

3. Quartal 2023

Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates
der Stadt Dortmund

mit
Veranstaltungskalender



Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Schlaganfall ein Notfall



Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

 **112**

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

Kostenfreie Informationsabende

zum Thema Schlaganfall
im Wilhelm-Hansmann-Haus,
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Helfen Sie mit!

Sie können unsere Arbeit mit einer
Spende unterstützen.

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH

Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22

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



Unbeschwert Wohnen mit Vonovia.

Wir bieten barrierefreie/barrierearme
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungs-
termin
buchen.

vonovia.de

VONOVIA

5

Zu Beginn

7

Ihre Ansprechpartner*innen

9

Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

10

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

- 10 Verdienstmedaille für Günter Scheller
- 11 Bericht aus einer Sprechstunde
- 12 Hilfe, das kann ich nicht lesen!

12

Aus den Stadtbezirken

- 12 SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Hörde
- 14 SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Huckarde, Ortsteil Kirchlinde
- 15 Wenn Ideen Früchte tragen

18

Nachrufe

- 18 Nachruf für Ursel Alice Lenz

18

Informationen

- | | |
|---|---|
| 18 Gibt es im Himmel Eiscreme? | 21 Seniorenkino Filmbühne „Zur Postkutsche“ |
| 20 Der Stromspar-Check des Caritasverbandes Dortmund e.V. | 22 Radtouren für Junggebliebene |
| 21 Die Polizei warnt | 23 Endlich wieder Boule spielen! |
| 21 Seniorenkino in der Schauburg | |

24

Von Dortmund in die Welt

- 24 NEUE SERIE: Von Dortmund nach ... Buthan

28

Magazin - Unterhaltung - Termine

- | | |
|-------------------------|----------------------------------|
| 28 Rätselecke | 34 Schmunzelecke |
| 30 Gedicht | 36 Senior*innensendungen im Funk |
| 30 Bücherecke | 36 Termine |
| 31 Der Felsen / Loreley | 37 Zu guter Letzt |
| 31 Rezepte | 38 Impressum |

41

Veranstaltungskalender vom 1. Juli bis 30. September 2023

- 70 Impressum Seniorenveranstaltungskalender

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Erna-David-Seniorenzentrum

Mergelteichstr. 27-35
44225 Dortmund (Brünninghausen)
Fon: 02 31 - 7 10 61
sz-do-bruenninghs-edz@awo-ww.de

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

Süggelweg 2-4
44339 Dortmund (Eving)
Fon: 02 31 - 98 51 20-0
sz-do-ewing@awo-ww.de

Karola-Zorwald-Seniorenzentrum

Sendstraße 67
44309 Dortmund (Brackel)
Fon: 02 31-92 55-154
sz-do-brackel@awo-ww.de

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

Bockenfelder Str. 54
44379 Dortmund (Kirchlinde)
Fon: 02 31 - 96 70 13-0
sz-do-kirchlinde@awo-ww.de

Minna-Sattler-Seniorenzentrum

Mergelteichstr. 10
44225 Dortmund (Brünninghausen)
Fon: 02 31 - 79 36-0
sz-do-bruenninghs-msz@awo-ww.de

Seniorenzentrum Rodenberg

Ringofenstr. 7 (Aplerbeck)
44287 Dortmund
Fon: 02 31 - 47 54 88 0
sz-do-aplerbeck@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich darauf, dass Sommer ist und ich hoffe, Sie auch. Endlich können wir auf die dicken Jacken verzichten und Schal und Mütze können auch im Schrank bleiben. Ich habe es erst noch in diesem Mai erlebt, dass ich auf der Nordseeinsel die Hälfte meines Urlaubs eine Mütze brauchte. Inzwischen, wieder zuhause, habe ich das Gefühl, ich könnte den ganzen Tag im T-Shirt herumlaufen. Ich freue mich über die blühenden Blumen und die frischen einheimischen Früchte, die nach und nach unsere Obstschalen füllen. Leider trübt der Blick auf die Preistafeln im Einzelhandel die Freude etwas. Ich hoffe, dass die Anhebung der Rentenbezüge ab Juli die Preiserhöhungen etwas leichter ertragen lassen.

Als Seniorenbeirat freuen wir uns auf unsere Informationsreisen nach Berlin zum Bundestag und nach Düsseldorf zum Landtag. In der nächsten Ausgabe 4/2023 werden wir über unsere Erfahrungen bei diesen Besuchen berichten. Auch für diese Ausgabe haben wir für Sie interessante Beiträge zusammengetragen. Wir würden nur gern wissen, wie kommen unsere Artikel bei Ihnen an? Schreiben Sie uns doch einmal, wie Ihnen unsere Zeitschrift gefällt. Sie können auch gern

anrufen und uns Ihre Meinung zur Zeitschrift sagen. Die Kontaktdaten finden Sie auf der übernächsten Seite. An einem Umstand können wir allerdings kaum etwas ändern und das ist der Umfang der Werbung. Die Werbung finanziert die für Sie qualitativ hochwertige, kostenlose Zeitschrift. Machen Sie uns Vorschläge, welche Themen wir aufgreifen sollten oder informieren Sie uns, wenn Sie der Meinung sind, dass am Layout oder z.B. der Schriftgröße etwas geändert werden sollte. Wir sind sehr gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen ein schönes Sommerquartal mit entspannten Tagen. Wenn es sehr warm werden sollte, denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Der Körper, vor allem aber das Gehirn benötigt aber die Flüssigkeit. Darüber hinaus bleiben Sie oder werden Sie wieder gesund.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Fischer', written on a white background.

Martin Fischer

Diakonie. Mit Dir.

Telefon: 0231 84 94 555

wohnen

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

pflegen

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

beraten, begleiten

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



DAS
ECHTE 

Natürlich von der Sparkasse Dortmund

Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

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



Sparkasse
Dortmund

— Aplerbeck



Martin Fischer
(0231) 44 76 13



Jutta Fuchs
(0231) 48 31 63



Rüdiger Pelzer
(0231) 44 54 48

— Brackel



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



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



Reinhard Preuß
(0231) 21 13 30

— Eving



Helmut Adden
(0231) 80 77 00



Hans J. Unterkötter
(0231) 85 84 09

— Hombruch



Udo Asbeck
(0231) 22 04 200



Elisabeth Beyna
(0231) 73 58 89



Walter Wille
(0231) 73 12 36

— Hörde



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



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

— Huckarde



Beate Caßau
(0174) 3 97 84 20



Günter Scheller
(0231) 39 40 02

— Innenstadt-Nord



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

— Innenstadt-Ost



Hans Billmann
(0231) 13 70 253



Thomas Müller
(0231) 51 40 60

— Innenstadt-West



Gerda Haus
(0231) 17 36 25



Monika Köster
(0231) 17 57 24

— Lütgendortmund



Hannelore Bauer
(0231) 50-2 48 87



Wolfgang Evers
(0231) 69 00 531

— Mengede

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

— Scharnhorst



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



Manfred Mertins
(0231) 23 97 03



WOHNEN, WO DAS SCHLÄGT

www.vivawest.de

 VIVAWEST



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

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



Stadtbezirk Aplerbeck

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

Stadtbezirk Brackel

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

Stadtbezirk Eving

- **Jeden 3. Mittwoch im Monat, 15.00–16.00 Uhr**
Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27
- Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ in der AWO Begegnungsstätte in Dortmund-Brechten, Brambauerstr. 49. Jeweils dienstags ab 15.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)
- Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ im Nachbarschaftshaus Lindenhorst, Herrekestr. 66. Jeweils dienstags von 15.00 bis 16.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)

Stadtbezirk Hörde

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

Stadtbezirk Hombruch

- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr**
Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstraße, 1. Obergeschoss, Sitzungssaal

Stadtbezirk Huckarde

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

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

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

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

Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

Stadtbezirk Innenstadt-West

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

Stadtbezirk Lütgendortmund

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00–11.00 Uhr**
Städt. Senior*innenbegegnungszentrum, Werner Straße 10
- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10.00–11.00 Uhr,**
Nachbarschaftshilfe „Marten aktiv“ e.V., In der Meile 1a

Stadtbezirk Mengede

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

Stadtbezirk Scharnhorst

- *Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse*
- **Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr,**
Städt. Begegnungszentrum, Gleiwitzstr. 277

Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland für Günter Scheller, Seniorenbeirat der Stadt Dortmund – Stadtbezirk Huckarde

von Beate Caßau, Seniorenbeirat Huckarde, Foto von Günter Scheller



In einem feierlichen Festakt wurde Günter Scheller am 22.03.2023 von Oberbürgermeister Thomas Westphal mit der Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland für seine Verdienste an der Stadt Dortmund und ihren Menschen ausgezeichnet.

ren zu helfen, denen es viel schlechter ging. Günter Scheller sollte uns allen ein Vorbild dafür sein, dass auch Erkrankungen bürgerschaftliches Engagement nicht unmöglich sein lassen.

Wir, die Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund, gratulieren Günter Scheller zu dieser Auszeichnung und freuen uns, ihn in unserer Mitte zu haben.

Das bürgerschaftliche Engagement war Günter Scheller stets eine Herzensangelegenheit. Ob in der Politik oder in diversen sozialen Projekten. Günter war stets bereit, Zeit den Menschen zu schenken, die Hilfe und Unterstützung benötigten. Ob im Seniorenzentrum St. Antonius, „Gemeinsam im Jungferntal“, „Heiligabend gemeinsam feiern“ oder bei sonstigen Veranstaltungen, die Freude verbreiten und der Einsamkeit von Menschen etwas entgegensetzen. Stets war es für Günter selbstverständlich, zu helfen. Im März 2015 wurde er von den Bürger*innen im Stadtbezirk Huckarde in den Seniorenbeirat der Stadt Dortmund gewählt.

Obwohl im Jahr 2006 eine Parkinson-Erkrankung diagnostiziert wurde, hat er sich nicht entmutigen lassen, krepelte seine Ärmel hoch, um weiter soziales Engagement zu zeigen. Günter sagte einmal, dass vielleicht diese Erkrankung ihn besonders motiviert hat, ande-



Freundliche Betreuungskräfte (nach §53b SGB XI) und Hauswirtschaftskräfte gesucht!



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Gesundheits-Service

- Individuelle Demenzbetreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- Beratung zu Betreuung, Pflegegrad, MDK

Alltagsbegleitung

- Häusliche Betreuung
- Alltagsassistent
- Besuchsdienste im Seniorenheim

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

Bericht aus einer Sprechstunde

von *Walter Wille*

Inzwischen haben wir eine Seniorin und ein älteres Ehepaar mit ihrem Anliegen nach nebenan zum Seniorenbüro geleitet und gerade noch einer nach Anschluss suchenden Seniorin das Mittwochs-Plaudercafé von Evelin Büdel (Begegnung vor Ort) ans Herz gelegt, da lernen wir Brigitte Leyh kennen. Mit den Worten – „das kann ich nicht lesen“! legt sie ein „Bündel Papier“ vor uns auf den Tisch. Udo Asbeck bestätigt ihre Aussage mit den Worten: „das geht mir genauso, obwohl ich in der Schule gut im Vorlesen war, benötige ich jetzt beim Lesen oftmals eine Lupe“!

Was das Bündel alles enthielt?

Obenauf einen Kassenbon in Minischrift, dann einen kleinst gedruckten Theaterteil der Ruhr-Nachrichten, einen Veranstaltungshinweis der Stadt Dortmund mit der Bezeichnung „Impressum“, der wunderbar farbig gestaltet – aber in kaum lesbarer Kleinschrift auf gerade auch für die ältere Bevölkerung interessante Veranstaltungen hinweist.

Ja – wir geben Frau Leyh recht. „Kleingedrucktes“ ist ein Problem, dem wir nachgehen werden, um es den Verantwortlichen der verschiedensten Redaktionen bewusst zu machen.

Einmal erkannt, so hoffen wir, wird das Problem auch gelöst und für lesbare Schriften gesorgt! Schließlich bitten wir Frau Leyh für die „Senioren Heute“ einen kleinen Aufruf zu verfassen, was sie auch prompt getan hat.

Für ihre Hinweise und Anregungen, liebe Leserinnen und Leser, haben stets ein offenes Ohr:

Elisabeth Beyna
Udo Asbeck
Walter Wille

Tel. (0231) 73 58 89
Tel. (0160) 1 51 19 43
Tel. (0231) 73 12 36

Hilfe, das kann ich nicht lesen! - Leserbeteiligung

„Weg mit der Mini-Schrift!“ sagt eine Leserin
von *Brigitte Leyh*

Immer mehr Printmedien sind dazu übergegangen ihre Schrift so zu verkleinern, dass sie fast mit der Schriftgröße von Beipackzetteln konkurrieren können. Wer darüber schimpft, bekommt zu hören, damit könne man auf einem Blatt mehr Text unterbringen. Aber die Ränder sind teilweise sogar größer geworden.

Selbst da, wo überwiegend ältere Menschen die Leser*innen sind, scheut man sich nicht, ihnen die moderne Mini-Schrift zuzumuten, womöglich noch farbig unterlegt. Die wunderbar lesbare schwarze Schrift (10 Pt.) auf weißem Grund ist anscheinend nicht mehr gefragt.

Nicht mehr gefragt? Es ist schlichtweg ärgerlich, wie wenig die Bedürfnisse älterer Menschen, die oft doch die treuesten Leser*innen sind, beachtet werden. Mit jedem Wort sagt mir die Mini-Schrift „Du bist es nicht wert, mich zu lesen.“ Wir sollten uns nicht damit begnügen, verschämt unsere Lupe herauszuholen.



SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Hörde und Huckarde, Ortsteil Kirchlinde

Stadtbezirk Hörde zusammengestellt von Günter Oltersdorf

Der Stadtbezirk Hörde liegt im Süden Dortmunds mit Stadtgrenzen zum Märkischen Kreis und Hagen. Mit dem Ausläufer des Ardey Gebirges liegen die Alpen Dortmunds sozusagen im Stadtbezirk Hörde.

Hörde ist ein Stadtteil zwischen Geschichte und Moderne. Im Jahre 1340 bekam Hörde die Stadtrechte verliehen. Dies war ein großer Meilenstein für Hörde. Die zu diesem Anlass zelebrierte 650 Jahr Feier im Jahr 1990 war dementsprechend auch ein großes Fest. Bis zu seiner Eingemeindung am 1. April 1928 war Hörde ein eigener Landkreis mit eigener Straßenbahnlinie und hatte mit 95 Einwohner pro Hektar die höchste Bevölkerungsdichte in Preußen.

Vielleicht gerade deswegen lehnten die meisten Hörder die Eingemeindung ihrer Stadt Hörde ab. Einzig Hördes Oberbürgermeister Freudenberg war ein Verfechter der Eingemeindung. Seither fährt ein Hörder nicht in die Stadt, er fährt nach Dortmund.

Ein weiterer Meilenstein für Hörde war die Industrialisierung in Form der Stahlindustrie. Die Inbetriebnahme der Hermannshütte 1842 war beides, ein Fluch und ein Segen und wurde auch so von den Hördern wahr-



Hörder Burg, Quelle: pixabay.com



genommen. So wurde Hörde in Verbindung durch die Hermannshütte als dreckig empfunden und die Hütte an sich wurde später als Inbegriff des Drecklochs Hördes gesehen. 1853 wurden in Hörde schließlich die ersten Hochöfen in Betrieb genommen. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde das Werk mit Roheisen aus Belgien versorgt. Eines der schlimmsten Katastrophen im Werk Hörde ereignete sich am 25.11.1955 als der Hochofen durch eine schwere Explosion erschüttert wurde. Sechs Mitarbeiter kamen ums Leben, acht wurden schwer verletzt.

Auch städtebaulich änderte sich Hörde. Durch die zwei Industriebetriebe wurde der Hörder Stadtkern in die Zange genommen. Zusätzlich zerschnitt ein Eisenbahndamm den Ort, gefolgt von Schlackenhalde. Wie gesagt, die Industrialisierung war für Hörde „Fluch und Segen“. Es gab Arbeit und damit auch Einkommen, aber auch einige, teils unschöne Einschränkungen. Das Stahlwerk verhinderte durch den Abstandserlass eine positive Entwicklung des Stadtkerns von Hörde. Trotzdem war das Stahlwerk in seiner fast 160-jährigen Geschichte immer innovativ, hatte fast schon eine Vorreiterposition. Das Stahlwerk bediente sämtliche Stahlherstellungsverfahren. Technologisch fast immer an erster Stelle auf dem europäischen Festland. Somit galt es bis zuletzt als schnellstes Stahlwerk Europas - gemessen an der Zeit zwischen den Abstichen.

Nach dem Aus der Hütte hat sich Hörde gewandelt. Heute fährt man nicht um oder durch Hörde, sondern wählt Hörde als Ziel. Wohl eines der beliebtesten Ausflugsziele ist der Phoenixsee. Der Phoenixsee (Phoenix OST) erweist sich nicht nur durch seine vielfältige Gastronomie als Anziehungsmagnet, sondern auch durch seine örtliche Beschaffenheit. Und das mit all seinen Vorzügen und Nachteilen. Feiern „gehen“ oft bis in die Nacht. Das Posen von Autos ist für die Anwohner ebenso wenig angenehm wie die oftmals alkoholisierten, feiernden Seebesucher.

Ebenso das Areal um Phoenix WEST. Magnet ist hier die Bergmann Brauerei. Aber auch zum Spazieren gehen lädt Phoenix WEST ein. Am Beispiel von Phoenix WEST kann man sehen, welche Möglichkeiten der Verlust der Montanindustrie haben kann. Hier stehen heute 115 ha Fläche zur Neuansiedlung u.a. für Betriebe der Micro- und Nanotechnologie bereit. Ein Technologiestandort eingebunden in historischen Gebäuden der Stahlindustrie. Der Standort ist mehr als nur ein Ableger des Technologieparks der Technischen Universität Dortmund.

