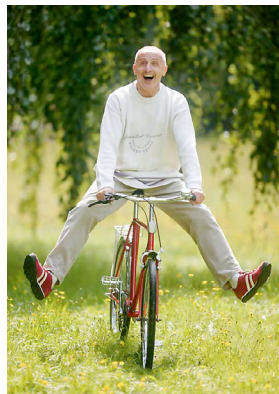
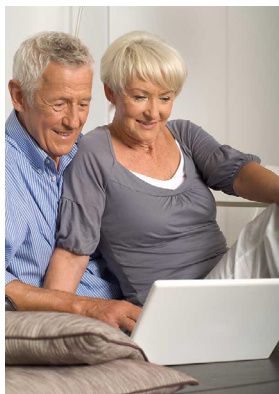


# Städtische Begegnungszentren




Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50

2/2023



## P R O G R A M M

J U L I B I S D E Z E M B E R 2 0 2 3

-  Aplerbeck/Berghofen
-  Huckarde
-  Mengede

-  Eving
-  Lütgendortmund
-  Scharnhorst

Stadt Dortmund  
Sozialamt



Impressum

**Herausgeber:**

Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

**Redaktion:**

Martin Rutha (verantwortlich), Viktor Kidess,

Juliane Babl, Petra Emig, Solveig Jeromin, Katja Kremer Ulrich Mäfers, Bettina Springer,  
Katharina Steinbeck (inhaltlich)

**Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Druck:**

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 06/2023

## Inhalt

Information und Allgemeines	4
Kursangebote der städtischen Begegnungszentren	8

## Die Begegnungszentren

Aplerbeck/Berghofen	16
Eving	28
Huckarde	36
Lütgendortmund	48
Mengede	64
Scharnhorst	81
Wilhelm-Hansmann-Haus (Hinweis)	100
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz	101
Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice	102
Seniorenbüros	103

## Städtische Begegnungszentren Orte der Begegnung und Kommunikation

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

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.  
Es sind Orte der Begegnung und Kommunikation.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen.  
Das Seniorencafé hat ebenso seinen Platz wie anspruchsvolle Kursangebote oder die Treffpunkte für Selbsthilfegruppen.

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Begegnungszentrum	Ansprechpartner*in	Telefon Fax	E-Mail
Berghofen	Petra Emig	(0231) 50-2 91 00 (0231) 50-1 02 91	bz_berghofen@dortmund.de
Eving	Katharina Steinbeck	(0231) 85 89 94 (0231) 8 78 00 98	bz_eving@dortmund.de
Huckarde	Uli Mäfers	(0231) 39 42 74 (0231) 3 96 01 50	bz_huckarde@dortmund.de
Lütgendortmund	Bettina Springer	(0231) 50-2 89 89 (0231) 50-2 89 97	bz_luetgendortmund@dortmund.de
Mengede	Solveig Jeromin	(0231) 50-2 80 20 (0231) 50-1 05 80	bz_mengede@dortmund.de
Scharnhorst	Juliane Babl Katja Kremer	(0231) 50-2 88 59 (0231) 50-2 88 58	bz_scharnhorst@dortmund.de

## Öffnungszeiten

Unsere Begegnungszentren sind in der Regel ganzjährig von Montag bis Freitag in der Zeit von 9.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr für Sie geöffnet. Zusätzlich finden dort auch Veranstaltungen (insbesondere Tanzveranstaltungen) an Wochenenden statt. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

## Teilnahmebedingungen

Personen mit geringem Einkommen und Inhaber des Dortmund-Passes werden von den städtischen Begegnungszentren gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die zu entrichtenden Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt.

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

**Eine Erstattung in bar ist nicht möglich.**

**Teilnehmer\*innen bestehender Kurse wird bis zum letzten Kurstag des laufenden Kurses ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.**

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

Allgemeiner wichtiger Hinweis für Teilnehmer\*innen an Ausflugs-, Besichtigungs- und kleinen Studienfahrten sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen.

**Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr.**

## Anmeldungen für Veranstaltungen und Kurse

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich hierfür anzumelden. Entweder

- persönlich im Begegnungszentrum
- telefonisch oder auf dem Anrufbeantworter
- per Fax
- per E-Mail oder schriftlich per Brief/Karte

### **Beratung und Information**

- **Gesundheit, Aktivitäten und Freizeitangebote**  
(Informationen über Begegnungszentren, Ausflüge, Feste, Kursangebote)
- **Bildung, Kultur und Sport**  
(Theater, Sportangebote u. a. m.)

Das Beratungsangebot in unseren Zentren beinhaltet auch viele Vorträge zu rechtlichen oder gesundheitsrelevanten Themen. Die Themen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender oder erfragen diese in den Begegnungszentren. Im Rahmen einer stadtteil- und gemeindenahen Beratung findet in der Regel einmal im Monat oder nach Vereinbarung eine Beratung durch Mitglieder des Seniorenbeirates statt. Die Termine erfragen Sie bitte in den jeweiligen Zentren.

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

### **Raumangebot**

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

### **Gastnutzungen**

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



# Gutes tun tut gut!

Ehrenamt im Fachdienst für Senioren  
der Stadt Dortmund

... ist eine wichtige soziale Aufgabe, aber auch eine sinnvolle Beschäftigung in unserer Gesellschaft. Soziale Arbeit mit und für ältere Menschen ist ohne ehrenamtliche Hilfe undenkbar.

Die Arbeit in unseren Begegnungszentren wird von über 70 Dortmunder\*innen unterstützt. Die Ehrenamtlichen erbringen verschiedene Serviceleistungen, damit die Besucherinnen und Besucher einen angenehmen Aufenthalt in unseren Begegnungszentren haben.

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

- Ihrem Wissen
- Ihren Fähigkeiten
- Ihren Fertigkeiten

Bringen Sie Ihre Ideen in die Fortentwicklung unserer sozialen Arbeit mit ein. Nähere Informationen über Ihre Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie bei den Leiter\*innen der Begegnungszentren.

## Kurstermine: siehe Begegnungszentren

### Gesundheit und Bewegung

#### Entspannung mit Klang

Ständiger Stress führt zu Verspannungen. Mit Klangschalenklängen können Sie diesen reduzieren. Nehmen Sie sich Zeit. Die Entspannungsstunde beinhaltet eine Klangmeditation, die Sie zur Ruhe bringt. Sie nehmen den Ton der Klangschale auf, lassen ihn durch sich hindurchfließen und spüren die reinigende und ordnende Wirkung der Klänge. Eine Fantasiereise lässt die Stunde ausklingen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit, vorteilhaft ist bequeme Kleidung.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

#### Faszien-Yoga

Hinter der Bezeichnung Faszien-Yoga verbirgt sich eine Auswahl von Yoga-Übungen, mit denen sich gezielt die so genannten Faszien trainieren lassen. Unter Faszien versteht man jenen Teil des Bindegewebes, der die einzelnen Muskeln und Bänder umhüllt und ihnen dadurch Form gibt. Körperübungen, die generell die Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit erhöhen, kommen auch den Faszien zugute. Und genau das ist bei diversen bekannten und unbekanntenen Yoga-Übungen bzw. -Stellungen der Fall. Allerdings unterscheidet sich das Faszien-Yoga vom so genannten Hatha-Yoga: Während es beim Hatha-Yoga üblich ist, längere Zeit in einer ganz bestimmten Position zu verharren und so das Gewebe nur lokal zu dehnen, kommt es beim Faszien-Yoga darauf an, den gesamten Körper in Bewegung zu halten. Ziel ist es dabei, ganze Faszien-Bahnen anzusprechen.

Angebot findet in den BZs Lütgendortmund (S. 48) und Mengede (S. 64) statt.

#### Feldenkrais: Bewusste Bewegung

Der neue Kurs Funktionsgymnastik richtet sich an Frauen und Männer 50+. Dabei handelt es sich um das Kräftigen, Dehnen und Entspannen mit oder ohne Geräte, wie zum Beispiel Therabänder, Hanteln usw.

In der Aufwärmphase kommt das Herz-Kreislauftraining nicht zu kurz. In gemeinsamer Runde mit anderen Seniorinnen und Senioren werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

#### Fitness 50+

Der Kurs richtet sich mit altersgerechten Ausdauer- und Bewegungsübungen zur Musik an Frauen und Männer, die ihre Kondition trainieren und den Bewegungsapparat kräftigen wollen.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 28), Huckarde (S. 36) und Lütgendortmund (S. 48) statt.



## **Funktionsgymnastik**

Der neue Kurs Funktionsgymnastik richtet sich an Frauen und Männer 50+. Dabei handelt es sich um das Kräftigen, Dehnen und Entspannen mit oder ohne Geräte, wie zum Beispiel Therabänder, Hanteln usw. In der Aufwärmphase kommt das Herz-Kreislauftraining nicht zu kurz. In gemeinsamer Runde mit anderen Seniorinnen und Senioren werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Angebot findet im BZ Scharnhorst (S. 81) statt.

## **Funktionsgymnastik im Sitzen**

So nennt sich ein Kursprogramm, das mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen im Schwerpunkt Rückenproblemen vorbeugt und vorhandenen Schmerzen entgegenwirkt. Die Bewegungen sind ideal bei Verspannungen, Osteoporose und Arthrose und werden mit oder ohne Geräte wie z.B. Therabänder, Hanteln etc. durchgeführt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Angebot findet im BZ Aplerbeck/Berghofen (S. 16) statt.

## **(Ganzheitliches) Gedächtnistraining**

Steigerung der Gehirnleistung, unabhängig von Alter und Lebenssituation der Trainierenden. Ganzheitlich bedeutet hier die Beteiligung von Körper, Geist und Seele durch Integrieren von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Fördern von Kommunikation, Fantasie und Kreativität und das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden.

Angebot findet in den BZs Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 81) statt.

## **Gymnastik und Bewegung**

Steigerung der Gehirnleistung, unabhängig von Alter und Lebenssituation der Trainierenden. Ganzheitlich bedeutet hier die Beteiligung von Körper, Geist und Seele durch Integrieren von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Fördern von Kommunikation, Fantasie und Kreativität und das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

## **Gymnastik im Sitzen**

Sitzgymnastik dient der Entspannung der Muskulatur und bietet eine hervorragende Möglichkeit, mit einfachen Übungen die Beweglichkeit der Gelenke unter Berücksichtigung der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer\*innen zu trainieren.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 28) und Mengede (S. 64) statt.

### **Heil- und Wirbelsäulengymnastik**

Linderung von Verspannungen bei Rücken-, Kreuz-, Ischiasschmerzen, Verbesserung der Bewegung. Sie ist auch für Personen geeignet, die bereits an Bewegungseinschränkungen leiden. Wichtig: Diese Kurse stellen keine krankengymnastische Behandlung dar!

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 36) und Lütgendortmund (S. 48) statt.

### **Internationale Folklore und Seniorentanz**

Koordination von Tänzen und Bewegung. Erlernen verschiedener Tänze.

Angebot findet in den BZs Huckarde (S. 36), Lütgendortmund (S. 48) und Scharnhorst (S. 81) statt.

### **Meditation**

Erholung und Pausen vom Alltag sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und regenerieren können. Meditation ist eine in vielen Religionen geübte grundlegende religiöse oder spirituelle Praxis, bei der sich durch Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübungen der Geist beruhigen und sammeln soll. Meditation lässt sich jedoch auch völlig religionsfrei betrachten und betreiben, einfach als ein Innehalten der Gedanken.

Es gibt nicht nur eine Meditationstechnik, es gibt viele, zum Glück. Denn es gibt auch sehr viele verschiedene Menschen, und so kann jeder die passende Praxis der Meditation für sich selbst finden. Genau das probieren wir in diesem Kursangebot aus.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

### **Pilates 50+**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, eine Kombination zwischen Dehnung und Kräftigung zugleich. Eine besondere Rolle spielt die Verbindung von Atmung und Bewegung. Durch die konzentrierte Ausführung aller Übungen werden sowohl Körper als auch Geist vitalisiert. Die speziellen Mattenübungen stärken besonders den Rumpf, stimulieren die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur und mobilisieren die Wirbelsäule. Bereits nach wenigen Stunden kann man eine Veränderung im Körper feststellen wie etwa ein aufrechterer Gang, weniger Verspannungen im Nacken oder im Rücken, ein freieres Atmen.

Angebot findet in den BZs Huckarde (S. 36) und Mengede (S. 64) statt.

## Gesundheit und Entspannung

### Stretch & Relax

Der Kurs „Stretch & Relax“ ist besonders geeignet für Menschen, die ihren Rücken stärken und entspannen möchten. In der ersten Hälfte jeder Stunde werden Übungen im Stehen und im Sitzen durchgeführt, die speziell die Muskulatur von Hals, Schultern und Rücken aktivieren. Die zweite Hälfte dient der Entspannung und wird in der Regel im Liegen auf der Matte durchgeführt.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

### Tanz dich fit

Der Tanzkurs bietet Muskelstärkung und Auflockerung mit einem Programm aus Line-Dances, Mixer mit Partner\*innenwechsel und diversen Rounds zu vorwiegend südamerikanischen und internationalen Rhythmen. Die Beweglichkeit, Körperhaltung und das Gleichgewichtsempfinden werden gemeinsam mit der Merkfähigkeit geschult. Tanz dich fit sorgt für ein Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Angebot findet im BZ Aplerbeck/Berghofen (S. 16) statt.

### Tai-Chi-Chuan

Durch langsame, weiche, fließende Bewegungen und bewusste Atmung kommen wir zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 36) statt.

### Workshop Kaha

Kaha stammt aus der Sprache der Maori, der Ureinwohner Neuseelands. Es bedeutet „mutig“, „stark“, „energiegeladen“. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind inspiriert vom Tai Chi, Qi Gong, Yoga und von der Rückenschule. Sie wirken auf den Körper kräftigend, dehnend und mobilisierend. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse in jedem Alter und Trainingszustand möglich. Es wird im Stand und barfuß geübt.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

### Yoga

Durch Entspannung und Meditation werden Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander vereinen. Um diese Einheit zu erreichen, bedarf es wiederholter Übungen.

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 36), Mengede (S. 64), Lütgendortmund (S. 48) und Scharnhorst (S. 81) statt.

### **Yogilates**

„Yogilates“ ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es verbindet körper- und geistorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz und will die Stärken beider Techniken miteinander kombinieren. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen sowie auf einer Matte durchgeführt. Der Kurs richtet sich besonders an jene Menschen, die ihre gute Beweglichkeit erhalten möchten.

Angebot findet in den BZs Huckarde (S. 36) und Mengede (S. 64) statt.

### **Zumba**

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Generation 50+ und fitgebliebene Senioren. Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumbakurs verbindet schnelle und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem effektiven Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet. Gesundheit und Entspannung

Angebot findet in den BZs Huckarde (S. 36), Lütgendortmund (S. 48) und Mengede (S. 64) statt.

## Neue Medien

### **PC für Einsteiger\*innen**

Möchten Sie ihren (neuen) Laptop besser kennen und beherrschen lernen? Möchten Sie Sicherheit gewinnen bei Themen wie alltägliche Nutzung, hilfreiche Anwendungen und Programme, Updates, Wartung und Dateistruktur? Dann haben wir den richtigen Kurs für Sie!

Unser Kurs „PC für Einsteiger\*innen“ richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die über einen Laptop verfügen. Das Gerät ist zu jedem Kurstreffen mitzubringen. Bei Bedarf kann das erworbene Wissen im Anschluss in einem Fortgeschrittenen-Kurs weiter vertieft werden.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 28), Huckarde (S. 36) und Mengede (S. 64) statt.

### **Senioren im Internet**

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zum Umgang mit Google und Co. Darüber hinaus werden auch die Gefahren des Internets dargestellt und erklärt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Notebooks (Laptop).

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 13) und Huckarde (S. 36) statt.

### **Smartphone (und Tablet) für Einsteiger\*innen**

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Was bedeuten diese ganzen komischen Begriffe wie WLAN, Hotspot oder mobile Daten? Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann ich sie kostenlos einrichten? Wie versicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben möchte? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im offiziellen Handbuch?

Dieser Kurs ist geeignet für alle Besitzer\*innen eines Smartphones/Tablets. Das Gerät sollte zu jedem Kurstreffen mitgebracht werden. Bei Bedarf kann das erworbene Wissen im Anschluss in einem Fortgeschrittenen-Kurs weiter vertieft werden.

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 13), Eving (S. 28), Huckarde (S. 36), Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 81) statt.

### **Tablet PC und Smartphone**

Sicherer Umgang mit Tablet PC und Smartphone, Umgang mit der neuen Technik. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Tablet PCs und/oder Smartphones.

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 36) statt.

## Kreativangebote

### Maltechniken

Spontane Entfaltung von Kreativität und Phantasie. Erlernen von Grundtechniken, Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaues und der Maltechniken. Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Kurse sowohl für Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bringen Sie bitte Ihre Malutensilien mit. Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 13), Huckarde (S. 36) und Mengede (s. 64) statt.

### Schreibwerkstatt

Sie trauen sich nicht Ihre erste Geschichte zu schreiben? Probieren Sie es aus! Was kann schon passieren? Denn wenn Sie gerne lesen, weil Sie dadurch in eine andere Welt treiben, dann ist das nur noch durch Schreiben zu übertreffen. Sie treiben dann in eine Welt, die Sie gestalten. Weg vom Konsum und hin zur Produktion.

