

KOSTENLOSE
MITNAHME

4. Quartal 2023

Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates
der Stadt Dortmund

mit
Veranstaltungskalender

Stadt Dortmund
Seniorenbeirat



Schlaganfall ein Notfall



Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

 **112**

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

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

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH
Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22
info@apd-dortmund.de · www.apd-dortmund.de



Unbeschwert Wohnen mit Vonovia.

Wir bieten barrierefreie/barrierearme
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungs-
termin
buchen.

vonovia.de

VONOVIA

| | | | |
|--|---|--|--|
| 5 | Zu Beginn | | |
| 7 | Ihre Ansprechpartner*innen | | |
| 9 | Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken | | |
| 10 | Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 10 „Sterben gehört zum Leben“ Arbeitskreis Wohnen, Leben und Pflege besuchte Hospiz 11 Exkursion in die Zukunft des Radverkehrs 12 Seniorenbeirat und Wohlfahrtsverbände – eine Erfolgsgeschichte | | |
| 14 | Aus den Stadtbezirken | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 14 SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Stadtbezirk Scharnhorst 16 Hitze, Trinken und Gesundheit 17 Weg frei für Rollatoren und Rollstühle 18 Seniorenmesse „Mitten im Leben 50+ - Gesund und Aktiv in Huckarde | | |
| 20 | Informationen | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 20 Gedenkabende im Bestattungshaus Huhn 21 Assistenzhunde | | |
| 24 | Von Dortmund in die Welt | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 24 SERIE: Von Dortmund nach ... Portugal – Teil 1 von Porto bis Coimbra | | |
| 28 | Magazin - Unterhaltung - Termine | | |
| | <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 28 Rätsellecke 30 Gedicht 30 Bücherecke 31 Rezepte 31 Kurzgeschichten von Hans Kruppa </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 34 Schmunzelecke 36 Senior*innensendungen im Funk 36 Termine 37 Zu guter Letzt 38 Impressum </td> </tr> </table> | <ul style="list-style-type: none"> 28 Rätsellecke 30 Gedicht 30 Bücherecke 31 Rezepte 31 Kurzgeschichten von Hans Kruppa | <ul style="list-style-type: none"> 34 Schmunzelecke 36 Senior*innensendungen im Funk 36 Termine 37 Zu guter Letzt 38 Impressum |
| <ul style="list-style-type: none"> 28 Rätsellecke 30 Gedicht 30 Bücherecke 31 Rezepte 31 Kurzgeschichten von Hans Kruppa | <ul style="list-style-type: none"> 34 Schmunzelecke 36 Senior*innensendungen im Funk 36 Termine 37 Zu guter Letzt 38 Impressum | | |
| 41 | Veranstaltungskalender vom 1. Oktober bis 31. Dezember 2023 | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 70 Impressum Seniorenveranstaltungskalender | | |

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Erna-David-Seniorenzentrum

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

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

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

Karola-Zorwald-Seniorenzentrum

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

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

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

Minna-Sattler-Seniorenzentrum

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

Seniorenzentrum Rodenberg

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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Da sitze ich nun Anfang August und schreibe den Leitartikel für die Ausgabe Oktober bis Dezember der Senioren Heute. Was macht es so schwierig, den Artikel zu erstellen. Na, Anfang August ist der Oktober noch so weit weg. Ich bin eigentlich noch mitten im Sommer und soll mich gedanklich mit dem bevorstehenden Weihnachtsfest befassen. Schauen Sie doch mit mir einfach einmal zurück. Eigentlich war der Sommer bisher durchschnittlich. Im Juni war es sehr warm, aber nicht so warm wie in Südeuropa. Der Juli war ziemlich verregnet, so dass die Landwirte um ihre Ernte fürchten. Und jetzt, Anfang August, ist es immer noch ziemlich regnerisch. In Österreich und Slowenien kämpfen sie mit dem Hochwasser. Aber es soll besser werden. Und wenn ich durchschnittlich sage, meine ich im Durchschnitt. Das heißt aber auch, dass die Extreme sich ausgleichen.

