

Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50



P R O G R A M M

JANUAR BIS JUNI 2024

Stadt Dortmund
Sozialamt



1/2024

Informationen zum Wilhelm-Hansmann-Haus

Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund

Montag bis Freitag von 07.30 bis 22.00 Uhr

Tel. (0231) 50-2 33 58

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail: whh@dortmund.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

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 15
- Tango Therapie 16

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 27
- Internet-AG „Alte Wilde“ 28
- Smartphone-Sprechstunden 28
- Zeitung im WHH 29
- Deutsch lernen für den Alltag 30
- Die letzte Hilfe 31

Fahrten und Besichtigungen

- Fahrten und Besichtigungen im 1. Halbjahr 2024 32

Kultur und Musik

- Veranstaltungen, Konzerte 40
- Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften 49

Gesundheit und Bewegung

- Gymnastikkurse 50
- Spezialangebote 51
- Tanzkurse 54
- Gedächtnistrainingskurse 57
- Entspannungskurse 57
- Radtouren 61
- Selbsthilfegruppen 62

Kreativangebote

- Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen 64
- Malerei 64
- Gestalten mit Ton 64
- Kreativ-Arbeitsgemeinschaften 65

Spieletreffs

- Offener Treff 66
- Spiele-AGs 66

Veranstaltungskalender

68

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 Senior*innen 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@dortmund.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@dortmund.de

Information, Hauswirtschaft, Beschaffungen, Dekorationen



Maja Tschurkin

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

Service, Information, Beratung und Technischer Dienst

Tel. (0231) 50-2 33 58
E-Mail: whh@dortmund.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@dortmund.de an uns richten.



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 Betroffenengruppen 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.

Achtung: Neues Angebot Ambulante Hospizdienste

Regelmäßig jeden 3. Dienstag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr

Termine im 1. Halbjahr 2024: 16.01., 20.02., 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.

Sterben, Tod und Trauer – noch Fragen?

Erhalten Sie in geschütztem Rahmen Antworten auf Fragen, die sonst keiner stellt. Betroffene, Angehörige und alle Interessierten sind herzlich zu diesem offenen Beratungsangebot der ambulanten Hospizdienste des Malteser e.V. Dortmund und des Diakonischen Werks Dortmund eingeladen.

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

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-herstellung 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-Schieber 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



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
16.01., 20.02., 19.03., 16.04., 21.05., 18.06.

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
24A-0157	Mo	10.00 Uhr	15.01.–15.04.	Bärbel Matz-Walter
24B-0157	Mo	10.00 Uhr	22.04.–01.07	Bärbel Matz-Walter

Kursbeitrag: 30,00 €





Gesprächskreis für Frauen

Das WHH bietet Frauen im 1. Halbjahr 2024 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 Termine 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
24A-04600	Fr	26.01	14.30 Uhr	Zeit kann man nur in der Gegenwart leben, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft.
24A-04601	Fr	09.02.	14.30 Uhr	„Na, alles klar bei dir?! Blöde Frage, oder? Wir kennen viele mögliche Antworten.“
24A-04602	Fr	23.02.	14.30 Uhr	Vom Zauber des Zögerns.
24A-04603	Fr	08.03.	14.30 Uhr	Wir sind stark – Wir sind schön – Wir sind klug. Unser „Alter“ gibt uns dazu die Chance!
24A-04604	Fr	05.04.	14.30 Uhr	„Egal, was der Tag gebracht hat – für heute ist alles gut, morgen geht es weiter!“
24A-04605	Fr	19.04.	14.30 Uhr	Andere beobachten – wir lieben es, aber warum?
24A-04607	Fr	03.05.,	14.30 Uhr	„Das wird man ja wohl noch sagen dürfen! Es gibt Situationen, in denen man nicht so genau weiß, wie man reagieren sollte.“
24A-04608	Fr	24.05.	14.30 Uhr	Abschiede und Anfänge - etwas geht vorbei – anderes beginnt – unsere Erfahrungen dazu sind vielfältig.
24A-04609	Fr	07.06.	14.30 Uhr	Erleben – verreisen – kreativ sein: Jeder entspannt auf andere Weise und an einem anderen Ort. Wichtig ist nur, sich auf den Weg zu machen.

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 – Kurswechsel: Das Leben neu entdecken



Zeit schaffen für mehr Glück, für mehr Leichtigkeit – und vielleicht für einen „Kurswechsel“

In diesem Workshop möchten wir gemeinsam hinschauen auf die vielen guten Bereiche in unserem Leben - aber auch mutig einen Blick werfen auf Belastendes. Erlebnisse, Erfahrungen, Erinnerungen, Meinungen, so vieles haben wir in all unseren Lebensjahren erlebt – Glückliches und Schmerzliches ist uns begegnet. Vieles ist in unserem Alltag zur liebgewordenen vertrauten Gewohnheit geworden. Doch es kann auch passieren, dass Veränderungen erforderlich werden. Etwas gefällt uns nicht mehr, geht nicht mehr.

Soll man einfach so weitermachen, wie man's kennt? Heißt es nun, den „Drehpunkt“ zu finden, die Perspektive zu wechseln? Tauschen wir unsere Ideen aus und spüren wir gemeinsam mögliche Wege des „Sich-Weiterentwickelns“ auf. Dabei helfen und begleiten uns unter anderem kurze Texte, Fotos, etwas Musik, Erzählungen, unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, zuhören und so weiter. Bringen Sie gerne aktive Neugier und 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
24A-04606	Fr	26.04.	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
24A-04612	Di	20.02.–14.05.	17.00–18.30 Uhr	Christel Hauske	25,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
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
24A-04613	Mi	14.00–17.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei
24A-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 ersten Jahreshälfte 2024 als gemeinsames Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund mit dem WHH einmal monatlich zu einer Lesung ein. Unterstützt wird dieses Angebot vom Förderverein WHH.

Die Liebe in der Literatur

Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus hat sich zu einem „Renner“ des Veranstaltungsprogramms entwickelt. Dieses gemeinsame Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, Fachbereich Senior*innen und Bibliothek und des WHH wird im 1. Halbjahr 2024 fortgeführt. In diesem Halbjahr behandeln wir eines der stärksten, verwirrendsten, manchmal schmerzhaftesten und wunderbarsten Gefühle der Welt: Die Liebe. Mit viel Kitsch und Witz betrachten wir das Thema literarisch und lesen Kurzgeschichten, Gedichte, Liebesbriefe und vieles mehr.

