

Gratis
zum Mitnehmen

1. Quartal 2025

Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates
der Stadt Dortmund

mit
Veranstaltungskalender



Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Schlaganfall ein Notfall



 **112**

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

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

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

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH

Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22

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



Entspannt wohnen mit Vonovia

Wir bieten barrierefreie und barrierearme
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungs-
termin buchen

vonovia.de/dortmund

VONOVIA



5	Zu Beginn								
7	Ihre Ansprechpartner*innen								
9	Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken								
10	Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates								
	<ul style="list-style-type: none"> 10 Franz Müntefering: „Früh aufstehen, dass der Tag gelingen kann“ 12 Alljährlicher Seniorennachmittag im Pulsschlag 13 Tanztee mit Rollatoren ... und das „Fernsehen“ war dabei! 								
14	Aus den Stadtbezirken								
	<ul style="list-style-type: none"> 14 Vermittlung von Ehrenamtlichen für Arbeiten im Haushalt An der Nachbarnbude gibt es Kaffee und kostenlose Hilfe 16 Die „Blitzbirnen“ gewannen das Kneipenquiz im Bürgertreff Derne 								
18	Informationen								
	<ul style="list-style-type: none"> 18 Sarg bemalen: „Da musste ich erstmal schlucken“ 20 Huckarde singt gemeinsam 21 Eine wohltätige Aktion, organisiert von Begegnung VorOrt 22 Ein gutes Netzwerk zahlt sich aus – „Fit, mobil und gesund – besser zusammen“ Gymnastik im Quartier geht in die nächste Runde 								
23	Von Dortmund in die Welt								
	<ul style="list-style-type: none"> 24 Warum gerade Lissabon? -Teil 1 								
26	Magazin - Unterhaltung - Termine								
	<table> <tr> <td>26 Rätsecke</td> <td>28 Termine</td> </tr> <tr> <td>27 Bücherecke</td> <td>29 Senior*innensendungen im Funk</td> </tr> <tr> <td>27 Rezept</td> <td>32 Zu guter Letzt</td> </tr> <tr> <td>28 Schmunzecke</td> <td>34 Impressum</td> </tr> </table>	26 Rätsecke	28 Termine	27 Bücherecke	29 Senior*innensendungen im Funk	27 Rezept	32 Zu guter Letzt	28 Schmunzecke	34 Impressum
26 Rätsecke	28 Termine								
27 Bücherecke	29 Senior*innensendungen im Funk								
27 Rezept	32 Zu guter Letzt								
28 Schmunzecke	34 Impressum								
37	Veranstaltungskalender vom 01. Januar bis 31. März 2025								
	<ul style="list-style-type: none"> 66 Impressum Seniorenveranstaltungskalender 								

TKE



Treppenlift 'Levant Classic' für gerade Treppen

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

Erfüllt höchste Sicherheitsansprüche

ab

4.995,-



Kostenlose Infobroschüre/Beratung:

0800 668 8113

Free Call Festnetz Deutschland

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Ausgabe 1/2025 erscheint bereits vor Weihnachten. Erlauben Sie mir deshalb, denjenigen, die frühzeitig in die Zeitschrift schauen, erneut ein schönes Weihnachtsfest und einen guten und friedlichen Übergang in das Jahr 2025 zu wünschen.

Die Zeiten sind unruhig. Kriegerische Auseinandersetzungen auf der Welt, von denen auch wir, wenn auch nur mittelbar, betroffen sind, beunruhigen die Menschen. In Amerika ist Donald Trump als Präsident gewählt worden. Und wir wissen noch nicht genau, wie sich diese Entscheidung des amerikanischen Volkes auf die Beziehungen zu Europa und damit auch auf uns auswirken wird. Die Ampelkoalition in Berlin ist Vergangenheit und die Parteien sind sich im weiteren Vorgehen noch nicht einig. Wenn diese Zeitschrift erscheint, ist ja schon klar: am 23.02.2025 wird neu gewählt!

Auf jeden Fall fällt die Bundestagswahl nach dem derzeitigen Stand in den Ablauf der Wahl zum Seniorenbeirat in Dortmund. Ende Januar stehen die Kandidatinnen und Kandidaten für den Seniorenbeirat fest und die Unterlagen für die Briefwahl werden versandt. Dann sind Sie als Wahlberechtigte gefragt. Bitte nehmen Sie Ihr Wahlrecht, soweit Sie über 60 Jahre „jung“ sind, wahr, machen Sie Ihr Kreuz auf dem Stimmzettel und senden Sie den Wahlbrief zurück an die Stadt Dortmund.

Und wenn Sie sich nicht sicher sind, bei welcher Kandidatin oder welchem Kandidaten Ihres Stadtbezirkes Sie Ihr Kreuz setzen sollen, können Sie sich auf der Internetseite des Seniorenbeirates über die Kandidatinnen und Kandidaten informieren. Wir haben es so mit der Verwaltung vereinbart, dass Sie über diesen Weg die wichtigsten Informationen für Ihren Stadtbezirk bekommen können.

Wenn Sie wissen möchten, wie der Seniorenbeirat in den letzten fünf Jahren die ihm obliegenden Aufgaben bearbeitet hat, steht Ihnen auf der Internetseite des Seniorenbeirates ebenfalls der Download des Tätigkeitsberichtes zur Verfügung.



Nutzen Sie Ihr Wahlrecht für den Seniorenbeirat und erinnern Sie Freunde und Bekannte im wahlberechtigten Alter daran, ebenfalls Ihre Stimme abzugeben. Wir würden uns freuen, wenn die Wahlbriefe zahlreich zurückgeschickt würden. Am 28. März findet dann die Auszählung statt und der neu gewählte Seniorenbeirat wird dann mit der konstituierenden Sitzung, voraussichtlich im April oder Mai, seine Arbeit aufnehmen.

Die Ausgabe 2/2025 der Senioren Heute wird allerdings bereits im ersten Quartal des Jahres 2025 erstellt, damit sie zum April erscheinen kann. Deshalb habe ich die Möglichkeit, mich noch einmal bei Ihnen zu melden.

Bis dahin alles Gute

Ihr



Martin Fischer



Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

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



Sparkasse
Dortmund



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

Knappschaft Kliniken Lütgendortmund

Altersmedizinische Hotline: 0231 6188-600

Ihre Ansprechpartner*innen des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

6 | 7

— Aplerbeck



Martin Fischer
(0231) 44 76 13



Jutta Fuchs
(0231) 48 31 63



Rüdiger Pelzer
(0231) 44 54 48

— Brackel



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



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



Reinhard Preuß
(0231) 21 13 30

— Eving



Helmut Adden
(0231) 80 77 00



Hans J. Unterkötter
(0231) 85 84 09

— Hombruch



Udo Asbeck
(0231) 22 04 200



Elisabeth Beyna
(0231) 73 58 89



Walter Wille
(0231) 73 12 36

— Hörde



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



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

— Huckarde



Günter Scheller
(0231) 39 40 02

— Innenstadt-Nord



Susanne Schulte
(0231) 86 30 155

— Innenstadt-Ost



Thomas Müller
(0231) 51 40 60



**Gabriele Pfannkuche-
Wöpking**
(0170) 6 70 54 55

— Innenstadt-West



Gerda Haus
(0231) 17 36 25



Monika Köster
(0231) 17 57 24

— Lütgendortmund



Hannelore Bauer
(0175) 7 23 32 19



Wolfgang Evers
(0231) 69 00 531

— Mengede



Gudrun Feldmann
(0176) 32 11 28 63

— Scharnhorst



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



Manfred Mertins
(0231) 23 97 03

Im Notfall
keine Zeit
verlieren



Malteser
...weil Nähe zählt.



Kleiner Knopf, große Wirkung

Der Malteser Hausnotruf

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



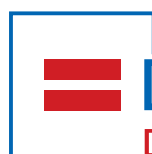
malteser-hausnotruf.de

Jetzt anrufen und informieren:

0800 9966010

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Oder Sie nutzen einfach unsere
Online-Terminbuchung!



DER PARITÄTISCHE
DORTMUND

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

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

Kontakt über

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

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



Stadtbezirk Aplerbeck

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

Selbstverständlich können Sie uns auch telefonisch erreichen (siehe vorherige Seite)

Stadtbezirk Brackel

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

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

Stadtbezirk Eving

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

- **Jeweils dienstags von 15.00–16.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ im Nachbarschaftshaus Lindenhorst, Herrekestr. 66.

Stadtbezirk Hörde

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

Stadtbezirk Hombruch

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

Stadtbezirk Huckarde

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

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

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

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)
- **Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**
im Stadtteilladen Wilma, Wilhelmplatz

Stadtbezirk Lütgendortmund

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

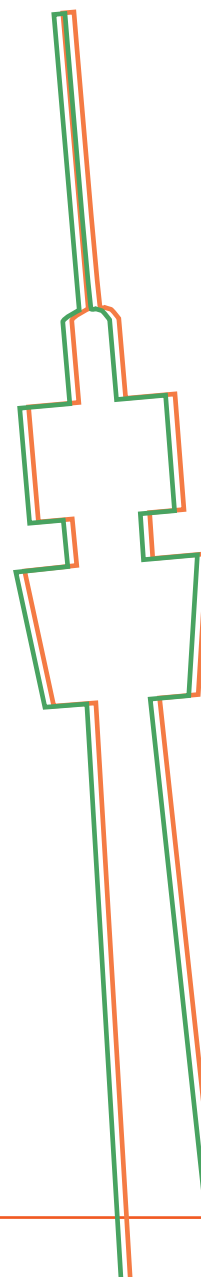
Stadtbezirk Mengede

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

Stadtbezirk Scharnhorst

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

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



Franz Müntefering: „Früh aufstehen, dass der Tag gelingen kann“

Der 84-Jährige war Gast des Seniorenbeirats im Keuninghaus

Text: Susanne Schulte; Fotos: Helmut Sommer

Wenn Franz Müntefering Ratschläge zum Älterwerden gibt, ist das keine bloße Theorie. Der 84-jährige SPD-Politiker handelte und handelt selbst danach. Was ihm guttut, erzählte er in einer Gesprächsrunde mit dem Thema „Gemeinsam leben in dieser Zeit“, zu der ihn der Seniorenbeirat Dortmund für Ende Oktober eingeladen hatte. Was Müntefering guttut, wollten an die 100 Menschen wissen, die zu dieser öffentlichen Veranstaltung ins Keuninghaus gekommen waren.

„Älterwerden ist ein Teil des Lebens“

Gemeinsam auf der Bühne mit dem ehemaligen Bundestagsabgeordneten und Minister saßen Martin Fischer, der Vorsitzende des Seniorenbeirats, und Martina Skender, Leiterin der Abteilung „Stadt der Nachbarschaft“ bei der hiesigen Stadtverwaltung. Moderiert wurde die zweistündige Unterhaltung von Alexander Völkel. Älterwerden sei ein Teil des Lebens, sagte Müntefering gleich zu Beginn. „Wir müssen uns da nicht verstecken.“ Und gab gleich den ersten Tipp:

„Morgens früh aufzustehen ist wichtig, dass der Tag gelingen kann.“ Er hatte das an diesem Morgen getan und sich nach einem Spaziergang zum Bahnhof in den Zug von Berlin nach Dortmund gesetzt, um rechtzeitig im Keuninghaus zu sein.

Wer früh aufsteht, hat Zeit mitzugestalten. Martin Fischer, der im Seniorenbeirat mit den weiteren 26 Mitgliedern des Gremiums die Politik in Dortmund mitgestaltet, erklärte dann auch: „Die Teilhabe ist für mich das Wichtigste.“ Damit diese gelingt, gibt es hauptamtliche Hilfe. Martina Skender wies darauf hin, dass alle die in ihrem Quartier einen Treffpunkt einrichten möchten, sich an sie wenden können. Bei ihr und ihren Kolleg*innen gebe es dafür die Unterstützung. Denn ein Ziel ihrer Arbeit sei es, Begegnungsorte in den Nachbarschaften zu schaffen. So sei Dortmund die erste Kommune in Nordrhein-Westfalen, die eine so genannte Einsamkeits-Beauftragte angestellt habe.

„Stammtische sind unverzichtbar“

Müntefering selbst ist sehr für Treffen, auch solche ohne Zweck: „Stammtische sind unverzichtbar“, sagte er. Diese dienen auch dem Gefühl der Zugehörigkeit. Um Kontakte im Alter zu haben, müsse man sich frühzeitig darum kümmern und diese Freundschaften auch pflegen. Zudem sei tägliche Bewegung wichtig. Ob laufen oder tanzen – hier verwies er auf die Senior*innen-Tanzgruppe Golden Swings, die zu Beginn der Veranstaltung auf der Bühne stand – sei egal: Hauptsache man bleibe in Bewegung. Körperlich wie geistig.



Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

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

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

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

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



Wir
wünschen
allen
Leser*innen und
Kund*innen eine
Frohe Weihnacht



Kontakte zu haben, das fördert in Dortmund auch das Projekt „Begegnung VorOrt“. Jeweils ein*e Hauptamtliche*r in jedem der zwölf Stadtbezirk unterstützt dort die ehrenamtlich arbeitenden Frauen und Männer in den Begegnungsstätten, probiert neue Angebote aus, und sorgt so dafür, dass Menschen sich treffen, die sich vorher nicht gekannt haben. Das „Begegnung VorOrt“-Team soll zudem dafür sorgen, weitere Menschen für ein Ehrenamt zu begeistern. Gefordert hatte diese hauptamtlichen Stellen schon vor Jahren der Seniorenbeirat. Seit 2020 sind alle besetzt. „Und das Projekt läuft sehr gut“, so lobte Martin Fischer. Geld für die Stellen gibt es von der Stadt, beschäftigt sind die zwölf Mitarbeitenden bei fünf Wohlfahrtsverbänden.

„Begegnung VorOrt“ bringt Menschen zusammen. „Begegnung VorOrt“ liegt ganz auf der Linie von Martina Skender: „Wir wollen Nachbarschaften konkret fördern. Aber das Ehrenamt braucht das

Hauptamt.“ Wer sich abgehängt fühle, so erzählte sie aus dem Inhalt einer Studie, verbitterte und suche häufig bei anderen die Schuld für sein Unbehagen. Das könne der Demokratie abträglich sein. Hierzu hatte Müntefering einiges zu sagen. Die Demokratie habe drei Ebenen, so meinte er: den Staat, die Gesellschaft und „der Einzelne ist auch in der Verantwortung“. Es gebe sehr viele Menschen, „die haben eine Meinung, aber keine Ahnung“. Deshalb forderte er dazu auf: „Rein in die Parteien.“ Denn wenn die Menschen nicht in die Parteien kämen, was sollten die Parteien dann machen?

Kandidatur für Beiratswahl bis Ende Januar einreichen

Wer nicht in einer Partei politisch aktiv sein will, kann es aber im Seniorenbeirat sein. Das Gremium wird im kommenden März erneut gewählt. Spätestens Ende Januar muss eine Kandidatur eingereicht sein. Fischer erklärte den in der Mehrzahl über 60-jährigen Gästen, was zu tun ist: Wer eben dieses Alter erreicht hat, seit mindestens sechs Monaten unter derselben Adresse in Dortmund wohnt, holt sich die Unterlagen umgehend bei der Stadt ab. Wichtig ist hier vor allem die Unterschriftenliste. Die möglichen Kandidat*innen brauchen 25 Unterstützungsunterschriften aus ihrem Stadtbezirk. Wer diese Liste unterschreibt, darf jeweils nur eine*n Kandidat*in unterstützen. Diese Liste muss spätestens Ende Januar 2025 dem Wahlamt vorliegen. Das prüft die Unterschriften und ist dann alles in Ordnung, kommen die Kandidat*innen auf den Wahlzettel für ihren Stadtbezirk. Diese verschickt die Stadt rechtzeitig bis Ende Februar an alle Wahlberechtigten, die ihr Kreuz machen sollen und den Brief zurücksenden. Am 28. März wird ausgezählt.



Alljährlicher Seniorennachmittag im Pulsschlag

Text: Elisabeth Beyna; Fotos: Elisabeth Beyna, Sandra Galbierz



Der Einladung des Seniorenbeirates zum fröhlichen Nachmittag Anfang Oktober sind wieder zahlreiche Gäste aus allen Stadtbezirken in das Bürgerhaus „Pulsschlag“ in Dorstfeld gefolgt. Wie in jedem Jahr haben der Arbeitskreis Kultur, Sport und Freizeit sowie die Geschäftsführerinnen des Seniorenbeirates diesen Nachmittag mit Hilfe von Anton Aquinas, Betriebsleiter des Bürgerhauses, organisiert. Durch die Gestaltung der Räumlichkeit und Ausschmückung der Tische war wieder eine fröhliche Atmosphäre geschaffen worden.

In seiner Begrüßungsrede hieß der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Martin Fischer, alle Gäste herzlich willkommen und konnte auch die Bürgermeisterin des Stadtbezirkes Dortmund-West, Astrid Cramer, sowie weitere Ehrengäste in seine Grüße einbeziehen. Bei Kaffee und Kuchen und weiteren Getränken konnten die Country Boys mit musikalischer Unterhaltung wiederum die Seniorinnen und Senioren bei diesem fröhlichen Nachmittag erfreuen. Für die Gastfreundschaft im Pulsschlag und dem Team für die Organisation ein herzliches Dankeschön.



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

Tanztee mit Rollatoren... und das „Fernsehen“ war dabei!

Text: Walter Wille, Fotos: Evelin Büdel

Das Telefon am Ohr, kann es Elisabeth Beyna nicht glauben und fragt nach – „Habe ich richtig verstanden – Sie sind vom WDR?“

„Ja, so ist es“, sagt Marc Rosenthal. „Wir haben von Ihrem Rollatorentanzen gehört und es wäre wirklich fabelhaft, wenn wir das in den Film bekämen.“ In einer E-Mail teilte uns Marc Rosenthal daraufhin mit, der Film für den WDR werde eine 90-minütige Dokumentation mit dem Arbeitstitel **„Ich will 100 werden!“**.

Zusammen mit Doktor Heinz-Wilhelm Esser (bekannt als Doc Esser) sollen in diesem Film der Stand der Forschung dokumentiert, Experimente mit Probanden durchgeführt und natürlich noch rüstige Seniorinnen und Senioren portraitiert werden. Nun galt es dieser besonderen Situation Rechnung zu tragen und sich mit allen Beteiligten sorgfältig abzustimmen.