Dennoch hat der Seniorenbeirat sich nicht in seiner Arbeit behindern lassen. Unter anderem sind wir mit 10 Mitgliedern in Berlin gewesen, haben viele interessante Eindrücke gesammelt und konnten sowohl beim Bundestagsabgeordneten als auch beim Gespräch im Ministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend das Thema „Altersdiskriminierung“ ansprechen. Wussten Sie, dass sich Bürger*innen für das Amt des Schöffen, bzw. Schöffin, nur bis zum Alter von 69 Jahren bewerben können? Altersgrenzen gibt es auch beim Amt des Versichertenältesten. Und sind die erhöhten Versicherungsprämien bei Autoversicherungen für Ältere wirklich gerechtfertigt? Diese Fragen haben wir gestellt, aber unmittelbar keine Antwort erhalten. Ich bin gespannt, ob und wann wir darauf eine Antwort bekommen.

Aber schauen wir nach vorn. Ende Oktober wird der Seniorennachmittag in diesem Jahr im neuen Bürgerzentrum in Dorstfeld im „Pulsschlag“ stattfinden. Und wir freuen uns, dass das in diesem Jahr wieder durchgeführt werden kann. Ich bin auch sehr gespannt, wie sich in diesem Jahr der Winter auf den Heizbedarf auswirken wird. Welche Kosten kommen da auf uns zu? Ich hoffe, dass wir es mit einem ähnlichen Winter wie 2022/2023 zu tun bekommen. Dann kommen wir einigermaßen über die Runden.

In den Stadtbezirken werden im September mit Sicherheit noch einige Veranstaltungen die Bürger*innen erfreut haben. Auch der Tag des offenen Denkmals und die Museumsnacht haben Zeichen gesetzt.



Und jetzt, wenn Sie das lesen, planen Sie sicher bereits mit dem Weihnachtsmarkt, bzw. der Weihnachtsstadt, und dem Weihnachtsfest. Ich wünsche mir nur, dass die kriegerischen Auseinandersetzungen im Osten bald ein Ende finden. Dass Russland sein Gesicht wahren kann und sich zurückzieht, die Ukraine als Staat endlich an den Wiederaufbau denken kann und das Sterben als Folge des Krieges ein Ende hat. Ich kann nicht an Weihnachten denken, ohne an den Krieg in der Ukraine zu denken und hoffe, dass die Kampfhandlungen nicht noch auf Belarus und Polen übergreifen. Wie dankbar bin ich, dass wir hier in Deutschland und hier in Dortmund Frieden haben und alles tun müssen, um ihn zu erhalten. Aber auch die Demokratie ist ein hohes Gut, was mir bei meinem Besuch in Berlin wieder deutlich geworden ist. Das ist inzwischen schon so selbstverständlich geworden, dass man leicht vergessen kann, welche Opfer es bedeutet, wenn wir sie nicht mehr haben.

Lassen sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass diese Demokratie uns erhalten bleibt, auch wenn sie manchmal mühsam, beschwerlich und zeitraubend ist, aber sie ist nach meiner Meinung das Beste was es gibt. Nutzen wir diese Rahmenbedingung um Weihnachten mit unseren Lieben friedvoll zu feiern und kommen Sie gut und gesund in das neue Jahr 2024.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Fischer', written in a cursive style.

Martin Fischer



Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

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



Sparkasse
Dortmund

Diakonie 

Diakonie. Mit Dir.

Telefon: 0231 84 94 555

wohnen

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

pflegen

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

beraten, begleiten

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

— Aplerbeck



Martin Fischer
(0231) 44 76 13



Jutta Fuchs
(0231) 48 31 63



Rüdiger Pelzer
(0231) 44 54 48

— Brackel



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



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



Reinhard Preuß
(0231) 21 13 30

— Eving



Helmut Adden
(0231) 80 77 00



Hans J. Unterkötter
(0231) 85 84 09

— Hombruch



Udo Asbeck
(0231) 22 04 200



Elisabeth Beyna
(0231) 73 58 89



Walter Wille
(0231) 73 12 36

— Hörde



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



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

— Huckarde



Beate Caßau
(0174) 3 97 84 20



Günter Scheller
(0231) 39 40 02

— Innenstadt-Nord



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

— Innenstadt-Ost



Hans Billmann
(0231) 13 70 253



Thomas Müller
(0231) 51 40 60

— Innenstadt-West



Gerda Haus
(0231) 17 36 25



Monika Köster
(0231) 17 57 24

— Lütgendortmund



Hannelore Bauer
(0231) 50-2 48 87



Wolfgang Evers
(0231) 69 00 531

— Mengede

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

— Scharnhorst



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



Manfred Mertins
(0231) 23 97 03

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

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

Kontakt über

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

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



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

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

Stadtbezirk Aplerbeck

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

Stadtbezirk Brackel

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

Stadtbezirk Eving

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

Stadtbezirk Hörde

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

Stadtbezirk Hombruch

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

Stadtbezirk Huckarde

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

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

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

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

Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

Stadtbezirk Innenstadt-West

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

Stadtbezirk Lütgendortmund

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

Stadtbezirk Mengede

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

Stadtbezirk Scharnhorst

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

„Sterben gehört zum Leben“

Arbeitskreis Wohnen, Leben und Pflege besuchte Hospiz

Artikel und Foto von Reinhard Preuß



Nachdem wir uns vor einigen Monaten über den ambulanten Palliativdienst informiert haben, stand im Juni der Besuch des Hospizes am Ostpark (östliche Innenstadt) an.

