

zum Gratis
zum Mitnehmen

2. Quartal 2025

Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates
der Stadt Dortmund

*mit
Veranstaltungskalender*

Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Schlaganfall ein Notfall

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.



112

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

**Informationsveranstaltung
zum Tag des Schlaganfalls**
am 07.05.2025 in der Berswordt-Halle
am Friedensplatz / Dortmund

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

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH
Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22

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



Mehr Lebensqualität, mehr Wohnfreude

Wir bieten barrierefreie und barrierearme
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungs-
termin buchen

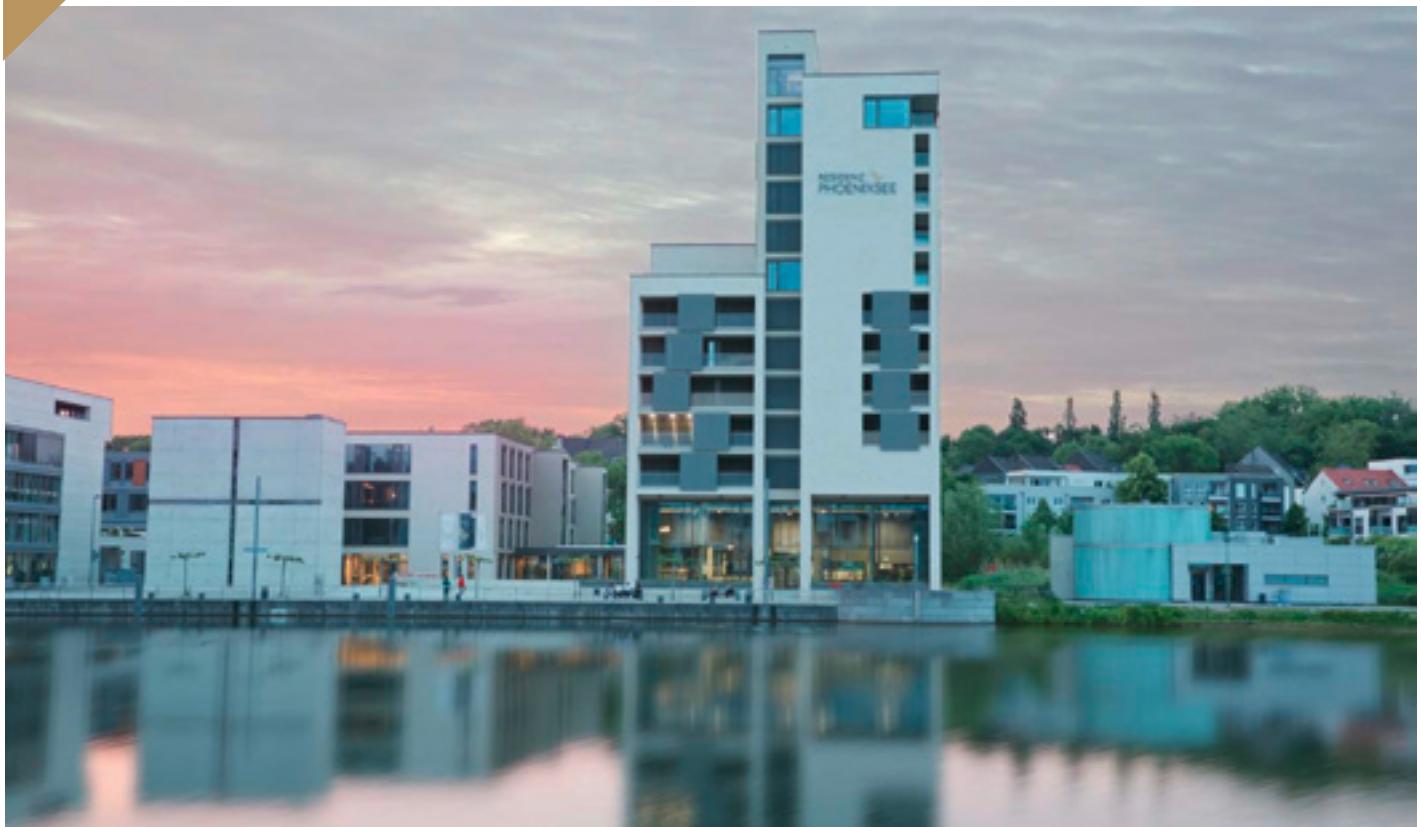
vonovia.de/dortmund

VONOVIA

5	Zu Beginn
7	Ihre Ansprechpartner*innen
9	Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken
10	Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates
10	10 Erzählcafé im Keuninghaus plant einige Vorträge und Spaziergänge
12	Aus den Stadtbezirken
12	12 Mit 100 beim Singen dabei!
12	13 Mitsingaktion „Volkslieder mit Doc Esser“
12	14 Die Finanzierung der Nachbarbude ist weitere sechs Monate gesichert
12	15 Sommer-Brunch im Juni und September
16	Informationen
16	16 Mitglieder des Hombrucher Senioren-Netzwerkes Runder Tisch treffen sich auf dem privaten Friedhof in der Bittermark
16	18 Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V. – Online-Gesprächskreis lädt pflegende Angehörige zum Austausch ein
16	19 Von ihren Gästen erfahren sie viel Dankbarkeit und Anerkennung
16	22 Arbeitskreis unterwegs
16	23 Fuß- und Radweg vorbildlich instandgesetzt
24	Von Dortmund in die Welt
24	24 Warum gerade Lissabon? -Teil 2
26	Magazin - Unterhaltung - Termine
26	26 Die erste Kohlenzeche an der Ruhr
26	27 Leserbeteiligung: Zur Diskussion
26	28 Rätselecke
26	29 Bücherecke
26	29 Rezept
30	30 Schmunzelecke
30	30 Termine
31	31 Senior*innensendungen im Funk
34	34 Zu guter Letzt
31	31 Impressum
37	Veranstaltungskalender vom 01. April bis 30. Juni 2025
66	66 Impressum des Seniorenveranstaltungskalender



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 Vorteile 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- PFLEGEOHNEN

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

jetzt ist es so weit. Die fünfjährige Amtszeit ist zu Ende und die Wahl zum Seniorenbeirat ist gelaufen. Am 28. März war die Auszählung der Stimmen für die Zusammensetzung des Gremiums. Zum Zeitpunkt, als ich diese Zeilen verfasst habe, kannte ich noch nicht das Ergebnis der Wahl. Um Sie, die Wahlberechtigten nicht zu verwirren, hatte das kommunale Wahlbüro entschieden, die Briefwahlunterlagen für die Wahl des Seniorenbeirates erst nach der Bundestagswahl zu versenden. Damit war die Entscheidungszeit zwar kürzer, aber eine Irritation im Zusammenhang mit der Bundestagswahl dadurch vermieden worden.

Es ist geplant, am 7. April die Mitglieder des alten, noch amtierenden Seniorenbeirates und die neu gewählten Mitglieder zu einer Informationsveranstaltung zusammen einzuladen. Immerhin steht fest, dass elf Mitglieder des alten Seniorenbeirates nicht wieder kandidiert haben und also neue Mitglieder mit neuen Ideen das Gremium bereichern werden. Dieser 7. April soll dazu dienen, die Abläufe des Seniorenbeirates darzustellen, Interessent*innen für die anstehenden Aufgaben zu gewinnen und den Austausch zwischen alten und neuen Mitgliedern zu fördern.

Dann, am 28. April findet die konstituierende Sitzung des Seniorenbeirates statt, in der der neue Seniorenbeirat seine Arbeit aufnimmt. In dieser Sitzung wird der Vorstand gewählt. Außerdem sollten die Seniorenbeiratsmitglieder, die in den verschiedenen Gremien der Stadt als sachkundige Einwohner*innen tätig werden, gewählt werden, damit sie dem Rat der Stadt Dortmund benannt werden können.

Darüber hinaus sollten sich die Mitglieder Gedanken machen, in welchem der Arbeitskreise sie mitarbeiten wollen. So kann das von Ihnen gewählte Gremium nahezu nahtlos die Arbeit fortsetzen.

Ich wünsche mir, dass der neue Seniorenbeirat mit neuen Ideen und neuer Frische für die ältere Bevölkerung in Dortmund tätig wird.



Da ich nicht weiß, ob ich auch in der nächsten Ausgabe wieder für Sie ein paar Zeilen schreiben darf, möchte ich mich zunächst von Ihnen verabschieden.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit, bleiben Sie dem Gremium und der Senioren Heute weiterhin gewogen und scheuen Sie sich nicht, wenn Sie Fragen oder Anregungen haben, diese dem Seniorenbeirat vorzutragen. Wir können nicht dafür garantieren, dass wir bei der Verfolgung von Anregungen erfolgreich sein werden, aber wir können uns bemühen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und verbleibe

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Martin Fischer".

Martin Fischer



DAS ECHTE 

Natürlich von der Sparkasse Dortmund

**Ihr Konto für einen
sorgenfreien Alltag.**

Mit dem Schlüssel- und Tür-öffnungs-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



KNAPPSCHAFT KLINIKEN

**Ihr Partner in allen
Gesundheitsfragen**

Knappschaft Kliniken Lütgendortmund

Altersmedizinische Hotline: 0231 6188-600

Ihre Ansprechpartner*innen des Seniorenbeirates 2020 bis 2025 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 Pfannkuchen-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

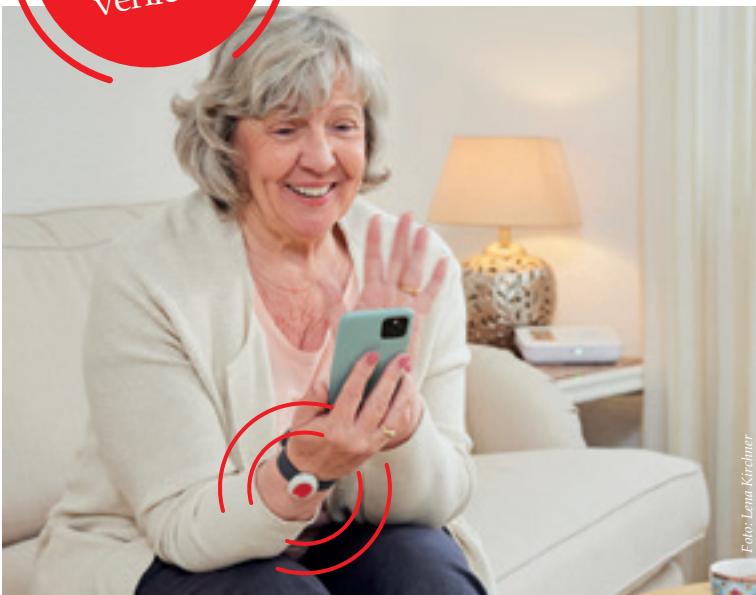


Manfred Mertins
(0231) 23 97 03

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



Jetzt anrufen und informieren:

0800 9966010

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

Oder Sie nutzen einfach unsere
Online-Terminbuchung!



malteser-hausnotruf.de

Hermann-Keiner-Haus

im Pädagogisch-Sozialen-Zentrum Dortmund e.V. (PSZD)

Unser anthroposophisch orientiertes Haus liegt am grünen Stadtrand im Dortmunder Süden umgeben von einer großen Parkanlage. Das Hermann-Keiner-Haus bietet in 130 Senioren-Wohnungen und 101 Plätzen der Dauer- und Kurzzeitpflege die Möglichkeit, den Lebensabend in einer Gemeinschaft zu gestalten und bei Pflegebedürftigkeit und Krankheit würdevoll betreut zu werden.



Hermann-Keiner-Haus

Seniorenwerk Am Mergelteich gGmbH

Mergelteichstr. 47
44225 Dortmund

Telefon +49 (231) 7 10 71
Telefax +49 (231) 7 10 75 03

kontakt@hermann-keiner-haus.de
www.hermann-keiner-haus.de

Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

8 | 9

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 Berghofen, 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 (Mare-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

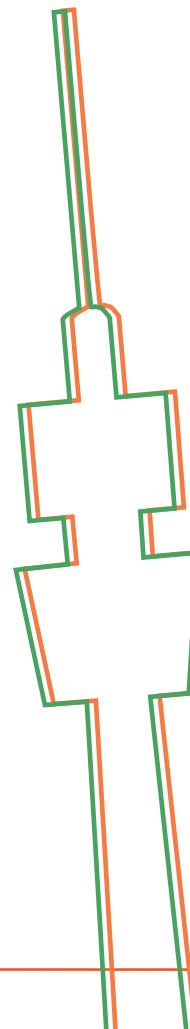
Stadtbezirk Mengede

- **Jeden 1. Montag im Monat, 16.00–17.00 Uhr**
Städt. Begegnungszentrum, Bürenstr. 1

Stadtbezirk Scharnhorst

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

**Das Erscheinen dieser Ausgabe überschneidet sich mit der Seniorenbeiratswahl am 28.03.2025.
Wir bitten Sie daher die Sprechstundentermine der lokalen Presse zu entnehmen.**



Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

Erzählcafé im Keuninghaus plant einige Vorträge und Spaziergänge

Text: Susanne Schulte; Fotos: Susanne Schulte, Annika Gerlach



Im Erzählcafé des Keuninghauses treffen sich jeden dritten Donnerstag im Monat Frauen und Männer, um sich zu unterhalten und sich unterhalten zu lassen.

Bei Sekt und Selters, Kaffee und Knabbereien trafen sich die Gäste des Erzählcafés im Keuninghaus zu Beginn des Jahres, um anzustoßen und das Programm für dieses Jahr zu planen. Ideen gab es viele. So notierte Seniorenbeirätin Susanne Schulte, die die Veranstaltungen organisiert, als Wünsche einen Vortrag von Gerd Kolbe zur Geschichte vom BVB, einen Nachmittag mit Informationen zu den Stolpersteinen und einen Spaziergang im Hoeschpark mit Kaffeetrinken an der recht neuen Caritasbude, dem ehemaligen Sportlerheim. Ein Besuch im Depot und in der Steinwache sowie ein Vortrag vom Kreuzviertelverein ergänzen die Wunschliste der Aktivitäten. Im Februar war bereits Carola Theilig zu Gast, die in Worten und Bildern über ihren langen Weg auf dem spanischen Jakobsweg berichtete, und im März traf man sich ausnahmsweise im Gemeindehaus der Pauluskirche an der Kirchenstraße, um gemeinsam in Fotoalben zu blättern.

Das Erzählcafé ist seit vielen, vielen Jahren ein regelmäßiger Treffpunkt im Dortmunder Norden und wird stets von den amtierende Seniorenbeirät*innen für die

Nordstadt geleitet. An jedem dritten Donnerstag im Monat kommen Gäste zusammen, um sich bei Kaffee und Keksen zu unterhalten und unterhalten zu werden. Im vergangenen Jahr waren unter anderen Karsten Haug zu Gast, der über die Umbaupläne für die BVB-Gründerkirche berichtete und Isolde Parussel, die Leiterin des Hoeschmuseums. Die Gruppe selbst machte zwei kleine Ausflüge: Im September besuchte man die Nachbarbude an der Münsterstraße, im Oktober dann das Naturmuseum.