Dozent Horst Karbaum ist selbst Autor. Aus diversen Kursen hat er das Beste herausgesucht und in einem Buch „Hemmungslos schreiben!“ zusammengefasst. Anhand dieses Buches wird er Ihnen die Scheu nehmen, selbst zu schreiben. (Das Buch ist nicht obligatorisch, aber es erleichtert die selbstständige Arbeit der Teilnehmenden.)

Angebot findet in den BZs Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 81) statt.

## Sprachen

### Englisch für Senior\*innen

Die Kurse richten sich an Menschen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen. Sie sind auch geeignet vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Gelernt wird in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und Freude und einem speziellen Lehrwerk für Senior\*innen. Dieser Kurs wird für unterschiedliche Erfahrungsstufen angeboten.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 28), Huckarde (S. 36), Lütgendortmund (S. 48), Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 81) statt

### Englisch: Every Day Conversation in easy English

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer\*innen schwerpunktmäßig die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander Englisch zu sprechen. Sei es über tagesaktuelle Themen, Alltagssituationen oder anhand geeigneter Texte, die zur Diskussion anregen.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

### Französisch

Erlernen der wichtigsten Grundbegriffe und Redewendungen für den Alltag und/oder den Urlaub

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 36) statt.

### Niederländisch für Einsteiger\*innen

Erlernen Sie die wichtigsten Grundbegriffe und Redewendungen für den Alltag und/oder den Urlaub.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

### Spanisch mit ersten Vorkenntnissen

Es ist niemals zu spät, eine neue Sprache zu lernen oder aufzufrischen! Sie haben erste Kenntnisse in der spanischen Sprache und wünschen sich, weiter in die Grundlagen einzusteigen? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie!

Angebot findet in den BZs Eving (S. 28) und Mengede (S. 64) statt.

## Adresse

### Städtisches Begegnungszentrum

### Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6

44269 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 91 00

Fax (0231) 50-1 02 91

E-Mail: [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)

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



## Öffnungszeiten

Montags–freitags 09.00–12.30 Uhr  
und 13.30–17.00 Uhr

## So erreichen Sie uns

Buslinie 430, 435, 438, 439

Haltestelle Berghofen Zentrum

## Leitung



**Petra Emig**  
Diplom-Sozialarbeiterin

Foto: PriPhotostudio

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen





## Neues im Begegnungszentrum

Liebe Leser\*innen,

der langjährige Leiter Burkhard Wulf hat die Koordinierung der Aufgaben im Begegnungszentrum Berghofen im März des Jahres an seine Nachfolgerin Petra Emig übertragen. Für die zweite Jahreshälfte 2023 sind wieder vertraute und liebgewonnene Angebote dabei, aber es werden auch an der einen oder anderen Stelle neue Aktionen einfließen. Unser Team freut sich über Ihre Rückmeldungen, Ideen und Vorschläge. Schauen Sie gern vorbei oder rufen Sie uns an.



Bis zum Drucktermin ließen sich nicht alle Kurse und Veranstaltungen konkret planen. Bitte achten Sie auf unser monatliches Programm und die Mitteilungen in der lokalen Presse.

### Vortrag „Trink Wasser – eine klare Sache“

Die Umweltberaterin Kerstin Ramsauer von der Verbraucherzentrale NRW in Dortmund wird uns das Dortmunder Trinkwasser im wahrsten Sinne des Wortes näher bringen. Hintergrund ist die umfangreiche Auseinandersetzung der Stadt Dortmund mit dem Thema Hitze, das gerade Menschen in der zweiten Lebenshälfte gesundheitlich schwer belasten kann. Informieren Sie sich darüber, wie Sie sich bei großer und andauernder Hitze am besten verhalten. Eine Broschüre liegt bereit.

Donnerstag, den 24. August 2023 ab 15.00 Uhr

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.

### Workshop Buchbinden

Wer Paperblanks und individuelle Notizbücher mag oder einfach nur gern mit unterschiedlichen Papieren umgeht, ist hier genau richtig. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie ein kleines Buch aufgebaut und geheftet wird. Als kleines Scrapbook gestaltet ist es ein wunderbares individuelles Geschenk. Aber auch für Ihre persönlichen Notizen oder Gedichte bietet es einen schönen Rahmen.

Montag, 17. Juli 2023 von 14.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,50 + € 1,20 pro Büchlein

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.



## **Workshop Gedichte schreiben**

Jeder Mensch kann dichten. In diesem Workshop werden verschiedene Gedichtformen vorgestellt, die es den Teilnehmer\*innen ermöglichen, stimmungsvolle und aussagekräftige Gedichte zu verfassen. Freude und Spaß am gemeinsamen Tun und an den eigenen Ergebnissen stehen im Vordergrund. Als Formen können Elfchen, Rondell, Akrostichon, Treppengedicht, Haiku und Limerick genutzt werden. Freies Dichten ist sehr erwünscht. Schreibzeug und ein eigener Block Papier sind bitte mitzubringen. Eine schöne Ergänzung dazu bietet der Workshop zum Bücherbinden. Ein individuell angefertigtes Büchlein wäre ein würdiger Rahmen für die eigene Poesie.

Montag, 24. Juli 2023 von 14.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,50

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.

## **Wegweiser Berghofen – eine Initiative von Unsere Mitte Steigerturm e.V.**

Der „Wegweiser Berghofen“ bietet an jedem Dienstag von 11.00 – 12.00 Uhr und an jedem 1. Donnerstag im Monat von 17.00–18.00 Uhr eine offene Sprechstunde an.

Entstanden ist dieses Angebot im Rahmen der Quartiersentwicklungsinitiative von „Unsere Mitte Steigerturm e.V.“ gemeinsam mit dem Seniorenbüro Aplerbeck, der AWO und dem Projekt Begegnung VorOrt. Hier bekommen Jung und Alt Informationen zu örtlichen Hobbygruppen, Begegnungs- und Sportangeboten als auch zu Hilfsangeboten, die Sie bei unterschiedlichen Fragen und Problemen unterstützen. Neugierig geworden? Möchten Sie noch Anregungen oder Angebote weitergeben? Einfach mal vorbeischaun!

## **Sommerliche Schlagerstunden**

Mit temperamentvoller musikalischer Unterstützung durch André Wörmann wird an diesem Nachmittag getanzt und gesungen. Also ziehen Sie Ihre Tanzschuhe an und holen Ihre Sommerkleidung aus dem Schrank. Für Kaffee, Kuchen und Wasser ist gesorgt.

Dienstag, 29. August von 14.30–16.30 Uhr.

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 21. August 2023 bei Petra Emig.

## **Vortrag „Wie man mit schwierigen Menschen umgeht: Von Energieräubern und anderen nervigen Zeitgenossen“**

Der Referent Burkhard Treude (Jg. 1946) aus Berghofen hat sich jahrzehntelang beruflich mit Konfliktlösungen und psychologischer Beratung beschäftigt. Dabei sind ihm Verhaltensmuster aufgefallen, die sich - wenn man einmal den Blick dafür entwickelt hat - auch im Privatbereich leicht erkennen lassen. Ziel

dieses Vortrags ist es, einerseits mehr Gelassenheit gegenüber schwierigen Mitmenschen zu entwickeln und andererseits die richtigen „Knöpfe zu drücken“, um ihnen so zu begegnen, dass Konflikte - und deren Eskalation - möglichst vermieden werden.

Dienstag, 17. Oktober 16.30–18.00 Uhr

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.

### **Aquarell-Schnupperstunde**

Sie wollten vielleicht immer schon einmal malen, wissen nicht, ob es das richtige Hobby für Sie ist? Trauen Sie sich in die Schnupperstunde und greifen zu Pinsel, Farbe und Papier. Denn wer weiß? Im Berghofer Begegnungszentrum gibt es zwei Kurse, die sich über neue Interessent\*innen freuen.

Montag, 10. Juli von 16.00–19.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.



### **Seniorenbüro vor Ort:**

#### **Beratung – Vermittlung – Vernetzung**

Das Team des Seniorenbüros Aplerbeck möchte Sie über die Aufgabengebiete informieren: Die Pflegeberatung, die Einzelfallhilfe, die Förderung des Ehrenamtes und die Netzwerkarbeit. Eingeladen sind pflegende Angehörige und alle, die sich einen Überblick über die lokalen Service- und Pflegeeinrichtungen in der Altenhilfe verschaffen möchten.

Donnerstag, 28. September von 14.30–16.00 Uhr.

Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro unter Telefon (0231) 50-2 93 90 oder per Email [seniorenbuero.aplerbeck@stadtdo.de](mailto:seniorenbuero.aplerbeck@stadtdo.de)

### **Kreativ Vor Ort**

Hinter dieser Aktion verbirgt sich das Projekt Begegnung VorOrt (BvO), das in allen 12 Dortmunder Stadtbezirken neue Formen von Begegnungen, Aktionen und Projekte anregt. Vielen sind die Plauderbänke bekannt, die regelmäßig im wahrsten Sinne des Wortes „eingesetzt“ werden.

In der 42. Kalenderwoche (16.10.–22.10.2023) werden Einrichtungen, Künstler\*innen und/oder die Generationen Jung und Alt eine Mitmachaktion entwickeln. Das Begegnungszentrum Berghofen möchte sich gern beteiligen und bastelt aktuell an Ideen. Mitmachen erwünscht.

Infos bei Viola Dreßler von BvO Aplerbeck unter 0173 1 85 79 11 oder im BZ Berghofen

## Smartphone-Rallye

Die Smartphone-Rallye mit young caritas findet bei gutem Wetter im Park am Beachvolleyballplatz hinter dem Begegnungszentrum statt. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in den Räumen statt.

Jeweils 5 Teilnehmer\*innen pro Stunde erhalten vielfältige Aufgaben und Hilfestellungen von einer Gruppe junger Menschen rund um die Bedienung des Smartphones.

Hier steht der Spaß am gemeinsamen Lernen an erster Stelle.

[Anmeldungen im Seniorenbüro Aplerbeck unter Telefon \(0231\) 50-2 93 90.](#)



## Weihnachtsfeier

Im adventlich dekorierten Begegnungszentrum erwartet Sie ein bunter Nachmittag mit Kaffee und Kuchen sowie stimmungsvoller Unterhaltung durch Armin Richter-Strauß und einen (Kinder-)Chor. Unser Team wird mit kleinen Textbeiträgen für Ihre weihnachtliche Vorfreude sorgen.

[Mittwoch, 13. Dezember 2023 von 15.00–17.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr](#)

[Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt \(mit Dortmund-Pass\): € 5,-](#)

[Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 13. November 2023 bei Petra Emig.](#)

## Ständige Angebote

### Beratung Seniorenbeirat

An jedem 3. Donnerstag in der Zeit von 14.30 bis 15.30 Uhr stehen Ihnen die Seniorenbeiräte im Stadtbezirk Aplerbeck Jutta Fuchs, Martin Fischer und Rüdiger Pelzer für alle Fragen, Anregungen und Hinweise zur Verfügung.



### Spieltreffs für Frauen und Männer

Die Doppelkopfrunde trifft sich jeden Montag ab 13.00 Uhr bis 16.30 Uhr. An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat finden sich Interessierte ab 14.00 Uhr ein, um Rummicub und Skat zu spielen. Andere Spielideen werden gern aufgenommen. Schauen Sie einfach vorbei!

## Liedernachmittage zur Gitarre

Jutta Fastnacht erfreut schon viele Jahre ihre Fangemeinde im Begegnungszentrum mit Liedern zur Gitarre. Immer wieder dienstags von 14.30–17.00 Uhr können alle Gesangsbegeisterten zusammenkommen und in gemütlicher Atmosphäre ihren Klängen lauschen. Für Kaffee und Torte wird ein Unkostenbeitrag von 7,50 € erhoben.



Ebenso wird eine neue männliche Stimme mittwochs Einzug halten. Von 14.30–15.30 Uhr stimmt Armin Richter-Strauß mit Ihnen ein fröhliches Lied zur Jahreszeit an. Jung und Alt, aber vor allem auch Männer sind gern gesehene Gäste.

**Kostenbeitrag jeweils: 2,50 €**

**Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm.**

## Treffpunkt BZ Berghofen

Unser Begegnungszentrum liegt eingebettet im Grünen. Von hier aus lässt es sich sehr gut spazieren gehen, egal ob Sie im Dorf ein Eis essen möchten oder im Lohbachtal für eine Runde Boule zusammenkommen. Wer weiter gehen mag: Bergauf geht es in Richtung Freischütz und bergab zum Phoenixsee. Falls Sie Lust auf gemeinsame Spaziergänge haben oder eine andere sportliche Aktivität mit Gleichgesinnten beginnen möchten, freuen wir uns über Ihre Mitteilung.

Gern können Sie aber auch auf eine Tasse Kaffee oder Tee in Ihrem Treffpunkt BZ vorbeischaun! Was können wir für Sie tun?

## Arbeitsgemeinschaft Schneidern

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag in der Zeit von 09.00–12.00 Uhr. Neue Teilnehmer\*innen sind herzlich willkommen.

## Kursangebote

### Computerkurse: Senioren im Internet

Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

Di	27.06.–25.07.2023 10.10.–07.11.2023	10.00–11.30 Uhr	Christian Bauer
----	--	-----------------	-----------------

### Computerkurse: Tablet PC und Smartphone Anfänger\*innen

Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

Di	27.06.–25.07.2023 10.10.–07.11.2023	11.45–13.15 Uhr	Christian Bauer
----	--	-----------------	-----------------

### Gymnastik „Alles Gute für den Rücken“

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mi	20.09.–29.11.2023	10.45–11.45 Uhr	Stefanie Büchner
----	-------------------	-----------------	------------------

### Heil- und Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mi	05.07.–06.09.2023 27.09.–06.12.2023	9.30–10.30 Uhr	Norbert Fischer
----	--	----------------	-----------------

### Maltechniken

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Di	01.08.–05.09.2023 19.09.–31.10.2023 14.11.–19.12.2023	9.00–11.30 Uhr	Wendy Schudack
Do	17.08.–21.09.2023 02.11.–07.12.2023	9.00–11.30 Uhr	Anette Göke

### Handarbeitstechniken Stricken für Anfänger\*innen und Kenner\*innen – Kurs 1

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mo	31.07.–02.10.2023	14.00–15.30 Uhr	Andrea Kentner
----	-------------------	-----------------	----------------

### Handarbeitstechniken Häkeln und Amigurumi – Kurs 2

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mi	27.09.–06.12.2023	14.00–15.30 Uhr	Andrea Kentner
----	-------------------	-----------------	----------------

### Tanzkurs „Tanz dich fit“

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mo	03.07.–21.08.2023 28.08.–16.10.2023 23.10.–11.12.2023	10.00–11.15 Uhr	Angelika Piel
----	---	-----------------	---------------

**Yoga**

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mo	28.07.–22.09.2023	14.00–15.15 Uhr	Anne Bernau
		16.00–17.15 Uhr	
	27.10.–15.12.2023	14.00–15.30 Uhr	
		16.00–17.30 Uhr	

**Juli**

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	03.07.	13:00 Uhr	Doppelkopf
Do	06.07.	14.00 Uhr	Spiele aller Art mit Skat und Rummicub
Mo	10.07.	16.00 Uhr	Schnupperstunde Aquarell mit Anette Göke Kostenbeitrag: 2,50 € inkl. Material
Mo	17.07.	14.00 Uhr	Workshop Buchbinden mit Andrea Kentner: Ein kleines Büchlein wird als wunderbares individuelles Geschenk hergestellt. Kostenbeitrag: 2,50 € + 1,20 € pro Büchlein
Di	18.07.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 7,50 €
Do	20.07.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort - Beratung und Infos
Mo	24.07.	14.00 Uhr	Workshop Gedichte schreiben mit Andrea Kentner: "Ich sag's mit meinen Worten" - lassen Sie sich von verschiedenen Gedichtsformen stimmungsvoll und aus- sagekräftig inspirieren. Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	26.07.	14.30 Uhr	Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 €

**August**

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	01.08.	11.00 Uhr	Wegweiser – Unsere Mitte Steigerturm informiert an jedem Dienstag über Angebote im Ortsteil Berghofen
Do	03.08.	14.00 Uhr	Spiele aller Art, z.B. Rummicub und Skat
Di	22.08.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 7,50 €
Do	17.08.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Infos
Mi	23.08.		Das Begegnungszentrum bleibt geschlossen, denn heute sind die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Städti- schen Begegnungszentren zur Dankeschön-Veranstal- tung eingeladen.
Do	24.08.	15.00 Uhr	Vortrag "Trink Wasser – eine klare Sache" mit Frau Ramsauer von der Verbraucherzentrale NRW
Di	29.08.	14.30 Uhr	Gute Laune mit Sommer-Schlagern von André Wör- mann. Heute wird das Tanzbein geschwungen bei Kaffee und Kuchen. Anmeldungen bitte unter Telefon (0231) 50-2 91 00. Eintritt und Verzeehr: 7,50 €



## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.09.	14:00 Uhr	Im Workshop Herbstdekoration gestalten Sie mit der Floristin Eike Bonk hübsche Geschenkideen. Materialien aller Art können selbst mitgebracht oder vor Ort erworben werden. Kostenbeitrag: 2,50 € (telefonische Anmeldung erwünscht)
Do	07.09.	16.00 Uhr	Smartphone-Rallye mit young caritas im Park am Beachvolleyballplatz hinter dem Begegnungszentrum. Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in den Räumen statt. Jeweils 5 Teilnehmer*innen pro Stunde erhalten vielfältige Aufgaben und Hilfestellungen von jungen Menschen rund um die Bedienung des Smartphones. Anmeldungen im Seniorenbüro Aplerbeck unter Telefon (0231) 50-2 93 90.
Mo	11.09.	13.00 Uhr	Doppelkopf
Do	21.09.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort - Beratung und Infos
Di	26.09.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 7,50 €
Do	28.09.	14.30 Uhr	Das Seniorenbüro-Team stellt sich vor

## Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	02.10.	13.00 Uhr	Doppelkopf
Do	05.10.	16.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde mit young-caritas. Pro Stunde erhalten 5 Teilnehmende eine intensive Schulung in einer kleinen Lerngruppe zu allen Fragen der Bedienung ihres Smartphones. Anmeldungen im Seniorenbüro Aplerbeck unter Telefon (0231) 50-2 93 90.
Di	17.10.	16.30 Uhr	Vortrag: Wie man mit schwierigen Menschen umgeht: von Energieräubern und anderen nervigen Zeitgenossen. Der Referent Burkhard Treude hat sich jahrzehntelang beruflich mit Konfliktlösungen und psychologischer Beratung beschäftigt. Die Verhaltensmuster lassen sich auch im Privatbereich leicht erkennen. Ziel des Vortrages ist deshalb das Erkennen und das Erlernen von Gelassenheit. Eine telefonische Anmeldung ist erwünscht unter (0231) 50-2 91 00 im Begegnungszentrum.

