzahl ist begrenzt, deshalb wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Seniorenbüro Innenstadt-West
Lange Str. 42

44137 Dortmund

Tel. (0231) 50-1 13 40

seniorenbuero.west@dortmund.de

Außensprechstunde im Bürgerhaus Pulsschlag 16. April, 11. Juni und 23. Juli 2024, Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Dorstfeld

Vogelpothsweg 15 • 44149 Dortmund

Ansprechpartnerinnen:

Anke Sträter-Wypich/Tanja Zidorn

Information und Anmeldung:

Seniorenbüro Innenstadt-West,

Tel. (0231) 50-1 13 40

E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Kleidertausch mit Kaffee!air Mittwoch, 10.04.2024

Pfarrhaus St. Barbara, Teutoburgerstr. 14, 44149 Dortmund Dorstfeld

Beginn: 15.00 Uhr

Die Katholische Frauengemeinschaft Deutschland, Begegnung VorOrt zusammen mit dem Seniorenbüro Innenstadt-West sowie die youngcaritas Dortmund laden zur ersten Kleidertauschbörse in Dorstfeld ein.

Nach Herzenslust kann gestöbert und anprobiert werden, passende Stücke können anschließend mitgenommen werden. Jede*r Besucher*in kann bis zu 10 Kleidungsstücke aus dem eigenen Schrank mitbringen und abgeben. Nicht getauschte Kleidung wird an eine soziale Einrichtung gespendet. Bei Kaffee und frischen Waffeln kann so die Frühjahrs- und Sommergarderobe aufgefrischt werden. Kontakt und Information: Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40 E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Dietrich-Keuning-Haus

Leopoldstraße 50-58, 44147 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 51 45

Erzählcafé

Jeden 3. Donnerstag im Monat
14.30–16.30 Uhr

Veranstalter: Seniorenbeirat Innenstadt-Nord, Dietrich-Keuning-Haus

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

Hospitalstraße 6, 44149 Dortmund
Tel. (0231) 9 97 89 60
E-Mail: buero@muetterzentrum-dortmund.de
muetterzentrum-dortmund.de

Einmal im Monat mittwochs

Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen. Leitung: Ilse Kahrmann
Zeit: 15.00–17.00 Uhr
Genauer Termin siehe Internetseite oder Tel. (0231) 9 77 89 60

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café Dorstfeld

in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt West
Zur Reparatur vorgestellt werden können:

- Elektrischen Geräte (Kaffeemaschinen, Lampen, Föhne...)
- Kleidung/Textilien
- Fahrräder/Kinderwagen/Rollatoren
- Möbel/Spielzeug aus Holz
- Hilfe beim Umgang mit Smartphones und Tablets

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Termine 2024:

03.05., 28.06., 23.08., 11.10., 29.11.

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

Alle 8 Wochen freitags

Außersprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt West (im Rahmen des Repair Cafés)

Das Seniorenbüro berät kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“:

- wohnortnahe Hilfsangebote
- Formulare, Antragshilfen
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- Bildung und Freizeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Ehrenamt

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Termine 2024: 03.05., 28.06., 23.08., 11.10., 29.11.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen

Dreimal im Jahr

Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas

Junge Ehrenamtliche zwischen 15–30 Jahren beantworten Fragen und fördern einen sicheren Umgang mit dem Smartphone.

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Anmeldung und genaue Termine siehe Internetseite oder telefonisch: (0231) 9 97 89 60

Werktags von 09.00–18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

Im Offenen Treff kann man miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Außerdem gibt es zu jeder Tageszeit ein abwechslungsreiches Angebot an kalten und warmen Speisen und Getränken.

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Straße 42, 44137 Dortmund
Kartenreservierung, Anmeldung und nähere Informationen:
Tel. (0231) 39 57 20

Sommermitmachkonzert am Westpark

Singen verbindet Generationen

Das alljährliche Sommermitmachkonzert findet am Mittwoch, den 19. Juni 2024 auf der Terrasse des Eugen-Krautscheid-Hauses, Lange Str. 42, 44137 Dortmund statt. Eingeladen sind Kinder, Eltern, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Singen haben. In der Zeit von 14.30 Uhr bis 16.00 Uhr, die Veranstaltung ist kostenfrei. Bei Regen fällt das Konzert leider aus!

Weitere Informationen:

Seniorenbüro Innenstadt-West
Tel. (0231) 50-1 13 40

Zusätzliche Angebote oder Veranstaltung werden über die Presse oder als Aushang bekannt gegeben!

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!

Tänze aus aller Welt

Montag, 9.45 Uhr

...miteinander tanzen in geselliger, fröhlicher Runde zu internationaler Musik. (10x90 Min.)

Tai Chi Chuan

Montag, 12.00 Uhr

...ließende Bewegungen zur Gesundheitspflege und Entspannung. (10x60 Min.)

Lu Jong – tibetisches Heilyoga

Dienstag, 8.00 Uhr
 ...für ein erhöhtes Körperbewusstsein und Wohlbefinden, geeignet für alle Altersgruppen und Fähigkeiten. (10x60 Min.)

Stuhlgymnastik

Dienstag, 10.00 und 11.00 Uhr
 ... das Sturzrisiko und Verletzungen durch Bewegung zu bekannten Melodien verringern. (10x45 Min.)

Qi Gong

Dienstag, 12.00 Uhr
 ... körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen stimulieren.

Forever Fitly Dance

Dienstag, 13.15 Uhr
 ...Fitness und Tanz, geprägt von lateinamerikanischen Einküssen und zu stimmungsvoller Musik. (10x60 Min.)

Rückenit

Mittwoch, 8.30 Uhr, 9.45 Uhr und 11.00 Uhr
 ...aktiv für den gesunden Rücken! (10x60 Min.)

Tanz Fit

Mittwoch und Donnerstag, 10.30 Uhr & 11.45 Uhr
 ...eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer. (10x60 Min.)

Vini Yoga

Mittwoch, 17.00 Uhr
 ...Wahrnehmung des eigenen Körperempfindens entwickeln durch achtsame Ausführung der Bewegungen. (8x90 Min.)

Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 10.30 Uhr
 ...Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität. (10x60 Min.)

Lebensläufe e.V. „Von Frauen für Frauen“

...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.
Jeden Freitag von 10.00-11.30 Uhr und von 11.30-13.00 Uhr
 Spezielles Sportangebot für krebserkrankte und nicht erkrankte Frauen zur aktiven Krebsprävention. Info & Anmeldung: Brigitte Dillenhöfer Telefon: 0231- 63 57 13.

Gesprächskreise: (kostenfrei!)

Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr
 An jedem 1. Mittwoch im Monat bietet das Eugen-Krautscheid-Haus einen moderierten Gesprächskreis an. Die Teilnehmer*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

Stammtisch „English Spoken“

Mittwoch, 14.30 Uhr
 Stammtisch für alle, die gern Englisch sprechen und so ihren Sprachschatz erhalten und auffrischen möchten. Jeden 3. Mittwoch im Monat!

Parlez vous francais?

Donnerstag, 10.45 Uhr
 In netter Runde den französischen Sprachschatz erhalten und auffrischen.

Begegnungsangebote: (kostenfrei!)

Computer-AG

Dienstag, 14.30 Uhr
 Gemeinsam den „Geheimnissen“ von Hard- und Software auf die Spur kommen...

Spieletreff

Donnerstag, 14.00 Uhr
 Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat!

Handarbeitstreff

Donnerstag, 13.30 Uhr
 In geselliger Runde kann jede/-r machen, was sie/er will: stricken, häkeln, basteln.... Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

Malgruppe

Mittwoch, 9.30 Uhr
 Nette Gruppe zum gemeinsamen Malen und Austausch über unterschiedliche Maltechniken. Die Gruppe wird nicht angeleitet

Singen mit Andreas

Montag, 14.30 Uhr
 Beliebte Volks- und Wanderlieder, begleitet mit Gitarre und Mundharmonika. Jeden 2. und 4. Montag im Monat!

ERSTKLASSIGE LAGE

BARRIEREFREI

GEHOBENE AUSSTATTUNG

- Exklusives Wohnambiente in lichtdurchflutetem Erkerhaus
- Überschaubare Größe
- Gut durchdachte Wohnungen von 45 – 120 m²
- Hauseigene Garagenanlage
- Grundpauschale und Wahlleistungen

www.tuv.com

DOMIZIL SCHOEME

*** SENIORENWOHNUNGEN ***

Mitten im Herzen von Dortmund!

Olpe 8 – 12 • 44135 Dortmund (Haupteingang Olpe 12)
 Telefon **0231-52 56 66 (AB)** • Mobil **0175-63 44 015**
 Email: verwaltung@schoeme.de • www.domizil-schoeme.de

MS-Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 14.30 Uhr

Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch.

Kulturlokomotive Dorstfeld

Jeden ersten Dienstag im Monat, , 14.30 Uhr

Jeden 1. Dienstag im Monat treffen sich Kulturinteressierte zur Planung von Museumsbesuchen, Ausstellungen, Theateraufführungen und vielem mehr...

Tagesfahrten:

(Anmeldung erforderlich!)

Kevelaer

Dienstag, 16.04.2024, 8.30 Uhr

Minden

Donnerstag, 23.05.2024, 8.00 Uhr

Hameln

Mittwoch, 12.06.2024, 8.00 Uhr

Cochem

Mittwoch, 17.07.2024, 8.00 Uhr

Zu Besuch:

...in der Grabeskirche

Dienstag, 07.05.2024, 17.00 Uhr

...in der Lutherkirche und Margarethenkapelle

Dienstag, 14.05.2024, 14.00 Uhr

Vortrag:

Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung

Dienstag, 23.04.2024, 14.30 Uhr

Schlagerparty mit Lukas Blume

Mittwoch, 17.04.2024, 15.00 Uhr

Sommermitmachkonzert am Westpark

Mittwoch, 19.06.2024, 14.30–16.00 Uhr

Generationenverbindendes Singen, organisiert vom Seniorenbüro I-West und dem Arbeitskreis „Hand in Hand“.

ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung e.V.

Westfalenpark Florianstr. 2

(Postanschrift!).

Nähere Infos montags bis freitags von 8.30–12.30 Uhr unter

Tel. (0231) 12 10 35 und/oder

info@parkakademie.de

www.parkakademie.de

Für eine Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung absolut erforderlich.

Montag, 08. April

Keine Angst vor dem bösen Mann

Beginn: 14.00 Uhr

Referent: Bruno von der Heyden, Kriminalhauptkommissar a.D. Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 09. April

Digitale Transformation

Beginn: 16.30 Uhr

Referentin: Prof.Dr. Gabriele Kunau Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Freitag, 12. April

Giftzwerg und Größenwahn (Buchpräsentation)

Beginn: 10.00 Uhr

Seminarleitung: Dr. Torsten Reters Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Montag, 15. April

Erste Hilfe für Senioren

Beginn: 14.30 Uhr

Referentin: Carina Krämer (ASB) Teilnehmerbeitrag: 30,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 16. April

Die Bevölkerung des Ruhrgebiets

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Recycling-versiegt die letzte inländische Rohstoffquelle?

Beginn: 19.00 Uhr

Referent: Dr. Ernst Pernklaus Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Donnerstag, 18. April

Online-Banking

Beginn: 13.00 Uhr

Seminarleitung: Bianca Hohmann Teilnehmerbeitrag: 28,50 EUR zzgl. Parkeintritt

Freitag, 19. April

Glückspilze und Giftzwerg

Beginn: 10.00 Uhr

Seminarleitung: Dr. Torsten Reters Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Montag, 22. April

The British Royal Family-ein Auslaufmodell?