Die nächsten Termine des Erzählcafés sind am **Donnerstag, 17. April; Donnerstag, 15. Mai, und Donnerstag, 19. Juni, jeweils um 14 Uhr.** Am 17. April ist der Treffpunkt jedoch nicht - wie sonst meist - im Dietrich-Keuning-Haus, sondern vor dem Depot an der Immermannstraße 29, also vor dem ehemaligen Straßenbahndepot. Nach einem Rundgang durch das denkmalgeschützte Gebäude, das heute vor allem



Im vergangenen Oktober wurde das Erzählcafé ins Naturmuseum verlegt. Nach der Führung blieb Zeit, sich selbst umzusehen und den Kaffee im Museumscafé zu trinken.

Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



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

- Individuelle Demenzbetreuung
- Pflegerische Betreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- MDK-Begleitung (Pflegegrad-Einstufung)

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

- Alltagsassistenz (Einkauf; Haushalt)
- Hilfe bei Bürokratie (Termine & Antragstellung)
- Besuchsbetreuung im Seniorenheim
- Beratung zu Betreuung und Pflege



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

von Künstler*innen genutzt wird, lädt Alexander Völkel zu Kaffee und Kuchen in die Redaktionsräume von nordstadtblogger ein. Er erzählt den Gästen die Entstehung der mittlerweile vielfach ausgezeichneten Online-Lokal-Zeitung, die für alle Leser*innen kostenlos zu nutzen ist und deren Mitarbeitende ehrenamtlich arbeiten, inklusive des Gründers. Das Depot ist mit der U-Bahn-Linie 41 zu erreichen, Haltestelle Immermannstraße.

Da bis zum Redaktionsschluss der Senioren Heute noch nicht feststand, wie das Programm in den folgenden Monaten aussieht, ist es möglich, Susanne Schulte anzurufen, um zu erfahren, was ansteht, Telefon (0231) 86 30 155. Die Teilnahme am Erzählcafé ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich und jede*r herzlich willkommen.

Seit Jahren pflanzen wir für jeden Menschen, den wir begleiten dürfen, einen Baum im Sauerland.

LATEGAHN
Bestattungen

Mit 100 beim Singen dabei!

Text: Walter Wille; Foto: Evelin Büdel

Zu unserer großen Freude war Henny Heil kurz nach ihrem 100sten Geburtstag unserer Einladung gefolgt und mit Tochter und Sohn als Guest zum Volksliedersingen des Seniorenbeirates Hombruch in die Tetschener Straße, in der AWO-Begegnungsstätte, gekommen (siehe auch Seite 13).

Schon als sie erst 98 und 99 Jahre alt war, war Henny Heil als eine der eifrigsten Tänzerinnen bei unseren Rollatoren-Tanztee-Veranstaltungen dabei gewesen und hatte vielen viel Jüngeren gezeigt, was eine flotte Sohle ist.

Nun war sie wieder zu Guest und mit großer Freude spielte denn auch der Arzt Heinz-Wilhelm Esser (bekannt als Doc Esser im WDR) Geburtstagsweisen auf seinem Akkordeon und aus mehr als 100 Kehlen erklangen „Happy Birthday“ und „Hoch soll sie leben“.

Henny Heil hat mit ihrem Besuch unsere Veranstaltung wahrlich bereichert, so dass Tanja Gorba begeistert das Mikrofon ergriff und verkündete: „Wir alle werden 100!“



Auf dem Bild sehen wir Henny Heil mit Tochter Antje Griesbach und als Gratulant*innen Doc Esser und Tanja Gorba.

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

Mitsingaktion „Volkslieder mit Doc Esser“

Text Walter Wille; Foto: Evelin Büdel

Zur Mitsingaktion „Volkslieder mit Doc Esser“ mit Wintergrillen und Glühpunsch hatten die Hombrucher Seniorenbeiratsmitglieder Lisa Beyna, Udo Asbeck, und Walter Wille eingeladen.

Auf ein hilfreiches Mitwirken von Tanja Gorba aus dem Seniorenbüro und Evelin Büdel von Begegnung VorOrt konnten wir uns – wie so oft – verlassen.

Als wir eintreffen, ist alles im Saal bestens hergerichtet. Die AWO-Begegnungsstättenleiterin Hannelore Cordes und ihr Team hatten wieder einmal ganze Arbeit geleistet. In seiner Begrüßung betont Walter Wille, welche Bedeutung das Singen in unserem Leben hat. Nicht von Ungefähr lehrten uns bekannte Sinsprüche, was das Singen ausmachen könne: „Wo man singt, da lass' dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder!“. Oder: „Viele Künste kann der Teufel, abersingen kann er nicht; denn Gesang ist ein Bewegen von der Seele hin zum Licht!“

Dann geht es los! Vor uns liegen Liederbücher aus, die Tanja Gorba liebevoll zusammengestellt hat. Doc Esser greift beherzt in die Tasten seines Akkordeons und wir singen Lied um Lied.

So sind wir alsbald „Hoch auf dem gelben Wagen“ und besingen gleich darauf, dass „die Gedanken frei sind!“ Viele Lieder folgen, und natürlich darf „Kein schöner Land in dieser Zeit“ nicht fehlen. Besonders begeistert uns der Kanon „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König“. Tanja Gorba schlüpft so gekonnt in die Dirigentinnenrolle, dass sie einen Karajan glatt in den Schatten stellen würde.

Sodann werden Grillwürstchen und Brot serviert. Es wird noch lange geplaudert, nachdem Doc Esser gegangen ist. Dieser hat uns versprochen, dass er wieder kommen wird, da es ihm bei uns in Hombruch so gut gefallen hat.

Über die gelungene Veranstaltung freuen sich:

(v.l.) Udo Asbeck, Walter Wille, Tanja Gorba, Doc Esser, Evelin Büdel, Lisa Beyna, Hannelore Cordes, Barbara West (Seniorenbeiratskandidatin für den Stadtbezirk Hombruch)



**Ein Buch ist wie ein Garten,
den man in der Tasche trägt.**
Arabisches Sprichwort

Die Finanzierung der Nachbarbude ist weitere sechs Monate gesichert

Text und Fotos: Susanne Schulte

Dass sie Ende 2024 vor der Weihnachtspause das Hinweisschild mit den Öffnungszeiten ab dem 2. Januar aufhängen konnten, hat die drei Frauen und ihrem Kollegen von der Nachbarbude auf der Münsterstraße sehr erleichtert. Denn erst im Dezember bekamen sie die Nachricht vom Bistum Paderborn, dass sie in und an dem Bauwagen vor der Kirche St. Joseph an der Münsterstraße auch in den nächsten sechs Monaten ihre Gäste begrüßen und mit einem Kaffee bewirten können.

Bezirksvertretung Innenstadt-Nord leistete Überbrückungshilfe.

Das Projekt der Nachbarbude, das, wie der Name schon sagt, die Nachbarschaft vor allem in der Nordstadt aufleben lassen soll, begann im Frühjahr 2023. Die Finanzierung hatte die Wirtschaftsförderung Dortmund übernommen, aber nur bis Mitte des Jahres 2024. Es gab zwar einen Nachschlag für wenige Monate, doch eine dauerhafte Unterstützung wurde nicht zugesagt. Die Bezirksvertretung Innenstadt-Nord gab eine Überbrückungshilfe, die die letzten zwei Monate bis zum Jahresende die Nachbarbude sicherte. Und nun kommt Geld aus Paderborn. Wie Silvia Koslowski, eine Mitarbeitende aus dem Vierer-Team erzählte, suche man weiter nach Förderung, damit das erfolgreich angelaufene Projekt womöglich dauerhaft bestehen bleiben kann.



Das Team der Nachbarbude vermittelt nicht nur Nachbarschaftshilfe, sondern auch den richtigen Kurs für suchende Menschen.

Nachbarschaftshilfe ist gut angelaufen

Träger der Nachbarbude ist der SKM, einst Sozialdienst katholischer Männer, heute Verein für Soziale Dienste. Die Idee: Durch das Vermitteln von kostenlosen Hilfen im Haushalt kommen sich die Nachbar*innen in der Nordstadt näher. Und das hat geklappt. Es haben sich Menschen aller Altersgruppen gemeldet, die mal ein Regal aufbauen oder die Gardinen aufhängen, wenn dies gewünscht wird. Die Liste der Ehrenamtlichen kann sich mittlerweile durchaus sehen lassen, so das Buden-Team. Und weil es ein so genanntes niederschwelliges Angebot ist, gibt es keine Schwelle, die überschritten werden muss. Alles passiert vor der Bude auf dem Vorplatz der Kirche. Wer Hilfe braucht, wendet sich an Silvia Koslowski, Paula Giesen, Johanna Ufkes und Jürgen Grewe, die von dienstags bis freitags um 10 Uhr morgens die Fensterklappen des Bauwagens öffnen. Und wer Hilfe anbietet, macht es genauso. Die Helfer*innen sind versichert, sollte mal ein Unfall im Haushalt passieren.



Die Gäste des Erzählcafés machten im Herbst 2024 einen Besuch an der Nachbarbude und ließen sich das Projekt erklären.

An die 30 Menschen treffen sich täglich an der Nachbarbude

Ausgenutzt werde niemand, versichern die vier. Tatkräftig Unterstützung erhält nur, wer körperlich nicht in der Lage ist, die Arbeit selbst zu machen und nicht das Geld hat, sich bezahlte Hilfe zu holen. Bei der Tasse Kaffee, die jede*r an der Bude bekommt, sieht das anders aus. Hier können sich alle ein Heißgetränk einschenken. Dass das genutzt wird, sehen

die Passant*innen auf der Münsterstraße an allen Öffnungstagen. Die Menschen kommen vor der Bude ins Gespräch, nehmen bei gutem Wetter auf den Bänken Platz und lernen sich so kennen. An die 30 Gäste seien es jeden Tag, die am Bauwagen einen Stopp machen, so Koslowski. Auch im Winter und bei schlechtem Wetter.

Auch der Kirchenvorplatz profitiert vom munteren Treiben

Von dem Bauwagen profitieren nicht nur die genannten Gäste, auch dem großen, gepflasterten Kirchenvorplatz tut das muntere Treiben gut. Wer aus Neugier dann mal zur Bude geht, erfährt dort die Freizeitangebote aus der Nachbarschaft. Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbände, Vereine und städtische Einrichtung können ihre Programme dort abgeben, die von dem Team dann zu einem jeweils aktuellen

Wochenprogramm zusammengestellt werden. Das, was die Nachbarbude macht, gefiel bereits Ende 2023 beim „Dortmunder Innovationssprint gegen Einsamkeit und Isolation“ der Fachjury und dem Publikum so gut, dass das Projekt mit dem dritten Platz und 3.000 Euro belohnt wurde.

An vier Tagen in der Woche gibt's Kaffee und Gespräche

Wer jetzt Lust bekommt, sich selbst an der Bude ein Bild zu machen und mit den Mitarbeitenden ins Gespräch kommen möchte kann das zu folgenden Zeiten tun: **Dienstag von 10 bis 16 Uhr, Mittwoch von 10 bis 17 Uhr, Donnerstag von 10 bis 16 Uhr und Freitag von 10 bis 15 Uhr.**

Sommer-Brunch im Juni und September

Text und Fotos: GrünBau gGmbH, Dietmar Wäsche

Nach der großen und positiven Resonanz beim ersten Sommer-Brunch im August letzten Jahres möchten das Seniorenbüro Innenstadt-Nord, Begegnung VorOrt Innenstadt-Nord und GrünBau gGmbH in diesem Jahr den interessierten Bürger*Innen gleich zwei Mal zum Brunch ganz in der Nähe des Borsigplatzes einladen. Am Montag, 16. Juni und am Mittwoch, 10. September, jeweils von 10 bis 12 Uhr, wird im VivaWest-Innenhof des Hauses Oesterholzstraße 48 alles aufgetischt, was das Herz und Bauch begehrte. Kaffee und Cay, Brot und Brötchen, Wurst (halal) und Käse, Obst und Gemüse... Für jeden Geschmack soll etwas dabei sein.

Der für die Teilnehmenden kostenlose Brunch eignet sich auch hervorragend, um neue Kontakte zu schließen oder vorhandene Nachbarschaftsfreundschaften zu vertiefen.

Praktisch: Dank einer Überdachungsmöglichkeit findet der Brunch auch bei Regen statt.

Um die Planungen zu erleichtern wird bis spätestens vier Tage vor dem Brunch um Voranmeldung erbeten: dwaesche@gruenbau-dortmund.de oder unter der Telefonnummer 0152 382 57 485.



Mitglieder des Hombrucher Senioren-Netzwerkes Runder Tisch treffen sich auf dem privaten Friedhof in der Bittermark

Text und Fotos: Elisabeth Beyna



Im November 2024 veranstaltete das Seniorenbüro Hombruch in der Bittermark einen Runden Tisch für die Mitglieder des Senioren-Netzwerkes, dem auch die Seniorenbeirät*innen des Stadtbezirkes Hombruch angehören. Gastgeberin war die AWO Bittermark, unterstützt vom Bittermärker Friedhofsverein.

Neben weiteren Tagesordnungspunkten war als erstes eine Führung über den privaten Friedhof Bittermark vorgesehen, um sich über dessen Besonderheiten zu informieren. Dort konnte Walter Wille, hier in der Rolle des Vereinsvorstandes, in Begleitung seines Stellvertreters Ralf Bolle vom Bestattungshaus Bommert die Teilnehmer begrüßen und berichtete zunächst über die Geschichte dieses außergewöhnlichen privaten Friedhofs.

Er erzählte, dass im Jahre 1891 sehr viele Arbeitsplätze entstanden, als die Zeche Gottesegen an der Hagener Straße ihren Betrieb aufnahm. Das hatte einen ordentlichen Zuwachs der Bevölkerung in der Bittermark, die ja vormals sehr spärlich besiedelt war, zur Folge. Verstorbene Bittermärker wurden zu dieser Zeit in Wellinghofen bestattet, was auf die Dauer wegen der langen Wege nicht mehr zu bewältigen war. Damals war die Bittermark ein Ortsteil der Stadt Hörde.

Aufgrund der nunmehr deutlich gestiegenen Sterbefälle kam man zu dem Entschluss, einen Friedhof anzulegen. Nach dem Erwerb eines 5.000 Quadratmeter großen Grundstücks im Jahre 1904, zum Teil auch von dortigen Anliegern gestiftet, wurde der Bittermärker Friedhofsverein gegründet und als Eigentümer beurkundet.

Des Weiteren berichtete Walter Wille, dass vor 15 Jahren noch große Gruften das Bild des Friedhofs prägten, was den damals in der Bittermark lebenden Großfamilien mit mehreren Generationen zuzuschreiben war. Im Laufe der Jahre war der Friedhof mit den großen Gruften nicht mehr zeitgemäß und es wurde eine Neugestaltung beschlossen.

