

Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50



P R O G R A M M

JULI BIS DEZEMBER 2023

Stadt Dortmund
Sozialamt



2/2023



Informationen zum Wilhelm-Hansmann-Haus

Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund

Montag bis Freitag von 07.30 bis 21.00 Uhr

Tel. (0231) 50-2 33 58

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail: whh@stadtdo.de/Internet: www.whh.dortmund.de

Kostenloses WLAN: Zugangscodes an der Information erhältlich

ÖPNV: Alle Stadtbahnlinien Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus



Seniorenbüro Innenstadt-Ost im WHH

Tel. (0231) 50-2 96 90

Fax (0231) 50-8 96 93

E-Mail: seniorenbuero-ost@dortmund.de

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.

Sprechstunden: nach Vereinbarung

Tel. (0231) 50-2 33 56

Med. Fußpflege

Montag bis Freitag

08.00 bis 19.00 Uhr

nur nach vorheriger Anmeldung

Tel. (0231) 50-2 49 82

Schließungszeiten des WHH im 2. Halbjahr 2023

Sommer: 24.07. bis 04.08.2023

Weihnachten: 22.12.2020, 12.00 Uhr bis zum 01.01.2024

Inhalt

Service

- Das WHH stellt sich vor 4
- Mitarbeiter*innen 5
- Kasse/Vorverkauf 7
- Teilnahmebedingungen 8

Besondere Angebote im WHH

- Seniorenbüro Innenstadt-Ost 9
- Nachbarschaftshelfer 10
- Förderverein WHH e. V. 11
- Beratungsangebote im WHH 12

Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

- Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz 14
- Chor Dementi 16
- Tango Therapie 17

Information und Gesellschaft

- Gesprächskreis für Frauen 18
- Workshops für Frauen 19
- In der Ruhe liegt die Kraft 20
- Stammtisch auf Ukrainisch 21
- LiteraturCafé 22
- Rollatorentaining 23
- „Dortmunder Stadtpfeifer“ 24
- EDV-Kurse Smartphone 25
- WHH-Internetclub 26
- Internet-AG „Alte Wilde“ 27
- Smartphone-Sprechstunden 28
- Zeitung im WHH 29
- Sprach-Kurse im WHH 30

Fahrten und Besichtigungen

- Fahrten und Besichtigungen im 2. Halbjahr 2023 32

Kultur und Musik

- Veranstaltungen, Konzerte 40
- Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften 57

Gesundheit und Bewegung

- Gymnastikkurse 58
- Spezialangebote 59
- Tanzkurse 62
- Gedächtnistrainingskurse 65
- Entspannungskurse 66
- Radtouren 69
- Selbsthilfegruppen 70

Kreativangebote

- Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen 72
- Malerei 72
- Gestalten mit Ton 73
- Kreativ-Arbeitsgemeinschaften 73
- Workshop Gestecke und Kränze 75

Spieletreffs

- Offener Treff 76
- Spiele-AGs 77

Veranstaltungskalender 78

Das Wilhelm-Hansmann-Haus stellt sich vor

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund. Das Angebot umfasst im laufenden Programm wieder eine Vielzahl an verschiedenen Kursen, fortlaufenden Arbeitsgemeinschaften und Veranstaltungen unterschiedlichster Art.

Das Ziel unserer Einrichtung ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten dabei zu unterstützen, auch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen. Der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen unserer Angebote betreffen alle wesentlichen Bereiche, die für Seniorinnen und Senioren relevant sind. Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen, z. B.

- musikalische und gesellige Angebote
- Kulturveranstaltungen
- Fachvorträge zu medizinischen, rechtlichen und allgemeinen Fragestellungen
- spezielle Gesprächskreise und Beratungsangebote
- Gesundheit und Bewegung
- Kreativität
- elektronische Medien
- Ausflugsfahrten und vieles mehr

Wilhelm-Hansmann-Haus
Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 58
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@stadtdo.de
www.whh.dortmund.de

Mitarbeiter*innen im WHH

Planung und Organisation



Jürgen Kleinschmidt

Leiter des Wilhelm-Hansmann-Hauses
Planung und Organisation, Öffentlichkeitsarbeit,
Personal, Information, Raumvergabe
Fachbereiche: Kreativität, Arbeitsgemeinschaften
Tel. (0231) 50-2 33 56
E-Mail: jkleinschmidt@stadtdo.de



Franzisca Schubert

Stellv. Leiterin des Wilhelm-Hansmann-Hauses
Information und Beratung
Fachbereiche: Veranstaltungen, Konzerte,
Fachvorträge, Fahrten
Tel. (0231) 50-2 43 94
E-Mail: fschubert@stadtdo.de



Silke Planck

Information und Beratung
Fachbereiche: Gesundheit, Sport und Bewegung
Tel. (0231) 50-2 33 52
E-Mail: splanck@stadtdo.de

Information und Kassenbüro



Britta Keutmann

Information und Beratung
Kartenverkauf und Reservierungen für Kurse,
Veranstaltungen und Fahrten
Tel. (0231) 50-2 33 57
E-Mail: whh@stadtdo.de

Information, Hauswirtschaft, Beschaffungen, Dekorationen



Maja Tschurkin

Tel. (0231) 50-2 33 58
E-Mail: whh@stadtdo.de

Service, Information, Beratung und Technischer Dienst

Tel. (0231) 50-2 33 58
E-Mail: whh@stadtdo.de



Martin Matuszak



Enrico Klünder



Predrag Blagojevic

Kasse/Vorverkauf

Anmeldungen, Beratungen, telefonische Reservierungen und Kartenverkauf für alle Kartenarten

Kassenöffnungszeiten

Mo–Mi 09.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr

Do 09.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr

Fr 09.00–13.00 Uhr

Rufnummer

Tel. (0231) 50-2 33 57, Zimmer 14

In Ferienzeiten können abweichende Öffnungszeiten der Kasse gelten, die durch Aushang bekannt gemacht werden.

Karten können für alle Veranstaltungen für das gesamte Halbjahr sofort nach Erscheinen des Programmheftes erworben werden.

Reservierungen behalten eine Woche Gültigkeit.

Beachten Sie bitte, dass Platzreservierungen für Veranstaltungen leider nicht möglich sind. Wir bitten um Verständnis, dass die Plätze spätestens fünf Minuten vor Veranstaltungsbeginn eingenommen werden müssen. Anschließend werden freie Plätze anderweitig vergeben.

Informationen zum Erwerb von Kurskarten entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen auf der folgenden Seite.

Unverbindliche Kartenanfragen können Sie auch per E-Mail unter whh@stadtdo.de an uns richten.

**Die Kasse des WHH schließt am 21.12.2023, 12.00 Uhr,
und ist ab dem 02.01.2024, 09.00 Uhr, wieder für Sie geöffnet.**



Teilnahmebedingungen

- Inhaber*innen des Dortmund-Passes werden vom Wilhelm-Hansmann-Haus gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die ausgewiesenen Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Verwaltung des WHH.
- Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Die Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich unbar.
- Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.
- Teilnehmer*innen aktuell stattfindender Kurse wird bis zum letzten Kurstag ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.
- Nach Drucklegung eintretende Programmänderungen (z. B. hinsichtlich von Kursleitungen, Kurszeiten oder Anzahl der Kurstage) bleiben vorbehalten.
- Wichtiger allgemeiner Hinweis für Teilnehmer*innen an Tagesfahrten und Besichtigungen, sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr, ein besonderer Versicherungsschutz besteht nicht.
- Die im Programm aufgeführten Tagesfahrten sind Veranstaltungen des Fördervereins Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. Die Teilnahme an allen Fahrten erfolgt auf eigene Gefahr. Die Rückgabe von bereits gekauften Teilnahme-karten für Fahrten ist nicht möglich.
- Für Tagesfahrten des Fördervereins WHH e. V. können pro Person und Fahrt bis zu zwei Karten gekauft werden.

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Seniorenbüro Innenstadt-Ost können sich Ratsuchende zu Bildungs- und Freizeitangeboten, über lokale Service- Wohn und Pflegeangebote oder über Leistungen der verschiedenen Leistungsträger informieren und bei Bedarf passgenaue Hilfen abstimmen. Sie erhalten kostenfrei eine kompetente Beratung und Information unter anderem zu

- Hilfen im Haushalt
- Besuchs- und Begleitdiensten
- pflegeunterstützenden und entlastenden Angeboten
- ambulanten Pflegediensten und Einrichtungen
- Finanzierungsfragen bei Pflegebedürftigkeit
- Freiwilligendiensten
- Begegnungsmöglichkeiten und Kommunikation



Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost finden Sie an den Standorten:

Seniorenbüro im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90
Märkische Str. 21
44141 Dortmund

Seniorenbüro im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00
Untere Brinkstraße 80
44141 Dortmund

Ohne Termin können Sie persönlich in der offenen Sprechstunde montags bis freitags von 10.00–12.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus vorbeikommen. Für Beratungstermine außerhalb dieser Zeiten rufen Sie gerne an.

Nachbarschaftshelfer Innenstadt-Ost

**Sie wohnen gerne in Ihrem Stadtteil? Ihre Nachbarschaft ist Ihnen etwas wert?
Dann haben wir etwas für Sie: Werden Sie Nachbarschaftshelfer*in!**

Nachbarschaftshelfer*innen sind Menschen, die sich in ihrem nahen Umfeld engagieren und vorwiegend Senior*innen unterstützend zur Seite stehen möchten. Sie springen ein, wenn akut Not an der Frau oder am Mann ist, wenn vorübergehende Hilfe dazu beiträgt, die persönliche Situation wieder ins Lot zu bringen, oder wenn der Alltag mit kleinen Hilfen (z. B. Wegbegleitung zum Mittagstisch) wieder bewältigt werden kann.

Wir bieten Ihnen

- eine Möglichkeit, sich gezielt in Ihrem Umfeld einzubringen.
- regelmäßigen Austausch und fachliche Begleitung.

Kontakt und weitere Information:

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

oder

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00

Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund

E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de



SHDO

DORTMUND

Der Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. stellt sich vor

Der Förderverein des WHH widmet sich der Aufgabe die Seniorenarbeit in Dortmund zu fördern und zu vertiefen. Seit über 30 Jahren unterstützt der Verein die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses nicht nur durch die Bereitstellung finanzieller Mittel, sondern auch durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder bei Fahrten, Veranstaltungen und vielen weiteren Angeboten des Begegnungszentrums. Sichtbare Zeichen dieser Unterstützung sind unter anderem die Gymnastikhalle, der barrierefreie Aufzug, der renovierte Veranstaltungssaal, die Computer- und Videoausrüstung für die Technikgruppen und die vielfältige Unterstützung der Kreativgruppen, Fahrten und Kulturveranstaltungen.

Werden Sie Mitglied im Förderverein des WHH und helfen Sie uns bei der wichtigen Aufgabe die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses zu unterstützen!

- Wir wünschen uns viele neue Mitglieder, die uns auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen.
- Die Mitgliedschaft ist an keine Altersgrenze gebunden.
- Alt und Jung sorgen gemeinsam für eine bessere Lebensqualität im Alter.

Der Jahresbeitrag ist auf mindestens 10,00 € festgesetzt. Mitgliedsbeiträge sind als Spenden steuerlich abzugsfähig. Aufnahmeanträge sind im WHH erhältlich.

Spendenkonto des Vereins:

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e.V.
IBAN DE84 4405 0199 0001 0801 64
BIC DORTDE33XXX

Kontakt

Margit Hartmann (1. Vorsitzende)
Märkische Straße 21
44141 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 33 56
www.whh-foerderverein.de
Sprechstunde des Fördervereins nach Vereinbarung



Beratungsangebote im Wilhelm-Hansmann-Haus

Zunehmend komplexere Problemlagen erfordern ein immer höher werdendes Maß an Informationen für Betroffene. Eine große Zahl an Selbsthilfegruppen, insbesondere aus dem medizinischen und psychosozialen Bereich führen ihre regelmäßigen Treffen im Wilhelm-Hansmann-Haus durch. Neben den Selbsthilfegruppen stellen wir für unsere Besucher*innen eine Vielzahl kostenfreier Beratungsangebote bereit.

Die individuellen Beratungsangebote werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachämtern der Stadt Dortmund, dem Versorgungsamt, der Polizei sowie zahlreichen Selbsthilfe- und Betroffenen Gruppen durchgeführt. Wir wollen älteren Menschen hierdurch die Gelegenheit geben, sich ohne Ängste kostenfrei beraten zu lassen.

Allgemeine Beratung

Auskunft, Rat und individuelle Hilfen in sozialen und persönlichen Angelegenheiten erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Bei speziellen Fragen nennen wir Ihnen gerne auch kompetente Ansprechpersonen. Tel. (0231) 50-2 33 56

Alzheimer-Gesellschaft Dortmund

1. und 3. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e. V. bietet Beratung für Angehörige von Alzheimer-Kranken oder Personen, die an ähnlichen Erkrankungen leiden.

Morbus Bechterew

1. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr

Morbus Bechterew ist eine meist schmerzhafte, entzündliche Systemerkrankung, vor allem der Wirbelsäule, mit Tendenz zur Einsteifung. Diese zu den rheumatischen Erkrankungen zählende Krankheit ist bisher noch nicht heilbar und ihre Ursachen nicht hinreichend bekannt. Erkrankte finden dennoch Rat und Unterstützung in diesem individuellen Beratungsangebot, das durch Hans-Günter Böckmann von der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. angeboten wird.