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Geoff Tranter, Deutsche Britische Gesellschaft Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 23. April

Auf der grünen Wiese

Zur Geschichte der

„Universitätsstadt“ Dortmund

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Karl Lauschke, Sozial- u. Wirtschaftshistoriker Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Auf der grünen Wiese

Zur Geschichte der

„Universitätsstadt“ Dortmund

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Karl Lauschke, Sozial- u. Wirtschaftshistoriker Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Freitag, 26. April

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben

schwerer als nötig zu machen“

Beginn: 10.00 Uhr

Seminarleitung: Dr. Torsten Reters Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Oberbürgermeister u. Oberstadtdirektoren in Dortmund

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Matthias Dudde, Historiker, Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl. Parkeintritt

Sonntag, 28. April*Kulinarisches Klavierkonzert*

Beginn: 11.00 Uhr
 Vortag u. Musik: Harald Köster,
 Pianist
 Teilnehmerbeitrag: 12,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 29. April*Erste Hilfe am Kind für Großeltern*

Beginn: 14.30 Uhr
 Referentin: Carina Krämer (ASB)
 Teilnehmerbeitrag: 30,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 03. Mai*Essbare Wildpflanzen im
Westfalenpark*

Beginn: 10.00 Uhr
 Referentin: Claudia Maschner
 Teilnehmerbeitrag: 25,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Samstag, 04. Mai*Akademietag 2024: Literatur*

Beginn: 14.30 Uhr
 Referenten: Torsten Trelenberg +
 Thomas Kade
 Teilnehmerbeitrag: 20,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Dienstag, 07. Mai*Der Schriftsteller Erik Reger
und sein gescheitertes Zeitungs-
projekt*

Beginn: 16.30 Uhr
 Referent: Dr. Karl Lauschke
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 13. Mai*Die europäische Kaffeehauskultur
des 19.+20. Jh.*

Beginn: 14.00 Uhr
 Seminarleiter: Dr. Torsten Reters
 Teilnehmerbeitrag: 16,50 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Dienstag, 14. Mai*Oscar Niemeyer*

Beginn: 16.30 Uhr
 Referent: Frank Scheidemann
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Donnerstag, 16. Mai*Digitales Handling mit Ärzten u.
Krankenkassen*

Beginn: 13.00 Uhr
 Seminarleiterin: Bianca Hohmann
 Teilnehmerbeitrag: 28,50 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 17. Mai*Köstliches von Nadelbäumen*

Beginn: 10.00 Uhr
 Referentin: Claudia Maschner
 Teilnehmerbeitrag: 25,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Dienstag, 21. Mai*Vincent van Gogh*

Beginn: 16.30 Uhr
 Referent: Frank Scheidemann
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 24. Mai*Die Bundesrepublik 1949*

Beginn: 15.00 Uhr
 Referent: Wolfgang Hoffmann
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 27. Mai*Fledermäuse im Bild*

Beginn: 15.00 Uhr
 Referent: Volker Heimel
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 31. Mai*Eine Zeitreise durch den größten
Kanalhafen Europas*

Beginn: 15.00 Uhr
 Referent: Peter Kocbeck
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 03. Juni*Was die Seele selig macht!*

Beginn: 14.00 Uhr
 Seminarleitung: Dr. Torsten Reters
 Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Mittwoch, 05. Juni*Sicherheit im Internet u. E-Mail-
Verkehr*

Beginn: 10.00 Uhr
 Seminarleitung: Frank Armbrust
 Teilnehmerbeitrag: 28,50 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 07. Juni*Altägyptische Objekte:
Ein Kasten aus KV62*

Beginn: 10.30 Uhr
 Seminarleitung: Rouven Müller
 Teilnehmerbeitrag: 11,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Kaffeehaus Europa-Glanzpunkte

Beginn: 15.00 Uhr
 Referent: Wolfgang Hoffmann
 Teilnehmerbeitrag: 8,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 10. Juni*Politische Kriminalfälle im
„Dritten Reich“*

Beginn: 14.00 Uhr
 Seminarleitung: Dr. Torsten Reters
 Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Donnerstag, 13. Juni*Online-Shopping*

Beginn: 13.00 Uhr, Seminarleitung:
 Bianca Hohmann, Teilnehmerbei-
 trag: 28.50 EUR zzgl. Parkeintritt

Freitag, 14. Juni*Waldbaden*

Beginn: 10.00 Uhr
 Seminarleitung: Nicole Schmied,
 Heilpraktikerin
 Teilnehmerbeitrag: 14,70 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Montag, 17. Juni*Zwischen Kaffeehaus und
Pickelhaube!*

Beginn: 14.00 Uhr
 Seminarleitung: Dr. Torsten Reters
 Teilnehmerbeitrag: 22,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 21. Juni*Altägyptische Objekte:*

Die Stele eines Soldaten namens
 MoOse, Beginn: 10.30 Uhr
 Seminarleitung: Rouven Müller
 Teilnehmerbeitrag: 11,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Freitag, 28. Juni*Semesterabschluss:*

Beginn: 15.00 Uhr
 mit dem Dortmunder Schauspieler
 Jürgen Mikol
 Teilnehmerbeitrag: 15,00 EUR zzgl.
 Parkeintritt

Seniorenbüro Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21,
44287 Dortmund

Anmeldungen, nähere Informationen
und Termine

Tel. (0231) 50-2 93 90

Email: seniorenbuero.aplerbeck@stadt-
do.de

Digitale Angebote

In Kooperation mit youngcaritas werden Smartphonesprechstunden, Smartphone-Rallies, Ipad-Lerngruppen an diversen Standorten in Aplerbeck organisiert.

Lesecafés in der Stadtteilbibliothek Frühling – Sommer – Herbst – Winter

Viermal jährlich findet das Lesecafé montags von 15.00–16.00 Uhr in der Stadtteilbibliothek Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 31, 44287 Dortmund statt. Vorgelesen wird von den ehrenamtlich tätigen Lesepat*innen im Stadtbezirk.

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit. Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und

zu entspannen. Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich. Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Das kostenlose Angebot findet an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr im Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 14 in 44287 Dortmund statt.

Städt. Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Leitung: Petra Emig

Tel. (0231) 50-2 91 00, Fax (0231) 50-1 02 91

E-Mail: bz_berghofen@stadtdo.de

Treffpunkt BZ Berghofen

Das städtische Begegnungszentrum Berghofen bietet den Besucher*innen 2024 offene Angebote, Kurse und Veranstaltungen aus folgenden Bereichen:

• Neue Medien

Laptop- und Smartphone Kurse und Training

• Kreatives

Maltechniken, Workshop und jahreszeitliches Basteln

• Musikalisches

Lieder, Schlager- und Tanznachmittage

• Bewegung/ Entspannung

Gymnastik, Tanz dich it, Yoga

• Sprache Spanischkurs

• **Vorträge Informationen rund um** diverse Themen für alle ab 50 Jahren

• Lesungen und Theaterstücke

Kulturerlebnis und Unterhaltung

• Wanderausstellung DEMENSCH

Thema Demenz im April

Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen e.V.

An jedem **1. Mittwoch im Monat** je nach Jahreszeit um 15.00 oder 16.00 Uhr

Beratung des Seniorenbeirates

An jedem **3. Donnerstag in der Zeit** von 14.30–15.30 Uhr

Rummicub und Skat

An jedem **1., 3. und 5. Donnerstag** im Monat von 14.00–17.00 Uhr

Doppelkopf

An **jeden Montag** von 13.30–17.00 Uhr

Schneidern

An **jedem Freitag** von 09.00–12.00 Uhr

Das neue Programm mit allen Details erscheint im Januar 2024.

„Wir erfüllen
Wünsche für
einen besonderen
Abschied.“

Bestattung und Bestattungsvorsorge.
2x in Dortmund für Sie da:
GBG Bestattungen
Ostwall 3 · Tel. 0231 / 549 08 10
Biederbeck Bestattungen
Pröbstingkamp 2 · Tel. 0231 / 549 08 40

Tag & Nacht erreichbar

Evangelische Kirchengemeinde Schüren

Gemeindezentrum, Schürener Str. 63
Tel. (0231) 45 55 23

Jeden Montag

Seniorenkreis, Beginn: 15.00 Uhr
Frau Domogalla
Tel. (0231) 28 86 49 00

Jeden Dienstag

(außer in den Schulferien)
Geselliges Tanzen für Jung und Alt
Zeit: 16.00 Uhr, Tel. (0231) 45 55 23

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Bolenge Café
Beginn: 15.00 Uhr
Frau Sommer, Tel. (0231) 4 44 12 38

Jeden 1. Donnerstag im Monat

Frauenabendkreis
Beginn: 19.00 Uhr
Frau Sommer, Tel. (0231) 4 44 12 38

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Frauenkreis
Beginn: 15.00 Uhr
Frau Domogalla,
Tel. (0231) 28 86 49 00

Weitere Termine in Schüren:

Jeden 4. Mittwoch im Monat

Frauenkreis
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98, Frau Domogalla
Tel. (0231) 28 86 49 00

Jeden letzten Dienstag im Monat

Frühstücksandacht
Beginn: 09.30 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98, Frau Sommer
Tel. (0231) 4 44 12 38

Jeden 3. Sonntag im Monat

Männerrunde
Beginn: 11.00 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98
Herr Kiesheyer
Tel. (0231) 45 52 36

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Männerstammtisch
Beginn: 18.00 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98
Herr Domogalla
Tel. (0231) 28 86 49 00

Städtisches

Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstraße 61, 44289 Dortmund
Tel. (0231) 44 20 44 0

Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63
i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags
und samstags jeweils von 15.00 -
17.00 Uhr
Öffnungstage können abweichen,
daher: Bekanntgabe der Öffnungs-
tage im Monat immer zum Monats-
beginn durch Aushang am Café
Rose oder telefonisch unter
(0231) 44 20 44 20 oder
(0231) 44 20 44 30.

Malika Mode

(Mode, die ins Haus kommt)
Donnerstag, 4. April von
14.30-16.30 Uhr
(im Erdgeschoss des Seniorenzent-
rums)

Trödelmarkt

Freitag, 24. Mai von 14.00-17.00
Uhr
(im Park des Seniorenzentrums)

Mode Mobil

(Mode, die ins Haus kommt)
Mittwoch, 12. Juni von 10.00-12.00
Uhr
(im Erdgeschoss des Seniorenzent-
rums)



Pflegedienst Konstantin

Siegburgstraße 27
44359 Dortmund-Mengede
www.konstantin-pflege.de

Telefon (02 31) 427 281 76

Kranken- und Altenpflege

Konstantin

Wir I(i)eben Pflege

Jeden 3. Donnerstag im Monat

Treffen der

Arbeitsgemeinschaft 60 plus

16.30 Uhr in der Gaststätte Lindenhof, Wickeder Hellweg 22

Ansprechpartner: Reinhard Preuß

Tel. (0231) 21 13 30

Email: reinhard-preuss1@gmx.de

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden letzten Montag im

Monat von 16.30–18.30 Uhr

Ansprechpartner*in: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18 oder

(0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)

Email: c.cailean@awo-dortmund.de

und

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café LeseLust 60 plus

Ort: Bibliothek Brackel

Oberdorfstraße 23,

44309 Dortmund

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner*in: Anita Henke

Tel. (0231) 25 96 90

Email: ahenke@stadtdo.de

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Anmeldungen für die **Smart-phone-/Handysprechstunde in Kooperation mit Young Caritas** sind in

der jeweiligen Kalenderwoche der o.g. Reparatur-Termine ab montags

im Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr oder bei

Pfarrer Giesler möglich. Kontakte:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

Gospelchor Enjoy the moment

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus

Eichendorffstraße 31,

44143 Dortmund

Zeit: mittwochs von

19.30–21.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Pfarrern Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café „Spiel mit Spaß 70 plus“

mit den Nachbarschaftshelfer*innen im Stadtbezirk Brackel

Brackel

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus

Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

Zeit: jeden 4. Freitag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte

Wambel, Wambeler Hellweg 7,

44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Wickede

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 (Ulrike Klotz)

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandstelle für Dauergrabpflege

- Eigene Parkplätze
- Eigene Trauerhalle
- Klimatisierte Räume
- Demenzfreundliche Bestattungen
- Kurzzeit-Kolumbarium für die Zeit bis zur Urnenbeisetzung
- Individuelle und unverbindliche Beratung



Filialen in Dortmund

Brackeler Hellweg 51

Asselner Hellweg 121

**EIN HAUS
FÜR ALLE!**

*Für Sie und uns,
für Trauer und
Zuversicht.*



0231 / 56 22 93-33 • www.HAUS-Am-Gottesacker.de

ComputerCafé 50+

Interessierte tauschen sich über Themen zum Computer, Smartphone und Co. Aus

und erhalten Hilfe bei technischen Fragen und Problemen.

Zeit: Dienstag und Freitag im Wechsel, 9.45–12.00 Uhr

Ort: In der Tremonia Akademie e. V., Tecklenborn 34, 44143 Dortmund
Vorherige Anmeldung erbeten.

Ansprechpartner:
Benjamin Bialecki

Tel. (0231) 1 65 47 04, E-Mail:
mail@tremonia-akademie.de

Internet:

www.tremonia-akademie.de

Seniorenbüro vor Ort

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Sprechstunden in Wambel

Zeit: jeden Dienstag
von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus
Wambel, Eichendorffstraße 31,
44143 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Sprechstunden in Asseln

Zeit: jeden 4. Mittwoch im Monat
von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus Asseln,
Asselner Hellweg 161,
44319 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Kontakt: Seniorenbüro Brackel,
Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Begegnung VorOrt Brackel

Tel. (0178) 6 61 75 03

Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedort-
mund.de

Wöchentliche Veranstaltungen:

Boule Spielen im Meylantviertel Wickede

Dienstag 14.00–16.00 Uhr auf der Freiküche am Park der Generationen, Ebbinghausstraße zwischen Hausnummer 45 und 53, 44319 Dortmund.