Bei der anschließend gemeinsamen Begehung der Friedhofsanlage wurde deutlich, dass der Friedhof sein Gesicht offenbar völlig verändert hatte. Es konnten die besonderen Stelen-Anlagen für Urnen besichtigt werden, die zu den Grabstätten gehören, die in der Regel keinen besonderen Pflegeaufwand für die Hinterbliebenen mit sich bringen. Diese prägen zwischen gepflegten Gruften das Bild eines breiten Angebotes. Zahlreiche Ruhebänke laden unter uralten Bäumen zum Verweilen und Gedenken ein.

Ein wahrer Ort der Ruhe und Besinnlichkeit. Nach der Friedhofsbesichtigung wurden in den Räumen der AWO Bittermark bei Kaffee und Kuchen die weiteren Tagesordnungspunkte besprochen.



Kann man Hörgeräte im Internet kaufen?

Hörgeräte sind in Deutschland Medizinprodukte und müssen vom **HNO-Arzt** verordnet sowie individuell vom **Hörakustiker** angepasst werden. Eine erfolgreiche Versorgung basiert nicht nur auf Technik, sondern vor allem auf den Faktoren Mensch und Beratung. Expertenwissen und eine kompetente, faire Beratung sind entscheidend, um individuelle Bedürfnisse zu erfüllen.

Hörverstärker aus dem Internet erhöhen lediglich die Lautstärke und bergen Risiken: Falsch eingestellte Unterstützung kann das Gehör weiter schädigen. Gerade für Menschen mit beginnender Hörschädigung sind diese Geräte ungeeignet, da sie nicht über die erforderlichen Anpassungsfunktionen verfügen. Fehlende professionelle Anpassung kann zu irreversiblen Hörschäden führen. Fazit: Hörverstärker aus dem Internet sind keine Alternative zu professionell angepassten Hörsystemen.

Hörgeräte – noch warten oder starten?

Hörgeräte sind kleine Altershelfer, die verlorene Klänge zurückbringen. Dennoch zögern viele Betroffene, obwohl frühzeitige Versorgung effektiver ist. Die häufigsten Anzeichen eines Hörverlusts:

- Andere machen darauf aufmerksam.
- Der Fernseher ist zu laut.
- Sprache in lauter Umgebung ist schwer zu verstehen.

Ein trainiertes Ohr lässt sich leichter versorgen als ein hörentwöhntes. Doch welches Hörgerät ist das richtige? Der Vergleich mit einem Auto passt gut: Warum haben Sie Ihr Fahrzeug gewählt? Design, Marke oder Motor? Jedes Auto bringt Sie ans Ziel – ebenso unterstützen alle Hörgeräte das Gehör. Als unabhängige Fachgeschäfte bieten wir alle gängigen Marken und kostenlose Tests unterschiedlicher Preisklassen – bis zu 70 Tage!

Doch ein Hörgerät allein reicht nicht für eine erfolgreiche Anpassung. Fachwissen und Erfahrung des Akustikers sind entscheidend. Es ist wie bei einer Geige – nur mit Expertise und Feingefühl entstehen perfekte Klänge. Sind wir teurer als große Ketten? Nein! Dank Deutschlands größter Einkaufsgemeinschaft erhalten wir beste Konditionen, von denen auch Sie profitieren. Wann ist der richtige Zeitpunkt für Ihren Hörtest? Genau JETZT!



Melden Sie sich einfach zu einem kostenlosen Hörtest an bei:

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

Online-Gesprächskreis lädt pflegende Angehörige zum Austausch ein

Text: Thomas Brandt

Mit einem Angebot, jeweils am **letzten Donnerstag im Monat**, möchte die Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V. auch **2025** wieder berufstätige Angehörige mit der anspruchsvollen Aufgabe einer häuslichen Pflege oder Betreuung eines an Demenz erkrankten Menschen nicht im Stich lassen.

Eingeladen sind pflegende Angehörige, Freund*innen, Bekannte und Nachbar*innen, die zu Hause einen Menschen mit Demenz versorgen.

„Erfreulicherweise nehmen auch pflegende Angehörige, die außerhalb Dortmunds wohnen und sich um ihre hier lebenden Angehörigen kümmern, den digitalen Gesprächskreis sehr gerne wahr“, schreibt Thomas Brandt.

„Somit leistet das monatliche Online-Angebot einen wichtigen Beitrag, um die Pflege und Betreuung auf Distanz im Austausch mit anderen Betroffenen noch besser bewältigen zu können“, ist sich Mirko Pelzer, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft mit Thomas Brandt, ebenfalls Mitglied der Alzheimer Gesellschaft, einig.



Beide freuen sich über zahlreiche Teilnehmende und stehen bei den diesjährigen Online-Treffen sowohl moderierend als auch mit ihrem Fachwissen zu Fragen der Pflege und zu den Angeboten der Entlastung in Dortmund und Umgebung als Gesprächspartner zur Verfügung.

Bei der ersten Veranstaltung in diesem Jahr stellten sie die aktuellen Änderungen zum Jahresbeginn im Leistungsrecht der Pflegeversicherung vor und fragten nach Themenwünschen für die zukünftigen Treffen. Interessierte Angehörige bekommen nach Ihrer Anmeldung unter alzheimerdortmund@aol.com weitere Informationen und den zoom-Link zugeschickt.

Sollten bei der technischen Umsetzung Unsicherheiten bestehen, bieten die Verantwortlichen gerne Hilfestellung dazu an. Auf der Internetseite: alzheimer-dortmund.de findet sich u.a. eine ausführliche Videobeschreibung dazu.



Von ihren Gästen erfahren sie viel Dankbarkeit und Anerkennung

Text: Heribert Frieling

Das Café Rose im Seniorenzentrum Rosenheim ist seit vielen Jahren sehr beliebt – betrieben wird es von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Hauses



Der Stammtisch im Café Rose: Nach Kaffee und Kuchen gönnen sich (von links) Hilde Wernecke, Werner Markmann, Annemarie Biller, Ingrid Reismann und Wolfgang Apitz auch schon mal ein Kaltgetränk.

Die älteren Herrschaften, zu denen ich mich an den Tisch setze, sind bester Laune. „Wir treffen uns hier regelmäßig zum Stammtisch“, sagt Wolfgang Apitz. Der steht im Café Rose und damit im Erdgeschoss der Seniorenwohnanlage am Seniorenzentrum Rosenheim. Wie alle am Stammtisch ist auch Wolfgang Apitz Mieter einer der seniorengerechten Wohnungen im Haus. Dass es hier im Haus ein Café gibt, wo man sich zu Kaffee und Kuchen trifft, klönt und über Gott und die Welt philosophieren kann, das finden alle am Tisch wunderschön. Dass sie dafür das Haus nicht verlassen müssen und mit dem Aufzug direkt bis vor die Tür fahren können, ist natürlich auch sehr praktisch. Und erst einmal die Preise hier...

Das Café Rose ist tatsächlich schon etwas ganz Besonderes; denn es wird von 13 ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Seniorenzentrums Rosenheim betrieben. Heute haben Marianne Wiesner, Katharina Lövering und Doris Schild Dienst. Bevor die ersten Gäste gegen 15 Uhr kommen, bereiten die drei schon einmal die Tische vor, setzen den Kaffee an und sortieren den Kuchen. Den liefert übrigens das Seniorenzentrum nebenan. Heute haben die Gäste die Auswahl zwischen Schokotorte, Himbeer-Sahnetorte, Pflaumenkuchen mit Streuseln und Käsekuchen. Und die Preise sind tatsächlich unschlagbar – zwar in Euro, aber wie zu Großmutter's Zeiten. Das ist zum einen natürlich

nur möglich, weil die Ehrenamtlichen für Gotteslohn arbeiten. Zum anderen „wollen wir den Bewohnerinnen und Bewohnern unseres Seniorenzentrums, unseren Mieterinnen und den Menschen aus der Nachbarschaft ganz bewusst einen Ort der Begegnung bieten“, sagt Martina Knorr. Sie ist Mitarbeiterin des Sozialdienstes im Seniorenzentrum Rosenheim und Ansprechpartnerin für alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

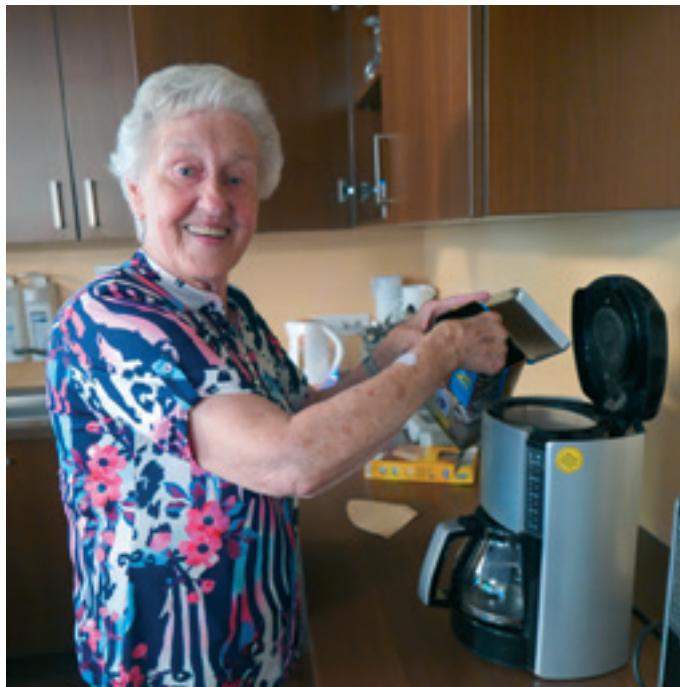
Das Café Rose gibt es bereits seit mehr als 25 Jahren. Eröffnet wurde es im Juli 1997. Bis zu Beginn der Pandemie war es täglich geöffnet, seither durchschnittlich alle zwei Tage (im vergangenen Monat waren es 17 Tage). Die Pandemie, unter der das Ehrenamt deutschlandweit spürbar gelitten hat, hat auch hier ihre Spuren hinterlassen. Und deshalb ist auch der Wunsch mehr als verständlich, dass sich zusätzliche Ehrenamtliche finden, damit das Café Rose wieder sieben Tage die Woche öffnen kann.



Statt Kaffee trinkt Ingrid Reismann lieber einen Cappuccino, den ihr Katharina Lövering an den Tisch bringt.

Einmal im Monat werden Waffeln gebacken, ein andermal Crêpes. An diesen beiden Tagen ist der Ansturm so groß, dass mindestens drei Ehrenamtliche Dienst tun müssen. Wobei von müssen nicht die Rede sein kann; denn sie alle tun es gerne, weil sie etwas Sinnvolles machen und unter Menschen sein wollen

und weil sie von ihren Gästen viel Dankbarkeit und Anerkennung erfahren. „Wir werden oft gelobt“, sagen Marianne Wiesner, Katharina Lövering und Doris Schild wie aus einem Munde.



Marianne Wiesner kocht schon mal Kaffee, damit ihre Gäste später nicht so lange auf ihre Tasse duftenden Kaffees warten müssen.

Die 13 Damen, die das Café Rose schmeißen, sind nicht die einzigen, die sich im Seniorenzentrum Rosenheim ehrenamtlich engagieren. Da sind die Ehrenamtler*innen aus den Kirchengemeinden, die die regelmäßigen Gottesdienste vorbereiten; die Frauen und Männer, die mit ihren Rikschas Bewohner zu einer Ausfahrt einladen; die Lesepat*innen oder die Damen, die im Wintergarten Geschichten vorlesen. Martina Knorr würde gerne noch Ehrenamtliche für den Besuchsdienst finden. Und im Café Rose träumen sie davon, dass ab und an jemand vorbeikäme, um die Gäste mit Musik zu unterhalten. Das würde dem Stammtisch übrigens auch gut gefallen.



Marianne Wiesner (links) und Doris Schild kommen kaum nach, die Bestellungen abzuarbeiten.

Wer Zeit, Lust und Ideen hat und sich ehrenamtlich im Seniorenzentrum Rosenheim oder einem der anderen sieben Senioreneinrichtungen der Städtischen Seniorenheime Dortmund engagieren möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Weitere Informationen unter 0231 50-223344 oder per Mail an sekretariat@shdo.de

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

**Egal wo,
egal wann.
Mit der EDG
Abfall App.**

Abfuhrtermine, Sperrmüll,
E-Geräte Service & vieles mehr.



EDG

WIR SIND DA.



Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit,
dass im Notfall immer jemand da ist. Der
Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf,
sondern ein richtig gutes Gefühl.

Kostenlose Beratung:
0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



Vitakt. Füreinander da.

Arbeitskreis unterwegs

Text und Fotos: Walter Wille



Die **Seniorenbeirät*innen des Arbeitskreises Kultur, Sport und Freizeit** hatten sich unter der Führung ihrer Sprecherin Jutta Fuchs auf den Weg nach Hombruch gemacht, um sich vor Ort über die Arbeit der Einrichtung Begegnungen VorOrt zu informieren. Evelin Büdel, Koordinatorin im Stadtbezirk Hombruch, hieß uns herzlich willkommen.

Wie sie uns erläuterte, begann alles mit der Idee und dem Einsatz der Plauderbänke, die sie auch regelmäßig im Zuge der Senioren Heute-Verteilaktionen des Seniorenbeirates unterstützend eingesetzt hatte. Während der schwierigen Coronajahre führte Evelin Büdel Plauderspaziergänge durch und veranstaltet diese auch heute noch erfolgreich.

Smartphonestammtisch, Spieletreff, Plaudercafé und Kreativtreff haben sich inzwischen als ein wunderbares Programm für viele SeniorInnen erwiesen. Durch die regelmäßigen Treffen entstanden Freundschaften zwischen den TeilnehmerInnen. Ein großartiger Weg Einsamkeit zu vertreiben.

Als Höhepunkt unseres Besuches wurden wir eingeladen, uns künstlerisch zu betätigen. Mit kleinen Bügeleisen schufen wir Gemälde, die auf alle eindrucksvoll wirkten und die erkennen ließen, mit wieviel Freude die TeilnehmerInnen der Treffen dabei waren.

So kamen wir zu dem Schluss:

Evelin Büdel und ihre Aktivitäten führen Menschen zueinander!