Tanja Gorba und André Kaufung (Seniorenbüro Hombruch) und Evelin Büdel (Begegnung VorOrt) erledigten dies vorbildlich (wir berichteten in der letzten Senioren Heute). Sodann erlebten wir im Haus Tiefenbach einen wundervollen Nachmittag. Begleitet von den Fernsehleuten mit ihren Kameras und Mikrofonen verlief alles in überraschender Natürlichkeit und voller Harmonie. Doc Esser führte nicht nur Interviews, sondern sang mit uns einige Lieder – begleitet mit seiner Gitarre. All das erlebten wir im August, und es sollte bis zum 7. November dauern, bis unser Beitrag in der Sendung „Ich will 100 werden“ ab 20:15 Uhr gebracht würde. Rückbesinnend erschließt sich uns eines ganz deutlich: Fröhliches Miteinander und viel Bewegung – sei es mit Rollatoren als Tanzpartner – halten uns frisch und gesund und sind uns eine große Hilfe auf dem Weg **100 zu werden**.



Vermittlung von Ehrenamtlichen für Arbeiten im Haushalt – An der Nachbarbude gibt es Kaffee und kostenlose Hilfe

Text und Fotos: Susanne Schulte

Ist ein Regal aufzubauen oder die angeschlagene Gesundheit machte das Fensterputzen unmöglich, ist die Nachbarbude an der Münsterstraße vor der Kirche St. Joseph die richtige Anlaufstelle für Nordstädter*innen, um Hilfe zu bekommen. Seit April 2023 vermitteln Paula Giesen, Jürgen Grewe, Silvia Koslowski und Johanna Ufkes Ehrenamtliche, die kostenlos tätig werden. Was alles in den vergangenen Monaten ans Laufen gekommen ist, das erfuhren im Herbst die Gäste des Erzählcafés des Seniorenbeirats, die statt im Keuninghaus dieses Mal auf den Bänken vor der Kirche Platz nehmen konnten und Kaffee und Kekse serviert bekamen.



Paula Giesen, Silvia Koslowski und Johanna Ufkes (v.l.) begrüßten und bewirteten die Gäste aus dem Erzählcafé. Ihr Kollege Jürgen Grewe hatte an diesem Donnerstag keinen Dienst.

„Die Bude ist mittlerweile sehr frequentiert. Jeden Tag kommen so an die 30 Leute“, erzählen Silvia Koslowski und Johanna Ufkes. Sinn und Zweck des Projekts war und ist, die Nachbarschaft in der Nordstadt zu fördern. Träger ist der Verein für soziale Dienste, früher der Sozialdienst katholischer Männer, das Geld kommt von der Dortmunder Wirtschaftsförderung, die es wiederum aus einem EU-Topf erhält. Die vier hauptamtlichen Frauen und Männer bringen durch das unkomplizierte und barrierefreie Angebot an der Bude Menschen in Kontakt. Zeigten sich die Besucher*innen in den ersten Wochen noch ein wenig zurückhaltend, sowohl was das Aussprechen des Hilfebegehrens wie das der Hilfestellung anging, gibt es jetzt eine Liste von Ehrenamtlichen, die gut zu tun haben.



Wem geholfen wurde, hilft später auch gerne anderen

Und die haben häufig aus Neugierde einmal an der Bude Halt gemacht oder sich einen Kaffee schmecken lassen, wenn das Team der Nachbarbude wie jeden Mittwoch zum Budenkaffee einlädt. Viele der Helfenden sind zwischen 20 und 30 Jahre alt, viele auch älter als 60 Jahre. „Manche sind, nachdem ihnen geholfen wurde, selbst ehrenamtlich aktiv geworden“, berichten die beiden Frauen. Die meisten Ehrenamtlichen haben eine Migrationsfamiliengeschichte.

Wer keine Hilfe im Haushalt braucht, aber wissen will, wo man mit anderen Malen oder Turnen, Singen oder Stricken kann, holt sich jede Woche das aktuelle Programm der Freizeitangebote aus der Umgebung an der Nachbarbude ab. Und fällt es jemandem schwer, die Wohnung zu verlassen, vermitteln die Vier von der Bude auch Hausbesuche.



Eine Kopie machen die Vier von der Bude schon mal vor Ort



Die Gäste vom Erzählcafé hatten viele Fragen. Ja, wenn die Kapazitäten es zulassen, werden die Ehrenamtlichen auch außerhalb der Nordstadt aktiv. Ja, sie dürfen auch auf Leitern steigen, da sie über den Verein versichert sind. Und ja, man darf den Helfenden auch ein Dankeschön geben, wenn auch die Leistung ansonsten kostenlos erbracht wird. Wer Sorge hat, trotz Hilfebedarf jemanden Fremdes in die Wohnung zu lassen, wird beruhigt: Die Ehrenamtlichen bekommen alle einen Ausweis von der Nachbarbude ausgestellt. Nein, ausgenutzt wird niemand: „Wir kommen ja mit den Leuten ins Gespräch und erkennen schon, ob jemand seine Wohnung alleine putzen kann und nur zu faul ist, um das machen.“

Wer Beratung in Sachen Pflege, Rente, Kinderbetreuung sucht, den vermitteln die Frauen und ihr Kollege weiter an zuständige Stellen. Eine Kopie dagegen wird schon mal vor Ort gemacht wie auch ein kleines Problem mit dem Smartphone schnell behoben. Ist die Waschmaschine kaputt, guckt das Budenteam online in Kleinanzeigen nach günstigen Ersatzteilen oder einer gebrauchten Maschine. Währenddessen trinken die Ratsuchenden einen Kaffee, der in der großen Kanne immer bereitsteht, oder zapfen sich ein Glas Wasser. Wie es sich für eine Bude gehört, steht die Kundschaft draußen. Auch im Winter. Bei Regen wird schon mal ein Pavillon aufgestellt, gegen Kälte muss sich jede*r selbst entsprechend anziehen.

So gut wie das Projekt läuft, so schnell kann es wieder zu Ende sein. Die Finanzierung ist noch bis Ende des Jahres gesichert. Ob und wie es weitergeht, weiß bislang niemand. Die Frauen aus dem Erzählcafé hatten zwar eine Menge Tipps, wie man an eine Förderung kommen könnte, doch bis zum 31. Dezember ist die Zeit sehr knapp. Die Nachbarbude ist dienstags bis freitags von 10 bis 17 Uhr besetzt. Auch einfach zum Quatschen darf und soll man dort mal eine Pause machen.

Wer das Ziel kennt, kann entscheiden.
Wer entscheidet, findet Ruhe.
Wer Ruhe findet, ist sicher.
Wer sicher ist, kann überlegen.
Wer überlegt, kann verbessern.
Konfuzius

vhs.vielseiter 

Das Printmagazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil

Ausgabe 1. Halbjahr 2025 ab
05.12.2024
erhältlich!

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



Die „Blitzbirnen“ gewannen das Kneipenquiz im Bürgertreff Derne

Text: Susanne Schulte; Foto: Matthias Hüppe

Kneipenquiz funktioniert auch im Bürgertreff Derne. Der Verein „Gerne in Derne“ hatte der Freitagabend-Veranstaltung vom Verein Haus Wenge Asyl gewährt, da der einstige Lanstroper Adelssitz vom Holzwurm befreit wurde und deswegen geschlossen war. Sabine Schwalbert und Matthias Hüppe stellten den elf Teams genau 60 Fragen. Die „Blitzbirnen“ gewannen. Gut geraten und viel gewusst hatten die Seniorenbeirätinnen Gertrud Löhken-Mehring und Susanne Schulte sowie Ulrich Rönsch vom Seniorenbüro Scharnhorst mit seiner Frau Jutta.

Sie und alle anderen Teilnehmer*innen mussten Fragen beantworten wie „Wie viele Deutsche bekamen bislang den Friedensnobelpreis?“ und „In welchen Ländern oder Städten befinden sich die Filmmetropolen Bollywood und Nollywood?“, „Was ist ein Halimeter?“ und „Wie oft gewann eine deutsche Fußballnati-

onalmannschaft der Männer die Olympischen Spiele?“. Der Verein „Gerne in Derne“, dessen zweite Vorsitzenden Gertrud Löhken-Mehring ist, hatte es den Gästen sehr nett gemacht. Getränke gab es zu kaufen, die Knabbereien standen zum Zulangen auf den Tischen. Jede*r Teilnehmer*in zahlte einen Euro als Mitmach-Beitrag. Die Summe erhielt das siegende Team und spendete das Geld umgehend an den gastgebenden Verein. In der Pause nach den ersten 30 Fragen wurde Matthias Hüppe viel gefragt. Er denkt sich alle Fragen selbst aus, liest aufmerksam Zeitung und schreibt gleich auf, wenn er etwas hört und sieht, das für ein Kneipenquiz geeignet ist.

Die gelungene Zusammenarbeit der beiden Vereine wird im Frühjahr 2025 fortgesetzt. Dann wird nach Lanstrop eingeladen zu einem Bingo-Nachmittag.



Vergiss nie, dass es Menschen gibt,
denen du viel bedeutest und die für
dich da sind. Sei mutig und hol dir Unterstützung,
wenn du sie brauchst.
Hinter jeder Wolke der Trübsal glänzt
doch immer auch ein Stern der Verheißung.
Karl Heinrich Wagner



Arbeiterwohlfahrt
**Unterbezirk
Dortmund**

HELFEN MIT HERZ

Ihre Tagespflegeeinrichtungen

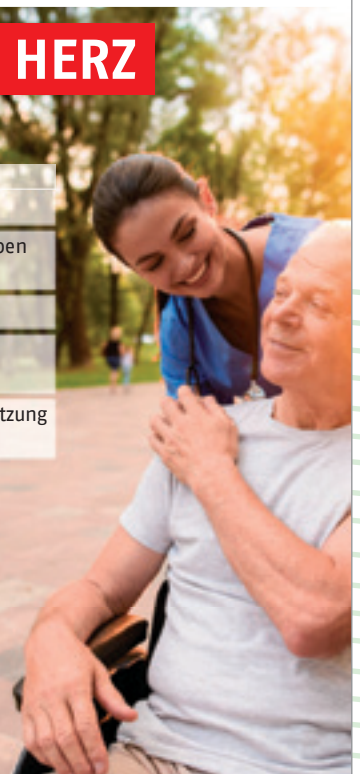
Jetzt 4x in Dortmund
einmal auch in Ihrer Nähe

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

Ihre Ansprechpartnerin:
Carla Cailean

AWO Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42
44137 Dortmund

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



Ü60-Angebot im Deutschen Fußballmuseum

AKTION
vom 7.1. – 28.3.2025
immer dienstags-freitags
Kaffee & Kuchen
gratis*



OPTION
Führung

Di & Do um 11 Uhr
Mi & Fr um 14 Uhr

fussballmuseum.de

*Dieses Angebot gilt für alle Gäste über 60 Jahre
dienstags-freitags während des Aktionszeitraums beim
Kauf von Einzeltickets (Vollzahler) an der Tageskasse.



DEUTSCHES
FUSSBALL
MUSEUM

Sarg bemalen: „Da musste ich erstmal schlucken“

Pressemitteilung von MÖWE

*Der Hörder Erntemarkt 2024 zog bei schönstem Herbstwetter viele tausend Besucher*innen an. Das Kindertrauerzentrum, eine Einrichtung des Deutschen Kinderhospizdienstes, war vertreten: Alle, die mochten, einen Sarg bunt bemalen. Es ging darum, darzustellen, dass Abschiedskultur auch bunt und individuell sein kann. Dies kann besonders dann tröstlich sein, wenn Kinder und Jugendliche Hinterbliebene sind.*



Auch Bezirksbürgermeister Michael Depenbrock schaute vorbei - hier mit Katrin Riebling von MÖWE - der Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche (Foto: Beate Schwedler)

Für Antworten auf Fragen standen Ehrenamtliche und Hauptamtliche des Kindertrauerzentrums zur Verfügung sowie Alexander Lategahn und Julia Fialek vom Bestattungshaus Lategahn. Sie hatten den Sarg zum Bemalen gestiftet - er stand eine Woche lang im Schaufenster des Kindertrauerzentrums und kommt einer Sozialbestattung zugute.

Kinder sind die Unbefangenen

„Da habe ich erstmal geschluckt, als ich das in der Zeitung gelesen habe, dass Sie hier einen Sarg bemalen wollen“, sagte ein älterer Herr aus Hörde. Keine Einzelmeinung. Eine andere Anwohnerin: „Ich dachte erst, ich hätte mich verlesen!“ Aber es ging tatsächlich darum, einen Sarg zu bemalen.

Ein Bild von Kindern aus der Ukraine
(Foto: Katrin Riebling)



Team Sarg bemalen: Elisabeth Purtik, Alexander Lategahn und Katrin Riebling (Foto: Beate Schwedler)

Wer sich dann traute, das Kindertrauerzentrum zu betreten, konnte feststellen, dass die Kinder und Jugendlichen sehr unbefangen daran gingen, den Sarg zu einem vielfarbigen Schmuckstück zu verzieren. Und dabei war allen durchaus bewusst, worum es ging.

Die Kinder malten mit großem Ernst Symbole des Abschieds auf das Holz: Herzen, Kreuze, Schmetterlinge. Und Zeichen der persönlichen Liebe: BVB, ein Pony, eine Brille („war Oma immer sehr wichtig“). Oder ihre Versionen des Paradieses mit Bergen, Flüssen und Musik.

Wege entstehen beim Gehen

Wer sich erst frisch verabschieden musste von einem verstorbenen Menschen, dem fiel es manchmal nicht leicht, sich mit dem Sarg zu konfrontieren. „Es ist aber auch tröstlich, zu sehen, wie liebevoll und lebendig die Kinder hier mit dem Tod umgehen können“, sagte eine Besucherin, die erst vor einem Jahr ihren Partner verloren hatte, „draußen pulsiert das Leben und hier irgendwie auch“. Der Tod gehört zum Leben, ja. Aber Abschied zu nehmen, kann eine sehr harte Prüfung sein.



Den Tod zu akzeptieren, ist keine leichte Angelegenheit - besonders, wenn er so sinnlos erscheint wie bei Kriegsopfern. Auch eine ukrainische Familie kam vorbei - Tochter und Sohn malten einen Regenbogen mit ukrainischen Farben auf den Sarg, ein sehr ernstes Statement.



Mit großem Ernst gingen die Kinder ans Sarg bemalen
(Foto: Beate Schwedler)

„Gute Reise“ und „Viel Glück!“

Kinder finden manchmal leichter einen Weg, „gute Reise“ zu wünschen - je nach Alter wohl auch deshalb, weil ihnen die Dimension von „niemals wieder“ noch nicht bewusst ist. Die Erwachsenen, die sich rund um den immer bunter werdenden Sarg versammelten, hatten da teilweise mit schweren Erinnerungen zu kämpfen - die Leichtigkeit, mit der die Kinder mit dem Sarg umgingen, wirkte aber auch ansteckend.

Versteigerung bringt 1.600 Euro Kinder und Jugendliche, die einen sehr nahen Angehörigen verloren haben, finden im MÖWE Kindertrauerzentrum einen Ort, an dem sie sich an die Verstorbenen erinnern dürfen, ihre Gefühle teilen und neue Wege ohne den Verstorbenen ausprobieren können.

Dortmunder Künstlerinnen und Künstler hatten zugunsten des Kindertrauerzentrums Bilder gestiftet, die beim Hörder Erntemarkt dann unter den Hammer kamen. Insgesamt 1.600 Euro kamen so zusammen und es gibt einen Film dazu. Diesen finden Sie unter: https://youtu.be/R-GNgh_9SEs



Der fertig bemalte Sarg stand eine Woche lang im Fenster. (Foto: Michael Pfau)

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos unter
www.kindertrauerzentrum-dortmund.de
Hörder Rathausstraße 12 •
44263 Dortmund-Hörde
Tel.: 0231 – 533 89 800
E-Mail: hallo@kindertrauerzentrum-dortmund.de

E-Mail: beateschwedler@forum-dunkelbunt.de
Mobil: 0177 – 80 22 111

Trägerverein:

Deutsche
Kinderhospizdienste e.V.
Märkische Straße 60 • 44135
Dortmund



Huckarde singt – gemeinsam

Text und Bilder: Benedikt Gillich

„Huckarde singt – gemeinsam“ ist mittlerweile ein bekanntes und beliebtes Mitsing-Event, das in Huckarde auf große Begeisterung stößt. Bei vielen bereits fest im Terminkalender verankert, fand die Veranstaltung am 22. August nun schon zum dritten Mal statt und war wieder mit circa 200 Besucher*innen ein Publikumsmagnet.

Und die Organisator*innen blieben sich treu und hielten am gewohnten Ablauf fest. Die Band „die Pottblagen“ gaben wieder den Ton an und musikbegeisterte Gäste nehmen das Liederheft in die Hand und singen alte, neue, aber vor allem bekannte Lieder. Kalte Getränke und eine Bratwurst vom Grill runden das ganze Programm ab.

Auch in diesem Jahr wurde die Veranstaltung durch Begegnung VorOrt (BVO) organisiert. Benedikt Gillich, der stellvertretend für BVO die offene Seniorenarbeit im Stadtbezirk Huckarde unterstützt, begrüßte die Gäste und gab einen kleinen Einblick in die Arbeit von BVO. Die trägerübergreifende Initiative der Dortmunder Wohlfahrtsverbände hat es nämlich zum Ziel, älteren Menschen mehr Möglichkeiten, mehr Raum und mehr Teilhabe in ihrem Alltag beziehungsweise in ihrem Stadtbezirk zu schaffen. Die Organisation von niederschwelligen Veranstaltungen wie „Huckarde singt – gemeinsam“, die Begegnung schaffen, sind also ebenfalls ein Teil dieser Aufgabe.

Nach der Einleitung übernahmen die Kinder der Kita Heidegarten das Mikrofon und gaben das Lied „Bruder Jakob“ mit drei fremdsprachigen Strophen zum Besten, ehe die Kita gemeinsam mit den Gästen in ein lautes „Biene Maja“ überging. Und dies war auch der Startschuss für zwei Stunden Singen, Klatschen und Shunkeln.

Benedikt Gillich zeigte sich äußerst zufrieden: „Hier greifen sehr viele kleine Zahnrädchen ineinander. Die vielen Netzwerkpartner, die hier beteiligt sind, zeigen, dass das ‚gemeinsam‘ im Titel nicht nur eine leere Worthölse ist, sondern hier im Stadtbezirk gelebt wird.“ Dementsprechend fällt auch die Danksagung sehr umfangreich aus. Neben dem Seniorenbüro, das als Ansprechpartner und Unterstützer fungierte, waren auch der Runde Tisch für Seniorenarbeit im Stadtbezirk, das städtische Begegnungszentrum, viele ehrenamtliche Helfer*innen, die Kita Heidegarten, die evangelische Miriam Gemeinde, das Kulturzentrum Alte Schmiede und das St. Antonius Altenzentrum der Caritas sowie die Quartierskümmerer an unterschiedlichen Stellen beteiligt. Finanzielle Unterstützung durch das Nachbarschaftsprogramm der Sparkasse sowie durch Gelder der Bezirksvertretung machten es möglich, dass die Veranstaltung mit Musik, Essen und Getränken, auch in diesem Jahr für die Gäste kostenlos blieb.