Was ist ein Hospiz?

Die stellvertretende Pflegedienstleitung Frau Göttner hat uns umfassend informiert und alle Nachfragen bestens beantwortet. In früheren Zeiten wurde eine solche Einrichtung vom Volksmund als „Siechenheim“ bezeichnet, in dem aber auch Pilger Rast machten, um sich zu erholen und Kräfte sammeln konnten. Heute ist ein Hospiz eine Stätte, in der unheilbar Kranke liebevoll bis zum Ableben versorgt werden (nicht vergleichbar mit einer Klinik oder einer Senioreneinrichtung). Die Bewohner auf Zeit werden als Gäste bezeichnet.

Das Hospiz am Ostpark ist eine Einrichtung, die der Diakonie unter der Trägerschaft von Bethel regional angeschlossen ist. Sie verfügt über zehn gemütlich eingerichtete Einzelzimmer mit Balkon oder Terrasse.

Die Räume sind lichtdurchflutet und mit freundlichen Anstrichen bzw. Gardinen versehen. Die Betreuung wird durch palliativ ausgebildete Pflegekräfte sowohl pflegerisch als auch psychisch durchgeführt. Besondere Wünsche - z.B. nach besonderen Mahlzeiten oder einem Lieblingsessen - werden erfüllt. Die Angehörigen können Besuche vornehmen oder gemeinsame Zeiten im sogenannten Wohnzimmer mit den Gästen verbringen oder z.B. Geburtstage feiern. In Einzelfällen ist auch eine Übernachtung von Angehörigen möglich.

Die medizinische Betreuung erfolgt durch Palliativärzte, die 24 Stunden erreichbar sind und bestehende Schmerzen auf ein Mindestmaß durch entsprechende Medikamente reduzieren. Kostenträger sind die Kranken- und Pflegekassen, die fast alle Kosten übernehmen, die Restkosten muss die Einrichtung durch Spenden aufkommen begleichen. Spenden sind natürlich stets willkommen!

Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer der Gäste beträgt 20 Tage, sehr selten verlässt ein Gast das Hospiz als lebendes Individuum. Konfession oder Staatsangehörigkeit spielen bei der Aufnahme keine Rolle. Aufgrund der Belegung existiert eine Warteliste, sodass eine sofortige Aufnahme nicht immer möglich ist. Man kann dem höchst engagierten Personal für die schwere emotionale Arbeit nur größte Hochachtung aussprechen. Ehrenamtliche Kräfte ergänzen die Betreuung der Bewohner. Die aus beiden Veranstaltungen gewonnenen Kenntnisse können wir in unseren Sprechstunden gut verwenden, unter anderem auch, um Menschen in der letzten Lebensphase die Angst vor einem Einzug in ein Hospiz zu nehmen.

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



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Gesundheits-Service

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

Alltagsbegleitung

- Häusliche Betreuung
- Alltagsassistent
- Besuchsdienste im Seniorenheim

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

Exkursion in die Zukunft des Radverkehrs

Artikel und Fotos von Thomas Müller, Seniorenbeirat Innenstadt-Mitte

Lernen von den Besten. Dieses Motto führte 14 Mitglieder des Beirates Nahmobilität Mitte Mai nach Utrecht, laut TAZ die „Rad-Megacity“, gelegen in den westlichen Niederlanden mit 370.000 Einwohnern.