Parkinson

3. Freitag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Vielfältige Informationen werden benötigt, sei es über Behandlungsmethoden oder aber auch über Kontakt herstellen mit Betroffenen. Die Deutsche Parkinsonvereinigung e.V., in deren Auftrag Doris Kowalski die Beratungssprechstunde durchführt, gibt auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Parkinsonerkrankte jeden Freitag von 17.30 bis 18.15 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus teilzunehmen.

Stomaträger

4. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Für Betroffene mit künstlichem Darm- und/oder Blasenausgang und Darmkrebs bietet die Selbsthilfegruppe Deutsche Ilco e.V. Beratung an. Die Verarbeitung psychosozialer Probleme steht hierbei genauso im Mittelpunkt wie Fragen der Versorgung mit Hilfsmitteln. Hierzu werden Sie von Anne Reineke-Schrieber beraten.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der gesetzlichen und privaten Pflegekassen wurden als gemeinsame Initiative zwölf Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz eingerichtet.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um die Lebenssituation von Menschen mit unterschiedlichem Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen zu verbessern.

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 -strukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“, v. a. Menschen mit Demenz

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

Regionalbüro Dortmund

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Sozialamt, 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.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüro Dortmund

Kleppingstraße 26

44122 Dortmund

Tel (0231) 50-2 56 94

Email: dortmund@rb-apd.de

www.alter-pflege-demenz-nrw.de



Save the date

Donnerstag, den 16. November 2023, 09.00–16.00 Uhr
Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Symposium: „Demenz betrifft uns alle“

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Thomas Westphal

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gestiegen. Damit wächst auch die Zahl älterer Menschen, die an einer Demenz erkranken. Welche Konsequenzen hat das für uns als Stadtgesellschaft? Wie können wir in Zukunft die Lebensqualität der Betroffenen garantieren und ihnen soziale Teilhabe ermöglichen? Wie können wir Angehörige unterstützen und sicherstellen, dass es auch den Pflegekräften gut geht?

Expert*innen aus Wissenschaft und Pflege geben in Vorträgen und Diskussionen Anregungen für eine demenzfreundliche Stadtentwicklung.

Das Symposium ist eine gemeinsame Veranstaltung der Städtische Seniorenheim Dortmund gGmbH, des Sozialamtes der Stadt Dortmund und des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz.

Eine vorherige Anmeldung ist für die Teilnahme erforderlich. Information und Anmeldung Tel. (0231) 50-2 33 57 oder whh@stadtdo.de



Chor Dementi

Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitperson

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern geben gute Laune und Lebensfreude.

Zu unserem Chor laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freund*innen und Nachbar*innen ein, unter Anleitung eines Chorleiters und eines Pianisten ein bekanntes Repertoire an Melodien mitzusingen. Der Chor trägt den Namen Dementi. Bei den Chorproben singen wir Lieder, die ohne Noten und gedruckte Texte gesungen werden können. Fest im Gedächtnis verankert sind noch nach Jahrzehnten die Liedtexte und Melodien, die gerade auch von Menschen mit einer beginnenden Demenz erinnert und spontan abgerufen werden können. Natürlich singen wir auch mehrstimmig. Das Repertoire reicht von Volksmusik bis zu bekannten Schlagern und Balladen. Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

Musikalische Leitung und Kontaktmöglichkeit für Fragen zu Terminen und Organisation:

Jürgen Kleinschmidt
Tel. (0231) 50-2 33 56

Ort:

Wilhelm-Hansmann-Haus, Saal 2, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Termine:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30–18.00 Uhr
18.07., 15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2023

Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt mit der Alzheimergesellschaft Dortmund.

Tango Therapie für Menschen mit neurologischen Erkrankungen (Parkinson, MS, beginnender Demenz)

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen die Symptome bei Parkinson, MS und Schlaganfall reduziert und die Lebensfreude (Ängste, Depressionen), Selbstständigkeit und die Hirnaktivitäten beschleunigt. Symptome, wie Tremor, Gleichgewichtsstörungen und das Freezing (plötzliches Erstarren in der Bewegung) verbessern sich durch die Tangoelemente, die sich durch Bewegung im Takt auszeichnen. Durch Koordinationsübungen wird die neuromotorische Hirnaktivität angeregt und gefördert.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten

Teilnehmer*innen sollten, wenn möglich, eine Begleitperson mitbringen.

Für die Begleitperson ist die Kursteilnahme entgeltfrei.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin
23C-0157	Mo	10.00 Uhr	21.08.–13.11	Bärbel Matz-Walter

Kursbeitrag: 30,00 €



Gesprächskreis für Frauen

Das WHH bietet Frauen im 2. Halbjahr 2023 eine jeweils 1 1/2-stündige Veranstaltungsreihe zum Thema: „Mein Dritter Lebensabschnitt“ an. Dieser Lebensabschnitt ist oft geprägt von Abschieden, von Wechseln, von Neuanfängen und vielleicht auch von der Suche nach neuem Sinn. So gilt es, den eigenen Lebensentwurf für diese Phase zu finden. Die neun Einzeltermine dieser Reihe beinhalten in sich abgeschlossene Themenbereiche zu unterschiedlichen Aspekten des Älterwerdens. Bestehende Kontakte sollen vertieft und neue Begegnungen ermöglicht werden. Freuen Sie sich auf anregende und bereichernde Gespräche und Begegnungen. Neue Teilnehmerinnen sind immer gerne willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Tagesthema
23C-04600	Fr	18.08.	14.30 Uhr	Mit weniger Gepäck unterwegs im 3. Lebensabschnitt
23C-04601	Fr	01.09.	14.30 Uhr	Zuversicht und Wagemut – helle Seiten im Leben
23C-04602	Fr	15.09.	14.30 Uhr	Nehmen wir uns an, wie wir sind
23C-04603	Fr	22.09.	14.30 Uhr	Herbstbeginn – Zeit der Ernte und des Wechsels
23C-04604	Fr	20.10.	14.30 Uhr	Handy – Smartphone und Co., digitale Verführer oder digitale Helfer?!
23C-04605	Fr	03.11.	14.30 Uhr	Nach Hause kommen
23C-04606	Fr	17.11.	14.30 Uhr	Langsamkeit ist kein Selbstzweck
23C-04607	Fr	01.12.	14.30 Uhr	Selbstfürsorge – sei deine eigene Freundin
23C-04609	Fr	15.12.	14.30 Uhr	Zauber im Advent

Leitung: Irmtraud Kuhnt • **Kostenbeitrag:** jeweils 2,50 €
 Eventuell anfallende Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.
 Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
 Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Workshop für Frauen – Winterglück und Jahreswechsel

Zeit zum Innehalten und Zeit für Gedanken über Veränderungen, Begegnungen, Erwartungen

Das Jahr 2023 nähert sich seinem Ende, vielleicht hat Anfang Dezember der Winter bereits mit Schnee Einzug gehalten. Familienfeste, gemeinsame Treffen im Freundeskreis, Advents- und Weihnachtsfeiern gehören vielleicht zum Alltag. Einerseits verspüren wir die Sehnsucht nach sozialen Kontakten, nach Verbundenheit und Gemeinschaft. Andererseits empfinden wir es als eine Zeit, um uns nach innen zu wenden und unsere eigenen Veränderungen intensiver wahrzunehmen.

In diesem Workshop werden wir gemeinsam nachspüren, was uns dabei unterstützt oder auch behindert.

Dabei helfen und begleiten uns kurze Texte, Fotos, etwas Musik, Erzählungen, unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, zuhören und vieles mehr.

Bringen Sie gerne aktive Neugier, ein kleines Quäntchen Humor und gute Laune für diese gemeinsamen Workshop-Stunden mit.

Zwischendurch, etwa zur Kaffeezeit, machen wir eine kleine Pause.

Alle Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
23C-04608	Fr	08.12.	13.30–17.30 Uhr	Irmtraud Kuhnt	5,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche anfallende Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten. Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.



In der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung und Erfahrungsaustausch für Frauen

Unsere derzeitige Zeit ist geprägt von Unsicherheit und großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sich mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst zu besinnen, wie sich auch in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Mit Hilfe von Atemübungen und geführten Fantasiereisen können die Teilnehmerinnen wieder Zugang zu ihrer inneren Stimme bekommen. Sie erkennen ihre verborgenen Fähigkeiten und Stärken und gewinnen die Kraft, ihren Alltag mit Gelassenheit zu bewältigen.

Durch das Erlernen von kurzen, leicht anzuwendenden Entspannungs- und Visualisierungs-Übungen können sie kleine Pausen in ihren Alltag einplanen. Die wachsende Ich-Stärke und neu gewonnene Lebensfreude lässt die Teilnehmerinnen das Leben entspannter genießen. Im Rahmen des Kurses können sich die Teilnehmerinnen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
23C-04612	Di	12.09.23– 21.11.23	17.00–18.30 Uhr	Christel Hauske	25,00 € für 10 Termine

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten. Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.





Stammtisch auf Ukrainisch

Regelmäßig treffen sich Menschen aus der Ukraine im Wilhelm-Hansmann-Haus. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen und können sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee austauschen. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen begleiten diese Treffen und stehen als Ansprechpartner*innen in deutscher und ukrainischer Sprache zur Verfügung.

Mittwochs ab 17:00 Uhr trifft sich im Anschluss an den Stammtisch ein ukrainischer Literatur- und Musikkreis, auch hierzu sind Gäste immer willkommen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Kurszeit	Kosten
23C-04613	Mi	14.00–17.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei
23C-04613	Fr	11.00–14.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57.

Das LiteraturCafé im WHH



Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus lädt auch in der zweiten Jahreshälfte 2023 als gemeinsames Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund mit dem WHH einmal monatlich zu einer Lesung ein. Unterstützt wird dieses Angebot vom Förderverein WHH.

Wunschlesungen

In diesem Halbjahr möchten wir Sie gerne darüber mitbestimmen lassen, was wir lesen. Haben Sie ein Thema, das Sie besonders interessiert und zu dem Sie gerne mal eine Lesung hören möchten?

Dann melden Sie sich gerne bei

Herrn Köser, fkoester@stadtdo.de, Tel. (0231) 50-2 57 44

oder direkt bei Frau Schubert im WHH.

Kurs Nr.	Datum	Uhrzeit	Kosten
23C-04104	06.07.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04105	10.08.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04106	07.09.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04107	05.10.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04108	02.11.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04109	07.12.	15.00–17.00 Uhr	1,00€

Lesungen: Fabian Köser und Ulla Biallas

Textauswahl: Fabian Köser, Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Rollatorentaining für Senior*innen – Sicherheit im Straßenver-

DSW21

In Zusammenarbeit mit der Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH – St. Elisabeth-Krankenhaus, der DSW21 und dem Sanitäts-haus Emmerich ist ein interessantes Projekt für Senior*innen entstanden: Das Rollatorentaining – Mit dem Rollator in den Linienbus. Um die persönliche Mobilität zu erhalten, tägliche Dinge selbst zu erledigen und am sozialen Leben teilnehmen zu können, wird der Umgang mit diesen praktischen Hilfsmitteln unter professioneller Anleitung eingeübt.



Betroffene haben viele Fragen: Wie kommt der Rollator in den Bus? Durch welche Tür steige ich am besten ein? Falsches Handling kann zu fatalen Stürzen führen. Einfache Tipps und Tricks von Fachleuten helfen, diese Hürden zu meistern und geben deutlich mehr Sicherheit beim Ein- und Aussteigen. Für technische Fragen zu Rollatoren und kleinere Reparaturen steht Ihnen ein Rehabilitationsfachmann zur Verfügung.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
23C-04123	Do	19.10.	13.30–15.00 Uhr	kostenfrei

Treffpunkt: Platz vor dem WHH
 Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
 Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Ensemble „Dortmunder Stadtpfeifer“ im WHH



Professor Heinz Kricke hat im Wilhelm-Hansmann-Haus das Bläserensemble „Die Dortmunder Stadtpfeifer“ neu gegründet und bereits ein Dutzend „Stadtpfeifer“ sind aktiv dabei.

Alle die ein Orchesterblasinstrument (die Blockflöte ist leider ausgenommen!) spielen und gerne mit anderen gemeinsam musizieren möchten, sind herzlich eingeladen. Das Ausprobieren und die Teilnahme an Schnupperproben ist jederzeit möglich und erwünscht.

Das Angebot von Dirigent Prof. Heinz Kricke richtet sich an alle, die ihr Instrument im Grundsatz spielen können, ihre Spielpraxis wieder aufleben lassen wollen und Interesse haben gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu musizieren. Das Repertoire ist breit gefächert und umfasst Volks- und Weltmusik, Schlager, Musical uvm.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozent
23C-0201	Di	17.00–19.00 Uhr	13.06– 26.09.	30,00 €	Heinz Kricke
23D-0201	Di	17.00–19.00 Uhr	17.10.–19.12.	30,00 €	Heinz Kricke

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

EDV-Kurse

Smartphone für Einsteiger (Betriebssystem Android)

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die noch keine bzw. sehr wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben. Die Grundfunktionen der Geräte sowie Standardprogramme (Apps) werden von Grund auf erklärt und gemeinsam ausprobiert. Ziel dieses Kurses ist es, eine sichere Handhabung der Grundfunktionen zu erlangen. Weiterhin werden der Nutzen sowie die Gefahren des Internets beleuchtet.



Jeder Teilnehmende benötigt ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, Huawei, Sony, u. a.). Sollten Sie mit Ihrem eigenen Tablet an dem Kurs teilnehmen wollen, benötigt dieses Gerät einen SIM-Karten Steckplatz, damit Sie an wichtigen Kursinhalten wie „Anrufe tätigen/entgegennehmen“ und „WhatsApp“ teilnehmen können. Applenutzende (iPhone und iPad) und Besitzer*innen eines Windows-Smartphones können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden, da diese Betriebssysteme anders aufgebaut sind.