Verbunden werden die zwei Standorte durch den Eliasweg, welcher durch vier Brückenbauwerke Phoenix West und Phoenix Ost verbindet. Schon früh hat Hörde den Ortskern von der Hermannstraße, Alfred-Trappen-Straße und Hörder Rathausstraße verkehrsberuhigt. Eben angenehmer, als zwischen Autos und Straßenbahn zu flanieren. Die Hörder Geschäftswelt hielt ein vielfältiges und attraktives Angebot bereit. Für die tägliche Nahversorgung stehen noch immer ausreichend Geschäfte zur Verfügung. Heute leidet Hörde, wie viele Nebenzentren, unter Kaufkraftverlust und Internethandel.

Gesundheit: Der Stadtbezirk ist mit seinen beiden verbliebenen Krankenhäusern gut versorgt. Auch sind alle Fachbereiche in der ärztlichen Versorgung gut vertreten.

ÖPNV: Die Haltestellen der Verkehrsbetriebe sind weitestgehend barrierefrei ausgebaut. Ebenso ist die Verwaltungsstelle Hörde barrierefrei erreichbar. Der Hörder Bahnhof galt lange nicht als Schmuckstück, ist aber ebenso seit 2011 barrierefrei erreichbar. Das entspricht aber nicht immer der Realität. Vor Fahrtantritt sollte man sich allerdings informieren, ob die Aufzüge in Betrieb sind. Leider lässt der Vandalismus hier oftmals grüßen. Der Haltepunkt Bahnhof Hörde ist nach dem Dortmunder Hauptbahnhof der größte Haltepunkt in Dortmund. Mit den zahlreichen Buslinien, der Stadtbahn sowie der Deutschen Bahn ist Hörde mit allen Dortmunder Stadtbezirken, der Innenstadt sowie dem Sauerland und dem Hellweg direkt verbunden.

Ausflüge im Stadtbezirk

Syburg mit seiner Burgruine, dem Vincketurm, der Spielbank sowie der Alten Kirche St. Peter sind bedeutende Ausflugsziele. Sie gilt als die älteste Kirche Westfalens. Der Westfalenpark ist durch den Eingang Hörde schnell erreichbar.

Sport im Stadtbezirk

Der Damen-Handball-Bundesligist BVB trägt seine Heimspiele in der Sporthalle in Wellinghofen aus. Das Goethe Gymnasium ist eine „NRW Sportschule“. Der TV Hörde Volleyball spielt mit der ersten Damen- und Herrenmannschaft in den oberen Ligen und trägt seine Heimspiele im Phoenix Gymnasium aus. Erfolgreich und Volleyball Stützpunkt ist der TVH mit seinen Jugendmannschaften.

Datenquelle:

Kleine Geschichte der Stadt Hörde, Stadtparkasse Dortmund 1991



Altersfalten beschreiben das Leben - Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



Infos unter:
0231 72099100

**Stadtbezirk Huckarde, Ortsteil Kirchlinde –
eine alte Ortschaft im Westen der Stadt -
Text und Fotos von Dr. Günter Spranke**



Als um das Jahr 882 die Stadt Dortmund erstmals schriftlich erwähnt wurde, nannte die Urkunde auch den Ort „Linni“, den wir heute als Kirchlinde kennen. Die frühe Entwicklung der Ortschaft war eng mit der Bedeutung der landwirtschaftlichen Höfe für das Dortmunder Katharinenkloster zu sehen. Dessen umfangreicher Grundbesitz in der Umgebung von Kirchlinde bildete die wirtschaftliche Grundlage für das Gedeihen der Siedlung, der Kirche und des Klosters und blieb auch nach der Reformation (1570) der Grund für die fortschreitende Zugehörigkeit der Bewohner zum katholischen Glauben. Die wohl kaum mehr als 200 Einwohner lebten in einer landwirtschaftlich geprägten Welt.

Doch mit der Gründung der Zeche Zollern I/III im Jahr 1857 trat Kirchlinde in das Industriezeitalter ein. Mit der Aufnahme der Kohlenförderung im Jahr 1873 begann dann eine Phase des Umbruchs und der stetigen Bevölkerungszunahme von fast 1000 Menschen um 1870 auf über 5000 Einwohner im Jahr 1910. Diese Entwicklung nahm erst mit der Stilllegung der Schachtanlage im Jahr 1969 ein Ende.

Eingemeindet in den Stadtkreis Dortmund wurde Kirchlinde im Jahr 1928 und dabei dem Amtsbezirk Lütgendortmund zugeordnet. Im Zuge der Kommunalreform des Jahres 1975 wurde Kirchlinde vom Stadtbezirk Lütgendortmund in den Stadtbezirk Huckarde überstellt. Zum Ort gehört seither auch der Siedlungsbereich Hangeney. Mit wichtigen regionalen Einrichtungen, wie dem modernen Schulzentrum an der Bockenfelder Straße und dem Standort des Katholischen Krankenhauses Dortmund-West, wurden wesentliche

Versorgungsschwerpunkte im Stadtteil geschaffen. Die Westricher Grundschule, die Droste-Hülshoff Realschule und das Bert-Brecht-Gymnasium bieten heute ein breites Spektrum von Bildungseinrichtungen. Schwerpunkte des bereits im Jahr 1871 gegründeten Krankenhauses sind die Behandlung von Darmerkrankungen und die Endoprothetik.

Die Ansiedlung von Gewerbebetrieben, darunter seit 1997 auch des Briefzentrums der Deutschen Post, im Bereich der Revierstraße brachte viele zusätzliche Arbeitsplätze in den Ort. Die nahegelegene Grünanlage Bärenbruch mit ihren naturnahen Ruhezeiten, aber auch Sportflächen vom Fußballplatz bis zum Skaterpark, wird zu einer stadtteilbezogenen Erholungsfläche entwickelt.

Bekannt ist der Vorort, in dem heute mehr als 11.000 Einwohner leben, für sein lebendiges Vereinsleben und vielfältige Aktivitäten, deren alljährlicher Höhepunkt seit 1984 die „Kirchlinder Woche“ ist. Im Anschluss an das Pfingstwochenende bieten die Traditionsvereine im Ortszentrum ein abwechslungsreiches Spektakel vom Platzkonzert des „Trommlercorps Gut Klang“ bis zum Fußballturnier, Königsschießen und Trödelmarkt. Ein lustiges „Bettenrennen“ zieht Zuschauer aus der Umgebung an. Vielfältige Versorgungseinrichtungen, Fachgeschäfte und Arztpraxen machen den Vorort zu einem lebenswerten Nebenort und unterstreichen den eigenständigen Charakter der Einwohner.



Bettenrennen Kirchlinde



Eingang der Zeche Zollern I-III in Kirchlinde

Wenn Ideen Früchte tragen

von Walter Wille, Foto: Udo Asbeck

Es war zu Zeiten der Coronapandemie, die viele Senior*innen in die Einsamkeit trieb, als Evelin Büdel („Begegnung VorOrt“), die Idee hatte, Hombrucher zum Erzählen und Aufschreiben positiver Geschichten anzuregen.

Und tatsächlich erhielt sie binnen kurzer Zeit 15 Geschichten - wobei auch ich dreimal dabei war. Alsbald entstand ein Heft unter dem Motto: „Wahre Geschichten aus Hombruch“, das den Senior*innen vor Ort kostenlos zur Verfügung stand. Auch das Seniorenbüro Hombruch war von den Geschichten begeistert und veranstaltete im März 2023 ein kostenfreies Lesecafé in der Stadtteilbibliothek Hombruch.

Auch ich habe mit Freuden meine drei Geschichten vorgelesen und - wie auch Hans Tibbe (Hombrucher Historiker) - Anekdoten aus der Jugendzeit erzählt. Dann aber kam ich aus dem Staunen nicht mehr heraus: rundherum hingen Bilder oder waren aufgestellt, die jede einzelne der 15 Geschichten in künstlerischen Gemälden eingefangen hatten. Wie wir erfuhren, wurden sie gemalt von Künstlern der Behinderten-Werkstätten Gottessegen. Ich habe mich sehr darüber gefreut, dass ich die drei zu meinen Geschichten gemalten Bilder käuflich erwerben durfte.

Zu erwähnen ist noch, dass das Lesecafé gut besucht war und allen viel Spaß gemacht hat. Es ist immer wieder schön, wenn Ideen Früchte tragen. Auch in diesem Fall ergab die Zusammenarbeit mit Evelin Büdel, dem Seniorenbüro und dem Seniorenbeirat einen harmonischen Dreiklang.



Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017

FamDo
Familie ist Chefsache!

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



Kath. St. Paulus Gesellschaft

Ein Zuhause im Alter

Die Senioreneinrichtungen der Kath. St. Paulus Gesellschaft



Altenpflege mit Herz - St. Lambertus Castrop-Rauxel

Das Altenzentrum St. Lambertus in Castrop-Rauxel liegt nur fünf Gehminuten von der City entfernt und hat unmittelbaren Anschluss an ein Naturschutzgebiet und den Goldschmieding-Schlosspark. Das Betreuungskonzept gewährleistet individuelles Wohnen und Leben nach persönlichen Wünschen im Alter. Die qualifizierten Mitarbeiter verstehen Pflege nicht nur als Fürsorge, sondern immer auch als Hilfe zur Selbsthilfe. Vorhandene Fähigkeiten werden gefördert, die Mobilität des Einzelnen unterstützt. Eine Besonderheit der Einrichtung sind die kleinen, familiären Wohngruppen für je acht bis neun Bewohner. Auf dem Gelände befinden sich darüber hinaus 27 schön und sicher gestaltete Ein- und Zweiraumappartements mit Balkon. Der Sinnesgarten ist konzeptionell in die Organisation der Betreuungsangebote eingebunden. Bewohner, die schwersterkrank sind und bei denen die therapeutischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, werden palliativ begleitet.



Wohnen in der City - Christinenstift und St. Josefinenstift

Das Christinenstift und das St. Josefinenstift liegen in der Dortmunder City und bieten durch ihre zentrale Lage mannigfaltige Aktivitäten. Der Gang über den Wochenmarkt wird ebenso gerne wahr genommen, wie der Besuch des Theaters. Die vielen Cafés und Geschäfte sind ebenfalls in unmittelbarer Nähe fußläufig zu erreichen. Trotz der Stadtlage verfügen diese Einrichtungen über große Innengärten mit grünen Oasen.



Ruhe und Natur - St. Elisabeth Altenpflege

Wer dagegen die Ruhe der Natur schätzt und den weiten Blick über Felder und Wiesen sowie einen Spaziergang durch den Sinnesgarten genießt, findet in der St. Elisabeth Altenpflege die passende Umgebung in Dortmund-Kurl. Die Senioreneinrichtung ist an das St. Elisabeth Krankenhaus mit dem Schwerpunkt Geriatrie (Altersmedizin) angebunden.



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Lambertus Pflegeeinrichtungen Castrop-Rauxel

Dortmunder Straße 27-29 | 44575 Castrop-Rauxel

T: +49 2305 927 0

www.lambertus-pflegeeinrichtungen.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Elisabeth Altenpflege Dortmund

Kurler Str. 130 | 44319 Dortmund

T: +49 231 2892 0

www.elisabeth-dortmund.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

Christinenstift Dortmund

Eisenmarkt 2-6 | 44137 Dortmund

T: +49 231 18 201 0

www.christinenstift.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Josefinenstift Dortmund

Ostwall 8-10 | 44135 Dortmund

T: +49 231 55 69 05 0

www.josefinenstift-dortmund.de

Tagsüber versorgt – abends zuhause

Tagespflege in den Senioreneinrichtungen der Kath. St. Paulus Gesellschaft

Die Tagespflege bietet professionelle Pflege, Beratung und Betreuung und ermöglicht gleichzeitig, in gewohnter Umgebung verbleiben zu können. Gute Gesellschaft, ein ausgewogenes Speisenangebot, sinnvolle Beschäftigung und Rückzugsmöglichkeiten runden das Angebot ab.

Die Tagespflege richtet sich an pflegebedürftige, nicht bettlägerige Menschen mit Pflegegrad 1 bis 5. Wir betreuen Personen, die unter der Hilfestellung ambulanter Leistungen noch in der Lage sind, allein zu leben oder die von Angehörigen versorgt bzw. gepflegt werden.

Die Räumlichkeiten sind barrierefrei, rollstuhlgerecht, hell, modern und freundlich konzipiert. Unsere Tagesräume dienen als Orte der Begegnung und der Teilnahme an gemeinschaftlichen Aktivitäten. Wohnlich gestaltete Gruppenräume sowie Ruheräume laden mit entsprechendem Mobiliar zum Rückzug oder Entspannen ein. Moderne Sanitärräume schaffen Raum für pflegerische Versorgung. Außenbereiche bieten Erholung an der frischen Luft. Neben der fachlichen Beratung und professionellen Pflege vermitteln wir auch therapeutische Leistungen sowie einen Fahrdienst.

Kostenlose Schnuppertage sind nach Vereinbarung möglich.

Tagespflege St. Josefinenstift

Westfalendamm 268

44141 Dortmund

Öffnungszeiten: Montags – freitags: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr (an gesetzlichen und regionalen Feiertagen bleibt die Einrichtung geschlossen)

Ansprechpartnerin: Claudia Donczyk, Leitung

Telefon: (0231) 56 48 98 58

E-Mail: tagespflege@josefinenstift-dortmund.de

Tagespflege St. Elisabeth Altenpflege

Kurler Str. 130

44319 Dortmund

Öffnungszeiten: Montags – freitags: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr (an gesetzlichen und regionalen Feiertagen bleibt die Einrichtung geschlossen)

Ansprechpartnerin: Corinna Derix, Einrichtungsleitung

Telefon: (0231) 2892 - 21120

E-Mail: corinna.derix@elisabeth-dortmund.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft





Nachruf für Ursel Alice Lenz

Am 21. April 2023 verstarb Ursel Alice Lenz. Als ehemaliges Mitglied der Bezirksvertretung Aplerbeck hat sie von 2015 bis 2020 mit ihren Ortskenntnissen und Kontakten als Mitglied des Seniorenbeirates die Arbeit besonders im Ortsteil Sölde unterstützt. Mit Ihrem Engagement war sie Vorbild. Sie konnte nicht einsehen, dass es in Sölde keinen Arzt gibt, der barrierefrei erreichbar ist und hat nach ihrem Ausscheiden 2020 noch im vergangenen Jahr in Gesprächen mit einem Arzt einen barrierefreien Zugang erreichen wollen. Ihre offene und herzliche Art hat uns beeindruckt. Sie fehlt uns.

Wir nehmen Abschied von einem sympathischen und engagierten Menschen, für den der Einsatz für die Senior*innen eine Selbstverständlichkeit war. Unsere Anteilnahme gilt ihren Angehörigen.

Für den Seniorenbeirat der Stadt Dortmund

Martin Fischer

Vorsitzender

Information

Gibt es im Himmel Eiscreme? Das kleine 1x1 zum Lebensende bieten „Letzte Hilfe-Kurse“ - Angebot von „gezeiten“

von Tanja Lenz-Urbach, Foto: Gregor Thomas

Letzte Hilfe ist so wichtig wie Erste Hilfe: Für viele Menschen ist der Tod ein Tabuthema. Tod ist schwer zu erfassen und zu begreifen. Einen sterbenden Menschen zu begleiten stellt daher eine herausfordernde Situation dar, bei der Unsicherheit einhergeht. Letzte Hilfe-Kurse vermitteln Handgriffe bei der Begleitung von sterbenden Angehörigen.

Schon seit einigen Jahren bietet „gezeiten, das Zentrum für Hospiz-, Palliativ- und Trauerbegleitung“ Seminare für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur Vermittlung des Umgangs mit schwerkranken Menschen am Lebensende an. Seit März werden diese Kurse unter dem Titel „Letzte Hilfe Kurs professionell“ auch für die Zielgruppe der Mitarbeitenden im Gesundheitswesen angeboten.

Begleitung mit Mut und Wissen
Kursleiterinnen Janina Monka und Heike Kranz vom Hospiz Am Ostpark, einem Angebot von Bethel regional in Dortmund wissen, wie wichtig die richtige Begleitung für sterbende Menschen ist: „Der Abschied vom Leben ist der schwerste Weg, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden, der den Sterbenden begleitet. Eine Hand

zu reichen erfordert Mut und ein bisschen Wissen. In unseren Letzte Hilfe-Kursen vermitteln wir beides für Menschen, die sowohl aus persönlichen als auch aus beruflichen Gründen mit dem Thema Tod und Sterben in Berührung kommen.“ Am heutigen Frühlingstag sind in den Räumen von gezeiten zehn Teilnehmende anwesend und haben viele Fragen mitgebracht: „Wie begleitet man einen Sterbenden, wenn man keine emotionale Nähe zu ihm hat?“ oder „Wie kann man die Leiden eines Sterbenden lindern?“ Jede und jeder hat eine eigene Geschichte im Gepäck. Eine gewisse Anspannung ist zu spüren, ein schweres Thema, so meint man, wird behandelt. Doch die Kursleiterinnen machen es leicht, Janina Monka und Heike Kranz schaffen eine Wohlfühlatmosphäre.