Café Spiel mit Spaß Wickede

Mittwoch 14.00–16.00 Uhr, bei Getränken und Gebäck werden Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere Dich nicht, Rummycub, Kniffel etc. gespielt.

Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91, 44319 Dortmund

Walken in Dortmund Wickede

Neue Uhrzeit in der dunklen Jahreszeit

Die Walkinggruppe des Lauf- und Walkingtreff Dortmund-Ost wird während der Winterzeit die Uhrzeit ändern. Ab dem 31.10.2023 findet die Walkinggruppe dienstags, jeweils um 14.00 Uhr statt. Der Treffpunkt ist dann auf dem Netto-Parkplatz am Altkleider-Container, Rauschenbuschstr. 1, Ecke Pleckenbrink. Durch die Zeitänderung kann so noch bei Tageslicht gelaufen werden. Neue Interessenten, die auch im Winterhalbjahr Spaß an der Bewegung haben, sind herzlich eingeladen sich anzuschließen. Ob mit oder ohne Stöcke, jede*r ist willkommen die Bewegung in der Natur, die Kontakte und den persönlichen Austausch zu genießen.

Das Angebot dauert ca. 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für Rückfragen stehen Ihnen Inge Seebacher, Tel. (0231) 21 45 63 und von Begegnung VorOrt, Ulrike Klotz, Tel. (0178) 6 61 75 03, E-Mail: klotz@diakoniedortmund.de zur Verfügung.

Praxis für Physiotherapie

Moratschke

Meylantstr. 89a Bronckhorststr. 6
44319 Dortmund 44319 Dortmund
☎ (0231) 21 26 26 ☎ (0231) 4 76 75 61

- Krankengymnastik
- Massage
- Fango/Heißluft
- KG nach Bobath
- Lymphdrainage
- Säuglings- u. Kinder KG
- Rückenschule
- Kinesio-Tape
- Hausbesuche



E-Mail: physiotherapie-moratschke@t-online.de **Mo–Do** 8:00–18:00 Uhr **Fr** 8:00–13:00 Uhr und nach Vereinbarung

1. Vortragsreihe „Pflegerbedürftig-was tun? „Von der Antragstellung eines Pflegegrades bis hin zu den professionellen Hilfen“

16.04., 17.00 Uhr: Möglichkeiten der Entlastung durch die Tagespflege, Vortrag durch die AWO Tagespflege Holzbeck, Ort: AWO Tagespflege Holzbeck 16, 44339 Dortmund

19.04., 15.30 Uhr: Kurzzeitpflege, die Pflege im Heim und die Möglichkeiten der Finanzierung, Vortrag durch die Pflegedienstleitung der Brechtener Heide, Ort: Nelly-Sachs-Str. 33, 44339 Dortmund

Anmeldung im Seniorenbuero

Eving: Tel: (0231) 50-2 96 60

Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

2. Neues Ehrenamtliches Projekt in Eving „Spazierpaten“

Das Seniorenbüro Eving ruft ein Projekt zur Förderung von Gesundheit und Gemeinschaft ins Leben: die „Spazier-Patenschaften“.

Vielen älteren Menschen ist es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich, allein an die frische Luft zu gehen. Es kann sehr belastend sein, sich nur in den eigenen vier Wänden sicher bewegen zu können.

Auf der anderen Seite gibt es viele Menschen, die sich gerne in einem niederschweligen „nachbarschaftlichen“ Angebot ehrenamtlich engagieren möchten. Das Seniorenbüro Eving möchte ältere Menschen in Eving unterstützen, regelmäßig einen Spaziergang an der frischen Luft genießen zu können. Das Prinzip ist einfach: Senior*innen, die gerne spazieren gehen würden, sich aber nicht mehr so recht trauen, erhalten Unterstützung durch Menschen, die sich bürgerschaftlich engagieren möchten. Unser Aufruf an die Bürger*innen: wir suchen Menschen, die gerne ältere Menschen unterstützen und begleiten möchten, aber auch Senioren*innen, die das Angebot anspricht.

Das Seniorenbüro übernimmt die Vermittlung, steht für Fragen zur Verfügung und kümmert sich um die Versicherung der Ehrenamtlichen. Auch für die Qualifizierung der Ehrenamtlichen wird gesorgt: die Spazierpaten werden durch eine Erste Hilfe Schulung für den Ernstfall vorbereitet. Unsere Aufgabe ist es, ältere Menschen darin zu unterstützen, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können.

Und manchmal können da schon kleine Angebote eine große Wirkung haben. Häufigkeit und Dauer können die „Spazierpaare“ selbst festlegen, das Seniorenbüro steht bei Bedarf koordinierend zur Seite. Interessierte können sich persönlich, telefonisch oder per Mail im Seniorenbüro Eving melden.

August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund; Tel: (0231) 50-2 96 60; seniorenbuero.eving@dortmund.de

3. Nachbarschaftsfest am **03.05.2024 innerhalb DORTBUNT. nebenan im Evinger Kleingartenverein zur Sonnenseite**

Das Seniorenbüro Eving veranstaltet in Kooperation mit dem Kleingartenverein „Zur Sonnenseite“ ein kleines Nachbarschaftsfest für interessierte Bürgerinnen und Bürger, dieses findet am **03.05.2024** in der **Zeit von 11.00–13.00 Uhr statt**. Das Seniorenbüro zeigt praktische Alltagshelfer und Hilfsmittel, die zu einem selbstständigen Leben beitragen. Ebenso wird der Kleingartenverein sein Projekt „Naschgarten“ vorstellen. Für das leibliche Wohl wird durch leckere Bratwurst und das ein oder andere Kaltgetränk gesorgt. Bitte melden Sie sich bis zum 19.04.24 im Seniorenbüro Eving unter: **Tel: (0231) 50-2 96 60**, oder per Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de an.

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund,
Leitung: Stefan Neus
Tel. (0231) 85 89 94,
Fax (0231) 8 78 00 98
E-Mail: sneus@stadtdo.de,
begegnungszentren@stadtdo.de

Sprechstunden

Seniorenbeirat Helmut Adden:
Jeden 1. Montag im Monat in der Zeit von 15.00–16.00 Uhr (ohne Anmeldung)

Versichertenberater Helmut Böck:
Jeden 2. Dienstag im Monat in der Zeit von 11.00–13.00 Uhr (mit vorheriger Anmeldung)

AWO-Tagespflege jetzt auch in Eving!



Neu !!!

Informationen
unter Tel.:
0231 / 395 72 18



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de • www.awo-dortmund.de/tp
AWO Tagespflege Holzbeck • Holzbeck 16 • 44339 Dortmund



Bingo-Spaß

einmal im Monat an einem Mittwoch, genaue Termine sind zu erfragen bzw. werden durch Aushang bekanntgegeben. Kostenbeitrag: 2,50 EUR

Sprachkurse

Spanisch mit ersten Vorkenntnissen donnerstags 10.00–11.30 Uhr
Englisch mit ersten Vorkenntnissen freitags 14.00–15.30 Uhr
Englisch für Fortgeschrittene freitags 15.30–17.00 Uhr

Bewegungsangebote

Gymnastik im Sitzen und Stehen montags & mittwochs 10.00–11.00 Uhr

Fitness-Gymnastik

montags & mittwochs 11.15–12.15 Uhr

Seniorentanz

dienstags 15.00–16.30 Uhr

Reha-Sport donnerstags

11.30–12.30 und 12.30–13.30 Uhr
 (weitere Angebote in Planung)

Zumba Gold

donnerstags 15.30–16.30 Uhr

Anmeldungen unter (0231) 85 89 94 oder bz_aving @stadtdo.de

Tanztee

3. April, 14.30 Uhr mit Wolfgang Korioth
15. Mai, 14.30 Uhr mit André Wörmann
5. Juni, 14.30 Uhr mit Wolfgang Korioth
 jeweils mit Anmeldung, Kostenbeitrag 7,50 EUR

Waffelnachmittag

jeder 3. Montag im Monat ab 14.00 Uhr, Kostenbeitrag 2,50 EUR

Themencafé

einmal im Monat, genaue Termine und Themen erfragen bzw. werden durch Aushang oder in der Presse bekanntgegeben

Singcafé

einmal im Monat, genaue Termine und Themen erfragen bzw. werden durch Aushang bekanntgegeben

ZWAR-Gruppe

jeder 2. Donnerstag im Monat, 14.30–17.00 Uhr

Beratung für kehlkopfoperierte Menschen

samstags von 10.00–12.00 Uhr, 13. April, 11. Mai, 8. Juni

Herrenrunde

montags von 14.00–16.00 Uhr

Interkultureller Treff

freitags von 10.00–13.00 Uhr



Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt.

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW
 Kreisgruppe Dortmund
 Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse
 44135 Dortmund
 Telefon: 0231 189989-0, Fax: -62
 dortmund@paritaet-nrw.org
 www.dortmund.paritaet-nrw.org

- Beratung und Begleitung älterer Menschen
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen
- Hilfe in allen pflegerischen Belangen
- Beratung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Freizeitangebote für Senioren
- Selbsthilfeunterstützung

„Pause für Plegende Angehörige“

Jeden Donnerstag im Life Center Barop, Stockumer Straße 259, 44225 Dortmund, Yogakurs für Plegende Angehörige
14.00–15.30 Uhr, kostenfrei

Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Langeloh 18, 44229 Dortmund

Tel. (0231) 47 60 17 00

E-Mail: h.rolfsmeier@diakoniedortmund.de, nachbarschafts-agentur.de

Jeden Montag

Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen mit unserer Behördenhelferin nach Terminabsprache

Bienvenue! Französischgruppe für Fortgeschrittene

Bitte anmelden!

Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege mit Pflegewissenschaftlerin C. Wagener-Ernst
Zeit: 9.00–11.00 Uhr

Suppendienstag

gemeinsames Kochen und Mittagessen: nicht nur Suppe!
Bitte anmelden!

Jeden Mittwoch

Fototreff oder Kreativ-Gruppe mit im 14-tägigen Wechsel
Zeit: 15.00–18.00 Uhr

Skatabend

Zeit: 18.15–21.00 Uhr

Jeden Donnerstag

Nachbarschafts-Café
Kaffee, Kuchen, Quatschen, Spielen... Kennenlernen!
Zeit: 15.00–17.00 Uhr

1 x monatlich

Nachbarschaftliches Frühstück
donnerstags, 09.00–11.00 Uhr
Bitte Termin erfragen und anmelden!

Handy- und Computersprechstunde

donnerstags, 09.00–12.00 Uhr
Bitte Termin erfragen und anmelden!

In unserem aktuellen Monatsprogramm finden Sie weitere Veranstaltungshinweise!

Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt

Begegnungsstätte Bittermark, Sichelstr. 22

Jeden 2. Dienstag im Monat

Männerrunde
Beginn: 18.00 Uhr

Jeden 2. Freitag im Monat

Freitagstreff
Beginn: 20.00 Uhr

Frühstück

alle 14 Tage, Anmeldung unter
Tel. (0231) 73 69 90

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Birgit Kamzela-Bode, Tel. (0231) 73 49 82.

Das vollständige Programm finden Sie unter www.awo-bittermark.com

Begegnungsstätte Brünninghausen, Mergelteichstr. 31

Jeden Mittwoch im Monat

Abwechselnd Kaffeeklatsch oder Spielertreff, Beginn: 15.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Detlef Weiß, Tel. (0231) 73 29 97.

Begegnungsstätte Eichlinghofen, Stockumer Str. 434

Jeden Montag

Seniorentreff und Spielenachmittag
Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Jeden Freitag

Seniorentreff und Gesprächskreis
Zeit: 13.30–17.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Plauderstunde
Beginn: 19.00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Frühstück - Beginn: 9.30 Uhr

Jeden 1. Freitag im Monat

Herrenabend - Beginn: 19.00 Uhr

Außerdem Fahrrad-, Boule- und Wandergruppe und Walking

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Dietmar Bergmann, Tel. (0231) 75 17 48.

Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags

Spielertreff
Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Plauderspaziergang,
Beginn: 10.00 Uhr
Skat, Beginn: 13.00 Uhr
Handarbeitsgruppe,
Beginn: 17.00 Uhr
Smartphonestammtisch,
Beginn: 14.00 Uhr

Mittwochs

Plaudercafé mit Frühstücksangebot,
Beginn: 10.00 Uhr

Donnerstags

Mittagstisch
Anmeldung (0173) 5 36 75 62
Kreativtreff,
Beginn: 14.00–18.00 Uhr
Spielertreff, Beginn: 14.00 Uhr

Freitags*Skat, Beginn: 13.00 Uhr*

Sport und Gymnastikangebote zu erfragen unter:

Tel. (0231) 17 84 78 und (0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Hannelore Cordes

*Tel. (0173) 5 36 75 62***Begegnungsstätte Kirchhörde,
Möllershof, Hohle Eich 81****Jeden 2. Dienstag im Monat**

Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.

*Beginn: 15.00 Uhr***Jeden 4. Donnerstag im Monat**

Kreatives Handarbeiten

*Beginn: 15.00 Uhr***Am letzten Sonntag im Monat**

Monatswanderung

Treffpunkt: Eingang Möllershof

Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Friedhelm Lentz, *Tel. (0231) 59 07 02***Begegnungsstätte Lückleberg,
Olpketalstr. 83 a**Am **27.04. ab 13.00 Uhr Flohmarkt mit Grillwurst, Kaffee und Kuchen.**Am **16., 23. und 30.04.** jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr *Selbstsicherheitstraining für Seniorinnen* (keine Selbstverteidigung) in Zusammenarbeit mit der Kripo Dortmund. Anmeldung bei Anni Grutzpalk (s. u.) erforderlich.**Montags**Kaffeeklatsch mit unterschiedlichem Programm, *Beginn: 14.00 Uhr***Dienstags**

„Yoga für Runde“

*Beginn: 15.30 Uhr***Samstags**

Offener Bouletreff

Beginn: 13.00 Uhr

Smartphonesprechstunde nach Vereinbarung.

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Anni Grutzpalk, *Tel. (0231) 88 05 57 53***Begegnungsstätte Menglinghausen,
Am Sturmwald 16****Montags**Wii-Gruppe, *Beginn: 16.00 Uhr***Jeden 2. und 4. Montag**Frühstück, *Beginn: 10.00 Uhr***Dienstags**Spieletreff, *Beginn: 14.00 Uhr***Jeden 2. und 4. Montag**Fototreff, *Beginn: 17.30 Uhr***Mittwochs**Skat, *Beginn: 15.00 Uhr***Donnerstags**

Kaffeeklatsch und Spiele

*Beginn: 14.00 Uhr***Jeden Freitag**

Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)

Beginn: 15.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Horst Bergob, *Tel. (0171) 2 28 19 31*

E-Mail: bergob@icloud.com

**Begegnungsstätte Persebeck,
Grotenkamp 31****Montags**Skat, *Beginn: 18.00 Uhr***Dienstags**Kaffeeklatsch mit wechselndem Programm, *Beginn: 14.30 Uhr***Mittwochs**Malgruppe, *Beginn: 10.00 Uhr*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Udo Salomon, *Tel. (0231) 77 11 79***Informationen auch gern bei:****Begegnung VorOrt Koordinatorin
Stadtbezirk Hombruch:**Evelin Büdel, *Tel. (0231) 9 93 42 17*

E-Mail: e.buedel@awo-dortmund.de

**Städtische Seniorenheime Dortmund
gemeinnützige GmbH
Seniorenzentrum Haus
Am Tiefenbach**

Stockumer Straße 380, 44227 Dortmund

Tel. (0231) 9 70 23 05, Fax (0231) 9 70 23 03,

E-Mail: smathiak@shdo.de

Regelmäßige Termine:**Gottesdienste**jeweils um 11.15 Uhr im Saal
barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten sind vorhanden.*1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst**3. Freitag: Kath. Gottesdienst***Singkreis mit Klavierbegleitung**

16.00 Uhr, Saal

*1.+3. Dienstag***Café Tiefenbach im Saal**

Unser Café Tiefenbach ist von

*dienstags bis sonntags von**15.00–17.00 Uhr geöffnet.*

Jeden Sonntag bieten wir frische

Waffeln an.

Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg. Von 14.30 -16.00 Uhr treffen sich Senior*innen und Kinder/Jugendliche zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausküge machen. Es werden noch interessierte Senior*innen gesucht! Die Veranstaltung findet unter Anleitung einer Fachkraft der Jugendfreizeitstätte statt. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Liedercafé

im Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde (Wellinghofer Str. 21, 44263 Dortmund). Von 14.00-15.30 Uhr schmettern wir Lieder von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Die Gedanken sind frei“. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Jeden Dienstag

Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde

Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“

stärken wir verschiedene Muskelgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit usw. Soziale Kontakte werden durch kleinere Zusammenkünfte nach dem Sport oder beim gemeinsamen Grillen, Feiern gepflegt.

19.00–20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phoenix-Gymnasium DO-Hörde

Tel. (02304) 8 37 12

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Café Atempause

Gesprächsangebot für pflegende/sorgende Angehörige, die einen an Demenz Erkrankten begleiten

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Ort: evangelisches Gemeindehaus Dortmund-Wellinghofen, Overgünne2, 44265 Dortmund
Seniorenbüro Hörde

Tel. (0231) 50-2 33 11

E-Mail: Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter

Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)

Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

An jedem 2. und 4. Montag im Monat Smartphone-Café im „Hörder Treff“

Zeit: 14.30–16.00 Uhr
Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter (0231) 43 15 60 (mo/do 14.00-17.00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

An jedem 3. Freitag im Monat Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

Zeit: 14.30–16.00 Uhr
Senior*innen und Kinder/Jugendliche treffen sich zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausküge machen. Es werden noch interessierte Senior*innen gesucht! Die Veranstaltung findet unter Anleitung einer Fachkraft der Jugendfreizeitstätte statt. Anmeldungen und Fragen bitte an: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.



KÖTTER
BESTATTUNGEN

Der letzte Weg in guten Händen

SENIOREN-SERVICES

- **Bestattungsvorsorge**
bedeutet selbst zu bestimmen – Notwendiges regeln
- **Treuhandverträge**
- **Unverbindliche Information**
- **Kostenlose Vorsorgeordner**
- **Information Sterbegeldversicherungen**

24 Std. erreichbar – Tel. für alle Filialen
0231 – 46 42 76 / 46 43 37



44267 Dortmund-Benninghofen · Overgünne 89
Wellinghofen · Hombruch · Aplerbeck
www.bestattungen-koetter.de

**Sozialdienst kath.
Frauen Skf e.V. Hörde -
Mehrgenerationenhaus B3**

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund
Ansprechpartnerin: Lars Döppelmann
Tel. (0231) 42 57 99 60,
Fax (0231) 42 57 99 65
E-Mail: mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Der **SkF Hörde (Mehrgenerationenhaus B3)** bietet weiterhin folgende Kurse an:

- **Yoga 50+**
- **Rückenit 50+**
- **Fitness 60+**
- **Fitness im Alter (Mix)**

Die genauen Zeiten und Rahmenbedingungen können Sie bei Frau Sabine Eggert unter stadtteilbuero.eggert@skf-hoerde.de oder

Tel. (0231) 4 27 08 17 oder -9 erfragen. Frau Eggert nimmt auch die Anmeldungen entgegen.

Montags

Jeden Montag: Windelcafé
Jeden Montag: Zwei Kurse Viniyoga
Einmal im Monat: Literaturcafé

Dienstags

Jeden Dienstag: Yoga 50+
Einmal im Monat: Seniorenfrühstück
Einmal im Monat: Stadtteilcafé
Einmal im Monat: Repaircafé

Mittwochs

Jeden Mittwoch: zwei Kurse Fitness 60+
Jeden Mittwoch: Café Herzstück (kostenfrei Kaffee/Kuchen), geselliges Beisammensein
Jeden Mittwoch: Spieletreff „Rummikub“
Auf Anfrage: Behördenhelfer (zum Ausfüllen von Formularen, etc.)
Einmal im Monat: Smartphone Sprechstunde

Donnerstags

Jeden Donnerstag: Digitalkompass (Unterstützung von SeniorInnen mit Handy und Smartphone), sowie Vorträge zu entsprechenden Themen

Freitags

Jeden Freitag: drei Kurse Yoga 50+
Jeden Freitag: Fitness im Alter

Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Internetseite: <https://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/it-for-school-and-life>
E-Mail: bildungundteilhabe@skf-hoerde.de
<http://www.facebook.com/skf.hoerde>

„Wer sich ehrenamtlich in die Arbeit des Mehrgenerationenhauses einbringen möchte, ob im Repaircafé, im Projekt Socken stricken gegen die soziale Kälte, im Digitalkompass zur Unterstützung von SeniorInnen oder der andere Stärken hat, der darf sich gerne an den Ansprechpartner des Mehrgenerationenhauses, Herrn Michael Kebekus, wenden. Ein passendes Betätigungsfeld finden wir sicherlich. Jede Person ist bei uns herzlich willkommen!“

Alle Angebote und Kurse finden Sie auch auf unserer Homepage:



**EIN ORT ZUM
WOHLFÜHLEN**

CMS Pflegewohnstift „Hörde“



Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Die vier Bausteine unseres wertschätzenden, dem ganzen Menschen zugewandten Pflegekonzeptes bieten alles, was man für ein gutes Leben braucht:



Zuwendung und Nähe



Körperliche Aktivierung



Kreativität und Kultur



Gemeinsam Feiern

Unsere Leistungen

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege dementiell erkrankter Menschen
- + Einzel- und einigee Paarzimmer



CMS Pflegewohnstift „Hörde“ | 44263 Dortmund
Am Heedbrink 84 | 0231 - 425 763 - 0 | cms-hoerde@cms-verbund.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund
Herr Ulrich Mäfers
Tel. (0231) 39 42 74, Fax (0231) 3 96 01 50,
E-Mail: umaefers@stadtdo.de

Gemeindesaal Heiligkreuz

*Tanz zu klassischer und sakraler
Musik am Freitag*

26.4., 24.5., 28.6., 26.7., 27.9.,
25.10., 29.11. und 13.12.24
Frau Hänel

Sprech- und Beratungsstunde zum Thema Renten-, Pflege- und Krankenversicherung

Tag: Donnerstag, 14-tägig (siehe
Aushang) | 14.00–16.00 Uhr
Ansprechpartner Arnold Pothmann
Tel. (0231) 3 95 60 50
Versicherungssältester

Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind
herzlich willkommen.
Nähere Informationen erhalten Sie
im Begegnungszentrum
oder unter [Tel. \(0231\) 39 42 74](tel:0231394274)

Montags und donnerstags, 14.00 Uhr Canasta

Zum Canastaspielen treffen sich
interessierte Damen und Herren.

Jeden Donnerstag @ Computercafé und mehr

In entspannter Atmosphäre können
PC-Interessierte gemeinsam Neues
am Computer erlernen, sich mit-
einander austauschen und in der
Gruppe Kenntnisse vertiefen. Bitte
den eigenen Laptop mitbringen.
Leitung: Marianne Leitgeb
Zeit: 16.30–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch „TangoBeat“

Die Musikgruppe „TangoBeat“
sucht Verstärkung. Wer ein Instru-
ment spielt und gerne in der Ge-
meinschaft musizieren oder singen
möchte, ist herzlich zum Mitmachen
eingeladen. **Treffen:** 15.30–17.30
Uhr Nähere Informationen erhalten
Sie im Begegnungszentrum oder
unter [Tel. \(0231\) 39 42 74](tel:0231394274)

Schach und Brettspiel AG

In dieser Arbeitsgruppe werden
Spiele wie Schach, Mühle, Dame
usw. angeboten. Ziel ist es strate-
gisch zu denken und zu handeln.
Hierbei werden die kognitiven
Fähigkeiten besonders geschult. Bei
Interesse kann auch Memory zur
Entspannung gespielt werden. An-
gesprochen sollen Anfänger, Wie-
dereinsteiger und vorgeschrittene
Spieler sein. Der Spieltag indet
*freitags zwischen
10.00–12.00 Uhr* statt. Nähere In-
formationen können Sie vom Leiter
der Einrichtung, Uli Mäfers,
Tel. (0231) 39 42 74 erhalten.

Tischtennis

*Die ZWAR (Zwischen Arbeit und
Ruhestand) Tischtennis-Gruppe*
trifft sich regelmäßig dienstags von
18.00–21.00 Uhr

Briefmarkenfreunde Dortmund-Huckarde e. V.