Ein weiterer Beleg für die tolle Zusammenarbeit im Stadtbezirk war das Engagement von Schüler*innen des Bert-Brecht-Gymnasiums. Im Schichtsystem half die Oberstufe beim Auf- und Abbau, bei der Verpflegung der Besucher*innen und war stets aufmerksam, um den Gästen eine helfende Hand zu reichen. Als Dank für die tolle Unterstützung konnten während des Nachmittags Spenden in Höhe von ca. 350 Euro gesammelt werden, die die Schüler*innen für schulische Projekte sowie die Abi-Kasse nutzen können.



„Nicht nur, dass wir hier zwei gesellige Stunden miteinander verbringen dürfen, wir bringen auch ganz viele Menschen zusammen. Hier begegnen sich nicht nur Kita-Kinder, Jugendliche und Senior*innen, sondern sie kommen auch miteinander in den Austausch. Und das macht es doch noch schöner“, so Benedikt Gillich. Und eben weil es so schön war, soll es auch im August 2025 wieder heißen: **„Huckarde singt – gemeinsam!“**.

In diesem Jahr gab es allerdings noch eine Besonderheit: Es wurde nicht nur in Huckarde gesungen, sondern in ganz Dortmund. In der Woche vom 19. bis 25. August riefen die Kolleg*innen von Begegnung VorOrt in allen zwölf Stadtbezirken zu „Dortmund singt VorOrt“ zum gemeinsamen Musizieren auf. Egal ob ein musikalischer Flashmob in der Innenstadt oder ein Ohrwurmsingen in Hombruch, die BVO-Mitarbeitenden ließen sich viele kreative Veranstaltungen einfallen.

Eine wohltätige Aktion, organisiert von Begegnung VorOrt

Text: Silke Freudenau



Aufruf zur Beteiligung: „Strick mit! – für ein wärmeres Dortmund“

Sie stricken oder häkeln gerne und am liebsten machen Sie anderen damit eine Freude? Dann ran an die Wolle und wir sorgen gemeinsam für Wärme in Dortmund. Ihr Gestricktes wird für den guten Zweck verteilt über die Tafel Dortmund (Nette) und das Wohnungslosenzentrum Wichern.

Machen Sie mit und helfen Sie!

Am 12. November startete die Aktion „Strick mit! – für ein wärmeres Dortmund“ und läuft noch bis Ende Januar. Sie stricken oder häkeln Mützen, Schals oder Socken, mit oder ohne Muster, bunt oder einfarbig – das überlassen wir Ihrer Fantasie und Ihrer Wolle. Alle können mitmachen, egal ob Anfänger*innen oder Erfahrene. Gerne nehmen wir auch Wollspenden entgegen!

Wenn Sie lieber in Gemeinschaft stricken oder häkeln, dann sind Sie hier herzlich willkommen: AWO - Begegnungsstätte in Westerfild, Speckestraße 19, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr. Hier können Sie auch Wollspenden abgeben.

Kontakt:

Begegnung VorOrt Mengede,
Silke Freudenau,
(0173) 69 75 378 oder
begegnungsmengede@diakoniedortmund.de

Ein gutes Netzwerk zahlt sich aus

„Fit, mobil und gesund – besser zusammen“ Gymnastik im Quartier geht in die nächste Runde

Text: Benedikt Gillich, Bild: Quartiersmanagement

Auch im kommenden Jahr wird sich in den Räumlichkeiten des Lütgendortmunder Quartiersmanagements „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe Dortmund weiter für die Gesundheit gestreckt, gereckt und geackert. Ein zeitlich begrenzter Gymnastikkurs, initiiert durch eine Gruppe Student*innen der TU Dortmund (Technische Universität) konnte durch ehrenamtliche Unterstützung erfolgreich verstetigt werden - zur Freude der zwölf Teilnehmer*innen des Kurses.

Im Rahmen des Projektstudiums Rehabilitationswissenschaften an der TU Dortmund haben die Studierenden ein Projekt über zwei Semester entwickelt, durchgeführt und evaluiert. Unter dem Arbeitstitel „Entwicklung und Plausibilitätsüberprüfung eines Bewegungskonzeptes für Senior*innen mit sozialer Isolation“ entwickelte die Projektgruppe das innovative Bewegungsprogramm „Fit, mobil und gesund – besser zusammen“, mit dem Ziel durch spielerische Bewegungsstunden die Gesundheit und Mobilität der Teilnehmenden zu stabilisieren, um somit eine möglichst lange gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen, also Gymnastik zur Einsamkeitsprävention. Auf der Suche nach einem/r Projektpartner*in, der dieses Vorhaben unterstützt und begleitet, wurde die Verantwortliche der TU Dortmund Dr. Yoon-Sun Huh bei dem Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ fündig.

Ein gemeinsamer Nenner war auch schnell gefunden. Die Studierenden entwickeln ein Konzept und führen die Kurse durch. Das Quartiersmanagement hilft bei der Bewerbung und Ansprache der potenziellen Teilnehmenden und stellt zudem die Räumlichkeiten. „Für uns war das eine tolle Möglichkeit, den Menschen aus Lütgendortmund ein neues Angebot zu ermöglichen. Zudem können wir aus der wissenschaftlichen Begleitung und Evaluierung der TU Dortmund auch wertvolle Erkenntnisse für unsere weitere Arbeit gewinnen“, so Quartiersmanager Benedikt Gillich.

Nun war das Projekt aber zeitlich befristet, sodass ein Ende absehbar war. Zum Leid der zwölf Teilnehmer*innen. Da die Student*innen aufgrund des weiteren Studiums keine zeitlichen Kapazitäten für die Fortführung des Kurses hatten, war nach zehn Gymnastikstunden Schluss.

Da aber alle Teilnehmerinnen großes Interesse daran hatten, dass der Kurs fortgeführt wird, hatte man sich doch als Gruppe gefunden und auch Spaß an der Bewegung, wurde das Anliegen in das Seniorennetzwerk des Stadtbezirks getragen. Benedikt Gillich trug sein

Anliegen beim Runden Tisch für die Lütgendortmunder Seniorenarbeit vor: Zur Verstetigung des Gymnastikkurses wird eine ehrenamtliche Kursleiterin gesucht. Durch Marie Roerdink-Veldboom, die für den ehrenamtlichen Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund ebenfalls Teil des Netzwerks ist, konnte der Kontakt zu Adelheid Diekfelder hergestellt werden, die bereits Erfahrung in der Leitung von Gymnastikkursen für Seniorinnen und Senioren hat.

Mit der Gewinnung einer ehrenamtlichen Kursleitung wurden im Anschluss alle Teilnehmer*innen, Student*innen und Yoon-Sun Huh zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken eingeladen. Das diente nicht nur zum Kennenlernen, sondern war auch eine Art Abschluss des Uni Projekts. Die Student*innen und ihre Professorin konnten die Ergebnisse ihrer Arbeit präsentieren und die bestehende Gymnastikgruppe an die neue Kursleitung übergeben.

„Anhand dieses Kurses zeigt sich, wie wir uns die Quartiersarbeit vorstellen“, sagt Benedikt Gillich, „denn es reicht nicht, ein Projekt zu starten, sondern es sollte auch immer unser Ziel und Anspruch sein, dass wir solche gelungenen Projekte verstetigen. Und das ist uns mit Hilfe des gut funktionierenden Netzwerks hier in Lütgendortmund auch gelungen“.



Dr. Yoon-Sun Huh sowie Studentinnen des Projekts, Teilnehmerinnen, Adelheid Diekfelder und Benedikt Gillich freuen sich, weiterhin in Bewegung zu bleiben.

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Meyer Menü

LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 nur Festnetz • Tel. 02303-959 554-0 • www.meyer-menue.de



Vitakt[®]
Hausnotruf

SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

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

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

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

DENKT AN MORGEN.

CLEVER ENTSORGEN!

EDG ABFALL APP

Abfuhrtermine, Sperrmüll,
E-Geräte Service und mehr

Einfach
laden!



www.edg.de



EDG
ENTSORGUNG DORTMUND GMBH

Reisen – Von Dortmund nach... Lissabon – Teil 1

Text und Fotos: Martin Fischer



Mosteiro dos Jerónimos

Warum gerade Lissabon?

Das weiß ich auch nicht.
Es interessierte mich halt.

Also flog ich am 02.11.2024 von Düsseldorf nach Lissabon. Das Flugzeug startete um 11.25 Uhr von Düsseldorf. Um 13.40 Uhr landete ich in Lissabon. Durch die andere Zeitzone hatte ich eine Stunde gespart. Zunächst zur Metro und an den Automaten eine Fahrkarte für sechs Tage ziehen. Das klappte nur mit einheimischer Hilfe, war dann aber erfolgreich. Ganz in der Nähe der Haltestelle Anjos ist das Hotel, in dem ich ein Zimmer hatte. Einchecken und gleich den frühen Nachmittag noch nutzen. Die Station Baixa-Chiado ist der Ausgangspunkt für die „City“ bzw. die Altstadt. Ein Spaziergang durch die Rua Augusta und den Triumphbogen Arco da Rua Augusta führte mich dann zum Praça do Comércio, einem großen Platz am Ufer des Tejo. Mir fiel auf, dass an vielen Stellen die weihnachtliche Dekoration installiert wurde. Das passte für mich aber überhaupt nicht zur Temperatur von knapp über 20° C. Die Menschen schienen das für normal zu halten. Einige trugen Shorts und T-Shirts und sommerliche Kleidung. Auf dem Praça do Comércio waren die Freiluftrestau-

rants noch gut besucht, ebenso in der Fußgängerzone der Baixa. Seit dem Frühstück vor dem Aufbruch von Dortmund hatte ich nichts gegessen. Der Hunger führte mich in eines der Freiluftrestaurants auf dem Praça do Comércio. Hier habe ich gut und verhältnismäßig preiswert Fisch gegessen. Innerhalb einer Viertelstunde wurde es Nacht. Ich bin halt in Lissabon dem Äquator ein Stück näher gerückt.

Sonntag, 03.11.2024

Am nächsten Morgen hatte ich mich bei schönem Wetter auf den Weg zum Turm von Belém gemacht. Zunächst mit der Metro und dann mit dem Bus. Diese Busfahrt fühlte sich schon ziemlich abenteuerlich an. Natürlich fuhr er nicht nur auf Hauptstraßen. Ich konnte aus dem Fenster alte Häuser und enge Straßen sehen, bei denen ich dachte, hier kommt der nie durch. Doch, der Bus kam durch. In Belém angekommen konnte ich das Mosteiro dos Jerónimos bestaunen. Allerdings nur von außen, weil ich mir Angesichts der langen Warteschlange eine Besichtigung erspart habe. Der Fußweg zum Denkmal der Eroberer war schnell erledigt und flussabwärts konnte ich ohne Probleme den Turm von Belém erreichen. Ihn zu besichtigen, hätte für mich zwei Stunden Wartezeit bedeutet. Das wollte ich mir ebenfalls ersparen. Lieber habe ich in einem Café nur wenige Meter weiter eine kleine Pause eingelegt. Natürlich auf der Terrasse. Zurück in die „City“ habe ich dann den Zug genommen, für den meine Fahrkarte allerdings nicht galt. Das wusste ich aber nicht. Am Nachmittag wollte ich noch mit der berühmten Lissaboner Straßenbahn fahren. Scheinbar fuhren die sonntags aber nicht. Auf jeden Fall war mir die Wartezeit zu lang gewor-

den und ich bin über zahlreiche Treppen auf die Bastion gestiegen. Ein herrlicher Blick über Lissabon entlohnte für die Mühe. Auf dem Weg zurück in die City und zur Metro lachte mich eine einladende Tapas-Bar an. Bei den Tapas muss man vorsichtig sein. Ich hatte wieder viel zu viel bestellt, was ich gar nicht schaffen konnte. Aber geschmeckt hat es hervorragend. Auf dem Weg zur Metro-Station hat mich ein Antiquariat angelockt. Unendlich viele alte Bücher, Landkarten, Fotos, Dias, Negative und anderes ließen mich eine ganze Weile in den Schätzen stöbern. Aber gekauft habe ich nichts. Hier in der Fußgängerzone waren viele Geschäfte auch am Sonntagabend noch geöffnet.

Montag, 04.11.2024

Gegen 10:00 Uhr breche ich auf. Das Wetter ist heute nicht einladend. Es hat angefangen zu regnen. Sofort bieten die kleinen Geschäfte und auch fahrende Händler Schirme an. Um mir den Anstieg zu sparen, fahre ich mit dem Bus hinauf zum Castelo Jorge. Man muss wissen, Lissabon ist eine Stadt auf Hügeln gebaut, so wie Rom. Allerdings sind die Hügel hier ziemlich steil. Trotz des miesen Wetters bietet sich hier oben ein wunderbarer Blick über die Stadt, die alten und neuen Häuser, kleine Höfe und Terrassen. Eine kleine Kaffee-Pause verschafft mir eine trockene Umgebung. Kaum hatte ich das Restaurant wieder verlassen, ging ein kräftiger Schauer nieder und ein einzelner Donnerschlag mit Blitz treibt mich und andere Besucher in einen kleinen Tunnel. Endlich lässt der Regen nach und ich fahre mit Bus und Metro wieder ins Hotel. So macht es keinen Spaß, die Stadt zu erkunden.

Nach der Pause im Hotel sollte es doch noch einmal die Innenstadt sein, die ich mir ansehen wollte. Außerdem wollte ich auch noch etwas von den lukullischen Besonderheiten von Lissabon mitnehmen. In einem Café habe ich einen „Mandelteller“, ein Pateis Natis und einen Espresso genossen. Die nationale Spezialität Pateis Natis ist ein etwa sieben Zentimeter runder Kuchen aus Blätterteig mit einer leckeren Puddingfüllung.

Oh je, ich höre schon, wie die Fachleute dieses Gebäck viel besser beschreiben. Ich kann es nicht besser. Ein paar Straßen weiter und etwas später habe ich eine andere nationale Spezialität ebenfalls gekostet, den Bacalhau. Er ist etwa 15 Zentimeter lang und etwa acht Zentimeter dick, besteht aus Stockfisch (getrocknetem Kabeljau), wird mit anderen zerkleinerten Lebensmitteln vermischt, gewürzt, mit Käse gefüllt und in Fett frittiert. So habe ich ihn jedenfalls gegessen. Man sagte mir, es gäbe hunderte Rezepte für die Zubereitung des Stockfisches. Für mich hat er jedenfalls nicht nach Fisch geschmeckt. Der Regen hat mich weiterhin begleitet. Im Eingang eines

Geschäftes saß eine Dame, die auf einer Nähmaschine das Wort Lisboa mit Blumen und Ranken auf ein Stück Pappe stickte und mir, der ich ihr aufmerksam zusah, schenkte. Herzlichen Dank. Das unfreundliche Wetter hat mich dann doch überzeugt, die Rückfahrt ins Hotel anzutreten.

Dienstag, 05.11.2024

So richtig schön war die Wetterprognose für diesen Tag auch nicht. Da passt es doch, das berühmte Museu Nacional do Azulejo, das Fliesenmuseum, zu besuchen. Nachdem ich nach einigen Schwierigkeiten die richtige Bushaltestelle gefunden hatte und ich im proppenvollen Bus einen Platz gefunden hatte, jonglierte mich und die anderen Fahrgäste der Fahrer, vorbei am Kreuzfahrt-Terminal, Richtung Museum. Da lagen die „Pötte“ für 5.000 bis 6.000 Passagier*innen. Am Museum leerte sich der Bus zusehends und die meisten Fahrgäste strebten dem Eingang des Museums zu. Nachdem die Schlange am Eingang den Weg ins Museum gefunden hatte, verteilten sich die Besucher*innen in den Ausstellungsräumen

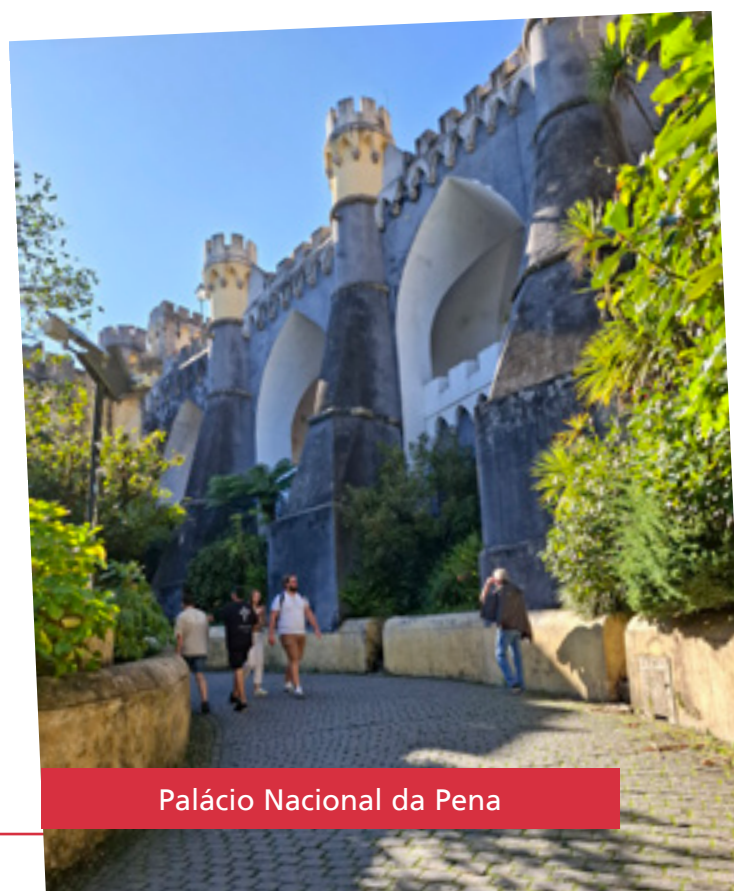
für Fliesen aus den verschiedenen Jahrhunderten. In einem Raum war eine ca. 25 Meter lange Fliesenwand mit dem Panorama von Lissabon ausgestellt. Das war schon sehr beeindruckend. Eine kleine Stärkung im Café des Museums bereitete auf den Rückweg mit dem Bus vor. Das Wetter hatte sich total geändert, der Himmel war aufgeklüfft und die Sonne schien. Dieses heitere, spätsommerliche Wetter ist mir dann auch für die restliche Zeit meines Aufenthalts erhalten geblieben.

Am späten Nachmittag sollte mir eine Fado-Show die Kultur von Portugal etwas näherbringen. Fado ist ein typisch portugiesischer melodramatischer Musikstil, bei der eine Sängerin oder ein Sänger von starken Gefühlen, Liebeleien und dem Ende der Liebe singt. Begleitet werden sie in der Regel von einer Gitarre und einer Art Laute. Nach der Show in einem empfohlenen, kleinen Restaurant in der Nähe zu Abend gegessen. ...

Weiter geht es in der nächsten Ausgabe!