Beruhigendes Öl oder helfende Akupressur

Im Rahmen dieser Schulung lernen die Teilnehmenden Handlungsansätze aus der Hospiz- und Palliativarbeit kennen und erlernen Grundlagen der Palliativversorgung. Vor allem aber möchten die Kursleiterinnen den Letzthelferinnen und -helfern Sicherheit vermitteln, denn so Janina Monka: „Im Umgang mit Sterbenden, Tod und Trauer teilen wir alle große Unsicherheit.“ Schon mit kleinen Gesten und Hilfeleistungen könne man Halt geben und Leiden lindern. Ob es die sanfte Berührung, das beruhigende Öl, ein Akupressurpunkt gegen Übelkeit oder die richtige Mundpflege gegen Mundtrockenheit ist, in dieser Schulung werden viele praktische Tipps vermittelt.

Auch die Angst vor der Veränderung des Körpers oder rasselnden Atemgeräuschen wird besprochen und genommen. Welche Medikamente werden zur Linderung von Schmerzen oder Unruhe verabreicht und was bewirken Sie? Viele Fragen, auf die das Auditorium

hilfreiche Antworten bekommt. Vorsorge, Selbstbestimmung oder Patientenverfügung sind ebenfalls Thema.

Abschied nehmen

Abschied nehmen ist nicht leicht, zwischendurch fließen Tränen und sollen es auch, denn schließlich kennen alle Anwesenden das Gefühl, jemanden zu verlieren oder in den letzten Stunden begleitet zu haben. Dennoch gehen alle hoffnungsvoll und mit neuem Wissen nach diesen vier Stunden nach Hause. Sterben ist ein Teil des Lebens, das wurde in der Schulung bewusst. Eine Frage aber blieb offen: „Gibt es nun eigentlich Eiscreme im Himmel oder nicht?“ Dies wird uns niemand beantworten können. Was wir aber nach dieser Schulung wissen: letzte Hilfe zu leisten sollte so normal werden, wie erste Hilfe!

Kurstermine und weitere Infos: www.gezeitendortmund.de

Über das Projekt Letzte Hilfe:

Die Idee eines Letzte Hilfe Kurses wurde von Georg Bollig erstmals 2008 im Rahmen seiner Master Thesis zum Master of Advanced Studies (MAS) in Palliative Care beschrieben. Die Arbeit ist seit 2010 im LIT-Verlag auch als Buch erhältlich: Palliative Care für alte und demente Menschen lernen und lehren. Nach der ersten Beschreibung wurden die Idee und die Kurse auf zahlreichen Veranstaltungen und Kongressen präsentiert. Die ersten Letzte Hilfe Kurse gab es in Deutschland im Jahr 2015. Das Projekt Letzte Hilfe ist ein Teil von Last Aid International – The Last Aid Movement. Das Projekt „Letzte Hilfe Kurse“ hat 2015 den „Anerkennungs- und Förderpreis für ambulante Palliativversorgung“ der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin erhalten. Als Teilnehmer des bundesweiten Wettbewerbs startsocial wurde es als eines der



„besten sozialen Projekte Deutschlands 2015“ ins Kanzleramt eingeladen und von der damaligen Bundeskanzlerin Angela Merkel geehrt.

Weitere Infos: www.letztehilfe.info

Erste und Letzte Hilfe

Erste Hilfe und letzte Hilfe gemeinsam ist eine humane Haltung und die Bereitschaft, anderen Menschen in Not beizustehen. Beides kann aktiv geschehen, wie zum Beispiel durch das Verbinden von Wunden und die Herz-Lungen-Wiederbelebung in der Ersten Hilfe. Aber auch letzte Hilfe kann aktiv sein, durch Mundpflege, Halt geben bei Unruhe oder das Dasein. Eine hinwendende Haltung und bürgerschaftliches Engagement bilden das gemeinsame Fundament von Erster und Letzter Hilfe.

Den Letzte Hilfe Kurs kann ich sehr empfehlen, nicht nur zum Bewusstwerden, dass Sterben zum Leben gehört. Die Kursleiterinnen waren einfühlsam und haben das Gefühl der Normalität in dem von der Gesellschaft verdrängten Thema vermittelt. Herzlichen Dank für die Möglichkeit der Einführung in die Letzte Hilfe.

Beate Caßau, Seniorenbeirat

Der Stromspar-Check des Caritasverbandes Dortmund e.V. unterstützt in der Energiekrise

von Martin Jasper, Caritasverband Dortmund e.V.

Was ist der Stromspar-Check?

In dem bundesweiten Projekt Stromspar-Check werden Haushalte mit geringem Einkommen in der eigenen Wohnung kostenlos zum Energie- und Wassersparen beraten. So können sie nicht nur den eigenen Geldbeutel, sondern zugleich die Umwelt schonen.

Wie funktioniert der Stromspar-Check?

Haushalte haben die Möglichkeit, eine kostenlose Energieberatung zu bekommen. Berechtigt sind Personen, die Sozialleistungen, Wohngeld oder eine geringe Rente beziehen. Die Stromspar-Teams besuchen Haushalte, die einen Termin zum Check vereinbart haben, messen vor Ort den Strom- und Wasserverbrauch von Geräten und analysieren das Verbrauchsverhalten der Bewohner. Sie geben praktische Tipps, wie die Haushalte alleine durch Verhaltensänderung Energie einsparen können. Ganz ohne bauliche Maßnahmen.

Außerdem bringen sie Energiesparartikel im Wert von durchschnittlich 70 Euro mit, die direkt eingebaut werden. Zu diesen „Soforthilfen“ gehören unter anderem LEDs, Zeitschaltuhren, schaltbare Steckdosenleisten, Durchflussbegrenzer, wassersparende Duschköpfe, Hygrometer sowie Raumthermometer. Zurzeit gibt es sogar eine Abwrackprämie für Ihren alten Kühlschrank, denn der Austausch ihres alten Kühlgerätes kann mit bis zu 350 EUR gefördert werden.

Sie können den Energiesparservice der Caritas anrufen oder eine E-Mail senden und bares Geld sparen unter: **Tel. (0231) 7260-1460 oder energiesparservice@caritas-dortmund.de**

Martin Jasper
Serviceberater
Energiesparservice der
Caritas Dortmund e.V.



Die Polizei warnt

von Beate Caßau in Kooperation mit Jürgen Meng, Polizei Huckarde

Die Polizei warnt erneut vor der Betrugsmasche „Schockanruf!“

Es gab folgenden Sachverhalt: „Eine unbekannte männliche Person kontaktierte eine Seniorin (83 Jahre) mittels ihres Festnetztelefons und gab sich als Polizeibeamter aus. Im Rahmen dessen sagte die unbekannte männliche Person, dass der Sohn in einen Verkehrsunfall verwickelt sei und eine Frau tödlich verletzt habe. Der unbekannte Anrufer teilte der Frau mit, dass sie als Mutter eine Kautions für ihren Sohn bezahlen müsse, um diesen vor dem Gefängnis zu bewahren. Diesbezüglich erkundigte er sich nach vorhandenen Wertgegenständen. Dann wurde sie angewiesen, die auf der Bank befindlichen Wertgegenstände abzuholen und an eine Verbindungsperson zu übergeben. In Aufregung und Sorge um ihren Sohn ging die Seniorin unverzüglich zu ihrer Bank, entnahm aus dem dortigen Schließfach 14 Goldbarren und 8

Goldmünzen (Gesamtwert: 40.000 €) und begab sich zum angegebenen Treffpunkt, welcher nur ca. 500 m entfernt war. Dort übergab sie die Wertgegenstände an eine unbekannte weibliche Person, welche sich nach Entgegennahme der Barren und Münzen in östlicher Richtung entfernte.“

Der Sohn war wohlbehalten zu Hause, hatte keine andere Person geschädigt. Die Wertgegenstände waren futsch, die Wiederbeschaffung aussichtslos und die Hoffnung auf Kommissar Zufall mit der Erfassung der Betrüger gibt wenig Zuversicht!

Die Polizei warnt eindringlich davor, sich grundsätzlich nicht auf Anrufe dieser oder ähnlicher Art einzulassen. Rufen Sie zunächst die in irgendetwas verwickelte Person an – Partner*in, Sohn, Tochter, Nefte, Nichte usw. - oder sonstige vertrauenswürdige Bekannte. Die kriminell handelnden Menschen

kennen kein Erbarmen und haben nur ein Ziel – Sie um alles Gesparte zu bringen.

Handeln Sie mit Bedacht – rufen Sie unverzüglich die Polizei unter der Notrufnummer 110 an. Informieren Sie diese über den Anruf und den gemachten Aussagen der Person – bitten Sie um Hilfe. Machen Sie sich bewusst, dass weder die Polizei noch andere offizielle Stellen Sie auffordern würden, Wertgegenstände oder Bargeld an fremde Personen zu übergeben – auch Polizeibeamte würden niemals solche einfordern oder gar entgegennehmen.

Notieren Sie die Notrufnummer 110 oder erkundigen Sie sich nach der Nummer der Polizeidienststelle in Ihrem Stadtbezirk – und dann gehört dieser Merkzettel neben das Telefon oder an die Pinnwand.

Seniorenkino in der Schauburg

Die Schauburg in der Innenstadt, Brückstr. 66, bietet unter dem Motto „Aktuell und nicht alt“ an jedem letzten Sonntag im Monat Seniorenkino an.

Es wird ein Film zum attraktiven Preis von 6,00 Euro, incl. einem Glas Sekt gezeigt. Beginn: 14.30 Uhr.

Seniorenkino Filmbühne „Zur Postkutsche“

Die Filmbühne „Zur Postkutsche“, Schüruferstr. 330, bietet ebenfalls ein Seniorenkino an. Tickets gibt es NUR an der Ticketkasse vor Ort zu den Kassenöffnungszeiten zu einem Preis von 4,50 Euro pro Person.

Aufgrund der hohen Nachfrage empfiehlt der Betreiber die Tickets im Vorverkauf an der Kinokasse zu erwerben.

Radtouren für Junggebliebene Gemeinsam radelt es sich schöner!

von Silke Freudenau, Foto: Ralf Obernier



Mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub und Begegnung Vor-Ort auf Tour gehen.

Auch in diesem Sommer sind Sie wieder eingeladen, Ihre Fahrräder und E-Bikes startklar zu machen und mit uns die Umgebung zu erkunden. Bei insgesamt sechs Radtouren wollen wir gemeinsam die Bewegung an der frischen Luft genießen und bei einigen Stopps Wissenswertes über unsere Umgebung austauschen. Zu jeder Tour gehört eine erholsame Rast und auf Wunsch auch eine Einkehr zur Stärkung und Abkühlung.

Schon seit 2021 organisiert Begegnung VorOrt in Kooperation mit Herbert Duda, dem Seniorenbeauftragten des ADFC, leichte Radtouren für Menschen ab 55 Jahren in Dortmund und Umgebung. Der Spaß an der gemeinsamen Bewegung war groß und der Wunsch auf Fortsetzung dieses Erfolgsformates wurde von den Teilnehmern

deutlich formuliert. So entschieden sich Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt im Stadtbezirk Hörde) und Silke Freudenau (Begegnung VorOrt im Stadtbezirk Mengede) auch in diesem Jahr sechs seniorengerechte Radtouren anzubieten.

Den Saisonauftakt machte am 11. Mai die Colani-Tour nach Waltrup, gefolgt von der Stadtbezirkstour rund um Hörde, die am 25. Mai angeboten wurde. Für 2023 sind noch vier weitere Touren geplant. Am 27. Juli folgt die „Drei Schlösser Tour im Dortmunder Nordwesten“ (Schloss Bodelschwingh, Schloss Dellwig und Schloss Westhausen). Treffpunkt ist der Bahnhof Mengede, an den Fahrradbügel um 15.00 Uhr. Nach 35 km und ca. 4,5 Stunden endet die leichte Radtour auch wieder am Bahnhof Mengede. Ein geselliger Abschluss im Biergarten „Im schönen Wiesengrund“ in Dortmund-Westerfilde ist bei Interesse möglich.

Als nächstes hat Herbert Duda für Donnerstag, den 24.08. ab 15.00 Uhr eine Tour vom Mengeder Bahnhof nach Recklinghausen-Suderwich ausgearbeitet. Der Rückweg führt durch die Emscher-Auen mit Halt und Führung über den Hof der Emscherfalken. Am 14.09. startet um 10.00 Uhr in Hörde an der ADFC-Geschäftsstelle, Graudenzer Str. 11, die fünfte Se-

nientour zur Emscherquelle nach Holzwickede. Diese Tour ist 25 km lang und dauert ca. 3 Stunden. Den Saisonabschluss werden wir am 28.09. mit einer frühherbstlichen Tour von Mengede aus zum Schiffshebewerk nach Henrichenburg machen. Treffpunkt ist um 11.00 Uhr am Bahnhof Mengede. Hier wird nach 25 km und ca. 3 Stunden Dauer auch die letzte gemeinsame Senientour für die Saison 2023 enden.

Wir freuen uns auf Sie! Denn gemeinsam radelt es sich schöner! Voraussetzung für die Teilnahme an den Radtouren, ist ein verkehrstüchtiges Fahrrad. Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Für Getränke und Proviant ist selbst zu sorgen. Um eine kleine Spende an den ADFC wird gebeten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

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

Svenja Lapp-Emden
Begegnung VorOrt - Hörde
Tel. (0162) 2 11 68 91
begegnunghoerde@
diakoniedortmund.de

Endlich wieder Boule spielen! Jetzt auch mittwochs am Phoenixsee

Text und Foto von Svenja Lapp-Emden

Nach einem langen Winter freut sich der Boule-Treff am Phoenixsee sehr darauf, sich endlich wieder wöchentlich zum gemeinsamen Spiel zu treffen.

Der Boule-Treff war ursprünglich von Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) ins Leben gerufen worden. Nach einem etwas zögerlichen Start kamen durch das stadtweite Boule-Event „Boule VorOrt“ weitere Interessierte zur Gruppe. Schnell zeigte sich, dass sich hier Gleichgesinnte gefunden hatten, die viel Spaß beim gemeinsamen Spiel an der frischen Luft haben. Seitdem trifft sich die Gruppe in Eigenregie immer montags vor der Kulisse des Phoenixsees zum Boulen.

Da die Montags-Gruppe bereits groß genug ist und keine weiteren Mitspieler*innen mehr aufnehmen kann, gibt es ab sofort eine weitere Boule-Gruppe, die sich mitt-



wochs nachmittags an den Boule-Bahnen am Phoenixsee trifft.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 2 11 68 91 oder begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Lebendige Begegnung für und mit Senior*innen in Dortmunder Quartieren ist das Ziel von „Be-

gegnung VorOrt“. Die Wohlfahrtsverbände wollen gemeinsam, gefördert durch die Stadt Dortmund, die Begegnungsarbeit in jedem Stadtbezirk zukunftsfähig ausrichten, Menschen miteinander ins Gespräch bringen und neue Ideen verwirklichen. Die Diakonie ist für Begegnung VorOrt in den Bezirken Hörde, Brackel und Mengede aktiv.

DENKT AN MORGEN.

SO GEHT ES RICHTIG!

Zum Sperrmüll zählt, was Sie bei einem Umzug mitnehmen würden, aber keine Kisten und Säcke!

Folgendes ist bei der Abholung zu beachten:

- nur sperriger Hausrat!
- von Hand verladbar!
- verkehrssicher bereitstellen!
- bitte **keine** E-Geräte!

Weitere Informationen erhalten Sie unter **0231 9111.111**.

www.edg.de



Buthan

Text und Fotos von Dr. Franz-Josef Ingenmey

Eine Reise ins „Land des Donnerdrachens“ stand schon lange auf meiner Wunschliste. Im Frühjahr 2014 war es dann endlich soweit und ich saß im Flugzeug von Frankfurt via Doha/Qatar nach Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal. Dieses herrliche Land, das ich schon öfter zum Trekking besucht habe, war dieses Mal aber nur Zwischenstation. Nach einer Übernachtung ging es mit Druk Air (die bhutanische Airline, benannt nach dem Nationalwappentier, dem Drachen) nach Paro auf 2.200 m Höhe, mit der einzigen horizontalen Fläche des Landes mit Platz genug für einen kleinen Flughafen inmitten hoher Berge und entsprechend spannendem Landeanflug. Schon der Flug entlang der Himalayakette mit den höchsten Bergen der Welt war das erste Highlight dieser Reise.

Am Flughafen wurden wir von unserem sehr gut deutsch sprechenden Guide Mindup in Empfang genommen, der uns für die nächsten knapp drei Wochen begleitete, sich um die Wanderungen, Trekking-Etappen, Besichtigung der kulturellen Höhepunkte, Unterkunft in Hotels, Lodges und Zelten, Verpfle-

gung, Gepäcktransport mit Jeeps und Pferden und die vielen vorgesehenen und unvorhergesehenen Kleinigkeiten kümmerte. Nebenher versorgte er uns mit vielen Infos zu Land und Leuten und sorgte dafür, dass wir viele Kontakte zu den Einheimischen hatten: Ein sehr freundlicher, ruhiger und kompetenter Begleiter, den wir bald ins Herz geschlossen hatten.

Unsere kleine Reisegruppe umfasste drei Männer, der Senior 70 plus aus Würzburg, der „Jüngste“ 50 plus aus Frankfurt und ich mit 60 plus dazwischen. Wir hatten von Anfang an die gleiche Wellenlänge, uns auf der gesamten Tour bestens verstanden und unterwegs auch viel Spaß gehabt. Gebucht hatten wir die Tour bei einem Reiseveranstalter aus Leipzig, der mit einer bhutanischen Agentur kooperierte, die die Reise vor Ort betreute.