Smartphone für Fortgeschrittene (Betriebssystem Android)

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die ihr Smartphone regelmäßig nutzen und hierdurch bereits eine gewisse Handhabungssicherheit erlangt haben. Zu Kursbeginn werden die Kursinhalte zwischen den Teilnehmer*innen und der Kursleiterin abgestimmt und anschließend Stück für Stück behandelt. Diese Themen richten sich nach dem Kenntnisstand aller Teilnehmer*innen. Gegebenenfalls können auch Grundlagentechniken angesprochen und gemeinsam trainiert/ wiederholt werden. Teilnehmende benötigen ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, Huawei, u. a.). Applenutzende (iPhone und iPad) und Besitzer*innen eines Windows-Smartphones können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden, da diese Betriebssysteme anders aufgebaut sind.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
Smartphone für Einsteiger				
23C-0226	Mi	15.00–16.30 Uhr	06.09.–15.11.	Marion Künnemann-Schubert
Smartphone für Fortgeschrittene				
23C-0227	Mi	16.45–18.15 Uhr	06.09.–15.11.	Marion Künnemann-Schubert

Apple iPhone

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich Apps? In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen, Kniffe und Tricks zur Handhabung Ihres iPhones. Der Kursleiter geht auf die speziellen Wünsche der Teilnehmer*innen ein. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 10 Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

Neue Kurse sind in Planung. Interessierte Teilnehmer*innen melden sich bitte im Kassenbüro des WHH und werden informiert sobald ein neues Kursangebot besteht.

Apple iPad

Das iPad ist nicht mehr weg zu denken: unterwegs mobil sein, im Internet surfen, E-Mails schreiben oder mit Freunden oder der Familie chatten. Alles das wird in dem Anfänger-Kurs vermittelt. Bitte eigenes iPad mitbringen!

Neue Kurse sind in Planung. Interessierte Teilnehmer*innen melden sich bitte im Kassenbüro des WHH und werden informiert sobald ein neues Kursangebot besteht.



WHH-Internetclub

Der Internet-Club im Wilhelm-Hansmann-Haus hat es sich zur Aufgabe gemacht Senior*innen beim Umgang mit dem Internet zu unterstützen. Anfänger*innen werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vermittelt. Erlern wird der sichere Umgang mit einem Browser, das Senden und Empfangen von E-Mails und Suchwerken für das Auffinden nützlicher Informationen. Erste Schritte im Netz werden von den Mitgliedern des Internet-Clubs kompetent unterstützt und begleitet.

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Mitzubringen ist ein eigener Laptop/Notebook oder sonstiger Tablet-PC.

Anmeldung zu den angegebenen Zeiten bei Herrn Schwiebus.

Alle Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit an der Aktualisierung, Gestaltung und Weiterentwicklung der Homepage des Internetclubs mitzuwirken.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent/-in
23A-2068	Di	13.00–15.30 Uhr	Reinhard Schwiebus

Internet-AG „Alte Wilde“

Die Arbeitsgemeinschaft „Alte Wilde“ trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat von 17.00–19.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus und tauscht sich über Neuerungen im Umgang mit dem Internet aus. Gäste sind herzlich willkommen.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Ansprechpartnerin
23A-2006	Do	17.00–19.00 Uhr	Waltraud Yilmaz



Smartphone-Sprechstunden

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones und wissen nicht weiter? Was ist der App-Store und wie leite ich Bilder und Videos weiter? In Kooperation mit youngcaritas geben junge Menschen ihr Wissen rund um das Smartphone in Form eines Einzelgespräches an Senior*innen weiter. Senior*innen haben hier die Gelegenheit ihre Fragen zu stellen und eine individuelle Antwort zu bekommen. Jede Sprechstunde dauert 50 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Datum
23C-0230	Mo	16.00 Uhr	07.08.
23C-0231	Mo	17.00 Uhr	07.08.
23C-0232	Mo	16.00 Uhr	09.10.
23C-0233	Mo	17.00 Uhr	09.10.
23C-0234	Mo	16.00 Uhr	11.12.
23C-0235	Mo	17.00 Uhr	11.12.

Das Angebot ist kostenlos. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Die Zeitung im WHH



- Reportagen und Aktuelles aus dem WHH
- von Besucher*innen für Besucher*innen
- erscheint mehrmals jährlich
- Redaktionssitzungen nach Absprache
- Interessent*innen, die Spaß am Zeitungsmachen haben, sind herzlich willkommen.

Der Treffpunkt wird vom Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses herausgegeben.

Rückfragen an Herrn Kleinschmidt
unter Tel. (0231) 50-2 33 56

Treffpunkt
Wilhelm-Hansmann-Haus



Wie gestaltet man eine Zeitung oder Zeitschrift?

Sie sind mit dem Umgang am Computer vertraut und wollten schon immer mal wissen, wie eine Zeitschrift oder Zeitung entsteht?

Es interessiert Sie, wie man die vorgesehenen Artikel oder Reportagen in eine Seite einbaut und wie die Bilder in den Bericht kommen?

Sie möchten mehr dazu erfahren und es lernen?

Wir zeigen es Ihnen.

Am Beispiel unserer Hauszeitung Treffpunkt WHH bringen wir es Ihnen mit den Programmen InDesign und Photoshop gerne bei.

Sollten Sie danach Gefallen an dieser Arbeit gefunden haben, bieten wir Ihnen die Mitarbeit an der Gestaltung dieser Zeitung an.

Selbstverständlich ist diese Einweisung für Sie kostenfrei. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des WHH. Termine können dann mit der Leitung des WHH abgestimmt werden.

Deutsch lernen für den Alltag

Eine wichtige Grundlage für eine gelingende Integration ist das Erlernen von Sprache. Wir bieten Menschen die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und ihre Sprachkompetenzen zu erweitern. Im Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Teilnehmer*innen haben so die Gelegenheit ihre mündliche Kommunikation zu verbessern. Über Alltag und Familie sprechen, den Tagesablauf beschreiben, sich über Freizeitgestaltung austauschen, Wünsche äußern, Informationen erfragen und über Kultur sprechen. Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
Anfänger					
23C-7015	Fr	11.00 Uhr	11.08.–22.09.	Alice Krämer	30,00 €
23D-7015	Fr	11.00 Uhr	20.10.–01.12.	Alice Krämer	30,00 €
Fortgeschrittene					
23C-7016	Fr	13.00 Uhr	11.08.–22.09.	Alice Krämer	30,00 €
23D-7016	Fr	13.00 Uhr	20.10.–01.12.	Alice Krämer	30,00 €

Neben der generellen Ermäßigung für Inhaber*innen des Dortmund-Passes können Teilnehmer*innen aus der Ukraine zu einem reduzierten Kostenbeitrag an diesem Kursangebot teilnehmen.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





Überblick Fahrten und Besichtigungen mit dem WHH 2. Halbjahr 2023



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Besichtigungsziel	Kosten
Besichtigungen					
23C-04204	Mo	21.08.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung über den Ostfriedhof	1,00 €
23C-04206	Di	29.08.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch die St. Marienkirche Dortmund	1,00 €
23C-04207	Do	07.09.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch die Stadt- und Landesbibliothek Dortmund	1,00 €
23C-04205	Fr	29.09.	15.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch die Kirche und über den Friedhof St. Peter zu Syburg	1,00 €
23C-04208	Do	05.10.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch das Naturmuseum Dortmund	1,00 €
23C-04209	Do	02.11.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch den Süggelwald Eving	1,00 €

Kurs Nr.	Tag	Datum	Abfahrt	Ausflugsziel	Kosten
Ausflugsfahrten					
23C-04212	Mi	16.08.	08.00 Uhr	Lüneburg	25,00/30,00 €
23C-04213	Di	22.08.	08.00 Uhr	Boppard	20,00/25,00 €
23C-04214	Do	31.08.	08.00 Uhr	Leer	20,00/25,00 €
23C-04215	Mi	06.09.	08.00 Uhr	Maastricht NL	20,00/25,00 €
23C-04216	Fr	08.09.	08.00 Uhr	Oldenburg	20,00/25,00 €
23C-04217	Mi	13.09.	10.00 Uhr	Bad Sassendorf	20,00/25,00 €
23C-04218	Di	19.09.	08.00 Uhr	Hannoversch Münden	20,00/25,00 €
23C-04219	Fr	29.09.	10.00 Uhr	Lüdinghausen	15,00/20,00 €
23C-04220	Di	28.11.	08.00 Uhr	Weihnachtsmarkt Bremen	20,00/25,00 €
23C-04221	Mo	11.12.	11.00 Uhr	Weihnachtsmarkt Aachen	20,00/25,00 €

Wichtige Hinweise

- **Besichtigungen**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf den Führungsbeginn vor Ort. Den Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt ab Wilhelm- Hansmann-Haus erfragen Sie bitte im Kassenbüro.

Bei einigen Besichtigungen entstehen zusätzliche Kosten in Form von Museumseintritten oder für die Fahrten mit dem ÖPNV etc. Entnehmen Sie Einzelheiten bitte den nachfolgenden Texten. Grundsätzlich ist für die Teilnahme an Besichtigungen eine gute Geh- und Stehfähigkeit erwünscht. Da wir auch mobilitätseingeschränkten Menschen die Teilnahme an den Besichtigungen ermöglichen wollen, sprechen Sie uns bitte an – wir werden mit Ihnen gemeinsam eine Lösung finden.

- **Tagesfahrten**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf die Abfahrtszeiten der Busse in Dortmund. Die Abfahrtszeiten der Busse am Zielort entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Übersicht.

- **Rollatoren**

Können grundsätzlich mitgenommen werden, bitte hinterlassen Sie eine entsprechende Information bei Ihrer Anmeldung.

- **Veranstalter**

Der Förderverein WHH e. V. ist Veranstalter aller Tagesfahrten.

Mitglieder des Fördervereins zahlen für die Tagesfahrten den ersten der jeweils ausgewiesenen Kostenbeiträge.

Nichtmitglieder zahlen je Fahrt/Karte 5,00 € mehr.

- **Anmeldung**

Für alle Fahrten und Besichtigungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Es werden maximal zwei Karten pro Person und Fahrt abgegeben. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57 oder direkt im Kassen- und Informationsbüro Zimmer 14.

Beschreibungen der Zielorte und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise und unsere Teilnahmebedingungen.

23C-04212 Ausflugsfahrt: Lüneburg

Mittwoch • 16.08. • 08.00 Uhr • 25,00 €/30,00 €

In Lüneburg ist die mittelalterliche Altstadt, umgeben von gotischen Backstein-Giebelhäusern, sehr sehenswert. Ebenso bemerkenswert sind das Deutsche Salzmuseum, das über 800 Jahre alte Rathaus, das alte Hafenviertel, das Heinrich-Heine-Haus oder das Kloster Lüne mit Textilmuseum.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



23C-04204 Besichtigung:

Führung über den Ostfriedhof

Montag • 21.08. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Entdecken Sie einen der schönsten Friedhöfe Deutschlands.

Hartmut Neumann, der Sprecher im Fachausschuss Friedhöfe Dortmund, führt Ihnen nicht nur die historischen Grabmäler und den jüdischen Teil vor Augen, sondern wird bei dem Rundgang die Sozial, Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der

Stadt und des Ruhrgebiets bewusst machen und auch die ökologische Bedeutung der Begräbnisstätte präsentieren.

Treffpunkt: 10.15 Uhr im Foyer WHH



23C-04213 Ausflugsfahrt: Boppard

Dienstag • 22.08. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Die Stadt Boppard liegt zentral inmitten der UNESCO Welterbe-Region Oberes Mittelrheintal, nahe der Loreley. Gegenwart und Vergangenheit verschwimmen hier zu malerischen Bildern, wo Weinbau und Fischerei, Fähr- und Herbergstradition bis heute ihre Spuren hinterlassen haben.

Die Stadt Boppard bietet Ihnen beste Möglichkeiten, das Tal in all seinen Facetten besser kennen zu lernen.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





23C-04206 Besichtigung: Führung durch die St. Marienkirche Dortmund

Dienstag • 29.08. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Die Evangelische Stadtkirche St. Marien ist die älteste der Dortmunder Innenstadtkirchen, mit romanischen und gotischen Bauelementen. Sie erleben eine Führung durch die im 12. Jahrhundert errichtete querschifflose Basilika, die zahlreiche Kunstschätze bietet, insbesondere die zwei erhaltenen Altarwerke: das Berswordt-Retabel und das Marienretabel des Künstlers Conrad von Soest, das als Höhepunkt der westfälischen Tafelmalerei gilt.

Treffpunkt: 10.30 Uhr im Foyer des WHH

23C-04214 Ausflugsfahrt: Leer

Donnerstag • 31.08. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Der Volksmund nennt Leer in Niedersachsen, das „Tor von Ostfriesland“. Leer ist nach Emden und Aurich die drittgrößte Stadt Ostfrieslands und seit Jahrhunderten vom Handel und der Seefahrt geprägt. Sehenswert sind Schloss Evenburg, das Bünting Teemuseum, das Dampfschiff Prinz Heinrich, das alte Rathaus uvm

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



23C-04215 Ausflugsfahrt: Maastricht NL

Mittwoch • 06.09. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Maastricht ist eine Universitätsstadt im äußersten Süden der Niederlande. Am Ufer der Maas, die durch die Stadtmitte fließt, steht das futuristische Bonnefantenmuseum für bildende Kunst.