Do	19.10.	14.00 Uhr	Spiele aller Art, z.B. Rummicub und Skat
Do	19.10.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Infos
Di	24.10.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 7,50 €

## November

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	07.11.	14.30 Uhr	Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	13.11.	13.00 Uhr	Doppelkopf
Do	16.11.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort - Beratung und Infos
Mo	20.11.	14.00 Uhr	Workshop Festliches zum Advent mit der Floristin Eike Bonk. Kleine Geschenke für Sie, die Familie und Freunde stehen auf dem Programm. Sie können gern eigene Materialien mitbringen oder aber Vorhandes erwerben. Eine Anmeldung ist erwünscht im Begegnungszentrum unter Telefon (0231) 50-2 91 00 Kostenbeitrag: 2,50 € + Material
Di	21.11.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 7,50 €
Mi	22.11.	14.30 Uhr	Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 €

## Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.12.	13.00 Uhr	Doppelkopf
Di	05.12.	14.30 Uhr	Ein-Tag-vor-Nikolaus – Singen mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag 7,50 €
Do	07.12.	16.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde mit young-caritas. Pro Stunde erhalten 5 Teilnehmende eine intensive Schulung in einer kleinen Lerngruppe zu allen Fragen der Bedienung ihres Smartphones. Anmeldungen im Seniorenbüro Aplerbeck unter Telefon (0231) 50-2 93 90.

Mi	13.12.	15.00 Uhr	Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum mit Musik von Armin Richter-Strauß, Beiträgen vom Ehrenamtsteam sowie einem (Kinder-)Chor. Anmeldungen im Begegnungszentrum unter (0231) 50-2 91 00. Kostenbeitrag: 7,50 €
Mo	18.12.	13.00 Uhr	Doppelkopf
Di	19.12.	11.00 Uhr	Wegweiser Berghofen: Infos für das neue Jahr...
Do	21.12.	14.00 Uhr	Spiele aller Art, z.B. Rummicub und Skat
			Gleichzeitig beenden wir damit das Veranstaltungsjahr 2023 Erster Öffnungstag im Jahr 2024: Mittwoch, 03.01.2024

## Adresse

### Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27

44339 Dortmund

Tel. (0231) 85 89 94

Fax (0231) 8 78 00 98

E-Mail: [bz\\_ewing@dortmund.de](mailto:bz_ewing@dortmund.de)

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

## Öffnungszeiten

Montags –freitags

9.00–12.30 Uhr  
und 13.30–17.00 Uhr



## So erreichen Sie uns

U-Bahnlinie U41 – Haltestelle Amtsstraße

Buslinie 410/411 – Haltestelle Gärtnerstraße

## Leiterin des Begegnungszentrums



Foto: PriPhotostudio

**Katharina Steinbeck**  
M.A. Sozialwissenschaftlerin

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen



## Neues im Begegnungszentrum

### Tanztee

Zu musikalischer Untermalung durch verschiedene Künstler können Menschen ab 50 Jahren das Tanzbein schwingen oder einfach in geselliger Runde die Musik genießen. Dazu gibt es ein Stück Torte sowie Kaffee und Wasser.

1. Mittwoch des Monats, 14.30–16.30 Uhr,  
Einlass ab 14 Uhr

Termine: 5. Juli, 2. August, 6. September,  
4. Oktober, 8. November

Kostenbeitrag: 7,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass) 5,- €.

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.



### Weihnachtsfeier

Im adventlich dekorierten Begegnungszentrum erwartet Sie ein bunter Nachmittag mit Kaffee und Kuchen sowie stimmungsvoller Unterhaltung durch Wolfgang Koriath.

Mittwoch, 13. Dezember 2023 von 14.30–16.30 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): 5,- €

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.



### Kreatives Basteln mit einer Floristin

In der Veranstaltung mit der Floristin Frau Bonk werden Tisch- oder Fensterdekorationen gebastelt – lassen Sie Ihrer Kreativität wieder freien Lauf! Eigenes Material (z.B. Kränze, Schalen, Übertöpfe, etc.) kann gerne mitgebracht werden, weitere Materialien können vor Ort gekauft werden.

Termine: Herbstbasteln 7. September 2023, 14.00–17.00 Uhr;  
Adventsbasteln 16. November 2023, 14.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,- € zuzüglich Material

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

## Ständige Angebote

### Waffelnachmittag

Wer kann einer frischen Waffel mit Puderzucker schon widerstehen? Sie auch nicht? Dann lassen Sie sich verführen!

Montags in geraden Kalenderwochen ab 14.00 Uhr

Termine: 10. Juli, 24. Juli, 7. August, 21. August, 18. September, 16. Oktober, 30. Oktober, 13. November, 27. November, 11. Dezember 2023

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

### Bingo-Nachmittag

4. Mittwoch im Monat, 14.00–16.00 Uhr

Termine: 26. Juli, 27. September, 25. Oktober, 29. November 2023

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

### Offener Treff

Menschen ab 50 Jahren sind zu folgenden Zeiten ohne Anmeldung herzlich zu einer Tasse Kaffee oder Tee, netten Gesprächen und freundlichem Zusammensein eingeladen:

Montags 14.00–16.00 Uhr, dienstags 13.30–17.00 Uhr,

Mittwochs 10.00–12.30 Uhr, freitags 10.00–12.30 Uhr

### Herrenrunde: Mehr als ein Skatabend oder Kneipenbesuch

Angesprochen sind Männer ab 60 Jahren, die Interesse an gemeinsamen Gesprächen haben, neue soziale Kontakte knüpfen wollen oder einfach etwas gemeinsam unternehmen möchten. Voneinander lernen, miteinander Spaß haben und füreinander da sein ist das Mittel gegen das Alleinsein!

Die Gruppe ist offen für Interessierte.

Montags 14.00–16.00 Uhr

### Interkultureller Treff

Deutsche und türkische Mitbürger\*innen treffen sich zum gemeinsamen Frühstück mit den jeweiligen Landesspezialitäten. Über die Begegnung hinaus werden in loser Folge unterschiedliche Vorträge in deutscher und türkischer Sprache durch Referent\*innen angeboten. Die Themen erfahren Sie über die Ansprechpartner\*innen. Die Veranstaltung möchte „ein Fenster öffnen“, um Berührungängste und Vorurteile abzubauen und das Zusammenleben zwischen deutschen und ausländischen Mitbürger\*innen zu fördern.

Die Gruppe ist offen für alle Interessierten.

Der Interkulturelle Treff ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Begegnungszentrum Eving und dem AWO Ortsverein Brücke der Kulturen.

Freitags 10.00–13.00 Uhr

Ansprechpartner: Hadi Kamisli, Tel. (0177) 6 20 04 96, AWO Ortsverein Eving – Brücke der Kulturen

### Offener Spiele-Treff

Ob Skat, Rommé, Brettspiele oder Rummikub – in netter Gesellschaft und bei einer Tasse Kaffee lässt es sich hervorragend spielen! Gerne können Sie auch Ihre eigene Spielgruppe gründen und neue Spielpartner\*innen finden, sprechen Sie hierfür die Einrichtungsleitung an!

Dienstags 13.30–16.30 Uhr

Ansprechpartner\*in: Rita Beuchel und Klaus-Dieter Dittbrenner



### Rommé

Neue Spielpartner\*innen sind herzlich willkommen!

Dienstags und freitags ab 14.00 Uhr.

Ansprechpartner\*in: Sigrid Kolberg und Klaus-Dieter Dittbrenner



### Beratung für kehlkopfoperierte Menschen

Der Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Dortmund e.V. trifft sich monatlich zum Frühstück. Interessierte Personen können sich informieren und beraten lassen.

Samstags von 10.00–12.00 Uhr

Termine: 8. Juli, 12. August, 9. September, 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember 2023

Ansprechpartner: Herr Brinker

### Sprechstunde des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat Eving Helmut Adden lädt Evinger Senior\*innen zur offenen Sprechstunde ein. Hier können Evinger Bürger\*innen zu allen Themen rund um das Älterwerden im Stadtteil Eving mit Herrn Adden ins Gespräch kommen. Dies können zum Beispiel Fragen zu seniorengerechtem Wohnen, Sicherheit auf den Straßen und im öffentlichen Nahverkehr oder altersgerechte Quartiersgestaltung sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden 3. Montag im Monat, 15.00–16.00 Uhr

## **Sprechstunde beim Versichertenberater**

Der Versichertenberater Helmut Böock berät zu den Themen Rentenversicherung, Erwerbsminderungsrente, Witwenrente, Kuranträge, Kranken- und Pflegeversicherung

Am 2. Dienstag im Monat, 11.00–13.00 Uhr

Termin nur nach vorheriger Anmeldung bei der Einrichtungsleitung möglich.

## **Rehasport**

Der Verein aktivTreff Ruhr e.V. bietet in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums jährlich durchgehend zwei Rehasport-Gruppen an. Neben der körperlichen Betätigung genießen Sie soziale Kontakt und Austausch. Richten Sie Fragen und Anmeldungen bitte direkt an den Verein.



Donnerstags 11.30–12.30 und  
12.30–13.30 Uhr.

Ansprechpartner: Herr Herold unter (02304) 23 78 51

## **Interessengruppen**

### **Zwargruppe**

Am 2. Mittwoch des Monats, 14.30 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Förster

Weitere Informationen lagen bei Redaktionsschluss nicht vor.  
Bitte informieren Sie sich beim Team des Begegnungszentrums.



## Kursangebote

### Tablet und Smartphone für Anfänger\*innen

Kostenbeitrag: 20,00 €

Di	Basiskurs 08.08.–05.09.2023 Aufbaukurs 14.11.–12.12.2023	10.00–11.30 Uhr	Christian Bauer
----	---	-----------------	-----------------

### Laptop für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 20,00 €

Di	08.08.–05.09.2023 14.11.–12.12.2023	11.45–13.15 Uhr	Christian Bauer
----	--	-----------------	-----------------

### Gymnastik im Sitzen und Stehen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	24.07.–02.10.2023 16.10.–18.12.2023	10.00–11.00 Uhr	Heike Conrad
----	--	-----------------	--------------

### Fitness-Gymnastik

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	24.07.–02.10.2023 16.10.–18.12.2023	11.15–12.15 Uhr	Heike Conrad
----	--	-----------------	--------------

### Englisch mit ersten Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	11.08.–20.10.2023	14.00–15.30 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Englisch mit ersten Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 15,00 €

Fr	27.10.–24.11.2023	14.00–15.30 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Englisch für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	11.08.–20.10.2023	16.00–17.30 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Englisch für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 15,00 €

Fr	27.10.–24.11.2023	16.00–17.30 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Spanisch mit ersten Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Do	06.07.–07.09.2023 12.10.–14.12.2023	10.00–11.30 Uhr	Maria Fernanda Cardinier
----	--	-----------------	--------------------------

## Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	05.07.	14.30 Uhr	Tanztee mit Wolfgang Korioth
Mo	10.07.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mo	24.07.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	26.07.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

## August

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	02.08.	14.30 Uhr	Tanztee mit Wolfgang Korioth
Mo	07.08.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mo	21.08.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag

## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	06.09.	14.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann
Do	07.09.	14.00 Uhr	Herbstbasteln mit Eike Bonk
Mo	18.09.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	27.09.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

## Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	04.10.	14.30 Uhr	Tanztee mit Wolfgang Korioth
Mo	16.10.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	25.10.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag
Mo	30.10.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag

## November

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	08.11.	14.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann
Mo	13.11.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Do	16.11.	14.00 Uhr	Adventsbasteln mit Eike Bonk
Mo	27.11.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	29.11.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

## Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	13.12.	14.30	Weihnachtsfeier mit Wolfgang Koriath
Mo	11.12.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Fr	22.12.		Letzter Öffnungstag 2023 Erster Öffnungstag im Jahr 2024: Montag, 02.01.2024

## Adresse

Städt. Begegnungszentrum Huckarde  
Parsevalstraße 170  
44369 Dortmund  
Tel. (0231) 39 42 74  
Fax (0231) 3 96 01 50  
E-Mail: bz\_huckarde@dortmund.de  
Internet: www.dortmund.de

## Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00–12.30 Uhr  
und 13.30–17.00 Uhr



## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2 – Haltestelle Do-Huckarde  
U-Bahnlinie U47 – Haltestelle Parsevalstraße  
Buslinie 410, 447, 461, 462, 465 – Haltestelle Oberfeldstraße

## Leiter des Begegnungszentrums



Foto: PriPhotostudio

**Uli Mäfers**  
Dipl. Sozialarbeiter  
Dipl. Sozialpädagoge

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen



## Neues im Begegnungszentrum

### Neuigkeiten

#### Vorankündigung – wichtige Information!

Sehr geehrte Besucher und Besucherinnen des Begegnungszentrum Huckarde, der Sommer ist da – und damit auch wieder die typischen Begleiterscheinungen wie Hitze, Schwüle und körperliche Belastungen. Nicht jeder Mensch verträgt diese Ausnahmesituationen und verhält sich dann falsch – mit weitreichenden Konsequenzen. Dehydrierung, Kopfschmerzen und Schwindel können dann zur Gefahr werden. Aus diesem Grund gibt es zum Thema „Hitzeknigge“ einen Vortrag von Frau Kerstin Ramsauer von der Verbraucherzentrale NRW. In diesem Vortrag werden alle Verhaltensweisen und Gesundheitstipps vorgestellt, um gut durch den Sommer zu kommen. Abgerundet wird diese Veranstaltung mit der Verkostung von geeigneten Getränken.

Dieser kostenfreie Vortrag findet am Freitag, den 11.08.2023 von 10.00–12.00 Uhr statt. Um vorherige Anmeldung wird, telefonisch oder per Mail, gebeten.

### Tanz- und Mitsingveranstaltungen.

#### Vorankündigung:

- 29.06. .... Andre Wöhrmann „Sommerparty“
- 24.08. .... „Gemeinsam singen“ Marktplatz Huckarde / näheres siehe unten
- 14.09. .... Wolfgang Huhn „DJ Wolly Chicken“ Platten Disco
- 26.10. .... Wolfgang Koriath „Oktoberfest“
- 29.11. .... Andre Wöhrmann „Weihnachtsfeier“
- 20.12. .... Jahresabschluss mit Bernd Jäckel „Tanz und Musik“
- 08.02.2024! .... Wolfgang Koriath „Altweiber“

### Marktplatz Huckarde: Gemeinsam singen

Das Seniorenbüro Huckarde plant, in Kooperation mit dem städt. Begegnungszentrum Huckarde, eine Begegnung VorOrt – nämlich eine Mitsingaktion. Auf dem Huckarder Marktplatz wird am Donnerstag, den 24.08.2023, mit Beginn um 16.15 Uhr die Mitsingaktion eröffnet. Das Angebot richtet sich an alle Besucher und Besucherinnen, die Lust auf Gesellschaft, schöne Musik und Singen haben. Begleitet wird diese Aktion von professionellen Sänger\*innen und Musiker\*innen – sollte dennoch ein falscher Ton getroffen werden, ist das völlig egal. Der Spaß steht im Vordergrund.

Neben Kaltgetränken ist auch Gegrilltes im Angebot.

Freuen Sie sich auf eine schöne Spätsommer-Aktion.

Der Eintritt ist frei.

## Schachvormittag

Am Donnerstagsvormittag kann wieder Schach gespielt werden. Das Angebot richtet sich an Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen. Der Spaß am Spiel und an der Strategie stehen im Vordergrund – sollten sich auch „Meister\*innen“ treffen – kann auch professioneller gespielt werden.

Dieses Angebot findet donnerstags zwischen 10.30–12.00 Uhr statt.

Näher Informationen erhalten Sie vom Leiter der Einrichtung:

Uli Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74. Gebühren fallen nicht an.