Die Briefmarkenfreunde treffen sich
an jedem 1. und 3. Sonntag im Mo-
nat. Neue Interessenten sind herz-
lich willkommen. 10.00–12.00 Uhr

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

Ob Singles oder Paare, Mann oder
Frau jeder ist herzlich willkommen.
Squaredance macht Spaß und hält
körperlich und geistig it.
Donnerstags, 20.00–22.00 Uhr
kohlenpott-hoppers.de

Skatrunde sucht Verstärkung

Die bestehenden Skatrunde, des
Begegnungszentrums Huckarde,
sucht noch Verstärkung zum „Kar-
tenkloppen“. Jeden Dienstag trifft
sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die
Teilnahme ist kostenlos.

Spielenachmittag mit Emily Bohr

Am Dienstagnachmittag kann ge-
spielt werden. Ziel ist es strategisch
zu denken und zu handeln. Hierbei
werden die kognitiven Fähigkeiten
besonders geschult. Bei Interesse
kann auch Memory zur Entspan-
nung gespielt werden. Angespro-
chen sollen Anfänger, Wiederein-
steiger und vorgeschrittene Spieler
sein. Der Spieltag indet dienstags
zwischen 13.30–15.00 Uhr statt.
Nähere Informationen können Sie
von dem Leiter der Einrichtung,
Uli Mäfers, [Tel. \(0231\) 39 42 74](tel:0231394274) er-
halten. Gebühren fallen nicht an.

Mitnehmen können wir
nichts auf unserem
letzten Weg.

Aber wir können unseren
Lieben eine ganze Menge
mitgeben: das Gefühl, sich
richtig verabschiedet
zu haben.

Bestattungsvorsorge -
für einen Abschied
mit Herz und Verstand.

www.bestattungen-stoeber.de
Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG



Bestattungen Stöber

Chemnitzer Straße 18 • 44139 Dortmund • Tel. 0231 / 52 76 48

Begegnung VorOrt Huckarde

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

„Kino im Café“ im Jungferntal*Jeden 1. Donnerstag im Monat*

Ort: Gemeindesaal Hl. Kreuz

Jungferntalstraße 47,

44369 Dortmund

Einlass: 14.30 Uhr,

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht

**Kraftquellen wiederentdecken!
Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige –
Sie sind voll im Einsatz?!**

Wenn Sie als Angehöriger ein erkranktes Familienmitglied pflegen und betreuen, führt das oftmals an die Grenze der Belastbarkeit. Dieser Kurs möchte Sie dabei unterstützen, aktiv etwas gegen Stress und für Ihre Entspannung zu tun. Der Austausch mit anderen Betroffenen in wertschätzender Atmosphäre sorgt für Unterstützung und gibt neue Anregungen.

Der Kurs ist ein Pflegekurs der Barmer Pflegekasse und kostenfrei für Mitglieder aller Krankenkassen, er läuft in Kooperation mit dem Seniorenbüro Huckarde.

Kursleitung:*Sabine Henke, Achtsamkeitstrainerin, Entspannungspädagogin*

Termin: 4.4. bis 25.4.24, 4x donnerstags, jeweils von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Städtisches Begegnungszentrum Parsevalstr. 170, Dortmund-Huckarde

Anmeldung: Seniorenbüro Huckarde, Tel. (0231) 50 – 2 84 90.

Arbeitskreis Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement in Huckarde

„Ehrenamtliches Engagement und die Freiwilligenarbeit sind keine Arbeiten, die nicht bezahlt werden. Es sind Arbeiten, die unbezahlbar sind.“

Begegnung VorOrt (BVO) und das *Seniorenbüro Huckarde* laden nun schon seit dem letzten Jahr in regelmäßigen Abständen zum „Arbeitskreis Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement“ in das städtische Begegnungszentrum Huckarde ein. Da sich das Ehrenamt nicht zuletzt durch die Corona Pandemie maßgeblich verändert hat, besprechen Leiterinnen und Leitern von Begegnungsstätten, Treffs und anderen Einrichtungen, sowie viele engagierte Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils, wie das Ehrenamt wieder attraktiv gestaltet und neu gedacht werden kann.

Hier wird nicht nur die Sichtweise der Einrichtungen, die Engagierte suchen beleuchtet, sondern auch, was das bürgerschaftliche Engagement für jeden Einzelnen bedeutet. Dazu müssen aber viele Fragen geklärt werden, wie zum Beispiel, warum ist das Ehrenamt wichtig für mich und mein Umfeld, was für Erwartungen habe ich an ein freiwilliges Engagement oder wo kann ich mich über Ehrenamt & bürgerschaftliches Engagement informieren? Die Gründe, warum sich jemand freiwillig engagiert, sind genau so vielseitig, wie die Angebote für Interessierte.

Wer sich weiter über das Thema informieren möchte, ist herzlich zum nächsten Arbeitskreis eingeladen. Dieser findet am 15. April um 14.00 Uhr im städtischen Begegnungszentrum, Parsevalstr. 170 (auf dem Gelände der Gustav-Heinemann-Gesamtschule) statt. *Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, melden Sie sich gerne bei: Benedikt Gillich - Begegnung VorOrt Huckarde* Tel. (0152) 53 40 54 28 begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Reparatur-Expertinnen und Experten gesucht

Das **Waffeisen** schaltet sich nicht mehr ein. Die Nachttischlampe bleibt dunkel. Der Fahrradschlauch verliert Luft. Die Bluse hat ein Loch. Sie haben einen Defekt erkannt, aber Ihnen fehlt das passende Werkzeug? Was also tun?

Wegwerfen? Nein!

Reparieren? Aber wie?

Die sogenannten „*Repair Cafés*“ erfreuen sich im Dortmunder Stadtbezirk immer größerer Beliebtheit. Auch für den Stadtbezirk Huckarde möchte das Seniorenbüro Huckarde und Begegnung VorOrt einen Reparatur-Treff ins Leben rufen, bei dem Menschen ihre defekten Alltagsgegenstände mitbringen können, um Hilfe bei der Reparatur zu erhalten. In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, soll gemeinsam repariert und Wissen geteilt werden. Hierzu werden Reparatur Expertinnen und Experten gesucht. Sind sie eventuell geübt im Umgang mit Näh- oder Holzarbeiten, Reparaturen von Holzarbeiten oder ausgebildete Elektrofachkraft? Vielleicht haben Sie ein Händchen dafür

- eine Nachttischlampe zu einem neuen Kabel zu verhelfen
- oder eine offene Naht an einer Bluse zu nähen
- oder ein beschädigtes Holzspielzeug zu reparieren

Sie haben Zeit und Lust sich gelegentlich ehrenamtlich zu engagieren und wollen Menschen mit ihren Fähigkeiten helfen?

Wenn Sie selber an der Gestaltung und Entwicklung eines Reparatur-Treffs mitwirken möchten, melden Sie sich bei dem

Seniorenbüro Huckarde, Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund.

Tel. (0231) 50-2 84 90

E-Mail: seniorenbuero.huckarde@stadtdo.de

Wir freuen uns auf Sie!

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund,
Bettina Springer
Tel. (0231) 50-2 89 89, Fax (0231) 50-2 89
97, E-Mail: bspringer@stadtdo.de
Nähere Auskünfte zu den Terminen
erfahren Sie im Begegnungszentrum

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

• *Herren unter sich*

Treffen: Jeden Dienstag im Monat,
von 14.00–16.00 Uhr

• *„Theater-, Konzert- und Kinobesuche“*

Nähere Informationen erhalten Sie
bei Gabriele Ott im Begegnungs-
zentrum oder telefonisch unter der
Tel. (0231) 50-2 89 89

• *„Walking“*

Treffen: Jeden Freitag im Monat,
15.00 Uhr, Eingang Volksgarten,
Volksgartenstraße

Jeden Dienstag

Herren unter sich

Diese Runde richtet sich an alle
interessierten Männer, die Lust und
Laune haben, sich zwanglos und re-
gelmäßig mit anderen Männern zu
treffen, um abseits vom täglichen
Geschehen sich austauschen zu
können, einfach nur zu reden oder
auch nur mit dabei sein möchten.
Auch werden gemeinsame Aktio-
nen geplant. Zeit: 14.00–16.30 Uhr.
Leitung: Ulrich Kloda
Nähere Informationen erhalten Sie
im Begegnungszentrum oder tele-
fonisch.

Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

Möchten Sie ins Theater oder Kino
gehen, aber nicht alleine? Dann
ist diese Gruppe genau richtig für
Sie! Gemeinsame Theaterbesuche
oder Konzertbesuche machen mehr
Spaß und Freude. Sie können sich
mit Gleichgesinnten über Ihre Inte-
ressen austauschen und gemeinsam
den nächsten Theaterbesuch pla-
nen. Nähere Informationen erhal-
ten Sie bei Gabriele Ott im Begeg-
nungszentrum oder telefonisch.

„Walking“

Freitags

Eine neue Gruppe „walking“ inter-
essierter Seniorinnen und Senioren
trifft sich im Begegnungszentrum.
Leichtes Ausdauertraining beein-
flusst positiv den Körper.
Leitung: Günter Lentner
Beginn: 15.00 Uhr; Eingang
Volksgarten, Volksgartenstraße

Offener Treff: „Plauderstündchen“

mittwochs von 13.30–15.30 Uhr

Uhr, alle vierzehn Tage statt. Nähe-
re Informationen erhalten Sie im
Begegnungszentrum.

Bingo!

Spiele Sie mit!

donnerstags ab 15.00 Uhr
Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud
Schmidt und Rosemarie Hübner

Seniorentanz

freitags von 15.00–16.30 Uhr

Leitung: Angela Haase

Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

mittwochs ab 19.00 Uhr

Interessengruppe mit haupt- und
ehrenamtlicher Leitung

Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

Analog und digital für Anfänger
und Fortgeschrittene.
Wenn bereits vorhanden, eigene
Videokamera bitte mitbringen.
Die Gruppe trifft sich jeden
Donnerstag von 9.30–11.30 Uhr

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal
12 Kilometer
Gruppentreffen. *dienstags ab 18.00
Uhr* im Begegnungszentrum. Die
Ausgangspunkte der Wanderungen
werden mit öffentlichen Verkehrs-
mitteln (Gruppenkarte) ange-
fahren. Wegen der begrenzten
Teilnehmerzahl bitte bei Winfried
Kowalski, Tel. (0231) 35 26 89,
vorher anmelden!
Gruppentreffen im Begegnungs-
zentrum, jeden 2. Dienstag im
Monat

Zwar-Gruppe Lütgendortmund

Die Gruppe trifft sich *14-tägig
mittwochs ab 16.00 Uhr* in unserem
Begegnungszentrum und ist für
neue Gruppenmitglieder offen.
Nähere Informationen im Begeg-
nungszentrum Lütgendortmund
Tel. (0231) 50-2 89 89
E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und
Entspannungstechniken.
montags, 10.15–11.00 Uhr

Handarbeitstreff:

Stricken und Häkeln

dienstags, 14.00–16.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

freitags, 14.00–17.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich.

Lachyoga: - der Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.

Die Teilnahme ist kostenlos – aber
nicht umsonst, denn Körper und
Geist werden angeregt.
Inhalt des Lachclubs sind Körper-
übungen, Atmungs- und Entspan-
nungstechniken.
montags, 10.15–11.00 Uhr
Leitung: Anne-Doris Schreivogel

Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“ – Jeden letzten Montag im Monat Beginn: um 17.00 Uhr.

Viele Menschen wollen noch sinn-
voll arbeiten - um die Rente aufzu-
stocken oder nicht von Altersarmut
betroffen zu sein, aber auch weil es
Spaß macht und zum Leben dazu
gehört.

Wir laden alle ein, die sich über
Möglichkeiten, Erfahrungen und
Zukunftspläne bezahlter Arbeit ne-
ben der Rente austauschen möch-
ten. Dabei geht es zum einen um
konkrete Fragen wie: Selbständig-
keit oder Minijob ab 65? Wie viel
will ich noch arbeiten? Wie flexibel
will ich mein Leben jetzt gestal-
ten? Welche Träume will ich noch
verwirklichen? Es kann um Themen
gehen wie: Ich möchte der Leere

in meinem Leben etwas entgegen setzten oder Ich weiß nicht, wie ich passende Arbeit inden kann.

Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Dortmund tun, um eine Kultur des Aktiven Alters voranzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten? Der Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ wo es um diese Themen geht, trifft sich jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr in der ZWAR Zentralstelle, 44397 Dortmund Steinhammer Straße 3.

In Zeiten von Corona muss sich bis eine Woche vor dem Termin angemeldet werden, bei den untenstehenden Telefon-Nr.

Mund-und -Nasenschutz ist bis zum Raum zu tragen.