Das erste Gespräch führte uns ins Rathaus, wo uns Roland Tamse, der Generalverkehrsplaner erklärte, wie in Utrecht geplant wird:

- Die Niederlande waren früher ebenso ein Autoland, wie Deutschland. Geändert hat sich das durch die sogenannte Ölkrise in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts und durch die Bewegung „Kindermord“. 400 im Straßenverkehr getötete Kinder pro Jahr haben in den Niederlanden diese Protestbewegung ausgelöst.
- Die Verkehrserziehung ist wichtig, damit Kinder früh lernen, im Verkehr Rad zu fahren.
- Radfahrer und Fußgänger kaufen mehr, als die Leute, die mit dem Auto in die City kommen.
- Der Planungsansatz hatte eine lebenswerte Stadt zum Ziel und nicht den Umstieg von Auto auf das Rad.
- Bei Verkehrsplanung steht nicht die technische Sicht, sondern die Bedürfnisse der Menschen im Vordergrund.
- Rad und Bahnverkehr werden zusammen gedacht und geplant. Es gibt viele Menschen, die in Utrecht wohnen, mit den Rad zum Bahnhof fahren, dann geht es mit der Bahn nach Amsterdam, wo sie mit ihrem zweiten Rad zur Arbeitsstelle radeln.

Und dann wurde es praktisch. Die Gruppe machte sich mit dem E-Bike auf und es ging 18 Kilometer durch Utrecht mit mehreren Halten an Stellen mit besonderen Verkehrsführungen. Da ist die Straße mit vom Fahrstreifen für Autos abgesetzten Radwegen und einem einspurigen Fahrstreifen für Autos in der Mitte, der in beiden Richtungen befahren wird. Eine Lösung, die nach unserer Straßenverkehrsordnung wahrscheinlich nicht möglich wäre. Rad- und Autoverkehr werden in Utrecht grundsätzlich auf getrennten Fahrbahnen geführt, dabei ist die Standardbreite für Radwege 3 Meter. Die Menge des Radverkehrs ist gewöhnungsbedürftig, mit Autos hat man kaum etwas zu tun. Und dann kam der Höhepunkt! Das Fahrradparkhaus unter dem Bahnhof auf drei Ebenen mit 12.500 Plätzen. Zusätzlich bietet Utrecht im Stadtgebiet weitere 10.690 Plätze in Rad-Parkhäusern an. Jetzt wird klar, warum Utrecht als „Rad-Megacity“ bezeichnet wird.

Am nächsten Tag wurden unsere Eindrücke durch einen Rundgang zu Fuß mit dem selbstständigen Verkehrsplaner Ruben Loendersloot vertieft. An einem Kanal erfuhren wir, dass hier früher eine Stadtautobahn entlangführte, die zurückgebaut wurde. Hier wurde das Planungsparadigma sichtbar, eine attraktive lebenswerte Stadt zu schaffen. Als Fußgänger konnten wir die Trennung von Fuß-, Rad- und Auto-Verkehr sehr praktisch erfahren. Schulbusse, so Loendersloot, seien ungünstig, denn die Kinder werden immer gefahren und wenn sie dann einen Auto-Führerschein besitzen, fahren sie selbst. Das ist keine Erziehung zum Rad fahren. Auch das ist eine Erkenntnis: Wenn Menschen, die Rad fahren und mit dem Auto unterwegs sind, fahren anders – eben vorsichtig – da sie die Perspektive des Radfahrers, der Radfahrerin kennen.

Was ist aus Sicht von Senioren zu sagen? Die Trennung von Fuß-, Rad- und Auto-Verkehr erhöht die Sicherheit. Das Gewimmel auf den Radwegen ist gewöhnungsbedürftig. Für Senioren in Utrecht ist Radfahren so normal, wie zu Fuß gehen oder mit dem Auto zu fahren. Mein Eindruck ist, unsere Diskussion ist verengt auf Auto oder Rad. Das haben die Niederländer weit hinter sich gelassen. Die Glücklichen.

Was macht der Beirat Nahmobilität?

Der Beirat Nahmobilität hat sich in der Vergangenheit als ein wichtiger und kompetenter Akteur bei der Beratung zum Themenfeld Nahmobilität erwiesen. Hier insbesondere beim Fuß- und Radverkehr. Es wurden zum Teil kontroverse Diskussionen geführt, die am Ende in der Regel aber eine gemeinsame Empfehlung von Verbänden, Politik und Verwaltung ergab. Dieser fachliche Austausch zeichnete den Beirat bisher aus und macht ihn auch in Zukunft weiterhin notwendig.



Seniorenbeirat und Wohlfahrtsverbände – eine Erfolgsgeschichte

Eine positive Halbzeitbilanz für „Begegnung VorOrt“ von Beate Caßau

Wenn eine Zusammenarbeit fruchtbar gestaltet wird, soll das auch in einem geselligen Beisammensein zum Ausdruck gebracht werden.