Kurs Nr.	Datum	Thema
24A-04104	11.01.	Die Liebe in modernen Kurzgeschichten: Schöne und witzige Kurzgeschichten zum Thema Liebe.
24A-04105	01.02.	Die Liebe in der Lyrik – Klassische und moderne Liebeslyrik
24A-04106	07.03.	Der beste Freund des Menschen: Die Liebe zum Tier, dem besten Freund des Menschen
24A-04107	04.04.	Wo Licht ist, ist auch Schatten: Geschichten und Gedichte über Liebeskummer
24A-04108	02.05.	Sehnsucht: Über die Liebe zu Orten, der Heimat, das Fernweh und mehr
24A-04109	06.06.	Liebesbriefe berühmter Dichterinnen und Dichter

Uhrzeiten: 15.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: jeweils 1,00 €

Lesungen: Fabian Köser und Ulla Biallas

Textauswahl: Fabian Köser, Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldungen unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Rollatorentaining für Senior*innen – Sicherheit im Straßenverkehr

DSW21

In Zusammenarbeit mit der Kath. St. Paulus Gesellschaft – St. Elisabeth-Krankenhaus, der DSW21 und dem Sanitätshaus Tingelhoff 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 Rehabilitationssachmann zur Verfügung.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
24A-04123	Do	04.04.	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
24A-0201	Di	17.00–19.00 Uhr	09.01.–19.03.	30,00 €	Heinz Kricke
24B-0201	Di	17.00–19.00 Uhr	09.04.–18.06.	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				
24A-0226	Mi	15.00–16.30 Uhr	10.01.–13.03.	Marion Künnemann-Schubert
24B-0226	Mi	16.45–18.15 Uhr	10.04.–19.06	Marion Künnemann-Schubert
Smartphone für Fortgeschrittene				
24A-0227	Mi	16.45–18.15 Uhr	10.01.–13.03.	Marion Künnemann-Schubert
24B-0227	Mi	16.45–18.15 Uhr	10.04.–19.06.	Marion Künnemann-Schubert

Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €

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 7 Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
24A-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	11.01.–22.02.	Rolf Rensmann
24B-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	06.06.–18.07.	Rolf Rensmann

Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €

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 Kassensbüro des WHH und werden informiert sobald ein neues Kursangebot besteht.

Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €



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
24A-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
24A-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
24A-0230	Mo	16.00 Uhr	15.01.
24B-0234	Mo	17.00 Uhr	15.01.
24A-0231	Mo	16.00 Uhr	18.03.
24A-0235	Mo	17.00 Uhr	18.03.
24A-0232	Mo	16.00 Uhr	27.05.
24A-0237	Mo	17.00 Uhr	27.05.
24A-0233	Mo	16.00 Uhr	08.07.
24A-0238	Mo	17.00 Uhr	08.07.

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

Ein Angebot für Menschen mit Migrationserfahrung

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					
24A-7015	Fr	11.00–12.30 Uhr	12.01–23.02.	Alice Krämer	30,00 €
24B-7015	Fr	11.00–12.30 Uhr	17.05.–05.07.	Alice Krämer	30,00 €
Fortgeschrittene					
24A-7016	Fr	13.00–14.30 Uhr	12.01.–23.02.	Alice Krämer	30,00 €
24B-7016	Fr	13.00–14.30 Uhr	17.05.–05.07.	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



Letzter Hilfe Kurs

Erste Hilfe nach Unfällen ist selbstverständlich! Doch wie kann ich einem sterbenden Menschen helfen? Viele Menschen möchten zuhause in vertrauter Umgebung sterben. Dies gelingt jedoch nur einem geringen Teil. Viele Menschen trauen sich die Betreuung eines sterbenden Angehörigen nicht zu, weil ihnen das Grundlagenwissen zur Sterbebegleitung oder auch die Kenntnis über die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote fehlen. Informationslücken sollen in diesem Kurs geschlossen werden. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen steht der Austausch über Tod und Sterben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen am Lebensende.

In vier Unterrichtsmodulen wird an diesem Nachmittag zu folgenden Themen miteinander gearbeitet:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Referentinnen:

Silke Willing – Malteser Dortmund

Martina Kubbe – Diakonie Dortmund

Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04403	Mi	24.04.	16.00–20.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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

Überblick Fahrten und Besichtigungen mit dem WHH 1. Halbjahr 2024



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Besichtigungsziel	Kosten
Besichtigungen					
24A-04203	Fr	09.02.	11.00 Uhr	Stadt- und Landesbibliothek	1,00 €
24A-04204	Do	28.03.	11.00 Uhr	Hoeschmuseum	1,00 €
24A-04205	Mi	10.04.	11.00 Uhr	St. Marienkirche	1,00 €
24A-04210	Mi	17.04.	11.00 Uhr	Ev. Stadtkirche Sankt Petri Dortmund	1,00 €
24A-04206	Di	23.04.	11.00 Uhr	Westfälisches Schulmuseum	1,00 €
24A-04207	Di	07.05.	11.00 Uhr	Polizeimuseum	1,00 €
24A-04209	Fr	31.05.	11.00 Uhr	Geigenbauwerkstatt Dortmund	1,00 €
24A-04208	Mo	10.06.	11.00 Uhr	Heimatmuseum Hörde	1,00 €

Kurs Nr.	Tag	Datum	Abfahrt	Ausflugsziel	Kosten
Ausflugsfahrten					
24A-04214	Mi	17.04.	08.00 Uhr	Bielefeld	20,00/25,00 €
24A-04215	Mi	08.05.	08.00 Uhr	Düsseldorf Medienhafen	20,00/25,00 €
24A-04216	Fr	17.05.	08.00 Uhr	Maastricht	20,00/25,00 €
24A-04217	Di	28.05.	08.00 Uhr	Cochem	20,00/25,00 €
24A-04218	Do	06.06.	08.00 Uhr	Eisenach	20,00/25,00 €
24A-04219	Do	13.06.	08.00 Uhr	Fulda	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.



24A-04203 Besichtigung: Führung durch die Stadt- und Landesbibliothek

Freitag • 09.02. • 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. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

Treffpunkt: 10.30 Uhr im Foyer WHH

Führung: 11.00 Uhr

24A-04204 Besichtigung: Hoeschmuseum

Donnerstag • 28.03. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Das umgebaute und neu konzipierte Hoesch Museum wurde erst im September 2005 wieder der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Das Thema der heutigen Führung ist die Stahl- und Eisengeschichte in Dortmund der letzten 150 Jahre.

Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

Treffpunkt: 10.10 Uhr im Foyer WHH

Führung: 11.00 Uhr



24A-04205 Besichtigung: Führung durch die St. Marienkirche Dortmund

Mittwoch • 10.04. • 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

Führung: 11.00 Uhr

24A-04214 Ausflugsfahrt: Bielefeld

Mittwoch • 17.04. • 08.00 Uhr • 25,00 €/30,00 €

Bielefeld ist eine kreisfreie Großstadt im Regierungsbezirk Detmold im Nordosten Bielefeld und war lange Zeit das Zentrum der Leinenindustrie. Heute ist die Stadt vor allem Standort der Nahrungsmittelindustrie, von Handels- und Dienstleistungsunternehmen, der Druck- und Bekleidungsindustrie und des Maschinenbaus.



Überregional bekannt sind ihre Universität, die v. Bodelschwingschen Stiftungen Bethel, die Dr. August Oetker KG und die Fußballmannschaft von Arminia Bielefeld. Bielefeld ist die Großstadt mit ländlichem Charme. Man kann auch sagen Großstadt und ländliches Leben – in Bielefeld geht beides. Die Stadt hat eine hübsche mittelalterliche Altstadt und viele grüne Plätze. Günstige Preise und kurze Wege machen Bielefeld zu einem idealen Ort.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



24A-04210 Besichtigung:

Ev. Stadtkirche Sankt Petri Dortmund

Mittwoch • 17.04. • 11.00 Uhr • 1,00 €

(3,00 € Eintritt sind vor Ort zu zahlen)

St. Petri in neuem Gewand!

Besuchen Sie die in 2022/23 aufwändig sanierte Kirche St. Petri am Dortmunder Westenhellweg. Entdecken Sie die neu aufgestellten Kanzelfiguren und betrachten Sie das frisch gereinigte „Goldene Wunder“, den berühmten Antwerpener Schitzaltar mit über 600 vergoldeten Figuren. Freiwillige aus dem Team der Stadtkirchenarbeit begleiten Sie bei Ihrem Rundgang und stehen für Ihre Fragen bereit.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr



24A-04206 Besichtigung: Westfälisches Schulmuseum

Dienstag • 23.04. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Würden Sie nicht auch gerne mal eine Zeitreise machen? Eine Zeitreise zum Beispiel in eine Schule des deutschen Kaiserreichs, der Jahre um 1900 etwa, der Zeit der „Feuerzangenbowle“ ... Zu Unterrichtsbeginn dem gestrengen Herrn Lehrer – oder einem eben solchen „Fräulein“ – erst einmal die sauberen Fingernägel vorweisen ... Reden nur, wenn man gefragt wird, und die Antworten natürlich nur im Stehen und im ganzen Satz geben, den abgenutzten Rohrstock auf dem hohen Pult der energischen Lehrkraft stets im Blick ... Lassen Sie den Griffel auf der Schiefertafel mal so richtig quietschen beim Versuch, die Auf- und Abstriche der alten „deutschen“ Buchstaben exakt so auf die Tafel zu bringen, wie es der Herr Lehrer (oder das „Fräulein“ Lehrerin) fordert – und lernen Sie „nebenbei“ nicht nur die Schule der Jahre vor dem Ersten Weltkrieg, sondern auch das Westfälische Schulmuseum mit vielen erstaunlichen Exponaten aus mehreren hundert Jahren Schulgeschichte kennen!



Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr



24A-04207 Besichtigung: Polizeiausstellung

Dienstag • 07.05. • 11.00 Uhr • 1,00 €

Platz nehmen, lesen, hören, Polizei erleben! Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der Polizeiarbeit beeindrucken – einmal abseits vom Film und Fernsehen. Führung durch Marisa Jankers, Polizeihauptkommissarin. Die Führung wird ca. 2 Stunden dauern. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr

24A-04215 Ausflugsfahrt: Düsseldorf MedienHafen

Mittwoch • 08.05. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Der große Wandel des Rheinhafens bezieht sich auf die erbauten Gebäudekomplexe, die die Silos und Lagerhallen ablösen, welche früher die Skyline des Hafengebiets prägten. Die zahlreichen Unternehmen des Medienhafens beziehen sich vor allem auf Medien und Kommunikation, Mode und Architek-

tur sowie Kunst und Kultur. Der Mix der postmodernen Baukunst und denkmalgeschützter Gebäude, wie beispielsweise die „Alte Mälzerei“, verleihen dem Medienhafen einen besonderen Charme. Auch die alten Kaimauern, Treppenanlagen und die Gleisanlagen der alten Ladestraße sind noch erhalten und stehen heute unter Denkmalschutz. Weiterhin finden Sie im Düsseldorfer Medienhafen u. a. das preisgekrönte Stadttor und die „krummen Häuser“ von Frank O. Gehry bis zum PEC (Port Event Center). Entdecken Sie den Wandel des Wirtschaftshafens zum MedienHafen.



Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.



24A-04216 Ausflugsfahrt: Maastricht

Freitag • 17.05. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Die Hauptstadt Maastricht ist eine Universitätsstadt im äußersten Süden der Niederlande. Sie hat blühende Weinanbauflächen, azurblaues Wasser und unterirdische Gänge. Am Ufer der Maas, die durch die Stadtmitte fließt, steht das futuristische Bonnefantenmuseum für bildende Kunst. Ihre mittelalterliche Architektur und lebendige Kulturszene

sind genauso imposant wie die kopfsteingepflasterte Altstadt. In der Altstadt befinden sich die gotische Johanniskirche (Sint Janskerk) und die romanische St.-Servatius-Basilika mit ihrer bedeutenden Sakralkunstsammlung. Mittwochs ist ein Besuch des vielfältigen Wochenmarktes am Rathaus Maastricht empfehlenswert.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus



24A-04217 Ausflugsfahrt: Cochem

Dienstag • 28.05. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Cochem präsentiert sich als lebendige Kleinstadt mit romantischen Plätzen und Gassen und reicher historischer Bausubstanz. Erhalten sind Teile der mittelalterlichen Stadtbefestigung, das barocke Rathaus und die vielen restaur-

rierten Fachwerkhäuser rund um den Markt. Die Moselpromenade lockt die Besucher ebenso wie die Sesselbahn auf den Pinnerberg, von dem sich eine herrliche Aussicht über die Stadt und das Moseltal bietet.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr



24A-04209 Besichtigung: Geigenbauwerkstatt

Freitag • 31.05. • 11 Uhr • 1 €

Die Geigenbauwerkstatt Bley & Sohn besteht seit über 40 Jahren in Dortmund. Die Werkstatt befindet sich im Dortmunder Kreuzviertel und ist eine Anlaufstelle für alle Liebhaber von Streichinstrumenten. Tauchen Sie in die Historie der Geigenbauwerkstatt ein.