Fuß- und Radweg vorbildlich instandgesetzt

Text: Walter Wille, Foto: Elisabeth Beyna

Die drei Hombrucher Seniorenbeirät*innen Elisabeth Beyna, Udo Asbeck und Walter Wille freuen sich, dass ihrem schon in 2021 gestellten Antrag zur Instandsetzung des Fuß- und Radweges, der ab der Mergelteichstraße parallel zur Volmetal Bahnstrecke und entlang der Rombergparkumzäunung bis zur Straße „Am Rombergpark-Nordkirchenstrasse“ (Phönix-West) verläuft, nunmehr Folge geleistet wurde. Dieser äußerst stark genutzte Fuß-/Radweg, der eine Reihe von Zugängen zum Rombergpark aufweist, war an vielen Stellen voller Schlaglöcher, Steinunebenheiten und nach Regenfällen von Pfützen und Matsch übersät. Nun ist der gesamte Weg saniert und in einem hervorragenden Zustand.



ased gegr. 1985

**So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich.**

Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017



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

**Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund**

HELPEN MIT HERZ

Ihre Tagespfelegeeinrichtungen

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

Reisen – Von Dortmund nach... Lissabon – Teil 2

Text und Fotos: Martin Fischer

Mittwoch, 06.11.2024

Für heute ist ein Ausflug nach Sintra und Pena geplant. An der Metro-Station in Anjos standen die Reisenden und warteten. Das war ungewöhnlich. Beim Näherkommen konnte ich feststellen, dass das Tor am Zugang verschlossen war und ein Schild mit einem Hinweis „Streik“ angebracht war. Nach einer Weile wurde das Tor geöffnet und ich konnte meine Tagesreise beginnen. Zunächst mit der Metro zur Station Rossio und nach einem kleinen Fußmarsch mit der Bahn nach Sintra. Die Fahrt führt durch die Satellitenstädte von Lissabon mit den weniger schönen Hochhäusern unter anderem auch durch den Vorort Benfica. Da bekommt doch jeder Fußballfan ein Leuchten in den Augen. Vom Bahnhof in Sintra nehme ich direkt den Bus nach Pena, genauer gesagt, zum Parque da Pena und dem Palácio Nacional da Pena. Den Palast



Tuk-Tuk



Praca do Comércio bei Nacht

ließ König Fernando II, der in Deutschland geborene Gatte von Königin Maria II, Mitte des 19. Jahrhunderts errichten. Das Bauwerk zeugt von überbordender Fantasie. Der Palast wurde so belassen, wie ihn die Königsfamilie zuletzt bewohnte. Wegen der langen Schlange am Eingang habe ich mich entschlossen, nur die äußeren Bereiche des Palastes zu besichtigen. Auch das nahm bereits reichlich Zeit in Anspruch. Der Palast liegt natürlich auf der Spitze eines Hügels und garantiert eine herrliche Rundumsicht. Die Rückfahrt nach Sintra war, genau wie die Fahrt nach Pena, ein Abenteuer. Der Bus war kürzer als wir das kennen. Anders wäre er auch nicht durch die engen Straßen und Kehren hinauf zum Königspalast gekommen. Auf der Herfahrt habe ich bereits die Hinweise auf die Sommerresidenzen der reichen Lissaboner gesehen, die sich hier für die heiße Jahreszeit niedergelassen haben. Auch hier finde ich zahlreich die Tuk-Tuks, klei-

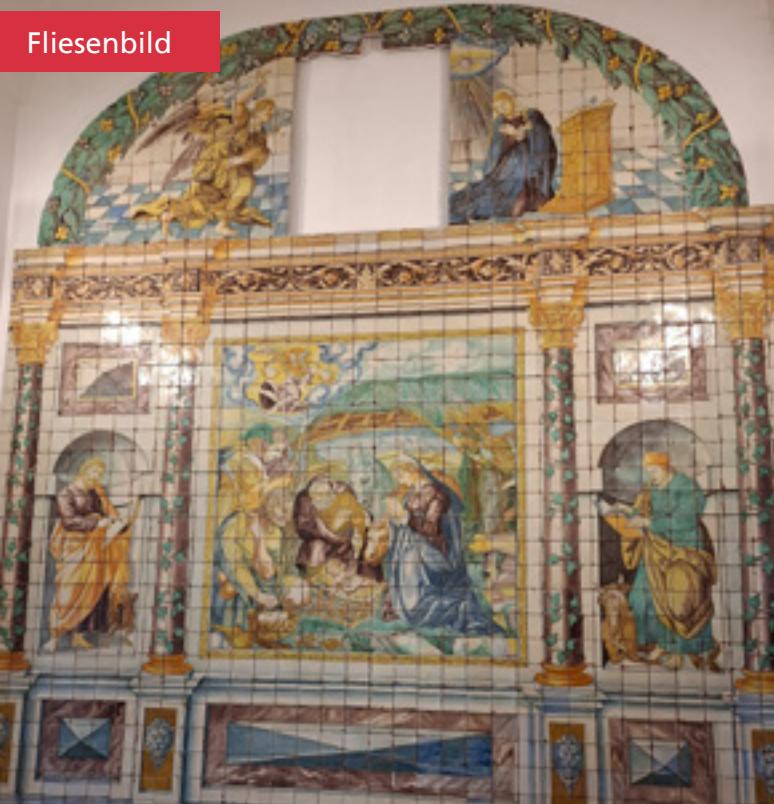
Fahrzeuge mit vier bis sechs Sitzen, die ihre Transportdienstleistungen anbieten. Häufig sind diese Fahrzeuge elektrisch angetrieben. Nach der Abenteuerfahrt mit dem Bus war die Rückreise mit dem Zug nach Lissabon ganz easy.

Donnerstag, 07.11.2024

Mit der Metro kann ich direkt nach Oriente, der Haltestelle für das ehemalige Expo-Gelände, fahren. 1998 hat hier am Ufer des Tejo die Expo stattgefunden. Natürlich war sowohl die Metro-Station als auch das ganze Gebiet herausgeputzt. Moderne Hochhäuser mit eindrucksvoller Architektur, ein Veranstaltungsgebäude für 20.000 Besucher und moderne Kunst begleiten mich auf meinem Weg an das Ufer des Tejo. Hier ist auch eine Seilbahn installiert, die zu einer Fahrt entlang des Ufers mit tollem Blick einlädt. Höher hinauf als die Seilbahn geht es auf den Vasco da Gama-Turm, dem direkt ein feudales Hochhaus-Hotel angegliedert ist. Keine Wartezeiten, deshalb war die Fahrt auf den Turm ein Muss. Die Aussichtsplattform ist wie ein Ring an die Spitze geklebt, Grünpflanzen bedecken einen Teil der Wände, Besucher*innen können in einer Bar die Zeit verbringen – und der Ausblick ist phänomenal. Faszinierend ist der Blick auf die Vasco da Gama-Brücke, die zwei Teile von Lissabon miteinander verbindet und auf der reger Verkehr herrschte. Wieder zurück auf der Erde sollte eine kleine Kaffeepause in einem Pizzarestaurant, natürlich im Freien unter Bäumen, ein Stück Urlaubsfeeling bringen.

Heute ist mein letzter vollständiger Tag in Lissabon. Das kann man nur mit einem schönen Abendessen in dem lohnenswerten Fischlokal auf der Praca do Comércio krönen. Das war wirklich ein schöner Ab-

schluss. Es war aber noch nicht alles. Auf dem Weg zurück zur Metrostation hat eine Musikergruppe schmissige Musik dargeboten, die eine Menge Leute veranlasste, stehenzubleiben, zuzuhören, auch mitzutanzen und mitzusingen. Ein wahrhaft gelungener Abschluss des Tages.



Freitag, 08.11.2024

Der Flug nach Düsseldorf ist gebucht. Online eingekennedt bin ich auch bereit. Die Metro-Card gilt für heute aber nicht mehr. Ein Taxi soll mich zum Flughafen bringen. Für den Ferienflieger Eurowings ist das Terminal 2 vorgesehen. Es ist gut, dass ich nicht mit der Metro gefahren bin. Das Taxi bringt mich bis vor die Tür des Terminals 2. Vermutlich hält die Metro eher in der Nähe des Terminals 1, was einen längeren Fußweg bedeutet hätte. Endlich kann ich meine Koffer aufgeben und den Weg durch den Sicherheitscheck zum Flugzeug antreten. Um 13:44 Uhr hebt der Flieger Richtung Düsseldorf ab. Um kurz vor 18:00 Uhr landet der Flieger in Düsseldorf. Koffer abholen, zum Parkhaus das Auto wiederfinden und dann gen Dortmund. Eine schöne Reise geht zu Ende. Eigentlich bräuchte ich noch viel mehr Zeit, um Lissabon kennenzulernen. Beim Schmökern im Reiseführer wird mir deutlich, was ich alles noch nicht gesehen habe. Lissabon, vielleicht sehen wir uns wieder.



Magazin, Unterhaltung, Termine

Die erste Kohlenzeche an der Ruhr

von Wilhelm Dege; gefunden von Hannelore Bauer

Vor vielen hundert Jahren hütete ein Junge die Schweine seines Vaters auf den Höhen südlich der Ruhr zwischen Hattingen und Langenberg. Es war ein Tag spät im Herbst. Kalt pfiff der Wind.

Die Schweine suchten eifrig nach Eicheln und grunzten zufrieden, denn es war ein gutes Jahr für sie, weil die Eichen reichlich geschüttet hatten. Den Jungen aber fror. Er suchte Reisig zusammen, kramte Zunder und Stein aus seiner Hirrentasche und zündete in einer Kuhle, welche die Schweine gewühlt hatten, ein Feuerchen an, um sich zu wärmen.

Als der Abend kam, rief er mit „mutt, mutt, mutt“ seine Borstentiere zusammen, um sie heimzuholen. Er ging noch einmal an der Feuerstelle vorbei, die letzte Glut zu löschen. Verwundert sah er, dass das Holz zwar längst aufgebrannt war, aber die Steine, schwarze Steine, wie er sie hier und da an den Hängen schon gesehen hatte, sie glühten noch und gaben eine tüchtige Hitze ab.

Am Abend erzählte der junge Hirte seinem Vater, was er beobachtet hatte. Der Alte meinte bedächtig: „Wenn die schwarzen Steine im Berg so gut brennen und so große Hitze abgeben, wie du sagst, dann bringe morgen mal eine Kappe voll mit heim.“ Das geschah. Voller Neugier legte der Vater ein paar Stücke auf die Holzglut des Herdfeuers und fachte sie mit dem Blasrohr zu kräftiger Flamme an. Und siehe da,

die schwarzen Steine fingen Feuer! Es war keine hochauflodernde Flamme, wie das Holz sie abgab, es war eher ein Glühen und Glimmen; aber diese Glut strahlte weit mehr Hitze aus als die Glut des Holzes und hielt auch viel länger vor.

Den nächsten Tag ging der Bauer mit in den Berg. Er hatte Karre, Hacke und Schüppe mitgenommen und ließ sich von seinem Sohn zeigen, wo die Schweine die brennbaren Steine losgewühlt hatten. Da hackte und schaufelte er, bis seine Karre beladen war, und brachte sie heim. Von nun an brauchte er in seinem Haus nur noch wenig Holz für die Feuerung und hatte es im Winter so warm wie nie zuvor.

Erfreut und immer noch verwundert erzählte der Bauer seinen Nachbarn von diesen seltsamen Steinen, die brannten und so starke Hitze abgaben. Ja, die schwarzen Steine kannten sie alle. War doch überall an den Hängen und besonders in den Steinbrüchen so ein schwarzer Fleck oder schwarzes Band zu sehen. Aber Steine, die brannten?

Wer hatte je davon gehört? Jetzt sahen sie es mit eigenen Augen und mussten sich überzeugen lassen. Nun holten auch sie brennbare Steine und benutzten sie statt des Feuerholzes.



*Gieb uns, die wir Dir vertrau'n
ferner Glück auf unser'n Zechen
dass, wenn wir auf Hoffnung bauen,
reiche Gäng und Flöze brechen.
Historischer Bergmannsspruch.*

Zuschrift von einer Leserin

Zu den Thesen des Dortmunder Professor für Migrations- und Bildungssoziologie Aladin El-Mafaalani erreichte unsere Redaktion ein Brief von Ursula van Holt aus Benninghofen:

„Am 16. Januar 2025 erschien in der ZEIT ein Interview mit Aladin El-Mafaalani mit dem Untertitel „Kinder verbringen so viel Zeit außerhalb der Familie wie nie zuvor. Doch Kitas und Schulen sind überfordert, ...und (er) macht einen Vorschlag, wer helfen könnte.“

El-Mafaalani, Professor an der Technischen Universität Dortmund und vielen Bürgern bekannt aus seinen launigen Talks im Dietrich Keuning Haus, führt zunächst auf, dass Kinder und ihre Eltern in einer alternden Gesellschaft wie unserer zu einer Minderheit, zu einer Randerscheinung werden.

Außerdem verbringen Kinder heute viel mehr Zeit in Kitas und Schulen, also außerhalb ihres Zuhause. Diese Einrichtungen müssten nun Aufgaben übernehmen, die früher bei den Familien lagen, aber viele Erzieherinnen und Lehrkräfte fühlen sich dafür nicht zuständig.

Die Institutionen sind zwar quantitativ ausgebaut worden, aber überall fehlen Zeit, Zuwendung und gute Bildungsangebote.

Was muss passieren, um all den sehr unterschiedlichen Kindern besser gerecht werden zu können, um das Wohlbefinden der Kinder stärker in den Blick zu nehmen?

El-Mafaalani betont, dass neben einer deutlich besseren Ausstattung der Schulen und einer verstärkten Zusammenarbeit z.B. mit Sportvereinen, Musikschulen auch mehr Unterstützung von außen notwendig ist. „Wenn sich nur jeder zehnte Babyboomer ehrenamtlich oder als Honorarkraft im Bildungsbereich engagieren würde, dann wären das mehr Menschen als alle derzeit tätigen Erzieherinnen und Grundschullehrer zusammen. Als Lesepate oder Mentorin, durch Sport-, Musik- oder Handwerksangebote....“

„Die Alten sollen es richten?“ fragt der Interviewpartner der ZEIT. „Ohne sie geht es nicht“ antwortet der Professor, „Alle müssen einen Beitrag leisten. In einer alternden Gesellschaft drohen Kinder ins Abseits zu geraten, wenn man nicht bewusst und aktiv entgegensteuert... es muss darum gehen, die Bedingungen für die junge Generation zu verbessern. Sonst wird es gefährlich für uns alle.“

Buchtipp: Kinder – Minderheit ohne Schutz. Aufwachsen in der alternden Gesellschaft. Aladin el-Mafaalani, Sebastian Kurtenbach, Klaus Peter Strohmeier, Köln 2025

Geplanter
Mietbeginn
Sommer
2025

 VIVAWEST
Wohnen, wo das Herz schlägt.



IN DORTMUND IN DER ESCHE ENTSTEHEN 92 FREIFINANZIERTE MIETWOHNUNGEN

Wir beraten Sie gern: mieten@vivawest.de

www.vivawest.de

Rätselecke

von Brigitta Leifeld, Huckarde

Rätsel 1: Erinnern Sie sich noch an die Märchen Ihrer Kindheit?

- a) Wer war lange nicht beim Friseur?
- b) Wo entscheidet ein Schuh über das Lebensglück?
- c) Welche Band besiegt Kriminelle?
- d) Wer sorgt für Ski und Rodel gut?
- e) Wo führt ein Arbeitsunfall zur Volksmüdigkeit?
- f) Wo ist die Namensfrage lebenswichtig?
- g) Wem wird das Naschen fast zum Verhängnis?
- h) Wer kam vom rechten Weg ab?
- i) Wo gibt es einen hungrigen Stimmenimitator?
- j) Wer hat von fremden Tellern gegessen?