## Zumba Gold

Jeden Mittwochmorgen können bei Bässen und rhythmischen Bewegungen ordentlich Kalorien verbrannt werden. Tanja Söllner, ausgebildete Zumba Gold Trainerin, führt charmant und professionell durch diesen Kurs. Schon nach kurzer Zeit „sitzen“ die Choreografien und alles wirkt wie aus einem Guss. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen oder „alte Hasen“. Zumba Gold ist eine besondere Art der Gymnastik und ist extra für „ältere Semester“ geeignet.

Der Kurs findet im Zeitraum von 10.30–11.30 Uhr statt.

Kursgebühr: 30,00 € / siehe Kursangebote

## Tablet und Smartphone Kurse für Anfänger\*innen

In diesen Kursen erklären und zeigen Christian Bauer und Fabian Walden den richtigen Umgang mit Smartphone und Tablet. Es werden Tipps und Anregungen im Umgang mit diesen elektronischen Helferlein erörtert. Im späteren Verlauf dieser Kursreihen werden auch Kurse für Fortgeschrittene angeboten.

Termine: Kursangebote

Kursgebühr: 20,00 €

## Tanz am Freitag

Ursula Prutz führt professionell, routiniert und stillsicher durch diesen Kurs. In einer netten und ruhigen Atmosphäre werden Choreografien, Partnertanz und rhythmische Bewegungen trainiert. Das macht Spaß, schult die Koordination und regt auch das Kognitive an. Wer also Lust auf einen „Tanzkurs“ der etwas anderen Art hat, darf gerne vorbeischaun. Desweiteren sind auch Tanzveranstaltungen an 4 Sonntagen im Jahr geplant. Diese Termine werden zeitnah in der Presse stehen, im Begegnungszentrum beworben oder im Schaukasten ausgehängt.

Termine: siehe Kursangebote

Kursgebühr: 30,00 €

## Vortrag „Französische Küche“

Claude Mathe stellt in diesem Vortrag, Frankreich mal von der kulinarischen Seite vor. Herr Mathe ist gebürtiger Franzose und somit kennt er sich, wie kein zweiter, in dieser Materie aus. Die Besucher und Besucherinnen dieses Vortrages dürfen sich auf einen interessanten, humorvollen und sachkundigen Vortrag freuen. Das Ein oder Andere wird dann auch mal zum Probieren gereicht. In Frankreich wird nicht nur Stangenbrot und Rotwein verzehrt – so viel ist mal sicher.

Termin: 15.11.2023, Beginn: 14.00, Ende 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 5,00 €

Eine telefonische Voranmeldung oder Mail ist erwünscht.

## Taiji

Innerhalb der chinesischen Kampfkünste wird Taiji zu den inneren Kampfkünsten gerechnet und in Verbindung mit Prinzipien des Daoismus gebracht.

Als legendärer Begründer der inneren Kampfkünste und damit auch des Taiji wird üblicherweise der daoistische Mönch und Unsterbliche Zhang Sanfeng betrachtet, der zwischen dem 10. und 14. Jahrhundert gelebt haben soll. Das Hauptprinzip des Taiji ist die Weichheit – der Übende soll sich natürlich, entspannt, locker und fließend bewegen. Beim Üben des Taiji gibt es keine Kraft-, Schnelligkeits- oder Abhärtungsübungen. Es wird verlangt, dass die Bewegungen möglichst mit einem Minimum an Kraft ausgeführt werden. Das Taiji wird meistens langsam geübt, um die Techniken möglichst korrekt auszuführen

Termine: aktueller Kurs seit: 07.06.–23.08.2023, neuer Kurs ist geplant

Kursgebühr: 30,00 €, 10 Trainingseinheiten

## Ständige Angebote

### Rommee Turniere

Termine: 12.07., 26.07., 09.08., 23.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 13.12.2023

Teilnahme ist kostenfrei

### PC-Treff

In entspannter Atmosphäre und professionell betreut, können PC-Interessierte gemeinsam Neues am Computer erlernen. In der Runde lässt es sich gut miteinander austauschen und eigene Kenntnisse vertiefen. Jede\*r Teilnehmer\*in bringt ihren/seinen eigenen Laptop und Zubehör mit. Es entstehen keine Gebühren.

Termine: immer donnerstags ab 16.00 Uhr – bitte mit Voranmeldung.

Leitung: Marianne Leitgeb

## **„ZWAR“ – Zwischen Arbeit und Ruhestand**

Die ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennisgruppe trifft sich jeden Dienstagabend in unserem Haus. Im netten Beisammensein lässt es sich herrlich sportlich betätigen. Interessierte sind stets herzlich willkommen. Kosten entstehen keine.

Termine. Immer dienstags ab 17.00 Uhr

Ansprechpartner: Christel Blesching

## **Skatrunde**

Termine: Immer dienstags ab 13.00 Uhr

Teilnahme ist kostenlos. Voranmeldung wird erbeten.

## **Nähgruppe**

Diese Nähgruppe existiert schon seit Jahren und besteht aus Frauen, die Spaß am Nähen, am Basteln haben oder gerne eigene Designs gestalten und ausprobieren möchten. Grundkenntnisse im Umgang mit Nähmaschinen oder im Lesen von Schnittmustern ist Voraussetzung. Es handelt sich hierbei um keinen geführten Kurs. Das Helfen, untereinander, ist aber selbstverständlich. Bei Kaffee und Getränken lässt es sich gut schneiden und klönen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Termin: alle 14 Tage / Voranmeldung ist gewünscht

## **Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.**

Die Briefmarkenfreunde Huckarde treffen sich immer am ersten und dritten Sonntag im Monat im Begegnungszentrum. In den großen Räumlichkeiten lässt es sich hervorragend fachsimpeln, quasseln und tauschen.

Der Eintritt ist frei.

Öffnungszeiten: 10.00–12.00 Uhr

## **Beratungstermine zum Thema Rente**

Zum Thema Renten-, Pflege- und Krankenversicherungen informiert der Versicherungälteste Arno Pothmann. Herr Pothmann ist regelmäßig in den Begegnungszentren anzutreffen – trotzdem ist ein vorheriger Termin zwingend notwendig. Die Beratung ist kostenlos.

Voranmeldung unter: (0231) 39 56 050 (Anrufbeantworter)

## **Allgemeine Kurse**



Im Begegnungszentrum Huckarde finden regelmäßig die verschiedensten Kurse statt. Das Angebot wird ständig erweitert, aktualisiert und angepasst. Im Moment bieten wir Yogakurse, Zumba Gold, Englisch- und Französischunterricht, Malkurse, Taiji, Gymnastik- sowie Tanzkurse an, PC und Smartphonekurse runden das Angebot, momentan, ab. Geplant sind darüber hinaus: Pilates, Yolates, Stretching und Anfängerkurse für Englisch und Französisch. Diese Termine standen zum Zeitpunkt des Druckes noch nicht fest und können in der Presse oder aus dem Aushang entnommen werden.

## Kursangebote

### Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mo	03.07.–04.09.2023 25.09.–27.11.2023	14.00–15.00 Uhr 15.00–16.00 Uhr	Norbert Fischer
----	--	------------------------------------	-----------------

### Zumba Gold

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	10.05.–12.07.2023 16.08.–08.11.2023 15.11.–13.12.2023	10.00–11.30 Uhr	Tanja Söllner
----	---	-----------------	---------------

### Fitness 50+

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

Di	12.09.–05.12.2023	14.30–15.30 Uhr 15.30–16.30 Uhr	Erika Passner
----	-------------------	------------------------------------	---------------

### English for Runnaways

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mo	14.08.–23.10.2023 30.10.–27.11.2023	10.00–11.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

### Maltechniken 14-tägig (offener Malkurs)

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr	04.08.–13.10.2023	14.00–17.00 Uhr	Wendy Schudak
----	-------------------	-----------------	---------------

### Französischkurs

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi	11.10.–20.12.2023	18.00–19.30 Uhr	Claude Mathe
----	-------------------	-----------------	--------------

### Seniorentanz

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr	08.09.–01.12.2023	14.00–16.00 Uhr	Ursula Prutz
----	-------------------	-----------------	--------------

### Yoga

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	Noch nicht bekannt	18.15–19.45 Uhr	Ute Dillenhöfer
----	--------------------	-----------------	-----------------

## Handy – Smartphonekurse

Kostenbeitrag: 20,00 €

Mi | Noch nicht bekannt | 10.00–11.30 Uhr | Christian Bauer

## Handy – Smartphonekurse

Kostenbeitrag: 20,00 €

Fr | Noch nicht bekannt | 10.00–12.00 Uhr | Fabian Walden

## Englisch – Anfängerkurs

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi | Noch nicht bekannt | 17.00–19.30 Uhr | Susanne Hartung

## Weitere Kurse sind geplant...

### Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	02.07.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	04.07.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	04.07.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	05.07.	13.30 Uhr	Nähgruppe
Do	06.07.	13.00 Uhr	Renten- und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung zwingend erforderlich: Tel. (0231) 3 95 60 50
Di	11.07.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	11.07.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	12.07.	13.30 Uhr	Rommeeturnier
Do	13.07.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
So	16.07.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	18.07.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	18.07.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	19.07.	13.30 Uhr	Nähgruppe
Do	20.07.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
Di	25.07.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	25.07.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	26.07.	13.00 Uhr	Rommeeturnier

Do	27.07.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
			Geplant: „Grillen und Aktion im Park“ – diese Veranstaltung ist witterungsabhängig und wird zeitnah beworben.

## August

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	01.08.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	01.08.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	02.08.	13.00 Uhr	Nährunde
Do	03.08.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Anmeldung zwingend erforderlich: Tel. (0231) 3 95 60 50
So	06.08.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	08.08.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	08.08.	17.30 Uhr	ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	09.08.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	10.08.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatungsberatung / Arno Pothmann
Fr	11.08.	10.00 Uhr	Vortrag im Rahmen der Seminarreihe Hitzeprävention: „Trinkwasser und Trinkwasserverkostung“ Dozentin: Frau Ramsauer, Verbraucherzentrale NRW
Di	15.08.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	15.08.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	16.08.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	17.08.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
So	20.08.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	22.08.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	22.08.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	23.08.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	24.08.	16.30 Uhr	Marktplatz Huckarde „Mitsingaktion“ In Kooperation mit dem Seniorenbüro Huckarde findet eine große Mitsingaktion auf dem Marktplatz statt. Professionelle Musikbegleitung ist vor Ort. Der Eintritt ist frei.

Do	24.08.		Rentenberatung fällt heute aus
Di	29.08.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	29.08.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	30.08.	13.00 Uhr	Nähgruppe

## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	03.09.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	05.09.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	05.09.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	06.09.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	07.09.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
Di	12.09.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	12.09.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	13.09.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	14.09.	14.00 Uhr	„Plattendisco mit DJ Wolly Chicken“ Bestattung mal lustig – Wolfgang Huhn lädt zum Tanz ein. Musik aus der Konserve – direkt auf den Plattenteller. Das wird ein Riesenspaß! Beginn. 14.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr Einlass: 13.30 Uhr, Eintritt: 2,50 €
Do	14.09.		Rentenberatung fällt heute aus
So	17.09.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	19.09.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	19.09.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	20.09.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	21.09.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
Di	26.09.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	26.09.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis

Mi	27.09.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	28.09.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann

## Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	01.10.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	03.10.	08.30 Uhr	„Tag der deutschen Einheit“ Feiertag, geschlossen
Mi	04.10.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	05.10.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
Di	10.10.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	10.10.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	12.10.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	13.10.	13.00 Uhr	Renten- und Antragsberatung / Arno Pothmann
So	15.10.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	17.10.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	17.10.	17.30 Uhr	ZWAR – Zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	18.10.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	19.10.	13.00 Uhr	Renten- und Antragsberatung / Arno Pothmann
Di	24.10.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	24.10.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	25.10.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	26.10.	13.30 Uhr	Oktoberfest mit Wolfgang Koriath Da bleibt kein Auge trocken – mit Sicherheit !! Beginn: 14.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr Einlass: 13.30 Uhr, Eintritt: 2,50 €
Do	26.10.		Renten – und Antragsberatung fällt aus

## November

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	01.11.	17.00 Uhr	„Allerheiligen“ Feiertag, heute geschlossen
Do	02.11.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
Di	07.11.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	07.11.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	08.11.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	09.11.	14.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
Di	14.11.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di	14.11.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	15.11.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	16.11.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann
So	19.11.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	28.11.	13.00 Uhr	Skatrunde
Di.	28.11.	13.00 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	29.11.	13.30 Uhr	Weihnachtsfeier mit Andre Wöhrmann Weihnachtlich und gemütlich wird es heute werden. Beginn: 14.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr Einlass: 13.30 Uhr, Eintritt: 2,50 €
Do	30.11.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Vorraussichtlich letzter Termin in diesem Jahr Bitte beachten!

**Dezember**

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	03.12.	15.00 Uhr	Treffen. Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	05.12.	13.30 Uhr	Skatrunde
Di	05.12.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis
Mi	06.12.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Di	12.12.	13.30 Uhr	Skatrunde
Mi	13.12.	13.30 Uhr	Rommeeturnier „Weihnachtsstimmung“
Mi	20.12.	14.00 Uhr	Musikalischer Jahresabschluss mit Bernd Jäckel Beginn: 14.00 Uhr, Ende: 17.00 Uhr Einlass: 13.30 Uhr, Eintritt: 2,50 €
Do	21.12.		Die Einrichtung ist vom 21.12.2023 bis zum 07.01.2024 geschlossen. Wir wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr und sind am 08.01.2024 wieder für Sie da.

## Adresse

**Städt. Begegnungszentrum**

**Lütgendortmund**

Werner Straße 10

44388 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 89 89

Fax (0231) 50-2 89 97

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

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



## Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00–12.30 Uhr  
und 13.30–17.00 Uhr

## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S4

Endhaltestelle Lütgendortmund

Buslinie 336, 369, 370, 378,  
462, 463, 470

Haltestelle Lütgendortmund-  
Busbahnhof

## Leiterin des Begegnungszentrums



**Bettina Springer**

Dipl. Sozialpädagogin

Foto: PriPhotostudio

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen





## Neue Angebote im Begegnungszentrum

# 60 Jahre

Sehr geehrte Besucherinnen und Besucher des Begegnungszentrum Lütgendortmund, große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus.

Das Begegnungszentrum Lütgendortmund, Werner Straße 10, feiert sein 60-jähriges Jubiläum! ... und da wird nicht gekleckert, sondern geklotzt. Im Zeitraum vom 06.11.–10.11.2023 wird den Gästen ordentlich was geboten.

Aufgrund der begrenzten Räumlichkeiten im BZ ist eine zweigeteilte Auftaktveranstaltung zum Jubiläum vorgesehen.

### Montag, 06.11.2023

1. Teil ..... 10.30–13.30 Uhr

Hier sind die Politik, der Fachbereich, die Netzwerkpartner \*innen, das Seniorenbüro, der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund, die hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen der Begegnungszentren und ehemalige Ehrenamtliche und Besucher eingeladen.

Für die ersten geladenen Gäste endet die Veranstaltung um 13.30 Uhr.

2. Teil ..... 14.00–16.00 Uhr

In diesem Zeitraum sind Gruppen, Kurse, Vereine und Besucher und Besucherinnen eingeladen.

### Programmablauf zum 1. Block

10.30 Uhr..... Einlass, musikalische Umrahmung Jazz-Band „Indigo“

11.00–11.30 Uhr..... Grußworte

11.30–13.30 Uhr..... Mittagsimbiss, Kaffee, Kuchen, musikalische Umrahmung: Jazz-Band „Indigo“

13.30 Uhr..... Verabschiedung der Gäste und Ende der Veranstaltung, Block 1.

### **Programmablauf zum 2. Block**

- 14.00–16.00 Uhr ..... Einlass der Gruppen, Kurse, Vereine, Besucher und Besucherinnen  
14.00 Uhr ..... Begrüßung der Gäste  
14.00 Uhr ..... Kaffee und Kuchen  
14.00–16.00 Uhr ..... musikalische Untermalung mit den Musikern: Bernd Polzin und Markus Steinhoff  
16.00 Uhr ..... Verabschiedung der Gäste und Ende der Veranstaltung, Block 2

### **Dienstag: 07.11.2023**

Konzert: Chor „Hömma“ 18.00–20.00 Uhr, Eintritt frei

### **Mittwoch: 08.11.2023**

Kabarett: Lioba Albus 17.00–19.00 Uhr, Eintritt: 5,00 €

### **Donnerstag: 09.11.2023**

Tanztee: Sebastian Schmidt Rosenblatt, 14.00–16.00 Uhr, Eintritt: 7,50 €

### **Freitag: 10.11.2023**

Konzert: Shanty-Chor aus Lütgendortmund, Eintritt frei

**60**  
Jahre

## Tanz- und Mitsingveranstaltungen. Vorankündigung:

- 31.08. .... Sebastian Schmidt-Rosenblatt „Tanztee“  
 12.10. .... Sebastian Schmidt-Rosenblatt „Tanztee“  
 09.11. .... Sebastian Schmidt-Rosenblatt „Tanztee“  
 10.11. .... Shanty-Chor „Gemeinsam singen“  
 27.11. .... Wolfgang Koriath „Weihnachtsfeier“  
 20.10. .... Band „Different People“, Rock-Pop, Hits, Spaß,  
 19.00–22.00 Uhr, Eintritt: 8,-€

Weitere Tanz- und Musikveranstaltungen sind geplant, bitte die Aushänge beachten.