Die mittelalterliche Architektur und lebendige Kulturszene sind genauso imposant wie die kopfsteingepflasterte Altstadt. Dort finden sich die gotische Johanniskirche und die romanische St.-Servatius-Basilika mit ihrer bedeutenden Sakralkunstsammlung. Heute haben Sie die Gelegenheit auf dem Hauptmarkt die zahlreichen regionalen Spezialitäten kennenzulernen.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





23C-04207 Besichtigung: Führung durch die Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Donnerstag • 07.09. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Die Zentralbibliothek der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, gegründet 1907 unter dem Namen Wilhelm-Auguste-Viktoria-Bücherei der Stadt Dortmund, befindet sich heute zentral gelegen in der Dortmunder Innenstadt, direkt gegenüber dem Hauptbahnhof. Das Gebäude

wurde von dem Architekten Mario Botta aus Lugano in der Schweiz entworfen und im Mai 1999 bezogen und gilt als ein architektonisches Meisterwerk. Mit einem Bestand von ca. 1 Million Medien, davon 300.000 im Freihand- und 700.000 im Magazinbestand gehört sie zu den großen öffentlichen Bibliotheken in städtischer Trägerschaft. **Treffpunkt:** 10.30 Uhr im Foyer des WHH



23C-04216 Ausflugsfahrt: Oldenburg

Freitag • 08.09. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Von Schloss bis Pulverturm –

Sehenswertes Oldenburg

Oldenburgs charmante Altstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten lädt zum Rundgang ein. Bummeln Sie durch Deutschlands älteste flächendeckende Fußgängerzone, lassen Sie sich vom Residenzschloss verzaubern, besu-

chen Sie eins der zahlreichen Museen oder spazieren Sie am Flussarm der Hunte entlang – es gibt viel zu entdecken.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus



23C-04217 Ausflugsfahrt: Bad Sassendorf

Mittwoch • 13.09. • 10.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Gelegen in der Soester Börde, ist das Moor- und Sole-Heilbad Bad Sassendorf ideal für Erholungssuchende des Ruhrgebiets. Der 30 Hektar große, zentral im Ort gelegene Kurpark oder das Thermalbad lohnen einen Besuch.

Abfahrt: 10.00 Uhr ab Bushaltestelle

Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 16.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





**23C-04218 Ausflugsfahrt:
Hannoversch Münden**

Dienstag • 19.09. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Drei Flüsse - eine Stadt. Dort wo Werra und Fulda sich zur Weser vereinen, liegt Hannoversch Münden. Unverwechselbar ist das geschlossene mittelalterliche Stadtbild mit über 700 Fachwerkhäusern aus 6 Jahrhunderten.

Bummeln Sie durch stimmungsvolle Gassen und Straßen, entdecken Sie prachtvolle Fachwerkbauten mit ihren Inschriften, Erkern, historischen Türen und Portalen. Kehren Sie ein in urige Lokale oder folgen Sie einem der ausgewiesenen Stadtrundgänge.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus



23C-04219 Ausflugsfahrt: Lüdinghausen

Freitag • 29.09. • 10.00 Uhr • 15,00 €/20,00 €

Seit 2019 darf sich Lüdinghausen „Stadt der Wasserburgen“ nennen. Neben dem Wahrzeichen von Lüdinghausen, der Burg Vischering, finden sich dort noch weitere, wie beispielsweise die Burg Kakesbeck in der Bauerschaft Bechtrup und die Wasserburg Wolfsberg. Eine weitere Besonderheit ist die historische Altstadt mit vielen charmanten Gassen die zum Kaffeetrinken und/oder Bummeln einlädt.



Abfahrt: 10.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



23C-04205 Besichtigung: Führung durch die Kirche und über den Friedhof St. Peter zu Syburg

Freitag • 29.09 • 15.00 Uhr • 1,00 €

Die romanische Kirche St. Peter zu Syburg dürfte in ihrem Ursprung die älteste westfälische Kirche sein, das Jahr 776 gilt als Gründungsjahr. Hoch auf einem Felsenvorsprung am Zusammenfluss von Ruhr und Lenne gelegen, zeichnet sich die aus Ruhrsandstein erbaute Kirche bis heute als weithin sichtbare Landmarke aus. Grabplatten aus

merowingischer und karolingischer Zeit sowie weitere Grabplatten werden im Innenraum der Kirche aufbewahrt. Viele zweit- und drittgenutzte Grabsteine auf dem Kirchhof lassen auf eine über 1000-jährige Nutzung schließen.

Treffpunkt: 14.00 Uhr im Foyer des WHH



23C-04208 Besichtigung: Führung durch das Naturmuseum Dortmund

Donnerstag • 05.10. • 11.15 Uhr • 1,00 €

Unter dem Titel „Highlight“ werden sie heute durch das Naturmuseum Dortmund geführt. In ca. 60 Minuten erleben Sie die unterschiedlichen Ausstellungsschwerpunkte Biologie und Geologie. In der biologischen Abteilung sehen Sie Lebensräume in und um Dortmund mit den verschiedenen Ökosystemen. In der Geologie erleben Sie eine Zeitreise in die erdgeschichtliche Vergangenheit.

Lernen Sie das neugestaltete besucherstärkste Museum Dortmunds kennen.

Treffpunkt: 10.30 Uhr im Foyer WHH



23C-04209 Besichtigung:

Führung durch den Süggewald Eving

Donnerstag • 02.11. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Das Naturschutzgebiet Süggel ist ein ausgedehntes Waldgebiet im Dortmunder Norden. Es liegt auf Dortmunder Gebiet nördlich der Stadtteile Eving und Kemminghausen und grenzt im Norden an Brechten. Im Mittelalter diente der Wald den Herren der Grafschaft Dortmund als Jagdrevier. Heute dominieren im Naturschutzgebiet Süggel der alte Baumbestand und das Damwild-Gehege in dem

sich etwa ein Dutzend erwachsene Tiere sowie eine Anzahl Jungtiere fast wie in freier Wildbahn bewegen können. Begleitet werden Sie bei ihrem Spaziergang von einem sachkundigen Mitarbeiter der Dortmunder Forstbetriebe.

Treffpunkt: 10.15 Uhr im Foyer des WHH



**23C-04220 Ausflugsfahrt:
Weihnachtsmarkt Bremen**

Dienstag • 28.11. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Der Bremer Weihnachtsmarkt gilt als einer der schönsten Weihnachtsmärkte im Land. Er befindet sich rund um Rathaus und Roland. Die 170 weihnachtlich geschmückten Stände laden zum ausge-

dehnten Bummeln ein. Bremen - historische Hansestadt an der Weser, bummeln Sie durch den Schnoor, dem ältestem Stadtviertel aus dem 15. und 16. Jahrhundert. Entdecken Sie die ungewöhnliche Architektur der traditionsreichen Böttcherstrasse, und den imposanten Bremer Dom. Besuchen Sie das Focke-Museum oder spazieren Sie entspannt auf der Weserpromenade.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



**23C-04221 Ausflugsfahrt:
Weihnachtsmarkt Aachen**

**Montag • 11.12. • 11.00 Uhr •
20,00 €/25,00 €**

Festlicher Budenzauber in der Kaiserstadt. Jahresabschlussfahrt zum Aachener Weihnachtsmarkt, der zu den schönsten in Europa gehört. Die Plätze und Gassen rund um den Dom, in dem die Königskrönungen des Mittelalters stattfanden, und dem Rat-

haus, das auf den Fundamenten der Pfalz Karls des Großen steht, verwandeln sich in der Vorweihnachtszeit in ein stimmungsvolles Paradies aus Lichterglanz und Farbenpracht, weihnachtlichen Klängen und verführerischen Gerüchen. Weit über die Grenzen der Region hinaus ist der Aachener Markt wegen seiner außergewöhnlich anheimelnden, geradezu familiären Atmosphäre bekannt und beliebt. Genießen Sie diese besondere Atmosphäre und natürlich auch die Aachener Printen.

Abfahrt: 09.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus



Kultur- und Musikveranstaltungen

Klassik um Drei

Diese Konzertreihe möchte Sie mit interessanter, entspannender und berührender Musik in die musikalische Welt der Klassik entführen. Der über Dortmund hinaus bekannte Klavier-Solist und Künstler Tobias Bredohl beeindruckt durch exzellente Spieltechnik und fundiertes Wissen über die Künstler und ihre Werke.



Eine Schubertiade

Abends kamen die Freunde und Weggefährten Schuberts zusammen, um sich auszutauschen und vor allem dem genialen Meister am Klavier zu lauschen. Heute sollen einige der schönsten Werke des Wiener Komponisten erklingen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04306	Do	20.07.	15.00 Uhr	4,00 €

Etüden

Wer kannte sie nicht, die technischen Übungsstücke, die einem in jedem Klavierunterricht begegneten? Neben Etüden von Chopin und Debussy werden auch Werke von Robert Schumann vorgestellt.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04307	Do	24.08.	15.00 Uhr	4,00 €

Beethoven und Ligeti

Im heutigen Konzert werden Gegensätze hör- und erlebbar: Beethovens Sturmsonate wird dem genialen Zyklus ‚Musica ricercata‘ des ungarisch-rumänischen Komponisten György Ligeti gegenübergestellt.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04308	Do	12.10.	15.00 Uhr	4,00 €

Winterreise

Spät im November, wenn die Tage schon sehr kurz sind, werden wir uns auf die Suche nach herbstlicher Klaviermusik aus verschiedenen Teilen Europas machen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04309	Do	30.11.	15.00 Uhr	4,00 €

Posaunenmatinée

Studierende der Robert-Schumann Hochschule für Musik aus Düsseldorf musizieren gemeinsam mit dem Dortmunder Pianisten Tobias Bredohl und geben eine Kostprobe ihres Könnens.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04326	Di	10.10.	11.00 Uhr	4,00 €

Oboenmatinée

Im Orchester gibt sie den ersten Ton an- die Oboe. Als Orchesterinstrument nicht wegzudenken, gibt es andererseits auch einige Komponisten, die Sololiteratur für dieses Holzblasinstrument komponierten. Einige Studenten aus der Klasse von Prof. Ralph van Daal, Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf, spielen zusammen mit Tobias Bredohl, Werke für Oboe und Klavier.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04311	Di	21.11.	11.00 Uhr	4,00 €

Musikalische und künstlerische Leitung dieser Veranstaltungen: Tobias Bredohl

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.

Lust auf Volksmusik

Singen Sie gern? Einfach so, z. B. Volks- und Wanderlieder? Das offene Singen im WHH ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen, die ab und zu singen möchten, aber für die eine Bindung an einen Chor nicht das Richtige ist. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Für die musikalische Begleitung sorgt der Gitarrist Klaus-Dieter Unruh, der Melodie und Takt vorgibt. Noten und Texte sind vorhanden.

10 x im 2. Halbjahr, jeweils donnerstags, 15.00 Uhr

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04312	Do	13.07.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04313	Do	17.08.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04314	Do	31.08.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04315	Do	14.09.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04316	Do	28.09.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04317	Do	12.10.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04318	Do	26.10.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04319	Do	09.11.	15.00 Uhr	2,50 €

Lust auf Advents- und Weihnachtsmusik

23C-04320	Do	23.11.	15.00 Uhr	2,50 €
23C-04321	Do	07.12.	15.00 Uhr	2,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





Sommerfest des Fördervereins WHH



Auch dieses Jahr veranstaltet der Förderverein WHH ein Sommerfest auf dem Vorplatz des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Lassen Sie sich mit Grillgut und Getränken verwöhnen. Neben der musikalischen Begleitung durch Björn Nonnweiler erwarten Sie an diesem Nachmittag noch weitere Programmpunkte.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-1002	Di	11.07.	15.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Musikquiz mit Carsten Bülow

Erraten Sie an diesem Nachmittag verschiedene Texte und verdrehte Liedertitel der Volkslieder, Oldies, Liedermacher und Schlager, etc. Carsten Bülow wird diese Texte, ob lustig, banal oder dramatisch, hautnah interpretieren und gemeinsam mit Franzisca Schubert in Quizform präsentieren. Die drei ersten Gewinner*innen erhalten eine kleine Aufmerksamkeit.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04100	Fr	14.07.	16.30 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Sketchup

Erinnern Sie sich noch an die Zeiten in denen man sich am Abend auf Beatrice Richter und Dieter Krebs mit ihrer Show Sketchup freute. Sketchup war neben Klimbim, die deutsche Comedy-Show im Fernsehprogramm der 80er Jahre. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre lässt die Laienspielgruppe des Wilhelm-Hansmann-Hauses auch in diesem Sommer die Tradition eines bunten Sketchabends aufleben und präsentiert Ihnen ihre Klassiker der letzten Saison. In den Pausen unterhält Sie Tobias Schneider am Piano.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04302	Mi	16.08.	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



**„Trinkpause“ –
Hitze, Wasser und mehr!**

Genießen Sie im Hochsommer das Gesundheitsangebot des WHH zum Thema „Hitze, Wasser und mehr“. Gönnen Sie sich eine Abkühlung und lassen Sie sich mit Erfrischungsgetränken, Musik, Unterhaltungs-Quiz und mehr verwöhnen. Erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Hitze in der Großstadt und welche weiteren Angebote es dazu gibt.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04500	Di	22.08.	11.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Theater-Komödie:
„Abends in der Firma“**

Herr Fröstl, der Juniorchef und Elfriede seine Reinigungskraft, treffen eines Abends in der Firma zusammen und verbringen gezwungenermaßen Zeit miteinander. Eine ungewöhnliche und pointenreiche Begegnung! Ein spritziger und witziger Einblick ins Berufsleben. Joeri Burger, Tänzer und Schauspieler; Engagements führten ihn u.a. an die deutsche Oper am Rhein Düsseldorf, Bremen, Berlin und St. Gallen
Saskia Leder ist ausgebildete Schauspielerin; mit Engagements am Prinzregententheater München, in Winterthur, dem Theater Oberhausen und vielen mehr.
Eine Komödie mit Musik von Peter Blaikner