Rätsel 2: Um welche Märchen handelt es sich und welcher Begriff passt nicht in die Reihe?

a) Brunnen	Gold	Schleifstein	Backofen	Pech
b) Hänsel	Erbsen	Steine	Eltern	Brot
c) Asche	Schuh	Hölle	Prinz	Stiefmutter
d) Dornen	Reichtum	Esel	Jagdhund	Wendeltreppe
e) Fuchs	Haustür	Kreide	Bösewicht	Waschschüssel
f) Bett	Königin	Pferd	Stadttor	Matratze
g) Fliegen	Nähgarn	Tisch	Riese	Igel
h) Hahn	Mühle	Räuber	Prinz	Nachtmusik

Rätsel 3: Tiere und Märchenfiguren sind als Anagramme geschrieben:

LSEE: _____, OFHSRC: _____,

FGLEINE: _____, TNUBEA: _____,

LOWF: _____, WEEZRG: _____,

HNAH: _____, CNETÜTHRME: _____,

IESLSNGEI: _____, FEPDER: _____,

TKEAR: _____, SKHSÖNNGIO: _____,

Bücherecke

gefunden von Lisa Beyna

Titel: **Vielleicht hat das Leben Besseres vor**
 Autorin: **Anne Gesthuysen**
 Verlag: Kiepenheuer & Witsch
 ISBN: 978-3-4620-5409-5
 Preis: **24,00 €**

Kurzbeschreibung:

In der kleinen Gemeinde Alpen am Niederrhein laufen die Vorbereitungen für das jährliche Sparzelfest auf Hochtouren. Während die Zelte aufgebaut werden und der Chor rund um Ottilie Oymann über diskriminierungssensible Sprache in alten Liedtexten streitet, hat die Pastorin Anna von Betteray ganz andere Sorgen. Raffaela, ein Mädchen, das seit einem Unfall geistig behindert ist, liegt im Koma. Sie wurde bewusstlos aufgefunden, und niemand weiß, was passiert ist. Umso mehr

brodelt die Gerüchteküche. Wurde das Mädchen Opfer einer Gewalttat? Stecken Drogendealer oder Spargelstecher dahinter? Die Polizei folgt den spärlichen Spuren, das Dorf ermittelt eifrig mit. Auch ihre eigene Familie bereitet Anna Kummer: Ihre Schwester Maria kämpft mit ihrer Sucht und Ängsten, ihr Neffe Sascha sucht nach Halt, und ihre Mutter versucht ständig, sie zu verkuppeln. Als unvorhergesehene Ereignisse die Familien zusammenbringen, zeigt sich: Hoffnung kann blühen, wenn man es am wenigsten erwartet.

Voll psychologischem Feingefühl und mit hinreißendem Witz erzählt Anne Gesthuysen von Schuldgefühlen und Mutterliebe, der Kraft einer Gemeinschaft und einem Leben, das endlich gelebt werden will.

Rezept

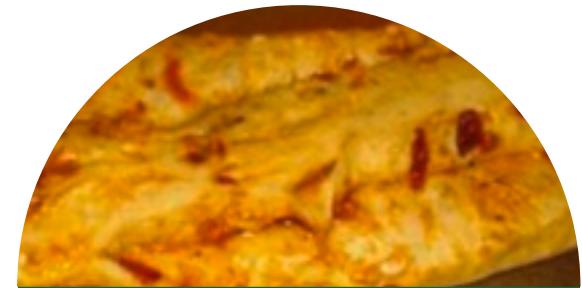
Partybrot

gefunden und ausprobiert von Lisa Beyna

Zubereitung:

1. Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten, diesen gehen lassen.
2. Butter und Zwiebelsuppe verkneten.
3. Die Butter-Zwiebelmasse auf den ausgerollten Teig streichen. Den Teig von der kurzen Seite her einrollen, längs knapp halbieren
4. Bei 200 Grad Celsius 25 Minuten backen.

Gutes Gelingen.



Zutaten für den Teig

- 3 Becher Mehl
- 1 Hefe
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 2 EL Öl
- 1 Becher Wasser
- 1 Schmelzkäse

zusätzlich:

- 100g Butter
- 1 Tüte Zwiebelsuppe

Schmunzelecke

gefunden von Hannelore Bauer

Bei der Liebe wird man von einem Pfeil getroffen, alles was danach kommt, sollte aber nicht mehr wehtun.

(Sofia, 8 Jahre)

Wenn ich erstmal aus dem Kindergarten raus bin, suche ich mir eine Frau und heirate.

(Jonah, 5 Jahre)

Für Mädchen ist es besser nicht zu heiraten, aber Jungs brauchen jemanden zum Putzen.

(Isabel, 9 Jahre)

Das beste Alter zum Heiraten ist 84. Da muss man nicht mehr arbeiten und kann die ganze Zeit zusammen im Schlafzimmer verbringen.

(Judith, 8 Jahre)

„Bei uns dürfen Männer nur eine Frau heiraten. Das nennt man Monotonie.“
(Nina, 9 Jahre)

Verheiratete Paare erkennt man daran, dass sie nach denselben Kindern schreien.

(Derrick, 8 Jahre)

Lola (2 Jahre) bekommt ein Geschwisterchen und betrachtet ausgiebig Mamas Wölbung. Plötzlich fällt ihr freudiger Blick auf den Bauch des Vaters: „Papa, auch ein Baby drin?“

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Montag, 28.04.2025 (Konstituierende Sitzung des neu gewählten Seniorenbeirates)
- Freitag, 06.06.2025
- Freitag, 26.09.2025
- Freitag, 12.12.2025

Besucher*innen sind herzlich willkommen.

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

Der Sitzungsraum wird am Sitzungstag vor Ort ange- schlagen und ist auch auf unserer Internetseite dort- mund.de/seniorenbeirat nachzulesen.

Viele Leute glauben, wenn sie einen Fehler erst eingestanden haben, dann brauchen sie ihn nicht mehr abzulegen.

Marie von Ebner-Eschenbach



Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

Bildung Studienfahrten Gespräche

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträ- ge, Seminare und Kurse.

In Gesprächskreisen begegnen sich viele offene Men- schen und kommunizieren über gesellschaftliche und lebenspraktische Themen.

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

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: westfalenpark.de)

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: info@parkakademie.de

Internet: parkakademie.de

Seniorensendungen im Funk

Radiosender:

Radio 91,2



„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

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



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.05 bis 08.55 Uhr

Lösungen aus der Rätselecke:

Rätsel 1:

- a) Rapunzel, b) Aschenputtel, c) Bremer Stadtmusikanten, d) Frau Holle,
- e) Dornröschen, f) Rumpelstilzchen, g) Hänsel und Gretel, h) Rotkäppchen,
- i) Wolf und die 7 Geißlein, j) Schneewittchen

Rätsel 2

Der falsche Begriff steht nach dem Märchentitel:

- a) Frau Holle/ Schleifstein, b) Hänsel und Gretel/ Erbsen, c) Aschenputtel/ Hölle,
- d) Dornröschen/ Esel, e) Wolf und die 7 Geißlein/ Fuchs,
- f) Prinzessin auf der Erbse/Pferd, g) Das tapfere Schneiderlein/ Igel,
- h) Die Bremer Stadtmusikanten/ Prinz

Rätsel 3

Esel, Frosch, Fliegen, Tauben, Wolf, Zwerge, Hahn, Mütterchen, Geißlein, Pferde, Kater, Königssohn

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: istockphoto.com | ALEXANDRA FAKIRI

Nächste Ausgabe: ab 27.6.2025

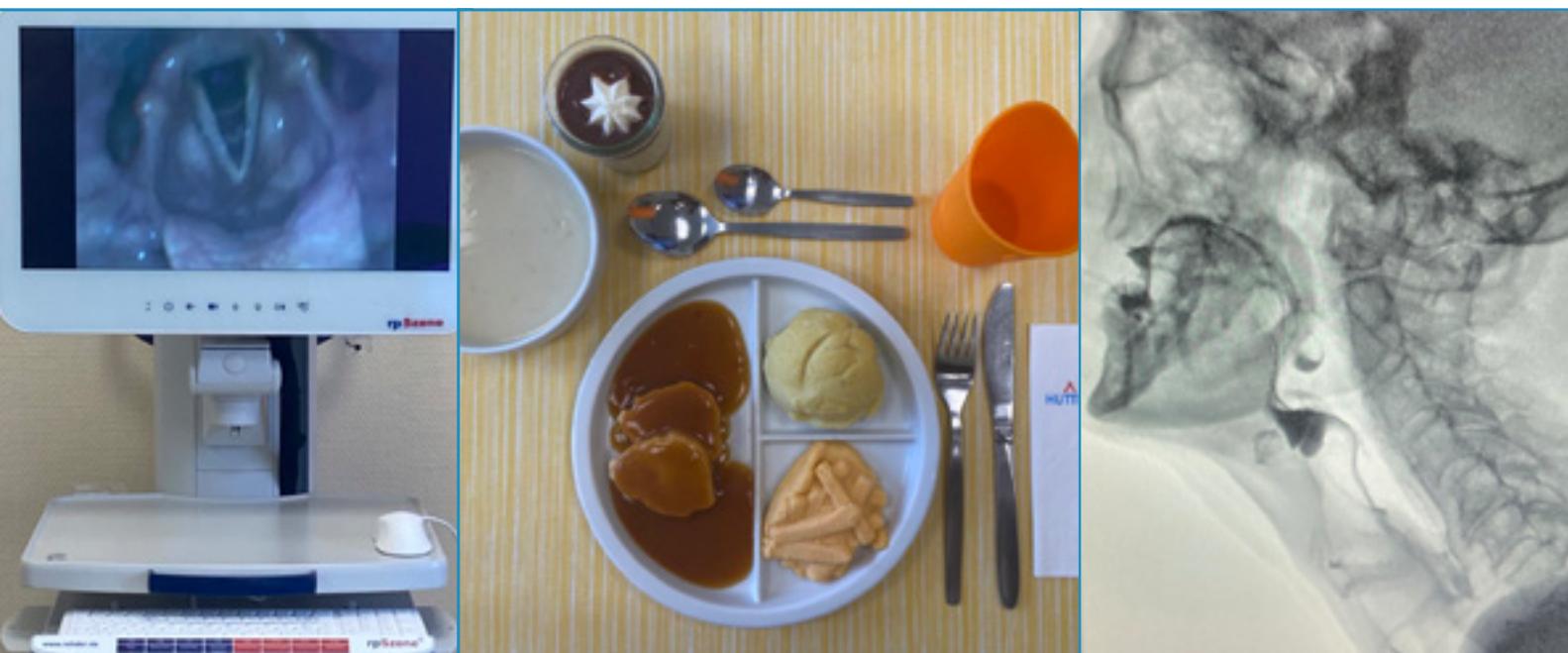
Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften: 8.5.2025

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

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 Dehydrierung 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



HÜTTEHHOSPITAL
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

Bittermärker Vorfahrt von Walter Wille

Es war wohl kurz nach dem Krieg, als noch weitaus mehr Pferdefuhrwerke als Autos in Dortmund unterwegs waren. Ganz besonders auch in der Bittermark, wo Kohle von der nahen Zeche Gottesegen mit Pferd und Wagen in die Haushalte transportiert wurde.

So war denn auch an einem sonnigen Tag Gustav P. zur Zeche unterwegs, für die er Kohle ausliefern sollte. Doch heute lief alles anders; denn beim Einbiegen in die Hagener Straße kollidierte er mit einem Auto!

Es kam zu einem heftigen Wortgefecht über die Schuldfrage am Unfallgeschehen, das darin endete, dass Gustav mit dem Knauf seiner Peitsche seinem Gegner heftig auf den Kopf schlug. Der Gegner ging zu Boden und Gustav fuhr seines Weges. Der Gegner war mit dem Ausgang der Auseinandersetzung aber gar nicht zufrieden und erstattete Anzeige, so dass sich die Kontrahenten vor Gericht wiedertrafen.

Als der Richter Gustav beehrte und erklärte, dass der Autofahrer Vorfahrt gehabt habe, platzte Gustav der Kragen und er brüllte: „Wat het hier Vorfahrt – ek feue hier a twentig Jahr - ek hä hier Vorfahrt“ – (was heißt hier Vorfahrt – ich fahre hier schon zwanzig Jahre – ich habe hier Vorfahrt!)

Dem Richter gefiel der Zornesausbruch von Gustav gar nicht, und Gustav wurde wegen gefährlicher Körperverletzung und ungebührlichen Verhaltens vor Gericht zu einer Gefängnisstrafe verurteilt.

Viele Wochen später, lange nach seinem Gefängnis-aufenthalt, saß Gustav in einer größeren geselligen Runde im Gasthof Zum Schimmel, als das Thema Gefängnis diskutiert wurde.

Gustav beendete die Diskussion schließlich mit stolz-geschwellter Brust und folgenden Worten: „It könnnt ja nit metkùrn – it hät ja noch nit serten.“ (Ihr könnt ja nicht mitreden – ihr habt ja noch nicht gesessen.) Sagte es und trank zufrieden und stolz sein Bier. (Dies ist eine der vielen Geschichten, die sich die alten Bittermärker immer wieder gern erzählen).



Mobiler Bibliotheksdienst

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

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

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de



Für Senior*innen da sein

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

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

Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachdienst für Senioren, Ehrenamtlicher Seniorenbegleitervice 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 Seniorenbegleitervice der Stadt Dortmund



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.

GdF, Bonn

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 Friedhofsgärtnerrei Ihrer Wahl abgeschlossen.

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI HEINRICH KIRCHHELLE
Wittener Str. 201
44577 Castrop-Rauxel
Telefon (02305) 44 04 49
www.kirchhelle.de

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

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 NORBERT TOPPMÖLLER

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

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...



*...so ganz ohne externe Hilfe geht
es auch nicht mehr?*

Da haben wir was für Sie!

Beratungstelefon

Unser **Beratungstelefon** für alle
Fragen rund um die Pflege

Wir lotsen Sie durch den Dschungel an
Gesetzen und Verordnungen und
zeigen Ihnen, welche Hilfen Ihnen zustehen
und wie wir Ihnen helfen können.

Kostenlose Beratung
Mo-Fr: von 8.00 bis 16.00 Uhr

SHDO
Beratungstelefon:
0231 /
700 94 745

*...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

SHDO Ambulant:
0231 /
222 555 99

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

Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

1. April bis
30. Juni 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.



Innenstadt

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?

Literaturtreff für Menschen ab 60
in der Bibliothek
erwünscht beim Literaturtreff. 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 Literaturtreff ist eine
Veranstaltung des Fachbereichs
„Senioren und Bibliothek“ der
Stadt- und Landesbibliothek Dortmund
und des Vereins proKultur.

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Wilhelm-Hansmann-Haus:
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Anmeldung und nähere
Informationen: Tel.: (0231) 50-2 96 90
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 Kalsern 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 An- gehörige

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lan-
ge 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 Früh-
stück beträgt 5,00 Euro.

Jeden 2. Dienstag im Monat

„Die Zeit danach“ Gesprächskreis für ehemalige pfle- gende Angehörige...