## Zumba Gold

Jeden Dienstag bietet Tanja Söllner, ausgebildete Zumba Gold Trainerin, einen Fitnesskurs für Teilnehmer\*innen ab 50+ an. Der Kurs eignet sich für jede\*n, die/der es liebt sich zu bewegen, ältere Personen aber auch für Fitnesseinsteiger sowie Personen mit körperlichen Einschränkungen. Es ermöglicht einen langsamen Fitnessaufbau z.B. nach Verletzungen, Erweiterung des Bewegungsradius, schrittweise Steigerung des Wohlbefindens. Durch die tänzerische Bewegung wird die Koordination geschult, wird Spaß und Freude vermittelt.



Der Kurs findet vom 18.07.–19.09. und vom 10.10.–12.12. immer dienstags im Zeitraum von 16.50–17.50 Uhr statt.

Kursgebühr: 30,00 €/siehe Kursangebote

## Tablet und Smartphone Kurse für Anfänger\*innen

In diesem Kurs erklärt und zeigt Christian Bauer den richtigen Umgang mit Smartphone und Tablet. Es werden Tipps und Anregungen im Umgang mit diesen elektronischen Helferlein erörtert. Im späteren Verlauf dieser Kursreihe werden auch Kurse für Fortgeschrittene angeboten.

Termine: immer donnerstags von 10.00–11.30 Uhr und von 11.45–13.15 Uhr

Kursgebühr: 20,00 €

## Englischkurse

Anne Matschuk bietet in diesem Begegnungszentrum professionell und routiniert Englischkurse für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen oder Fortgeschrittene an. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre können auch die schwierigsten Vokabeln gelernt werden.

Termine:

Anfängerkurse: 11.07.–12.09.2023 und 19.09.–28.11.2023, 09.00–10.30 Uhr

Fortgeschrittene: 11.07.–12.09.2023 und 19.09.–28.11.2023, 11.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € je Kurs

## Ständige Angebote

### „Active-Ladys“ – jeden ersten Montag im Monat

Zeit: ab 12.00–14.00 Uhr

Termine: 03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2023

Teilnahme ist kostenfrei

### Nähgruppe und Handarbeitsgruppe

Zeit: ab 14.00–16.00 Uhr

Alle 14 Tage dienstags – bitte Aushänge beachten

### „ZWAR“ – Zwischen Arbeit und Ruhestand

Die ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ Gruppe trifft sich alle 14 Tage, mittwochs. Neue Teilnehmer\*innen sind stets willkommen.

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Termine: bitte Aushänge beachten

### Lachyoga

Jeden Montag trifft sich die Lachyoga Gruppe im großen Saal. Bei dieser besonderen Art des Trainings werden Zwerchfell, Lungen und Bauchmuskeln gefordert. Neue Teilnehmer\*innen können jederzeit einsteigen.

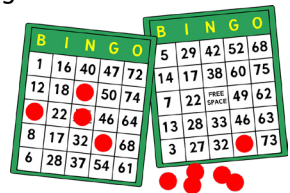
Zeit: ab 10.15 Uhr, Teilnahme ist kostenlos

### Bingo Veranstaltung

Donnerstags, alle 14 Tage

Zeit: 13.30–15.30 Uhr

Termine: bitte Aushänge beachten



### Marktreff

Jeden Mittwoch, parallel zum Wochenmarkt, findet im Begegnungszentrum der beliebte „Marktreff“ statt. Ab 09.30 Uhr kann im großen Saal bei Kaffee, Tee und Wasser geklönt und entspannt werden.

Mittwochs, wöchentlich

Zeit: ab 09.30–12.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, keine Voranmeldung erforderlich

### Spiele-Nachmittage

Montags, alle 14-Tage

14.00–16.00 Uhr

## Allgemeine Kurse

Im Begegnungszentrum Lütgendortmund finden regelmäßig die verschiedensten Kurse statt. Das Angebot wird ständig erweitert, aktualisiert und angepasst. Im Moment bieten wir Yogakurse, Faszien-Yoga, Zumba Gold, Englischunterricht, Malkurse, Gymnastik - sowie Tanzkurse an, PC und Smartphonekurse runden das Angebot ab.



## Walking im Volksgarten

Freitags, wöchentlich

Zeit: ab 15.00 Uhr

Teilnahme: kostenlos

## Wandergruppe

Termin: 04.07., 01.08., 05.09., 03.10. (fällt aus), 01.11. (fällt aus), 06.12.2023

Ausfalltermine werden im Aushang bekannt gegeben.

Zeit: ab 18.00 Uhr

## Cafe für Mich

Neues Begegnungsangebot für pflegende Angehörige in Lütgendortmund.

Das Cafe für Mich ist ein offener Treff für Menschen, die nahestehende Pflege-

bedürftige versorgen oder ihre pflegebedürftigen Angehörigen in der Ferne

begleiten und eine wichtige Ansprechperson sind. Um die Aufgabe langfristig

erfüllen zu können, ist es für pflegende Angehörige daher wichtig, sich Zeit zum

Auftanken zu nehmen und einen Ausgleich zum Pflegealltag zu finden. Das Cafe

für Mich bietet dazu die Möglichkeit. Bei Kaffee, Tee und Gebäck können Sie in

einer offenen Atmosphäre durchatmen, entspannen und ins Gespräch kommen.

Die Treffen finden 14-tägig, immer dienstags, 13.30–15.30 Uhr statt.

Ansprechpartnerin: J. Venne-Käsch Klinikum Westfalen: Tel. (0231) 61 88 491,

Seniorenbüro Lütgendortmund: (0231) 50-2 96 70,

oder (0231) 50-2 89 89 BZ Lütgendortmund

## Termine der Bezirksvertretung

Bei diesen Terminen schließt das Begegnungszentrum schon um 16.00 Uhr!

Wir bitten um Beachtung!

29.08., 26.09., 24.10., 14.11., 12.12.2023

## **Achtsamkeits-Workshop**

An diesem Nachmittag „Achtsamer Leben“ begeben wir uns auf den Weg wieder mehr ins „Hier und Jetzt“ zu gelangen. Nicht selten sind unsere Gedanken „ganz woanders“ während unserer Alltagstätigkeiten, bestimmen Sorgen und Ängste unseren Tag, unsere Stimmung. Das Achtsamkeitstraining kann ganz nebenbei den Abbau von Stress sowie insgesamt die Förderung unseres Wohlbefindens unterstützen.

Termin: 16.10.2023

Zeit: 15.00–16.30 Uhr

Kosten: 10,- €

## Kursangebote

### Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag 30,00 €

Mi	27.09.–06.12.2023	16.15.–17.15.Uhr	Norbert Fischer
----	-------------------	------------------	-----------------

### Zumba Gold

Kostenbeitrag 30,00 €

Di	18.07.–19.09.2023 10.10.–12.12.2023	16.50–17.50 Uhr	Tanja Söllner
----	--	-----------------	---------------

### Sturzprophylaxe

Kostenbeitrag 30,00 €

Mi	13.09.–22.12.2023	15.15.–16.15.Uhr	Norbert Fischer
----	-------------------	------------------	-----------------

### English für Anfänger

Kostenbeitrag 30,00 €

Di	11.07.–12.09.2023 19.09.–28.11.2023	09.00–10.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

### Englisch für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag 30,00 €

Di	11.07.–12.09.2023 19.09.–28.11.2023	11.00–12.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

### PC – Kurs für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag 20,00 €

Fr	25.08.–22.09.2023	14.30–16.00 Uhr	Ludger Müller
----	-------------------	-----------------	---------------

### Erlebnistanz

Kostenbeitrag 25,00 €

Fr	11.08.–03.11.2023 17.11.–15.12.2023	15.00–16.30 Uhr	Angela Haase
----	--	-----------------	--------------

### Sitzgymnastik

Kostenbeitrag 20,00 €

Do	14.09.–30.11.2023	09.00–10.00 Uhr 10.45.–11.45 Uhr	Barbara Werner
----	-------------------	-------------------------------------	----------------

### Handy – Smartphonekurse

Kostenbeitrag 20,00 €

Do	fortlaufend	10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15.Uhr	Christian Bauer
----	-------------	------------------------------------	-----------------

### Yogakurse

Kostenbeitrag 30,00 €

Mo	14.08.–30.10.2023 13.11.–11.12.2023	16.30–18.00 Uhr	Erika Drews   Faszienyoga
----	--	-----------------	---------------------------

Di	15.08.–31.10.2023 14.11.–12.12.2023	13.00–14.30 Uhr 14.45–16.15 Uhr	Erika Drews
----	--	------------------------------------	-------------

### Malkurs

Kostenbeitrag 30,00 €

Fr	fortlaufend, 14-tägig	11.30–14.30 Uhr	Wendy Schudak
----	--------------------------	-----------------	---------------

## Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	03.07.	10.15 Uhr	Lachyoga - Gruppe, kostenlos
Mo	03.07.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	03.07.	12.00 Uhr	„Active – Ladys“ , jeden ersten Montag im Monat
Di	04.07.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	04.07.	14.15 Uhr	Nähgruppe, alle 14 Tage
Di	04.07.	18.00 Uhr	Wandergruppe, kostenlos
Mi	05.07.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	06.07.	09.30 Uhr	Videogruppe, kostenlos
Do	06.07.	12.30 Uhr	Bingo
Fr	07.07.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	07.07.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	10.07.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	10.07.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	11.07.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	11.07.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	12.07.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	13.07.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	14.07.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	14.07.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	17.07.	10.15.Uhr	Lachyoga
Mo	17.07.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	18.07.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	18.07.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	19.07.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	20.07.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	20.07.	12.30 Uhr	Bingo
Fr.	21.07.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	21.07.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	24.07.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	24.07.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	25.07.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe



Di	25.07.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	26.07.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	27.07.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	28.07.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	28.07.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten
Mo	31.07.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	31.07.	13.00 Uhr	Gesprächskreis

## August

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	01.08.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	01.08.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	02.08.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	03.08.	13.00 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	03.08.	12.30 Uhr	Bingo
Fr	04.08.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	04.08.	13.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	07.08.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	07.08.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	07.08.	12.00 Uhr	„Aktive Ladys“ jeden 1. Montag im Monat
Di	08.08.	10.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	08.08.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	09.08.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	10.08.	13.00 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	11.08.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Fr	11.08.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten
Mo	14.08.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	14.08.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	15.08.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	15.08.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	16.08.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	17.08.	16.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	17.08.	12.30 Uhr	Bingo

Do	17.08.	09.30 Uhr	Videogruppe
Fr	18.08.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	18.08.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	21.08.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	21.08.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	22.08.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	22.08.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	23.08.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	24.08.	16.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	25.08.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	25.08.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	28.08.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	28.08.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	29.08.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	29.08.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	30.08.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	31.08.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	31.08.	12.30 Uhr	Bingo

## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
Fr	01.09.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	01.09.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	04.09.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	04.09.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Mo	04.09.	12.00 Uhr	„Aktive Ladys“ – jeden ersten Montag im Monat
Di	05.09.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	05.09.	14.15 Uhr	Nähgruppe
Mi	06.09.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	07.09.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	08.09.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	08.09.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	11.09.	10.15 Uhr	Lachyoga

Mo	11.09.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	12.09.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	12.09.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	13.09.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	14.09.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	14.09.	12.30 Uhr	Bingo
Fr	15.09.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	15.09.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	18.09.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	18.09.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	19.09.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	19.09.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	20.09.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	21.09.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	22.09.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	22.09.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	25.09.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	25.09.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	26.09.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	26.09.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	27.09.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	28.09.	13.00 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	28.09.	12.30 Uhr	Bingo
Fr	29.09.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	29.09.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos

## Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	02.10.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	02.10.	12.00 Uhr	„Aktive Ladys“ – jeden 1. Montag im Monat
Mo	02.10.	13.00 Uhr	Gesprächskreis

Di	03.10.		„Tag der deutschen Einheit“ Feiertag, geschlossen
Mi	04.10.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	05.10.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	06.10.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	09.10.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	09.10.	13.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	10.10.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Di	10.10.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	11.10.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	12.10.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	12.10.	12.30 Uhr	Bingo
Fr	13.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	16.10.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	16.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Di	17.10.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Di	17.10.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	17.10.	15.00 Uhr	„Herren unter sich“
Mi	18.10.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	19.10.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	20.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	23.10.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	23.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Di	24.10.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	24.10.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	25.10.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	26.10.	12.30 Uhr	Bingo
Do	26.10.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	27.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	30.10.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	30.10.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Di	31.10.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	31.10.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe

## November

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	01.11.	00.00 Uhr	„Allerheiligen“ Feiertag, heute geschlossen
Do	02.11.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	03.11.	13.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	06.11.	10.00 Uhr	Jubiläumsparty 60 Jahre BZ Lüdo
Mo	06.11.	10.30 Uhr	1. Teil
Mo	06.11.	14.00 Uhr	2. Teil
Di	07.11	18.00 Uhr	Jubiläumsveranstaltung: Konzert Chor Hömma“, Eintritt: frei
Mi	08.11.	17.00 Uhr	Jubiläumsveranstaltung: Kabarett: Lioba Albus, Eintritt: 5,00€
Do	09.11.	14.00 Uhr	Jubiläumsveranstaltung: Tanztee Sebastian Schmidt Rosenblatt, Eintritt: 7,50 €
Fr	10.11.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Fr	10.11.	17.00 Uhr	Jubiläumsveranstaltung: Konzert Shanty – Chor Lütgendortmund, Eintritt: frei
Mo	13.11.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	13.11.	13.30 Uhr	Gesprächsrunde
Di	14.11.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	14.11.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	15.11.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	16.11.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	17.11.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	17.11	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Sa	18.11.	10.00– 16.00 Uhr	Entspannungs- und Wohlfühltag mit Yoga-Einheiten, Klangschalen-Meditation und ayurvedischem Kochen Kosten 10,-€
Mo	20.11.	10.15 Uhr	Lachyoga
Mo	20.11.	13.30 Uhr	Gesprächsrunde
Di	21.11.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	21.11.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	22.11.	09.30 Uhr	Markttreff
Mi	22.11.	10.00– 12.00 Uhr	Kreatives Basteln zur Weihnachtszeit

Do	23.11.	14.00 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	23.11.	14.00 Uhr	Bingo
Fr	24.11.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	24.11.	15.00 Uhr	Walking im Volksgarten
Mo	27.11.	09.30 Uhr	Lachyoga
Mo	27.11.	10.00 Uhr	Gesprächskreis
Di	28.11.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	28.11.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	29.11.	09.30 Uhr	Frühstückstreff
Do	30.11.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend

## Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	
Fr	01.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	01.12.	13.30 Uhr	Walking im Volksgarten, kostenlos
Mo	04.12.	09.30 Uhr	Lachyoga
Mo	04.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	04.12.	12.00 Uhr	„Aktive Ladys“ – immer jeden 1. Montag im Monat
Di	05.12.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	05.12.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	06.12.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	07.12.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Do	07.12.	13.30 Uhr	Bingo
Fr	08.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Fr	08.12.	13.30 Uhr	Walking im Volksgarten , kostenlos
Mo	11.12.	09.30 Uhr	Lachyoga
Mo	11.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Di	12.12.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Di	12.12.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	13.12.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	14.12.	09.30 Uhr	Videogruppe, fortlaufend
Fr	15.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Mo	18.12.	09.30 Uhr	Lachyoga

Mo	18.12.	10.00 Uhr	Gesprächsrunde
Di	19.12.	14.00 Uhr	Nähgruppe
Di	19.12.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Mi	20.12.	09.30 Uhr	Markttreff
Do	21.12.		Geschlossen, wir wünschen allen Besuchern und Besucherinnen des Begegnungszentrum Lütgendortmund „Frohe Weihnachten“ und einen guten Rutsch ins neue Jahr. Wir eröffnen wieder am 08.01.2024



## Adresse

Städt. Begegnungszentrum Mengede  
Bürenstraße 1  
44359 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 80 20  
Fax (0231) 50-1 05 80  
E-Mail: [bz\\_mengede@dortmund.de](mailto:bz_mengede@dortmund.de)  
[www.dortmund.de](http://www.dortmund.de)

## Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00–12.30 Uhr  
und 13.30–17.00 Uhr



## So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2  
Haltestelle Mengede Bahnhof  
Buslinie 289, 470, 472, 473, 475, 482  
Haltestelle Mengede Markt  
Buslinie 361, 477, 478

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

## Leitung Begegnungszentrum



**Solveig Jeromin**  
Diplom-Sozialarbeiterin/  
-pädagogin (FH)

Foto: PriPhotostudio





## Neues im Begegnungszentrum

### Kreativnachmittag „Maritimes Leuchten“

Mit Hilfe von Naturmaterialien, Bändern und kleinen Deko-Elementen verwandeln wir an diesem Nachmittag unter fachkundiger Anleitung Marmeladen- und andere Gläser in zauberhafte sommerliche Windlichter, die anschließend Ihren Esstisch oder Balkon verschönern.

Freitag, 7. Juli 2023, 14.00–17.00 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

### Mmmh... lecker! – Waffelnachmittag

Wer kann zu einer frischen Waffel mit heißen Kirschen und Sahne schon Nein sagen? Sie auch nicht? Na, dann melden Sie sich schnell an!

Einmal im Quartal dienstags ab 14.30 Uhr

Termine: 11. Juli und 10. Oktober 2023

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten um telefonische oder persönliche Voranmeldung, um besser planen zu können.