Treffpunkt: 10.30 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr

24A-04218 Ausflugsfahrt: Eisenach

Donnerstag • 06.06 • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

In mitten von vier Tälern liegt Eisenach malerisch zu Füßen der Wartburg. Die überreiche kulturelle Tradition der Stadt ist mit Luther und Bach, mit dem Wirken der Heiligen Elisabeth, mit Telemann, Goethe, Wagner und Liszt eng verbunden. Gehen Sie auf Entdeckungsreise: das schmalste Wohnhaus oder die größte Villenkolonie Deutschlands, geschichtsträchtige Kirchen und historische Bauten aus vielen Epochen und vieles mehr laden zu spannenden Spaziergängen ein. Besichtigen Sie auf eigene Faust die Wartburg, sie ist die erste deutsche Burg, die in die Liste des Welterbes der UNESCO aufgenommen wurde. 1000 Jahre deutscher Geschichte spiegeln sich hier eindrucksvoll wider. Für viele Höhepunkte deutscher Geschichte war die Wartburg Schauplatz - sie war wehrhafte Festung, prächtige Residenz, Herberge, Stätte der Geborgenheit und Einkehr für ihre Bewohner aus vergangenen Jahrhunderten. Niemals in ihrer Geschichte ist diese Burg in Vergessenheit geraten.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus



24A-04208 Besichtigung: Heimatmuseum Hörde

Montag • 10.06. • 11.00 Uhr • 1,00 €

In der Dauerausstellung des Museums wird die jahrhundertealte Geschichte Hördes bewahrt und erlebbar gemacht. Fundstücke aus Grabungen im Bereich der Burg und des ehemaligen Clarisenklosters, die 160-jährige Geschichte des Stahlstandortes Hörde, Zeugnisse aus der bergbaulichen Vergangenheit, Braukunst „Made in Hörde“ und die „Gute Stube“ wollen entdeckt werden.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr



24A-04219 Ausflugsfahrt: Fulda

Donnerstag • 13.06. • 08.00 Uhr • 20,00 €/25,00 €

Fulda, eine Hochschul-, Bischofs- und Messestadt zählt zu den schönsten Städten in Hessen. Die Stadt Fulda, die am gleichnamigen Fluss liegt, bietet neben dem Barockviertel, dem Dom und dem Schloss eine wunderschöne mittelalterliche Altstadt. Erleben Sie Fulda als das beeindruckende, politische und kulturelle Zentrum Hessens.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.



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.

Lieben Sie Brahms?

Ein ganzes Konzert nur mit Werken des großen Meisters aus Hamburg. Ob frühe Sonaten, späte Klavierstücke oder Walzer, Johannes Brahms hat mit jeder Note Großartiges vollbracht!

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04306	Do	25.01.	15.00 Uhr	4,00 €

Schubert und die Moderne

Es scheint auf den ersten Blick nicht zusammen passen: Franz Schuberts zarte Lyrik und moderne Musik nach 1945. In diesem spannenden Konzert werden Zusammenhänge zwischen Schuberts Klaviermusik und moderner Klaviermusik aufgezeigt.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04307	Do	22.02.	15.00 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. 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
24A-04311	Di	12.03.	11.00 Uhr	4,00 €

Der Frühling

Josef Suks Zyklus „Der Frühling“, eine romantische Programm-Musik über die schönste Jahreszeit, steht im Mittelpunkt dieses Konzertes.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04308	Do	18.04.	15.00 Uhr	4,00 €

Poetische Stimmungsbilder

Die Poetischen Stimmungsbilder von A. Dvorak stehen im Mittelpunkt dieses Konzertes. Ein Ausflug nach Tschechien inklusive Musik von Dvorak und Janacek rundet das Programm des heutigen Konzertes ab.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04309	Do	20.06.	15.00 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.



**Ausstellung:
Klimawandel von Parents for
Future Dortmund**

Uns eint das Ziel: Die Klimakatastrophe abwenden und für eine Welt kämpfen, die auch für die nächsten Generationen noch lebenswert ist. Vor diesem Hintergrund haben die Parents for Future Dortmund eine Ausstellung konzipiert, mit der die Auswirkungen der Klimakrise sichtbar gemacht und Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden. Jede der elf Tafeln beschreibt mit eindrucksvollen Bildern und kurzen, leicht verständlichen Texten die zentralen Fakten des thematisierten Schwerpunkts. So sind die Tafeln in ihrer Gesamtheit, aber auch einzelne für sich ein sichtbares Element der umfassenden Problematik des Klimawandels.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit
24A-04343	Di	23.01	15.00–17.00 Uhr

Information 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.

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

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04312	Do	18.01.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04313	Do	01.02.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04314	Do	15.02.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04315	Do	29.02.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04316	Do	14.03.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04317	Do	28.03.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04318	Do	11.04.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04319	Do	25.04.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04320	Do	16.05.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04321	Do	23.05.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04322	Do	13.06.	15.00 Uhr	2,50 €
24A-04323	Do	27.06.	15.00 Uhr	2,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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





Frühlingsblühen

Es erwartet Sie zum Frühlingsbeginn eine ganz besondere Atmosphäre im österlich geschmückten Hansmann-Haus. Am 19.03.2024 öffnen sich die Pforten für eine Frühjahrsausstellung, die von den Kreativgruppen des Hauses präsentiert werden. Die Kreativausstellung ist von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Eine Musikgruppe des Hauses spielt im Foyer auf und lädt zum Mitsingen bekannter Frühlingsmelodien ein. Lassen Sie sich vom Förderverein des WHH mit frischen Waffeln verwöhnen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04501	Di	19.03.	10.00 Uhr	kostenfrei

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

Parodieshow: „Divas live“

Was zeichnet eine echte Diva aus, und sind Diven nicht schon längst vom Aussterben bedroht? In ihrem Programm „Divas Live“ beantwortet Susan Kent diese Frage und schlüpft auf unterhaltsame Weise in verschiedene Rollen.