Die Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege zog an einem sonnigen Tag im Westpark eine positive Halbzeitbilanz für das im September 2020 gestartete Projekt „Begegnung VorOrt“. Cordula von Koenen – Verbands- und Öffentlichkeitsarbeit bei der AWO – begrüßte die Gäste und sagte, wie wichtig es allen Wohlfahrtsverbänden sei, den Seniorenbeirat in seiner Rolle in der Öffentlichkeit sichtbar werden zu lassen. Die Sozialdezernentin Birgit Zoerner betonte einmal mehr, wie sehr sie sich freue, wenn Ideen umgesetzt und zu einer Erfolgsgeschichte werden. Diesem Fazit schloss sich auch Martin Fischer, Vorsitzender Seniorenbeirat, an. Diakonie-Pfarrer Niels Back, Sprecher der Arbeitsgemeinschaft der Wohlfahrtspflege, dankte Birgit Zoerner, stellvertretend für die Stadt, für die gute Zusammenarbeit. Hier seien viele neue Ideen entstanden, wie u.a. die gemeinsame Besetzung der Seniorenbüros durch städtische Mitarbeitende sowie Beschäftigte der Verbände. Nichts sollte als Selbstverständlichkeit angesehen werden, hinter jeder neuen Idee steht Vielfalt, Arbeit, Respekt und Miteinander.

Die Organisator*innen dieser Zusammenkunft und die Mitarbeiter*innen der Verbände, die in allen 12

Stadtbezirken unterschiedliche Aktivitäten anbieten, stellten zunächst einmal sich selbst und dann ihre Angebote vor. Alle stehen jedoch unter dem Motto *Begegnung, Bewegung, Kreativität, Bildung, Teilhabe*. Besonders bekannt ist die „Plauderbank“ mit der blauen Farbe. Wer sich auf diese Bank niederlässt, signalisiert den Wunsch, ins Gespräch zu kommen, zu plaudern. Den allgemeinen Anstoß zum Projekt gab der Seniorenbeirat und dafür sollte den Ideengebern gedankt werden – die Hauptamtlichen wertschätzen die Ehrenamtlichen. Es entstand ein lebhafter Austausch mit Anregungen „hüben wie drüben“. Nur so kann Neues entstehen und Projekte erhalten die Grundlage eines Miteinanders.

Was sind Hauptamtliche ohne Ehrenamtliche und umgekehrt, so die einhellige Meinung aller Beteiligten. Solange die Rahmenbedingungen für ein Ehrenamt stimmen, werden sich Einwohner*innen der Stadt – ob noch in der Berufsphase oder bereits im arbeitsfreien Leben – gerne für andere Menschen und Begegnungen zur Teilhabe in einer offenen Gesellschaft engagieren.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates bedanken sich bei allen Organisator*innen für die gelungene Veranstaltung und den lebhaften Gedankenaustausch.



Veranstaltung Wohlfahrtsverbände mit dem Seniorenbeirat | Foto: Beate Caßau

DRK-Kreisverband
Dortmund e. V.



Tagespflege



Dellwiger Str. 273
44388 Dortmund

0231 18 10 - 890

tagespflege@
drk-dortmund.de

www.drk-dortmund.de

Unser Angebot für Sie:

- Hol- und Bringdienst
- Gemeinsame Mahlzeiten: Frühstück & Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen
- Mobilisierung und Aktivierung der Gäste
- verschiedene Angebote zur Tagesstrukturierung
- Ausflüge und Spaziergänge
- Beratung von Angehörigen etc.

Öffnungszeiten:

- Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr

Gerne können auch nur einzelne Tage von Ihnen in Anspruch genommen werden.

Haben Sie weitere Fragen?

Sprechen Sie uns einfach an oder machen Sie sich ein eigenes Bild bei einem **kostenlosen Probetag** in unserer Tagespflege.