### Neuer Kurs: Schreibwerkstatt

Sie trauen sich nicht Ihre erste Geschichte zu schreiben? Probieren Sie es aus! Was kann schon passieren? Denn wenn Sie gerne lesen, weil Sie dadurch in eine andere Welt treiben, dann ist das nur noch durch Schreiben zu übertreffen. Sie treiben dann in eine Welt, die Sie gestalten. Weg vom Konsum und hin zur Produktion.

Dozent Horst Karbaum ist selbst Autor. Aus diversen Kursen hat er das Beste herausgesucht und in einem Buch „Hemmungslos schreiben!“ zusammengefasst. Anhand dieses Buches wird er Ihnen die Scheu nehmen, selbst zu schreiben. (Das Buch ist nicht obligatorisch, aber es erleichtert die selbstständige Arbeit der Teilnehmenden.)

5 mal mittwochs, 09. August bis 27. September 2023, 17.00–19.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- Kursleitung: Horst Karbaum

Bei Interesse melden Sie sich bitte persönlich oder telefonisch im Büro an.

### **Neuer Kurs: Von der Idee zur Kunst – Malkurs**

Möchten Sie Ihr Interesse an der Malerei endlich (mal wieder) ausleben oder Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten in diesem Bereich erweitern? Dann wird Sie der Kunstlehrer Sultan Khairandish mit viel Freude und Motivation an seinem umfangreichen Wissen teilhaben lassen und Neues vermitteln.

Eigene Materialien (z.B. Acrylfarben, Pinsel, Keilrahmen usw.) sind zu jedem Kurstreffen mitzubringen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

5 mal freitags, 18. August bis 15. September 2023, 15.00–18.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,-

Kursleitung: Sultan Khairandish

### **Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im BZ Mengede**

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen. Nach einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie entspannt lauschen und über das Gehörte plaudern.

#### **Wir gehen auf Reisen**

Donnerstag, 10. August 2023 ab 14.30 Uhr

#### **Glück und Freude**

Donnerstag, 12. Oktober 2023 ab 14.30 Uhr

#### **Weihnachten kommt immer überraschend**

Donnerstag, 7. Dezember 2023 ab 14.30 Uhr

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

### **Aktionstag „Hitze? – Kein Problem!“**

In Kooperation mit den Seniorenbüros Mengede und Innenstadt-Nord informieren wir Sie darüber, wie Sie sich bei großer und andauernder Hitze am besten verhalten. Außerdem erfahren Sie allerlei Wissenswertes über unser Trinkwasser bei einem unterhaltsamen Quiz.

Donnerstag, 17. August 2023 ab 14.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 80 20 an.

## Sommerliche Schlagerparty

Mit musikalischer Unterstützung durch Sebastian Schmitt-Rosenblatt darf an diesem Nachmittag getanzt, gesungen und gefeiert werden. Also putzen Sie Ihre schicken Tanzschuhe, holen Sie den sommerlichen Fummel aus dem Schrank und ölen Sie Ihre Stimmbänder! Im Begegnungszentrum erwarten Sie kühle Getränke mit und ohne „Umdrehungen“.

Freitag, 25. August 2023 von 17.00–20.00 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 7. August 2023 bei Solveig Jeromin

## Rommé-Turnier

Wer schafft es, in drei mal drei Spielrunden die wenigsten Punkte zu sammeln und einen der drei kleinen Preise zu gewinnen?

Einmal im Quartal freitags ab 14.00 Uhr

Termine: 1. September und 10. November

2023

Der Kostenbeitrag von € 1,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Ansprechpartnerin: Ingrid Gast und Solveig Jeromin



## Herbstfest mit „Heinrich Sunnyboy“

Auch der Herbst ist ein Grund zum Feiern, erst recht, wenn „Heinrich Sunnyboy“ in die Tasten haut! Stellen Sie sich auf mitreißende Musik zum Schunkeln, Mitsingen und Tanzen ein – und natürlich auch auf ein Stück leckere Torte zum Kaffee oder Tee.

Dienstag, 26. September 2023 von

14.30–17.00 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 28. August 2023 bei Solveig Jeromin



### **Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“**

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede und Fachreferent\*innen informieren wir Sie zu folgenden Themen:

#### **Die Patientenverfügung – Selbstbestimmung bis zum Schluss**

Der Sozialarbeiter Stefan Waldburg gibt nicht nur Informationen zum Thema Patientenverfügung. Wir möchten uns dem Thema über Ihre Fragen und Sorgen in einem offenen Gespräch nähern.

Donnerstag, 19. Oktober 2023, 17.00–18.30 Uhr

#### **Häufige Fehler bei Testament und Vorsorgevollmacht**

Kai Neuvians, Rechtsanwalt, informiert Sie darüber, wie Sie rechtssicher Ihr Testament oder Ihre Vorsorgevollmacht erstellen.

Donnerstag, 16. November 2023, 15.00–16.30 Uhr

Die Vortragsreihe wird im 1. Halbjahr 2024 fortgesetzt.

### **Kreativnachmittag „Weihnachtsgrüße selbst gestalten“**

Eine Stanzmaschine macht es möglich: mittels ausgestanzter oder geprägter Motive aus verschiedenen Papiersorten gestalten Sie ganz individuelle Karten-Grüße für Ihre Liebsten. So macht das vorweihnachtliche Kartenschreiben gleich noch viel mehr Spaß!

Freitag, 24. November 2023, 14.00–17.00 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

### **Weihnachtsfeier**

Im adventlich dekorierten Begegnungszentrum erwartet Sie ein bunter Nachmittag mit Kaffee und Kuchen sowie stimmungsvoller Unterhaltung durch das „Duo Albatros“.

Dienstag, 12. Dezember 2023 von 14.30–17.00 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 6. November 2023 bei Solweig Jeromin

## Ständige Angebote

### Offener Treff

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

### Beratung – Sozialverband VDK

Sprechstunden montags, 14.00–16.30 Uhr nach Terminvereinbarung

Ansprechpartnerin: Edith Kocks, Tel. (0231) 4 76 03 70

### Rentenberatung

Die Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung berät Sie zu Fragen rund um Ihre Rente.

Montags 14.00–16.30 Uhr nach Terminvereinbarung

Ansprechpartnerin: Iris Meyer, Tel. (0174) 1 84 88 60 (Mo–Fr) oder per E-Mail an [iris.meyer@vdk.de](mailto:iris.meyer@vdk.de)

## Ständige Angebote • Neue Medien und Technik

### Betreutes Internetcafé/Senioren sicher und kompetent im Netz

Sie erhalten Unterstützung in Fragen rund um PC/Laptop, Smartphone und Tablet. Auch beim Surfen im Netz oder beim Abrufen und Schreiben von Emails helfen unsere Berater. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit!

Freitags von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Herbert Schubert und Helmut Steeger

### Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Ein kompetenter Ansprechpartner berät Sie zu Fragen rund um Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Dienstags in ungeraden Kalenderwochen von 9.30 bis 12.00 Uhr

Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Ansprechpartnerinnen: Solveig Jeromin, Begegnungszentrum Mengede oder die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Mengede, Tel. (0231) 50-2 80 90

## Ständige Angebote • Spiel, Spaß und Geselligkeit

### Englisch-Treff

Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie sich für die englische Sprache interessieren und mit anderen Interessierten austauschen möchten!

Am 3. Dienstag des Monats von 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Tel. (0231) 33 17 14

Termine: 18.07., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2023

Im August 2023 findet aus terminlichen Gründen kein Stammtisch statt.

### Frühstückskreis

Haben Sie auch schon festgestellt, dass das Brötchen zum Frühstück viel besser schmeckt, wenn man es in netter Runde genießt und dabei angeregt plaudern kann? Dann melden Sie sich gerne zu unserem Frühstückskreis an!

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Voranmeldung.

Am 3. Montag des Monats ab 9.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Ursula Link, Tel. (0231) 33 42 37

Termine: 17.07., 21.08., 18.09., 16.10., 20.11., 18.12.2023



## Interessengruppen • Kreativ

### Aquarellmalen

Trauen Sie sich ruhig, auch mal einen Pinsel in die Hand zu nehmen. Wir freuen uns über Menschen, die sich mit uns gemeinsam kreativ betätigen wollen.

Dienstags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Gisela Schrunner

### Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Ina Osthoff, Tel. (0234) 54 01 52

### Handarbeitstreff

Jede\*r, die/der mit anderen gemeinsam handarbeiten oder basteln möchte, ist herzlich willkommen.

Mittwochs von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Blumhoff

### Malgruppe „Die Pinselschwinger\*innen“

Wir sind eine Gruppe von fröhlichen Frauen „ü50“ und treffen uns zum Malen (mit Aquarell- oder Acrylfarbe, mit Pastellkreide oder anderen Medien), Basteln, Stricken und Klönen.

Dienstags von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Karin Heimann,

Tel. (0231) 35 58 29



### Schneidern A

Donnerstags in geraden Kalenderwochen von 9.30–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

### Schneidern B

Freitags in geraden Kalenderwochen von 9.30–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

### Stricken für den guten Zweck

Familienhebammen unterstützen Familien und alleinerziehende Mütter in belasteten Lebenssituationen während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Haben Sie Lust, sich für die Arbeit der Dortmunder Familienhebammen einzusetzen? Dann schließen Sie sich doch gerne den Frauen an, die für die Familienhebammen schöne Babysachen nähen oder stricken! Sprechen Sie uns an, um mehr Informationen zu erhalten.

## Interessengruppen • Spiel, Spaß und Geselligkeit

### Doppelkopf-Runde

Frauen und Männer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dienstags von 14.00–16.30 Uhr

## Lustige Gymnastik-Gruppe

In dieser Runde werden das Leben und der Sport nicht immer sehr ernst genommen. Die Teilnehmer\*innen treffen sich zur gemeinsamen Gymnastik im Sitzen, doch manchmal sind Plaudern und Lachen noch wichtiger als die Bewegung. Im Anschluss an das sportliche Programm wird noch ein Tässchen Kaffee getrunken – und weiter gequatscht und gelacht.

Mittwochs von 14.30–15.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin



## Phase 10

Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler\*innen insgesamt zehn Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen. Dabei kann es sich um Zwillinge, Drillinge, eine Zahlenfolge oder auch Kombinationen aus allem handeln. Sind Sie neugierig geworden und möchten dieses Spiel, das die grauen Zellen ordentlich fordert, mal ausprobieren? Dann laden wir Sie herzlich ein, sich mit uns an einen Tisch zu setzen.

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

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

## Rommé-Nachmittag

Dienstags von 14.00–16.30 Uhr

## Rommé-Vormittag

Donnerstags von 10.00–12.00 Uhr

## Rummikub

Kennen Sie das ursprünglich aus Rumänien stammende Spiel „Rummikub“, das sich seit den 1980er Jahren auch bei uns in Deutschland großer Beliebtheit erfreut? Es hat ähnliche Regeln wie „Rommé“, aber statt mit Spielkarten wird mit Steinen gespielt. Haben Sie Lust, es mal wieder zu spielen oder es ganz neu kennenzulernen? Dann kommen Sie gerne zu unserer Gruppe!

Montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin



## Schach

Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen – die Schachgruppe freut sich über neue Mitspieler\*innen!

Am 1. und 3. Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid,  
Tel. (0231) 33 17 14 und Manfred Riechert



## Seniorenkegeln

Im Restaurant „Symbol by Rabeneck“, Siegburgstraße 29, 44359 Dortmund  
Alle vier Wochen mittwochs, 16.00 bis 19.00 Uhr

Termine: 19.07., 16.08., 13.09., 11.10., 08.11., 06.12.2023

Ansprechpartnerin: Bärbel Pfaar, Tel. (0231) 52 68 99,  
Email: baerbel.pfaar@arcor.de

## Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Kalenderwochen von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

## Skip-Bo-Runde

Skip-Bo ist ein abwechslungsreiches Spiel für zwei bis sechs Spieler\*innen. Es gilt als Klassiker unter den Kartenspielen, ist schnell erlernt und ein kurzweiliger Zeitvertreib. Haben Sie Lust, Skip-Bo mal auszuprobieren? Dann kommen Sie gerne zum Schnuppern vorbei und werden Sie Teil unserer Runde!

Donnerstags von 14.30 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

## Sonntagscafé

Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein Tässchen Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen genießen? Dann melden Sie sich doch einfach zu unserem Sonntagscafé an!

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

Termine: 3. September, 1. Oktober, 5. November, 3. Dezember 2023

Ansprechpartnerin: Betty Steeger, Tel. (0231) 33 27 54

### Spielnachmittag

Sie möchten sich mit Gleichgesinnten treffen, um sich mit altbekannten Spielen die Zeit vertreiben? Oder lieber mal ein neues Gesellschaftsspiel ausprobieren? Dann sind Sie an diesem Nachmittag herzlich willkommen!

Freitags von 14.00-17.00 Uhr

### Sport an der Wii-Konsole

Sie glauben, dass Sie sich bücken und mit schweren Kugeln abmühen müssen, um Bowling zu spielen? Nun, in der realen Welt ist das vielleicht so. In der virtuellen Welt der Wii-Konsole wiegt die Kugel jedoch fast nichts und völlig mühelos können „alle Zehne“ zum Fallen gebracht werden. So machen Sportarten, die im Alter unmöglich zu betreiben scheinen, plötzlich wieder richtig Spaß!

Bei uns treffen sich bewegungsfreudige Senior\*innen zum virtuellen Sport an der Wii. Da wird beim Bowling ein Strike nach dem anderen geworfen oder beim Frisbee ein Hündchen über die Wiese gejagt.

Die Gruppe freut sich über Verstärkung, denn in der großen Runde kann man über Erfolge natürlich noch schöner jubeln!

Dienstags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Tel. (0231) 33 17 14 und Helmut Steeger



Weitere Informationen lagen bei Redaktionsschluss nicht vor.  
Bitte informieren Sie sich beim Team des Begegnungszentrums.

## Kursangebote

<b>Englisch mit Grundkenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mo	07.08.–16.10.2023	14.15–15.45 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch mit Grundkenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 15,00 €
Mo	23.10.–27.11.2023	14.15–15.45 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch für Anfänger*innen</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mo	07.08.–16.10.2023	16.15–17.45 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch für Anfänger*innen</b>			Kostenbeitrag: 15,00 €
Mo	23.10.–27.11.2023	16.15–17.45 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch mit Vorkenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mi	09.08.–18.10.2023	9.00–10.30 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch mit Vorkenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 15,00 €
Mi	25.10.–29.11.2023	9.00–10.30 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch mit Kenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mi	09.08.–18.10.2023	10.45–12.15 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch mit Kenntnissen</b>			Kostenbeitrag: 15,00 €
Mi	25.10.–29.11.2023	10.45–12.15 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch für Fortgeschrittene</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mi	09.08.–18.10.2023	12.30–14.00 Uhr	Anne Matschuck
<b>Englisch für Fortgeschrittene</b>			Kostenbeitrag: 15,00 €
Mi	25.10.–29.11.2023	12.30–14.00 Uhr	Anne Matschuck
<b>Faszien-Yoga</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mo	03.07.–21.08.2023 16.10.–18.12.2023	11.00–12.15 Uhr	Elke Recks
<b>Feldenkrais - Bewusste Bewegung</b>			Kostenbeitrag: 30,00 €
Mo	07.08.–25.09.2023 16.10.–04.12.2023	9.15–10.30 Uhr	Eberhard Stommel

## Ganzheitliches Gedächtnstraining

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	09.08.–11.10.2023 08.11.–29.11.2023	15.00–16.15 Uhr	Birgit Neuhäuser
----	--	-----------------	------------------

## Gymnastik und Bewegung

Kostenbeitrag: 30,00 €

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

Fr	08.09.–15.12.2023	15.00–16.00	Manfred Riechert
----	-------------------	-------------	------------------

## Gymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Di	29.08.–12.12.2023	9.30–10.30	Monika Gorzelka
Di	29.08.–12.12.2023	11.00–12.00	Monika Gorzelka
Mi	30.08.–13.12.2023	9.30–10.30	Monika Gorzelka
Mi	30.08.–13.12.2023	11.00–12.00	Monika Gorzelka
Fr	18.08.–17.11.2023	10.00–11.00	Akile Wesselmann
Fr	18.08.–17.11.2023	11.15–12.15	Akile Wesselmann

## Niederländisch für Einsteiger\*innen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Do	07.09.–09.11.2023	14.00–15.30 Uhr	Anne-Marie Dekkers
----	-------------------	-----------------	--------------------

## PC für Einsteiger\*innen

Kostenbeitrag: 20,00 €

Mi	18.10.–22.11.2023	10.00–11.30 Uhr	Herbert Schubert
----	-------------------	-----------------	------------------

## PC-Stammgruppe

Kostenbeitrag: 40,00 €

Do	07.09.–23.11.2023	10.15–11.45 Uhr	Thomas Bolz
Do	07.09.–23.11.2023	12.15–13.45 Uhr	Thomas Bolz

## Pilates mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	04.10.–20.12.2023	17.00–18.00 Uhr	Kati Schroeder-Grahame
Mi	04.10.–20.12.2023	18.15–19.15 Uhr	Kati Schroeder-Grahame

## Schreibwerkstatt

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	09.08.–27.09.2023	17.00–19.00 Uhr	Horst Karbaum
----	-------------------	-----------------	---------------