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04400	Do	31.08.	18.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Satirisch-musikalisches Kabarett: „Humor!“ von und mit Stefan Keim & Leslie Sternenfeld

Ohne Humor macht das Leben keinen Spaß. Weder das Essen noch die Verdauung. Weder Sex noch die Apokalypse. Weder das Erhabene noch das Alltägliche. Weder das Lachen noch das Weinen. Wir brauchen Humor. Immer. Ein Abend mit Sternenkeim ist Lachtherapie und Lebensweisheit, ein Schmunzeln im Schatten, eine Gag-Explosion in der Geier-Ekstase. Leslie Sternenfeld und Stefan Keim schreiten mit heiterem Gemüt und nicht nur sprachlichem Witz den ganzen Schöpfungskreis des Schabernacks aus. Besondere Begeisterung haben Sternenkeim für tierische Schicksale und göttliche Fehltritte. Die Liebe und der Tod sind ebenfalls gesetzte Gäste im Programm, denn Humor hilft, über beides hinwegzukommen. So singen und spielen, dichten und denken, lachen und albern Leslie und Stefan mit all den Menschen, die sich darauf einlassen mögen: satirisch-musikalisches Kabarett zwischen fixer Idee und Improvisation und immer mit komödiantischer Kommunikation.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04402	Fr	01.09.	17.00 Uhr	7,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Tirzah Haase auf den Spuren von Udo Jürgens

Tirzah Haase präsentiert mit ihrer voluminösen, dunklen und rauchigen Altstimme die Lieder von Udo Jürgens. Begleitet von Pianistin Armine Ghuloyan, die einige der Stücke neu arrangiert hat, präsentieren die beiden die musikalische Lebensgeschichte von Udo Jürgens. In diesem Programm fehlen weder Titel, wie „Siebzehn Jahr, blondes Haar“; „Merci Cherie“; „Griechischer Wein“ noch die großen Erfolge „Aber bitte mit Sahne“ und „Mit 66 Jahren“.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04301	Fr	08.09.	17.30 Uhr	7,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Kunsausstellung „Mein Lieblingsplatz in Dortmund“

Vom 15.09.–15.12.2023 präsentiert das WHH die Ausstellung „Mein Lieblingsplatz in Dortmund“. Unter diesem Thema haben Mitarbeiter*innen der Stadtverwaltung Kunstwerke geschaffen und zu einer Ausstellung zusammengestellt. Am 15.09.2023 wird die Ausstellung um 13.00 Uhr mit einer Vernissage im Foyer des WHH eröffnet. Alle Kunstinteressierten sind herzlich zu dieser Eröffnungsfeier eingeladen. Live-Musik, Imbiss und Getränke sorgen für eine lockere Atmosphäre, die zum Austausch mit den anwesenden Künstler*innen einlädt.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
23C-04700	Fr	15.09.	13.00–15.00 Uhr	kostenfrei

Für den Besuch der Vernissage ist keine Anmeldung erforderlich. Anmeldung und weitere Informationen für Mitarbeiter*innen der Stadtverwaltung Dortmund, die sich mit Kunstwerken an der Ausstellung beteiligen möchten, bei Franzisca Schubert:
Tel. (0231) 50-2 43 94 oder fschubert@stadtdo.de

Einladung über den Gartenzaun

Zweimal im zweiten Halbjahr 2023 bieten wir Ihnen diese beliebte Kulturveranstaltung im WHH an. Sie gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten des Veranstaltungsprogramms. Verschiedene Musikensembles des Hauses, die Laienspielgruppe des WHH, sowie eine Seniorentanzgruppe des WHH gestalten für Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Tanz, Musik und Sketchen bei Kaffee und Kuchen.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04200	Mi	20.09.	15.00 Uhr	7,50 €
23C-04201	Mi	08.11.	15.00 Uhr	7,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Musikkabarett: Oben Gott, unten Pott

Treu ihrem Motto: „Oben Gott, unten Pott“ lassen Franziska Mense-Moritz und Susan Kent den lieben Gott einen guten Mann sein und konzentrieren sich lieber an den praxisorientierten Wahrheiten ihres weitreichenden Umfeldes: Dem Ruhrgebiet! Als Duo „Pottrosen“ kariieren sie den Ruhrgebietsalltag in all seinen Erscheinungsformen. Zwei blondgebliebene, ganzheitliche Künstlerinnen jenseits der 18 mit Schwerpunkt auf intelligenter Unterhaltung greifen auf ihren Fundus jahrzehntelanger Showerfahrten zurück. Der Zusammenklang ihrer beiden Stimmen findet in jedem Genre seine Begeisterung. Sie verkörpern den Ruhrpott wie keine sonst! Erfahren Sie alles über die theoretischen und praktischen Grundlagen in der Grauzone zwischen Entertainment und Blödmert.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04801	Fr	22.09.	17.30 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Lesung: „Sagenhaftes“ Dortmund – Heiteres und Spannendes aus der Dortmunder Stadtgeschichte

Wissen Sie wie Dortmund zu seinem Namen kam? Oder was es mit der jahrelang verwaisenen Buschmühle an der Emscher auf sich hatte? Oder, dass es auf dem Höchsten einen Räuberhauptmann gab? Und das es in Schüren einen Hexentanzplatz gab? Oder gibt es ihn vielleicht heute noch? Eine heitere und spannende Lesung mit viel Lokalkolorit rundum Dortmund – von und mit dem Dortmunder Darsteller, Synchronsprecher und Rezitator Carsten Bülow.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04102	Mi	27.09.	16.30 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Kleidertauschparty mit Disco Flair

DJ Liveset, Upcycling-Angebote, Snacks und Getränke erwarten Sie bei diesem neuen Veranstaltungsformat des WHH. Sie können pro Person bis zu 10 Teile abgeben und mitnehmen. Ausgenommen sind Kinderkleidung, Bademoden, Unterwäsche und Pelze. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von youngcaritas, Seniorenbüro Ost und dem WHH.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-0236	Do	28.09.	17.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Premiere Präventionstheater: „Das passiert mir doch nicht!“

Immer wieder werden ältere Menschen durch betrügerisches Vorgehen mit raffinierten Tricks, Täuschungen und Manipulationen unter Druck gesetzt und um ihr Eigentum gebracht. Das „#spontanTheater – präventiv in Dortmund“ wendet sich mit kurzen Spielszenen an Senior*innen, um sie für mögliche Gefahren zu sensibilisieren. Auf diese Weise soll potentiellen Opfern veranschaulicht

werden, welche Gefahren am Telefon, an der Haustür oder im Internet lauern und wie man sich erfolgreich davor schützen kann. Unterstützt wird dieses Projekt von den Präventionsteams der Polizei und des WEISSEN RINGS.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04404	Fr	13.10.	16.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Stadt Dortmund





Konzert: VolksChor „Revue Liebe“

Unter der Leitung von Martin Martmöller, singt der VolksChor Dortmund Liebeslieder aus fünf Jahrhunderten. Eine große musikalische Bandbreite, von „Can you feel the love tonight“ bis zu „Ännchen von Tharau“ kombiniert mit Gedichten und Texten über die Liebe ergeben ein Programm zum Verlieben.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04300	Di	17.10.	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Heut' ist der schönste Tag – Beliebte Melodien aus Operette, UFA-Film & Co

Erleben Sie ein Feuerwerk der guten Laune, das gekonnt zwischen flotten Instrumental-Soli, mitreißenden Lieblingsliedern und kessen Wortgefechten changiert. Mit reichlich Esprit und Humor unternimmt das Trio Rosenpalais mit Gesang, Klavier und Geige einen musikalischen Ausflug durch vergangene Zeiten. Lassen Sie sich mitreißen von einem Fest voller Liebe, Lust und Leidenschaft.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04303	Fr	20.10.	17.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Kabarett-Comedy: Labertaschenland

„Es wird zu viel gequasselt, gelabert, gefaselt und geschwätzt in diesem Land. Es werden Ohren abgekaut, Reden geschwungen, Dialoge monologisiert, Phrasen gedroschen und Worte ergriffen.“ Und alle haben recht. Nur zuhören will keiner mehr. Das Land quatscht sich um den Verstand und lähmt sich selbst. Gerd Normann berichtet in Szenen, Liedern

und Reimen über den alltäglichen Stuss im Redefluss, den wir über uns ergehen lassen müssen. Denn auch im Wort Rhetorik lauert stets der Tor. Zum Schreien komische und intelligente Unterhaltung. „Gesegnet seien jene, die nichts zu sagen haben, und trotzdem den Mund halten.“ Karl Valentin

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04403	Fr	27.10.	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Kabarettabend: Sonst noch was?!

Soloprogramm von und mit Kai Magnus Sting.

Von den komischen Dingen und anderen großen Kleinigkeiten! In seinem neuesten Programm macht Kai Magnus Sting seinem Unmut nach allen Regeln der Wortkunst Luft. Er versteht die Welt nicht mehr. Im Umkehrschluss bedeutet dies: die Welt versteht Herrn Sting auch nicht mehr. Sonst noch was? Immer auf die Lachmuskeln seines Publikums zielend verzweifelt er

meisterlich an den komischen Dingen, den großen Kleinigkeiten und anderen Stückeskes seines absurden Alltags. Kabarett vom Allerfeinsten! Der in Duisburg geborene Kabarettist und Autor Kai Magnus Sting tritt seit über 20 Jahren regelmäßig auf den Bühnen der deutschsprachigen Länder auf. In seinen Soloprogrammen übergießt er mit einem ungeheuren Redeschwall jeden und alles mit Spott und schnell in wahnwitzigem Tempo von einer Begebenheit zum nächsten Skandal: brillant, bissig und messerscharf.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04804	Do	09.11.	19.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

**Revue: 2. Chance –
Borussia mit Gerd Kolbe & Co
Eine neue Partie – neues Spiel neues Glück!**

Nach dem im letzten Dezember so erfolgreich gespielten Hinspiel von Gerd Kolbe und Matthias „Kasche“ Kartner, pfeift der Schiedsrichter am 17.11.2023 um 19:09 Uhr das Rückspiel an. Neue Geschichten und bekannte Lieder rund um die schwarz-gelben Kicker vom Borsigplatz stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltung. Gerd Kolbe hat bereits den Bleistift gespitzt und „Kasche“ Kartner die Stimmbänder geölt. Sie freuen sich auf ein Wiedersehen mit dem Publikum im WHH.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04338	Fr	17.11.	19.09–21.30 Uhr	9,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Konzert-Revue: Thank you for the music

Die legendäre Westfalenhalle hat Musikgeschichte geschrieben – unter anderem deshalb, da sie von 1952–1996 quasi konkurrenzlos war. Jochen Meschke, der von 1989 bis 2021 in leitender Funktion und als Geschäftsführer der Westfalenhalle für rd. 6.000 Events verantwortlich zeichnete, nimmt die Besucher*innen mit auf eine Zeitreise durch die einmalige Historie der Arena am Rheinlanddamm. Für die Revue konnte er bekannte Dortmunder Musiker*innen begeistern. Sie bringen die Lieder zahlreicher Topstars auf die Bühne. Es geht los mit der heilen Welt des deutschen Schlagers. Danach folgt die Musik der Sex, Drugs and Rock'n Roll Epoche, dann die Musik der 80er Jahre bis zur Jahrtausendwende sowie die Musik bis zur Gegenwart. Präsentiert werden Songs von Roy Black, Louis Armstrong, The Rolling Stones, Bob Marley, Frank Sinatra, ABBA, Udo Jürgens, Leonard Cohen, Peter Maffay. Udo Lindenberg, Helene Fischer und viele mehr. Kurzweilig ... informativ ... amüsant ... emotional ... und vor allem musikalisch ...

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04802	Fr	24.11.	19.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen

An vier Nachmittagen im Advent lädt das WHH zu einem gemütlichen Beisammensein ein. Unter dem Motto „Weihnachten in Westfalen“ liest Gerd Kolbe sowohl Geschichten aus seiner eigenen Feder als auch Texte von Longa Scheel, Walter Bauer und weiteren Dortmunder Literaten. Nicht nur von Kaffee, Glühwein und Gebäck werden die Lesungen begleitet, sondern auch durch Live-Musik. An jedem Veranstaltungstag wird ein anderes Instrument das Publikum verzaubern.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04110	Mo	27.11.	15.00 Uhr	kostenfrei
23C-04111	Mo	04.12.	15.00 Uhr	kostenfrei
23C-04112	Mo	11.12.	15.00 Uhr	kostenfrei
23C-04113	Mo	18.12.	15.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Lesung: Charles Dickens – Eine Weihnachtsgeschichte

Wer kennt sie nicht? Die wahrscheinlich bekannteste Weihnachtsgeschichte der Welt. Die Geschichte um die Geister der Weihnacht, die den hartherzigen Ebenezer Scrooge besuchen. Scrooge hat nur eines im Sinn: Geld. Er ist unbeliebt, hat dauernd schlechte Laune und denkt nur an seine Geschäfte. Auch die Weihnachtszeit stimmt ihn alles andere als fröhlich. Auch sein herzensguter Neffe kann ihn nicht vom Gegenteil überzeugen. Da erscheinen ihm in einer Nacht, die Geister der Weihnacht, und der sonst so von sich überzeugte Scrooge, kommt mit seiner Lebenseinstellung ordentlich durcheinander Erleben Sie den Dortmunder Darsteller, Synchronsprecher und Rezitator Carsten Bülow, als Charles Dickens, der im zeitgenössischen Kostüm liest und erzählt.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04103	Mi	29.11.	16.30 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Weihnachten auf hoher See-Konzert mit dem Shanty Chor Dortmund

In dem vom Shanty-Chor Dortmund gesungenen Liedern und Weihnachtsliedern geht es nicht nur um die christliche Seefahrt – die Lieder erzählen auch Geschichten von der Sehnsucht, dem Heimweh der Matrosen und von deren Lieben zu Hause.