Aus den Stadtbezirken

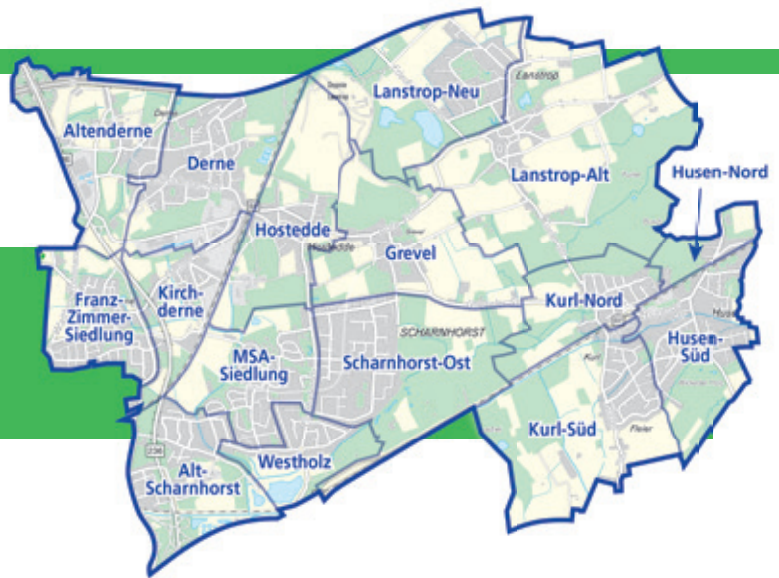
SERIE:

Dortmunder Stadtbezirke
stellen sich vor

Stadtbezirk Scharnhorst

In Wanderschuhen durch die Wälder und
die vielen Zechensiedlungen

Text und Bilder von Susanne Schulte



Dichte Wälder, weite Blicke, Arbeitersiedlungen und Adelssitz – wer den Stadtbezirk Scharnhorst vor allem von der grünen und historischen Seite kennenlernen möchte, zieht die Wanderschuhe an und macht sich auf den Weg. Ja, zum Wandern ist Scharnhorst bestens geeignet.

Zum Bezirk gehören die Ortsteile Kirchderne, Derne, Scharnhorst, Hostedde, Grevel, Kurl, Husen und Lanstrop. Ein wunderbarer Rundweg beginnt im äußersten Nordosten, in Lanstrop. Über sieben Kilometer geht es von der Straße Friedrichshagen aus entlang von Feldern und später dem Lüserbach zwischen der begrünten Halde und der Autobahn nach Hostedde und Grevel und von dort wieder, immer mit Blick auf den Lanstroper See, zurück zum Ausgangspunkt. Wer möchte, macht einen Abstecher auf die Halde und hat von dort eine wunderbare Aussicht auf Dortmund und die angrenzenden Städte Kamen und Lünen.

Der ehemalige Adelssitz Haus Wenge samt Park ist dann noch einen kleinen Weg wert. Nach der jahrelang dauernden Sanierung wird das Gebäude nun als Bürgertreffpunkt genutzt, die VHS hat hier einen Standort, jeden Sonntag um 15 Uhr öffnet die Tauschbücherei und einmal im Monat am Donnerstag um 18.30 Uhr sind in den Sommermonaten alle kontaktfreudigen Menschen „Auf ein Bier“ eingeladen, mit anderen Gästen ins Gespräch zu kommen. Was der Trägerverein sowie weitere Initiativen sonst noch so alles auf die Beine stellen, ist auf der Internetseite haus-wenge-lanstrop.de zu lesen.

Der Klassiker unter den Rundwegen, aber vielen Menschen in Dortmund immer noch unbekannt, ist die rund sieben Kilometer lange Strecke durch das Gebiet Alte Körne. Diese Tour ist auch und gerade als Sommerspaziergang zu empfehlen, denn außer wenigen hundert Metern führen die Wege immer durch Wald oder zumindest unter Bäumen entlang. Start und Ziel für diese Rundwanderung zwischen Scharnhorst und Kurl ist der Parkplatz des Kleingartenvereins Alte Körne am Ende der Kafkastraße. Dass die Wege so gepflegt sind, an vielen Ecken Bänke und Dutzende von Hinweistafeln stehen, ja überhaupt, dass es dieses wunderbare Naherholungsgebiet in dieser Form seit 2007 gibt, ist den Ehrenamtlichen im Initiativkreis Alte Körne zu verdanken. Mitglieder des Vereins bieten Kindergärten und Schulklassen, aber auch Erwachsenen geführte Spaziergänge an. Auf der Seite naturlehrpfad-alte-körne.de stehen entsprechende Telefonnummer für eine Absprache. Zwei Wahrzeichen des Nordostens sind unterwegs zu sehen: der Greveler Wasserturm und die Kirche St. Johannes Baptist in Kurl.