Straßenbahn mit freundlichem Fahrer



Palácio Nacional da Pena

Rätselecke

von Brigitta Leifeld, Huckarde

Rätsel 1

Ordnen Sie die unter dem Text stehenden Wörter dem Lückentext zu:

Nehmen Sie einen Stift zur Hand.

Die Buchstaben des Alphabets sind von 1- 26 nummeriert.

a) finden Sie die winterlichen Begriffe, die sich hinter den Ziffern verstecken und

b) schreiben Sie die Ziffern zu den Wörtern:

z. B. A = 1, B = 2, C = 3, D = 4, E = 5.....

5 9 19 26 1 16 6 5 14	Eis..	Handschuhe	8 1 ...
7 12 1 20 20 5 9 19		Wollschal	
19 3 8 14 5 5 2 1 12 12		Schneefall	
6 18 15 19 20 7 5 6 1 8 18		Winterstiefel	
19 3 8 14 5 5 13 1 14 14		Kaminfeuer	
19 20 18 5 21 19 1 12 26		Winterurlaub	

Rätsel 2

Den Monaten werden der Reihe nach die entsprechenden Monatszahlen zugeordnet, rechnen Sie mit den Monaten:

1 = Januar, 2 = Februar, 3 = März.... , 12 = Dezember

(x = malnehmen)

Januar + April + Dezember - Mai	=
April + Mai + November + Juli - August	=
Februar + Juli + Mai + September + März	=
Dezember + November + Oktober - August - April	=
Februar x Oktober x April - August - Mai	=
März x Mai x April - Juli - Oktober	=
Oktober x November x Februar - Juli - September	=
Januar x August x Mai x Oktober - Dezember	=

Bücherecke

gefunden von Lisa Beyna

Titel: Besser allein als in schlechter Gesellschaft
Autor: Adriana Altaras
Verlag: Kiepenheuer & Witsch
ISBN: 978-3-462-00702-2
Preis: 14,00 €

Kurzbeschreibung:

Adriana Altaras erzählt von ihrer Tante Jele, die 101 Jahre alt wurde, die spanische Grippe, das KZ und ihre norditalienische Schwiegermutter überlebte. Von einer so liebevollen wie eigensinnigen Beziehung. Und davon, wie man lernt, das Leben anzunehmen.

Als ihre Eltern aus Zagreb fliehen müssen, kommt Adriana mit vier Jahren zu ihrer Tante nach Italien. Dorthin wird sie ihr Leben lang zurückkehren. Auch als Adrianas Mann sie nach dreißig Jahren Ehe verlässt, ist es ihre 98-jährige Tante, die ihr am Gardasee mit jeder Menge Pasta, pragmatischen Ratschlägen und Barbesuchen zur Seite steht. Ausgerechnet Tante Jeles hundertsten Geburtstag können sie nicht miteinander feiern. Adrianas Tante ist im Pflegeheim, wegen der Pandemie darf sie keinen Besuch empfangen. Umso häufiger telefonieren die beiden miteinander. Und lassen dabei Jeles Jahrhundertleben Revue passieren. Adriana Altaras entwirft ein zartes und zugleich irre komisches Porträt einer wunderbar eigensinnigen Frau.

Rezept

Wildschweinrücken mit Semmelknödeln für 6 Personen

gefunden und ausprobiert von Hannelore Bauer

Zubereitung:

1. Den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 95 Grad C. vorheizen. Wildschweinrücken unter fließenden kalten Wasser abspülen und trockentupfen, Zwiebeln abziehen, Sellerie schälen, beides in kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einem Bräter erhitzen, das Fleisch mit Salz, Pfeffer, Wacholderbeeren und Nelken würzen, in dem Bräter von allen Seiten anbraten, Zwiebel und Selleriewürfel hinzufügen, kurz mit anbraten, Rotwein und Brühe hinzugießen, kurz aufkochen lassen.
3. Den Bräter auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen (unteres Drittel) schieben und den Wildschweinrücken etwa 1 ½ Stunden garen.
4. Den Wildschweinrücken aus dem Bräter nehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen, den Sud durchsiehen, abschmecken und eventuell andicken.

Dazu die Semmelknödel servieren, als Beilage passen dazu in Butter gebratene Apfelscheiben.



Zutaten

- 1,2 kg Wildschweinrücken ohne Knochen
- 180 g Zwiebeln
- 150g Knollensellerie
- 4 El Rapsöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 6-8 zerdrückte Wacholderbeeren
- knapp 1/4 Tl gemahlene Gewürznelken
- 300 ml trockener Rotwein z.B. Dornfelder
- 200 ml Gemüsebrühe

Schmunzecke

DIE FERTIGKEIT/ HANDWERK

aus Langenscheidt, gefunden von Hannelore Bauer

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“, „Übung macht den Meister“ und „Jeder ist seines Glückes Schmied“ gehören zu den zahlreichen Redensarten, die auf die jahrhundertealte Bedeutung des Handwerks in Deutschland verweisen und in denen so typische deutsche Tugenden wie Fleiß und Zuverlässigkeit mitschwingen. Die Regelung des Handwerks hat in Deutschland eine lange Tradition. Im Mittelalter waren es die Zünfte, die als wirtschaftlicher, sozialer und religiöser Zusammenschluss von Händlern und Gewerbetreibenden marktbestimmend waren. Sie entwickelten bereits Qualitätsmaßstäbe für die einzelnen Berufsgruppen und hohe Anforderungen an die Meisterprüfung.

Handwerkskammern üben die Rechtsaufsicht über die Innungen und Kreishandwerkskammern aus. Zu ihren Mitgliedern gehören die Inhaber eines Handwerksbetriebs sowie die Meister, Gesellen und Lehrlinge. Heute bilden z.B. der Elektronikbereich, das Bau- und Metallgewerbe, sowie das Gesundheitswesen tragende Säulen des Handwerks. Neueste Technologien haben in fast allen Handwerksberufen an Bedeutung gewonnen. Mehr als fünf Millionen Menschen verdienen in Deutschland ihren Lebensunterhalt in einem der fast 850.000 Handwerksbetriebe. Das Handwerk steht mit einem Umsatz von ca. 500 Milliarden Euro neben der Industrie an zweiter Stelle für die wirtschaftliche Kraft Deutschlands.



Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Freitag, 31.01.2025
- Freitag, 21.03.2025
- Montag, 28.04.2025 (Konstituierende Sitzung des neu gewählten Seniorenbeirates)

Die Sitzungen finden im Rathaus, Friedensplatz 1, 44122 Dortmund statt.

Der Sitzungsraum wird am Sitzungstag vor Ort angeschlagen und ist auch auf unserer Internetseite dortmund.de/seniorenbeirat nachzulesen.

Besucher*innen sind herzlich willkommen.

Der Vorteil der Klugheit liegt darin,
dass man sich dumm stellen kann.
Das Gegenteil ist schon schwieriger.

Kurt Tucholsky

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

BESTATTUNGSHAUS
KÖNIG

FÜR EINEN WÜRDEVOLLEN ABSCHIED

Persönliches Beratungsgespräch & schnelle Hilfe im Trauerfall

Erd-, Feuer- und Seebestattungen
sowie Waldbestattungen in ganz Deutschland

Bestattungsvorsorge

Überführungen International

Transparente Preisgestaltung

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

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

08.05 bis 08.55 Uhr

■ 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



So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich.

Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017



ased – ambulanter Pflegedienst Gabriele Doepner OHG

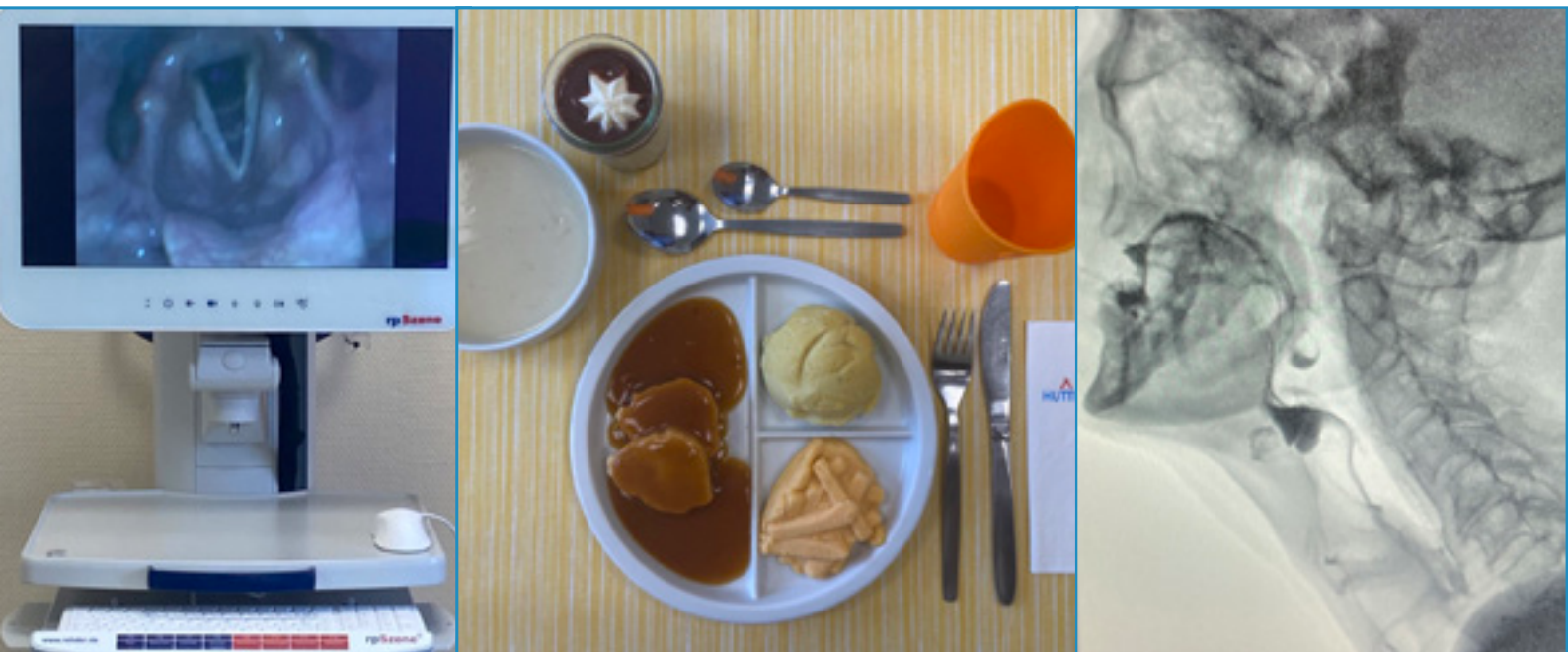
Bissenkamp 6 · 44135 Dortmund

ased-Mobil: 0171-3221675 · kontakt@ased.de · www.ased.de

Schluckstörung - Genuss trotz Dysphagie

Schlucken ist ein natürlicher, automatisch ablaufender Prozess, über den wir uns keine Gedanken machen müssen. Dabei dient der natürliche Schluckvorgang nicht nur der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, auch bereitet er Genuss und Lebensfreude – vorausgesetzt alles funktioniert einwandfrei. Schluckstörungen unterschiedlicher Ursache werden als Dysphagie bezeichnet.

Dysphagie-Betroffenen geht oft die Freude am Essen in der Gesellschaft verloren. Sie haben Angst sich zu verschlucken oder sorgen sich, dass jemand beobachtet, wenn ihnen Essen aus dem Mund läuft. Die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme wird von den Betroffenen daher oft vernachlässigt oder gar verweigert. So kommt es zu Dehydration und Mangelernährung.



Das Hüttenhospital in Hörde möchte zu dem Thema informieren und mit Betroffenen und deren Angehörigen ins Gespräch kommen.

Die hauseigenen Expertinnen aus der Sprachtherapie, Nadine Reitemeier und Corinna Bauer-Elbin, laden in regelmäßigen Abständen über das Jahr zu Veranstaltungen ins Hüttenhospital ein.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
0231/4619-247 oder 0231/4619-257.



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

Zu guter Letzt

„Die Hausnummer“ von Walter Wille

Es war in den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts. Die Uhren gingen damals in vielem ganz anders. Viele Wege wurden zu Fuß oder zu Pferd bewältigt. So machte sich denn eines Tages auch Heinrich K. auf den Weg von der Bittermark nach Wellinghofen. Es war ein sonniger Frühlingstag, als Heinrich im Bittermärker Wald unterwegs war, den Olpkebach überquerte, den Gestellwegen folgte, Lücklemburg hinter sich ließ und schließlich das Amtsgebäude in Wellinghofen erreichte. Als bald stand er vor dem Empfangstresen und wurde nach seinem Begehrt gefragt, das er kurz und knapp vorbrachte mit den Worten: „Ik bruk ne Husnummer!“ (Ich brauche eine Hausnummer!).

Der Beamte verstand nicht ganz und fragte nach – worauf Heinrich seinen Wunsch nachdrücklich wiederholte: „Ik bruk ne Husnummer!“

Der Beamte nickte verständnisvoll und erklärte Heinrich, wie es zu einer Hausnummer kommen würde: „Herr K. Sie stellen einen Bauantrag und wenn wir Ihnen eine Baugenehmigung erteilt haben, dann bekommen Sie auch eine Hausnummer.“

Heinrich murmelte verständnislos vor sich hin: „Antrag ... Genehmigung“ um dann aufgebracht zu erklären: „Uwe dat Hus steit doch all!“ (Aber das Haus steht doch schon!)

Nun war guter Rat teuer – denn so etwas war den Beamten noch nicht untergekommen. Was war zu tun?

Schließlich – nach einigem Hin und Her – fassten sie den Beschluss, sich das Haus in der Bittermark erst einmal anzusehen, um dann vor Ort so oder so zu entscheiden.

So geschah es dann auch mit dem Ergebnis, dass man dem „Bauherrn“ zugestehen musste, dass das Haus außerordentlich solide und fachlich gut gebaut war und eine nachträgliche Baugenehmigung mit gleichzeitiger Bauabnahme rechtfertigte und nun auch die Zuteilung einer Hausnummer erfolgen konnte. Heinrich K. hatte seine Hausnummer!

Dies ist eine von vielen Geschichten, die in der Bittermark in Umlauf waren und es heute noch sind.

Damals jedenfalls war der Ruf nach weniger Bürokratie offenbar nicht nötig. Vieles wurde an Ort und Stelle geregelt oder per Handschlag besiegelt.

Zum Beispiel auch das Wegerecht zum Haus von Heinrich K.

Das Haus erfreut übrigens heute noch seine Bewohner*innen!

Mobiler Bibliotheksdienst



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

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

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



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, Fachdienst für Senioren,
Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice
Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

Ansprechpartner*innen

Marie Roerdink-Veldboom – Tel. (0231) 50 – 2 70 94 und
Katharina Balmus, Tel. (0231) 50 – 2 45 69
Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

Die richtige Hörgeräte-Einstellung ist entscheidend!

Wir bei **Hörsysteme Brackel/ Schüren und Mengede** wissen:

die individuelle Einstellung und Anpassung eines Hörgerätes ist der Garant für den besten Ausgleich eines Hörverlustes.

Unsere Kunden haben zu Beginn ihrer Hörgeräte-Versorgung gemerkt, dass es nach der Grundeinstellung beim ersten Anpass-Termin viel Feinarbeit und Präzision erfordert, um das optimale Hörgefühl zu erreichen. Dazu war es wichtig, uns im Vorfeld einige persönliche Informationen zu geben: Musikliebhaber haben einen anderen Anspruch an das eigene Ohr als Menschen, die vielleicht gerne im größeren Kreis diskutieren oder ins Theater gehen. Erst durch die Angaben der subjektiven Vorlieben konnten wir die Hörsysteme an die individuellen Anforderungen und Hörsituationen exakt anpassen.

Eine wichtige Information an alle Hörgeräte-Träger:

Bei uns endet der Service nicht mit dem Erwerb eines Hörgerätes.

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Hörsystem bestmöglich nutzen können, gibt es bei **Hörsysteme Brackel/ Schüren und Mengede** den Nachsorge-Service. Wenn Sie bemerken, dass Ihre Hörgeräte Ihren individuellen Hör-Alltag nicht mehr optimal ausgleichen, korrigieren und optimieren wir Ihre Hörgeräte-Einstellung – kostenlos.

Diesen Service können Sie immer nutzen, **auch wenn Sie Ihr Hörgerät nicht bei uns erworben haben**. Und wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind in unsere Fachgeschäfte zu kommen, besuchen wir Sie gerne mit unserem mobilen Equipment Zuhause. **Rufen Sie uns einfach unter unseren Telefonnummern an und wir vereinbaren einen Termin.**

Filiale Brackel

Flughafenstraße 4
44309 Dortmund

Tel.: 0231-95 90 41 88

www.hoersysteme-brackel.de

Filiale Schüren

Gevelsbergstraße 30
44269 Dortmund

Tel.: 0231-700 960 45

www.hoersysteme-schueren.de

Filiale Mengede

Siegburgstraße 19
44359 Dortmund

Tel.: 0231-997 65 00

www.hoersysteme-mengede.de



Lösungen aus der Rätselecke:

Rätsel 1

5 9 19 26 1 16 6 5 14	Eiszapfen	Handschuhe	8,1,14,4,19,3,8,21,8,5
7 12 1 20 20 5 9 19	Glatteis	Wollschal	23,15,12,12,19,3,8,1,12
19 3 8 14 5 5 2 1 12 12	Schneeball	Schneefall	19,3,8,14,5,5,6,1,12,12
6 18 15 19 20 7 5 6 1 8 18	Frostgefahr	Winterstiefel	23,9,14,20,5,18,19,20,9,5,6,5,12
19 3 8 14 5 5 13 1 14 14	Schneemann	Kaminfeuer	11,1,13,9,14,6,5,21,5,18
19 20 18 5 21 19 1 12 26	Streusalz	Winterurlaub	23,9,14,20,5,18,21,18,12,1,21,2

Rätsel 2

Januar + April + Dezember - Mai	=	12
April + Mai + November + Juli - August	=	19
Februar + Juli + Mai + September + März	=	26
Dezember + November + Oktober - August - April	=	21
Februar x Oktober x April - August - Mai	=	67
März x Mai x April - Juli - Oktober	=	43
Oktober x November x Februar - Juli - September	=	204
Januar x August x Mai x Oktober - Dezember	=	388

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

Vorsitzender: Martin Fischer

seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

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

Verantwortlich für die Redaktion:

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

Titelbild: Seniorennachmittag im „Pulsschlag“, Sandra Gallbierz

Nächste Ausgabe: ab 28.03.2025

Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften: 03.02.2025

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

GUTE GRÜNDE

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

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

MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

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

DER TREUHÄNDER

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

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

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

DER TREUHANDVERTRAG

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

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

GdF, Bonn

BLUMENGARTEN BERNDT KG

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 SEBASTIAN KOCH

Vinckehof 24
44581 Castrop-Rauxel
Telefon 0160/94 77 28 75
www.gartenbau-koch.nrw

FRIEDHOFSGÄRTNEREI MANUEL KOCH

Sendstr. 32, 44309 Do
Telefon (0231) 9 25 33 40

BLUMEN KUKUK GMBH & CO. KG

Bezirksfriedhof
Menglinghausen
Am Surck 3, 44225 Do
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.gaertnerei-ludwig.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI OLIVER LUDWIG

In der Liethe 102, 44329 Do
Telefon (0231) 7 22 35 34
www.gaertnereiludwig.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.gaertnerei-neuhoff.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI THORSTEN RITTERSWÜRDEN

Untermarkstr. 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.friedhofsgaertnerei-rudke-dortmund.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI RALF SCHMITZ

Schmerkottenstr. 18
44287 Dortmund
Telefon (0231) 44 57 23
friedhofsgaertnerei-schmitz@t-online.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI DIRK SCHOLZ

Wittbräucker Str. 282
44267 Dortmund
Telefon (0231) 48 09 32
www.gaertnerei-scholz.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI KARL-HEINZ SCHRÖN

Schlagbaumstr. 14-16
44287 Dortmund
Telefon (0231) 51 25 67
www.gaertnereischroen.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

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG
Treuhandstelle für Dauergrabpflege
und Bestattungsvorsorge

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



**HAUS Am Gottesacker und
Bestattungen Weber**

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



Sie leben zu Hause, *aber...*



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

Da haben wir was für Sie!