Man wird erstaunt feststellen wie viele „maritime Weihnachtslieder“ es gibt, die man sonst zur Weihnachtszeit nicht – oder zumindest ganz selten – hört. Doch auch weltliche Stücke, die zum Nachdenken anregen und in diese Zeit passen, hat der Chor für sein Publikum ausgesucht und mitgebracht. Der stimmungsvolle Chor und seine Neun-Mann-Combo entführen das Publikum zur Weihnachtszeit an die Waterkant und lässt den Weihnachtsstress, für einen kurzen Moment, vergessen.

Es ist das erste Weihnachtskonzert unter der neuen Leitung des jüngsten Shantychorleiters Deutschlands: Lukas Blume.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04337	Fr	01.12.	18.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Adventliche Stunden

Erleben Sie auch in diesem Jahr wieder Stunden stimmungsvoller Atmosphäre im Advent. Gruppen des Hauses und Gäste gestalten für Sie ein besinnliches und vergnügliches Bühnenprogramm aus vertrauten vorweihnachtlichen Melodien und humorvollen Sketchen. Kaffee und Kuchen sind im Preis inbegriffen.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04202	Di	28.11.	15.00 Uhr	7,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Nikolausmarkt

Eine ganz besondere Atmosphäre im weihnachtlich geschmückten Hansmann-Haus erwartet die Besucher*innen am Nikolaustag. Von 10.00–16.00 Uhr öffnen sich die Pforten für eine vorweihnachtliche Ausstellung: Kunsthandwerkliches aus Holz, Papier und Ton, sowie selbstgefertigte Weihnachtsgestecke, Kränze und abwechslungsreiche Textilkunst werden von den Kreativgruppen des Hauses präsentiert. Es werden selbstgebackene Spezialitäten aus der „Weihnachtsbäckerei des Fördervereins“ bereitgestellt, auf der Terrasse brennt der Wintergrill und dampft der Glühwein. Über den Tag verteilt bringen Musiker*innen des Hauses weihnachtliche Musik zu Gehör. Am späten Nachmittag gibt es die Gelegenheit gemeinsam mit Dieter Unruh Weihnachtslieder zu singen und Ho, Ho, Ho - für alle, die ein Gedicht aufsagen können oder besonders artig waren hält der Nikolaus sicherlich eine Überraschung bereit!



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04803	Mi	06.12.	10.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Adventliches Chorkonzert mit dem Kammerchor Dortmund

Der Dortmunder Kammerchor stimmt Sie in traditioneller Weise musikalisch im Wilhelm-Hansmann-Haus auf die Advent- und Weihnachtszeit ein. Aus seinem großen Repertoire weihnachtlicher Musik präsentiert Ihnen der Dortmunder Traditionschor vertraute Melodien aus Kindertagen, klassische Chorsätze sowie moderne Weihnachtsmusik.
Musikalische Leitung: Koon Tung Grant Sung

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04327	Fr	08.12.	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Mundharmonikaweihnacht

Musik hören, selbst singen, mitsummen – alles ist möglich bei der Mundharmonikaweihnacht 2023 im Wilhelm-Hansmann-Haus. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm, dargeboten von den Mundharmonikafreunden des WHH. Unter der Leitung von Brigitte Scheller werden adventliche und weihnachtliche Melodien interpretiert. Der Eintritt beinhaltet ein adventliches Kaffeetrinken und die Gelegenheit, von 14 begeisterten Musiker*innen auf Weihnachten eingestimmt zu werden.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04203	Mi	13.12.	15.00 Uhr	7,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Kabarettistisches Weihnachtsprogramm: „Tannenpannen“

Satirische Weihnachten mit Kriszti Kiss und Stefan Keim. Am Weihnachtsbaum brennen die Kerzen. Und drumherum brennen manche Sicherungen durch. Das Fest der Liebe lässt manche menschlichen Schwächen deutlicher zu Tage treten als im Alltag. Geschenke werden zum Gratmesser für Zuneigung. Und wenn die Familie multikulturellen Zuwachs bekommt, muss auch die Weihnachtsgeschichte anderes

erzählt werden. Kriszti Kiss und Stefan Keim beleuchten in ihren Kabarettprogrammen schon seit vielen Jahren die Abgründe menschlicher Beziehungen. Auf eine heitere und ironische Weise, zugespitzt in satirischen Szenen, Geschichten und Songs. Natürlich machen sie auch vor „Tannenpannen“ nicht Halt. Schon die Auswahl des richtigen Weihnachtsbaums kann zum Problem werden. Vor allem wenn man sich nicht rechtzeitig um eine schöne Nordmann-tanne gekümmert hat. Auch das Schmücken nach den aktuellen Achtsamkeitsregeln ist keine einfache Aufgabe. Und wenn dann auch noch der Pfarrer an Weihnachten eine Anwerbekampagne startet, weil der Himmel zu wenig Bodenpersonal hat, ist das Chaos perfekt. Kiss und Keim singen und erzählen vom Wahnsinn auf den Weihnachtsmärkten und mörderischen Menüs, von Christbaumkugeln, die an der Nadel hängen, und vom eisenharten Willen, das schönste Weihnachten aller Zeiten zu feiern. Trotz aller „Tannenpannen“.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
23C-04401	Fr	15.12.	17.00 Uhr	7,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften

Wenn Sie an einer der folgenden Arbeitsgemeinschaften teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, vorab mit den jeweiligen Leiter*innen zu sprechen. Wir stellen für Sie gerne den Kontakt her.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG-Mundharmonikafreunde im WHH			
23A-2029	Mi + Fr	10.00–12.00 Uhr	Brigitte Scheller
AG-Gitarre			
23A-2042	Di	10.00–12.00 Uhr	Marlies Dickewied
AG-Folkloremusik			
23A-2024	Di	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Hasse Töne?!			
23A-2074	Mo	10.00–12.00 Uhr	Heinrich Schomers
AG-Volksmusikgruppe			
23A-2026	Do	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Laienspielgruppe			
23A-2034	Di	13.00–16.00 Uhr	Bärbel Steffen



Gesundheit und Bewegung

Fit im Alter – unter diesem Motto steht das umfangreiche Gesundheits-, Sport und Bewegungsangebot des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Sportliche Betätigung ermöglicht es Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen ohne Leistungsdruck in gemeinsamer Runde mit anderen Senior*innen zu erhalten und zu verbessern. Obwohl sich die Gymnastikkurse speziell an den Bedürfnissen von Senior*innen orientieren, sollten Sie vor dem Besuch eines Sportkurses mit Ihrem Hausarzt sprechen, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse nicht gem. § 20 SGB V zertifiziert und damit keine Präventionskurse im Sinne der Krankenkassen sind. Ein Zuschuss der Krankenkasse bei Belegung eines Kurses kann also nicht garantiert werden.



Foto: Anna Rohr

Das Bewegungsangebot „Tango Therapie“ finden Sie in der Sparte „Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen“.

Gymnastik für Frauen

Gezielte altersgerechte Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0106	Di	11.00 Uhr	12.09.–05.12.	Erika Passner	30,00 €
23C-0114	Mi	12.00 Uhr	13.09.–06.12.	Erika Passner	30,00 €
23C-0116	Mi	13.15 Uhr	13.09.–06.12.	Erika Passner	30,00 €
23C-0108	Di	12.30 Uhr	15.08.–24.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23C-0112	Mi	09.30 Uhr	16.08.–25.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23C-0113	Mi	10.45 Uhr	16.08.–25.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23D-0108	Di	12.30 Uhr	07.11.–05.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
23D-0112	Mi	09.30 Uhr	08.11.–06.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
23D-0113	Mi	10.45 Uhr	08.11.–06.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0109	Di	13.45 Uhr	15.08.–24.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23D-0109	Di	13.45 Uhr	07.11.–05.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Spezialangebote

Gesunde Haltung und Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzliche Gymnastikübungen mit Musik, Spaß und Spiel tragen zur Stärkung Ihrer Kondition bei. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Frauengruppe

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0126	Do	14.45 Uhr	17.08.–26.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23C-0127	Do	16.00 Uhr	17.08.–26.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
23D-0126	Do	14.45 Uhr	09.11.–07.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
23D-0127	Do	16.00 Uhr	09.11.–07.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Herrengruppe

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0133	Do	10.30 Uhr	10.08.–26.10.	Sonja Boudaya	30,00 €
23D-0133	Do	10.30 Uhr	09.11.–07.12.	Sonja Boudaya	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine





Mach' mit, bleib' fit

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskelaufbau. Mit Schlingen, Loops und leichten Gewichten werden gezielt Körperpartien gekräftigt und die Kondition wie Koordination verbessert.

Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0119	Do	11.45 Uhr	10.08.–26.10.	Sonja Boudaya	30,00 €
23D-0119	Do	11.45 Uhr	09.11.–07.12.	Sonja Boudaya	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine



Aktives Training für den gesamten Körper

In dieser Trainingseinheit werden Sie Übungen mit den unterschiedlichsten Materialien erleben, so dass der gesamte Körper trainiert wird. Unter anderem stehen den Kursteilnehmern Hula-Hoop-Reifen, Fitness-Stäbe oder auch Pezzibälle für die einzelnen Übungen zur Verfügung. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0139	Mo	14.30 Uhr	14.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
23D-0139	Mo	14.30 Uhr	13.11.–11.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Faszientraining und Pilates

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich überall im Körper. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Mit sanften Trainingsmethoden werden in diesem Kurs Beweglichkeit und Dehnfähigkeit geschult. Gemischt wird das Training mit Pilates. Hier werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0163	Mi	14.00 Uhr	16.08.–08.11.	Erika Drews	30,00 €
23D-0163	Mi	14.00 Uhr	15.11.–13.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauengruppe)

Um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen, werden in diesen Kursen gezielte statische Kräftigungsübungen durchgeführt. Ein Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen der Hand-Augen-Fuß-Koordination zur Verminderung der Sturzgefahr sind ebenfalls Inhalte dieses Programms.

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0102	Mo	09.30 Uhr	14.08.–16.10.	Ute Göke	30,00 €
23C-0104	Mo	12.00 Uhr	14.08.–16.10.	Ute Göke	30,00 €
23D-0102	Mo	09.30 Uhr	23.10.–20.11.	Ute Göke	*15,00 €
23D-0104	Mo	12.00 Uhr	23.10.–20.11.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Gymnastik bei Arthrose (Frauen)

Immer mehr Menschen, vor allem im Alter, werden von Arthrose geplagt. Diese Verschleißerkrankung lässt sich günstig beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke zu erhalten und zu verbessern. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0118	Mo	13.15 Uhr	14.08.–16.10.	Ute Göke	30,00 €
23D-0118	Mo	13.15 Uhr	23.10.–20.11.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Aktives Rückentraining und Beckenbodengymnastik für Frauen

Beckenbodengymnastik hilft den Beckenboden zu trainieren und zu festigen. Einige gezielte Übungen können eine schnelle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur unterstützen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen erlernt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0103	Mo	10.45 Uhr	14.08.–16.10.	Ute Göke	30,00 €
23D-0103	Mo	10.45 Uhr	23.10.–20.11.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Tanzen

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und hält die Gelenke fit. Nebenbei dient sie der Sturzprophylaxe, schult die Konzentrationsfähigkeit und bietet ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.

TanzFit®

Der ADTV-Kurs TanzFit vereint Spaß mit Nützlichem: In fröhlicher Runde wird zu unterschiedlichen Musikstilen die körperliche Fitness erhalten. Eine moderate, ganzheitliche Gymnastik trainiert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System, die Kondition und kann neurologischen Erkrankungen wie Demenz

oder Parkinson vorbeugen. Das Ganze mit viel Spaß und zu den Rhythmen eingängiger Musik. Es wird im Stehen, aber auch im Sitzen auf Stühlen trainiert. Sie müssen nur Spaß an Bewegung zu Musik haben, dann sind Sie hier genau richtig! Es wird immer 60 Min. getanz!