## Smartphone und Tablet für Einsteiger\*innen

Kostenbeitrag: 20,00 €

Mo	Basiskurs 04.09.–09.10.2023 Aufbaukurs 23.10.–20.11.2023	10.15–11.45 Uhr	Thomas Bolz
----	---	-----------------	-------------

**Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene**

Kostenbeitrag: 20,00 €

Do	07.09.–05.10.2023 02.11.–30.11.2023	13.00–14.30 Uhr	Thomas Bolz
----	--	-----------------	-------------

**Smartphone-Stammgruppe**

Kostenbeitrag: 20,00 €

Do	04.09.–09.10.2023 19.10.–23.11.2023	12.15–13.45 Uhr	Thomas Bolz
----	--	-----------------	-------------

**Spanisch für Einsteiger\*innen**

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	04.10.–13.12.2023	16.30–18.00 Uhr	Patricia Ferreyra Burgues
----	-------------------	-----------------	---------------------------

**Stretch & Relax**

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	10.07.–18.09.2023 02.10.–04.12.2023	16.45–17.45 Uhr	Miriam Bettahar
----	--	-----------------	-----------------

**Von der Idee zur Kunst – Malkurs**

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	18.08.–15.09.2023 29.09.–27.10.2023 10.11.–15.12.2023	15.00–18.00 Uhr	Sultan Khairandish
----	---	-----------------	--------------------

**Yoga für Späteinsteiger\*innen**

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	03.07.–21.08.2023 16.10.–18.12.2023	12.30–13.45 Uhr	Elke Recks
----	--	-----------------	------------

**Yogilates**

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	10.07.–18.09.2023 02.10.–04.12.2023	15.30–16.30 Uhr	Miriam Bettahar
----	--	-----------------	-----------------



Kostenbeitrag: 30,00 €

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

Do	14.09.–07.12.2023	16.30–17.30 Uhr	Nadine Buschhaus
----	-------------------	-----------------	------------------



Kostenbeitrag: 30,00 €

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

Do	14.09.–07.12.2023	17.30–18.30	Nadine Buschhaus
----	-------------------	-------------	------------------

## Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	04.07.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Fr	07.07.	14.00 Uhr	Kreativnachmittag „Maritimes Leuchten“
Di	11.07.	14.30 Uhr	Mmmh... lecker – Waffelnachmittag
Mo	17.07.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	18.07.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	18.07.	18.00 Uhr	Englisch-Treff

## August

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	01.08.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Do	10.08.	14.30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé
Do	17.08.	14.30 Uhr	Aktionstag „Hitze - Kein Problem!“
Mo	21.08.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Fr	25.08.	17.00 Uhr	Sommerliche Schlagerparty mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
Fr	01.09.	14.00 Uhr	Rommé-Turnier
So	03.09.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Mo	18.09.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	19.09.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Di	26.09.	14.00 Uhr	Herbstfest mit "Heinrich Sunnyboy"

**Oktober**

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	01.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	10.10.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	10.10.	14.30 Uhr	Mmmh ... lecker - Waffelnachmittag
Do	12.10.	14.30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé
Mo	16.10.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	17.10.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Do	19.10.	17.00 Uhr	Die Patientenverfügung – Selbstbestimmung bis zum Schluss
Di	24.10.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)

**November**

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	05.11.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	07.11.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Fr	10.11.	14.00 Uhr	Rommé-Turnier
Do	16.11.	15.00 Uhr	Häufige Fehler bei Testament und Vorsorgevollmacht
Mo	20.11.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	21.11.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	21.11.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Fr	24.11.	14.00 Uhr	Kreativnachmittag "Weihnachtsgrüße selbst gestalten"

## Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	03.12.	14.00	Sonntagscafé
Di	05.12.	9.30	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Do	07.12.	14.30	Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé
Di	12.12.	14.30	Weihnachtsfeier mit dem "Duo Albatros"
Mo	18.12.	9.30	Frühstückskreis
Di	19.12.	18.00	Englisch-Treff
Fr	22.12.		Letzter Öffnungstag 2023 Erster Öffnungstag im Jahr 2024: Montag, 02.01.2024



**Adresse**

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst  
 Gleiwitzstraße 277  
 44328 Dortmund  
 Tel. (0231) 50-2 88 59  
 E-Mail: bz\_scharnhorst@dortmund.de  
 www.do-scharnhorst.de

**Öffnungszeiten**

Montags bis freitags 9.00–12.30 Uhr  
 und 13.30–17.00 Uhr

**So erreichen Sie uns:**

Stadtbahn Linie U42  
 Bus Linie 420, 424, 425, 427  
 (Haltestelle Scharnhorst-Zentrum)



**Leitung des Begegnungszentrums**



Foto: PriPhotostudio

**Juliane Babl**

BA Sozialarbeiterin/  
 pädagogin (FH)



Foto: PriPhotostudio

**Katja Kremer**

Diplom-  
 Sozialpädagogin

**Ehrenamtliche Mitarbeiter \*innen**



## Neues im Begegnungszentrum

### Sommer, Sonne, Strand und Meer

**Der Sommermonat Juli steht für frische Brise und Meeresrauschen:**

#### **Workshop: Kreatives vom Strand:**

Strand-Teelichter herstellen mit Naturmaterialien:

Aus alten Marmeladengläsern, Einmachgläsern usw. werden mit dekorativen Materialien wie Muscheln, Steinen, Sand oder Treibgut gemütliche Teelichter hergestellt.

Termin: Dienstag, 11.07.2023, 10.00–12.00 Uhr

Workshop-Leiterin: Juliane Babl

Der Workshop ist kostenfrei. Es entstehen Materialkosten. Eigenes Material kann mitgebracht werden.

Wir bitten um Voranmeldung

#### **Workshop: Bunte Sommerblumen aus Papier**

Nachhaltige Bastelaktion mit Papier, Kreppband und Hygiene-Masken.

Termin: Dienstag, 25.07.2023, 10.00–12.00 Uhr

Der Workshop ist kostenfrei. Es entstehen Materialkosten. Eigene Materialeien können mitgebracht werden.

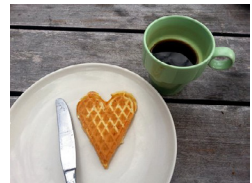
Wir bitten um Voranmeldung.

#### **Waffeln backen im Begegnungszentrum**

Es werden leckere Waffeln gebacken. Genießen Sie den verführerischen Duft von frischgebackenen Waffeln.

Donnerstag, 20.07.2023 11.00–13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €



#### **Ökologie und Natur: Eine spezielle Kräuterwanderung**

Wir laden ein zu einer gemeinsamen Kräuterwanderung.

Mit festem Schuhwerk möchten wir verschiedene Kräuter und Wildkräuter, wie zum Beispiel Bärlauch, Löwenzahn, Gundermann, Minze, Brennesel oder Gänseblümchen sammeln.

Zusätzlich wird uns Elisabeth Menslage über die Wirkung und Bedeutung der einzelnen Kräuter informieren. Ebenfalls über deren Anwendung in zum Beispiel Tees oder Gerichten.

Referentin: Elisabeth Menslage

Termin: Donnerstag, 06.07.2023, 10.00–12.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir treffen uns am Eingang des Begegnungszentrums

### **Der Shanty Chor Dortmund im Begegnungszentrum**

Der beliebte Shanty Chor aus Dortmund Lütgendortmund präsentiert bekannte Seemannslieder zum Schunkeln und Mitsingen.

Wer Musik von der Küste, von Wind und Wellen mag, der ist bei dieser Veranstaltung genau richtig!

Termin: **Mittwoch, 09.08.2023, 14.30–16.30 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr**

Kostenbeitrag: 7,50 €, darin enthalten: Eintritt, Kuchen, Kaffee, Tee und Mineralwasser

Wir bitten um Voranmeldung

### **EDG Entsorgung Dortmund GmbH**

**Die EDG Dortmund bietet in unserem Begegnungszentrum ein nachhaltiges Mitmach-Projekt an:**

„Die Natur bewusst genießen: Endlich wieder gärtner“: Kräuter, wie Petersilie und Schnittlauch in selbstgebastelte Pflanzentöpfe einpflanzen.

Außerdem wird Wissenswertes zum Thema Nachhaltigkeit referiert.

Termin: **16.08.2023, die genaue Uhrzeit wird bekannt gegeben**

Referenten: Team EDG Dortmund

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung

**Es finden jeden Monat Tanz- und Musikveranstaltungen mit unterschiedlichen Mottos statt:**

**Schlagerparty** mit dem Musiker Andre Wörmann, Mittwoch, 30.08.2023

**Ernte Dank Fest** mit dem Musiker Herbert Scheuner, Mittwoch, 27.09.2023

**Oktoberfest** mit dem Musiker Herbert Scheuner, Mittwoch, 25.10.2023

**Herbstfest** mit dem Musiker Wolfgang Koriath, Mittwoch, 15.11.2023

und mit der Trommelgruppe „Jooko“

**Nikolausfeier** mit dem Musiker Herbert Scheuner, Mittwoch, 06.12.2023

**Weihnachtsfeier** mit dem Musiker Helmut Grandt, Dienstag, 12.12.2023

Die Veranstaltungen finden von 14.30–16.30 Uhr statt.

Einlass ist um 14.00 Uhr.

Kostenbeitrag ist 7,50 €, darin enthalten sind der Eintritt, Kuchen, Kaffee, Tee und Mineralwasser

Wir bitten um Voranmeldung.

## Workshop: Herbstliches Gestalten

Kreatives, preisgünstiges Gestalten mit wenig Aufwand.

Machen Sie mit und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Unter fachlicher Anleitung der Floristin Eike Bonk gestalten Sie herbstliche Dekorationen zum kleinen Preis. Gestalten Sie Gestecke, Tischdekorationen, auch mit Schleifenbändern und Kerzen, Tischkarten und vielem mehr.

Termin: Mittwoch, 06.09.2023, 10.00–13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €, es entstehen Materialkosten

Wir bitten um Voranmeldung

## Workshop: Seniorentanz

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung.

Es fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, hält Geist und Körper in Schwung und bietet viel Spaß und Freude in der Gemeinschaft.

Workshop-Leiterin: Ursula Prutz vom Bundesverband Seniorentanz

Termin: Mittwoch, 13.09.2023, 14.30–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €

Wir bitten um Voranmeldung



## Informationsveranstaltung: Polizeiwache Dortmund Scharnhorst

Wir besuchen die Polizeiwache in Dortmund Scharnhorst und haben die Gelegenheit mit Herrn Polizeihauptkommissar Dirk Hinz über aktuelle Themen zu diskutieren. Wie zum Beispiel über den „Schockanruf“, „Enkeltrick“, „der Fremde an der Tür“ oder andere Maschen der Betrüger.

1. Termin: Mittwoch, 20.09.2023, 10.00–12.00 Uhr

2. Termin: Dienstag, 26.09.2023, 10.00–12.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung, da die Plätze in der Polizeiwache begrenzt sind.



## Herbstspaziergang in der Umgebung mit Sammeln von Herbst-Naturmaterialien

Wir laden ein zu einem gemeinsamen Herbstspaziergang. Während wir die Natur genießen, möchten wir klassische Herbstmaterialien sammeln, um damit eine schöne Dekoration herzustellen.

Termin: Donnerstag, 05.10.2023, 12.00–14.00 Uhr  
Wir treffen uns am Eingang des Begegnungszentrums.



## Workshop: Adventliches Gestalten

Unter Anleitung der Floristin Eike Bonk werden für die Weihnachtszeit schöne adventliche Gestecke und Dekorationen hergestellt. Verschiedene Materialien werden eingesetzt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023, 10.00–13.00 Uhr  
Kostenbeitrag: 2,50 €, es entstehen Materialkosten.  
Wir bitten um Voranmeldung



## Thema: Demenz

### Vortrag: Gedächtnistraining und beginnende Demenz-Erkrankung

Wenn das Gedächtnis nachlässt....

Oder: Wie kann ich mit Gedächtnistraining bei beginnender Demenz mir oder meinen Angehörigen helfen?

Unsere Gedächtnisleistungen sind wichtig, um soziale Kontakte zu erhalten und den Alltag zu bewältigen, damit wir unsere Selbstständigkeit erhalten.

Mit Angeboten aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining können Ressourcen teilweise geweckt werden und durch positive Erlebnisse erfolgt eine Steigerung des Selbstwertgefühls.

Referentin: Birgit Neuhäuser

Termin: Donnerstag, 09.11.2023, 15.00–16.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei

Wir bitten um Voranmeldung

## Thema: Demenz

### Vortrag: Krankheitsbild Demenz. Welche Formen gibt es?

Geschildert und erklärt werden verschiedene Formen der Demenz, zum Beispiel die Frontotemporale Demenz, die eine selten diagnostizierte Demenzform ist und gleichzeitig die zweithäufigste Demenzerkrankung unter 65 Jahren.

Referenten: Theresa Rosenberg, Josefine Frye

Team Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund

Termin: Mittwoch, 18.10.2023, 15.00–16.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei

Wir bitten um Voranmeldung

**Kreativ Werkstatt: Häkelkurs****Amigurumi: Vom Schmusemonster zum Teddybären****Glücksbringer Häkeln: Upcycling von übriggebliebenen Wollresten**

Die Nachnutzung von bereits vorhandenem Material reduziert die Verwendung von Rohstoffen. Gehäkelt werden niedliche kleine Tiere oder Fantasiewesen zum Dekorieren, Verschenken oder als eigener Glücksbringer. Das Häkeln kann hier auch von Anfang an erlernt werden.

Referentin: Andrea Kentner

Termin: Mittwoch, 02.08.2023, 14.00–16.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €, eventuell entstehen Materialkosten. Eigene Materialien, wie Wolle, Häkelnadel, Füllwatte und Schere bitte mitbringen

Wir bitten um Voranmeldung

**Workshop: Schreibwerkstatt****Gedichte schreiben: „Ich sag`s mit meinen Worten“**

Jeder Mensch kann dichten. In diesem Workshop werden verschiedene einfache Gedichtformen vorgestellt, die es jeder/jedem ermöglichen stimmungsvolle und aussagekräftige Gedichte zu verfassen. Freude und Spaß am gemeinsamen Tun und an den eigenen Ergebnissen stehen im Vordergrund. Als Gedichtformen können Elfchen, Rondell, Akrostichon, Treppengedicht, Haiku und Limerick genutzt werden. Freies Dichten ist sehr erwünscht.

Referentin: Andrea Kentner

Termin: Mittwoch, 06.09.2023, 14.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €, Schreibzeug und ein eigener Block bitte mitbringen

Wir bitten um Voranmeldung

Eine schöne Ergänzung dazu bietet der Workshop zum Bücherbinden. Ein individuell angefertigtes Büchlein wäre ein würdiger Rahmen für die eigene Poesie.

**Workshop: Buchbinden****Einfach und schnell ein kleines Buch binden**

Wer Paperblanks und individuelle Notizbücher mag, oder einfach nur gern mit unterschiedlichen Papieren umgeht, ist hier genau richtig. Schritt für Schritt wird gezeigt, wie ein kleines Buch aufgebaut und geheftet oder genäht wird. Als kleines Scrapbook gestaltet, ist es ein wunderbares kleines Geschenk. Aber auch für persönliche Notizen oder Gedichte bietet es einen wunderschönen Rahmen.

Referentin: Andrea Kentner

Termin: Freitag, 22.09.2023, 14.00–16.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €, es entstehen Materialkosten. Eigene Materialien können mitgebracht werden

Wir bitten um Voranmeldung

## Workshop: Stricken

### Für Anfänger\*innen, Wiedereinsteiger\*innen und Strickbegeisterte

Wer gerne stricken lernen möchte, lernt hier einfache Maschenanschlüsse, das Stricken in Reihen mit rechten und linken Maschen sowie das Abketten am Ende einer Strickarbeit. Wiedereinsteiger\*innen können auch gern in Runden stricken. Mit einem Nadelspiel oder einer Rundstricknadel können zum Beispiel Pulswärmer, Legwamer, Mützen oder Loops gestrickt werden. Wer einfach gern in Gesellschaft strickt, ist ebenso herzlich willkommen. Stricken in geselliger Runde macht mehr Freude und der nächste Winter kommt bestimmt.

Referentin: **Andrea Kentner**

Termin: **Mittwoch, 16.08.2023, 14.00–16.00 Uhr**

Kostenbeitrag: **2,50 €**. Eigenes Material bitte mitbringen

Wir bitten um **Voranmeldung**

## Literatur Café

Vanessa Aderhold liest Texte aus beliebten Büchern vor.

Lauschen Sie bei einer Tasse Kaffee interessanter Literatur.

Von unterhaltsamen bis spannenden Geschichten ist für jede\*n Literaturliebhaber\*in etwas dabei.

Termine: **Montag, 07.08.2023, 14.30–16.30 Uhr**

**Montag, 28.08.2023, 14.30–16.30 Uhr**

**Montag, 18.09.2023, 14.30–16.30 Uhr**

**Montag, 09.10.2023, 14.30–16.30 Uhr**

Kostenbeitrag: **Je 2,50 €**

## Neue Kurse

### Smartphone-Kurse für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Der Umgang mit Smartphone und Tablet PC gehört heutzutage für viele Menschen zum Alltag. In unserem neuen Kurs soll der Umgang mit der neuen Technik leicht verständlich erklärt werden und es werden Tipps und Anregungen gegeben, wie Sie sich sicher im Internet bewegen. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Smartphones und/oder Tablet PCs.