TAGESPFLEGE

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

Willkommen in unseren
Tagespflegen:

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

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

Da haben wir was für Sie!

SHDO Ambulant

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

- fachlich kompetent
- mit Empathie und Wertschätzung



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

Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

1. Januar bis
31. März 2025

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.

Kneipp-Zentrum,
Karl-Marx-Str. 32 44141 Dortmund
Änderungen vorbehalten. Bitte achten
Sie auch auf Pressenotizen.
Anmeldung erforderlich!
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Information und Anmeldung bei Margit
Krüger, mobil: 0152 0288 5892
E-Mail:
info@kneipp-verein-dortmund.de
https://kneipp-verein-dortmund.de

Homöopathischer Gesprächskreis

Ort: Kneipp-Zentrum
Die Homöopathie, bekannt als
eine Therapie der „kleinen weißen
Globuli“ kennt jeder, doch was ist
das eigentlich genau und wie wird
es richtig angewandt. Früher gab
es unter den Homöopathen die
gute Tradition, sich in regelmäßi-
gen Abständen mit interessierten
Menschen zu treffen und Gesetzmä-
ßigkeiten der Homöopathie sowie
einzelne Arzneimittelbilder ausführ-
lich an einem Abend zu besprechen.
Dieser Gesprächskreis will diese gute
Tradition der Homöopathen wie-
der aufgreifen und fortsetzen und
richtet sich an alle Menschen die
sich für Homöopathie, ihre Anwen-
dung und einzelne Arzneimittelbil-
der interessieren. Jeder ist herzlich
willkommen.

An den einzelnen Abenden wird
immer ein besonderes homöopathi-
sches Thema behandelt. Zu Beginn
des Gesprächskreises gibt es immer
eine Einführung in das jeweili-
ge Thema durch die anwesende
Homöopathin. Durch das offene Ge-
spräch werden Themen der Homöo-
pathie und das Verständnis dazu
lebendig! Jeder Teilnehmer und
jede Frage ist herzlich willkommen,
um sich im Gesprächskreis auszu-
tauschen.

*Leitung: Marianne Diel, Heilprakti-
kerin und Homöopathin,
F: (231) 98 34 850 [www.heilprakti-
kerin-in-dortmund.de](http://www.heilprakti-
kerin-in-dortmund.de)*

*Kosten: 2 Euro bei Anwesenheit
(für die Auslagen der Referentin
z.B. für Fotokopien)*

*Termine: am 2. Mittwoch im Monat
Uhrzeit: 18.00-19.30 Uhr*

05.01.2025

Kein Vortrag

05.02.2025

Kein Vortrag

06.03.2025

Das Gehirn - von jung bis reif/alt Möglichkeiten, Grenzen und gute Aussichten

Ref.: Frau Angelika Schröder,
Heilpraktikerin
im Monat. Ausweichtermine in den
Schulferien!

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 le-
sen“ laden herzlich zu einer Vorle-
sestunde 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 Bü-
cher beitragen die von drei Ehren-
amtlichen vorgestellt werden. Die
Teilnahme an der Veranstaltung ist
kostenlos. Der Literaturettreff ist eine
Veranstaltung des Fachbereichs
„Senioren und Bibliothek“ der
Stadt- und Landesbibliothek Dort-
mund und des Vereins proKultur.

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

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

Näh- und Repaircafé jetzt zusam- men im Kaiserviertel im Stadtbe- zirk 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 Nach-
barschaftsinitiative Ka!sern unter
post@kaiser.de zwecks näherer
Information zu melden.

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

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

„Pause für pflegende Angehörige“ Yogakurs für pflegende Angehörige

Jeden Donnerstag

Zeit: 14.00-15.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus,
Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

und online jeden Mittwoch

14.00-15.30 Uhr, Kostenfrei!

Anmeldung und weitere Info:

John Dewar Adair,

Tel. (0179) 467 14 52

info@pause-fuer-pflegende.de

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**

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

Ansprechpartnerinnen:

Carla Cailean, AWO Tagespflege,

Tel.: (0231) 39 57 218

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

Renate Sellin & Kerstin Jung,

Seniorenbüro Innenstadt West,

Tel.: (0231) 50-1 13 40, E-Mail:

seniorenbuero.west@dortmund.de

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Jeden 2. Dienstag im Monat**„Die Zeit danach“****Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...**

Ansprechpartnerin: Fr. Gabriele

Müller, Ehrenamtliche,

Tel. (0231) 81 24 18

Um eine Anmeldung wird gebeten-

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus in Dorstfeld

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

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

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

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

Jeden Dienstag**„Denkabenteuer: Denkfit bleiben – Denksport treiben“**mit **Monika Richhardt**

(zertifizierte Gedächtnistrainerin, BVGT)

Zeit: 09.30-10.30 Uhr und

von 11.00-12.00 Uhr

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

Info: Tel. (0231) 48 79 27

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

Donnerstag, 25. April 2024**Mit Rollator sicher unterwegs**

Beginn 14.30 Uhr

Treffpunkt:

Kuithanstr. 42

44137 Dortmund

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet zusammen mit der DSW21, dem Service- Wohnen Kuithanstraße der Diakonie Dortmund in Kooperation mit dem Spar und Bauverein eG Dortmund und dem Sanitätshaus Schock ein Rollatorentraining für interessierte Seniorinnen und Senioren an.

Neben dem praktischen Training können die Teilnehmenden im Gemeinschaftsraum eine Pause machen und sich austauschen.

Für das leibliche Wohl sorgen die Ehrenamtlichen des Service- Wohnens in der Kuithanstr. in Form von Kaffee und Kuchen.

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

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Str. 42

44137 Dortmund

Telefon: (0231) 50 113 40

seniorenbuero.west@dortmund.de

Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige

Viele pflegende Angehörige, Freunde und Nachbar*innen fallen in ein „Loch“, wenn der zu Pflegenden in eine stationäre Einrichtung umzieht oder verstirbt.

Pflegende Angehörige haben oft verlernt, auf ihre Bedürfnisse zu achten, da sie sich gänzlich auf die Pflegesituation konzentriert haben. So sind auch manchmal alte Freundschaften eingeschlafen oder abgebrochen.

Altersfalten beschreiben das Leben - Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!

**JOHANNITER****Infos unter:
0231 72099100**

Innenstadt

Wir möchten ehemaligen pflegenden Angehörigen, Freunden und Nachbar*innen, einen Raum bieten, um sich untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und andere Wege zu finden, mit der neuen Situation umzugehen.

Termin: jeden 3. Freitag im Monat
Uhrzeit: von 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Eugen-Krautscheid Haus, Lange Straße 42, 44137 Dortmund
Kosten: für das Frühstück 5,00 €
Ansprechpartner: Seniorenbüro Innenstadt-West, Kerstin Jung, Tel. (0231) 50-113 40
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Haus der Vielfalt in Dorstfeld

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

Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, in Dortmund-Dorstfeld, eine Außensprechstunde für Senior*innen an.

Das Seniorenbüro berät kostenfrei zu allen Fragen rund um das „Älter werden“, unter anderem zu folgenden Themen:

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

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel. 0231-50-11340, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

AWO Begegnungsstätte Dorstfeld

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

Montags
Kaffeeklatsch und
Spielesachmittag
Beginn: 13.00 Uhr

Donnerstags
Hausgemachter Mittagstisch
Beginn: 13.00 Uhr

Freitags
Sitzgymnastik: Zumba Gold
mit Tanja Söllner
11.00 – 12.00 Uhr

Information zu den Angeboten
unter: (0160) 57 74 341

Dietrich-Keuning-Haus

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

Erzählcafé
Jeden 3. Donnerstag im Monat
14.30–16.30 Uhr

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

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

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

Einmal im Monat mittwochs
Erzählcafé für Seniorinnen
und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch.

Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen.

Leitung: Ilse Kahrmann
Zeit: 15.00–17.00 Uhr
Genauer Termin siehe Internetseite
oder Tel. (0231) 9 77 89 60

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café Dorstfeld

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

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

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

Alle 8 Wochen freitags

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

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

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

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

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

Dreimal im Jahr

Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas

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

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

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

Werktags von 09.00–18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

Im Offenen Treff kann man miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Außerdem gibt

es zu jeder Tageszeit ein abwechslungsreiches Angebot an kalten und warmen Speisen und Getränken.

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

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

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

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!

Tai Chi Chuan

Montag, 12.00 Uhr

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

Stuhlgymnastik

Dienstag, 10.00 Uhr

... das Sturzrisiko und Verletzungen durch Bewegung zu bekannten Melodien verringern. (10x45 Min.)

Qi Gong

Dienstag, 11.00 Uhr

... körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen stimulieren.

Forever Fitly Dance

Dienstag, 12.15 Uhr

... Fitness und Tanz, geprägt von lateinamerikanischen Einflüssen und stimmungsvoller Musik. (10x60 Min.)

Feldenkrais NEU!!!

Dienstag, 17.00 Uhr

...überflüssige Muskelspannung aufspüren und durch kleine, sich wiederholende Bewegungen wieder aufgeben. (10x60 Min.)

Rückenfit

Mittwoch, 8.30 Uhr, 9.45 Uhr & 11.00 Uhr

...aktiv für den gesunden Rücken! (10x60 Min.)

Tanz Fit

Mittwoch, 10.30 & 11.45 Uhr und Donnerstag, 9.30, 10.30 Uhr & 11.45 Uhr

...eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer. (10x60 Min.)

Vini Yoga

Mittwoch, 17.00 Uhr

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

Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 9.15 Uhr und 10.30 Uhr

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

Yoga NEU!!!

Donnerstag, 14.00 Uhr

...neuer Yogakurs für Einsteiger

Lebensläufe e.V.

„Von Frauen für Frauen“

...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

Jeden Freitag 10.00–11.30 Uhr & 11.30–13.00 Uhr

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

Gesprächskreise: (kostenfrei!)

Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr

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

Stammtisch „English Spoken“

Mittwoch, 14.30 Uhr

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

Parlez-vous francais?

Donnerstag, 10.45 Uhr

In netter Runde politische und gesellschaftliche Themen besprechen. Für gute bis sehr gute Französischkenntnisse!

Italienisch-Kurs NEU!!!

Dienstag, 13.00 Uhr

...Anfängerkurs für interessierte Italien-Freund*innen

Begegnungsangebot: (kostenfrei!)

Computer-AG

Dienstag, 14.30 Uhr

Gemeinsam den „Geheimnissen“ von Hard- und Software auf die Spur kommen...

Spieletreff mit Kaffeeklatsch

jedem 2. und 4. Donnerstag, 14.00 Uhr Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... Kaffee und Kekse stehen bereit.

Handarbeitstreff

jedem 1. und 3. Donnerstag, 14.00 Uhr

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

Malgruppe

Mittwoch, 9.30 Uhr

Nette Gruppe zum gemeinsamen Malen und Austausch über unterschiedliche Maltechniken. Die Gruppe wird nicht angeleitet!

Scrabble-Treff

Sonntag, 12.30 Uhr

1x im Monat treffen sich interessierte Scrabble-Spieler zum Spiel nach Turnierregeln. Auch Anfänger sind willkommen!

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.

Polio Gruppe Dortmund

Mittwoch, 14.00 Uhr

Jeden 3. Mittwoch trifft sich die Selbsthilfegruppe „Polio“ zum Austausch.

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Dienstag, 15.00 Uhr

Jeden 3. Dienstag trifft sich die neu gegründete Selbsthilfegruppe zum Austausch.

Beratung und Hilfe bei Krebs

Jeden Montag & Dienstag bietet die Krebsberatung Bochum eine kostenfreie und vertrauliche Beratung für Betroffene, Angehörige und Vertraute. Termine nach Vereinbarung.

Kulturlokomotive Dorstfeld

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Karneval

Mittwoch, 26.02.2025, 15.00 Uhr

...Einstieg in die närrischen Tage in schönen Kostümen und mit Musik und Tanz

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 erforderlich.

Freitag, 17. Januar

Gegen Antisemitismus-für Menschlichkeit

Präsentation jüdischer Literatur

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Ekkehard Freye

Kostenfrei, jedoch Parkeintritt

Samstag, 25. Januar

Semestereröffnung

Beginn: 17.00 Uhr

Div. Referentinnen und Referenten

Kostenfrei, jedoch Parkeintritt

Dienstag, 28. Januar

Paul Cézanne-Wegbereiter der Moderne

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 07. Februar

Die Immobilie, das unbekannte Wesen?!

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Hans-Joachim Unverfehrt

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER

Hier informieren
02306 37892502

Mitnehmen können wir
nichts auf unserem
letzten Weg.

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

Bestattungsvorsorge -
für einen Abschied
mit Herz und Verstand.

www.bestattungen-stoeber.de

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG



Bestattungen Stöber

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

Donnerstag, 13. Februar**„Keine Angst vor dem bösen Mann“**

Straftaten zum Nachteil älterer Menschen

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Bruno von der Heyden

Teilnehmerbeitrag: 11,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 18. Februar**Europäische Zuchtprogramme als Basis von Tierbeständen in Zoos**

Beginn: 18.30 Uhr

Referent: Dr. Frank Brandstätter, Zoodirektor

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 21. Februar**Jogging fürs Gehirn**

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Benedikt van Acken

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 25. Februar**Paul Gauguin****Wegbereiter der Moderne**

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Mittwoch, 26. Februar**Feste und Feiern**

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Prof. Dr. Hans-Martin

Lübking

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 28. Februar**Frida Kahlo**

Beginn: 15.00 Uhr

Referentin: Elisabeth Hoynacki

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 07. März**Heinrich Mann**

und sein Roman „Der Untertan“

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 11. März**Feste Feiern**

50 Jahre ParkAkademie

Beginn: 17.00 Uhr

Referent: Rouven Müllen

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

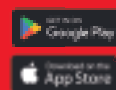
Dienstag, 25. März**Oscar Niemeyer**

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

**E-Rezept?
Ausbüttels App!**Sehen was verordnet ist.
Liefern lassen
oder abholen.

Sortiment Service Preise App

**ADLER
APOTHEKE**Markt 4 • 44137 Dortmund
Tel. 57 26 21 • Fax 55 16 76
adler@ausbuettel.de**APOTHEKE
AM HANSAPLATZ**Wilstr. 7 • 44137 Dortmund
Tel. 52 29 96 • Fax 57 16 56
hansaplatz@ausbuettel.de**APOTHEKE
IM EKS**Gleiwitzstr. 273 • 44328 Dortmund
Tel. 23 13 58 • Fax 23 80 83
eks@ausbuettel.de**SCHWANEN
APOTHEKE**Westenhellweg 81 • 44137 Dortmund
Tel. 84 01 00 90 • Fax 84 01 00 91
schwanen@ausbuettel.de

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Digitale Angebote

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

Lesecafés in der Stadtteilbibliothek

Frühling – Sommer – Herbst – Winter

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

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Die Pflege und Betreuung von
Angehörigen oder Freunden be-
anspruchte 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 Kooperationspro-
jekt des Seniorenbüros Aplerbeck
mit dem Kontaktbüro Pflegeselbst-
hilfe ermöglicht diese Entlastung
einmal monatlich. Unter der Lei-
tung von Elke Michalski erwarten
Sie einfache und sanfte Yoga- und
Bewegungsübungen im Sitzen, Ste-
hen und Liegen, die auch ohne Vor-
kenntnisse durchgeführt werden
können. Atem- und Entspannungs-
übungen tragen außerdem dazu
bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit
zu finden und neue Kraft zu tan-
ken. 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 Gemeinde-
zentrum St. Ewaldi, Egbertstraße
14 in 44287 Dortmund statt.

Städt. Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Leitung: Petra Emig
Tel. (0231) 50-2 91 00, Fax (0231) 50-1 02 91
E-Mail: bz_berghofen@stadt-do.de

**Schauen Sie gern einfach auf eine
Tasse Kaffee oder Tee bei uns her-
ein. Ihre Ideen sind willkommen!**

Offene Angebote - Gern mitmachen!

Sonntagstreff mit Spielen aller Art

12. Januar, 9. Februar, 9. März
11.00–14.00 Uhr

Handarbeitstreff - Nähen, Stricken, Häkeln und mehr

28. Januar, 25. Februar, 25. März
17.00–19.00 Uhr

Waffelnachmittage

am 23. Januar, 18. März,
14.00–16.00 Uhr mit der Bitte um
vorherige telefonische Anmeldung.

Walking-Treff

Jeden Donnerstag um 11.00 Uhr

Bingo am Donnerstag

2. Januar, 6. Februar, 6. März,
14.00–ca. 15.00 Uhr

Schach

Jeden Montag 14.00–17.00 Uhr

Doppelkopf

Jeden Montag 14.00–17.00 Uhr

Rummikub

Am 1., 3. und 5. Donnerstag
im Monat 14.00–17.00 Uhr

Skat

Am 1., 3. und 5. Donnerstag
im Monat 14.00–17.00 Uhr

Seniorenbeirat vor Ort

Jeden 3. Donnerstag von
14.30–16.30 Uhr

Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen e.V.

Jeden 1. Mittwoch im Monat je nach
Jahreszeit, 15.00 oder 16.00 Uhr

Schneidern

Jeden Freitag von 09.00–12.00 Uhr

English conversation - Plaudern in der Gruppe

14-tägig Dienstag 15.00–16.30 Uhr

Smartphone Training von young caritas

Termine und Infos im
Seniorenbüro Aplerbeck
Telefon (0231) 50-2 91 00

Wegweiser Berghofen - Unsere Mitte Steigerturm e.V.