Ansprechpartnerin: Fr. Gabriele
Müller, Ehrenamtliche,
Tel.: (0231) 81 24 18
Um eine Anmeldung wird gebeten-

Außensprechstunde des Senioren- büros Innenstadt-West im Mehrge- nerationenhaus in Dorstfeld

Für viele Dorstfelder*innen ist
der Weg in die Lange Straße zu
beschwerlich. Deshalb bietet das
Seniorenbüro Innenstadt-West im
Mehrgenerationenhaus, Hospital-
str. 6 (neben dem Sozialamt) in
Dortmund-Dorstfeld, eine Außen-
sprechstunde 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 Donnerstag _____
„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

Veranstaltungen

„Älter werden zu Hause“ eine Informationsreihe für Senior*innen, Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn.
Sie möchten möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden wohnen?
Sie möchten sich sicher und gut versorgt wissen?
Es geht um die Wahrung der gewohnten Lebensqualität und um mögliche Unterstützung von außen.
Für alle, die sich mit diesen Fragen des Älterwerdens der eigenen Person oder Angehörigen, Nachbarn oder Freunden beschäftigen, findet in der ev. St. Petri-Nicolai-Kirchengemeinde im Kreuzviertel, Kreuzstr. 66a, 44139 Dortmund eine Vortragsreihe statt.

Am 3.4. und 10.4., jeweils donnerstags von 15.00-16.30 Uhr, informieren Fachleute zu den Themen Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung (BISS), Hausnotruf für Ihre Sicherheit (DRK-Hausnotruf), Umbau, Hilfsmittel und kleine Veränderungen in Mietwohnungen (Wohnberatung Dortmund, Kreuzviertel-Verein) und Ambulante Pflege und Hilfen (ased ambulanter Pflegedienst und Tagespflege am Theodor-Fliedner-Zentrum). Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.
Um eine Anmeldung unter der Tel.: (0231) 50-1 13 40 oder [HYPERLINK „mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de“](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de) „seniorenbuero.west@dortmund.de“ wird gebeten.

Kleidertauschbörse mit Kaffee flair

Die Katholische Frauengemeinschaft St. Barbara, Begegnung VorOrt, AWO OV Dorstfeld zusammen mit dem Seniorenbüro Innenstadt-West sowie die youngcaritas Dortmund laden zur Kleidertauschbörse in Dorstfeld ein. Nach Herzenslust kann gestöbert und anprobiert werden, passende Stücke können anschließend mitgenommen werden. Jede*r Besucher*in kann bis zu 10 Kleidungsstücke aus dem eigenen Schrank mitbringen und abgeben. Nicht getauschte Kleidung wird an eine soziale Einrichtung gespendet. Bei Kaffee und Kuchen kann so die Frühjahr- und Sommergarderobe aufgefrischt werden.
Termin: Mittwoch, dem 9. April
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr
Ort: Pfarrhaus St. Barbara, Teutoburgerstr. 14, 44149 Dortmund

Dorstfeld
Kontakt und Information:
Begegnung VorOrt, Birgit de Boer, Telefon: (0160) 557 43 41
E-Mail: begegnungwest@awo-dortmund.de

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Bürgerhaus Pulsschlag in Dorstfeld

Für viele Dorstfelder*innen ist der Weg in die Lange Straße zu beschwerlich. Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15 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

Die Sprechstunde findet zeitgleich mit dem Dienstagscafé am 29.4. und 24.6. von 15.00-17.00 Uhr statt.

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.

Altersfalten beschreiben das Leben - Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



**Infos unter:
0231 72099100**



Innenstadt

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

Die nächste Sprechstunde findet zeitgleich mit dem Repair Café am Freitag, dem 9.5. von 15.00-17.00 Uhr statt.

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.

NEU! 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 und Freizeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Ehrenamt

Die Sprechstunde findet am 22.5. von 14.00-16.00 Uhr statt.

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.

Rollatoren - Tanztee

Die Gemeinde St. Suitbertus, der Seniorenbeirat, Begegnung Vor-Ort und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden zum Tanztee mit Rollator ein.

Nach dem Motto „Lachen und Bewegung hält jung und fit“ wird unter der Anleitung von ADTV-Rollator-Tanzlehrer Peter Hühner mit dem Rollator als Partner getanzt. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken.

NEUER Veranstaltungsort dazugekommen ab 2025

Termin: Dienstag, dem 3. Juni
Uhrzeit: ab 15.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund
Interessenten*Innen können sich bei dem Seniorenbüro Innenstadt West unter Tel.: (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.

Sommermitmachkonzert am Westpark

Singen verbindet Generationen

Das Sommermitmachkonzert ist ein Begegnungsangebot für Kinder und Senior*innen, dass Generationen und Nationalitäten verbindet. Es handelt sich um eine Initiative des Arbeitskreises „Hand in Hand“ von Einrichtungen für Kinder und Senior*innen in der westlichen Innenstadt, organisiert vom Seniorenbüro Innenstadt-West.

Wir freuen uns auf Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Singen haben. Die musikalische Begleitung übernimmt Frau Dörsch.

Termin: Mittwoch, dem 25.6.
Uhrzeit: 14.30-16.00 Uhr

Ort: im Saal des Eugen-Krautscheid-Hauses, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Kosten: Kostenfrei

Weitere Informationen: Seniorenbüro Innenstadt-West:

(0231) 50 – 1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de.

AWO Begegnungsstätte Dorstfeld

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

Montags

Kaffeeklatsch und Spielenachmittag

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

Termine: 9.5., 4.7., 29.8. und 31.10.

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

Termine: 9.5., 4.7., 29.8. und 31.10.

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

Jede Woche mittwochs

Stricken mit Ursel

Im Offenen Treff/Café kann man sich von Ursula Enderling Stricken und Häkeln beibringen lassen oder zusammen fachsimpeln. Das Material muss selbst mitgebracht werden.

Man kann zu jeder Uhrzeit dazustoßen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

10.00–16.00 Uhr

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

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

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

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!

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

10.30 und 11.45 Uhr und Donnerstag, 9.30 Uhr, 10.30 Uhr und 11.45 Uhr

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

Stuhl-Yoga NEU!!!

Donnerstag, 14.00 Uhr

...neuer Yogakurs auf dem Stuhl für Einsteiger
(10 x 60 Min.)

Hatha-Yoga

Donnerstag, 15.15 Uhr

...Muskeln werden gedehnt und Verspannungen gelöst
(10 x 60 Min.)

Lebensläufe e.V.

„Von Frauen für Frauen“

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

von 10.00 bis 11.30 Uhr und von 11.30 bis 13.00 Uhr

Spezielles Sportangebot für krebskrankte und nicht erkrankte Frauen zur aktiven Krebsprävention. Info & Anmeldung:
Brigitte Dillen-höfer 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 français?

Donnerstag, 10.45 Uhr

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

Innenstadt

Italienisch-Kurs

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!

Gemeinsames Singen

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...

Zu Besuch...

... im WDR-Studio Dortmund

Mittwoch, 02.04.2025, 14.00 Uhr

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen von Rundfunk und Fernsehen.

Anmeldung erforderlich!

... auf dem Dortmunder Ostfriedhof

Mittwoch, 04.06.2025, 14.30 Uhr

Spaziergang über den Ostfriedhof mit Rüdiger Wulf und erstaunlichen, kuriosen und amüsanten Geschichten.

Anmeldung erforderlich!

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

Schlagernachmittag mit André Wörmann**Mittwoch, 21.05.2025, 17.00 Uhr**

Schwungvolle Lieder laden zum Tanzen und Mitsingen ein.

Eintritt: 5,- €

Anmeldung erforderlich!

Sommerfest**Sonntag, 15.06.2025, 11.00–16.30 Uhr**

Gemeinsam mit dem AWO OV Mitten lädt das EKH zum Sommerfest für Jung und Alt ein.

Tagesfahrten**Venlo (mit Stadtführung)****Donnerstag, 10.04.2025, 8.30 Uhr**

VVK ab 27.02.2025

Bad Salzuflen (mit Stadtführung)**Dienstag, 27.05.2025, 8.15 Uhr**

VVK ab 15.04.2025

Bonn (mit Schiffahrt)**Mittwoch, 25.06.2025, 8.15 Uhr**

VVK ab 15.05.2025

Aachen (mit Stadtführung)**Dienstag, 22.07.2025, 8.00 Uhr**

VVK ab 10.06.2025

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, 4. April**Workshop: Köstliches von Nadelbäumen**

Beginn: 10.00 Uhr

Referentin: Claudia Maschner (HfWU)

Teilnehmerbeitrag: 25,00 € zzgl.

Parkeintritt

Bestattungskultur im Wandel

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Hartmut Neumann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Samstag, 5. April**Le Jubilé -****Art de vivre à la francaise**

Beginn: 15.00 Uhr

Teilnehmende und Dozierende aus Französischkursen

Teilnehmerbeitrag: 19,00 € zzgl.

Parkeintritt

Montag, 7. April**RUS gegen Ukraine und den Westen**

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Gerhard Faustmann, Oberst a.D.

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Max Webers „Politik als Beruf“ und die Unterscheidung

von Gesinnungs- und Verantwortungsethik

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Dr. Ulrich Sassenbach

Teilnehmerbeitrag: 15,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 8. April**Unbekanntes Bengalen II**

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Mittwoch, 9. April**Kunstjahr 1975 - Jubiläumsvortrag**

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Jürgen Stiller

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 11. April**Leonardo da Vinci: Das letzte****Abendmahl**

Beginn: 15.00 Uhr

Referentin: Elisabeth Hoynacki, M.A.

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Montag, 28. April**Schüßler Salze für Kinder**

Beginn: 18.00 Uhr

Referentin: Ute Reinke, Naturheilpraktikerin

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Mittwoch, 30. April**Älter werden will gelernt sein**

Beginn: 15.00 Uhr

Referentin: Sylvia Tomaschewski

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

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

Innenstadt

Dienstag, 6. Mai

Eine kleine deutsche Architekturgeschichte

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Der schiefe Turm von Pisa

Beginn: 17.30 Uhr

Referenten: Gerd Hölscher, Dipl.-

Geol. Florian Guballa, Dipl.-Geol.

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Mittwoch, 7. Mai

Herausforderung Demenz

Beginn: 14.00 Uhr

Referent: Bert Schulz

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Sonntag, 18. Mai

English Tea Time

Beginn: 15.00 Uhr

Referenten: Teilnehmende

aus Englischkursen

Teilnehmerbeitrag: 19,00 € zzgl.

Parkeintritt

Donnerstag, 22. Mai

Wie die Deutschen zu Demokraten wurden

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Dr. Torsten Reters

Teilnehmerbeitrag: 16,50 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 23. Mai

Thomas Manns persönlicher Zwiespalt

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Sonntag, 25. Mai

The Joy of Jazz

Beginn: 17.00 Uhr

Musik: Marc Brenken, vocals/guitar

Michael Finthammer, piano/organ

Teilnehmerbeitrag: 12,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 27. Mai

Das Chrysler Building in New York

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 3. Juni

„Du kannst mich einfach nicht verstehen“

Beginn: 16.30 Uhr

Referentin: Adelheid Welling

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 13. Juni

Die körperlichen Beschwerden des Alters

Beginn: 10.00 Uhr

Referentin: Marianne Diel, Heilpraktikerin

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Workshop: Leckeres „Un“-Kraut

Beginn: 10.00 Uhr

Referentin: Claudia Maschner (HfWU)

Teilnehmerbeitrag: 25,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 17. Juni

Digitale Transformation

Beginn: 16.30 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Gabriele Kunau, Wirtschaftsinformatik, FH Dortmund

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Freitag, 20. Juni

Hindenburg-Sieger der Reichspräsidentenwahlen

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt

Sonntag, 22. Juni

6. Astronomietreff

Beginn: 15.00 Uhr

Referenten: Peer Wichard

Thomas Wassmuth

Teilnehmerbeitrag: 10,00 € zzgl.

Parkeintritt

Dienstag, 24. Juni

Vincent van Gogh

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 8,00 € zzgl.

Parkeintritt



Solebad | Sportbad | Freibad | Sauna



Physiotherapie | Rehasport | Kurswelt



GESUNDHEITSZENTRUM
WISCHLINGEN

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Digitale Angebote

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

Lesecafés in der Stadtteilbibliothek

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

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

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

Vortragsreihe zum Thema Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

Geeinsam mit dem Runden Tisch für Seniorinnen und Senioren Aplerbeck und weiteren Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern organisiert das Seniorenbüro Aplerbeck im Stadtbezirk eine Vortragsreihe zum Thema Sicherheit.

Die Vortragenden stehen für Ihre Fragen und Anregungen zu unterschiedlichen Themen bereit.

Montag 12.05.2025

Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Berghofen, Fasanenweg 22, 44269 Dortmund
Bei einem Vortrag der Kriminalpolizei Dortmund geht es um die Sicherheit an der Haus- und Wohnungstür, am Telefon und am Smartphone bzw. im Internet. Herr Kriminalhauptkommissar Jörg Stencz von der Fachdienststelle Kriminalprävention und Opferschutz des Polizeipräsidiums Dortmund wird in einem interaktiven Vortrag über die aktuellen Tricks und Massen von Betrügerinnen und Betrügern berichten. Der angebliche „Handwerker“ an der Wohnungstür wird hierbei thematisiert wie die „weinende Frau beim Telefon-Schockanruf“ oder die „verlockende“ elektronische Nachricht auf dem Smartphone. Die vorgestellten Fallbeispiele und die dazu ausgewählten Präventionsbotschaften sind gezielt für Seniorinnen und Senioren zusammengestellt und auch als Informationsmaterial in der Veranstaltung kostenfrei verfügbar.

Eine Anmeldung für die Teilnahme an dem Vortrag ist erforderlich.

Diese richten Sie bitte an das Seniorenbüro Aplerbeck telefonisch unter der (0231) 50 - 2 93 90 oder per E-Mail unter seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de. Das Seniorenbüro Aplerbeck steht auch für weitere Fragen zur Verfügung.

Stadt. Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Leitung: Petra Emig
Tel.: (0231) 50-29100, Fax(0231) 50-10291
E-Mail: bz_berghofen@stadtdo.de

Schauen Sie gern einfach auf eine Tasse Kaffee oder Tee bei uns herein. Ihre Ideen sind willkommen!

Offene Angebote - Gern mitmachen!

Tag der Offenen Tür - Tag der Nachbarschaft

3. Mai von 12.00-15.00 Uhr

Sonntagstreff mit Spielen aller Art

(Rummikub, Skat, Canasta...)

13. April, 11. Mai und 8. Juni

Zeit: 13.30-16.30 Uhr

Handarbeitstreff - Nähen, Stricken, Häkeln und mehr

8. April, 29. April, 13. Mai, 27. Mai und 10. Juni

Zeit: 17.00-19.00 Uhr

Waffelnachmittage

10. April, 22. Mai und 24. Juni

14.00-16.00 Uhr mit der Bitte um vorherige telefonische Anmeldung.

Walking-Treff

**Jeden Donnerstag um 11.00 Uhr
Die Gruppe geht eine gute Stunde im Berghofer Wald.**

Bingo am Donnerstag

5. Juni, 3. Juli und 4. September, 14.00-ca. 15.00 Uhr

Schach

Jeden Montag 14.00-17.00 Uhr auch in englischer Sprache!