Sehr viel jünger als der Naturlehrpfad Alte Körne ist der Weg entlang des Kirchderner Grabens, der an der Friedrich-Hölscher-Straße beginnt. Von der Brücke der Sackgassenstraße geht es rund zwei Kilometer Richtung Westen fast immer entlang des Gewässers. Man quert die Straßen Grunewald, Bellwinkelhof und Baukamp und erreicht die Flughafenstraße. Zum Rundweg erweitert, folgt man dem Weg auf der anderen Seite der Flughafenstraße entlang der Bahnstrecke bis Grevel. Steigt man hoch bis zum Dorfplatz, sieht man dort, auf Dortmunds schönst gelegener Boulebahn, jeden Donnerstag ab 15 Uhr eine Gruppe von Frauen und Männern, die hobbymäßig die Kugeln rollen lassen – und sich über weitere Mitspieler*innen freuen. Da einige von ihnen stets genügend Kugeln dabei haben, müssen Neulinge nichts mitbringen, außer Spaß an der Sache.



Wieder abgestiegen, geht es durch das alte Dorf Grevel und die Kleingartenanlage Werzenkamp zum Parkplatz der Kleingartenanlage Alte Körne. Hinter den Siedlungshäusern führt der Weg wieder zur Flughafenstraße. Ist die gequert, ist es mit Blick über die Felder bis zur Straße Westholz nicht mehr weit bis zum Ausgangspunkt. Wer noch Lust auf einen Schlenker hat, umrundet das Regenrückenhaltebecken, auf dem und um das sich zahlreiche Vögel niedergelassen haben. Die komplette Tour ist etwa acht Kilometer lang.

Eine weitere, kurze Rundwanderung beginnt in Derne an der Müserstraße, der ersten Straße der ab 1903 gebauten Kolonie für die Bergarbeiter der Zeche Gneisenau, führt über die Nierstefeldstraße entlang des Friedhofs über den Nierstefeldweg entlang der Bahn bis zur Brücke, die den Lüserbach überspannt. Dort geht es nach rechts Richtung Hostedde, Am Kirchweg hoch, rechts auf die Hostedder Straße Richtung Kreisel, die Altenderner Straße entlang bis zur Einmündung Müserstraße. Doch sollte man von dort unbedingt noch die Straßenseite wechseln und einmal durch den Gneisenau-Park, sich auf dem Hügel in den Himmel schaukeln und die Aussicht auf das Doppelbockgerüst und den ältesten in Deutschland existierenden Tomson-Bock der ehemaligen Zeche Gneisenau genießen. Besichtigungen der Maschinenhalle organisiert der Förderkreis Zechenkultur Gneisenau, Telefon (0231) 89 45 46. Auch im Gneisenau-Park wird Boule gespielt. Jeden letzten Sonntag im Monat lädt hier die AWO Derne zum Spielen ein. Um 11 Uhr geht es los. Der große Bouleplatz hat oberhalb der Skater-Anlage seinen Platz und ist barrierefrei über die Kornblumenstraße aus zu erreichen. Kontakt ist über die E-Mail-Adresse ov-derne@awo-dortmund.de möglich oder über den Verein Gerne in Derne, gerneinderne@gmx.de

Damit ist die Liste der schönen Spaziergänge und Wanderungen im Bezirk Scharnhorst noch nicht beendet. In Kirchderne empfiehlt sich ein Gang durchs Kirchderner Wäldchen, in Husen einer entlang der Körne, in Kurl der Weg durch den Wald nach Lanstrop und in Scharnhorst die Abzweigungen vom Regenrückhaltebecken Richtung Altscharnhorst zu nehmen.

Wer mehr Interesse an alten Siedlungen hat, braucht im Stadtbezirk Scharnhorst viel Zeit, um alle Straße zu gehen. In Kirchderne stehen die Häuser der Zimmersiedlung und der bereits genannten Springorumsiedlung, in Derne die in der zum Teil unter Denkmalschutz stehenden Müsersiedlung, in Scharnhorst ist ein Gang durch die Grunewaldsiedlung genauso anzuraten wie durch die Siedlung Gerader Weg, entlang der Häuserzeile Am Holzgraben und durch die größte von allen, die MSA-Siedlung. In Husen stehen in der Straße Bauerholz ebenfalls noch Häuser der ehemaligen Bergleute der Zeche Kurl. Die Liste ist sicher nicht vollständig.