Jeden Dienstag von 11.00–12.00 und
jeden 1. Donnerstag im Monat von
17.00–18.00

Kurse

PC- und Smartphone-Kurse
Maltechniken (Aquarell und Acryl)
Tanz dich fit
Spanischkurse
Gymnastikkurse
Yoga
Gedächtnistraining

Veranstaltungen

Liedernachmittage zur Gitarre
Tanz- und Schlagnachmittage
Lesungen
Theaterstücke
Ausstellungen
Vorträge zu diversen Themenrei-
hen

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

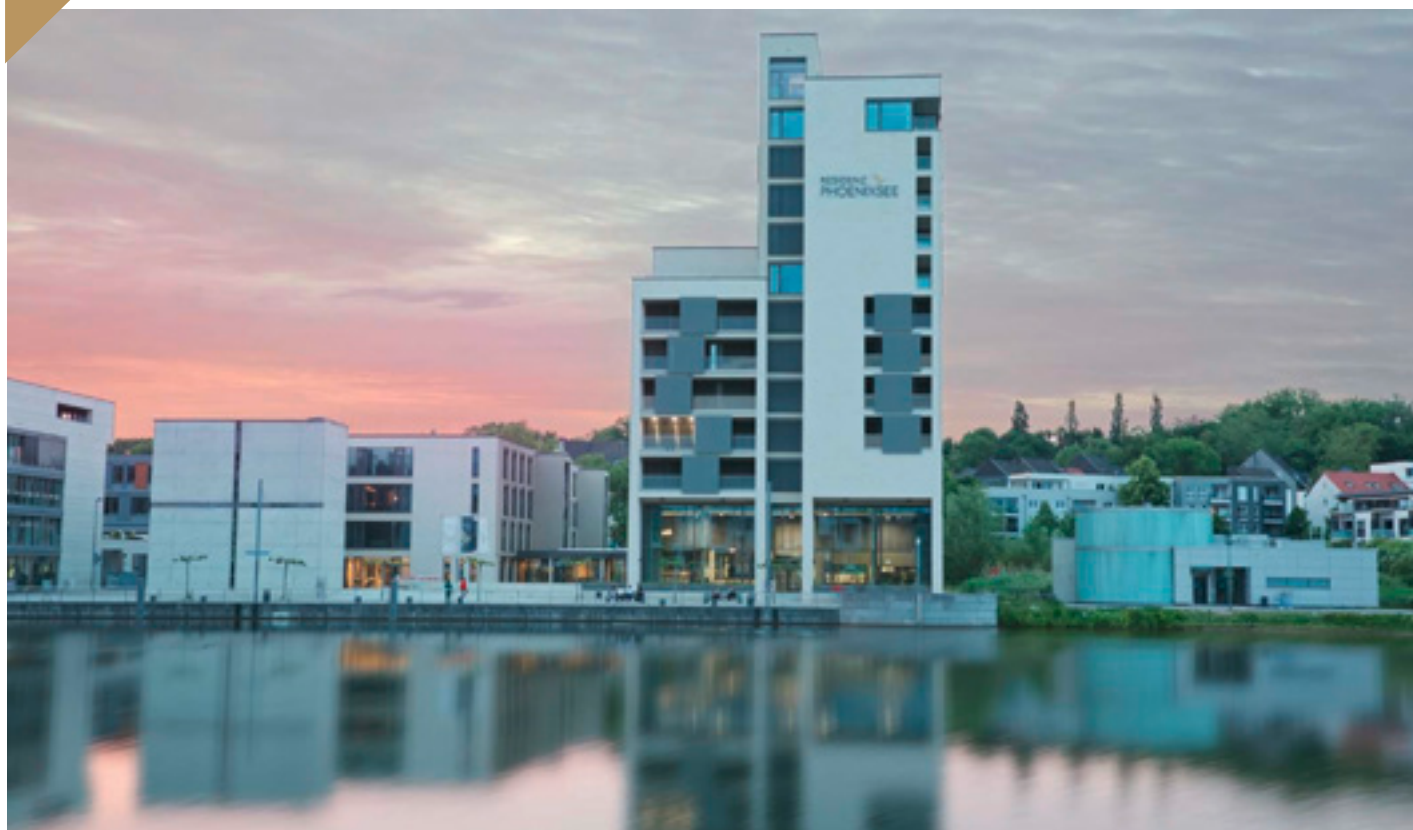
Jeden 2. Donnerstag im Monat

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

RESIDENZ
PHOENIXSEE



IN GEHOBENER UND
ANSPRUCHSVOLLER WEISE
DIE LEBENSPHASE ALS SENIORIN
UND SENIOR GENIEßEN –
BEI UNS IST DAS MÖGLICH.



Sie möchten autark leben und dabei
Eingebundenheit und Gemeinschaft
erleben. Genießen Sie die Vorzüge des

PREMIUM- SERVICEWOHNENS

in einem stilvollen Rahmen für Ihren
individuellen Lebensgenuss auf
höchstem Komfortniveau.
Wir unterstützen Sie wo, wie und
wann Sie möchten.

Oder suchen Sie das gewisse Extra für
sich oder eine pflegebedürftige Person.
Wir bieten in unserem stationären

PREMIUM- PFLEGEWOHNEN

professionelle Pflege- und
Betreuungsleistungen und dies
mit höchsten Qualitätsansprüchen,
die Grundlage unseres Handelns für
ein Maximum Ihrer Lebensqualität.

Hafenpromenade 5 · 44263 Dortmund · Tel: 0231 18 99 8 - 0
info@residenz-phoenixsee.de · www.residenz-phoenixsee.de

Jeden 1. Donnerstag im Monat —

Frauenabendkreis

Beginn: 19.00 Uhr

Frau Sommer, Tel. (0231) 4 44 12 38

Jeden 2. Mittwoch im Monat —

Frauenkreis

Beginn: 15.00 Uhr

Frau Domogalla,

Tel. (0231) 28 86 49 00

Weitere Termine in Schüren:

Jeden 4. Mittwoch im Monat —

Frauenkreis

Beginn: 15.00 Uhr

Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98, Frau Domogalla

Tel. (0231) 28 86 49 00

Jeden letzten Dienstag im Monat ~

Frühstücksandacht

Beginn: 09.30 Uhr

Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98, Frau Sommer

Tel. (0231) 4 44 12 38

Jeden 3. Sonntag im Monat —

Männerrunde

Beginn: 11.00 Uhr

Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98

Herr Kiesheyer

Tel. (0231) 45 52 36

Jeden 2. Mittwoch im Monat —

Männerstammtisch

Beginn: 18.00 Uhr

Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,
Gevelsbergstr. 98

Herr Domogalla

Tel. (0231) 28 86 49 00

Städtisches Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstr. 61, 44289 Dortmund

Tel.: (0231) 44 20 44-0

Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63

i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags, samstags; sowie 2x monatlich sonntags; jeweils 15.00-17.00 Uhr

Öffnungstage können abweichen, daher:

Bekanntgabe der Öffnungstage im Monat immer zum Monatsbeginn durch Aushang am Café Rose oder telefonisch über (0231) 44 20 44 20 oder 44 20 44 30.

Mobiles Schuhgeschäft:

Die Schuh Residenz

Montag, 10. Februar von

15.00-17.00 Uhr

(im Erdgeschoss des Seniorenzentrums)

Jeden 3. Freitag im Monat

*Treffen der
Arbeitsgemeinschaft 60 plus*
16.30 Uhr in der Begegnungsstätte
der AWO, Dollersweg 14
Tel. (0231) 21 13 30

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

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*in-
nen im Stadtbezirk Brackel*
Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus
Flughafenstraße 7, 44309 Dort-
mund
Zeit: jeden 4. Freitag im Monat von
14.00–16.00 Uhr
Ansprechpartner*in:
Seniorenbüro Brackel
(Thomas Brandt)
Tel. (0231) 50-2 96 40
Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte
Wambel, Wambeler Hellweg 7,
44143 Dortmund
Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat
von 14.00–16.00 Uhr
Ansprechpartner*in:
Seniorenbüro Brackel
(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Wickede

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

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

Trommeln für Jedermann

*Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus in
Wambel
Eichendorffstr. 31, 44143 Dortmund*
Jeden Montag ab 18.00 Uhr
Kontakt bei Interesse:
0152/09394313

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandverträge vor Ort möglich

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

eine gemeinsame Sache
HAUS Am Gottesacker
und **BESTATTUNGEN Weber**
Friedhofsgärtner Dortmund eG
Am Gottesacker 52 • Dortmund

Trauerfeiern
auch am
Wochenende
möglich

Filialen in Dortmund
Brackeler Hellweg 51
Asselner Hellweg 121

**EIN HAUS
FÜR ALLE!**

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



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

Brackel

Seniorenbüro vor Ort

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Sprechstunden in Wambel

*Zeit: jeden Dienstag
von 13.00–15.00 Uhr*

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

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Sprechstunden in Asseln

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

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

Ansprechpartner: Thomas Brandt

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

Begegnung VorOrt Brackel

Tel. (0178) 6 61 75 03

Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedort-
mund.de

Café Spiel mit Spaß Wickede

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

*Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91,
44319 Dortmund*

Walken in Dortmund Wickede

*Neue Uhrzeit in der dunklen
Jahreszeit*

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

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

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

Zwar-Gruppe Brackel / Neuasseln

*montags 14tägiges Basistreffen
18.30 – 19.30 Uhr -*

*genaue Termine zu sehen auf der
Homepage www.zwar-do-brackel.de*

Im Basistreffen werden Termine
besprochen, Unternehmungen ge-
plant. Überblick über die verschie-
denen Interessengruppen – Boule,
Fotografieren, Wandern, Radfah-
ren, Stammtisch, Nordic Walking,
Schmausen gehen, Spielen, Kegeln,
... - gibt es ebenfalls auf der Home-
page. Die Gruppe lebt von den
Ideen, die aus der Gruppe kommen.
Neue Mitglieder und Ideen sind
immer herzlich willkommen.

Treffen in der DRK Begegnungs-
stätte Neuasseln, Bredowstraße 49a,
44309 Dortmund

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.

Eving

Ehrenamtliches Projekt in Eving „Spazierpaten“

Das Seniorenbüro Eving ruft ein
Projekt zur Förderung von Gesund-
heit und Gemeinschaft ins Leben:
die „Spazier-Patenschaften“.
Vielen älteren Menschen ist es aus
gesundheitlichen Gründen nicht
mehr möglich, allein an die frische
Luft zu gehen. Es kann sehr belas-

tend sein, sich nur in den eigenen
vier Wänden sicher bewegen zu
können. Auf der anderen Seite gibt
es viele Menschen, die sich gerne
in einem niederschweligen „nach-
barschaftlichen“ Angebot ehren-
amtlich engagieren möchten. Das
Seniorenbüro Eving möchte ältere
Menschen in Eving unterstützen,
regelmäßig einen Spaziergang

an der frischen Luft genießen zu
können.

Das Prinzip ist einfach: Senior*in-
nen, die gerne spazieren gehen
würden, sich aber nicht mehr so
recht trauen, erhalten Unterstüt-
zung durch Menschen, die sich bür-
gerschaftlich engagieren möchten.
Unser Aufruf an die Bürger*innen:

wir suchen Menschen, die gerne ältere Menschen unterstützen und begleiten möchten, aber auch Senioren*innen, die das Angebot anspricht.

Das Seniorenbüro übernimmt die Vermittlung, steht für Fragen zur Verfügung und kümmert sich um die Versicherung der Ehrenamtlichen.

Interessierte können sich persönlich, telefonisch oder per Mail im Seniorenbüro Eving melden. August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund; Telefon: 0231-50 29660; seniorenbuero.eving@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

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

Sprechstunden

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

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

Bingo-Spaß

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

Sprachkurse

Spanisch mit ersten Vorkenntnissen, donnerstags 10.00–11.30 Uhr

Englisch mit ersten Vorkenntnissen freitags 14.00–15.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene freitags 15.30–17.00 Uhr

Bewegungsangebote

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

Fitness-Gymnastik

montags & mittwochs 11.15–12.15 Uhr

Seniorentanz

dienstags 15.00–16.30 Uhr

Reha-Sport donnerstags

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

Zumba Gold

donnerstags 15.30–16.30 Uhr
Anmeldungen unter 0231/ 858994 oder bz_eving@stadtdo.de

Waffelnachmittag

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

Themencafé

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

Singcafé

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

ZWAR-Gruppe

jeder 2. Donnerstag im Monat, 14.30–17.00 Uhr

Herrenrunde

montags von 14.00–16.00 Uhr

Interkultureller Treff

freitags von 10.00–13.00 Uhr

AWO-Tagespflege jetzt auch in Eving!



Neu !!!

Informationen
unter Tel.:
0231 / 395 72 18



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

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



Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt

Begegnungsstätte Bittermark, Sichelstr. 22

Jeden 2. Dienstag im Monat —
Männerrunde
Beginn: 18.00 Uhr

Jeden 2. Freitag im Monat —
Freitagstreff
Beginn: 20.00 Uhr

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

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

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

Begegnungsstätte Brünninghausen, Mergelteichstr. 31

Jeden Mittwoch im Monat —
Abwechselnd Kaffeeklatsch oder Spielertreff, *Beginn: 15.00 Uhr*

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

Begegnungsstätte Eichlinghofen, Stockumer Str. 434

Jeden Montag —
Seniorentreff und Spielenachmittag
Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Jeden Freitag —
Seniorentreff und Gesprächskreis
Zeit: 13.30–17.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat —
Plauderstunde
Beginn: 19.00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat —
Frühstück - *Beginn: 9.30 Uhr*

Jeden 1. Freitag im Monat —
Herrenabend - *Beginn: 19.00 Uhr*

Außerdem Fahrrad-, Boule- und Wandergruppe und Walking

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

Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

Montags bis freitags —
Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags —
Spielertreff
Beginn: 14.00 Uhr

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

Mittwochs —
Plaudercafé mit Frühstücksangebot, *Beginn: 10.00 Uhr*

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

Freitags —
Skat, *Beginn: 13.00 Uhr*
Sport und Gymnastikangebote zu erfragen unter:
Tel. (0231) 17 84 78 und (0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Hannelore Cordes
Tel. (0173) 5 36 75 62

Begegnungsstätte Kirchhörde, Möllershof, Hohle Eich 81

Jeden 2. Dienstag im Monat —
Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.
Beginn: 15.00 Uhr

Jeden 4. Donnerstag im Monat —
Kreatives Handarbeiten
Beginn: 15.00 Uhr

Am letzten Sonntag im Monat —
Monatswanderung
Treffpunkt: Eingang Möllershof
Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Friedhelm Lentz, *Tel. (0231) 59 07 02*

Begegnungsstätte Lücklemburg, Olpketalstr. 83 a

Montags —
Kaffeeklatsch mit unterschiedlichem Programm, *Beginn: 14.00 Uhr*

Dienstags —
„Yoga für Runde“
Beginn: 15.30 Uhr

Samstags —
Offener Bouletreff
Beginn: 13.00 Uhr

Smartphonesprechstunde nach Vereinbarung.

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Anni Grutzpalk, Tel. (0231) 88 05 57 53

Begegnungsstätte Menglinghausen, Am Sturmwald 16

Montags —
Wii-Gruppe, *Beginn: 16.00 Uhr*
Jeden 2. und 4. Montag —
Frühstück, *Beginn: 10.00 Uhr*

Dienstags —
Spielertreff, *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

Das vollständige Programm finden Sie unter www.awo-persebeck.de

Informationen auch gern bei:

Begegnung VorOrt Koordinatorin Stadtbezirk Hombruch:

Evelin Büdel, Tel. (0231) 9 93 42 17

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

Städtische Seniorenheime Dortmund gemeinnützige GmbH Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach

Stockumer Straße 380, 44227 Dortmund
Tel. (0231) 9 70 23 05, Fax (0231) 9 70 23 03,
E-Mail: smathiak@shdo.de

Regelmäßige Termine:

Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal
barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten sind vorhanden.

1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst

3. Freitag: Kath. Gottesdienst

Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal

1.+3. Dienstag

Café Tiefenbach im Saal

Unser Café Tiefenbach ist von

dienstags bis sonntags von

15.00–17.00 Uhr geöffnet.

Jeden Sonntag bieten wir frische Waffeln an.

Hörde

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

CMS Pflegewohnstift „Hörde“ | 44263 Dortmund
Am Heedbrink 84 | 0231 - 425 768 - 0 | cms-hoerde@cms-verbund.de

Begegnung VorOrt Hörde

(Svenja Lapp-Emden)

Tel. (0162) 2 11 68 91

E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de

Jeden 1. Freitag im Monat

Lesefrühstück im „Hörder Treff“,
Gildenstr.5, Hörde,
09.30-11.00 Uhr.

Bitte um Anmeldung bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 211 68 91, E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

2x monatlich montags

Smartphone-Café im „Hörder Treff“, Gildenstr. 5, Hörde,
14.30–16.00 Uhr

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones? Sie wollen Ihren WhatsApp-Status ändern oder Ihr Handy als Navigationsgerät benutzen? Dann erfragen Sie die aktuellen Termine bei Roswitha und Jürgen Fenneker (AWO Hörde Süd) unter Tel. (0231) 43 15 60 (montags/donnerstags zwischen 14.00 Uhr & 17.00 Uhr) oder bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 2 11 68 91, E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

1x monatlich

Liedercafé in der Ev. Kirchenge-
meinde Hörde, Wellinghofer Str.21,
Hörde, 14.30-16.00 Uhr

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 2 11 68 91, E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

2x monatlich donnerstags

Hörder Morgenspaziergang, Treff-

punkt an der Schlanken Mathilde,
09:30–11.00 Uhr
Wir starten zusammen mit Bewegung in den Tag und erkunden dabei die Hölder Umgebung. Etwa auf der Hälfte des Spaziergangs ist eine Kaffeepause eingeplant, bei der ein Hölder Begegnungsort seine Aktivitäten vorstellt. Aktuelle Termine erfahren Sie bei

Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter 0162 2116891 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

2x monatlich mittwochs

Männer kochen mit Leib und Seele,
Gemeindehaus Ev. Kirchengemeinde Wellinghofen, 10:00–13:00 Uhr

Wir kochen zusammen – mit und ohne Erfahrung aber auf jeden Fall in guter Gesellschaft und mit Appetit!

Eingeladen sind alle Männer, die mit dem Kochen anfangen oder ihre Kochkünste erweitern möchten.

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter 0162 2116891 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Jeden Dienstag

Präventions-Gymnastik
beim SSC Hörde

Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“ stärken wir verschiedene Muskulaturgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit usw.

Soziale Kontakte werden durch kleinere Zusammenkünfte nach dem Sport oder beim gemeinsamen Grillen, Feiern gepflegt.