Doppelkopf

Jeden Montag von 13.30-17.00 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

Aplerbeck

Seniorenbeirat vor Ort

Jeden 3. Donnerstag von 14.30–15.30 Uhr

Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen e.V.
Jeden 1. Mittwoch im Monat je nach Jahreszeit, 15.00 oder 16.00 Uhr
Pressemitteilungen beachten.

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 BZ Berghofen

6. Mai, 15. Oktober und 2. Dezember jeweils um 16.00 Uhr oder 17.00 Uhr
Anmeldungen ausschließlich über das Seniorenbüro Aplerbeck: Telefon (0231) 50 - 2 93 90

Parlez-vous français? - Ein neues Gesprächsangebot

3. April, 17. April, 15. Mai und 12. Juni, 17.00–18.30 Uhr

Kurse

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

Veranstaltungen

Liedernachmittage zur Gitarre
Tanz- und Schlagernachmittage
Swing Show
Rollatoren-Parcours
Kreative Kränze und Gestecke gestalten
Lesungen
Theaterstücke
Ausstellungen
Vorträge zu diversen Themenreihen
Chöre
Kleidertausch-Cafés in Kooperation mit ev. Kirchengemeinde, AWO, Unsere Mitte Steigerturm
Spiele-Union in Kooperation mit Berghofer Grundschule

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
Beginn: 16.00 Uhr,
Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden 2. Donnerstag im Monat

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

Jeden 1. Donnerstag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

Weitere Termine in Schüren:

Jeden 4. Mittwoch im Monat
Frauenkreis
Beginn: 15.00 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren, Gevelsbergstr. 98, Frau Domogalla
Tel.: (0231) 28 86 49 00

Jeden letzten Dienstag im Monat

Frühstücksandacht
Beginn: 9.30 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.

Trödelmarkt

Freitag, 23. Mai: 14.00-17.00 Uhr
(im Park des Seniorenzentrums)

Mode, die ins Haus kommt: Mode Mobil

Mittwoch, 11. Juni: 10.00-12.00 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

Café „Spiel mit Spaß“

mit den Nachbarschaftshelfer*innen im Stadtbezirk Brackel

Brackel

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus

Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

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

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte

Wambel, Wambeler Hellweg 7,

44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café Spiel mit Spaß Wickede

Mittwoch 14.00–16.00 Uhr, bei Getränken und Gebäck werden Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere Dich nicht, Rummikub, Kniffel etc. gespielt.

Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91, 44319 Dortmund

ComputerCafé 50+

Interessierte tauschen sich über Themen zum Computer, Smartphone 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 Bialetzki

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

Eichendorfstr. 31, 44143 Dortmund

Jeden Montag ab 18.00 Uhr

Kontakt bei Interesse:

0152/09394313

Seniorenbüro vor Ort

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Sprechstunden in Brackel

Zeit: jeden Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Haus Beckhoff

Brackeler Hellweg 140

Kontakt: Seniorenbüro Brackel

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Praxis für Physiotherapie

Moratschke

Meylantstr. 89a
44319 Dortmund

☎ (0231) 21 26 26

Bronckhorststr. 6
44319 Dortmund

☎ (0231) 4 76 75 61



- Krankengymnastik
- Massage
- Fango/Heißluft
- KG nach Bobath
- Lymphdrainage

- Säuglings- u. Kinder KG
- Rückenschule
- Kinesio-Tape
- Hausbesuche



E-Mail: physiotherapie-moratschke@t-online.de Mo–Do 8:00–18:00 Uhr Fr 8:00–13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Brackel

Repair Cafe Wambel, Smartphone-Sprechstunde und Sprechstunde Seniorenbüro Brackel vor Ort

**Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus
Eichendorffstr. 31**

Reparatur-Termine: jeweils freitags am 25.04, 13.06, 18.07, 22.08, 26.09, 07.11, 05.12.2.2025 von 16.00–19.00 Uhr (Anmeldungen jeweils vor Ort in der ersten Stunde von 16.00–17.00 Uhr)

Anmeldungen für die Smartphone-/Handysprechstunde in Koop. mit Young Caritas sind in der jeweiligen Kalenderwoche der o.g. Reparatur-Termine ab montags im Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9-12 Uhr oder bei Pfarrer Giesler möglich.

Kontakte:
Seniorenbüro Brackel -Standort Wambel-
Tel.: (0231) 50-2 96 40
Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de
oder Pfarrer Jens Giesler
Tel.:(0231) 40 02 33

Für das Angebot der Sprechstunde Seniorenbüro Brackel vor Ort jeweils von 17.00 -18.30 Uhr an den o.g. Terminen wird um eine Voranmeldung im Seniorenbüro Brackel -Standort Wambel- gebeten.

13. Büchermarkt im Stadtbezirk Brackel

mit Rahmenprogramm für Jung und Alt

Zeit: Samstag, 17. Mai von 10.00-14.00 Uhr:

Ort: Kirchplatz Brackeler Hellweg, bei Regenwetter im Arent-Rupe Gemeindehaus, Flughafenstr. 7–9, Nähere Informationen und Anmeldungen für die Teilnahme mit einem Büchertisch ab Dienstag, 22. April 2025 im Seniorenbüro Brackel, Tel: (0231) 50 -29640 Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Veranstalter und Unterstützer:
Ev. Kirchengemeinde Brackel, Familienbüro Brackel, Tremonia Akademie e. V., Seniorenbüro Brackel, Bibliothek Brackel und Sparkasse Dortmund

Vorankündigung:

Mobilität im Alter - einschließlich Rollatoren-Training mit DSW 21 Bus

Ein Tag rund um Fragen der Mobilität und des sicheren Umgangs mit dem Rollator bieten zahlreiche Mitglieder des NetzWerks Aktiv ÄlterWerden im Stadtbezirk Brackel und das Seniorenbüro Brackel an.

Zeit: Donnerstag, 7. August von 9.00-13.00 Uhr

Ort: Levi-Cohen-Platz in Dortmund Wickedo, Wickerdor Hellweg 93 -97 Anmeldungen und Fragen zur Veranstaltung nimmt das Seniorenbüro Brackel unter Tel: (0231) 50 29640 und (0231) 50 29370 entgegen.

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

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

Filialen in Dortmund
Brackeler Hellweg 51
Asselner Hellweg 121

**Trauerfeiern
auch am
Wochenende
möglich**

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

EIN HAUS FÜR ALLE!

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



Begegnung VorOrt Brackel
Tel.: (0178) 6 61 75 03
Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedortmund.de

Wöchentliche Veranstaltungen:

Boule Spielen im Meylantviertel Wickede

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



•balou.

60^{plus} ANGEBOTE

GESUNDHEIT
Rehasport
Yoga
Gymnastik

KREATIVES
Malerei
Typberatung

MEDIEN
Smartphone
Tablet

GALERIE
Ausstellungen

KULTURCAFÉ
Tanzveranstaltungen
Konzerte
Liedercafés

KULTURZENTRUM BALOU E.V.
Oberdorfstraße 23 | 44309 DO Brackel | 0231-99773630
BALOU-DORTMUND.DE

Eving

1. Vortragsreihe Pflegebedürftig-was tun? „Von der Antragstellung eines Pflegegradien bis hin zu den professionellen Hilfen“

16. April

Zeit: 17.00 Uhr

Möglichkeiten der Entlastung durch die Tagespflege, Vortrag durch die AWO Tagespflege Holzdeck, Ort: AWO Tagespflege Holzdeck 16, 44339 Dortmund

19. April

Zeit: 15.30 Uhr

Kurzzeitpflege, die Pflege im Heim und die Möglichkeiten der Finanzierung, Vortrag durch die Pflegedienstleitung der Brechtener Heide, Ort: Nelly-Sachs-Str. 33, 44339 Dortmund

Anmeldung im Seniorenbuero Eving: Tel.: (0231) 50-2 96 60
Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

2. Ehrenamtliches Projekt in Eving „Spazierpaten“

Das Prinzip ist einfach: Senior*innen, die gerne spazieren gehen würden, sich aber nicht mehr so recht trauen, erhalten Unterstützung durch Menschen, die sich bürgerschaftlich 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: Tel.: (0231) 50-2 96 60; 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 An-
meldung)

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

Bingo-Spaß

**einmal im Monat an einem Mitt-
woch**, genaue Termine sind zu er-
fragen bzw. werden durch Aushang
bekanntgegeben. Kostenbeitrag:
2,50 EUR

Sprachkurse

**Spanisch mit ersten Vorkenntnis-
sen**,
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

Singcafé

einmal im Monat, genaue Termine
und Themen erfragen

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

Jeden Mittwoch

Kreativ-Treff

Ort: Nachbarschaftshaus

Fürst Hardenberg

Herrekestraße 66

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Kreativ sein mit unterschiedlichen
Materialien und Techniken

Auskünfte zu diesen und weiteren
Angeboten erteilt:

Katharina Sonnet,

Tel.: (0160)580 25 35

Begegnung VorOrt Eving

Mail: begegnungeving@awo-dortmund.de

Jeden Donnerstag

Kreativ-Treff

Ort: AWO Begegnungsstätte

Brechten

Brambauerstraße 49

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Kreativ sein mit unterschiedlichen
Materialien und Techniken

Auskünfte zu diesen und weiteren
Angeboten erteilt:

Katharina Sonnet,

Tel.: (0160)580 25 35

Begegnung VorOrt Eving

Mail: begegnungeving@awo-dortmund.de

AWO-Tagespflege jetzt auch in Eving!



Neu !!!

Informationen
unter Tel.:
0231/395 72 18

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

AWO

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 Brünninghau- sen, Mergelteichstr. 31

Jeden Mittwoch im Monat

Abwechselnd Kaffeeklatsch oder
Spieletreff, **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 Berg-
mann, Tel.: (0231) 75 17 48.

Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags

Spieletreff

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Plauderspaziergang,

Beginn: 10.00 Uhr

Skat, **Beginn: 13.00 Uhr**

Handarbeitsgruppe,

Beginn: 17.00 Uhr

Smartphonestammtisch,

Beginn: 14.00 Uhr

Mittwochs

Plaudercafé mit Frühstücksange-
bot, **Beginn: 10.00 Uhr**

Donnerstags

Mittagstisch

Anmeldung (0173) 5 36 75 62

Kreativtreff,

Beginn: 14.00–18.00 Uhr

Spieletreff, **Beginn: 14.00 Uhr**

Freitags

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Sport und Gymnastikangebote zu
erfragen unter:

Tel.: (0231) 17 84 78 und

mobil: (0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren
Angeboten erteilt:

Hannelore Cordes

Tel.: (0173) 5 36 75 62

Begegnungsstätte Kirchhörde, Möllershof, Hohle Eich 81

Jeden 2. Dienstag im Monat

Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.

Beginn: 15.00 Uhr

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Kreatives Handarbeiten

Beginn: 15.00 Uhr

Am letzten Sonntag im Monat

Monatswanderung

Treffpunkt: Eingang Möllershof

Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren
Angeboten erteilt:

Friedhelm Lentz, **Tel.: (0231) 59 07 02**

Begegnungsstätte Lückleberg, Olpketalstr. 83 a

Montags

Kaffeeklatsch mit unterschiedli-
chem Programm, **Beginn: 14.00 Uhr**

Dienstags

„Yoga für Runde“

Beginn: 15.30 Uhr

Samstags

Offener Bouletrreff

Beginn: 13.00 Uhr

Smartphonesprechstunde nach
Vereinbarung.

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

Begegnungsstätte Menglinghau- sen, Am Sturmwald 16

Montags

Wii-Gruppe, **Beginn: 16.00 Uhr**

Jeden 2. und 4. Montag

Frühstück, **Beginn: 10.00 Uhr**

Dienstags

Spieletreff, **Beginn: 14.00 Uhr**

Jeden 2. und 4. Montag

Fototreff, **Beginn 17.30 Uhr**

Mittwochs

Skat, **Beginn: 15.00 Uhr**

Donnerstags

Kaffeeklatsch und Spiele

Beginn: 14.00 Uhr

Jeden Freitag

Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)

Beginn: 15.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren
Angeboten erteilt:

Horst Bergob, mobil: (0171) 228 19 31

E-Mail: bergob@icloud.com

Hombruch

**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

Begegnung VorOrt Hörde

(Svenja Lapp-Emden)

Tel.: (0162) 2 11 68 91

E-Mail: begegnunghoerde@diakonie-dortmund.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 mobil: (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 Navigationsge-
rät benutzen? Dann erfragen Sie
die aktuellen Termine bei Roswitha
und Jürgen Fenneker (AWO Hör-
de Süd) unter Tel.: (0231) 43 15 60
(montags/donnerstags zwischen
14.00 Uhr & 17.00 Uhr) oder bei
Svenja Lapp-Emden (Begegnung
VorOrt Hörde)



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

unter mobil: (0162) 2 11 68 91,
E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

1x monatlich

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

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter mobil: (0162) 211 68 91, E-Mail: begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

2x monatlich donnerstags

Hörder Morgenspaziergang, Treffpunkt an der Schlanken Mathilde, 9.30-11.00 Uhr

Wir starten zusammen mit Bewegung in den Tag und erkunden dabei die Hörder Umgebung. Etwa auf der Hälfte des Spaziergangs ist eine Kaffeepause eingepflegt, bei der ein Hörder Begegnungsort seine Aktivitäten vorstellt. Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter mobil: (0162) 211 68 91 / 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 mobil: (0162) 211 68 91 / 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

Café Atempause

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

Zeit: 14.30-16.00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus Wellinghofen, Overgünne 2, 44265 Dortmund
Seniorenbüro Hörde
Tel.: (0231) 50-2 33 11
Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter
Begegnung 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, begegnunghoerde@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, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

CMS Pflegewohnstift „Hörde“



Pflege, die den ganzen Menschen sieht

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



Zuwendung und Nähe



Körperliche Aktivierung



Kreativität und Kultur



Gemeinsam Feiern



Unsere Leistungen

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

Hörde

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

Kurs 1 (für Berufstätige): Yoga 50+ (10 x freitags)

Zeit: 16.15-17.45 Uhr
Zeitraum: 9.5. bis 25.7.25 (am 30.5. und 20.6. frei)
Kursgebühr: 120,00 Euro
Für Berufstätige, die mit Hatha Yoga nach der Rishikesh Reihe mehr Lebensenergie, Innere Ruhe und Gelassenheit erreichen möchten
Kursleiterin: Inke Heines

Kurs 2 (für Berufstätige): Yoga 50+ (10 x freitags)

Zeit: 18.00-19.30 Uhr
Zeitraum: 9.5. bis 25.7.25 (am 30.5. und 20.6. frei)
Kursgebühr: 120,00 Euro
(s. Beschreibung Kurs 1 Yoga 50 +)
Kursleiterin: Inke Heines

Yoga 50+ (12 x freitags)

Zeit: 9.00-10.30 Uhr
Zeitraum: 9.5. bis 25.7.25
Kursgebühr: 144,00 Euro
Mit Hatha-Vinyasa Flow Yoga gelangen Sie zu innerer Ruhe und

Gelassenheit
Kursleiterin: Ulla Möller

Vinyoga (11 x montags)

Zeit: 16.30-18.00 Uhr
Zeitraum: 5.5. bis 28.7.25 (am 2.6. und 9.6. frei)
Kursgebühr: 120,00 Euro
Vinyoga im Sitzen, Stehen und auf der Matte. Insbesondere für YogaanfängerInnen und Menschen mit gesundheitl. Einschränkungen geeignet.
Kursleiterin: Sabine Eggert

Fitness 60+ (12 x mittwochs)

Zeit: 9.30-11.00 Uhr
Zeitraum: Gruppe A vom 7.5. bis 23.7.25
Kursgebühr: 144,00 Euro
Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen für Muskelaufbau, Gelenkigkeit, Ausdauer und Koordination
Kursleiterin: Andrea Reichert

Fitness 60+ (12 x mittwochs)

Zeit: 11.15-12.45 Uhr
Zeitraum: Gruppe B vom 7.5. bis 23.7.25
Kursgebühr: 144,00 Euro
(s. Beschreibung Gruppe A)
Kursleiterin: Andrea Reichert
Konzentrations-/Gleichgewichtsübungen, Kräftigungsübungen zur Sturzvermeidung
Kursleiterin: Andrea Reichert

Fitness im Alter Mix (altersgerechte Gymnastik, Entspannung und Sitztanz)

12 x freitags von 11.00-12.30 Uhr im Zeitraum 9.5. bis 25.7.25
Kursgebühr: 144,00 Euro
Entspannung / Schmerzbewältigung, altersgerechten Gymnastik und Sitztanz
Kursleiterinnen: Andrea Reichert, Sabine Eggert, Annette Falkenstein
Anmeldung unter:

B3 Mehrgenerationenhaus, Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund
Anmeldungen/Telefon: (0231) 42 57 99-60
E-Mail: anmeldung@skf-hoerde.de
Bei jeglicher Anmeldung werden 20 Euro Anzahlung fällig, ansonsten entsteht keine verbindliche Anmeldung!