Mit großen Stars wie Trude Herr, Caterina Valente, Nena, Nina Hagen und Schlagerstars wie Gitte Haenning, Andrea Berg und Helene Fischer, bis zu internationalen Stars wie Cher, Celine Dion, Whitney Houston, Tina Turner, Amy Winehouse, Beth Dito, Lady Gaga, Shakira, Madonna, Shirley Bassey, uvm. Diese Mischung aus Entertainment, Schauspiel, Live Gesang, Kabarett und Comedy ist einzigartig in Deutschland!

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04800	Fr	16.02.	17.00 Uhr	8,00 €

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

Einladung über den Gartenzaun

Zweimal im ersten Halbjahr 2024 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
24A-04200	Mi	21.02.	15.00 Uhr	7,50 €
24A-04201	Mi	24.04.	15.00 Uhr	7,50 €

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

Hömma again!

Hömma again! wieder zu Gast im Wilhelm-Hansmann-Haus, der Ruhrgebietschor Hömma! Das aktuelle Programm bietet jede Menge Humor und gute Laune und handelt vom Ruhrgebiet und seinen Menschen mit all ihren liebenswerten kleinen Macken aber immer voller Optimismus und Lebensfreude. Ob mit dem Bus, dem Schiff oder dem Moped am Kanal: am Ende haben alle ein frohes Lächeln auf den Lippen. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit dem Ruhrgebietschor Hömma unter der Leitung von Martin F. Risse.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04310	Fr	01.03.	18.00 Uhr	7,00 €

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



Shanty Chor auf hoher See

Der Dortmunder Shanty- Chor, mit 30 Sängern einer der größten in Deutschland, präsentiert Ihnen wieder Lieder, die von der Seefahrt im Hafen oder in der Ferne, von der Sehnsucht nach der Heimat oder der Heimkehr erzählen. Machen Sie sich auf zu einer musikalischen Seereise über die Weltmeere.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04305	Fr	22.03.	18.00 Uhr	6,00 €

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

Experimentelle Lesung der Physikanten Webers

Physik ist, wenn´s knallt!

Geschichten, Action und Experimente Trockeneis aus dem Wassersprudler, Affen auf der Wippe und Raketen aus Papier: Diese und andere verrückte Experimente zeigen Judith und Marcus Weber in ihrer Action-Lesung „Physik ist, wenn´s knallt“. Denn der Alltag steckt voller Experimente – man muss sie nur machen! Physikanten-Gründer Marcus Weber (bekannt aus der Samstagabendsendung „Wer weiß denn sowas XXL“) und Judith Weber zeigen live, wieviel verrückte Physik im Alltag steckt und erzählen in humorvollen Texten, wie es ist, wenn das Leben ein Experiment ist. Alle Experimente können zuhause nachgemacht werden. Hierfür sind keine besonderen Gegenstände nötig. Die Zuschauer*innen nehmen so eine Menge Wissen und Spaß an der Wissenschaft mit nach Hause – und Ideen für unterhaltsame Nachmittage.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04103	Fr	12.04.	17.00 Uhr	7,00 €

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

„Allgemeine Realitätstheorie“ – Sketche, Songs und Parodien mit Heinz Klever

Politisches Kabarett mit Musik

Heinz Klevers aktuelles Soloprogramm

ALLGEMEINE REALITÄTSTHEORIE ist von der Seele auf den Leib geschrieben. Politisch unkorrekt, subversiv, kreuz und quer gedacht, gereimt oder auch nicht, gesprochen und gespielt. Vor allem aber: SO GEMEIN(T)!

WARNHINWEIS: Sie können sich kranklachen. Außerdem gelten immer noch die 2G Regeln für politisches Kabarett. Gespielt wird nur GEKONNT und GEPFEFFERT.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04400	Fr	26.04.	18.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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

Pot O'Stovies Irish + Scottish Folk-Duo aus Dortmund

Man nehme eine ordentliche Portion gefühlvoller irischer/schottischer Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänze diese um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-Songs, füge eine Prise feuriger Jigs & Reels hinzu und garniere alles mit

einem Schuss Entertainment, einem Dutzend Instrumenten und zweistimmigem Gesang. Anschließend gebe man alles in einen Pot, und bringe das Ganze zum Kochen! Aber Vorsicht: Das geht ziemlich schnell! Fertig zubereitet macht dieses Rezept das Konzert des Folk- Duos Pot O'Stovies zu einem besonderen und unvergesslichen Erlebnis.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04301	Fr	24.05.	18.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

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



Das Sommermärchen 2006 und die Fußball-EM 2024 in Dortmund

Am 7. Juni wird Gerd Kolbe im Wilhelm-Hansmann-Haus die Fußball-WM 2006, das sogenannte Sommermärchen,

Revue passieren lassen. Kolbe organisierte 2006 federführend für die Stadtverwaltung das Fußball-Spektakel in Dortmund. Er wird einen Einblick hinter die Kulissen des Mega-Events gewähren und wie gewohnt aus dem „Nähkästchen“ plaudern. Darüber hinaus wird er eine Brücke zur anstehenden Fußball-EM schlagen und die Bedeutung von Sportveranstaltungen für die Stadt beleuchten. Fakten und Anekdoten gepaart mit musikalischer Begleitung sorgen an diesem Nachmittag für eine kurzweilige Veranstaltung, die Vorfreude auf die in einer Woche beginnende Europameisterschaft wecken wird.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-04110	Fr	07.06.	17.30 Uhr	5,00 €