Zeit: 19.00-20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phönix-Gymnasium
DO-Hörde, Info: Tel.(02304) 8 37 12

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Cafe Atempause

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

Zeit: 14.30-16.00 Uhr

Ort: evangelisches Gemeindehaus
Dortmund-Wellinghofen,
Overgünne 2, 44265 Dortmund
Seniorenbüro Hörde
Tel.: (0231) 50-2 33 11

Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de



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

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbHBeratung, Begegnung
und Wohnen im AlterBegegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)
Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund**Jeder 2. und 4. Montag im Monat –
Smartphone-Café im „Hörder
Treff“**

Gildenstr. 5, Hörde, 14.30-16.00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter (0231) 43 15 60 (Mo./Do. 14.00-17.00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, begegnung-hoerde@diakoniedortmund.de.

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

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, (0162) 2 11 68 91, begegnung-hoerde@diakoniedortmund.de.

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

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund
Ansprechpartnerin: Michael Kebekus
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 Nöth unter: E-Mail: anmeldung@skf-hoerde.de Telefon: (0231) 42 57 99 60 erfragen. Frau Nöth nimmt auch Anmeldungen entgegen.

Montags

Jeden Montag: Zwei Kurse Viniyoga
Einmal im Monat: Literaturcafé

Dienstags

Jeden Dienstag: Yoga 50+

Einmal im Monat:

Seniorenfrühstück

Einmal im Monat: Stadtteilcafé

Einmal im Monat: Repaircafé

Jeden Dienstag: Café Herzstück (kostenfrei Kaffee/Kuchen), geselliges Beisammensein

Mittwochs

Jeden Mittwoch:

zwei Kurse Fitness 60+

Jeden Mittwoch:

Spieletreff „Rummikub“

Auf Anfrage: Behördenhelfer (zum Ausfüllen von Formularen, etc.)

Einmal im Monat:

Smartphone Sprechstunde

Donnerstags

Jeden Donnerstag:

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

Neues Angebot: „Indoor Boule“ ist nicht nur bei schlechtem Wetter im Haus hervorragend zu spielen. Weitere Informationen hat Herr Kebekus für Sie!

Jeden Donnerstag: Windelcafé

Freitags

Jeden Freitag: drei Kurse Yoga 50+

Jeden Freitag: Fitness im Alter
Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Internetseite: <https://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/fit-for-school-and-life>

E-Mail: bildungundteilhabe@skf-hoerde.de

<http://www.facebook.com/skf-hoerde>

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

Alle Angebote und Kurse finden Sie auch auf unserer Homepage:



Gemeindesaal Heilig Kreuz

Meditativer Kreistanz im Jungferntal

freitags 17.00-18.30 Uhr

im Gemeindesaal Heilig Kreuz
Jungferntalstr. 47, 44369 Dortmund
Info M.Hänel Tel. (0231) 39 43 77
Jede*r, der Musik und Bewegung liebt, ist herzlich willkommen Im Kreis teilen wir Freude und Gemeinschaft. Rhythmus und Bewegung erzeugen Energie und Wachheit für das DA-SEIN im Hier und Jetzt. Die Teilnahme ist kostenfrei

In Huckarde hat sich ein **Reparatur-Treff** gegründet!

Reparieren statt Wegwerfen

Gemeinsam mit Ihnen versuchen ehrenamtliche Profis und Tüftler*innen, bei Gebäck und Getränken, Ihre defekten Haushaltsgegenstände oder Lieblingskleidungsstücke zu reparieren.

Wann: an jedem 1. Dienstag im Monat, 14.00-17.00 Uhr

Wo: Karl-Exius-Haus, Westhusener Str. 16, 44369 Dortmund
Infos und Anmeldung:

Seniorenbüro Huckarde, Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund,
Tel. 50 – 28490, E-Mail: senioren-buero.huckarde@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Herr Ulrich Mäfers

Tel. (0231) 39 42 74, Fax (0231) 3 96 01 50,

E-Mail: umaefers@stadtdo.de

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

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.

Begegnung VorOrt Huckarde

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Donnerstag, 20. Februar

um 11.00 Uhr am Friedhof

Kirchlinde

Treffpunkt: Haupteingang an der Bockenfelder Str., Kirchlinde

Donnerstag, 20. März

um 13.00 Uhr am Friedhof

Huckarde

Treffpunkt: Seiteneingang an den Parkplätzen Theoderichstraße, Huckarde

Donnerstag, 10. April um 14.30 Uhr

am Friedhof Wischlingen

Treffpunkt: Haupteingang am Wischlinger Weg, Wischlingen

Rollatoren Spaziergänge auf Huckardes Friedhöfen – Bewegung und Begegnung

Begegnung VorOrt Huckarde und das Seniorenbüro Huckarde laden im kommenden Jahr zu Rollatoren Spaziergänge ein. Dortmunds Friedhöfe sind viel mehr, als nur ein Ort der Trauer und deswegen spazieren wir an drei Terminen in gemütlichem Tempo über die Friedhöfe unseres Stadtbezirks. Nach 60

– 90 Minuten Bewegung kann man im Anschluss bei einem Kaffee und Plätzchen weiter plaudern und die Aktivität ausklingen lassen.

„Kino im Café“ im Jungferntal

Jeden 1. Donnerstag im Monat

Ort: Gemeindesaal Hl. Kreuz
Jungferntalstraße 47,
44369 Dortmund
Einlass 14.30 Uhr,
Filmbeginn 15.00 Uhr
Eintritt und Verköstigung frei.
Spenden sind jedoch erwünscht

Reparatur-Expertinnen und Experten gesucht

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

Was also tun? Wegwerfen? Nein! Reparieren? Aber wie?

Die sogenannten „Repair Cafés“ erfreuen sich im Dortmunder Stadtbezirk immer größerer Beliebtheit. Auch für den Stadtbezirk Huckarde möchte das Seniorenbüro Huckarde und Begegnung VorOrt einen Reparatur-Treff ins Leben rufen, bei dem Menschen ihre defekten Alltagsgegenstände mitbringen können, um Hilfe bei der Reparatur

zu erhalten. In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, soll gemeinsam repariert und Wissen geteilt werden.

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

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

*Huckarde, Urbanusstraße 5,
44369 Dortmund.*

Tel. (0231) 50-2 84 90

E-Mail: seniorenbuero.huckarde@stadtdo.de

Wir freuen uns auf Sie!

Lütgendortmund

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

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

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

• Herren unter sich

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

• „Theater-, Konzert- und Kinobesuche“

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

• „Walking“

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

Jeden Dienstag

Herren unter sich

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

Nähere Informationen erhalten Sie
im Begegnungszentrum oder tele-
fonisch.

Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

Möchten Sie ins Theater oder Kino
gehen, aber nicht alleine? Dann
ist diese Gruppe genau richtig für
Sie! Gemeinsame Theaterbesuche
oder Konzertbesuche machen mehr
Spaß und Freude. Sie können sich
mit Gleichgesinnten über Ihre Inte-

ressen austauschen und gemeinsam
den nächsten Theaterbesuch pla-
nen. Nähere Informationen erhal-
ten Sie bei Gabriele Ott im Begeg-
nungszentrum oder telefonisch.

„Walking“

Freitags

Eine neue Gruppe „walking“ inter-
essierter Seniorinnen und Senioren
trifft sich im Begegnungszentrum.
Leichtes Ausdauertraining beein-
flusst positiv den Körper.

Leitung: Günter Lentner

Beginn: 15.00 Uhr; Eingang
Volksgarten, Volksgartenstraße

Offener Treff: „Plauderstündchen“

mittwochs von 13.30–15.30 Uhr

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

Bingo!

Spiele Sie mit!

donnerstags ab 15.00 Uhr

Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud
Schmidt und Rosemarie Hübner

Lütgendortmund

Seniorentanz

freitags von 15.00–16.30 Uhr

Leitung: Angela Haase

Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

mittwochs ab 19.00 Uhr

Interessengruppe mit haupt- und ehrenamtlicher Leitung

Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

Analog und digital für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen.

Die Gruppe trifft sich jeden

Donnerstag von 9.30–11.30 Uhr

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal 12 Kilometer

Gruppentreffen im Begegnungszentrum, jeden 2. Dienstag im Monat. Die Ausgangspunkte der Wanderungen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Gruppenkarte) angefahren. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte vorher anmelden!, Tel. (0231) 35 26 89,

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 Begegnungszentrum Lütgendortmund

Tel. (0231) 50-2 89 89

E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken.

montags, 10.15–11.00 Uhr

Handarbeitstreff:

Stricken und Häkeln

dienstags, 14.00–16.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

freitags, 14.00–17.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich.

Lachyoga: - der Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.

Die Teilnahme ist kostenlos – aber nicht umsonst, denn Körper und Geist werden angeregt.

Inhalt des Lachclubs sind Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken.

montags, 10.15–11.00 Uhr

Leitung: Anne-Doris Schreivogel

Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“

Jeden letzten Montag im Monat

Beginn: um 17.00 Uhr.

Moderation und Organisation

Margarete Leineweber

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

Vera Romberg: Bildungswerk_NRW

Tel. (0231) 61 79 40

Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

Benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

„Lütgendortmunder Montagskino“

Jeden 2. Montag im Monat

Ort: Quartiershaus, Limbecker Straße 83a

Einlass 14.30 Uhr, Filmbeginn 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht



BESTATTUNGSHAUS
Welschhoff

Wir beraten, helfen und betreuen.

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

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

Alle 6 Wochen freitags

Repair Café Nette

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

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

Ansprechpartnerin:

Pfarrerinnen Renate Jäckel,

Tel. (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette
- Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –
Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfild

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 letzten Mittwoch im Monat Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwingh

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

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-
Kirchengemeinde
Parkstraße 9

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

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Jeder 1. Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Nette

Beratung und Information: persönlich,
vertraulich und kostenfrei
Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin: Sonja Biallas-
Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,
Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadt-do.de

Offener Treff

mittwochs von 9.00–12.00 Uhr

Kommen Sie doch einfach auf eine
Tasse Kaffee oder Tee und ein net-
tes 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 Kombina-
tion aus Karten zu sammeln und
vor sich auszulegen. Dabei kann es
sich um Zwillinge, Drillinge, eine
Zahlenfolge oder auch Kombina-
tionen aus allem handeln.

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

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

Kennen Sie das ursprünglich aus
Rumänien stammende Spiel „Rum-
mikub“, 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 kom-
men 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 plau-
dern, während Sie ein Tässchen
Kaffee oder Tee und ein Stück
Kuchen genießen? Dann melden
Sie sich doch zu unserem Sonntags-

café 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
ungeraden Wochen dienstags
Anmeldung über das Seniorenbüro
Tel. (0231) 50-2 80 90

Erfahrungsaustausch rund um den Windows-PC

Jeden Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr

Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter
Herbert Schubert lädt ein zum Aus-
tausch von Erfahrungen, Tipps und
Tricks rund um den Umgang mit
dem Windows-PC. Er steht auch zur
Verfügung, wenn es um die Lösung
kleiner Probleme geht. Das eigene,
Windows-basierte Gerät (Laptop/
Notebook) kann gerne mitgebracht
werden. Ansprechpartner: Herbert
Schubert, Solveig Jeromin

@ Betreutes Internet-Café

Jeden Freitag

10.00–12.00 Uhr

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

Senioren sport an der Wii-Konsole

Jeden Dienstag

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

Skat für Frauen und Männer

*Montags in geraden Wochen ab
14.00 Uhr*

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

Offener Spiele-Treff

*Jeden Dienstag und Freitag in der
Zeit von 14.00–16.30 Uhr*

Mengede

Doppelkopf

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr

Ansprechpartner*innen:

Erich Rimpler Tel. (0231) 33 95 41,
Günther Kreimel

Tel. (0231) 33 43 90

Schach

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

Termine: auf Anfrage

Leitung: Robert Overheid,

Tel. (0231) 33 17 14 und

Manfred Riechert

Malen

Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Karin Heimann,

Tel. (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

Tag: dienstags, 14.30–16.30 Uhr

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch von 14.00–16.30 Uhr

Schneidern

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

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

Skipbo-Runde

Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr

Patchwork

freitags, 14-tägig, 9.30–12.30 Uhr

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Tag: montags, 14.15 Uhr

Englisch-Stammtisch

Jeden 3. Dienstag im Monat,
18.00–20.00 Uhr

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

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

Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

6 mal im Jahr donnerstags von
15.00–16.30 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) 50-2 80 20

Literaturkreis

6 mal im Jahr donnerstags von
15.00–16.30 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) 50-2 80 20

Begegnung VorOrt Mengede

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

Begegnung VorOrt ist ein Projekt
der Stadt Dortmund in Zusammen-
arbeit mit den Wohlfahrtsver-
bänden, um die Seniorenarbeit in
den Stadtbezirken zu stärken. Die
Diakonie ist in den Stadtbezirken
Brackel, Hörde und Mengede aktiv.

Trauercafé Plus in Mengede

jeden 2. Dienstag im Monat

Es findet jeden 2. Dienstag im Mo-
nat von 15.30 bis 17.00 Uhr statt.
Trauernde sind eingeladen zu Aus-
tausch bei Kaffee und Kuchen. Sie
kommen mit anderen betroffenen
Menschen in Kontakt und erfahren
dabei Verständnis und Trost. Es gibt
die Möglichkeit neue, gemeinsame
Freizeitaktivitäten auszuprobieren.
Das Trauercafé Plus ist offen für
Menschen jeden Alters, unabhän-
gig von Konfession und Nationali-
tät. Keine Anmeldung erforderlich.
Termine: 14. Januar; 11. Februar;
11. März

Ein gemeinsames Angebot von Se-
niorenbüro und Begegnung VorOrt
Mengede

Ort: Seniorenpark Mengede, Burg-
ring 3, 44359 Mengede

Kontakt: Nina Speziale (Senioren-
büro): 0231 50 28 090; Silke Freude-
nau (Begegnung VorOrt): (0173) 6
97 53 78

Eine wohltätige Aktion, organisiert von Begegnung VorOrt

Aufruf zur Beteiligung: „Strick mit! – für ein wärmeres Dortmund“

Sie stricken oder häkeln gerne und am liebsten machen Sie anderen damit eine Freude? Dann ran an die Wolle und wir sorgen gemeinsam für Wärme in Dortmund. Ihr Gestricktes wird für den guten Zweck verteilt über die Tafel Dortmund (Nette) und das Wohnungslosenzentrum Wichern.

Machen Sie mit und helfen Sie!

Am 12. November startete die Aktion „Strick mit! - für ein wärmeres Dortmund“ und läuft noch bis Ende Januar. Sie stricken oder häkeln Mützen, Schals oder Socken, mit oder ohne Muster, bunt oder einfarbig – das überlassen wir Ihrer Fantasie und ihrer Wolle. Alle können mitmachen, egal ob Anfänger oder Erfahrene. Gerne nehmen wir auch Wollspenden entgegen!

Wenn sie lieber in Gemeinschaft stricken oder häkeln, dann sind sie hier herzlich willkommen: AWO - Begegnungsstätte in Westerfilde, Speckestr. 19, jeden 2. und 4. Dienstag im Monat ab 15.00 Uhr. Hier können Sie auch Wollspenden abgeben.

Kontakt: Begegnung VorOrt Mengede, Silke Freudenau, (0173) 6 97 53 78 oder begegnung-mengede@diakoniedortmund.de

Tanztreff „Wir tanzen, wie es uns gefällt“ in Westerfilde

Eine gute Nachricht, das Erfolgsformat wird auch im Jahr 2025 fortgesetzt!

Die nächste Gelegenheit für Tanzfreudige jeden Alters (egal ob Single oder Paare) das Tanzbein zu schwingen ist am Sonntag, den 23.

Februar 2025 von 15.00 bis 17.30

Uhr im ev. Gemeindehaus Westerfilde, Westerfilder Str. 11a in 44357

Dortmund. Wir bitten um Anmeldung unter: begegnungmengede@diakoniedortmund.de oder unter: (0173) 6 97 53 78.

Für die Verpflegung wird um eine Spende gebeten (6 €).

Lebendige Begegnung für und mit Senior*innen in Dortmunder Quartieren ist das Ziel von „Begegnung VorOrt“. Die Diakonie ist für „Begegnung VorOrt“ in den Bezirken Hörde, Brackel und Mengede aktiv.

*Zeit für
Krankenpflege*

**Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege**
Alexander Küünst

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

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

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

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

GERNE in DERNE e.V.

(Begegnung VorOrt Scharnhorst)

Jeden Montag um 18.30 Uhr

Lauftreff (für Anfänger und Fortgeschrittene - ein Kooperationsangebot mit der AWO)
Treffpunkt am Bürgertreff; Zeiten können variieren, für Infos bitte melden unter:
ov-derne@awo-dortmund.de

jeden 2. Montag im Monat um 15.00 Uhr

Bingo Spielenachmittag – ein Kooperationsangebot mit der AWO

Jeden Dienstag 14.00 bis 15.00 Uhr

Fit im Alter - ein Kooperationsangebot mit der DJK Scharnhorst

Jeden Dienstag 18:00 bis 20:00 Uhr

unter fachlicher Anleitung
Offener Nähtreff auch für Anfänger

Mittwoch (alle drei Wochen) 19.30 bis 22.00 Uhr

Spiele-Abend für Erwachsene

Jeden Donnerstag 19.45–20.45 Uhr

Italienisch am Abend für Anfänger

**Jeden ersten Sonntag im Monat
15.00 bis 17.00 Uhr**

Sonntagscafé,
Neben Kaffee und Kuchen können
hier alle zwei Monate Wechselaus-
stellungen von Künstler*innen aus
der Umgebung besichtigt werden,
verbunden mit einer Vernissage

**Jeden 3. Sonntag im Monat
13.00 bis 15.00 Uhr**

Derner Suppenpott (gemeinsame
Mahlzeit)
Daneben werden Höhepunkte wie
Lesungen, jahreszeitliche Feste ge-
plant und durchgeführt.

**Jeden ersten Sonntag im Monat
um 14.00 Uhr**

Plauderspaziergang durch Derne
Treffpunkt: vor dem Bürgertreff
Keine Anmeldung erforderlich,
Informationen gibt es bei: Melanie
Looke
Tel.: (0160) 5 57 37 02 oder m.loo-
ke@awo-dortmund.de

**AWO Derne, im Bürgertreff Gerne
in Derne, Altendernerstr. 19****Jeden 2. Montag im Monat**

Bingo Spielenachmittag im Bürger-
treff Gerne in Derne
Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Montag um 18.30 Uhr

Lauftreff (für Anfänger und Fort-
geschrittene)
Treffpunkt am Bürgertreff; da
die Zeiten für den Start variieren
können,
bitte wir um eine kurze Kontakt-
aufnahme.