Eine Reise nach Bhutan ist kein preisgünstiges Vergnügen. Das Land hat ein Tourismuskonzept, das (2014) maximal 75.000 Besucher*innen vorsah, da die Infrastruktur vor Ort - insbesondere die Übernachtungskapazitäten - Grenzen setzt. Man setzt ganz gezielt nicht auf Massentourismus und steuert dies insbesondere durch eine Art „Pflichtumtausch“ (2014: 200 \$ pro Tag), wobei darin aber nahezu sämtliche anfallenden Kosten vor Ort (Unterkunft, Verpflegung, Guide, Begleitmannschaft, Transfers u.ä.) enthalten sind.

Unsere Zeit in Bhutan begann mit zwei Übernachtungen im komfortablen Hotel in Paro, leckerem Essen - häufig roter Reis, viel Gemüse, seltener Fleisch - und dazu



das schmackhafte einheimische Bier namens Druk 11.000. Am ersten Tag stand der Besuch des berühmten Takshang-Klosters - „Tigernest“ genannt - auf dem Programm, hoch über dem Paro-Tal in fantastischer Lage in einer steilen Felswand. Der am meisten verehrte Heilige Bhutans, Padmasambhava, landete hier der Legende nach im 8. Jh. n. Chr., auf einer Tigerin durch die Lüfte reitend, und überzeugte die Einheimischen von der Lehre Buddhas. 1998 brannte das Kloster - ausgelöst durch eine umgefallene Öl-Lampe - ab, wurde in der Folgezeit originalgetreu mit hohem Aufwand wiederaufgebaut und strahlt jetzt im neuen alten Glanz. Zur Akklimation für das anstehende Trekking, aber auch für die „innere Ankunft“ und Einstimmung auf das mystische „Land des Donnerdrachens“ lohnt sich der Besuch dieses 3.000 m hoch gelegenen Pilger-Orts.

Nach den zwei Hotelübernachtungen endete für knapp zwei Wochen die Komfort-Zone und die Trekking-Tour begann. Zunächst ging es noch mit Jeeps bis zur Klosterburg Drukyl Dzong auf 2.500 m. Dort endete die Piste, und für die nächsten 1 ½ Wochen sahen wir das letzte Auto. Wir wurden freundlich von der



Begleitmannschaft mit Pferden, Pferdetreiber, Koch und Helfern begrüßt, die sich von nun an um uns kümmerten. Wir hatten nur einen Tagesrucksack zu tragen, der Rest wurde von den erstaunlich geländegängigen und höhentauglichen Pferden transportiert. Der Weg führte durch Wälder und Apfelplantagen, vorbei an einzelnen Gehöften mit freundlichen und neugierigen Menschen und nach 6 Stunden hatten wir eine Wiesenlichtung erreicht, wo zum ersten Mal die Zelte aufgebaut wurden.

Von jetzt an waren die Tagesabläufe ähnlich: nach dem „Early-morning-Tea“, serviert am Zelt, und dem Frühstück ging es auf meist guten Wegen jeden Tag ein wenig höher mit Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Je höher wir kamen, desto karger wurde die Landschaft und es rückten die ersten 6- und 7-Tausender an der Grenze zu Tibet ins Blickfeld – was für eine gigantische Landschaft! Wir waren unterwegs auf dem Chomolhari-Laya-Trek, der ersten Hälfte des berühmten Snowman-Treks, der von West nach Ost immer entlang der tibetischen Grenze verläuft. Am ersten Zeltlager über 4.000 m gab es dann zur besseren Akklimatisation einen Ruhetag mit Wanderung zu einem kleinen Gletschensee und Genießen der Sonnenstrahlen tagsüber. Nachts herrschten im Zelt schon Minus-Temperaturen, aber mit einem warmen Daunenschlafsack und Isoliermatte war das gut zu ertragen.

An den folgenden Tagen stand jeweils ein neuer Pass-Übergang auf dem Programm. Es ging über karge Wiesen mit Wacholderbüschen und Alpenrosen, vorbei an grasenden Yaks, durch kleine Dörfer mit freundlichen, fleißigen Menschen, und nach jedem Pass gab es wieder neue Blicke auf herrliche Landschaften mit riesigen Bergen. Viele

der hohen Gipfel sind noch nie betreten worden, da in Bhutan alle Berge über 6.000 m als Sitz der Götter nicht bestiegen werden dürfen.

Nach 8 Tagen stand der Sinche-La-Pass auf dem Programm, mit gut 5.000 m der höchste Pass des Treks. Da wurde die Luft schon deutlich dünner, aber dank der vorangegangenen Akklimatisation war auch dies gut zu schaffen. Leider war das Wetter oben nicht so schön, mit etwas Neuschnee und Nebel - wir ließen es uns nicht nehmen, noch zu einem kleinen „Lookout“ aufzusteigen und dort unsere mitgebrachten Gebetsfahnen aufzuhängen.

Von nun an ging es tendenziell bergab, die Zelte standen meist in der Nähe kleiner Ortschaften, mit der Nebenwirkung, dass die Nachtruhe mancherorts durch bellende und jaulende Hunde gestört wurde. Die tagsüber schläfrigen und nachts bellenden und teilweise aggressiven Hunde, die auch die Einheimischen nervten, waren nun das einzig Negative bei dieser Reise. Unser nächstes Ziel war das wohlhabende Dorf Laya auf 3.800 m. Der etwa 1.000 Köpfe zählende Laya-Stamm spricht eine eigene Sprache, und während Bhutanerinnen anderswo den üblichen Bubikopfhaarschnitt haben, tragen die Frauen von Laya ihr Haar langgewachsen und offen. Ihre Köpfe zierte ein aus Bambus geflochtenes Spitzhütchen. Dazu trägt Frau mit bunten Streifen verzierte Joppen und um die Hüfte gewickelte Röcke aus schwarzer Yakwolle. Den Ruhetag in Laya nutzten wir zu einem Dorfrundgang, bei dem wir von einer freundlichen Familie auch zu einem Buttertee in ihr Haus eingeladen wurden. Das Dorf begründet seinen Wohlstand mit dem Tibetischen Raupenpilz, der auf den Hängen oberhalb des

Dorfes geerntet wird, in der chinesischen Medizin große Bedeutung hat (auch als Aphrodisiakum) und wegen seiner Seltenheit sehr wertvoll ist.

Der letzte Trekkingtag führte uns über den letzten hohen Pass nach Ghasa, wo wir Gelegenheit hatten, an dem großen Fest in der Klosterburg teilzunehmen. Aus der Umgebung waren Hunderte Menschen gekommen, um in festlicher Kleidung der Tanz-Zeremonie beizuwohnen, ein tolles Erlebnis! Nach Verabschiedung der Trekking-Mannschaft mit Speis und Trank, kleinen Geschenken und Trinkgeld ging es am nächsten Tag weiter per Jeep in die ehemalige Hauptstadt Punaka, der Winterresidenz der Königsfamilie auf 1.400 m mit schon fast subtropischem Klima. Letzte Station war danach die Hauptstadt Thimpu mit der eindrucksvollen großen Klosteranlage Trashi Chhoe Dzong, die seit 1952 als Sitz der Regierung dient. Thimpu ist die am schnellsten wachsende Stadt Bhutans mit derzeit ca. 140.000 Einwohner*innen. Auch die Neubauten orientieren sich an der traditionellen Bauweise. Und in Thimpu – und in ganz Bhutan – gibt es keine einzige Verkehrsampel!



Nach Genuss des Hotel-Komforts fuhren wir dann weiter nach Paro und vom dortigen Flughafen ging es in gut einer Stunde nach Kathmandu und einen Tag später wieder zurück nach Deutschland: Das Ende einer Reise in ein fantastisches, buddhistisch geprägtes Land mit freundlichen Menschen, tollen Landschaften und beeindruckender Geschichte, das einen mit großer Ruhe, Gelassenheit und bleibenden Eindrücken nach Hause zurückkehren ließ.



Nachhaltigkeit

LATEGAHN
Bestattungen

Empathie

Kompetenz



Mach deinen Garten zum Paradies ...

... für dich, Insekten,
Vögel & Co.

Abonniere jetzt den
NABU-Gartennewsletter
für mehr Ideen und Tipps!
www.NABU.de/garten-newsletter



Rätselecke

zum Thema: Hände
von Brigitta Leifeld, Huckarde

Rätsel 1 **Lesen Sie den Text.**
Die einzelnen Wörter sind rückwärts - die Ziffern sind richtig geschrieben!

NETSSUW EIS NOHCS?

NOV NED 210 NEHCONK SED NEHCILHCSNEM STTELEKS NERÖHEG 54 UZ NEDIEB NEDNÄH.
ORP DNAH NETERT 33 NLEKSUM TIM NERHI NENHES DNU NEHCILDEIHCSRETNU NEKNELEG
NI NOITKA, NNEW RIW GIET NETENK, NENIE LLAB NEGNAF REDO EID NETSAT SED SREIVALK
NEGITÄTEB. EID THCA NEHCONKLEZRUDNAH NEBAH OS TNASSERETNI EDNEGNILK NEMAN EIW
NIEBNHAK, NIEBDNOM, NIEBFPOK, NIEBKCELEIV, NIEBKCEIERD, NIEBNESBRE DNU NIEBNEKAH.

EID TUAH RED DNAH DNU SREDNOSEB EID NEZTIPSREGNIF DNIS HCIER TZTESEB TIM
NEDNENEVREN DNU NETTATSEG SNU OS EID NETSHCILDEIHCSRETNU EGNID UZ NERÜPS DNU UZ
NELHÜF.

TUAL SSENNIUG-HCUB RED EDROKER TSSIM EID ETSGNÄL DNAHRENNÄM 32,4 MC DNU EID
ETSGNÄL DNAHNEUARF 25,5 MC.

Rätsel 2 **Im folgenden Text sind 10 Redewendungen in verschiedenen Schriftarten geschrieben, finden Sie diese:**

Es eine von *sache* man **DIE** hat **es** von sind zwei
eine schlägt **HÄNDE** leben **der** langer Hand über
Hand hat die **IN** man **liegt** der es jemand
zusammen **Spiel** **Mund** UNSCHULD seine **Hand** ihm
Hand gebunden hat geplant wäscht **Hände** **Hände**
ist **Hand** die *und* dem im **auf** den **Hände** linke
andere *Fuß* **Hände** **Kopf** die **WASCHEN** in

Rätsel 3 Finden Sie die gegensätzlichen Tätigkeiten:

arbeiten		Weg weisen	
nehmen		anfeuern	
sammeln		einpflanzen	
trösten		streicheln	
drohen		festhalten	
schenken		entgegennehmen	
zerstören		hochheben	
anzünden		applaudieren	

Rätsel 4 Finden Sie die fehlenden Buchstaben im Alphabet und bilden Sie aus diesen ein Wort.
 Die gefundenen Wörter der ersten 6 Zeilen ergeben ein Sprichwort.
 Die Zeilen von b) bis g) ergeben Begriffe, die etwas mit „Hand“ zu tun haben.
 Es muss manchmal ein gefundener Buchstabe doppelt genommen werden

1. ABCDFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
2. ABCDEFGHJKLMNOPQRUVWXYZ
3. ABCDEFGHIJKLMPQRSTUVWXYZ
4. BCD FHIJKMOPQRSTUVWXYZ
5. BCEFGIJKL MOPQRSTUVWXYZ
6. BCD FHIJKMOQRSUVWXYZ

(bei den Aufgaben c, d, e muss 1 Buchstabe doppelt benutzt werden, bei den Aufgaben f und g müssen mehrere Buchstaben doppelt genommen werden)

- a) BEFGIJKL MOPQRSVWXYZ
Beispiel: A C D H N T U = Handtuch
- b) BCFG IJKMOPQSTVXY
- c) CFG IJKL O P Q T U V W X Y Z
- d) BCEJ K L M O P Q S T U V W X Y Z
- e) BCFG JK L O P Q U V W X Y Z
- f) BEF JK L O P Q R T V W X Y Z
- g) BFG JK L M O P Q R S T U V W X Y



Lebensfreude genießen!

Ihr ambulanter Pflegedienst
 Konstantin Krankenpflege GmbH & Co. KG
 Siegburgstr. 27 · 44359 Dortmund-Mengede
 www.konstantin-pflege.de
Telefon (02 31) 427 281 76

Kranken- und Altenpflege
Konstantin
 Wir l(i)eben Pflege



Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
 Auch nach dem Besuch.

Jetzt bestellen!
www.johanniter.de/hausnotruf

Hier informieren
02306 37892502

JOHANNITER

Gedicht

Der Urlaub

von Eugen Roth



Ein Mensch, vorm Urlaub, wahrts sein Haus,
Dreht überall die Lichter aus.
In Zimmern, Küche, Bad, Abort-
Dann sperrt er ab, fährt heiter fort.
Doch jäh, zu hinterst in Tirol,
Denkt er voll Schrecken: „Hab ich wohl?“
Und steigert wild sich in den Wahn,
Er habe dieses nicht getan.
Der Mensch sieht, schaudervoll, im Geiste,
Wie man gestohlen schon das meiste,
Sieht Türen offen, angelweit.
Das Licht entflammt die ganze Zeit!
Zu klären solchen Sinnestrug,
Fährt heim er mit dem nächsten Zug

Und ist schon dankbar, bloß zu sehn:
Das Haus blieb wenigstens noch stehn!
Wie er hinauf die Treppe keucht:
Kommt aus der Wohnung kein Geleucht?
Und plötzlich ist's dem armen Manne,
Es plätschert in der Badewanne!
Die Ängste werden unermessen:
Hat er nicht auch das Gas vergessen?
Doch nein! Er schnuppert, horcht und äugt
Und ist mit Freuden überzeugt,
Daß er – hat er's nicht gleich gedacht?-
Zu Unrecht Sorgen sich gemacht.
Er fährt zurück und ist nicht bang.-
jetzt brennt das Licht vier Wochen lang.

Bücherecke

Bildquelle: rowohlt Polaris



Titel: Über uns der Himmel, unter uns das Meer
Autor: JOJO MOYES, Aus dem Englischen von Katharina Naumann
Verlag: rowohlt Polaris
Preis: 16,00 Euro als Taschenbuch
Tipp: Zum Ausleihen fragen Sie Ihre Stadtbibliothek

Kurzbeschreibung:

Ein berührender Roman über Hoffnung, Schicksal und Liebe – inspiriert von Jojo Moyes' eigener Familiengeschichte.

Über das Meer zu dir.....

Australien 1946. Sechshundert Frauen machen sich auf eine Reise ins Ungewisse. Ein Flugzeugträger soll sie nach England bringen, dort erwartet die

Frauen ihre Zukunft: ihre Verlobten, ihre Ehemänner – englische Soldaten, mit denen sie oft nur wenige Tage verbracht hatten, bevor der Krieg sie wieder trennte. Unter den Frauen ist auch die Krankenschwester Frances. Während die anderen zu Schicksalsgenossinnen werden, ihre Hoffnungen und Ängste miteinander teilen, bleibt sie verschlossen.

Nur in Marinesoldat Henry Nicol, der jede Nacht vor ihrer Kabine Wache steht und wie sie Schreckliches erlebt hat im Krieg, findet sie einen Vertrauten. Eines Tages jedoch holt Frances ausgerechnet der Teil ihrer Vergangenheit ein, vor dem sie ans andere Ende der Welt fliehen wollte ...Jeder von Jojo Moyes' Romanen eroberte die Spitze der Bestsellerliste. Ihre besondere Mischung aus Leichtigkeit und Tiefe, aus Humor und Dramatik begeistert weltweit Millionen Leser:innen.

Der Felsen / Loreley

aus: „Das Beste an Deutschland „ von Florian Langenscheidt

„Ich weiß nicht, was soll es bedeuten, dass ich so traurig bin, ein Märchen aus alten Zeiten, das kommt mir nicht aus dem Sinn.“ Das Loreley-Gedicht von Heinrich Heine gehört wohl zu den bekanntesten poetischen Schöpfungen der deutschen Dichtung.

Schon 1801 hatte Clemens Brentano in einer Ballade von einem zauberhaften Mädchen geschrieben, das auf dem Felsen sitzt und die Schiffer in ihr Verderben schickt. Steckt im Loreley-Mythos ein wahrer Kern, der die Menschen berührt und zu diesem Ort hinzieht? Zunächst die Fakten: Die Loreley ist ein 132 m hoher, aus dem Rhein herausragender Schieferfelsen bei St. Goarshausen in Rheinland-Pfalz. Dies ist die engste und tiefste Stelle, weshalb auch heute die Schifffahrt durch Lichtsignale vor Gegenverkehr gewarnt wird.

Vor allem im Mittelalter war die Loreley ein berüchtigter Ort. Durch eine Sandbank entstanden hier tückische Strömungen und Strudel. Tatsächlich wird die Loreley auch gerne mit der Nibelungensage in Verbindung gebracht und hartnäckig hält sich der Mythos, just hier sei das sagenumwobene Nibelungengold versenkt worden. Schon Heinrich von Kleist rühmte die Ufer des Rheins zwischen Mainz und Koblenz als den „schönsten Landstrich von Deutschland“, an welchem unser großer Gärtner sichtbar con amore (viel Liebe) gearbeitet hat.

Das ist eine Gegend wie ein Dichtertraum, und die üppigste Fantasie kann nichts schöneres erdenken, als dieses Tal, das sich bald öffnet, bald schließt, bald öde ist, bald lacht, bald schreckt.