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 im 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 Dortmund, Seniorenbüro Ost und dem WHH.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24A-0236	Do	25.01.	17.00 Uhr	kostenfrei
24A-0236	Do	25.04.	17.00 Uhr	kostenfrei
24A-0236	Do	27.06.	17.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information 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			
24A-2029	Mi + Fr	10.00–12.00 Uhr	Brigitte Scheller
AG-Gitarre			
24A-2042	Di	10.00–12.00 Uhr	Marlies Dickewied
AG-Folkloremusik			
24A-2024	Di	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Hasse Töne?!			
24A-2074	Mo	10.00–12.00 Uhr	Heinrich Schomers
AG-Volksmusikgruppe			
24A-2026	Do	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Laienspielgruppe			
24A-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
24A-0106	Di	11.00 Uhr	16.01.–19.03.	Erika Passner	30,00 €
24A-0114	Mi	12.00 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Passner	30,00 €
24A-0116	Mi	13.15 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Passner	30,00 €
24A-0108	Di	12.30 Uhr	16.02.–19.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24A-0112	Mi	09.30 Uhr	17.01.–20.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24A-0113	Mi	10.45 Uhr	17.01.–20.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0106	Di	11.00 Uhr	09.04.–02.07.	Erika Passner	30,00 €
24B-0108	Di	12.30 Uhr	09.04.–02.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0112	Mi	09.30 Uhr	10.04.–03.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0113	Mi	10.45 Uhr	10.04.–03.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0114	Mi	12.00 Uhr	10.04.–03.07.	Erika Passner	30,00 €
24B-0116	Mi	13.15 Uhr	10.04.–03.07.	Erika Passner	30,00 €

Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0109	Di	13.45 Uhr	16.01.–19.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0109	Di	13.45 Uhr	09.04.–02.07.	Walburga Göckeler	30,00 €

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
24A-0126	Do	14.45 Uhr	18.01.–21.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24A-0127	Do	16.00 Uhr	18.01.–21.03.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0126	Do	14.45 Uhr	11.04.–04.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
24B-0127	Do	16.00 Uhr	11.04.–04.07.	Walburga Göckeler	30,00 €

Herrengruppe

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0133	Do	10.30 Uhr	11.01.–14.03.	Sonja Boudaya	30,00 €
24B-0133	Do	10.30 Uhr	11.04.–27.06.	Sonja Boudaya	30,00 €





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
24A-0119	Do	11.45 Uhr	11.01.–14.03.	Sonja Boudaya	30,00 €
24B-0119	Do	11.45 Uhr	11.04.–27.06.	Sonja Boudaya	30,00 €



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
24A-0139	Mo	14.30 Uhr	15.01.–25.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0139	Mo	14.30 Uhr	08.04.–17.07.	Erika Drews	30,00 €

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
24A-0163	Mi	14.00 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0163	Mi	14.00 Uhr	10.04.–19.06.	Erika Drews	30,00 €

Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauengruppe)

Die aufrechte Haltung ist das A und O der Osteoporose entgegen zu wirken und dem Knochenmassenverlust vorzubeugen. Im Kurs werden gezielt Kräftigungsübungen durchgeführt, um dem Körper die nötige Stabilität zu geben und um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen. 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
24A-0102	Mo	09.30 Uhr	08.01.–18.03.	Ute Göke	30,00 €
24A-0104	Mo	12.00 Uhr	08.01.–18.03.	Ute Göke	30,00 €
24B-0102	Mo	9.30 Uhr	25.03.–10.06.	Ute Göke	30,00 €
24B-0104	Mo	12.00 Uhr	25.03.–10.06.	Ute Göke	30,00 €

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
24A-0118	Mo	13.15 Uhr	08.01.–18.03.	Ute Göke	30,00 €
24B-0118	Mo	13.15 Uhr	25.03.–10.06.	Ute Göke	30,00 €

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
24A-0103	Mo	10.45 Uhr	08.01.–18.03.	Ute Göke	30,00 €
24B-0103	Mo	10.45 Uhr	25.03.–10.06.	Ute Göke	30,00 €

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. getanzt!

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
24A-0164	Di	9.30 Uhr	16.01.–19.03.	Peter Hühner	30,00 €
24A-0165	Di	10.45 Uhr	16.01.–19.03.	Peter Hühner	30,00 €
24B-0164	Di	09.30 Uhr	09.04.–11.06.	Peter Hühner	30,00 €
24B-0165	Di	10.45 Uhr	09.04.–11.06.	Peter Hühner	30,00 €

Neueinsteiger

24A-0166	Di	12.00 Uhr	16.01.–19.03.	Peter Hühner	30,00 €
24B-0166	Di	12.00 Uhr	09.04.–11.06.	Peter Hühner	30,00 €

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 Gelenksbeschwerden 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
24A-0160	Di	16.00 Uhr	16.01.–19.03.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
24A-0161	Di	17.15 Uhr	16.01.–19.03.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
24B-0160	Di	16.00 Uhr	26.03.–28.05.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
24B-0161	Di	17.15 Uhr	26.03.–28.05.	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
24A-0159	Di	10.30 Uhr	16.01.–09.04.	Tanja Söllner	30,00 €
24B-0159	Di	10.30 Uhr	16.04.–25.06.	Tanja Söllner	30,00 €



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
24A-0151	Mo	17.15 Uhr	08.01.–18.03.	Anja Köhler	30,00 €
24B-0151	Mo	17.15 Uhr	08.04.–17.06.	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
24A-0145	Do	10.00 Uhr	11.01.–14.03.	Detlef Ulke	30,00 €
24B-0145	Do	10.00 Uhr	11.04.–27.06.	Detlef Ulke	30,00 €





Gedächtnstraining und Bewegung

Gedächtnstraining 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
24A-0148	Di	14.15 Uhr	09.01.–19.03.	Brigitta Leifeld	30,00 €
24A-0149	Di	15.30 Uhr	09.01.–19.03.	Brigitta Leifeld	30,00 €
24B-0148	Di	14.15 Uhr	09.04.–25.06.	Brigitta Leifeld	30,00 €
24B-0149	Di	15.30 Uhr	09.04.–25.06.	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 nach Absprache 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 Übungseinheiten betragen 60 bzw. 90 Minuten an zehn bzw. sieben Terminen.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0138	Mi	12.45 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Drews	30,00 €
24A-0144	Mi	15.30 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0138	Mi	12.45 Uhr	10.04.–19.06.	Erika Drews	30,00 €
24B-0144	Mi	15.30 Uhr	10.04.–19.06.	Erika Drews	30,00 €

Für Fortgeschrittene

24A-0141	Mi	17.00 Uhr	17.01.–20.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0141	Mi	17.00 Uhr	10.04.–19.06.	Erika Drews	30,00€

90 Minuten-Kurs (7 Termine)

24A-0147	Mo	11.15 Uhr	15.01.–04.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0147	Mo	11.15 Uhr	08.04.–27.05.	Erika Drews	30,00 €

Yoga im Sitzen

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0136	Mo	13.00 Uhr	15.01.–25.03.	Erika Drews	30,00 €
24B-0136	Mo	13.00 Uhr	08.04.–17.06.	Erika Drews	30,00 €