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
23C-0164	Di	09.30 Uhr	15.08.–31.10.	Peter Hühner	30,00 €
23C-0165	Di	10.45 Uhr	15.08.–31.10.	Peter Hühner	30,00 €
Neueinsteiger					
23C-0166	Di	12.00 Uhr	15.08.–31.10.	Peter Hühner	30,00 €
23D-0164	Di	09.30 Uhr	07.11.–05.12.	Peter Hühner	*15,00 €
23D-0165	Di	10.45 Uhr	07.11.–05.12.	Peter Hühner	*15,00 €
Neueinsteiger					
23D-0166	Di	12.00 Uhr	07.11.–05.12.	Peter Hühner	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

ZumbaGold®

Sie wollen sich sportlich betätigen, aber Turnen ist Ihnen zu langweilig? Dann ist Zumba genau das richtige für Sie! Unser Fitness-Kurs basiert auf der ZumbaGold® Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmenden angepasst.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenkbeschwerden haben hier die Möglichkeit, etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird! Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0160	Di	16.00 Uhr	12.09.–28.11.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
23C-0161	Di	17.15 Uhr	12.09.–28.11.	Nara Chalub-Adam	30,00 €



ZumbaGold® im Sitzen

ZumbaGold® im Sitzen ist eine Variante von ZumbaGold® und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer*innen trainieren zu flotter Musik auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. ZumbaGold® im Sitzen ist ideal für Senior*innen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Beine integriert. Bei ZumbaGold® im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0159	Di	10.30 Uhr	22.08.–31.10.	Tanja Söllner	30,00 €
23D-0159	Di	10.30 Uhr	07.11.–05.12.	Tanja Söllner	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Orientalische Tänze für Fortgeschrittene

Ein Fitnessstraining der besonderen Art: Entfliehen Sie durch die märchenhafte Musik dem Alltag und spüren Sie das Temperament, die Lebensfreude und die Sinnlichkeit dieser speziellen Tanzart. Und ganz nebenbei stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0151	Mo	17.15 Uhr	07.08.–23.10.	Anja Köhler	30,00 €



Seniorentanz

Tanzen ohne festen Partner oder Partnerin. Tanzen fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität miteinander und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
23C-0145	Do	10.00 Uhr	10.08.–12.10.	Detlef Ulke	30,00 €

Gedächtnistraining und Bewegung



Gedächtnistraining und Bewegung

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt.

Jede Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0148	Di	14.15 Uhr	05.09.–21.11.	Brigitta Leifeld	30,00 €
23C-0149	Di	15.30 Uhr	05.09.–21.11.	Brigitta Leifeld	30,00 €

Sollen Sie unsicher sein oder Zweifel haben, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie uns an. Auch Schnuppern ist in Absprache mit uns möglich.

Entspannung und Gesundheit

Hatha Yoga

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer*innen angepasst. Übungsmatten sind vorhanden. Sie benötigen ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken. Die Übungseinheit beträgt 60 bzw. 90 Minuten an zehn bzw. sieben Terminen.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0138	Mi	12.45 Uhr	16.08.–08.11.	Erika Drews	30,00 €
23C-0144	Mi	15.30 Uhr	16.08.–08.11.	Erika Drews	30,00 €

Für Fortgeschrittene

23C-0141	Mi	17.00 Uhr	16.08.–08.11.	Erika Drews	30,00 €
----------	----	-----------	---------------	-------------	---------

90 Minuten-Kurs (7 Termine)

23C-0147	Mo	11.15 Uhr	14.08.–25.09.	Erika Drews	30,00 €
23D-0138	Mi	12.45 Uhr	15.11.–13.12.	Erika Drews	*15,00 €
23D-0144	Mi	15.30 Uhr	15.11.–13.12.	Erika Drews	*15,00 €

Für Fortgeschrittene

23D-0141	Mi	17.00 Uhr	15.11.–13.12.	Erika Drews	*15,00 €
----------	----	-----------	---------------	-------------	----------

90 Minuten-Kurs (7 Termine)

23D-0147	Mo	11.15 Uhr	16.10.–27.11.	Erika Drews	30,00 €
----------	----	-----------	---------------	-------------	---------

* Kurzkurs

Yoga im Sitzen

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0136	Mo	13.00 Uhr	14.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
23D-0136	Mo	13.00 Uhr	13.11.–11.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurzkurs

Yoga in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0155	Do	17.15 Uhr	10.08.-21.09.	Ganna Varbenats	30,00 €
23C-0156	Di	15.00 Uhr	08.08.–19.09.	Ganna Varbenats	30,00 €
23C-0170	Fr	16.00 Uhr	11.08.–22.09.	Ganna Varbenats	30,00 €
23D-0155	Do	17.15 Uhr	19.10.–30.11.	Ganna Varbenats	30,00 €
23D-0156	Di	15.00 Uhr	17.10.–28.11.	Ganna Varbenats	30,00 €
23D-0170	Fr	16.00 Uhr	20.10.–01.12.	Ganna Varbenats	30,00 €



Qigong

Qigong ist eine der Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Darunter werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Es ist ein Weg, durch körperliche und geistige Übungen eigene Kräfte zu mobilisieren und zu regulieren. Qigong ist in jedem Lebensalter und bei unterschiedlicher körperlicher Verfassung sinnvoll und möglich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
Anfängerkurse					
23C-0134	Mi	09.45 Uhr	06.09.–29.11.	Gitta Awolin	30,00 €
Fortgeschrittenenkurse					
23C-0135	Mi	11.00 Uhr	06.09.–29.11.	Gitta Awolin	30,00 €

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0140	Fr	11.00 Uhr	11.08.–20.10.	Mario Barthmuß	30,00 €
23C-0153	Di	17.45 Uhr	08.08.–17.10.	Mario Barthmuß	30,00 €
23D-0140	Fr	11.00 Uhr	17.11.–15.12.	Mario Barthmuß	*15,00 €
23D-0153	Di	17.45 Uhr	14.11.–12.12.	Mario Barthmuß	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine



Rollator-Gymnastik

Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer*innen Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Senior*innen zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen!

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
23C-0154	Fr	14.30 Uhr	11.08.–27.10.	Anja Schulze	30,00 €
23D-0154	Fr	14.30 Uhr	03.11.–08.12.	Anja Schulze	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Radtouren mit dem WHH

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden in der Zeit von Juli bis Oktober an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr statt. (Fällt der 1. Donnerstag auf einen Feiertag, findet die Radtour am 2. Donnerstag des Monats statt.)

Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor der geplanten Abfahrt im Foyer des WHH. Die Rückankunft erfolgt gegen ca. 18.45 Uhr.

Kurs Nr.	Datum	Dauer	Route
23C-0192	06.07.	13.30–18.45 Uhr	Vom Florian zum Lanstroper Ei
23C-0193	03.08.	13.30–18.45 Uhr	Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund
23C-0194	07.09.	13.30–18.45 Uhr	Zum Horstmarer See
23C-0195	05.10.	13.30–18.45 Uhr	Zum Emscherquellenhof

Alle Fahrten sind als Bummeltouren mit Geschwindigkeiten zwischen 12 und 15 km pro Stunde konzipiert. Die Routenlängen liegen zwischen 20 und 30 km. Die Touren können im Hinblick auf ihre Zielsetzung von dem im Fahrradstadtplan Dortmund gekennzeichneten Verlauf abweichen. Die Mitfahrer*innen müssen über eine ausreichende Sicherheit beim Fahrradfahren im Alltag verfügen. Fahrradhelm wird empfohlen und wetterfeste Kleidung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kostenfrei; gleichwohl werden kleine Spenden (1,50 € für Mitglieder und 2,50 € für Nichtmitglieder) für den ADFC gern entgegen genommen. Weitere Infos können von den Tourenleitern auch telefonisch unter Tel. (0231) 10 43 91 oder (0231) 21 41 48 eingeholt werden.

Tourenführer: Klaus-Peter Medeke

Treffpunkt: jeweils um 13.30 Uhr vor dem WHH / Ende: ca. 18.45 Uhr

ADFC Kreisverband Dortmund e. V.
Montag und Donnerstag 16.30–18.30 Uhr
Graudenzer Straße 11, 44263 Dortmund
Tel. (0231) 13 66 85, Fax (0231) 7 21 22 98
E-Mail: info@adfc-dortmund.de
Internet: www.adfc-dortmund.de



Selbsthilfegruppen im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus bietet zahlreichen Selbsthilfegruppen (SHG) und Vereinen aus dem Gesundheits- sowie dem psychosozialen Bereich die Möglichkeit, sich vorwiegend in den Abendstunden mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir bitten um Verständnis, dass das Wilhelm-Hansmann-Haus aus Gründen des Datenschutzes keine Adressen oder Telefonnummern von Ansprechpartner*innen der jeweiligen Gruppen weitergeben kann.

Nähere Informationen zu den Inhalten und Ansprechpartner*innen, der einzelnen Vereine bzw. Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42–48, Eingang Moritzgasse, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 52 90 97, www.selbsthilfe-dortmund.de

Alzheimer-Gesellschaft Do e. V.

- jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
18.30–20.00 Uhr

Behinderten-Sportgemeinschaft e. V.

- jeden 3. Donnerstag im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche ILCO e. V.

- jeden 4. Donnerstag im Monat
17.00–19.00 Uhr
- jeden 1. Freitag im Monat
19.00–21.00 Uhr

Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V.

- jeden 1. Montag im Monat
16.00–18.00 Uhr (Gruppe)
- jeden 3. Freitag im Monat
16.00 – 17.00 Uhr (Beratung)

Deutscher Psoriasis Bund e. V.

- jeden 2. Mittwoch im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.

- jeden 1. und 3. Freitag im Monat
19.30–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 9.30–10.15 Uhr (Gymnastik)
- dienstags, 19.30–20.15 Uhr und
20.20–21.00 Uhr (Gymnastik)

Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e. V.

- jeden 2. Freitag im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e. V.

- montags, 19.00–20.00 Uhr
- montags, 18.15–19.30 Uhr und
19.30–20.15 Uhr (Sport)

Kreuzbund e. V. Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

- donnerstags, 19.00–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 19.00–21.00 Uhr (Gruppe Westpark)
- Angehörigengesprächskreis WHH jeden 2. Freitag im Monat 10.00 Uhr
- Seniorengruppe jeden 2. Donnerstag im Monat 10.00–12.00 Uhr

SHG Epilepsie

- jeden 1. und 3. Montag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Morbus Crohn und Colitis

- jeden 1. Montag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Narcotics Anonymus

- dienstags, 19.30–21.00 Uhr

SHG Seelisch Wachsen

- freitags, 19.30–21.00 Uhr

Verein der Pflege- und Adoptivfamilien

- jeden 2. Dienstag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Einsamkeit ab 55 J.

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat 17.00–19.00 Uhr

SHG Wir sind Viele

- jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 18.30–20.00 Uhr

SHG Glaukom

- jeden 1. Dienstag im Monat 17.30–19.30 Uhr

SHG Depression

- jeden 3. Dienstag im Monat 19.00–21.00 Uhr

SHG Depression

- freitags, 19.00–21.00 Uhr

SHG PBC

- jeder 3. Montag zu Quartalsbeginn

SHG Mitochondriale Krankheitsbilder

- jeder 1. Montag im Monat 19.00 – 21.00 Uhr

SHG Mamazone

- Termine auf Anfrage

SHG Familien am Limit

- mittwochs, 19.00–21.00 Uhr

SHG AD(H)S Erwachsene

- montags 18.00–20.00 Uhr

SHG Messi Dortmund und Umgebung

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Positive Wege nach der Trennung

- jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 19.00–21.00 Uhr

SHG Deutsche Dystonie Gesellschaft

- jeden 2. Mittwoch im Monat 19.30–21.00 Uhr

Kursangebote im Bereich Kreativität

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“

Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung und des Berufslebens kaum Gelegenheit hatte. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent*in
Blumenstecken				
23C-0205	Fr	14.30–16.30 Uhr	08.09.–16.11.	Eike Bonk

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
Klöppeln				
23C-0210	Mo	16.00–18.00 Uhr	07.08.–02.10.	Irmgard Möhring

Freie Malerei

Keine Angst vor Rot-Gelb-Blau

Die Malklassen im WHH richten sich an alle Interessierten der Malerei, die sich ungern auf eine bestimmte Technik beschränken möchten. Der experimentelle Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken wird individuell gefördert. Von gegenständlich bis abstrakt, gilt es die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
23C-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	05.09.–14.11.	Alexander Pohl
23C-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	06.09.–15.11.	Alexander Pohl



Foto: Brigitte Heller

Freies Gestalten mit Ton – Der Kreativität eine Form geben

Töpfern ist ein faszinierendes Hobby, die Gestaltungsmöglichkeiten sind enorm. Ob Krug, Schale das individuell gestaltete Türschild oder kleine Gartenskulpturen, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs die verschiedenen Töpfertechniken kennen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Materialien wie Ton, Werkzeuge und Glasuren sind vorhanden. Töpfern ist eine schöne Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozentin	Kursdauer
23C-0220	Mi	10.00–12.30 Uhr	Brigitte Heller	Bitte im Kassenbüro des WHH erfragen

Am ersten Kurstag sind 12,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Kostenfreie Kreativ-Arbeitsgemeinschaften

Im Wilhelm-Hansmann-Haus besteht die Möglichkeit, das in Kursen Erlernte in zahlreichen Kreativarbeitsgemeinschaften zu vertiefen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Zahl der Teilnehmer*innen in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Hauses gerne.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG-Blaudruck			
23A-2007	Fr	09.00–12.00 Uhr	N.N.
AG-Blumenstecken			
23A-0205	Fr	14.30–16.00 Uhr	Eike Bonk
AG-Nadel, Faden und Glasperlenschmuck			
23A-2080	Mi	09.30–12.30 Uhr	Erika Krausch
AG-Hardanger Stickerei			
23A-2010	Mo	13.15–15.30 Uhr	Elsbeth Bodzian
20A-2082	Mi	09.30–12.00 Uhr	Erika Schultheis
AG-Holzarbeiten			
23A-2101	Di	15.00–18.00 Uhr	Bernd Kangowski
23A-2005	Mi	15.00–18.00 Uhr	Ralf Mowe
AG-Occhi			
2319A-2096	Do	10.00–12.00 Uhr	Christine Zeidler
AG-Puppen/Teddys 1			
23A-2109	Di	10.15–12.30 Uhr	Uhr Karen Weiß
AG-Puppen/Teddys 2			
23A-2110	Di	12.45–15.00 Uhr	Ute Ludwig
AG-Schneidern			
23A-2072	Do	09.30–12.30 Uhr	Brigitte Adler
AG-Sticken			
23A-2046	Mo	10.15–12.15 Uhr	Christel Krämer
AG-Seidenmalerei			
23A-2018	Di	13.00–16.00 Uhr	Marlies Stocker
AG-Töpfern			
23A-2114	Mo	17.30–19.30 Uhr	Brigitte Heller
AG-Video Schnitt			
23A-2018	Mi	14.00–16.00 Uhr	Siegfried Kraffzik
AG-Flotte Masche			
23A-2004	Di	14.00–17.00 Uhr	Erika Jeuschede