Rezept

Sommergetränk Himbeer-Mojito

Quelle: www.foodlovin.de/alkoholfreier-himbeer-mojito

Prickelnd, fruchtig, erfrischend! Hättest du jetzt auch Lust, auf einen genialen Sommerdrink? Dann kommt dieser Himbeer-Mojito genau richtig! Nicht zu süß, schön fruchtig und die beste Erfrischung nach einem langen, heißen Tag. Herrlich, wie dieser Cocktail auf der Zunge prickelt und einfach so genial schmeckt! Und noch besser: du kannst entscheiden, ob mit oder ohne Alkohol. Beide Varianten sind im Geschmack verschieden, haben aber trotzdem ihre eigene Besonderheit. Kurzum: heute Abend ist ein Anlass, diesen Cocktail zu probieren. Ganz egal, ob mit oder ohne Champagner.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 1 Bund Minze
- 2 Limetten
- 12 Himbeeren
- 250 ml kalter Minztee oder Grüntee
- 250 ml Sprudelwasser oder Champagner
- Crushed Ice



Zubereitung

1. Die Himbeeren waschen bzw. auftauen. Im Mixer mit 150 ml Wasser fein pürieren.
2. Minze waschen, einige Blätter abzupfen und auf die Gläser verteilen. Die Limetten waschen, in Scheiben schneiden.
3. Einige Eiswürfel, Limettenscheiben und 2-3 Himbeeren in vier kalte Gläser geben, ein Viertel des Himbeerpürees darauf geben. Mit dem kalten Tee und einem Schuss Sprudelwasser oder mit Champagner aufgießen

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

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

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

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

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

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

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

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

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





**ALTERSMEDIZIN
FÜR DORTMUND.**

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie
Intensivmedizin

Jetzt bewerben !

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

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



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Stationär behandeln wir u.a.:

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

Schmunzelecke



Die Frau fürs Leben
ist nicht das Mädchen für alles!!

Denken ist allen erlaubt,
vielen bleibt es erspart.

NATÜRLICH SPRECHE ICH MIT
MIR SELBST:
MANCHMAL BRAUCHE ICH EBEN
KOMPETENTE BERATUNG.

Es ist überhaupt nicht schlimm,
wenn du ein paar Kilos mehr drauf hast.
Das ist die Art der Natur zu sagen:
Du bist so schön, da habe ich
etwas mehr von dir gemacht!

Vermutlich bin ich deshalb immer so müde,
weil so viele Talente in mir schlummern.

Mensch freu dich oft
und lache tüchtig,
noch ist Humor
nicht steuerpflichtig!

Tu, was dich froh macht!
Kritisiert wird sowieso!

Jeder kehre vor der eigenen Tür
und die Welt ist Sauber.

Vergesslichkeit ist eine Form der Freiheit.

Ein Mensch ohne Macken
ist wie ein Buch ohne Seiten!

Sage immer die Wahrheit,
aber sage die Wahrheit nicht immer.

In bester Gesellschaft – direkt nebenan!

DOGEWO21



www.dogewo21.de

■ Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

Bildung

Studienfahrten Gespräche

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträge, Seminare und Kurse.

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

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

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: westfalenpark.de)

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: info@parkakademie.de

Internet: parkakademie.de

Seniorensendungen im Funk

Radiosender:

Radio 91,2



„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

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



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.00 bis 08.54 Uhr

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Freitag, 8. September 2023
- Freitag, 3. November 2023
- Freitag, 8. Dezember 2023

Besucher*innen sind herzlich willkommen.

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



OPA IST IMMER DA WENN ICH IHN BRAUCHE

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- Immer in Ihrer Nähe - deutschlandweit
- Monatliche Miete 25,50 € - zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

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

Zu guter Letzt

Finde tausend Gründe und schnuppere den Wind der Veränderungen

Text und Foto von Beate Caßau

Die Frühlingsluft hat sich verabschiedet, um der Sommerluft Platz zu schaffen. Jede Jahreszeit hat einen besonderen Duft mit vielen Facetten. Es fällt schwer, genau zu beschreiben, was die Sinne in einen Rausch der Geruchsvielfalt versetzt. Schau auf das, was im Leben wesentlich ist, entdecke das wunderbare Urvertrauen wieder neu und nehme wahr, wie viele Schätze im Überfluss vorhanden sind. Der Zauber des Lichts und die Düfte der Blütenlese erscheinen wie ein Leuchten der Hoffnung. Das können Träume werden, aus denen das Buch des Lebens gemacht wird. Finde tausend Gründe um zu lachen, sich selbst und andere zu loben, zu lieben, wertzuschätzen, wohl zu fühlen, zu genießen, glücklich zu sein. Die Schönheit in der Natur zu erkennen, in Menschen und Tieren.

Anerkennen, dass jeder frei ist in seinen Entscheidungen zu diesen Empfindungen. Halte die Nase in den Wind der Veränderungen, die mal positiv, mal negativ den Weg kreuzen. Konfuzius soll gesagt haben:

„Egal wie schwer dein Problem auch ist, sich am Ellenbogen zu lecken ist schwerer.“ Ein Versuch kann zu Überraschungen führen.

Finde tausend Gründe, nach den Sommerboten Ausschau zu halten, den Düften ausreichend Aufmerksamkeit zu widmen, ein gutes Näschen, Sonne im Herzen, einem Lächeln auf dem Gesicht – achtsam, geduldig und gelassen den Wind der stetigen Veränderungen zu schnuppern, um durch die nächsten Monate langsam zu schreiten. Das Lächeln dürfte jetzt nicht schwerfallen.



Mobiler Bibliotheksdienst



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

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

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de



Für Senior*innen da sein

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

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

Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachbereich für Senior*innen, Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund

Ansprechpartner*innen

Marie Roerdink-Veldboom - Tel. (0231) 50-2 70 94

E-Mail: Seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

Lösungen aus der Rätselecke:

Rätsel 2

1. Es ist von langer Hand geplant
2. Man schlägt die Hände über dem Kopf zusammen
3. Eine Hand wäscht die andere
4. Jemand hat zwei linke Hände
5. Eine Sache hat Hand und Fuß
6. Die Hände in Unschuld waschen
7. Es sind ihm die Hände gebunden
8. Man hat seine Hände im Spiel
9. Von der Hand in den Mund leben
10. Es liegt auf der Hand

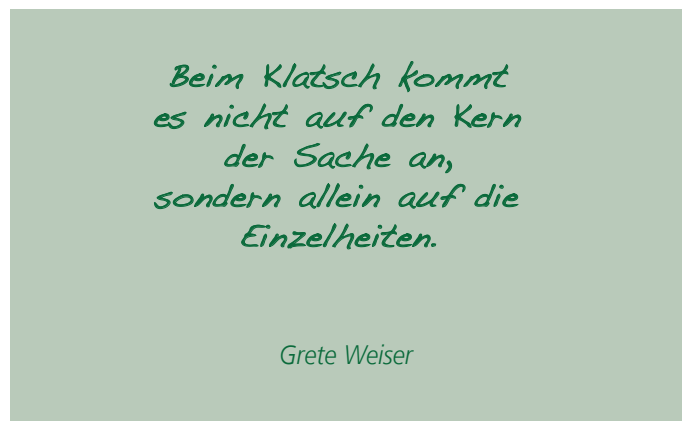
Rätsel 3

- | | | | | | |
|-----------|---|------------------------|----------------|---|--------------------|
| arbeiten | → | nichts tun, faulenzten | Weg weisen | → | In die Irre führen |
| nehmen | → | geben | anfeuern | → | niedermachen |
| sammeln | → | wegwerfen | einpflanzen | → | ausgraben |
| trösten | → | abweisen | streicheln | → | kratzen |
| drohen | → | besänftigen | festhalten | → | loslassen |
| schenken | → | rauben, klauen | entgegennehmen | → | wegnehmen |
| zerstören | → | aufbauen | hochheben | → | fallen lassen |
| anzünden | → | auslöschen | applaudieren | → | auspfeifen |

Rätsel 4

Spruchwort: Es ist von langer Hand geplant

2. Handwurzel c) Handbremse
d) Handgriff e) Meisterhand



Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

Vorsitzender: Martin Fischer

seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

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

Verantwortlich für die Redaktion:

Udo Asbeck, Hannelore Bauer, Elisabeth Beyna,

Beate Caßau, Wolfgang Evers, Martin Fischer,

Günter Scheller und Walter Wille

Titelbild: Kirche in Kirchlinde

Foto: Dr. Günter Spranke

Nächste Ausgabe: 29. September 2023

Redaktionsschluss für Leserbeiträge und -zuschriften: 04. August 2023

Der Seniorenbeirat ist auch online zu erreichen:
seniorenbeirat.dortmund.de

GUTE GRÜNDE

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

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

MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

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

DER TREUHÄNDER

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

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

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

DER TREUHANDVERTRAG

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

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

GdF · Bonn

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
OLIVER RUDKE**
Am Gottesacker 28,

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

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

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

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

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
NORBERT TOPPMÖLLER**
Ostenfriedhof

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

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

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

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

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

Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG
Treuhandstelle für Dauergrabpflege
und Bestattungsvorsorge

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



**HAUS Am Gottesacker und
Bestattungen Weber**

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



Leben braucht Erinnerung

Die besten Jahre



**Wir sind für
Sie da!**

0231 50-23344

Sie suchen einen Ort der Begegnung und
Gemeinschaft mit anderen älteren Menschen?

Sie brauchen zusätzliche Betreuung und
pflegerische Unterstützung?

Willkommen in unseren Tagespflegen!

Mengede · Sölde · Eichlinghofen · Körne · Innenstadt-Nord

SHDO Immer eine gute Wahl

SHDO Ambulant
Westfalendamm 67, 44141 Dortmund

Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

vom 1. Juli 2023
bis 30. September 2023

Bildung, Freizeit, Kultur
Beratungsstellen

Info

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



Kneipp –Verein Dortmund e.V.

Veranstaltungsort: Kneipp-Zentrum,
Karl-Marx-Straße 32
Vorträge am 1. Mittwoch im Monat
um 18.00–19.30 Uhr
Änderungen vorbehalten. Bitte achten
Sie auch auf Pressenotizen.
Anmeldung über (0231) 5 86 00 48 (GS)
E-Mail: info@kneipp-verein-dortmund.de
<https://kneipp-verein-dortmund.de>

Homöopathischer Gesprächskreis

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

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen.

An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich willkommen um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

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

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

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund,

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

**Jeden zweiten Samstag
ab 11.00 Uhr im Studio B**

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

„... und was haben Sie gelesen?“

Literaturettreff für Menschen ab 60
in der Bibliothek
erwünscht beim Literaturettreff. Der
findet **jeden dritten Mittwoch im
Monat, um 15.00 Uhr im Studio B
der Stadt- und Landesbibliothek,
Max-von-der-Grün-Platz 1–3**, statt.
Besucher/Innen können zuhören
und auch zur Diskussion über Bücher
beitragen die von drei Ehrenamtlichen
vorgestellt werden. Die Teilnahme
an der Veranstaltung ist kostenlos.
Der Literaturettreff ist eine
Veranstaltung des Fachbereichs
„Senioren und Bibliothek“ der
Stadt- und Landesbibliothek Dortmund
und des Vereins proKultur.

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Wilhelm-Hansmann-Haus:
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Anmeldung und nähere
Informationen: Tel. (0231) 50-2 96 90
Dorothea Börner, Dipl. SozPäd.
Kristina Sobiech, SozArb/SozPäd. M.A.

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

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

Repaircafé im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

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

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

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

Seniorenbüro Innenstadt-West

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

Hilfen für an Demenz erkrankte
Menschen und ihre Angehörigen

**Jeden 1. Freitag im Monat von
9.00–11.00 Uhr**

Pflegepause –

**Frühstückstreff und Gesprächskreis
für pflegende Angehörige**

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

Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt West, Tel.: (0231) 50-1 13 40, E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Jeden 2. Dienstag im Monat

„Die Zeit danach“

Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...

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

Um eine Anmeldung wird gebeten-

Außersprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus in Dorstfeld

Für viele Dorstfelder*innen ist der Weg in die Lange Straße zu beschwerlich.

Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus, Hospitalstr. 6 (neben dem Sozialamt) in Dortmund-Dorstfeld, eine Außersprechstunde für Senior*innen an.

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

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

Die nächsten Sprechstunden finden zeitgleich mit dem Repair-Café am Freitag, den 28. Juli 2023 und am Freitag, den 22. September 2023 statt, jeweils von 15.00-17.00 Uhr. Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel.: (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

Mit Rollator sicher unterwegs

Mittwoch, 30. August 2023

Beginn 15.00 Uhr

Treffpunkt:

Kath. St. Barbara Gemeinde
Teutoburgerstr. 14
Dortmund Dorstfeld

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet zusammen mit der DSW21, der Kath. St. Barbara Gemeinde und dem Sanitätshaus Schock ein Rollatoren Training für interessierte Seniorinnen und Senioren an. Das Sanitätshaus Schock stellt sich an diesem Tag für die Überprüfung der Rollatoren, z.B. genaue Höheneinstellung zur Verfügung. Neben dem praktischen Training können die Teilnehmenden im Gemeindehaus eine Pause machen und sich austauschen. Für das leibliche Wohl, Kaffee und Kuchen, sorgen die Ehrenamtlichen der kath. St. Barbara Gemeinde.

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

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

Dietrich-Keuning-Haus

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

Erzählcafé

Jeden 3. Donnerstag im Monat 14.30–16.30 Uhr

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

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

Hospitalstraße 6, 44149 Dortmund
Tel. (0231) 9 97 89 60

E-Mail: kontakt@muetterzentrum-dortmund.de
muetterzentrum-dortmund.de

Einmal im Monat mittwochs

Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht

unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen. **Leitung:** Ilse Kahrmann
Zeit: 15.00–17.00 Uhr
Genauer Termin siehe Internetseite oder **Tel. (0231) 9 77 89 60**

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café Dorstfeld

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

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

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

NEU: Alle 8 Wochen freitags

Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas

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

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

Werktags von 09.00–18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

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

Jeden Mittwoch

Stricken mit Lilo

Für alle, die gerne Stricken lernen möchten oder lieber in Gesellschaft stricken.

Das Material muss mitgebracht werden. Zeit: 10.00–15.00 Uhr

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

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

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

Sommerfest

*Samstag, 26. August
11.00-17.00 Uhr*

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!!

Tänze aus aller Welt

Montag, 9.45 Uhr
...miteinander tanzen in geselliger, fröhlicher Runde zu internationaler Musik. (10x90 Min.)

Tai Chi Chuan

Montag, 12.00 Uhr
...fließende Bewegungen zur Gesundheitspflege und Entspannung. (10x60 Min.)

Sitzgymnastik

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

Qi Gong

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

Rückenfit

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

Tanz Fit

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

Vini Yoga

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

Lu Jong – tibetisches Heilyoga

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

Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 10.30 Uhr
...Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität. (10x 60 Min.)

Lebensläufe e.V.

„Von Frauen für Frauen“
...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

Jeden Freitag von 10.00-11.30 Uhr und von 11.30-13.00 Uhr

Spezielles Sportangebot für krebserkrankte und nicht erkrankte Frauen zur aktiven Krebsprävention. Info & Anmeldung: Brigitte Dillenhöfer Telefon: 0231- 63 57 13.

Gesprächskreise: (kostenfrei!)

Philosophisches Gespräch

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

Politik-Treff

(Termine bitte erfragen)
Donnerstag, 14.00 Uhr
Moderierter Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen. Die Teilnehmer*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

Stammtisch „English Spoken“

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

Begegnungsangebote: (kostenfrei!)

Computer-AG

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

Spieltreff

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



ERSTKLASSIGE LAGE

BARRIEREFREI

GEHOBENE AUSSTATTUNG

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

ANSPRUCHSVOLLES WOHNEN

Mitten im Herzen von Dortmund!

Olpe 8 – 12 • 44135 Dortmund (Haupteingang Olpe 12)
Telefon **0231-52 56 66** • E-Mail: verwaltung@schoeme.de
www.domizil-schoeme.de

ZERTIFIKAT „Anspruchsvolles Wohnen“
DOMIZIL SCHOEME

Handarbeitstreff*Donnerstag, 13.30 Uhr*

In geselliger Runde kann jede/-r machen, was sie/er will: stricken, häkeln, basteln....

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

Singen mit Andreas*Montag, 14.30 Uhr*

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

MS-Selbsthilfegruppe*Mittwoch, 14.30 Uhr*

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

Kulturlokomotive Dorstfeld*Dienstag, 14.30 Uhr*

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

**Tagesfahrten:
(Anmeldung erforderlich!)****Arnsberg***Mittwoch, 12.07.2023, 9.00 Uhr***Rheine***Mittwoch, 09.08.2023, 8.30 Uhr***Coesfeld***Mittwoch, 13.09.2023, 8.30 Uhr***ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung e.V.**

Westfalenpark Florianstr. 2
(Postanschrift!).

Nähere Infos montags bis freitags von
8.30–12.30 Uhr unter

Tel. (0231) 12 10 35 und/oder

info@parkakademie.de

www.parkakademie.de

Für eine Teilnahme ist eine vorherige
Anmeldung absolut erforderlich.

Sonntag, 23. Juli*Kultursommer 2023*

Beginn: 17.00 Uhr

Jazz Trio Weber

Kostenfrei, jedoch Parkeintritt

Sonntag, 06. August*Kultursommer 2023*

Beginn: 17.00 Uhr

Rezitator: Casten Bülow

Musik: Stephanie Hauptvogel

Teilnehmerbeitrag: 10,00€ zzgl.