Termin: **Montag, 07.08.2023–04.09.2023, 10.00–11.30 Uhr**, weitere Kurstermine entnehmen Sie bitte der Kurstabelle

Kostenbeitrag: **20,00 €**



## Yoga auf dem Stuhl

Durch Entspannung und Meditation werden Konzentration, Atmung und Bewegung vereint. Der Körper und die Seele entspannen sich.

Kursleiterin: Anna Jalowy

Termin: Mittwoch, 16.08.–18.10.2023,  
12.30–13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 30,- €



## Englisch-Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf eine Auffrischung? Mit dem Englisch-Kurs für Anfänger werden spielerisch Englisch-Vokabeln gelernt sowie eine entspannte Atmosphäre erschaffen. Ebenfalls ist eine gute Möglichkeit, im Fortgeschrittenen-Kurs weitere Vertiefungen anzustreben um mit Freude und Spaß zu lernen.

Kursleiterin: Anne Matschuk

Termin: Donnerstag, 10.08.–07.09.2023

Anfänger: 16.00–17.30 Uhr

Fortgeschrittene: 17.45–19.15 Uhr

## DJK Scharnhorst: Fit im Alter – Stuhlgymnastik

Der Verein DJK Scharnhorst bietet im Begegnungszentrum Scharnhorst Gymnastik auf dem Stuhl an.

Termine: ab dem 02. August 2023

Jeden Mittwoch von 14.00–15.00 Uhr

Kursleiterin: Ute Tomkes, Tel. 0176 31 54 62 38

## Deutschkurs AG

Ab dem 07.06.2023 bietet das Begegnungszentrum Scharnhorst eine Deutschkurs AG an. Jeden Mittwoch von 10.00–12.00 Uhr findet für alle, die Spaß am lernen haben, ein Deutschkurs statt.

Herzlich eingeladen sind alle, die ihre Deutschkenntnisse hinsichtlich der alltäglichen und beruflichen Kommunikationsmöglichkeiten auffrischen wollen und/oder auch lesen und schreiben, lernen beziehungsweise verbessern möchten.

Der Deutschkurs ist kostenfrei!

Ort: Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Ansprechpartnerin: Gülizar Ciplak, Tel. (0231) 50-2 88 59

## Ständige Angebote

### Offener Treff

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

**Uhrzeit:** 09.00–12.00 Uhr

### Trauer und Freude Café

Das Trauercafé ist ein offener Treffpunkt für Trauernde, das von Lydia Graf, Diplomtheologin und Trauerrednerin begleitet wird.

- ein Begegnungsort mit Herz, an dem nicht nur Kaffee gereicht wird
- eine Oase für Trauernde und der Erinnerung an die lieben Verstorbenen, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt
- ein Ort, an dem ich mit meinen Gefühlen sein kann, wie ich bin, wobei ein Dazukommen und Gehen auch während des Treffens möglich ist
- Zeit, in der Trauer begleitet wird - auch mit Hilfestellungen zu verschiedenen Themen
- eine Kraftquelle, weil Trauer so sehr zehrt

**Tag:** jeden letzten Freitag im Monat, **Zeit:** 15.00–16.30 Uhr.

**Termine:** 28.07.2023, 25.08.2023, 29.09.2023, 27.10.2023, 24.11.2023, 15.12.2023

### Angebot für geflüchtete Menschen aus der Ukraine

Der Ehrenamtskoordinator der Integrationsdienste Ukraine Dortmund bietet jeden Montag in der Zeit von 14.00–16.00 Uhr für geflüchtete Menschen aus der Ukraine Hilfen bei der Alltagsstrukturierung an, Übersetzungen von Leistungsbescheiden, eine offene bedarfsorientierte Beratung sowie Angebote zu Begegnungstreffen. Es besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee Kontakte zu knüpfen.

Zudem werden ukrainische Musik-Workshops und Trommel-Workshops angeboten. Interessierte sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum und bei Abbasso So.

**Kontakt:** Abbasso So, Tel. 0176 82 28 82 76

### Senior\*innen-Treff für russischsprachige ältere Dortmunder\*innen

Das Projekt KULSA vom VMDO e. V. in Kooperation mit Fachstelle Alter und Migration des Fachdienstes für Senior\*innen im Sozialamt bietet regelmäßiges Treffen für russischsprachige ältere Dortmunderinnen und Dortmunder. Das begleitete Treffen findet am 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 15.00–17.00 Uhr im Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227 statt. Bei den Treffen gibt es die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit Menschen Ihres Alters gemeinsam Zeit zu verbringen, zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen.

Darüber hinaus erhalten Sie zum Beispiel Informationen über die Angebote für ältere Menschen in Dortmund sowie Informationen über Ihre Rechte auf Pflege im Alter, im Ruhestand und ein gesundes Leben.

Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie selbst vorbei und bringen Freund\*innen und Bekannte mit!

Kontakt: Eleonora Faust, 0176 63 04 94 95

## Interessengruppen

### Börsenclub

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt.

Tag: jeden 2. Mittwoch im Monat | Zeit: 17.30 Uhr

Ansprechpartner: Detlev Thißen

### Handarbeitstreff

#### Stricken, Sticken, Häkeln ...

Wer Lust hat, sich mit anderen netten Frauen in einer gemütlichen, fröhlichen Runde zu treffen und auszutauschen, ist herzlich willkommen.

Tag: Dienstag, 10.00–12.00Uhr

#### Hardanger-Stickerei, Stricken, Häkeln

Wer die Hardanger-Sticktechnik erlernen will oder andere Handarbeiten machen möchte, kann sich in einer netten Runde austauschen und ist herzlich willkommen.

Tag: Dienstag, 13.00–15.00 Uhr

### Initiativkreis Naturlehrpfad

Hier haben sich naturverbundene Bürger\*innen aus dem Stadtbezirk zusammengefunden.

Bei den Treffen stehen die Themen Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wider.

Tag: jeden 2. und jeden 4. Mittwoch im Monat, Zeit: 9.30–12.30 Uhr

## **Geschichtskreis**

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

Tag: **mittwochs, Zeit: 18.00–20.00 Uhr**

## **700 Jahre Bergbau in Dortmund**

Einen interessanten Vortrag präsentiert die Bergbau-Expertin Gabriele Unverferth. Der Geschichtskreis Scharnhorst lädt zu diesem Vortrag ein:

Termin: **Sonntag, 29.10.2023, von 10.30–13.00 Uhr**

Alle Gäste und Zuhörer\*innen können mitdiskutieren und ihre Erfahrungen einbringen.

Wir bitten um **Voranmeldung.**

Kontakt: **Hanz Pasterny Tel: (0231) 23 03 30**

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**

## **Hobbyclub Bildende Kunst e. V.**

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

Tag: **donnerstags, Zeit: ab 17.00 Uhr**

## **Schachclub Scharnhorst 2002**

Schach für alle

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

Tag: **freitags, Zeit: ab 15.00 Uhr**

Ansprechpartner: **Friedrich Benz**

## **Skatgruppe**

Das Skatspiel führt Menschen verschiedener Altersgruppen, Nationalitäten und Bevölkerungsschichten zusammen, fördert soziale Kompetenzen sowie die Freude zum gemeinsamen Spiel. Mit einer Gruppengröße von etwa 8 Personen findet hier jeder seinen Spielpartner!

Termine: **Immer montags, Zeit: 13.00–17.00 Uhr**

Ansprechpartner: **Gert Weiß**

## Beliebte und bekannte Bauernregeln

Jede\*r kennt die eine oder andere Bauernregel, die das Wetter vorhersagt, die Ernte prognostiziert oder ganz einfach eine auf bäuerlicher Erfahrung beruhende Lebensweisheit enthält. Aber wer kennt schon den richtigen Wortlaut? Die schönsten und beliebtesten Bauernweisheiten wollen wir sammeln, ihren Sinn zu einem Lebensthema zuordnen: zum Wetter, zu Saat und Ernte, zur Natur. Aber auch zum Leben allgemein wusste der Volksmund aus alten Erfahrungen zu schöpfen und diese in Spruchregeln zu fassen.

Termin: 12. Juni 2023, Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Elisabeth Menslage

## Neue Medien

### Initiative Internet-Kompetenz

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

Tag: dienstags, Zeit: ab 14.30 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

## Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

### Beratung

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet in Kooperation mit dem ehrenamtlichen Rentenberater Wolfgang Mann regelmäßig alle 14 Tage eine Beratung zur Rente an. Beratung erfolgt ausschließlich nach Terminvereinbarung über das Seniorenbüro.

Tel. (0231) 50-2 96 80

### Kino

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet regelmäßig Kino-Abende an.

Aktuelle Termine bitte im Seniorenbüro erfragen.

Bitte beachten Sie die Aushänge im Begegnungszentrum und Pressemeldungen.

Tel. (0231) 50-2 96 80

## **Rollatorentaining Mobil und sicher im Straßenverkehr**

Rollatorentaining mit der DSW21

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Scharnhorst und den Dortmunder Stadtwerken bietet das Begegnungszentrum ein Rollatorentaining für Senioren an. Trainiert wird alles rund um den sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus. Sie erhalten Informationen u.a. zu häufig gestellten Fragen wie:

- Wie komme ich mit meinem Rollator in den Bus und durch welche Tür steige ich ein?
- Wie muss ich während der Fahrt meinen Rollator sichern?
- Wo sitze ich während der Fahrt am sichersten?
- Wie kaufe ich mit Rollator ein Ticket im Bus?

Es wird um Anmeldung im Seniorenbüro gebeten: Tel. (0231) 50-2 06 80

Termin: Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Bitte achten Sie auf die Aushänge im Begegnungszentrum und die Pressemeldungen.

## Kursangebote

### Smartphone

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

Mo	07.08.–04.09.2023	10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	Christian Bauer
Mo	09.10.–06.11.2023	10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	
Mo	13.11.–11.12.2023	10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	15.06.–03.08.2023 10.08.–12.10.2023 09.11.–30.11.2023	15.00–16.15 Uhr 15.00–16.15 Uhr 15.00–16.15 Uhr	Birgit Neuhäuser
----	---	---	------------------

### Yoga auf dem Stuhl

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi	16.08.–18.10.2023	12.30–13.30 Uhr	Anna Jalowy
----	-------------------	-----------------	-------------

### DJK Scharnhorst: Gymnastik auf dem Stuhl

genaue Termine  
bitte im BZ erfragen

Ansprechpartner: Jürgen Schlüter  
Tel. (0231) 23 60 88

### Englisch Anfänger

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	10.08.–07.09.2023	16.00–17.30 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Englisch Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	10.08.–07.09.2023	17.45–19.15 Uhr	Anne Matschuk
----	-------------------	-----------------	---------------

### Deutschkurs AG

Mi	ab 07.06.2023	10.00–12.00 Uhr	Gülizar Ciplak
----	---------------	-----------------	----------------

**Juli**

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	03.07.	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.
Di	04.07	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Do	06.07.	10.00 Uhr	Kräuterwanderung mit Elisabeth Menslage
Di	11.07.	10.00 Uhr	Sommer, Sonne, Strand und Meer: Kreatives aus Muscheln, Sand und Treibgut Kostenfrei, es entstehen Materialkosten Eigenes Material bitte mitbringen
Di	18.07	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Do	20.07.	10.00 Uhr	Frische Waffeln backen Kostenbeitrag: 2,50 €
Di	25.07.	10.00 Uhr	Nachhaltiges Basteln mit Papier: Dekorative Blumendekoration Kostenfrei Eigenes Material kann mitgebracht werden
Fr	28.07.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café

**August**

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	07.08.	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine 14.08., 21.08., 28.08.
Di	01.08.	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	02.08.	14.00 Uhr	Workshop: Häkeln in neuer Form mit Andrea Kentner
Mo	07.08.	14.30 Uhr	Literatur-Café mit Vanessa Aderhold
Mi	09.08.	14.30 Uhr	Shanty Chor Dortmund Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	15.08.	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	16.08.	Uhrzeit wird bekannt gegeben	Nachhaltiges und ökologisches Projekt der EDG Dortmund Kostenfrei
Mi	16.08.	14.00 Uhr	Workshop: Stricken mit Andrea Kentner Kostenbeitrag: 2,50€



Mi	23.08.		Dankeschön Veranstaltung für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen Das Begegnungszentrum ist heute geschlossen.
Fr	25.08.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café
Mo	28.08.	14.30 Uhr	Literatur-Café mit Vanessa Aderhold
Mi	30.08.	14.30 Uhr	Tanz- und Musikveranstaltung: Schlagerparty mit dem Musiker André Wörmann Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 7,50 €

## September

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.09.	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine 11.09., 18.09., 25.09.
Di	05.09.	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	06.09.	10.00 Uhr	Herbstliches Gestalten mit der Floristin Eike Bonk Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	06.09.	14.00 Uhr	Workshop: Schreibwerkstatt Gedichte schreiben mit Andrea Kentner Kostenbeitrag: 2,50€
Mi	13.09.	14.30 Uhr	Workshop: Seniorentanz mit Ursula Prutz vom Bundesverband Seniorentanz Kostenbeitrag: 2,50 €
Mo	18.09.	14.30 Uhr	Literatur-Café mit Vanessa Aderhold Kostenbeitrag: 2,50€
Di	19.09.	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	20.09.	10.00 Uhr	Polizeiwache Scharnhorst mit Herrn Polizeihauptkommissar Dirk Hinz Kostenfrei
Fr	22.09.	14.00 Uhr	Workshop: Buchbinden mit Andrea Kentner Kostenbeitrag: 2,50€
Di	26.09.	10.00 Uhr	Polizeiwache Scharnhorst mit Herrn Polizeihauptkommissar Dirk Hinz Kostenfrei

Mi	27.09.	14.30 Uhr	Tanz- und Musikveranstaltung: Ernte Dank Fest mit dem Musiker Herbert Scheuner Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 7,50 €
Fr	29.09.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café Kostenfrei

## Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	02.10.	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine 09.10., 16.10, 23.10., 30.10.
Do	05.10.	12.00 Uhr	Herbstspaziergang durch die Umgebung mit Sammeln von Naturmaterialien für eine schöne Dekoration
Mo	09.10.	14.30 Uhr	Literatur-Café mit Vanessa Aderhold
Di	10.10	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Di	17.10.	14.00 Uhr	Seniorenbüro: Vortrag Hausnotruf
Mi	18.10.	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema Demenz Referentin: Theresa Rosenberg in Zusammenarbeit mit dem Team des Regionalbüros Dortmund
Di	24.10	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	25.10.	14.30 Uhr	Tanz- und Musikveranstaltung: Oktoberfest mit dem Musiker Herbert Scheuner Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 7,50 €
Fr	27.10.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café
So	29.10.	10.30 Uhr	700 Jahre Bergbau in Dortmund Geschichtskreis: Vortrag von Gabriele Unverferth Kostenfrei

## November

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	06.11.	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine 13.11., 20.11., 27.11.
Do	02.11.	10.00 Uhr	Adventliches Gestalten mit der Floristin Eike Bonk Kostenbeitrag: 2,50 €
Di	07.11	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mi	08.11.	16.00 Uhr	Seniorenbüro: Vortrag Patientenverfügung
Do	09.11.	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema Demenz Referentin: Birgit Neuhäuser
Mo	13.11.	16.00 Uhr	Seniorenbüro: Vortrag Vorsorgevollmacht
Mi	15.11.	14.30 Uhr	Tanz- und Musikveranstaltung: Herbstfest mit dem Musiker Wolfgang Koriotoh Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	21.11.	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Fr	24.11.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café

## Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.12.	14.00 Uhr	Erzählcafé mit Ruth und Klaus
Di	05.12.	15.00 Uhr	Kommunale Beratung
Mi	06.12.	14.30 Uhr	Nikolaus Brunch Einlass: 10.30 Uhr Kostenbeitrag: 4,00 €
Di	12.12.	14.30 Uhr	Weihnachtsbingo
Fr	15.12.	15.00 Uhr	Rentenberatung
Di	19.12	15.00 Uhr	Weihnachtsfeier der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen.



Das im Stadtzentrum gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund.

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.

Auch der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen der Kurse, Arbeitsgemeinschaften, Fachvorträge, Gesprächskreise, Konzerte und Workshops betreffen alle für Senior\*innen relevanten Bereiche.

Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen.

**Zum Beispiel:**

- Information und Gesellschaft
- Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen
- Fahrten und Besichtigungen
- Kultur und Musik
- Gesundheit, Sport und Bewegung
- Kreativangebote
- Spiele

Wilhelm-Hansmann-Haus  
Seniorenbegegnungszentrum  
Märkische Straße 21  
44141 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 33 58  
Fax (0231) 50-2 64 26  
E-Mail: [whh@stadtdo.de](mailto:whh@stadtdo.de)  
[www.whh.dortmund.de](http://www.whh.dortmund.de)

## 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](http://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](mailto:dortmund@rb-apd.de)

Internet: [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



## 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
- 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 nächsten Seite.

## Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:

### Seniorenbüro Aplerbeck

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

### Seniorenbüro Dortmund-Brackel

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

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

### Seniorenbüro Innenstadt-West

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

### Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

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

### Seniorenbüro Innenstadt-Nord

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

### Seniorenbüro Dortmund-Eving

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

### Seniorenbüro Dortmund-Hörde

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

### Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

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

### Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

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

### Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

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

### Seniorenbüro Dortmund-Mengede

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

### Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

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