Moderation und Organisation

Margarete Leineweber

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

Vera Romberg: Bildungswerk_NRW

Tel. (0231) 61 79 40

Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

Benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

**„Lütgendortmunder Montagskino“
Jeden 2. Montag im Montag**

Ort: Quartiershaus, Limbecker Straße 83a

Einlass 14.30 Uhr, Filmbeginn 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht

Mengede

Alle 6 Wochen freitags

Repair Café Nette

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

im kath. Gemeindehaus Nette,
Friedrich Naumann Straße 9,
44359 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Pfarrerinnen Renate Jäckel,

Tel. (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette
- Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –

Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerilde

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei,
Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-

Kirchengemeinde, Westerilder

Straße 11 a, Ansprechpartnerin:

Nina Speziale, Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwingh

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-

Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeder 1. Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Nette

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin:

Sonja Biallas-Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,

Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadtdo.de

Offener Treff

mittwochs von 9.00–12.00 Uhr

Kommen Sie doch einfach auf eine Tasse Kaffee oder Tee und ein nettes Gespräch vorbei!

Phase 10

Am 2. und letzten Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20

Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler*innen insgesamt zehn Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen. Dabei kann es sich um Zwillinge, Drillinge, eine Zahlenfolge oder auch Kombinationen aus allem handeln.

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20
Kennen Sie das ursprünglich aus Rumänien stammende Spiel „Rummikub“, das sich seit den 1980er Jahren auch bei uns in Deutschland großer Beliebtheit erfreut? Es hat ähnliche Regeln wie „Rommé“, aber statt mit Spielkarten wird mit Steinen gespielt. Haben Sie Lust, es mal wieder zu spielen oder es ganz neu kennenzulernen? Dann kommen Sie gerne zu unserer neu ins Leben gerufenen Gruppe!

Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Betty Steeger, Tel. (0231) 33 27 54, Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein Tässchen Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen genießen? Dann melden Sie sich doch zu unserem Sonntagscafé an! Ab dem 4. September 2022 geht es wieder los! Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Voranmeldung.

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Zeit: 09.30–12.00 Uhr in den ungraden Wochen dienstags
Anmeldung über das Seniorenbüro
Tel. (0231) 50-2 80 90

Wandern

14-tägig donnerstags

Beginn: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Mengede, Für alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen. Wenn erforderlich, erfolgt die Anfahrt zum Wandergebiet mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Kosten für Anfahrt und eventueller Verzehr bei einer Einkehr müssen selbst getragen werden. Für Wanderungen empfehlen wir festes Schuhwerk. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.
Ansprechpartner: Werner Sommerfeld, Tel. (0176) 41 83 01 96

@ Betreutes Internet-Café

Jeden Freitag

10.00–12.00 Uhr

Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz, Schreiben und Abrufen von E-Mails, ... Austausch und Unterstützung. Auch hier können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

Seniorenport an der Wii-Konsole

Jeden Dienstag

Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...
Leitung: Robert Overheid, Betty und Helmut Steeger
Beginn: 15.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Wochen ab 14.00 Uhr

Termine: auf Anfrage

Offener Spiele-Treff

Jeden Dienstag von 14.00–16.30 Uhr

Doppelkopf

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr

Ansprechpartner*innen:
Erich Rimpler Tel. (0231) 33 95 41,
Günther Kreimel
Tel. (0231) 33 43 90

Schach

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr

Termine: auf Anfrage
Leitung: Robert Overheid,
Tel. (0231) 33 17 14 und
Manfred Riechert

Malen

Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Karin Heimann,
Tel. (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

Tag: dienstags, 14.30–16.30 Uhr

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch von 14.00–16.30 Uhr

Schneidern

14-tägig donnerstags in der Zeit von 9.30–12.00 Uhr

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

Skipbo-Runde

Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr

Patchwork

freitags, 14-tägig, 9.30–12.30 Uhr

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Tag: montags, 14.15 Uhr

Englisch-Stammtisch

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid,
Tel. (0231) 33 17 14
Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie sich für die englische Sprache interessieren und mit anderen Interessierten austauschen möchten!

*Zeit für
Krankenpflege*

Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege
Alexander Künast

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

Telefon 0231 - 33 55 55
info@zeit-fuer-krankenpflege.de

Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

6 mal im Jahr donnerstags von 15.00 bis 16.00 Uhr

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie entspannt lauschen und über das Gehörte plaudern. Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung. Termine und Themen auf Anfrage bei Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20

Begegnung VorOrt Mengede

Begegnung VorOrt Mengede, Silke Freudenau, Tel. (0173) 6 97 53 78, begegnungsmengede@diakoniedortmund.de

Trauercafé Plus

jeden 2. Dienstag im Monat

Ab sofort startet ein neues Trauercafé in Mengede. Neben Kaffee, Kuchen und Gesprächen bietet es gemeinsame Aktivitäten (Spazie-

ren, Boulespielen, Kochen, etc.) je nach Wunsch und Möglichkeit der Teilnehmenden. Ev. Noah-Gemeinde, Seniorenbüro und Begegnung VorOrt machen gemeinsam jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr dieses Angebot.

Ort: kleine Trauerhalle des ev. Friedhofs, Mengeder Schulstraße und andernorts

Kontakt:

Cordula Podscharly (ev. Noah-Gemeinde): Tel (0231) 3 96 44 71

Nina Speziale (Seniorenbüro):

Tel. (0231) 50-2 80 90

Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78

Boule-Treff

jeden Mittwoch, 15.00 bis 16.30 Uhr (bei trockenem Wetter)

In geselliger Runde wird Boule gespielt, solange es die Witterung zulässt. Interessierte sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse!

Ort: Boulebahn im Hansemannpark, Hansemannstraße, Mengede-Oestrich

Kontakt: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt), begegnungsmengede@diakoniedortmund.de oder unter (0173) 6 97 53 78

Liedercafé Mengede

Einmal im Monat werden im „Liedercafé Mengede“ bekannte Lieder geschmettert, mitreißend angeleitet von Jasmin Siebert an der Gitarre. Im Oktober ist die Frauenhilfe der Noah-Gemeinde Westerilde Gastgeberin und sorgt für eine kleine Stärkung mit frischem Kaffee und Kaltgetränk.

Ort: Gemeindezentrum Westerilde, Westerilder Str. 11a, 14.30-16.00 Uhr.

Herzliche Einladung an alle, die mitsingen möchten!

Infos zu Terminen und Anmeldung bei: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt Mengede), Tel. (0173) 6 97 53 78, begegnungsmengede@diakoniedortmund.de

Begegnung VorOrt ist ein Projekt der Stadt Dortmund in Zusammenarbeit mit den Wohlfahrtsverbänden, um die Seniorenarbeit in den Stadtbezirken zu stärken. Die Diakonie ist in den Stadtbezirken Brackel, Hörde und Mengede aktiv.

Mehr Lebensqualität, mehr Wohnfreude

Wir bieten barrierefreie und barrierearme Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungstermin buchen

vonovia.de/dortmund

VONOVIA



Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund,
Juliane Babl und Katja Kremer
Tel. (0231) 2 88 59 Fax (0231) 50-2 88 58
E-Mail: bz_scharnhorst@stadt.do.de

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat *Initiativkreis Naturlehrpfad*

Hier haben sich naturverbundene Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtbezirk zusammengefunden. Bei den Treffen stehen die Themen Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wieder. **Zeit: 10.00–12.00 Uhr**

Jeden 2. Mittwoch im Monat *Börsenclub*

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt. **Beginn: 17.30 Uhr**
Ansprechpartner: Detlev Thißen

Jeden 1. und 2. Dienstag *KunstVielfaltScharnhorst*

Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.
Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Dienstag *Initiative Internet-Kompetenz*

Lernen Sie mit uns das Internet kennen! Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen Ihnen kostenlos und unverbindlich, das Internet kennenzulernen. Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz ... Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder Sie nutzen den Laptop des Begegnungszentrums, **Beginn: 14.30 Uhr**

Jeden Freitag *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.

Beginn: 15.00 Uhr
Ansprechpartner: Friedrich Benz

Jeden Donnerstag *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.

Beginn: 17.00 Uhr

Jeden zweiten Mittwoch *Geschichtskreis*

Die Geschichte aus dem Dortmunder Nord-Osten ist sehr spannend. Wir sammeln Fakten und werten Quellen aus. Diese fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Ein Buch entsteht und Sie können dabei sein. **Zeit: 18.00–20.00 Uhr**

Hardanger-Stickerei *Jeden Dienstag von*

13.00–15.00 Uhr

Handarbeitstreff *Stricken, Sticken, Häkeln...*

Jeden Dienstag von
10.00–12.00 Uhr

Mobil und sicher im Straßenverkehr

Rollatortraining mit der DSW21. Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Scharnhorst und den Dortmunder Stadtwerken bietet das Begegnungszentrum ein Rollatortraining für Senioren anzubieten. Trainiert wird alles rund um den sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus. Sie erhalten Informationen u.

- a. zu häufig gestellten Fragen wie:
- Wie komme ich mit meinem Rollator in den Bus und durch welche Tür steige ich ein?
 - Wie muss ich während der Fahrt meinen Rollator sichern?
 - Wo sitze ich während der Fahrt am sichersten?
 - Wie kaufe ich mit Rollator ein Ticket im Bus?

Es wird um Anmeldung im Seniorenbüro gebeten: (0231) 50-2 96 80
Termin: Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Aushänge im Begegnungszentrum und die Pressemeldungen.

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.

Seniorenwohnsitz Westholz

Westholz 17, 44328 Dortmund
Tel. (0231) 47 64 34 12
Fax (0231) 47 64 34 11
E-Mail: a.sprenger-lux@shdo.de

Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln. **Zeit: 14.30–17.00 Uhr**,
Kostenbeitrag für Bewirtung

Städtische Begegnungszentren

Orte der Begegnung und Kommunikation

Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund bieten geselliges Beisammensein und ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Diskussionsrunden, Unterhaltung und Tanz, Gymnastik, Kochen, Malen, Töpfern, Computer- und Internetkurse, Ausflüge und vieles andere mehr. Neben den Kurs- und Veranstaltungsangeboten finden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in Eigeninitiative zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Dabei entstehen neue Freundschaften und kleine aber unterstützende Netzwerke. Die Teams von hauptamtlichen Leitungskräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützen Sie dabei, stehen für alle Fragen oder Anregungen zur Verfügung und laden Sie ein, Neues mit Gleichgesinnten zu entdecken und mit anderen Besuchern Interessen zu teilen. Unsere Begegnungszentren sind montags bis freitags von 10.00–18.00 Uhr geöffnet und bieten darüber hinaus immer wieder auch am Wochenende Veranstaltungen an. **Die Termine entnehmen Sie bitte den Programmheften. Das zentral gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist montags bis freitags von 7.00–21.30 Uhr geöffnet.**

Alle städtischen Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäreinrichtungen ausgestattet. Nähere Informationen zu den Angeboten der Begegnungszentren erfahren Sie unter den angegebenen Telefonnummern und Anschriften. Gern senden wir Ihnen das aktuelle Programmheft auf Wunsch auch nach Hause.

Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Petra Emig
Tel. (0231) 50-2 91 00
Fax (0231) 5 01 02 91
E-Mail: bz_berghofen@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Eving
Deutsche Str. 27, 44339 Dortmund
Stefan Neus
Tel. (0231) 85 89 94
Fax (0231) 8 78 00 98
E-Mail: bz_ewing@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde
Parsevalstraße 170,
44369 Dortmund
Ulrich Mäfers, **Tel.** (0231) 39 42 74
Fax (0231) 3 96 01 50,
E-Mail: bz_huckarde@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Solveig Jeromin
Tel. (0231) 50-2 80 20,
Fax (0231) 50-1 08 80
E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund
Juliane Babl und Katja Kremer
Tel. (0231) 50-2 88 59,
Fax (0231) 50-2 88 59
E-Mail: bz_scharnhorst@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund
Werner Straße 10, 44388 Dortmund
Bettina Springer
Tel. (0231) 50-2 89 89,
Fax (0231) 50-2 89 87
E-Mail: bz_lütgendortmund@stadtdo.de

Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Straße 21, 4141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 58,
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@dortmund.de

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

Köln-Berliner-Straße 31,
Tel. (0231) 44 50 41
E-Mail: bibliothek.aplerbeck@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hombruch

Harkortstraße 58,
Tel. (0231) 50-2 83 21
E-Mail: bibliothek.hombruch@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hörde

Hermannstraße 33,
Tel. (0231) 2 86 06 78
E-Mail: bibliothek.hoerde@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

Mackenrothweg 15,
Tel. (0231) 50-2 81 49
E-Mail: bibliothek.scharnhorst@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Huckarde

Parsevalstraße 170
Tel. (0231) 50-2 84 80
E-Mail: bibliothek.huckarde@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Lütgendortmund

Volksgartenstraße 19
Tel. (0231) 63 91 80
E-Mail: bibliothek.luedo@stadtdo.de

Das Weiterbildende Studium für Seniorinnen und Senioren an der Technischen Universität Dortmund

ist ein Angebot der wissenschaftlichen Weiterbildung für Erwachsene, die in der Zeit nach der Berufs- oder Familienphase eine bewusste Lebensplanung für das Alter beabsichtigen.