Parkeintritt

Samstag, 19. August*Sommerfest/Semestereröffnung
2/2023*

Beginn: 14.00 Uhr

Div. Referenten/innen

Musik: Orchester der GS Gartenstadt

- Kostenfrei, jedoch Parkeintritt

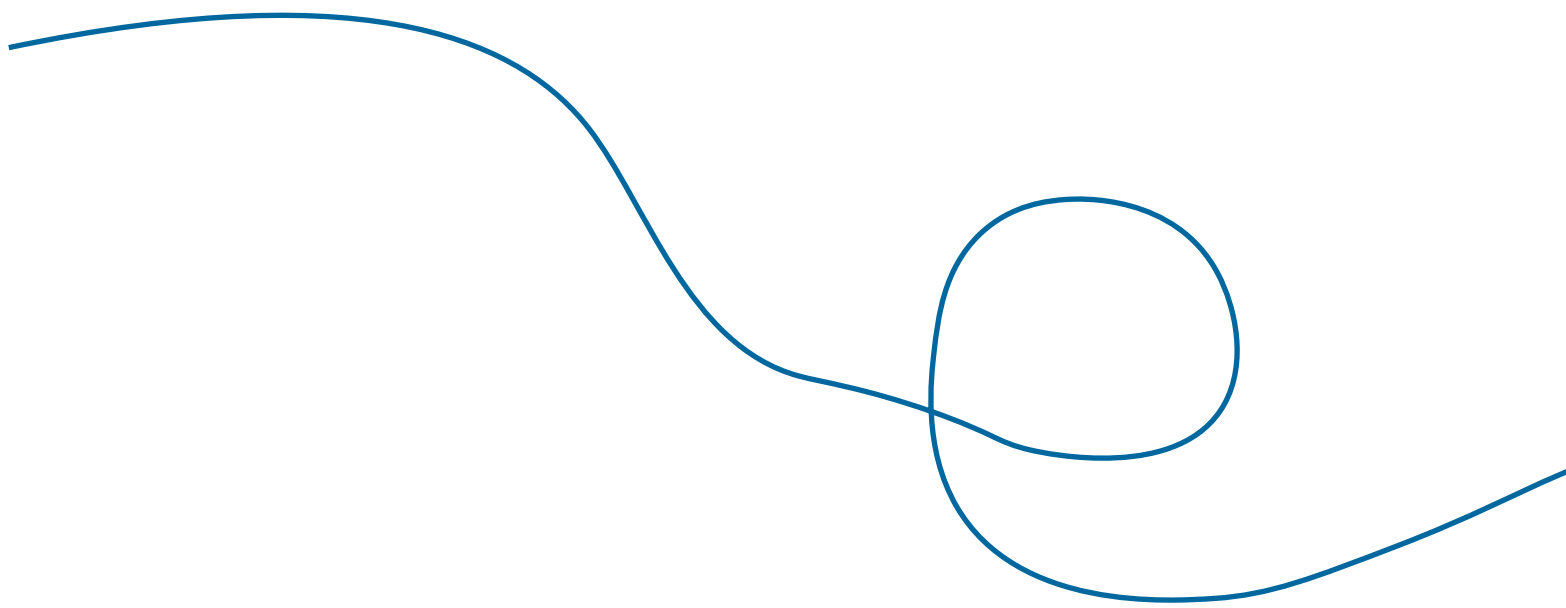
Dienstag, 19. September*Dortmunderinnen am Abend*

Beginn: 19.00 Uhr

Referentin: Annette Kulozik

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt



Seniorenbüro Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21,
44287 Dortmund
Anmeldungen, nähere Informationen
und Termine
Tel. (0231) 50-2 93 90
Email: seniorenbuero.aplerbeck@stadt-
do.de

Digitale Angebote

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

Lesecafés in der Stadtteilbibliothek

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

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit. Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und zu entspannen. Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich. Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Das kostenlose Angebot findet an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr im Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 14 in 44287 Dortmund statt.

Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Leitung: Petra Emig
Tel. (0231) 48 67 78, Fax (0231) 2 22 61 13
E-Mail: pemig@stadtdo.de

Internationale Folklore

Koordination von Tanz und Bewegung. Erlernen verschiedener Tänze. Jede Woche erwartet Sie eine bunte Mischung aus unterschiedlichen Tänzen. Auf dem Programm stehen zum Beispiel Line Dances, Rounds, Contratänze und Kreistänze. Begleitet werden alle Tänze von schwungvoller internationaler Musik. Die Gruppe trifft sich jeden Montag ab 10.00 Uhr.

Doppelkopf

Die Doppelkopfguppe trifft sich *jeden Montag ab 14.00 Uhr*

Treffen der Rummikubgruppe

Rummikub ist ein leicht zu erlernendes Gesellschaftsspiel. Die Gruppe trifft sich *jeden 2. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr*

Bingo

Jeden 3. Donnerstag im Monat
Beginn: 14.00 Uhr

Treffen der Schneidergruppe

Die Schneidergruppe trifft sich *jeden Freitag ab 9.00 Uhr*

Genauere Termine der Gruppentreffen erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum

Evangelische Kirchengemeinde Schüren

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

Jeden Montag

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

Jeden Dienstag

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat

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

Jeden 1. Donnerstag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

Weitere Termine in Schüren:

Jeden 4. Mittwoch im Monat

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

Jeden letzten Dienstag im Monat

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

Jeden 3. Sonntag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

**Städtisches
Seniorenzentrum Rosenheim**
Rosenstraße 61, 44289 Dortmund
Tel. (0231) 44 20 44 0

Sommer- und Nachbarschaftsfest mit Live-Musik

Freitag, 4. August ab 15.00 Uhr
(im Park des Seniorenzentrums)

Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63
*i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags
und samstags jeweils von 15.00 -
17.00 Uhr*

Öffnungstage können abweichen,
daher: Bekanntgabe der Öffnungs-
tage im Monat immer zum Monats-
beginn durch Aushang am Café
Rose oder telefonisch unter (0231)
44 20 44 20 oder (0231) 44 20 44
30.

Mobiles Schuhfachgeschäft: Die Schuh Residenz

*Mittwoch, 9. August von
15.00-17.00 Uhr*
(im Erdgeschoss des Seniorenzent-
rums)

LATEGAHN

Bestattungen

Wege zurück ins Leben sind hart und steinig nach dem Verlust eines lieben Menschen. Zu unserer offenen Gesprächsrunde ist jeder, ob Kunde unseres Hauses oder nicht, herzlich Willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Trauercafe Dortmund:

Do-Hörde, Hochofenstraße 16

02.08.2023 15.30 Uhr

16.08.2023 15.30 Uhr

30.08.2023 15.30 Uhr

13.09.2023 15.30 Uhr

mit Vortrag von Pfarrer Schroeter

Was hat Theologie mit Quantenphysik zutun?

Geht es nach Kai-Uwe Schroeter, so lässt sich sagen:
jede Menge!

Der Pfarrer sieht zahlreiche spannende Verbindungen,
zu denen er am **13.09.2023 ab 16 Uhr im Hause Late-
gahn, Hochofenstraße 16**, referiert.

Die Teilnahme ist kostenlos, doch **wir bitten um An-
meldung unter 0231 41 11 22 oder info@lategahn.de.**

Wir freuen uns auf einen interessanten Nachmittag
mit Ihren Fragen!

27.09.2023 15.30 Uhr

Trauercafe Schwerte:

Schwerte, Rathausstr. 14 a,

26.07.2023 16.15 Uhr

09.08.2023 16.15 Uhr

23.08.2023 16.15 Uhr

06.09.2023 16.15 Uhr

20.09.2023 16.15 Uhr

Veranstaltungstermine:

So, 24.9.2023, 11.00 Uhr

Do-Hörde, Hochofenstraße 16

„Ich war noch niemals in New York“.

Urlaubsträume aus Schlager, Musical und Operette
mit Holger Ries (Gesang) und Martin Brödemann
(Klavier)

So, 29.10.2023, 11.00 Uhr

Do-Hörde, Hochofenstraße 16

„Blondinen bevorzugt“.

Wenn Diven singen...

mit Tirzah Haase (Gesang) und Armine Ghuloyan
(Klavier)

So, 10.12.2023, 11.00 Uhr

Do-Hörde, Hochofenstraße 16

Drei Monarchen mit dem Weihrauchfass.

Eine musikalisch-satirische Weihnachtsshow
von und mit Leslie Sternenfeld und Stefan Keim

Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der

Arbeitsgemeinschaft 60 plus

16.30 Uhr in der Gaststätte Lindenhof, Wickeder Hellweg 22

Ansprechpartner*innen: Friedhelm Sohn, Tel. (0231) 21 66 60,

E-Mail: sohnfriedhelm@gmail.com

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden letzten Montag im Monat von 16.30–18.30 Uhr

Ansprechpartner*in: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18 oder

(0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)

Email: c.cailean@awo-dortmund.de und

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café LeseLust 60 plus

Ort: Bibliothek Brackel

Oberdorfstraße 23,

44309 Dortmund

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

Ansprechpartner*in: Anita Henke

Tel. (0231) 25 96 90

Email: ahenke@stadtdo.de

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Anmeldungen für die Smartphone-/Handysprechstunde in Koop. mit Young Caritas sind in der jeweiligen Kalenderwoche der o.g.

Reparatur-Termine ab montags im Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr oder bei Pfarrer Giesler möglich. Kontakte:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

Gospelchor Enjoy the moment

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus

Eichendorffstraße 31,

44143 Dortmund

Zeit: mittwochs von

19.30–21.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Pfarrern Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café „Spiel mit Spaß 70 plus

mit den Nachbarschaftshelfer*innen im Stadtbezirk Brackel

Brackel

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

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

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte

Wambel, Wambeler Hellweg 7,

44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandstelle für Dauergrabpflege



eine gemeinsame Sache
HAUS Am Gottesacker
und **BESTATTUNGEN Weber**
Friedhofsgärtner Dortmund eG

EIN HAUS FÜR ALLE!
Für Sie und uns,
für Trauer und
Zuversicht.



Unsere Standorte in Dortmund:
Am Gottesacker 52
Brackeler Hellweg 51
Asselner Hellweg 121

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

- ✓ Eigene Parkplätze
- ✓ Klimatisierte Räume
- ✓ Eigene Trauerhalle
- ✓ Demenzfreundliche Bestattungen
- ✓ Tätig auf allen Friedhöfen in Dortmund und Umgebung
- ✓ Individuelle Beratung zu allen Möglichkeiten

Wickede

Ort: AWO Tagespflege Wickede
Meylantstraße 85, 44319 Dortmund
Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat
von 14.00–16.00 Uhr
Ansprechpartner*in:
Seniorenbüro Brackel
Tel. (0231) 50-2 93 70 (Ulrike Klotz)
Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

ComputerCafé 50+

*Interessierte tauschen sich über
Themen zum Computer, Smart-
phone und Co. Aus*
und erhalten Hilfe bei technischen
Fragen und Problemen.
Zeit: Dienstag und Freitag im
Wechsel, 9.45–12.00 Uhr
Ort: In der Tremonia Akademie e. V.,
Tecklenborn 34, 44143 Dortmund
Vorherige Anmeldung erbeten.

Ansprechpartner:
Benjamin Bialecki
Tel. (0231) 1 65 47 04, E-Mail:
mail@tremonia-akademie.de
Internet:
www.tremonia-akademie.de

Seniorenbüro vor Ort

*Beratung und Information vertrau-
lich und persönlich*

Sprechstunden in Wambel

Zeit: jeden Dienstag
von 13.00–15.00 Uhr
Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus
Wambel, Eichendorffstraße 31,
44143 Dortmund
Ansprechpartner: Thomas Brandt

Sprechstunden in Asseln

Zeit: jeden 4. Mittwoch im Monat
von 13.00–15.00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus Asseln,
Asselner Hellweg 161,
44319 Dortmund
Ansprechpartner: Thomas Brandt

Kontakt: Seniorenbüro Brackel,
Tel. (0231) 50-2 96 40
Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Begegnung VorOrt Brackel

Tel. (0178) 6 61 75 03
Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedort-
mund.de

Wöchentliche Veranstaltungen:**Boule Spielen im Meylantviertel
Wickede**

Dienstag 14.00–16.00 Uhr auf der
Freifläche am Park der Generatio-
nen, Ebbinghausstraße zwischen
Hausnummer 45 und 53, 44319
Dortmund.

Café Spiel mit Spaß Wickede

Mittwoch 14.00–16.00 Uhr, bei
Getränken und Gebäck werden Ge-
sellschaftsspiele wie Mensch ärgere
Dich nicht, Rummy, Kniffel etc.
gespielt.
*Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91,
44319 Dortmund*

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund,
Katharina Steinbeck
Tel. (0231) 85 89 94,
Fax (0231) 8 78 00 98
E-Mail: ksteinbeck@stadtdo.de
begegnungszentren@stadtdo.de

Sprechstunden

Seniorenbeirat Helmut Adden:
Jeden 3. Mittwoch im Monat in der
Zeit von 15.00–16.00 Uhr (ohne
Anmeldung)

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

Offener Spiele-Treff

bei Kaffee
*dienstags in der Zeit von
14.00–16.00 Uhr*

Bingo-Spaß

mit kleinen Preisen
*mittwochs, Kosten: 2,50 Euro,
Anmeldung bei Frau Steinbeck*

ZWAR-Gruppe

*Jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 14.30 Uhr*

Kreatives Gestalten

Ob jahreszeitliche Tischdekora-
tionen, individuelle Geschenkver-
packungen oder Grußkarten – der
Kreativität sind keine Grenzen
gesetzt und sie erhalten fachliche
Anleitung von der Floristin Eike
Bonk. Es werden einzelne Veran-
staltungen angeboten, Termine
können telefonisch erfragt werden.

Sprachkurse

Spanisch ohne/mit wenigen Kennt-
nissen: *montags, 15.30–17.00 Uhr*
Englisch ohne Vorkenntnisse:
freitags, 14.00–15.30 Uhr
Genauere Kurslaufzeiten sind telefo-
nisch oder vor Ort zu erfragen.

Bewegungsangebote

(Genauere Kurslaufzeiten sind tele-
fonisch oder vor Ort zu erfragen;
Anmeldung erforderlich)

Zumba Gold

*montags von 9.00–10.00 Uhr und
von 17.30–18.30 Uhr*

Yoga auf dem Stuhl

montags von 10.15–11.15 Uhr

Gymnastik im Sitzen und Stehen

donnerstags von 10.00–11.00 Uhr

Sanftes Rückenfit

donnerstags von 16.00–17.15 Uhr

Pilates

donnerstags von 17.30–18.45 Uhr



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

HELFFEN MIT HERZ

Ihr Ambulanter Dienst & Tagespflegeeinrichtung

Dienstleistungen aus einer Hand

- Tagesbetreuung in Kleingruppen für Menschen mit Demenz
- Flexible Betreuungszeiten
- Unterstützung bei der Pflege & in der Hauswirtschaftlichen Versorgung
- Beratungsgespräche & Unterstützung bei Anträgen zur Pflege

Carla Cailean

Ansprechpartnerin

AWO Ambulante Dienste
Lange Straße 42
44137 Dortmund

Telefon 0231 · 395 72 18

Fax 0231 · 395 72 20

c.cailean@awo-dortmund.de



„Pause für Pflegende Angehörige“

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

Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Langeloh 18, 44229 Dortmund
Tel. (0231) 47 60 17 00

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

Jeden Montag

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

Bienvenue! Französischgruppe für Fortgeschrittene

Zeit: 17.30–18.30 Uhr

Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege mit Pflegewissenschaftlerin

C. Wagener-Ernst

Zeit: 9.00–11.00 Uhr

Suppentag

gemeinsames Kochen und Mittagessen: nicht nur Suppe!

Zeit: 11.30–13.30 Uhr

Handarbeitstreff

Handarbeit, Spielen, Quatschen und nettes Beisammensein

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch

Frauentreff mit SwaF (Start with a friend) mit Inas Saleh

Zeit: 09.00–13.00 Uhr

Im 14-tägigen Wechsel:

Fototreff oder Kreativ-Gruppe

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

Skat und Rommé

Zeit: 18.15–21.00 Uhr

Jeden Donnerstag

Nachbarschafts-Café

Kaffee, Kuchen, Quatschen, Spielen... Kennenlernen!

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Yoga für alle!

mit Aline

Zeit: 18.00–19.30 Uhr

1 x monatlich

Interkulturelle Begegnung mit SwaF (Start with a friend)

Offenes Treffen mit Batul Saleh montags, 14.00–16.00 Uhr

Nachbarschaftliches Frühstück

donnerstags, 09.00–11.00 Uhr

Handy- und Computersprechstunde

donnerstags, 09.00–12.00 Uhr

In unserem aktuellen Monatsprogramm finden Sie weitere Veranstaltungshinweise!

Die AWO Begegnungsstätten im Stadtbezirk Hombruch sind geöffnet und freuen sich sehr auf Gäste

Begegnungsstätte Bittermark, Sichelstr. 22

Jeden 2. Dienstag im Monat

Männerrunde

Beginn: 18.00 Uhr

Jeden 2. Freitag im Monat

Freitagstreff

Beginn: 20.00 Uhr

Frühstück

alle 14 Tage, Anmeldung unter

Tel. (0231) 73 69 90

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

Begegnungsstätte Brüninghausen, Mergelteichstr. 31

Jeden Mittwoch im Monat

Abwechselnd Kaffeeklatsch oder Spielertreff - *Beginn: 15.00 Uhr*

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

Begegnungsstätte Eichlinghofen, Stockumer Str. 434

Jeden Montag

Seniorentreff und Spielenachmittag

Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Jeden Freitag

Seniorentreff und Gesprächskreis

Zeit: 13.30–17.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Plauderstunde

Beginn: 19.00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Frühstück - *Beginn 9.30 Uhr*

Jeden 1. Freitag im Monat

Herrenabend - *Beginn: 19.00 Uhr*

Außerdem Wandergruppe und Walking

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



Sie möchten nach Ihrem Tod eine Pflanze oder ein Baum werden?