Bitte überweisen Sie die Anmelde-/Kursgebühren unter Angabe des Kurstitels und des Kurszeitraums an den

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Ortsverein Hörde (SkF)
Volksbank Dortmund
IBAN DE11 4416 0014 3503 5000 00
BIC GENODEM1DOR
Nachfragen zu den Inhalten etc. der Kurse:
Sabine Eggert 0231/1848-222
Email: schwangerenberatung.eggert@skf-hoerde.de

Offenes Trauercafé

im Café Begegnung bei Lategahn
Hochofenstraße 12, Dortmund Hörde und
Rathausstraße 14 a, Schwerte
Wege zurück ins Leben sind hart und steinig nach dem Verlust eines lieben Menschen. Zu unserer offenen Gesprächsrunde ist jeder, ob Kunde unseres Hauses oder nicht, herzlich Willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gern bei uns unter 0231 / 41 11 22 bzw. 02304 / 1 61 85

LATEGAHN

Bestattungen

Kommende Termine

Dortmund-Hörde

Mittwoch, 26.03.2025, 15:30 Uhr
Mittwoch, 09.04.2025, 15:30 Uhr
Mittwoch, 23.04.2025, 15:30 Uhr
Mittwoch, 07.05.2025, 15:30 Uhr
Mittwoch, 21.05.2025, 15:30 Uhr
...und weiter im 14-tägigen Rhythmus

Schwerte

Donnerstag, 20.03.2025, 16:15 Uhr
Donnerstag, 03.04.2025, 16:15 Uhr
Donnerstag, 17.04.2025, 16:15 Uhr
Mittwoch, 30.04.2025, 16:15 Uhr
Donnerstag, 15.05.2025, 16:15 Uhr
Donnerstag, 29.05.2025, 16:15 Uhr
...und weiter im 14-tägigen Rhythmus

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.: (0231) 50-2 84 90, E-Mail:
seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund
Herr Ulrich Mäfers
Tel.: (0231) 39 42 74, Fax (0231) 39 60 50,
E-Mail: umaebers@stadttdo.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
Versicherungsläster

Jeden Dienstag von 13.00-17.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.
Nähtere 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 Leitgebel
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 vorgesetzte Spieler sein. Der Spieltag findet freitags zwischen

10.00-12.00 Uhr statt. Nähtere 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.
Zeit: 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 bestehenden Skatrunde, des Begegnungszentrums Huckarde, sucht noch Verstärkung zum „Kartenkloppen“. Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Spieldnachmittag 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 vorgesetzte Spieler sein. Der Spieltag findet dienstags zwischen 13.30-15.00 Uhr statt. Nähtere 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

Mobil: (0152) 53 40 54 28

begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

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.

Huckarde

„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 Waffeisen 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 gele-

gentlich 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!

Spielen Sie mit!

donnerstags ab 15.00 Uhr

Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud
Schmidt und Rosemarie Hübner

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 im ZWAR Haus, Steinhammer Str. in Marten

Beginn: um 17.00 Uhr.

Moderation und Organisation

Margarete Leineweber

Tel.: (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

mobil: (0152) 53 40 54 28

Benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

„Lütgendortmunder Montagskino“

Jeden 2. Montag im Montag

Ort: Quartiershaus, Limbecker Straße 83a

Einlass 14.30 Uhr

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht



Lütgendortmunder Hellweg 113 · 44388 Dortmund

Telefon Tag und Nacht: 0231 / 63 25 59

Mengede

Alle 6 Wochen freitags

Repair Café Nette

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

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

Ansprechpartnerin:
Pfarrerin Renate Jäckel,
Tel.: (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette

- Claudia Schroth

Tel.: (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –
Stella Schlichting

Tel.: (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@
dortmund.de

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde

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

Ort: Gemeindehaus der
Ev. Noah-Kirchengemeinde ,

Westerfelder Straße 11a,
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

Städt. Begegnungszentrum

Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,

Solveig Jeromin

Tel.: (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadtdo.de

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 Jero-
min, 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 Kombinatio-
nen aus allem handeln.

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jero-
min, 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 Sonnagnachmittag in netter
Gesellschaft verbringen und plau-
dern, während Sie ein Tässchen
Kaffee oder Tee und ein Stück Ku-
chen genießen? Dann melden Sie
sich doch zu unserem Sonntagscafé
an! Aufgrund einer begrenzten

Teilnehmerzahl bitten wir um tele-
fonische Voranmeldung.

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Zeit: 9.30–12.00 Uhr in den
ungraden 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

SeniorenSport 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

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 interessieren und mit anderen Interessierten 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 Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen. 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 Voranmeldung. Termine und Themen auf Anfrage bei Solveig Jeromin, Tel.: (0231) 50-2 80 20

Begegnung VorOrt Mengede

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

Begegnung VorOrt ist ein Projekt der Stadt Dortmund in Zusammenarbeit mit den Wohlfahrtsverbänden, um die Seniorenarbeit in den Stadtbezirken zu stärken. Die Diakonie ist in den Stadtbezirken Brackel, Hörde und Mengede aktiv.

Trauercafé Plus in Mengede

Es findet jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr statt. Trauernde sind eingeladen zu Austausch 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, unabhängig von Konfession und Nationalität. Keine Anmeldung erforderlich. Ein gemeinsames Angebot von Seniorenbüro und Begegnung VorOrt Mengede

Ort: Seniorenpark Mengede, Burgring 3, 44359 Mengede

Kontakt: Nina Speziale (Seniorenbüro): (0231) 50-2 80 90; Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78



Scharnhorst

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

Hardanger-Stickerei

Jeden Dienstag von 13.00–15.00 Uhr

Handarbeitstreff

Stricken, Stickern, Häkeln...

Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr

Mobil und sicher im

Straßenverkehr

Rollatorentraining mit der DSW21 Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Scharnhorst und den Dortmunder Stadtwerken bietet das Begegnungszentrum ein Rollatorentraining 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 14.00–15.00 Uhr

Fit im Alter- ein Kooperationsangebot mit der DJK Scharnhorst

Jeden Dienstag 18.00–20.00 Uhr

unter fachlicher Anleitung
Offener Nähtreff auch für Anfänger

Mittwoch (alle drei Wochen) 19.30–22.00 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 Wechselausstellungen 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 geplant und durchgeführt.

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.00 UhrPlauderspaziergang durch Derne
Treffpunkt: vor dem Bürgertreff
Keine Anmeldung erforderlich, Informationen gibt es bei: Melanie Looke
mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de**AWO Derne, im Bürgertreff Gerne in Derne, Altendernerstr. 19****Jeden 2. Montag im Monat**Bingo Spielenachmittag im Bürgertreff Gerne in Derne
Beginn: 15.00 Uhr**Jeden Montag um 18.30 Uhr**Lauftreff (für Anfänger und Fortgeschrittene)
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-Spielanlage 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 (Begegnungsstättenleiterin) unter: (0160) 96 68 42 57

*Die Angebote sind offen für alle Bürger und Bürgerinnen**Informationen gibt es bei Melanie Looke (Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst) mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de***Angebote in der Begegnungsstätte Scharnhorst, Gerader Weg 1****Jeden Montag**

Kaffeeklatsch und Spielenachmittag

Beginn: 14.00 bis 17.00 Uhr

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 Rundwanderung ab Husen (Dauer circa eine Stunde). Hier bietet sich auch die Möglichkeit, in netter Gemeinschaft, über dies und das zu plaudern.

Am Ziel, der AWO-Begegnungsstätte Husen-Kurl, gibt es gegen 14.00 Uhr Waffeln und Kaffee für einen kleinen Unkostenbeitrag, die von ehrenamtlich engagierten Mitarbeitenden 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 Lanstrop

*Informationen gibt es bei:
Melanie Looke, Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst
mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de***Angebote in der AWO-Begegnungsstätte Kirchderne, Merkenbuschweg 41, 44329 Dortmund****Jeden Montag**Seniorennachmittag mit der Kreativgruppe 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 Monat:

Mittagstisch

Beginn: ab 13.00 Uhr

Bitte um Anmeldung

*Anmeldungen und Fragen bitte an:
Barbara Stenzel (Begegnungsstättenleiterin)
unter: (0231) 89 43 75 oder (0231)
89 24 02 (AWO-Begegnungsstätte).*

Bildung, Freizeit und Kultur

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_eving@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_luetgendortmund@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 Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr
Tel.: (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeantworter, Rückruf auf jeden Fall)
 beratung.seniorenstudium@tu-dortmund.de, www.seniorenstudium.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 jeweiligen Stadtteil statt. Ein weiterer Standort sind die Räumlichkeiten des ZWAR Begegnungszentrum Marten (ZBZ) in der Steinhammerstraße 3 in Dortmund Marten. Der ZWAR e. V. ist langjähriger Träger dieses Begegnungszentrums, das sich als niedrigschwelliger, selbstorganisierter und generationenübergreifender Treffpunkt im Stadtteil etabliert hat. Örtliche Vereine und Initiativen sowie Angebote des Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, sind dort beheimatet. Die ZWAR Netzwerke sind Orte der Begegnung und der wechselseitigen Unterstützung bis ins hohe Alter. Nach eigenen Wünschen setzen sie Interessen, (Projekt-)vorhaben und Aktivitäten in den Bereichen Freizeit, Kultur, Gesundheit und Soziales um und sind somit für die Generation 60+ ein Gegenentwurf zu Einsamkeit und (gesellschaftlicher) Isolation.

Hier erhalten Sie nähere Informationen und Auskünfte:

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

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

ZWAR Gruppe Dortmund
Brackel-Neuasseln
 montags, 14-tägig, 18.30–19.30 Uhr
Ort: DRK Begegnungsstätte Neuasseln, Bredowstraße 49a, 44309 Dortmund; Ansprechpartnerin: Regina Brattke; el.: (0176) 41 22 90 63

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrouwen“
 donnerstags, 10.00–13.00 Uhr
Ort: Schmiedingshafen, hinter Speicherstraße 100, 44147 Dortmund
Ansprechpartner: Harry Naujoks (1. Vorsitzender), **Tel.:** (0231) 9 80 22 46, vertrouwen.de

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

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

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

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

ZWAR Gruppe Dortmund
Hombruch/Brüninghausen
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 Seniorentheater 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 - Gruppe Marten
 Jede Woche donnerstags 18.00–19.30 Uhr, **Ort:** ZWAR Begegnungszentrum, Marten, Steinhammerstraße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Klaudia Henneböhl, **Tel.:** (0178) 6 97 90 64
E-Mail: hennebohlk@gmail.com

Zwar-Treffen im Erna-David-Zentrum, Mergelteichstraße
 Die Treffen beginnen um 18.00 Uhr im Erna-David-Seniorenzentrum, Mergelteichstr. 27, Dortmund-Brüninghausen am:
 17.04.2025, 15.05.2025 und 12.06.2025.

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 Seniorenanarbeit. 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 Niedersachsenweg
Niedersachsenweg 13–15
44143 Dortmund *
Tel.: (0231) 50-2 96 40
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Standort Meylandstraße
Meylandstraße 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 Smartphonesprechstunden 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 Kontakt-aufnahme!

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 35

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

begegnungsscharnhorst@
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 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

Seniorenbegleitervice 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, Seniorenbüro 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 Wohlfühlatmosphäre.

In geselliger Runde stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffee-trinken, 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 3. Quartal 2025: 16. Mai 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 Bezugsschussung. 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 Behinderter e. V.**

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

Kontakt:

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

BISS

Beratungs-, Informations- und Servicestelle der
Dortmunder Betreuungsvereine,
Propsteihof 10,
44137 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Ewerth**Tel.:** (0231) 1 84 83 31**Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.**

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen:
Die Beratungsstelle, Huckarderstr. 2-8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z.B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleiter-scheinigungen 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
Ostehellweg 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 Kämmers,

Tel.: (0157) 72 52 94 49shg-blasenkrebs-do.de

Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Termine: jeder erste Montag im Monat, 17.00–19.15 Uhr

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Dortmund

Selbsthilfegruppe

„Crohn und Colitis“ Dortmund“

Jeder erste Montag im Monat

Treff: Theodor-Fliedner-Heim, Wit-

tekindstr. 96-98a, 44139 Dortmund

Kontakt über die Selbsthilfe-Kon-

taktstelle,

Tel.: (0231) 52 90 97

crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfevereinigung 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.

Angebote für pflegende Angehörige

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 Tel.: (0231) 18 99 89 54

E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

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 Tel.: (0231) 18 99 89 54

E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

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 Tel.: (0231) 18 99 89 54

E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

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 Tel.: (0231) 18 99 89 54

E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Angebote für ältere Lesben und Schwule

SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwulen 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



A man with a beard, wearing a blue shirt and green shorts, stands at a bus stop. He is holding a bouquet of flowers and a sign that says 'Olich Willkommen'. The bus stop has a sign that reads 'Grotenbachstr.'. The DSW21 logo is in the top right corner. The D-TICKET logo and website 'www.bus-und-bahn.de/deutschlandticket' are at the bottom left.

RUNDUM SORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN!

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