- Das Studienangebot steht Interessierten ab dem 50. Lebensjahr offen.
- Das Abitur ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme.
- Jeweils zum Wintersemester (Beginn Mitte Oktober) werden 50 Studienplätze vergeben.
- Die Gebühren betragen 120,00 Euro pro Semester.

TU Dortmund, Fakultät 17

Emil-Figge-Straße 50,
Raum 2.450, 44227 Dortmund
Studienberatung: Service und
Beratungsteam, Sigrid Asamoah

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag
von 10.00–12.00 Uhr

Tel. (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeant-
worter, Rückruf auf jeden Fall)
beratung.seniorenstudium@tu-
dortmund.de

www.seniorenstudium.tu-dort-
mund.de

ZWAR Netzwerke in Dortmund

Die Abkürzung ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Neben zahlreichen Netzwerken 60+ in NRW) gibt es auch in Dortmund in verschiedenen Stadtteilen selbst-organisierte ZWAR Netzwerke mit vielfältigen Interessengruppen. Die regelmäßigen Treffen finden im jeweiligen Stadtteil statt. Ein weiterer Standort sind die Räumlichkeiten des ZWAR Begegnungszentrum Marten (ZBZ) in der Steinhammerstraße 3 in Dortmund Marten. Der ZWAR e. V. ist langjähriger Träger dieses Begegnungszentrums, das sich als niedrigschwelliger, selbstorganisierter und generationenübergreifender Treffpunkt im Stadtteil etabliert hat. Örtliche Vereine und Initiativen sowie Angebote des Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, Zweigstelle DGB-Bildungswerk NRW e.V. sind dort beheimatet. Die ZWAR Netzwerke sind Orte der Begegnung und der wechselseitigen Unterstützung bis ins hohe Alter. Nach eigenen Wünschen setzen sie Interessen, (Projekt-)vorhaben und Aktivitäten in den Bereichen Freizeit, Kultur, Gesundheit und Soziales um und sind somit für die Generation 60+ ein Gegenentwurf zu Einsamkeit und (gesellschaftlicher) Isolation.

**Hier erhalten Sie nähere
Informationen und Auskünfte:**

ZWAR e.V.

Steinhammer Str. 3, 44379 Dortmund
Tel. (0231) 96 13 17 15
zwar-ev.de/zwar-netzwerke/

Ansprechpartnerin im ZWAR e. V.

für das ZWAR Netzwerk Dortmund
ist Frau Petra Mecoleta, i. d. R.
dienstags bis donnerstags per
Tel. (0231) 96 13 17 15, per E-Mail
unter: p.mecoleta@zwar.org

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrauen“

donnerstags, 10.00–13.00 Uhr
Ort: Schmiedingshafen, hinter Spei-
cherstraße 100, 44147 Dortmund
Ansprechpartner: Harry Naujoks
(1. Vorsitzender)
Tel. (0231) 9 80 22 46
vertrauen.de

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

Jeden zweiten Donnerstag im
Monat 14.30 Uhr
Ort: Begegnungszentrum Eving
Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund
Ansprechpartnerin: Brigitte Förster
Tel. (0177) 2 01 90 40

ZWAR Gruppe Dortmund

Lütgendortmund
mittwochs, 14-tägig, 16.00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Werner Straße 10, 44388 Dortmund
Ansprechpartnerin: Doris Pohlkamp
Tel. (0231) 6 90 17 34

ZWAR Gruppe Marten

Jeden ersten und dritten Donners-
tag im Monat, 15.30–18.00 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum
Marten, Steinhammerstraße 3,
44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Bärbel Götz
Tel. (0231) 2 26 49 72

ZWAR Gruppe Marten 2

Zeit: montags, 14-tägig jeweils
18.00–20.00 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum
Marten / Amtshaus Marten Stein-
hammerstraße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Petra Mecoleta
Telefon: (0231) 96 13 17 15
Mail: p.mecoleta@zwar.org

ZWAR Gruppe Dortmund Hombuch/Brünninghausen

Ort: Erna-David-Seniorenzentrum
(AWO), Mergelteichstraße 27,
44225 Dortmund
donnerstags, 14-tägig,
18.00–20.00 Uhr
Ansprechpartner: Detlef Weiß
Tel. (0231) 7 97 96 96

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

donnerstags, 14-tägig,
18.00 Uhr
Ort: AWO Begegnungszentrum
Südost/Gartenstadt, Geßlerstraße
15, 44141 Dortmund
Ansprechpartnerin: Erika Michels
Tel. (0231) 41 36 70

ZWAR Gruppe Dortmund Brackel-Neuasseln

montags, 14-tägig, 18.30–20.15 Uhr
Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bre-
dowstraße 49 (Ecke Am Funkturm),
44309 Dortmund-Neuasseln
Ansprechpartnerin: Ingrid Okunick
Tel. (0231) 20 72 69

ZWAR Gruppe SPRINT (Sprache und Integration)

mittwochs, 10.00–12.00 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum
Marten, Steinhammerstraße 3,
44379 Dortmund
Ansprechpartner: Harold Veprinskij
Tel. (0231) 7 21 78 49

ZWAR Gruppe Theater: SEN-THA Senioretheater AG

freitags, 11.00–13.30 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum
Marten, Steinhammerstraße 3,
44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Martha Gallen
Tel. (0179) 3 79 12 80

Kreuzbund- Männergesprächskreis Dortmund

Jeden 3. Mittwoch im Monat um
18.00 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum
Marten, Steinhammerstraße 3
44379 Dortmund
Ansprechpartner: Otto Fehr
Tel. (0152) 28 36 00 50



Gut leben im Alter

Ältere Menschen fühlen sich in ihrer vertrauten Umgebung am wohlsten und möchten solange wie möglich selbstständig leben. Eine höhere Lebenserwartung, chronische Krankheiten einhergehend mit Mobilitätseinschränkungen oder auch demenzielle Erkrankungen erfordern häufig eine Unterstützung von der Familie oder durch Servicedienste und Einrichtungen. Vor allem allein lebende ältere Menschen, aber auch helfende Angehörige sind mit der täglichen Organisation der Hilfe und Pflege oftmals sehr gefordert. Dann sind kompetente Beratung und Hilfe vor Ort gefragt.

Netzwerke bieten

Ressourcen und verbinden

Seit 2006 entwickeln alle Dortmunder Seniorenbüros in ihren Stadtbezirken Netzwerke für die Seniorenarbeit. Engagierte Bürger*innen und professionelle Anbieter*innen setzen sich gemeinsam für eine gute Lebensqualität der älteren Menschen im Quartier ein. Die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit informiert Interessierte über die vielfältigen Angebote im Stadtbezirk.

Die Seniorenbüros bieten kostenlos und trägerneutral:

Beratung, Vermittlung, Vernetzung, Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

Beratungszeiten der Seniorenbüros: montags bis freitags • 10.00–12.00 und nach Vereinbarung

Die Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause.

Standorte:

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Seniorenbüro Brackel

Standort Brackeler Hellweg
Brackeler Hellweg 170
44309 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 96 40
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Standort Meylantstraße

Meylantstraße 89 a
44319 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 93 70
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Eving

August-Wagner-Platz 2–4
44339 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 96 60
E-Mail: seniorenbuero.ewing@dortmund.de

Seniorenbüro Hombruch

Harkortstraße 58 (Eingang in der Domänenstraße 1)
44225 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 83 90
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16
44263 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 33 11
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Seniorenbüro Huckarde

Urbanusstraße 5 - 44369 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 84 90
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

Bornstraße 83 • 44145 Dortmund
(im Hannibal 1)
Tel. (0231) 50-1 13 50
E-Mail: seniorenbuero.nord@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

Standort Untere Brinkstraße

Untere Brinkstraße 80
44141 Dortmund
(im Versorgungsamt)
Tel. (0231) 50-2 78 00
E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Straße 42 • 44137 Dortmund
(im Eugen-Krautscheid-Haus)
Tel. (0231) 50-1 13 40
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro Lütgendortmund

Limbecker Straße 31
44388 Dortmund *
Tel. (0231) 50-2 96 70
E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Seniorenbüro Mengede

Bürenstraße 1 • 44359 Dortmund
(im Begegnungszentrum Mengede)
Tel. (0231) 50-2 80 90
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 80
E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW Regionalbüro Dortmund

Um Menschen im Alter oder in Pflegesituationen zu unterstützen, hat das Land zusammen mit den nordrhein-westfälischen Pflegekassen die bisherigen „Demenz-Servicezentren“ zu einer neuen Unterstützungsstruktur „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz weiterentwickelt“.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um Betroffenen und ihrem familiären und sozialen Umfeld ein selbstbestimmtes und teilhabeorientiertes „Leben mit Pflegebedarf“ mit einer hohen Versorgungssicherheit zu ermöglichen

Schwerpunkt der Arbeit ist die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation sowie die Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren vor Ort. Die Arbeitsbereiche sind:

- Förderung des Aus- und Aufbaus von Unterstützungsangeboten im Alltag (nach § 45a SGB XI)
- Förderung und Unterstützung der Pflegeberatungsangebote und Pflegeberatungsstrukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“, v.a. Menschen mit Demenz.

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Fachdienst für Senioren, in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie. Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter: alter-pflege-demenz-nrw.de

**Regionalbüro Dortmund
Sozialamt - Fachdienst für Senioren**
Kleppingstraße 26
44135 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 70 94
Fax (0231) 50-2 60 16
E-Mail: bertschulz@stadtdo.de

Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:

Wir vermitteln Ihnen sozial engagierte Helfer*innen, die speziell geschult wurden und die Betreuungsaufgaben verantwortungsvoll übernehmen.

Die Aufwandsentschädigung für die Helfer*innen bei Spaziergängen, Gesprächen, Gesellschaftsspielen etc. beträgt 7,50 Euro pro Stunde. Das Sportangebot „fit und mobil Zuhause“ beträgt 12,00 Euro pro Stunde.

Seniorenbesuchsdienst

Senior*innen ohne Pflegegrad werden an ehrenamtliche Helfer*innen vermittelt, die gerne in Gesellschaft mit Dortmunder Senioren*innen sind, um gemeinsame Unternehmungen (Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, Gespräche, Kochen etc.)

auszuüben und/oder einfach ein offenes Ohr für Freuden und Sorgen bereithalten. Dieser Besuchsdienst ist kostenlos. Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen:
Marie Roerdink-Veldboom,
Tel.: (0231) 50 – 2 70 94

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

Die gebührenpflichtigen Betreuungsangebote sind dem Veranstalter angepasst. Bitte informieren Sie sich individuell.

Innenstadt:

**AWO Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42, 44137 Dortmund**
Ansprechpartnerin: Carla Cailean
Tel. (0231) 3 95 72 18
E-Mail:
c.cailean@awo-dortmund.de
Betreuungsgruppe: Jeden Freitag von 09.00–13.00 Uhr

**Pflegepause –
Frühstückstreff und Gesprächskreis
für pflegende Angehörige**
**Jeden 1. Freitag im Monat von
9.00–11.00 Uhr**

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartnerinnen:
Carla Cailean, AWO Tagespflege,
Tel. (0231) 39 57 218
E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de
Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West,
Tel. (0231) 50-1 13 40, E-Mail:
seniorenbuero.west@dortmund.de

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Familienunterstützender Dienst und Assistenz

Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH

Brüderweg 22-24, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 13 88 91 50

E-Mail: leitung-fud@lebenshilfe-dortmund.de

lebenshilfe-dortmund.de

Wir bieten:

- Allgemeine Beratung
- Beantragung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Stundenweise Betreuungs- und Entlastungsleistungen in der eigenen Häuslichkeit

Kosten:

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten.

Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen

Kirchengemeinde St. Ewaldi

Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Petra Herrmann

Tel. (0231) 71 38 18

E-Mail: petra.herrmann@caritas-dortmund.de

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 4 Stunden 33,00 Euro

(incl. Frühstück und Mittagessen)

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund

Ansprechpartnerin: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18

E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de

Und Seniorenbüro Brackel

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege Dortmund

gGmbH, Bergstr. 10a,

44339 Dortmund

Ansprechpartner: Diakonische

Pflege Dortmund Nord-Ost, Frau Walter, Tel. (0231) 85 74 14 sowie Demenz Wohngemeinschaft, Frau Beverungen,

Tel. (0231) 47 60 23 42

1. Die Gruppenzeiten: Montag und Dienstag von 11.00-16.00 Uhr

2. Betreuungsbeitrag:

Pro Gruppentag 39,00 EUR (bei Vorlage der Pflegekassenbewilligung und einer Abtretungserklärung kann die Abrechnung direkt mit der Kasse erfolgen)

3. Verpflegungspauschale nur bei Anwesenheit: pro Gruppentag 6,00 EUR (muss direkt in der Gruppe bezahlt werden)

Betreuungsgruppen für Senioren und für Menschen mit Demenz tragen dazu bei, dass pflegende Angehörige ein paar Stunden in der Woche freie Zeit erhalten und sich von der täglichen Pflege und Betreuung entlasten können.

Unsere ehrenamtlichen Betreuer und Betreuerinnen sind im Umgang mit demenziell veränderten Menschen geschult und werden in ihrer Tätigkeit von einer Pflegefachkraft begleitet. Ein wiederkehrender Ablauf, Aktivitäten oder Betreuungsangebote die sich an den Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten der Gäste orientiert, sorgt für eine sichere und wertschätzende Wohlfühlatmosphäre.

In geselliger Runde stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Wort und Bewegungsübungen so wie Spiele und Spaziergänge auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität können gefördert, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Jagdhausstraße 1a,

44225 Dortmund (im Gebäude der Fleming-Apotheke; barrierefrei)

Ansprechpartnerin:

Nina Rosenkranz

Kerstin Beck

Tel. (0231) 2 22 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de

zeitgut-dortmund.de

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird. Bei Vorliegen eines Pflegegrades können unsere Leistungen mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

Wir bieten:

Gesundheitsservice und Alltagsbegleitung:

- Individuelle Demenzbetreuung
- Pflegerische Betreuung und Pflegeassistenz
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- MDK-Begleitung (Pflegegrad-Einstufung)
- Alltagsassistenz (Einkauf; Haushalt)
- Hilfe bei Bürokratie (Termine, Post und Antragstellung)
- Besuchsbetreuung im Seniorenheim
- Beratung zu Betreuung und Pflege
- Kreatives-Klön-Cafe (für Angehörige nach Anmeldung)

Jeden letzten Mittwoch im Monat

- Mittwoch 27. März 2024
- Mittwoch 24. April 2024
- Mittwoch 29. Mai 2024
- Mittwoch 26. Juni 2024

Kreatives-Klön-Cafe - für pflegende Angehörige und Interessierte

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung erforderlich

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilen:

Nina Rosenkranz und Kerstin Beck,
Tel. (0231) 222 51 35

E-mail: service@zeitgut-dortmund.de

Kosten: 5,00 EUR für Kreativmaterial

Kreatives- Klön- Café

In angenehmer Atmosphäre und im kleinen Kreis haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In unserem monatlich wechselnden Kreativangebot wünschen wir uns Menschen, die den Mut haben, sich aus ihrer aktuellen Lebenssituation kreativ einzubringen, vom Pflege- und Betreuungsalltag abzuschalten und einen anregenden Nachmittag zu verbringen. Der gemütlicher Rahmen - mit Kaffee, Tee und Gebäck - gibt zusätzlich die Möglichkeit zum Austausch. Begleitet wird unser Kreatives-Klön-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne

Ihre Fragen zur Betreuung Ihrer Angehörigen oder zur eigenen Entlastung etc. beantworten.

Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Werks- und Begegnungszentrum
Virchowstraße 3, 44263 Dortmund
Ansprechpartnerin: Frau Knehans,
Fachbereichsleitung, Tel. (0231) 84
94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation Süd, Tel. (0231) 43 78 78

Ansprechpartnerinnen: Frau Urban,
Frau Müller,
Seniorenbüro Dortmund-Hörde,
Tel. (0231) 50-2 33 11

Betreuungsgruppe: jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: je Tag 30,00 Euro zzgl. 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

Stadtbezirk Huckarde

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren durch das Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. Varzinerstraße 1-3, 44369 Dortmund (stadtteilübergreifend)

Informationen und Anmeldung:
Jacqueline Nwofor

Tel. (0231) 3 96 02 45,

Fax (0231) 86 42 18 64

E-Mail: j.nwofor@frauenzentrum-dortmund.de

www.frauenzentrum-dortmund.de

Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen
Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

Tel. (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 14.30–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr:

Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche

Betreuung wird im

Bedarfsfall über die

Diakoniestation Süd organisiert.

Tel. (0231) 43 78 78



Im Notfall keine Zeit verlieren

Malteser
...weil Nähe zählt.

Heute schon an Morgen denken
Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung

Jetzt anrufen und informieren
0800 9966010
(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)
malteser-hausnotruf.de



Offenes Trauercafé

im Café Begegnung bei Lategahn

Die Trauercafés in Hörde und Schwerte steht ALLEN Trauernden offen. Die Teilnahme ist kostenlos und verpflichtet zu nichts.

Hochofenstr.16, Dortmund-Hörde

Haben Sie Fragen? Tel. (0231) 41 11 22

*Hörde: immer mittwochs 15.30 Uhr,
27.03., 10.04., 24.04., 08.05., 22.05., 05.06.2024*

Rathausstr. 14 a, Schwerte

Haben Sie Fragen? Tel. (02304) 16 18 5

*Schwerte: immer donnerstags 16.15 Uhr,
04.04., 18.04., 02.05., 16.05.,
Ausnahme Mittwoch 29.05., 13.06.2024*

LATEGAHN
Bestattungen

Sonstige Beratungsangebote:**Wohnberatung Dortmund**

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Zuschussung. Der Verein unterstützt auf Wunsch bei der Beantragung der möglichen Leistungen und unterstützt Sie bei dem Gespräch mit dem Vermieter.

Kreuzviertel-Verein: Petra Bank, Marion Heinz und Jan Hoppmann
Kreuzstraße 61, 44139 Dortmund
Tel. und Fax (0231) 12 46 76

E-Mail:

kontakt@kreuzviertel-verein.de
Erreichbar ab 8.00 Uhr. Bei Abwesenheit kann eine Nachricht auf den Antwortbeantworter gesprochen werden.

Beratungsstelle des Kriminalkommissariats**Kriminalprävention und Opferchutz****Ziel:**

- Stärkung des Sicherheitsgefühls
- Abbau von Kriminalitätsfurcht
- Verhinderung und Verringerung von Straftaten gegen ältere Menschen

Polizeipräsidium
Markgrafenstraße 102,
44139 Dortmund
Tel. (0231) 1 32 79 53,
polizei-dortmund.de

Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund – MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.

Die Teilhabeberatung informiert Menschen mit Behinderung in jedem Alter unter anderem zu folgenden Themen: Pflege, Schwerbehindertenausweis, selbstbestimmtes Wohnen, Assistenz, Bildung/Arbeit, Freizeit und Persönliches Budget. Die Beratung ist kostenlos, parteiisch und unabhängig von Leistungs- und Kostenträgern.

Kontakt:

Märkische Straße 239a,
44141 Dortmund
Tel. (0231) 58 06 35 70
www.eutb-dortmund.de
info@eutb-dortmund.de

BISS

Beratungs- Informations- und Servicestelle der
Dortmunder Betreuungsvereine,
Propsteihof 10,
44137 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Ewerth
Tel. (0231) 1 84 83 31

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen: Die Beratungsstelle, Huckarderstr. 2-8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z.B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleitscheinigungen wie Schwindel oder Tinnitus, etc.) und bei Fragen des sozialen Lebens (z.B. Beantragung von Sozialleistungen).

Ansprechpartnerin:

Antje Klöcker und Petra Uhlich
E-Mail: schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de
Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen
Huckarder Str. 2-8,
44147 Dortmund
Tel. (0231) 91 30 02 40
Fax (0231) 91 30 02 33

Regelmäßige**offene Sprechstunden:**

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

Informationen zu allen Dortmunder Selbsthilfegruppen von A – Z und Kontaktvermittlung
Ostenhellweg 42-28 (Eingang Moritzstrasse), Dortmund

Tel. (0231) 52 90 97

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
selbsthilfe-dortmund.de

Frauenselbsthilfe Krebs NRW e.V.**Nähere Informationen:**

Gisela Schwesig
Tel. (0231) 4 46 79 33

Alle Kontakte sind auch auf den Seiten der Gruppen zu finden.

- **Gruppe Dortmund-Mitte**, am 2. Dienstag im Monat, 16.00-17.30 Uhr, Kath. Centrum, Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, Nebensaal 2, 44137 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-mitte/
- **Gruppe Dortmund-Hörde**, am 3. Donnerstag im Monat, 17.00-18.30 Uhr, Gemeindehaus St. Kaiser Heinrich, Höchstener Str. 71, 44267 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-hoerde
- **Gruppe Dortmund RAD-aktiv**, Gemeinsam radeln, ins Gespräch kommen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-rad-aktiv

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs-erkrankungen in Dortmund**Nähere Informationen und Auskünfte:**

Frau Petra Kämmers,
Tel. (0157) 72 52 94 49
shg-blasenkrebs-do.de
Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10,
44137 Dortmund

Termine: jeder erste Montag im Monat,
17.00–19.15 Uhr

Selbsthilfegruppe

„Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat
Treff: Theodor-Fliedner-Heim, Wittekindstr. 96-98a, 44139 Dortmund
Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle,

Tel. (0231) 52 90 97
crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr und an jedem vierten Donnerstag im Monat ab 17.00 Uhr statt. Zusätzlich besteht an den Donnerstagen vor dem Gruppentreffen in der Zeit von 15.00–17.00 Uhr die Möglichkeit zur Einzelberatung.

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Nähere Information unter
Tel. (0231) 44 51 93

Angebote für ältere Lesben und Schwule:

SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwul lesbischen Arbeitskreis) Dortmund beschäftigt sich mit Fragen und Lebenswünschen älterer Lesben und Schwuler, z. B. gemeinschaftlicher Wohnformen oder einer generationsübergreifenden lesbisch-schwulen Begegnungsstätte im KCR Dortmund.

Treffpunkt: Jeder vierter Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr im Kommunikationszentrum Ruhr e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund.

Info: Richard Schmidt,
Tel. (0231) 9 41 71 56 oder
E-Mail: alter@slado.de

Gay & gray im KCR Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 45 zur Kommunikation, gemeinsamen Unternehmungen, Themenabenden und Vielem mehr. Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund jeweils um 20.00 Uhr statt.

Tel. (0231) 83 22 63
E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

Die Treffen von Lesbian Summer finden jeden zweiten und vierten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund, jeweils um 19.30 Uhr statt.

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter
Tel. (0176) 51 63 84 21
E-Mail: lesbiansummer@kcr-dortmund.de

Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Gruppentreffen finden monatlich im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Nähere Informationen unter
Tel. (0231) 97 10 00 34 oder
(0231) 71 71 22.

Impressum Veranstungskalender

Herausgeberin: Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit

Geschäftsstelle Seniorenbeirat
Südwall 2-4, 44122 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 48 87
Fax (0231) 50-2 65 69
E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Konzeption: Werbeagentur L.Kapp,
Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Anzeigenannahme: Frau Berndt
Tel. (0231) 58 44 85 25
E-Mail: berndt@werbeagentur-kapp.de

Gestaltung und Layout:
ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck:
Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation
Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis

**Redaktionsschluss für die Aufnahme in den
Veranstungskalender 1. Quartal 2024:**
24. Mai 2024

In bester Gesellschaft – direkt nebenan!

DOGEWO21



www.dogewo21.de

Betreutes Wohnen in Dortmund-Bövinghausen



Barrierefreie
Senioren-
wohnungen

In Dortmund-Bövinghausen finden Sie unsere moderne Wohnanlage mit insgesamt 54 Seniorenwohnungen. Unsere Wohnungen sind alle barrierefrei und bieten selbstbestimmtes, sicheres Leben und Wohnen. Je nach Bedarf können Sie Pflege- und Serviceleistungen dazu buchen.

Unterdelle 23, 44135 Dortmund
Tel.: 0231 5776-336 | E-Mail: kontakt@unterdelle23.de
www.unterdelle23.de



RUNDUMSORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



- > Seniorenreisen
- > Menüdienst
- > Hausnotruf
- > Tagespflege

- > Hilfen für Menschen mit Demenz
- > Kurzzeitpflege

- > Ambulanter Pflegedienst: 7 Mal für Sie in Dortmund

Rufen Sie uns an! Caritas Service Center: 0231 7260 1000
Weitere Informationen auf www.caritas-dortmund.de