Besprechen Sie Ihre Wünsche zu Lebzeiten mit uns.

Bestattungshaus Giese e. K.

Am Gemeindehaus 5

44225 Dortmund

Tel.: 0231 / 71 21 84

www.bestattungen-giese.de



Bestattungsdienste

Funeraria Technische

Tel.: 0231 / 99 95 07 30

www.bestattungen-dienste.de

Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags

Spieletreff

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Plauderspaziergang,

Beginn: 10.00 Uhr

Skat,

Beginn: 13.00 Uhr

Handarbeitsgruppe,

Beginn: 17.00 Uhr

Smartphonestammtisch,

Beginn: 14.00 Uhr

Mittwochs

Plaudercafé mit Frühstücksangebot, Beginn: 10.00 Uhr

Donnerstags

Mittagstisch

Anmeldung (0173) 5 36 75 62

Kreativtreff,

Beginn: 14.00–18.00 Uhr

Spieletreff, Beginn: 14.00 Uhr

Freitags

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Sport und Gymnastikangebote zu erfragen unter:

Tel. (0231) 17 84 78 und

(0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Hannelore Cordes

Tel. (0173) 5 36 75 62

Begegnungsstätte Kirchhörde, Möllershof, Hohle Eich 81

Jeden 2. Dienstag im Monat

Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.

Beginn: 15.00 Uhr

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Kreatives Handarbeiten

Beginn: 15.00 Uhr

Am letzten Sonntag im Monat

Monatswanderung

Treffpunkt: Eingang Möllershof

Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren

Angeboten erteilt:

Friedhelm Lentz, Tel. (0231) 59 07 02

Begegnungsstätte Lückleberg, Olpketalstr. 83 a

Montags

Kaffeeklatsch mit unterschiedli-

chem Programm, Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

„Yoga für Runde“

Beginn: 15.30 Uhr

Samstags

Offener Bouletreff

Beginn: 13.00 Uhr

Smartphonesprechstunde nach Vereinbarung.

Auskünfte zu diesen und weiteren

Angeboten erteilt: Anni Grutzpalk,

Tel. (0231) 88 05 57 53

Begegnungsstätte Menglinghau- sen, Am Sturmwald 16

Montags

Wii-Gruppe - Beginn: 16.00 Uhr

Jeden 2. und 4. Montag

Frühstück - Beginn: 10.00 Uhr

Dienstags

Spieletreff, Beginn: 14.00 Uhr

Jeden 2. und 4. Montag

Fototreff - Beginn 17.30 Uhr

Mittwochs

Skat, Beginn: 15.00 Uhr

Donnerstags

Kaffeeklatsch und Spiele

Beginn: 14.00 Uhr

Jeden Freitag

Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)

Beginn: 15.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Horst Bergob, Tel (0171) 2 28 19 31

E-Mail: bergob@icloud.com

Begegnungsstätte Persebeck, Grotenkamp 31

Montags

Skat, Beginn: 18.00 Uhr

Dienstags

Kaffeeklatsch mit wechselndem

Programm, Beginn: 14.30 Uhr

Mittwochs

Malgruppe, Beginn: 10.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Udo Salomon, Tel. (0231) 77 11 79

Informationen auch gern bei:

Begegnung VorOrt Koordinatorin Stadtbezirk Hombruch:

Evelin Büdel, Tel. (0231) 9 93 42 17

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

Städtische Seniorenheime Dort- mund gemeinnützige GmbH Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach

Stockumer Straße 380, 44227 Dortmund

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

E-Mail: smathiak@shdo.de

Regelmäßige Termine:

Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal
barrierefreier Zugang, Behinder-
tentoiletten sind vorhanden.

1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst

3. Freitag: Kath. Gottesdienst

Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal

1.+3. Dienstag

Café Tiefenbach im Saal

Unser Café Tiefenbach ist von

dienstags – sonntags von

15.00–17.00 Uhr geöffnet.

Jeden Sonntag bieten wir frische

Waffeln an.

„Meine Wohnung habe ich nur noch zum Schlafen“

Die SHDO bietet an fünf Standorten Tagespflege an – ein Besuch im Seniorenwohnpark Burgholz

Dortmund. Inge Renz ist eine überaus herzliche und gesellige Frau. Aber die Corona-Pandemie mit all ihren Einschränkungen und eine Krebserkrankung haben ihr doch arg zugesetzt. Als ihr der behandelnde Arzt in der Reha dann auch noch eröffnete, sie solle in ein Seniorenheim ziehen, weil sie alleine nicht mehr zurechtkommen würde, da brach für die 77-Jährige eine Welt zusammen. Obwohl, wenn sie ehrlich ist, ihr manchmal schon die Decke auf den Kopf fiel, wenn sie allein in ihrer Wohnung saß. Zum Glück empfahl ihr eine Mitarbeiterin aus dem Sozialdienst, sich doch einen Platz in der Tagespflege zu suchen. So kam Inge Renz in den Seniorenwohnpark Burgholz und zu Heidi Schulz, die dort die Tagespflege leitet. Seit Februar vergangenen Jahres kommt sie wochentags hierher und sagt mit einem verschmitzten Lächeln: „Meine Wohnung habe ich nur noch zum Schlafen.“



Inge Renz fühlt sich in der Tagespflege sichtlich wohl und genießt jede Stunde.

So weit würde Dieter Behrens nicht gehen. Der 82-Jährige wohnt mit seiner Frau in Scharnhorst und kommt viermal die Woche in die Tagespflege. Dann „hat meine Frau wenigstens Ruhe vor mir“, sagt er mit einem Augenzwinkern. Einen Schlaganfall hat er ganz gut weggesteckt, das Laufen macht ihm allerdings Probleme, so dass er auf einen Rollator angewiesen ist. Was ihm besonders gefällt? Jeder könne hier nach seinen Vorstellungen den Tag verbringen, sagt er und fügt hinzu: „Die lesen uns alle Wünsche von den Lippen ab.“

Inge Renz und Dieter Behrens gehören zu den Gästen in der Tagespflege, die hierher kommen, weil sie Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag suchen. Andere Gäste wiederum sind gesundheitlich gehandicapt und brauchen regelmäßig pflegerische Unterstützung. „Die übernimmt unser fachlich geschultes Pflegepersonal“, erklärt Heidi Schulz.

Die Gäste werden morgens vom haus-eigenen Fahrdienst abgeholt und am späten Nachmittag wieder nach Hause gebracht. Nach dem gemeinsamen Frühstück „bieten wir ein abwechslungsreiches Programm an“, sagt Heidi Schulz. Da gibt es (um nur einige Punkte zu nennen) die tägliche Zeitungslektüre, gemeinsame Spiele, die wöchentliche Gymnastik, Bastel- und Handarbeitsrunden, Spaziergänge rund ums Haus oder auch Ausflüge in die nähere Umgebung. Die kleine Werkstatt für Bastelarbeiten ist fertig, die eigene Nähstube ist in Planung. Man geht gemeinsam einkaufen oder begleitet den Gast auch schon mal bei einem Arztbesuch. „Und wir haben auch immer ein offenes Ohr für die Angehörigen und ihre Anliegen“, ergänzt Pflegefachkraft Alina Barczewski.

Alle Angebote sind natürlich freiwillig. So ist es selbstverständlich in Ordnung, wenn Dieter Behrens nach dem Frühstück eine raucht und dann im Wintergarten in einem der gemütlichen Schlafessel ein Nickerchen hält. Oder Inge Renz ihre Stifte auspackt und mit Hingabe Bilder ausmalt. „Wir wollen die Individualität unserer Gäste fördern und nehmen deshalb besonders Rücksicht auf ihre Gewohnheiten und Vorlieben“, sagt Heidi Schulz.

Das ist es wahrscheinlich auch, was Inge Renz und Dieter Behrens an der Tagespflege am Seniorenwohnpark Burgholz so schätzen. Die beiden fühlen sich hier wohl und gut aufgehoben – wie in einer Familie.

An fünf Standorten im Stadtgebiet bietet die SHDO Tagespflege an:

Seniorenwohnpark Burgholz

Eberstraße 47, Innenstadt-Nord
0231 476419-17

Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstraße 61, Sölde
0231 442044-70

Haus Am Tiefenbach

Stockumer Straße 380, Eichlinghofen
0231 9702-209

Seniorenpark Mengede

Burgring 3, Mengede
0231 3320-521

Wohn- und Begegnungszentrum

Zehnthof
Am Zehnthof 119, Körne
0231 5649-104

Die Tagespflegen der SHDO haben montags bis freitags von 7.30 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet. Auch individuelle Vereinbarungen sind möglich. Wie viele Tage ein Gast in der Tagespflege verbringen will, das entscheidet er oder sie selbst.

Foto: SHDO

An jedem 2. und 4. Montag im Monat

Smartphone-Café im „Hörder Treff“

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker unter Tel. (0231) 43 15 60 (montags und donnerstags von 14.00-17.00 Uhr).

An jedem 3. Freitag im Monat

Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

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

Jeden Mittwoch

Offener Boule-Treff an den Boule-Bahnen am Phoenixsee (

Nähe Flüsterbrücke) zwischen ca. 15.00-16.30 Uhr

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Für Kugeln und Regelkenntnisse ist gesorgt. Bitte um Anmeldung bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Jeden Dienstag

Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde

Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“

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

19.00–20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phoenix-Gymnasium DO-Hörde

Tel. (02304) 8 37 12

Jeden Dienstag

„Denkabenteurer: Denkfit bleiben – Denksport treiben“

mit Monika Richardt (zertifizierte Gedächtnistrainerin, BVGT) 09.30–10.30 Uhr und 11.00–12.00 Uhr Ort: Luther-eck, ev. Gemeindehaus, Wellinghofer Straße 21, 44263 Dortmund, Tel. (0231) 48 79 27, E-Mail: mentoring@denkabenteurer.de

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Café Atempause

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

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

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

Tel. (0231) 50-2 33 11

E-Mail: Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter

Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)

Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

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

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter 0231 431560 (mo/do 14:00-17:00 Uhr, sonst bitte auf Absprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

An jedem 3. Freitag im Monat

Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg - Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

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

EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

CMS Pflegewohnstift „Hörde“



Pflege, die den ganzen Menschen sieht

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



Zuwendung und Nähe



Körperliche Aktivierung



Kreativität und Kultur



Gemeinsam Feiern



Unsere Leistungen

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

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

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

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

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

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

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

Das Mehrgenerationenhaus bietet darüber hinaus eine Vielzahl an Vorträgen, Aktionen und Veranstaltungen an. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer für das erste Quartal 2023, der auf der Homepage <https://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/mehrgenerationenhaus> (unten rechts unter Downloads) veröffentlicht wird.

Ansprechpartner für folgende Angebote ist Michael Kebekus (montags – donnerstags zwischen 13.00 und 17.00 Uhr vor Ort):

- *Stadtteilcafé*
- *Seniorenfrühstück*
- *Flüchtlingsfrauencafé*
- *Digitalkompass*
- *Smartphonesprechstunde*
- *Repaircafé*
- *Klöntreff „Gesprächsfaden“*
- *und weitere einzelne Angebote und Vorträge*

Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, die sich im Projekt „fit for school and life“ engagieren möchten. Hausaufgabenunterstützung für die Klassen 3 bis 6 mit etwa 1,5 Std./Woche

Weitere Infos auf unserer Internetseite www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/fit-for-school-and-life

E-Mail: bildungundteilhabe@skf-hoerde.de

Begegnung VorOrt Hörde und ADFC

Svenja Lapp-Emden, Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnung-hoerde@diakoniedortmund.de
Herbert Duda, ADFC Seniorenbeauftragter, Tel. (0231) 73 65 80, h.duda@adfc-dortmund.de

Radtour für Junggebliebene

14.09.2023 Zur Emscher-Quelle nach Holzwickede,

Treffpunkt Hörde: ADFC Geschäftsstelle, Graudenzerstr. 11, 10.00 Uhr, Länge: 25km, leicht, für Senioren geeignet 55+, ca. 3 Stunden. Teilnahme nach Anmeldung.



KÖTTER BESTATTUNGEN

Der letzte Weg in guten Händen

SENIOREN-SERVICES

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

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



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

Gemeindsaal Heilig Kreuz

Jungferntalstr. 47, 44369 Dortmund
Ansprechpartner: M. Hänel,
Tel. (0231) 39 43 77

Tanz am Freitag

28.7., 29.9., 27.10., 24.11. und
22.12.23

Zeit: 17.00-18.30 Uhr

Jede*r der Musik und Bewegung liebt, ist herzlich Willkommen. Wir teilen Gemeinschaft und Freude zu Musik der Völker. Rhythmus erzeugt Energie oder Ruhe für das Dasein im Hier und Jetzt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

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

Sprech- und Beratungsstunde

zum Thema *Renten-, Pflege- und Krankenversicherung*

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

Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

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

Montags und donnerstags, 14.00 Uhr *Canasta*

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.

Jeden Donnerstag

@ *Computercafé und mehr*

In entspannter Atmosphäre können PC-Interessierte gemeinsam Neues am Computer erlernen, sich miteinander austauschen und in der Gruppe Kenntnisse vertiefen. Bitte den eigenen Laptop mitbringen.

Leitung: Marianne Leitgeb

Zeit: 16.30–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch

„*TangoBeat*“

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

Treffen: 15.30–17.30 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter
Tel. (0231) 39 42 74

Schach und Brettspiel AG

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

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennis-Gruppe

trifft sich regelmäßig Dienstags von 18.00–21.00 Uhr

Briefmarkenfreunde

Dortmund-Huckarde e. V.

Die Briefmarkenfreunde treffen sich an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat. Neue Interessenten sind herzlich willkommen. 10.00–12.00 Uhr

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

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

Skatrunde sucht Verstärkung

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

Spielenachmittag mit Emily Bohr

Am Dienstagnachmittag kann gespielt werden. Ziel ist es strategisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet dienstags zwischen 13.30–15.00 Uhr statt. Nähere Informationen können Sie von dem Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74 erhalten. Gebühren fallen nicht an.

Wunsch-Pflege



JETZT
BEWERBEN!

Nutze Deine Chance und werde Teil des Teams!

Standort: Wohnpark Rahm

- > Pflegefachkräfte
- > Hauswirtschaftskräfte
- > WG-Leitung

Weitere Info's unter:
☎ 0231 87803-0 www.wunschpflege.de



Die Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen individuelle Tages-, Nacht-, Kurzzeit- und Dauerpflege, Junge Pflege, Palliative Versorgung und Pflege bei Demenz an. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

Seniorenhaus Coldinne Stift | Tel. 02306/910 11-0
Alstedder Straße 150 | 44534 Lünen

Seniorenhaus Josefa | Tel. 0231/206 45-0
Heinrich-Schmitz-Platz 1 | 44137 Dortmund

Seniorenhaus Lucia | Tel. 0231/829 76-0
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

Seniorenhaus Vinzenz | Tel. 0231/999 59-0
Vogelpothsweg 17 | 44149 Dortmund

Seniorenhaus Zeppelinstraße | Tel. 0231/533 10-0
Zeppelinstraße 3 | 44369 Dortmund

Seniorenhaus Crefeld | Tel. 0231/17 69 80
Mörser Straße 1-3 | 47799 Krefeld

Service Wohnen Crefeld | Tel. 0231/17 69 80
Jungfernweg 13 | 47799 Krefeld

Comunita
Seniorenhäuser



Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

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

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

• *Herren unter sich*

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

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

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

• *„Walking“*

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

Jeden Dienstag

Herren unter sich

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

Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

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

„Walking“

Freitags

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

Offener Treff: „Plauderstündchen“

mittwochs von 13.30–15.30 Uhr

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

Bingo!

Spielen Sie mit!

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

Seniorentanz

freitags, 15.00–16.30 Uhr

Die Leitung: Angela Haase

Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr

Interessengruppe mit haupt- und
ehrenamtlicher Leitung

Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

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

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

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

Zwar-Gruppe Lütgendortmund

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

Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und
Entspannungstechniken.

Termin: immer montags, 10.15–11.00 Uhr

Handarbeitstreff:

Stricken und Häkeln

dienstags, 14.00–16.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

freitags, 14.00–17.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich.

Lachyoga: - der Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.

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

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

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

Wir laden alle ein, die sich über Möglichkeiten, Erfahrungen und Zukunftspläne bezahlter Arbeit neben der Rente austauschen möchten. Dabei geht es zum einen um konkrete Fragen wie: Selbständigkeit oder Minijob ab 65? Wie viel will ich noch arbeiten? Wie flexibel will ich mein Leben jetzt gestalten? Welche Träume will ich noch

verwirklichen? Es kann um Themen gehen wie: Ich möchte der Leere in meinem Leben etwas entgegen setzen oder Ich weiß nicht, wie ich passende Arbeit finden kann.

Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Dortmund tun, um eine Kultur des Aktiven Alters voranzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten?

Der Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ wo es um diese Themen geht, trifft sich jeden letzten Montag im

Monat um 17.00 Uhr in der ZWAR Zentralstelle, 44397 Dortmund Steinhammer Straße 3.