**Jeden letzten Sonntag im Monat
ab 11.00 Uhr**

Boule – Spiel
Treffpunkt ist an der Boule-Spielan-
lage im Stadtteilpark Gneisenau in
Derne

*Die Angebote sind offen für alle
Bürger und Bürgerinnen
Informationen gibt es bei:
Michael Lüning (Vorsitzender AWO
Derne), Tel. (0231) 89 46 185,
E-Mail: ov-derne@awo-dortmund.
de*

**AWO - Begegnungsstätte Lanstrop,
Gürtlerstraße 11, 44329 Lanstrop****Jeden Dienstag**

Bingo Spielenachmittag
Beginn: 14.00 Uhr
Jeden Freitag
Mittagstisch Kaffeeklatsch und
Spielenachmittag
Beginn: 14.00 Uhr
für den Mittagstisch bitten wir um
Anmeldung bei Astrid Müller (Be-
gegnungsstättenleiterin)
unter: (0160) 96 68 42 57

*Die Angebote sind offen für alle
Bürger und Bürgerinnen
Informationen gibt es bei Mela-
nie Looke (Begegnung VorOrt für
den Stadtbezirk Scharnhorst) Tel.:
(0160) 5 57 37 02 oder m.looke@
awo-dortmund.de*

**Angebote in der Begegnungsstätte
Scharnhorst, Gerader Weg 1****Jeden Montag**

Kaffeeklatsch und Spielenachmit-
tag
Beginn: 14.00 bis 17.00 Uhr

**Jeden dritter Donnerstag im Monat
Offener Treff zum Plaudern oder
spielen**

Eine Anmeldung ist nicht erforder-
lich.

Beginn: 15.00 bis 17.00 Uhr

„Gemeinsam statt einsam“: Unter
diesem Motto findet ein Spiele-
und Plaudernachmittag statt. In
geselliger Runde kann die Freizeit
bei „Mensch ärgere dich nicht“
oder bei Kartenspielen verbracht
werden. Gerne kann man auch
bei einer Tasse Kaffee einfach nur
plaudern.

**Jeden vierten Dienstag im Monat
Begegnung VorOrt lädt ein -
zu einem schönen Tag mit leckeren
Waffeln und einer Wanderung ab
Husen****Beginn: 13.00 Uhr**

Wer Lust hat, den Dortmunder
Nordosten kennenzulernen, ist
eingeladen zu einer kleinen Rund-
wanderung ab Husen (Dauer circa
eine Stunde). Hier bietet sich auch
die Möglichkeit, in netter Gemein-
schaft, über dies und das zu plau-
dern.

Am Ziel, der AWO-Begegnungsstät-
te Husen-Kurl, gibt es gegen 14:00
Uhr Waffeln und Kaffee für einen
kleinen Unkostenbeitrag, die von
ehrenamtlich engagierten Mit-
arbeitenden gebacken und serviert
werden. Der Treffpunkt ist immer
vor der Bäckerei Vorwerk, Husener
Str. 54

**Jeden zweiten Donnerstag im
Monat****Begegnung VorOrt lädt ein -
zu „ Lanstrop bewegt“****Beginn: 16.30 Uhr**

Viel Geschichte, weite Blicke, Natur
und Adelssitz – der kleine Ort
Lanstrop im äußersten Nordosten
Dortmunds hat einiges zu bieten:
An jedem 2. Donnerstag im Monat
können alle mitwandern,
die neue Leute kennenlernen oder
einfach nur die Natur genießen
möchten (Dauer ca. eine Stunde).
Der Treffpunkt ist immer vor dem
Haus Wenge, Alekestr. 4 in Lans-
trop

Informationen gibt es bei:

*Melanie Looke, Begegnung VorOrt
für den Stadtbezirk Scharnhorst
Tel.: (0160) 5 57 37 02 oder
m.looke@awo-dortmund.de*

Jeden Montag

Seniorenachmittag mit der Krea-
tivgruppe und Kaffee und Kuchen
Beginn: 15.00 bis 17.00 Uhr

**Jeden zweiten Donnerstag im
Monat:****Frühstück****Beginn: ab 09.00 Uhr**

Wir bitten um Anmeldung

**Jeden vierten Donnerstag im Mo-
nat:****Mittagstisch****Beginn: ab 13.00 Uhr**

Bitte um Anmeldung

Hinweis: im Dezember gibt es kei-
nen Mittagstisch

*Anmeldungen und Fragen bitte an:
Barbara Stenzel (Begegnungsstät-
tenleiterin)*

*unter: (0231) 89 43 75 oder (0231)
89 24 02 (AWO-Begegnungsstätte).*

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: bz_berghofen@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Str. 27, 44339 Dortmund
Stefan Neus

Tel. (0231) 85 89 94

Fax (0231) 8 78 00 98

E-Mail: bz_ewing@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum

Huckarde

Parsevalstraße 170,
44369 Dortmund

Ulrich Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74

Fax (0231) 3 96 01 50,

E-Mail: bz_huckarde@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum

Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20,

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum

Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund
Juliane Babl und Katja Kremer

Tel. (0231) 50-2 88 59,

Fax (0231) 50-2 88 59

E-Mail: bz_scharnhorst@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum

Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund
Bettina Springer

Tel. (0231) 50-2 89 89,

Fax (0231) 50-2 89 87

E-Mail: bz_lütgendortmund@stadtdo.de

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 4141 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 33 58,

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail: whh@dortmund.de

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

Köln-Berliner-Straße 31,

Tel. (0231) 44 50 41

E-Mail: bibliothek.aplerbeck@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hombruch

Harkortstraße 58,

Tel. (0231) 50-2 83 21

E-Mail: bibliothek.hombruch@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hörde

Hermannstraße 33,

Tel. (0231) 2 86 06 78

E-Mail: bibliothek.hoerde@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

Mackenrothweg 15,

Tel. (0231) 50-2 81 49

E-Mail: bibliothek.scharnhorst@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Huckarde

Parsevalstraße 170

Tel. (0231) 50-2 84 80

E-Mail: bibliothek.huckarde@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek

Lütgendortmund

Volksgartenstraße 19

Tel. (0231) 63 91 80

E-Mail: bibliothek.luedo@stadtdo.de

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

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

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

TU Dortmund, Fakultät 17

Emil-Figge-Straße 50,
Raum 2.450, 44227 Dortmund
Studienberatung: Service und
Beratungsteam, Sigrid Asamoah
Sprechzeiten: Dienstag und Don-
nerstag von 10.00–12.00 Uhr
Tel. (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeant-
worter, Rückruf auf jeden Fall)
beratung.seniorenstudium@tu-
dortmund.de, www.seniorenstu-
dium.tu-dortmund.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 je-
weiligen Stadtteil statt. Ein weiter-
er Standort sind die Räumlichkei-
ten des ZWAR Begegnungszentrum
Marten (ZBZ) in der Steinhammer-
straße 3 in Dortmund Marten. Der
ZWAR e. V. ist langjähriger Träger
dieses Begegnungszentrums, das
sich als niedrigschwelliger, selbstor-
ganisierter und generationenüber-
greifender Treffpunkt im Stadtteil
etabliert hat. Örtliche Vereine und
Initiativen sowie Angebote des
Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, Zweig-
stelle DGB-Bildungswerk NRW e.V.
sind dort beheimatet. Die ZWAR
Netzwerke sind Orte der Begeg-
nung und der wechselseitigen
Unterstützung bis ins hohe Alter.
Nach eigenen Wünschen setzen sie
Interessen, (Projekt-)vorhaben und
Aktivitäten in den Bereichen Frei-
zeit, Kultur, Gesundheit und Sozia-
les um und sind somit für die
Generation 60+ ein Gegenentwurf
zu Einsamkeit und (gesellschaftli-
cher) 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 Dortmund
Brackel-Neuasseln**

montags, 14-tägig, 18.30–19.30 Uhr
Ort: DRK-Begegnungszentrum, Bre-
dowstraße 49a, 44309 Dortmund
Ansprechpartnerin: Ingrid Okunick
Tel. (0231) 20 72 69

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrouwen“
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, vertrauwen.de

ZWAR Gruppe Dortmund Eving
Jeden zweiten Donnerstag im
Monat 14.30 Uhr, **Ort:** Begeg-
nungszentrum Eving, Deutsche Stra-
ße 27, 44339 Dortmund
Ansprechpartnerin: Brigitte Förster
Tel. (0177) 2 01 90 40

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

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

ZWAR Gruppe Marten 2
Zeit: montags, 14-tägig jeweils
18.00–20.00 Uhr, **Ort:** ZWAR Be-
gegnungszentrum Marten / Amts-
haus Marten Steinhammerstraße 3,
44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Petra Mecoleta
Telefon: (0231) 96 13 17 15
Mail: p.mecoleta@zwar.org

**ZWAR Gruppe Dortmund
Hombuch/Brünninghausen**
Zeit: donnerstags
Ort: Erna-David-Seniorenzentrum
(AWO), Mergelteichstraße 27,
44225 Dortmund • 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 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 2. Mittwoch im Monat um
18.00 Uhr, **Ort:** ZWAR Begegnungs-
zentrum, Marten, Steinhammer-
straße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartner: Otto Fehr
Tel. (0152) 28 36 00 50

Kreuzbund - Gruppe Marten
Jede Woche donnerstags 18.00-
19.30 Uhr, **Ort:** ZWAR Begegnungs-
zentrum, Marten, Steinhammer-
straße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartner: Wolfgang Dor-
meyer, **Tel.** (0231) 63 09 62

Beratungsstellen – Seniorenbüros in Dortmund



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.eving@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

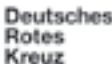
Gleiwitzstraße 277

44328 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 96 80

E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)



Lebendige Begegnung für und mit Senior*innen in allen zwölf Dortmunder Stadtbezirken ist das Ziel von „**Begegnung 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 jeweiligen Koordinator*innen von Begegnung VorOrt sind aktiv in der Begegnungsstätten- und Netzwerkarbeit, helfen bei der Durchführung von Angeboten wie beispielsweise Stadtteilspaziergängen, Lesungen und Smartphonsprechstunden oder initiieren neue Formate wie Kreativtreffs oder Kleidertauschbörsen. Ob im Rahmen von Bewegung, Begegnung, Kreativität, Bildung oder Teilhabe – gemeinsam mit anderen schafft das Programm Begegnung VorOrt Raum und Möglichkeiten für Menschen der Generation 55+ in der unmittelbaren Nachbarschaft.

- Sie möchten Ihre Nachbarschaft und die Menschen vor Ort besser kennenlernen?
- Sie haben Ideen für ein Begegnungsangebot in Ihrem Stadtteil oder sind auf der Suche nach einem bestimmten Angebot?
- Sie suchen einen Ort, an dem Sie sich mit anderen Menschen treffen können?
- Sie möchten sich ehrenamtlich in Ihrem Stadtteil engagieren?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Standorte:

Aplerbeck

begegnungaplerbeck@
caritas-dortmund.de
Mobil: 0173. 185 79 11

Brackel

begegnungbrackel@
diakoniedortmund.de
Mobil: 0178. 661 75 03

Eving

begegnungeving@
awo-dortmund.de
Mobil: 0160. 580 25 53

Hombruch

begegnunghombruch@
awo-dortmund.de
Mobil: 0160. 527 64 76

Hörde

begegnunghoerde@
diakoniedortmund.de
Mobil: 0162. 211 68 91

Huckarde

begegnunghuckarde@
caritas-dortmund.de
Mobil: 0152. 53 40 54 28

Innenstadt-Nord

Begegnungnord-dortmund@
paritaet-nrw.org
Mobil: 0173. 319 26 23

Innstadt-Ost

begegnungost@
caritas-dortmund.de
Mobil: 0172. 830 04 77

Innenstadt-West

begegnungwest@
awo-dortmund.de
Mobil: 0160. 557 43 41

Lütgendortmund

begegnungluetgendortmund@
drk-dortmund.de
Tel.: 0231. 1810 443

Mengede

begegnungmengede@
diakoniedortmund.de
Mobil: 0173. 697 53 78

Scharnhorst

begegnungscharnhorst@
awo-dortmund.de
Mobil: 0160. 557 37 02

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

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.

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede
Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund
Ansprechpartnerin: Carla Cailean
Tel. (0231) 3 95 72 18
E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de
Und Seniorenbüro Brackel
Seniorenbüro Brackel
Tel. (0231) 50-2 93 70 oder
(0231) 50-2 96 40
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH, Bergstr. 10a, 44339 Dortmund

Ansprechpartner: Diakonische Pflege Dortmund Nord-Ost, Frau Walter, **Tel.** (0231) 85 74 14 sowie Demenz Wohngemeinschaft, Frau Beverungen, **Tel.** (0231) 47 60 23 42

1. Die Gruppenzeiten: Montag und Dienstag von 11.00-16.00 Uhr
2. Betreuungsbeitrag:
Pro Gruppentag 39,00 EUR (bei

Vorlage der Pflegekassenbewilligung und einer Abtretungserklärung kann die Abrechnung direkt mit der Kasse erfolgen)

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

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

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

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

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Jagdhausstraße 1a,
44225 Dortmund (im Gebäude der Fleming-Apotheke)
Ansprechpartnerin:
Nina Rosenkranz
Kerstin Beck
Tel. (0231) 2 22 51 35
E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de
zeitgut-dortmund.de

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und

jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird. Bei Vorliegen eines Pflegegrades können unsere Leistungen mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

Wir bieten:

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

Kreatives-Klön-Cafe - für pflegende Angehörige und Interessierte

Zeit: 15.00-17.00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilen:
Nina Rosenkranz und Kerstin Beck,
Tel. (0231) 222 51 35
E-mail:
service@zeitgut-dortmund.de
Kosten: 5,00 EUR für Kreativmaterial

Kreatives- Klön- Café

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

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

keit zum Austausch. Begleitet wird unser Kreatives-Klön-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne Ihre Fragen zur Betreuung Ihrer Angehörigen oder zur eigenen Entlastung etc. beantworten.

Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH
Werks- und Begegnungszentrum
Virchowstraße 3, 44263 Dortmund
Ansprechpartnerin: Frau Knehans, Fachbereichsleitung, **Tel.** (0231) 84 94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation Süd, **Tel.** (0231) 43 78 78
Ansprechpartnerinnen: Frau Urban, Frau Müller,
Seniorenbüro Dortmund-Hörde, **Tel.** (0231) 50-2 33 11
Betreuungsgruppe: jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00–16.00 Uhr
Betreuungsgebühr: je Tag 30,00 Euro zzgl. 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

Stadtbezirk Huckarde

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren durch das Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. Varzinerstraße 1-3, 44369 Dortmund (stadtteilübergreifend)
Informationen und Anmeldung:
Jacqueline Nwofor
Tel. (0231) 17 72 88 40
Fax (0231) 17 72 88 49
E-Mail: j.nwofor@frauenzentrum-dortmund.de
www.frauenzentrum-dortmund.de

Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen
Cafe Atempause
Overgünne 5; 44265 Dortmund
Tel. (0231) 46 40 56
Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.30–16.00 Uhr
Betreuungsgebühr:
Kuchen zum Selbstkostenpreis
Eine zeitgleiche häusliche Betreuung wird im Bedarfsfall über die Diakoniestation Süd organisiert.
Tel. (0231) 43 78 78

Impressum Veranstaltungskalender

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

Titelbild: unsplash.com | Anna Rakhmanova

Druck:
Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation
Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis

**Redaktionsschluss für die Aufnahme in den
Veranstaltungskalender 2. Quartal 2025: 14.02.2025**

Sonstige Beratungsangebote:**Wohnberatung Dortmund**

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Bezuschussung. 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 Opferschutz****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 Behindert e. V.

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

Kontakt:

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

BISS

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

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

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

Ansprechpartnerin:

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

Regelmäßige**offene Sprechstunden:**

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

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

Tel. (0231) 52 90 97

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

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

Gisela Schwesig
Tel. (0231) 4 46 79 33
Alle Kontakte sind auch auf den Seiten der Gruppen zu finden.

- **Gruppe Dortmund-Mitte**, am 2. Dienstag im Monat, 16-17:30 Uhr, Kath. Centrum, Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, Nebensaal 2, 44137 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-mitte/
- **Gruppe Dortmund-Hörde**, am 3. Donnerstag im Monat, 17-18:30 Uhr, Gemeindehaus St. Kaiser Heinrich, Höchstener Str. 71, 44267 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-hoerde
- **Gruppe Dortmund RAD-aktiv**, Gemeinsam radeln, ins Gespräch kommen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-rad-aktiv

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

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

Selbsthilfegruppe

„Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat
Treff: Theodor-Fliedner-Heim, Wittekindstr. 96-98a, 44139 Dortmund
Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle,
Tel. (0231) 52 90 97
crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilferevereinigung 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

Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Gruppentreffen finden monatlich im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen unter
Tel. (0231) 97 10 00 34 oder (0231) 71 71 22.

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Dortmund

Kontaktbüro für Pflegeselbsthilfe

Wir informieren Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für Pflegebedürftige und pflegende Angehörige und vermitteln in die Gruppen in Dortmund. Ostenhellweg 42-48 (Eingang Moritzgasse) 44135 Dortmund
Tel. (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

„Gruppe für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz“

Jeden 1. Montag im Monat

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42 in 44137 Dortmund
Die Begleitung Ihres Angehörigen mit FTD ist während der Gesprächsgruppe in der Tagespflege des Eugen-Krautscheid-Haus durch geschultes Personal möglich.

Anmeldung und weitere Informationen unter den oben genannten Kontaktdaten.

Leben mit Demenz im Frühstadium

Für Menschen, bei denen kürzlich Demenz diagnostiziert wurde

Jeden 1. und 3. Montag im Monat

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

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

Anmeldung und weitere Informationen unter den oben genannten Kontaktdaten.

Heute koch' ich – Kochgruppe für Partner demenzerkrankter Frauen

Für Männer, die ihre an einer Demenz erkrankte Partnerin pflegen und betreuen
Letzter Montag im Monat (nachmittags)

Anmeldung und weitere Informationen unter den oben genannten Kontaktdaten.

Online-Veranstaltung!

Pflege auf Distanz - Virtueller Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Das Angebot wird von fachkompetenten Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros der Stadt Dortmund begleitet.

Anmeldung und weitere Informationen unter den oben genannten Kontaktdaten.

Angebote für ältere Lesben und Schwule:

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

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

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

Gay & gray im KCR Dortmund

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

Tel. (0231) 83 22 63

E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

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

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter

Tel. (0176) 51 63 84 21

E-Mail: lesbiansummer@kcr-dortmund.de



Wie lebt es sich
am schönsten?
Na, zusammen halt!

DOGEWO21

www.dogewo21.de

**Wir verbinden
Dortmund mit jedem
Klick!**



- zahlreiche Verbindungen
- keine Parkplatzsuche
- DSW21-App für Ticketkauf und alle Infos

DSW21



RUNDUM SORGLOS DAS LEBEN GENIEESSEN!

WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



- > Seniorenreisen
- > Menudienst
- > Hausnotruf
- > Tagespflege
- > Hilfe für Menschen mit Demenz
- > Kurzzeitpflege
- > Ambulanter Pflegedienst: 7 Mal für Sie in Dortmund

Rufen Sie uns an!

Caritas Dortmund: 0231 7260 1000

Weitere Informationen auf

www.caritas-dortmund.de