Neu im Programm:

Klangschalen Yoga, Meridian Yoga

Den Körper verstehen und fühlen: welche Meridiane senken z.B. den Blutdruck oder fördern die Darmtätigkeit? Klangschalen unterstützen hierbei und sensibilisieren die innere Wahrnehmung. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Terminen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0137	Mo	15.45 Uhr	15.01.–04.03.,	Erika Drews	30,00 €
24B-0137	Mo	15.45 Uhr	08.04.–20.05.	Erika Drews	30.00 €

Yoga in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0155	Do	17.15 Uhr	11.01.–22.02.	Olha Syzonenko	30,00 €
24B-0155	Do	17.15 Uhr	11.04.–06.06.	Olha Syzonenko	30,00 €
24A-0158	Fr	10.30 Uhr	12.01.–23.02.	Olha Syzonenko	30,00 €
24B-0158	Fr	10.30 Uhr	12.04.–31.05.	Olha Syzonenko	30,00 €

Pilates in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24A-0156	Di	15.00 Uhr	16.01.–27.02.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24B-0156	Di	15.00 Uhr	05.03.–16.04.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24A-0170	Fr	16.00 Uhr	19.01.–01.03.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24B-0170	Fr	16.00 Uhr	08.03.–26.04.	Hanna Stepanenko	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
Anfänger					
24A-0134	Mi	09.45 Uhr	10.01.–13.03.	Gitta Awolin	30,00 €
24B-0134	Mi	09.45 Uhr	20.03.–29.05	Gitta Awolin	30,00 €
Fortgeschrittene					
24A-0135	Mi	11.00 Uhr	10.01.–13.03.	Gitta Awolin	30,00 €
24B-0135	Mi	11.00 Uhr	20.03.–29.05.	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
24A-0140	Fr	11.00 Uhr	19.01.–12.04.	Mario Barthmuß	30,00 €
24A-0153	Di	17.45 Uhr	09.01.–26.03.	Mario Barthmuß	30,00 €
24B-0140	Fr	11.00 Uhr	26.04.–12.07.	Mario Barthmuß	30,00 €
24B-0153	Di	17.45 Uhr	16.04.–02.07.	Mario Barthmuß	30,00 €



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 Bewegungs-partner! 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
24A-0154	Fr	14.30 Uhr	12.01.–15.03.	Anja Schulze	30,00 €
24B-0154	Fr	14.30 Uhr	22.03.–14.06.	Anja Schulze	30,00 €

Radtouren mit dem WHH

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden ab Mai jeden 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
24A-0190	02.05.	13.30–18.45 Uhr	Brunosee und Mengeder Rückhaltebecken
24A-0191	06.06.	13.30–18.45 Uhr	Zum Emscherquellenhof
24A-0192	04.07.	13.30–18.45 Uhr	Vom Florian zum Lanstroper Ei
24A-0193	01.08.	13.30–18.45 Uhr	Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund
24A-0194	05.09.	13.30–18.45 Uhr	Zum Horstmarer See
24A-0195	03.10.	13.30–18.45 Uhr	Am Körnebach und der Seseke

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
Graudenzener 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. Mittwoch 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 €

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
24A-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	20.02.–16.04.	Alexander Pohl
24B-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	07.05.–02.07.	Alexander Pohl
24A-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	21.02.–17.04	Alexander Pohl
24B-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	08.05.–03.07.	Alexander Pohl



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	Kursdauer	Dozentin
24A-0220	Mi	10.00–12.30 Uhr	17.01.–20.03.	Brigitte Heller
24B-0220	Mi	10.00–12.30 Uhr	10.04.–12.06.	Brigitte Heller

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 Erlernete 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 AG zur Verfügung stehen.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
----------	-----	---------	-----------

AG-Blumenstecken

24A-0205	Fr	14.30–16.00 Uhr	Eike Bonk
----------	----	-----------------	-----------

AG-Nadel, Faden und Glasperlenschmuck

24A-2080	Mi	09.30–12.30 Uhr	Erika Krausch
----------	----	-----------------	---------------

AG-Hardanger Stickerei

24A-2010	Mo	13.15–15.30 Uhr	Elsbeth Bodzian
----------	----	-----------------	-----------------

24A-2082	Mi	09.30–12.00 Uhr	Erika Schultheis
----------	----	-----------------	------------------

AG-Holzarbeiten

24A-2101	Di	15.00–18.00 Uhr	Bernd Kangowski
----------	----	-----------------	-----------------

24A-2005	Mi	15.00–18.00 Uhr	Ralf Mowe
----------	----	-----------------	-----------

AG-Occhi

2419A-2096	Do	10.00–12.00 Uhr	Christine Zeidler
------------	----	-----------------	-------------------

AG-Puppen/Teddys 1

24A-2109	Di	10.15–12.30 Uhr	Karen Weiß
----------	----	-----------------	------------

AG-Schneidern

24A-2072	Do	09.30–12.30 Uhr	Brigitte Adler
----------	----	-----------------	----------------

AG-Sticken

24A-2046	Mo	10.15–12.15 Uhr	Christel Krämer
----------	----	-----------------	-----------------

AG-Seidenmalerei

24A-2018	Di	13.00–16.00 Uhr	Marlies Stocker
----------	----	-----------------	-----------------

AG-Töpfern

24A-2114	Mo	17.30–19.30 Uhr	Brigitte Heller
----------	----	-----------------	-----------------

AG-Video Schnitt

24A-2018	Mi	14.00–16.00 Uhr	Siegfried Kraffzik
----------	----	-----------------	--------------------

AG-Flotte Masche

24A-2004	Di	14.00–17.00 Uhr	Erika Jeuschede
----------	----	-----------------	-----------------