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

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

Moderation und Organisation

Margarete Leineweber

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

Vera Romberg: Bildungswerk_NRW

Tel. (0231) 61 79 40

Mengede

Alle 6 Wochen freitags*Repair Café Nette - 15.00–18.00 Uhr*

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

Ansprechpartnerin:

Pfarrerin Renate Jäckel,

Tel. (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette
- Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –
Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde

Westerfilder Straße 11 a

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwingh*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Jeder 1. Mittwoch im Monat*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Nette*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin:

Sonja Biallas-Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,
Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadt.do.de

Offener Treff*mittwochs von 9.00–12.00 Uhr*

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

Phase 10*Am 2. und letzten Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr*

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

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

Mengede

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

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

Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

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

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

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

Wandern

14-tägig donnerstags

Beginn: 9.30 Uhr

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

@ Betreutes Internet-Café

Jeden Freitag

10.00–12.00 Uhr

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

Seniorenport an der Wii-Konsole

Dienstags

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

Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Wochen ab 14.00 Uhr

Termine: auf Anfrage

Offener Spiele-Treff

Jeden Dienstag von 14.00–16.30 Uhr

Doppelkopf

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr

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

Schach

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

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



KRAFTWERK
GESUNDHEIT & FITNESS

REHA & PRÄVENTIONSSPORT
INDIVIDUAL COACHING
MASSAGE
YOGA
BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

FITNESSKURSE AUF ANFRAGE

KRAFTWERK JAN MARTENS
AM AMTSHAUS 20 | 44359 DO
0163 63 72 026 | 0231 15 09 83 99
KONTAKT@KRAFTWERK-MACHT-FIT.DE
WWW.KRAFTWERK-MACHT-FIT.DE

Malen

Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Karin Heimann,
Tel. (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

dienstags, 14.30–16.30 Uhr

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch von 14.00–16.30 Uhr

Schneidern

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

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

Skipbo-Runde

Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr

Patchwork

freitags, 14-tägig, 9.30–12.30 Uhr

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

montags, 14.15 Uhr

Englisch-Stammtisch

Jeden 3. Dienstag im Monat,
18.00 bis 20.00 Uhr

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

Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie
sich für die englische Sprache inter-
essieren und mit anderen Interes-
sierten austauschen möchten!

Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

6 mal im Jahr donnerstags von
15.00 bis 16.00 Uhr

In Kooperation mit dem Senioren-
büro Mengede veranstalten wir das
Lesecafé „Kaffeeduft und Wort-
genuss“. Unsere ehrenamtlichen
Vorleserinnen Jutta Spiess und
Rita Spieckermann tragen Texte
vor, die in die jeweilige Jahres-
zeit passen oder sich mit einem
bestimmten Thema befassen. Bei
einer Tasse Kaffee oder Tee können
Sie entspannt lauschen und über
das Gehörte plaudern. Wir bitten
aufgrund einer begrenzten Anzahl
an Plätzen um telefonische Voran-
meldung. Termine und Themen auf
Anfrage bei Solveig Jeromin,
Tel. (0231) 50-280 20

Begegnung VorOrt Mengede und ADFC

Begegnung VorOrt Mengede, Silke Freu-
denau, Tel. (0173) 6 97 53 78, bege-
gungmengede@diakoniedortmund.de
Herbert Duda, ADFC Seniorenbeauftrag-
ter, Tel. (0231) 73 65 80,
h.duda@adfc-dortmund.de

Radtouren für Junggebliebene

27.07.2023 Drei Schlösser Tour im Dortmunder Nordwesten

Treffpunkt: Mengede Bahnhof,
Bushaltestelle, an den Fahrrad-
bügel, 15.00 Uhr, Länge: 35km,
leicht, für Senioren geeignet 55+,
ca. 4,5 Stunden. Teilnahme nach
Anmeldung.

24.08.2023 Recklinghausen-Suder- wich und Emscher-Auen

Treffpunkt: Mengede Bahnhof,
Bushaltestelle, an den Fahrrad-
bügel, 15.00 Uhr, Länge: 30km,
leicht, für Senioren geeignet 55+,
ca. 4 Stunden. Teilnahme nach An-
meldung.

28.09.2023 Schiffshebewerk Henrichenburg

Treffpunkt: Mengede Bahnhof,
Bushaltestelle, an den Fahrrad-
bügel, 11.00 Uhr, Länge: 25km,
leicht, für Senioren geeignet 55+,
ca. 3 Stunden. Teilnahme nach An-
meldung.

Begegnung VorOrt Mengede

Begegnung VorOrt Mengede, Silke Freu-
denau, Tel. (0173) 6 97 53 78, bege-
gungmengede@diakoniedortmund.de

Sommerspaziergang im Rahmer Wald

Begegnung VorOrt Mengede und
Huckarde laden gemeinsam zum
thematischen Spaziergang in den
Rahmer Wald ein. Für alle, die ger-
ne in kundiger Gesellschaft in den
Wald gehen, gibt es am Sonntag,
den 03.09.2023 um 11.00 Uhr die
Gelegenheit dazu.

Wald im Sommer – Raum für Begegnung

Wir erleben gemeinsam die er-
frischende Wirkung des Rahmer
Walds im Sommer und erfahren
viel Wissenswertes über Flora und
Fauna. Im gemütlichen Tempo
bleibt auch Zeit für Austausch.

Bei diesem Spaziergang gibt es
neben frischer Luft, neue Erfahrun-
gen und die Möglichkeit, Kontakte
zu knüpfen. Geeignet auch für Se-
nior*innen mit und ohne Rollator.

Dauer: ca. 2 Stunden

Zeit für
Krankenpflege

Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege
Alexander Künast

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

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

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund,
Katja Kremer
Tel. (0231) 2 88 59 Fax (0231) 50-2 88 58
E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Initiativkreis Naturlehrpfad

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Börsenclub

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

Jeden 1. und 2. Dienstag

KunstVielfaltScharnhorst

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

Jeden Dienstag

Initiative Internet-Kompetenz

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

Jeden Freitag

Schachclub Scharnhorst 2002

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

Beginn: 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

Jeden Donnerstag

Hobbyclub Bildende Kunst e.V.

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

Beginn: 17.00 Uhr

Jeden zweiten Mittwoch

Geschichtskreis

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

Hardanger-Stickerei

Jeden Dienstag von
13.00–15.00 Uhr

Handarbeitstreff

Stricken, Sticken, Häkeln...

Jeden Dienstag von
10.00–12.00 Uhr

Mobil und sicher im Straßenverkehr

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

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

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

Offener Treff

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

Seniorenwohnsitz Westholz

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

Jeden Donnerstag

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

Städtische Begegnungszentren

Orte der Begegnung und Kommunikation

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

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

Stadtteilbibliothek Hombruch

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

Stadtteilbibliothek Hörde

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

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

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

Stadtteilbibliothek Huckarde

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

Stadtteilbibliothek Lütgendortmund

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

Das Weiterbildende Studium für Seniorinnen und Senioren an der Technischen Universität Dortmund ist ein Angebot der wissenschaftlichen Weiterbildung für Erwachsene, die in der Zeit nach der Berufs- oder Familienphase eine bewusste Lebensplanung für das Alter beabsichtigen.

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

TU Dortmund, Fakultät 17

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

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag
von 10.00–12.00 Uhr

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

www.seniorenstudium.tu-dort-
mund.de

ZWAR Netzwerke in Dortmund

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

[Hier erhalten Sie nähere Informationen und Auskünfte:](#)

ZWAR e.V.

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

Ansprechpartnerin im ZWAR e. V.

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

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrauen“

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

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

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

ZWAR Gruppe Dortmund

Lütgendortmund
mittwochs, 14-tägig, 16.00 Uhr
Ort: Begegnungszentrum
Werner Straße 10, 44388 Dortmund
Ansprechpartnerin: Doris Fieberg
Tel. (0231) 63 05 71

ZWAR Gruppe Marten

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

ZWAR Gruppe Marten 2

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

ZWAR Gruppe Dortmund

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

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

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

ZWAR Gruppe Dortmund

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

ZWAR Gruppe SPRINT

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

ZWAR Gruppe Theater:

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

Kreuzbund- Männergesprächskreis Dortmund

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



Gut leben im Alter

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

Netzwerke bieten

Ressourcen und verbinden

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

Die Seniorenbüros bieten kostenlos und trägerneutral:

Beratung, Vermittlung, Vernetzung, Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

Beratungszeiten der Seniorenbüros:

montags bis freitags • 10.00–12.00 und nach Vereinbarung
Die Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause.

Standorte:

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Seniorenbüro Brackel

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

Standort Meylantstraße

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

Seniorenbüro Eving

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

Seniorenbüro Hombruch

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

Seniorenbüro Hörde

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

Seniorenbüro Huckarde

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

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

Standort Untere Brinkstraße

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

Seniorenbüro Innenstadt-West

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

Seniorenbüro Lütgendortmund

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

Seniorenbüro Mengede

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

Seniorenbüro Scharnhorst

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

*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

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

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

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

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

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

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

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

Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:

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

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

Seniorenbesuchsdienst

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

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

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

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

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

Innenstadt:

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

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

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

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

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Familienunterstützender Dienst und Assistenz

Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH

Brüderweg 22-24, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 13 88 91 50

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

lebenshilfe-dortmund.de

Wir bieten:

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

Kosten:

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten.

Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen

Kirchengemeinde St. Ewaldi

Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Petra Herrmann

Tel. (0231) 71 38 18

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

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 4 Stunden 33,00 Euro

(incl. Frühstück und Mittagessen)

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund

Ansprechpartnerin: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18

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

Und Seniorenbüro Brackel

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege

Dortmund gGmbH

Bergstraße 10a, 44339 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Knehans,

Fachbereichsleitung,

Tel. (0231) 8 49 47 11, Frau Wendt,

Leitung Diakoniestation,

Tel. (0231) 85 74 14

Ansprechpartner*innen:

Herr Fischer, Frau Strunk,

Seniorenbüro Dortmund–Eving,

Tel. (0231) 50-2 96 60

Betreuungsgruppe: Jeden Montag

und Mittwoch von 11.00–16.00 Uhr.

Bitte um Anmeldung.

Betreuungsgebühr: 30,00 Euro pro

Gruppentreffen zzgl. 4,00 Euro

Verzehrpauschale (Getränke, Mit-

tagessen, Nachspeise, Kuchen oder

Gebäck).

Abrechnungsfähig bei der Pflege-

kasse (gem. § 45b SGB XI).

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

Wöchentlich montags und mittwochs bietet die Diakonische Pflege Dortmund gemeinnützige GmbH im Sonnenhof in Eving Betreuung für demenziell erkrankte Menschen an.

An diesen Tag übernehmen ausgebildete Fachkräfte und speziell geschulte Helfer und Helferinnen die Betreuung. Ein wiederkehrender Ablauf, der sich an den Bedürfnissen, Gefühlen und Fähigkeiten der Gäste orientiert, sorgt für Sicherheit und Wohlfühl. In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Bewegungsübungen und Spiele auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität soll gefördert werden, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Jagdhausstraße 1a,

44225 Dortmund(im Gebäude der

Fleming-Apotheke)

Ansprechpartnerin:

Ingrid Siebel-Achenbach/

Nina Rosenkranz

Tel. (0231) 2 22 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de

zeitgut-dortmund.de

Leistungen:

- Häusliche Betreuung und Begleitung
- Demenz- und Pflegeberatung
- Beantragung von Pflegeleistungen
- Alltagsassistent
- Hilfe bei demenziellen Erkrankungen
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- Entlastung von Angehörigen
- Filme, Malkurse und Gesprächskreise für Angehörige
- Filme für demenziell veränderte Menschen
- Kleingruppe „Sonnenuhr“ für demenziell veränderte Menschen

Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Werks- und Begegnungszentrum

Virchowstraße 3, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Knehans,

Fachbereichsleitung, Tel. (0231) 84

94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation

Süd, Tel. (0231) 43 78 78

Ansprechpartnerinnen: Frau Urban,

Frau Müller,

Seniorenbüro Dortmund–Hörde,

Tel. (0231) 50-2 33 11

Betreuungsgruppe: jeden Montag,

Dienstag und Donnerstag von

11.00–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: je Tag 30,00

Euro zzgl. 4,00 Euro für Ver-

brauchsmaterial, Speisen und Ge-

tränke

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

Stadtbezirk Huckarde

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

Informationen und Anmeldung:
Jacqueline Nwofor

Tel. (0231) 3 96 02 45,

Fax (0231) 86 42 18 64

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

www.frauenzentrum-dortmund.de

RuStadtbezirk Scharnhorst

Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277,
44328 Dortmund

Leitung: Annegret Manek

Tel. (0231) 50-2 88 59,

Fax (0231) 50-2 88 59

E-Mail: amaneke@stadtdo.de

Betreuungsgruppe:

Jeden Montag von

14.00–18.00 Uhr

Betreuungsgebühr: 20,00 Euro pro
Gruppentreffen

Gesprächsgruppe: jeder zweite

Montag im Monat von

16.00–17.30 Uhr

Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen

Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

Tel. (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat

von 14.30–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr:

Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche

Betreuung wird im

Bedarfsfall über die

Diakoniestation Süd organisiert.

Tel. (0231) 43 78 78





*„Wir erfüllen
Wünsche für
einen besonderen
Abschied.“*

**Bestattung und
Bestattungsvorsorge.**

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

Tag & Nacht
erreichbar

Sonstige Beratungsangebote:**Wohnberatung Dortmund**

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

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

E-Mail:

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

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

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

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

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

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

Kontakt:

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

BISS

Beratungs- Informations- und Servicestelle der Dortmunder Betreuungsvereine, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Ansprechpartnerin: Frau Ewerth
Tel. (0231) 1 84 83 31

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen: Die Beratungsstelle im Zentrum für Gehörlosenkultur e.V., Huckarder Straße 2 - 8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu allen Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z. B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleiterscheinungen wie Tinnitus oder Schwindel, etc.)
Ansprechpartnerin: Petra Uhlich
E-Mail: uhlich@zfg-dortmund.de
Tel. (0231) 91 30 02 40
Fax (0231) 91 30 02 33

Regelmäßige**offene Sprechstunden:**

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

Informationen zu allen Dortmunder Selbsthilfegruppen von A – Z und Kontaktvermittlung
Ostenhellweg 42-28 (Eingang Moritzstrasse), Dortmund
Tel. (0231) 52 90 97
E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
selbsthilfe-dortmund.de

Selbsthilfegruppe**„Frauen nach Krebs“****Nähere Informationen:**

Frau Czekalla
Tel. (0231) 27 40 17

Treffpunkt: Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Dortmund Asseln, Marie-Juchaz-Haus, Fliegelstraße 42, 44319 Dortmund.
Termin: jeder erste Freitag im Monat, 15.00 Uhr

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppe Dortmund Mitte: kath. Familienbildungsstätte, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Jeder zweite Dienstag im Monat, 15.00 Uhr
frauenselbsthilfe.de/
dortmund-mitte.html

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

Frau Petra Kämmers,
Tel. (0157) 72 52 94 49
shg-blasenkrebs-do.de
Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Termine: jeder erste Montag im Monat, 17.00–19.15 Uhr

Selbsthilfegruppe**„Crohn und Colitis“ Dortmund**

Jeder erste Montag im Monat um 19.30 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.
Fällt der erste Montag im Monat auf einen Feiertag, so findet das Gruppentreffen am zweiten Montag im Monat statt. Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle,
Tel. (0231) 52 90 97
crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

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

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

Nähere Information unter

Tel. (0231) 44 51 93

Angebote für ältere Lesben und Schwule:

SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwul lesbischen Arbeitskreis) Dortmund beschäftigt sich mit Fragen und Lebenswünschen älterer Lesben und Schwuler, z. B. gemeinschaftlicher

Wohnformen oder einer generationsübergreifenden lesbisch–schwulen Begegnungsstätte im KCR Dortmund.

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

Info: Richard Schmidt,

Tel. (0231) 9 41 71 56 oder

E-Mail: alter@slado.de

Gay & gray im KCR Dortmund

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

Tel. (0231) 83 22 63

E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

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

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter

Tel. (0176) 51 63 84 21

E-Mail: lesbiansummer@kcr-dortmund.de

Impressum Veranstungskalender

Herausgeberin: Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit

Geschäftsstelle Seniorenbeirat, Diana Karl
Südwall 2-4, 44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Konzeption: Werbeagentur L.Kapp,
Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Anzeigenannahme: Frau Berndt

Tel. (0231) 58 44 85 25

E-Mail: berndt@werbeagentur-kapp.de

Gestaltung und Layout:

ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck:

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation

Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis

Redaktionsschluss für die Aufnahme in den

Veranstungskalender 4. Quartal 2023: 04.08.2023

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

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW
Kreisgruppe Dortmund
Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse
44135 Dortmund
Telefon: (02 31) 189989-0, Fax: -30
dortmund@paritaet-nrw.org
www.dortmund.paritaet-nrw.org

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



Barrierefreie
Senioren-
wohnungen

In Dortmund-Bövinghausen finden Sie unsere moderne Wohnanlage mit insgesamt 54 Seniorenwohnungen. Unsere Wohnungen sind alle barrierefrei und bieten selbstbestimmtes, sicheres Leben und Wohnen. Je nach Bedarf können Sie Pflege- und Serviceleistungen dazu buchen.

Unterdelle 23, 44135 Dortmund
Tel.: 0231 5776-336 | E-Mail: kontakt@unterdelle23.de

www.unterdelle23.de

RUNDUMSORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



- > Seniorenreisen
- > Menüdienst
- > Hausnotruf
- > Tagespflege

- > Hilfen für Menschen mit Demenz
- > Kurzzeitpflege

- > Ambulanter Pflegedienst: 7 Mal für Sie in Dortmund

Rufen Sie uns an! Caritas Service Center: 0231 18715121
Weitere Informationen auf www.caritas-dortmund.de