Adventgestecke und Kränze kreativ gestalten

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne ein schönes Gesteck oder einen Adventskranz? Rechtzeitig zum 1. Advent besteht heute die Möglichkeit, Gestecke und Kränze kreativ selbst herzustellen und zu gestalten. Für die fachkundige Leitung sorgt die Floristin Eike Bonk. Materialien können mitgebracht werden oder bei der Referentin zum Selbstkostenpreis bezogen werden.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
23C-0233	Do	30.11.	10.00–13.00 Uhr	3,00 €

Gesellschaftsspiele und Spieletreffs

Der Offene Treff

Das WHH bietet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein WHH e.V. den Offenen Treff an. In gemütlicher Runde können Sie sich dienstags von 14.00–17.00 Uhr mit Freunden und Bekannten zum Spielen treffen, sich austauschen, ein Schwätzchen halten, neue Menschen kennen lernen. Eine Vielzahl von Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen stehen für Sie zur Auswahl bereit. Sollten Sie allein sein und einen Spielpartner*innen suchen, dann sind Ihnen unsere ehrenamtlichen Spielpatinnen gerne behilflich. Eine Anmeldung oder Reservierung ist für dieses kostenfreie Angebot nicht erforderlich

Merken Sie sich einfach vor:

Der Offene Treff – Spielen und Plaudern
Immer dienstags • 14.00–17.00 Uhr
WHH



Foto: Simone Hainz/pixelio.de



Foto: Joujou/pixelio.de

Weitere kostenfreie Spiele-Arbeitsgemeinschaften

Die Spieletreffs im Wilhelm-Hansmann-Haus erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier können Sie sich in lockerer Runde mit anderen treffen und sich bei den unterschiedlichsten Spielen einfach nur die Zeit vertreiben oder aber nach mehr oder weniger strengen Regeln im sportlichen Wettkampf Ihre Konzentration schulen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeitern*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich.



Foto: birgith/pixelio.de

Da die Teilnehmer*innenzahl in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften und Spielgruppen beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Hauses gerne.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG Bridge			
23A-2039	Mo	15.00–19.00 Uhr	Ursula Breidenbach
AG Bridge – PIK ASS			
23A-2095	Do	09.30–12.30 Uhr	Günter Beckmann
AG Bridge			
23A-2097	Do	15.00–18.00 Uhr	Renate Meyer
AG Doppelkopf			
23A-2105	Do	14.00–18.00 Uhr	Günter Haubrich
AG Doppelkopf			
23A-2111	Do	14.00–18.00 Uhr	Vera Haubrich
AG Rommé			
23A-2112	Di	12.00–16.00 Uhr	Edeltraud Burg
AG Rommé 2			
23A-2120	Mi	14.30–17.30 Uhr	Ingrid Haase
AG Canasta			
23A-2113	Do	12.00–17.00 Uhr	Beate Wilhelmi
AG Canasta 2			
23A-2121	Mi	14.30–17.30 Uhr	Bärbel Skopp
AG Rummikub			
23A-2116	Do	14.00–18.00 Uhr	Anita Kießling
AG Rummikub/Skibo			
23A-2117	Do	14.00–17.00 Uhr	Heidi Lehnert
AG Spiel			
23A-2118	Mi	11.00–14.00 Uhr	Marlies Stocker

Juli 2023			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
04.07.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im Juli: 11.07., 18.07. und 25.07.	kfr.
11.07., 18.07. und 25.07.	kfr.	ADFC-Radlertreff – Zum Dortmunder Flughafen nach Holzwickede	kfr.
06.07.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
06.07.	13.30 Uhr	Radtour vom Florian zum Lanstroper Ei	kfr.
11.07.	15.00 Uhr	Sommerfest Förderverein	kfr.
13.07.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
14.07.	16.30 Uhr	Musikquiz-Duo mit Carsten Bülow	4,00 €
18.07.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.

Schließungszeiten des WHH im 2. Halbjahr 2023

Sommer: 24.07. bis 04.08.2023

Jahreswechsel: 22.12.2023, 12.00 Uhr bis 01.01.2024

August 2023			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.08.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im August: 08.08., 15.08., 22.08. und 29.08.	kfr.
03.08.	13.30 Uhr	Radtour Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund	kfr.
10.08.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
15.08.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
16.08.	08.00 Uhr	Ausflug Lüneburg	25,00 €/30,00 €
17.08.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
18.08.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
21.08.	11.00 Uhr	Führungsbeginn über den Ostfriedhof	1,00 €
22.08.	08.00 Uhr	Ausflug Boppard	20,00 €/25,00 €
22.08.	11.00 Uhr	„Trinkpause“ – Hitze, Wasser und mehr	kfr.
24.08.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
29.08.	11.00 Uhr	Führung durch die St. Marienkirche Dortmund	1,00 €
31.08.	08.00 Uhr	Ausflug Leer	20,00 €/25,00 €
31.08.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
31.08.	18.00 Uhr	Theater-Komödie: Abends in der Firma	6,00 €

September 2023			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.09.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
01.09.	17.00 Uhr	Satirisch-musikalisches Kabarett	7,00 €
05.09.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im September: 12.09., 19.09. und 26.09.	kfr.
06.09.	08.00 Uhr	Ausflug Maastricht NL	20,00 €/25,00 €
07.09.	11.00 Uhr	Führung durch die Stadt- und Landesbibliothek Dortmund	1,00 €
07.09.	13.30 Uhr	Radtour Zum Horstmarer See	kfr.
07.09.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
08.09.	08.00 Uhr	Ausflug Oldenburg	20,00 €/25,00 €
08.09.	17.30 Uhr	Tirzah Haase auf den Spuren von Udo Jürgens	7,00 €
13.09.	10.00 Uhr	Ausflug Bad Sassendorf	20,00 €/25,00 €
14.09.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
15.09.	13.00 Uhr	Vernissage der Ausstellung „Mein Lieblingsplatz in Dortmund“	kfr.
15.09.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
19.09.	08.00 Uhr	Ausflug Hannoversch Münden	20,00 €/25,00 €
19.09.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
20.09.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €
22.09.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
22.09.	17.30 Uhr	Musikkabarett: Die Pottrosen – Oben Gott, unten Pott	8,00 €
27.09.	16.30 Uhr	Lesung: „Sagenhaftes“ Dortmund	4,00 €
28.09.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
28.09.	17.00 Uhr	Kleidertausch Party	kfr.
29.09.	10.00 Uhr	Ausflug Lüdinghausen	15,00 €/20,00 €
29.09.	15.00 Uhr	Führung durch die Kirche und über den Friedhof St. Peter zu Syburg	1,00 €

Oktober 2023			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
05.10.	11.00 Uhr	Führung durch das Naturmuseum Dortmund	1,00 €
05.10.	13.30 Uhr	Radtour Zum Emscherquellenhof	kfr.
05.10.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
10.10.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im Oktober: 17.10., 14.10. und 31.10.	kfr.
12.10.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
12.10.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
13.10.	16.00 Uhr	Präventionstheater: „Das passiert mit doch nicht!“	kfr.
17.10.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
17.10.	17.00 Uhr	Konzert: Volkschor „Revue“	4,00 €
19.10.	13.30 Uhr	Rollatorentaining für Senioren – Sicherheit im Straßenverkehr	kfr
20.10.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
20.10.	17.00 Uhr	Heut ist der schönste Tag – Beliebte Melodien aus der Operette, Ufa & Co	8,00 €
26.10.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
27.10.	17.00 Uhr	Kabarett-Comedy: Labertaschenland	6,00 €

November 2023			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
02.11.	11.00 Uhr	Führung durch den Süggelwald Eving	1,00 €
02.11.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
03.11.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
07.11.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im November: 14.11., 21.11. und 28.11.	kfr.
08.11.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €
09.11.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
09.11.	19.00 Uhr	Kabarettabend: Sonst noch was?!	8,00 €
16.11.	09.00 Uhr	Symposium „Demenz betrifft uns alle“	kfr.
17.11.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
17.11.	19.09 Uhr	Revue: 2. Chance – Borussia mit Gerd Kolbe & Co	9,00 €
21.11.	11.00 Uhr	Oboenmatinee	4,00 €
21.11.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
23.11.	15.00 Uhr	Lust auf Advents- und Weihnachtsmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
24.11.	19.00 Uhr	Konzert-Revue: Thank you for the music	8,00 €
28.11.	08.00 Uhr	Ausflug Weihnachtsmarkt Bremen	20,00 €/25,00 €
28.11.	15.00 Uhr	Adventliche Stunden	7,50 €
29.11.	16.30 Uhr	Lesung: Charles Dickens – Eine Weihnachtsgeschichte	4,00 €
30.11.	10.00 Uhr	Adventgestecke und Kränze kreativ gestalten	3,00 €
30.11.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €

Dezember 2023

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.12.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
01.12.	18.00 Uhr	Konzert: Weihnachten auf Hoher See – Shanty Chor	6,00 €
05.12.	14.00 Uhr	Der Offene Treff • Termine im Dezember: 12.12. und 19.12.	kfr.
07.12.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
07.12.	15.00 Uhr	Lust auf Advents- und Weihnachtsmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
08.12.	13.30 Uhr	WORKSHOP für Frauen – Winterglück und Jahreswechsel	5,00 €
08.12.	17.00 Uhr	Adventliches Chorkonzert mit dem Kammerchor Dortmund	6,00 €
11.12.	11.00 Uhr	Ausflug Weihnachtsmarkt Aachen	20,00 €/25,00 €
13.12.	15.00 Uhr	Mundharmonikaweihnacht	7,50 €
15.12.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
15.12.	17.00 Uhr	Kabarettistisches Weihnachtsprogramm „Tannen-Pannen“	7,00 €
19.12.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist vom 22.12.2023, 12.00 Uhr bis 01.01.2024 geschlossen. Alle Mitarbeiter*innen wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Städtische Begegnungszentren in den Stadtbezirken Orte der Begegnung, Kommunikation und Kultur

In sechs Dortmunder Stadtbezirken bieten Begegnungszentren Menschen ab 50+ die Möglichkeit, Kurse und Veranstaltungen zu besuchen, an Interessen- und Selbsthilfegruppen teilzunehmen, gemeinsame Unternehmungen zu planen oder sich mit Freunden zu treffen.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen. Ob mit Partner oder allein: die Begegnungszentren bieten für alle Altersgruppen und Lebenslagen interessante Angebote und Freizeitmöglichkeiten.

Gemeinsam mit ehrenamtlich Engagierten und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auf Wunsch übersenden wir Ihnen auch gerne das in der Einrichtung ausliegende halbjährlich erscheinende kostenlose Programmheft per Post.

Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Begegnungszentrum	Ansprechpartner*in	Telefon (0231)	E-Mail
Berghofen	Petra Emig	48 67 78	bz_berghofen@stadtdo.de
Eving	N.N.	85 89 94	bz_eving@stadtdo.de
Huckarde	Ulrich Mäfers	39 42 74	bz_huckarde@stadtdo.de
Lütgendortmund	Bettina Springer	50-2 89 89	bz_luetgendortmund@stadtdo.de
Mengede	Solveig Jeromin	50-2 80 20	bz_mengede@stadtdo.de
Scharnhorst	Katja Kremer und Juliane Babel	50-2 88 59	bz_scharnhorst@stadtdo.de

**Die Seniorenbüros in
den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:**



Aplerbeck

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

Brackel

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

Meylantstraße 89 a

44319 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 93 70
seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Innenstadt-West

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

Innenstadt-Ost

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

Untere Brinkstraße 80

44141 Dortmund
(im Gebäude des Versorgungsamtes)
Tel. (0231) 50-2 78 00
E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Innenstadt-Nord

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

Eving

August-Wagner-Platz 2-4
44339 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 96 60
seniorenbuero.eving@dortmund.de

Hörde

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

Hombruch

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

Huckarde

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

Lütgendortmund

Limbecker Straße 31
44388 Dortmund
(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 96 70
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Mengede

Bürenstraße 1
44359 Dortmund
(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)
Tel. (0231) 50-2 80 90
seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Scharnhorst

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



DORTMUND

Impressum

Herausgeber:

Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion:

Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt

Fotos:

Martina Dach, EXC Media Paul Vogt, Shoot Peer Bank, Guido Schröder, Birgit Hupfeld, Schaper, Joachim Dette, Ralf Greth, teamfoto Marquardt, Irmtraud Kuhnt, BUSSENIUS. REINICKE photography.concept & design, Regina Brattke, Prifoto GmbH, WHH, Franzisca Schubert, Enrico Klünder, Albert Groh, Joe Kramer, Ekkard Neumann, Anja Otto, Ralf Rottmann, Gustel Gawlik, Brigitta Leifeld, Phototcase.com, Pixelio.de, adobe.stock.com

Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Druck:

Stadt Dortmund, Kommunikation + Stadtmarketing – 06/2023
dortmund.de



für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

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

Unser Angebot

Beratung, Vermittlung, Vernetzung



Wir bieten Ihnen

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

Wir helfen Ihnen bei

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

Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge

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

**Beratungszeiten der Seniorenbüros:
montags bis freitags 10.00 bis 12.00 Uhr**

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