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 Mitarbeiter*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			
24A-2039	Mo	15.00–19.00 Uhr	Ursula Breidenbach
AG Bridge – PIK ASS			
24A-2095	Do	09.30–12.30 Uhr	Günter Beckmann
AG Bridge			
24A-2097	Do	15.00–18.00 Uhr	Renate Meyer
AG Doppelkopf			
24A-2105	Do	14.00–18.00 Uhr	Günter Haubrich
AG Doppelkopf			
24A-2111	Do	14.00–18.00 Uhr	Vera Haubrich
AG Rommé			
24A-2112	Di	12.00–16.00 Uhr	Edeltraud Burg
AG Rommé 2			
24A-2120	Mi	14.30–17.30 Uhr	Ingrid Haase
AG Canasta			
24A-2113	Do	12.00–17.00 Uhr	Beate Wilhelmi
AG Canasta 2			
24A-2121	Mi	14.30–17.30 Uhr	Bärbel Skopp
AG Rummikub			
24A-2116	Do	14.00–18.00 Uhr	Anita Kießling
AG Rummikub/Skibo			
24A-2117	Do	14.00–17.00 Uhr	Heidi Lehnert
AG Spiel			
24A-2118	Mi	11.00–14.00 Uhr	Marlies Stocker

Januar 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
03.01.	11.00 Uhr	Stammtisch auf Ukrainisch	kfr.
11.01.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
16.01.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
18.01.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
23.01.	15.00 Uhr	Vernissage: Klimawandel Parents for Future	kfr.
25.01.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
26.01.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €

Februar 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.02.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
01.02.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
09.02.	11.00 Uhr	Besichtigung: Stadt- und Landesbibliothek	1,00 €
09.02.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
15.02.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
16.02.	17.00 Uhr	Parodieshow: "Divas Live"	8,00 €
20.02.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
21.02.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €/5,00 €
22.02.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
23.02.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
29.02.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

März 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.03.	18.00 Uhr	Chor Hömma Ruhrpottlieder	7,00 €
07.03.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
08.03.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
12.03.	11.00 Uhr	Oboenmatinee	4,00 €
14.03.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
19.03.	10.00 Uhr	Frühlingsblühen	kfr.
19.03.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
22.03.	18.00 Uhr	Shanty Chor	6,00 €
28.03.	11.00 Uhr	Besichtigung: Hoeschmuseum	1,00 €
28.03.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

April 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
04.04.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
05.04.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
10.04.	11.00 Uhr	Besichtigung: St. Marienkirche	1,00 €
11.04.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
12.04.	17.00 Uhr	Experimentelle Lesung der Physikanten Webers	7,00 €
16.04.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
17.04.	11.00 Uhr	Besichtigung: Ev. Stadtkirche Sankt Petri Dortmund	1,00 €+3,00 €
17.04.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Bielefeld	25,00 €/20,00 €
18.04.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
19.04.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
23.04.	11.00 Uhr	Westfälisches Schulmuseum	1,00 €
24.04.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun,	7,50 €
24.04.	16.00 Uhr	Letzte Hilfe Kurs	kfr
25.04.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
26.04.	13.30 Uhr	Workshop-Gesprächskreis für Frauen	5,00 €
26.04.	18.00 Uhr	Kabarett: Allgemeine Realitätstheorie	6,00 €

Mai 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
02.05.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
03.05.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
07.05.	11.00 Uhr	Besichtigung: Polizeiausstellung	1,00 €
08.05.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt in den Düsseldorfer Medienhafen	25,00 €/20,00 €
16.05.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
17.05.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Maastricht	25,00 €/20,00 €
21.05.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
23.05.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
24.05.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
24.05.	18.00 Uhr	Konzert: Irish Folk mit Pot O'Stovies	6,00 €
28.05.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Cochem	25,00 €/20,00 €
31.05.	11.00 Uhr	Besichtigung: Geigenbauerwerkstatt	1,00 €

Juni 2023

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
06.06.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Eisenach	25,00 € / 20,00 €
06.06.	15.00 Uhr	LiteraturCafé	1,00 €
07.06.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
07.06.	17.30 Uhr	Vortrag: Das Sommermärchen 2006 und die Fußball-EM 2024 in Dortmund	5,00 €
10.06.	11.00 Uhr	Besichtigung: Heimatmuseum	1,00 €
13.06.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt nach Fulda	25,00 € / 20,00 €
13.06.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
18.06.	17.00 Uhr	Offene Sprechstunde: Sterben, Tod und Trauer	kfr
20.06.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
20.06.	15.00 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
27.06.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

SCHLIESSUNGSZEIT DES WHH IM SOMMER 2024:

29.07. BIS 09.08.2024

Wir haben ab dem 12.08.2024 wieder für Sie geöffnet.

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

- **Seniorenbesuchsdienst**
- **Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz**
- **Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz**
- **Fit und mobil zu Hause**
- **Fit und mobil in der Gruppe**

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

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

Information:

Stadt Dortmund
Sozialamt
Fachdienst für Senioren
Kleppingstraße 26
44122 Dortmund

Ansprechpartnerinnen



Foto: PriPhotostudio

Marie Roerdink-Veldboom
Telefon (0231) 50-2 70 94
seniorenbegleitservice@stadtdo.de



Foto: PriPhotostudio

Katharina Balmus
Telefon (0231) 50-2 45 69
seniorenbegleitservice@stadtdo.de

In den Seniorenbüros der zwölf Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie wohnortnahe Beratung und Unterstützung.

Unser Angebot:

Beratung

- Informationen zu den verschiedenen Leistungsträgern wie z. B. Kranken- und Pflegekassen, Sozialamt
- Überblick zu den lokalen Service-, Wohn- und Pflegeangeboten im Stadtbezirk
- Informationen zu Anträgen und Formularen
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Erstberatung zum Thema Demenz
- Vorsorge im Alter (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)
- Wohnraumanpassung
- Bildungsangebote und Freizeitgestaltung

Vermittlung

- Wir unterstützen und begleiten Sie bei der Planung von individuellen Hilfen und der Kontaktaufnahme zu den entsprechenden Diensten und Angeboten.

Vernetzung

- Wir vernetzen uns unter anderem im Rahmen von Runden Tischen mit ehrenamtlich Engagierten und professionellen Dienstleister*innen.

Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

- Wir sind Ansprechpartner*innen für alle, die sich im Stadtbezirk engagieren möchten. Wir informieren über bestehende Projekte und unterstützen Sie dabei, eigene Ideen zu entwickeln.

Gemeinsame Beratung mit den Pflegekassen

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

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 Umschlagrückseite.

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 – 11/2023

Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:

Aplerbeck

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

Brackel

Brackeler Hellweg 170
44309 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-
verwaltungsstelle), 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 Versor-
gungsamtes), 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 Bezirks-
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 96 60
seniorenbuero.eving@dortmund.de

Hörde

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

Hombruch

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

Huckarde

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

Lütgendortmund

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

Mengede

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

Scharnhorst

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