Interesse an weiteren Informationen über Scharnhorst, die Menschen, die dort lebten und leben, deren Alltag und Arbeit hat seit mehreren Jahrzehnten der Geschichtskreis Scharnhorst. Viele Veröffentlichungen von Büchern und Broschüren stehen mittlerweile in den Haushalten zwischen Lanstrop und Kirchderne. Nun will der Geschichtskreis ganz locker ins Gespräch kommen mit den Scharnhorster*innen. An zwei Sonntagen noch in diesem Jahr wird zum Geschichtsfrühstücken mit Bier, Mettbrötchen und einem lockeren Vortrag eingeladen – und das für die Gäste bei kostenloser Teilnahme. **Der erste Termin ist am Sonntag, 29. Oktober, um 10.30 Uhr, in den Räumen der Städtischen Begegnungsstätte, Gleiwitzstraße 277.**



Hitze, Trinken und Gesundheit

Bericht von Walter Wille, Fotos von Udo Asbeck



Vordere Reihe von links: Christina Höhn und Tanja Gorba, Seniorenbüro Hombruch
Lisa Beyna und Udo Asbeck Seniorenberrat Hombruch, Evelin Büdel, Begegnung vor Ort AWO Hombruch / Hintere Reihe: Iris Zupke, Seniorenbüro Hombruch, Walter Wille Seniorenberrat Hombruch

Wenn wir älter werden, gefährden Hitze und zu wenig Trinken unsere Gesundheit. Da ist zum einen die Erkenntnis, dass das Durstgefühl mit dem Älterwerden immer mehr abnimmt, zum anderen aber auch die Tatsache, dass unterwegs zu Einkäufen, zu Ärzten oder Märkten sogar bewusst wenig getrunken wird, fürchten wir doch den Mangel an Toiletten vor Ort. Besonders alarmierend aber ist, dass die Gesundheit älterer Menschen an heißen Tagen ohnehin gefährdet ist und gerade dann viel getrunken werden muss.

Was zu tun ist, um sich bei Hitze zu schützen und mit der intensiven UV-Strahlung und den erhöhten Ozonwerten fertig zu werden, darüber informierte das Seniorenbüro Hombruch unter dem Motto „Hitzeoase Hombruch“ mit einem Stand auf dem Hombrucher Marktplatz.

Gut beschattet unter dem Sonnenschirm und mit Unterstützung durch den Seniorenberrat und Evelin Büdel von Begegnung vor Ort wurden insbesondere Senior*innen zu einem fruchtig aromatischen Getränk eingeladen. Das Interesse vieler älterer Marktbesucher*innen war sehr groß, und es entwickelte sich ein reges Treiben rund um den Stand.

Viele Gespräche wurden geführt und dabei Broschüren und Flyer „Der Hitzehelfer Dortmund“ mit Tipps, Hinweisen und Hilfsangeboten im Umgang mit Hitze verteilt.

Auch die Broschüre „Alter und Hitze“ mit ihren Tipps zur Vermeidung gesundheitlicher Schäden, wurde gern angenommen. Einige hundert „Senioren Heute“ fanden ebenfalls ihre Leser, was die Beliebtheit des Magazins wieder einmal bestätigte. Viel beschäftigt und hoch zufrieden schien uns allen an diesem heißen Tag die Zeit wie im Fluge vergangen, als der Stand von einem Helfertrupp abgebaut wurde.

Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER

Hier informieren
02306 37892502



Weg frei für Rollatoren und Rollstühle

Bericht von Walter Wille, Foto von Udo Asbeck

Von Anwohnern angefordert, trafen sich die drei Hombrucher Seniorenbeiräte Elisabeth Beyna, Udo Asbeck und Walter Wille mit Evelin Büdel zu einem Orts-termin am Parkplatz Außgring.

Das Problem war schnell erkannt und wurde offenkundig, als sich eine Seniorin mit ihrem Rollstuhl von der Egerstraße zur Ecke Karlsbader Straße näherte und an der Bordsteinkante zu scheitern drohte und nur mit Hilfe der anwesenden Ortsterminteilnehmer*innen weiterkam. Da sich die Bordsteinkanten rund um den Bereich Karlsbader Straße/Einmündung Außgring als ein schwer zu überwindendes Hindernis für vom Parkplatz kommende Rollatoren und gar Rollstühle erwiesen, waren deren Besitzer*innen gezwungen, den schmalen Fahrweg an links parkenden Fahrzeugen vorbei zu nutzen, um in Richtung Gablonz- und Harkort Straße zu gelangen. Ein problematischer Zustand!

Der von den Seniorenbeiräten diesbezüglich gestellte Antrag wurde von der Bezirksvertretung Hombruch einstimmig angenommen und der Verwaltung zugeleitet.



Inzwischen sind die Bordsteine rundherum abgesenkt und auch optisch vorbildlich hergerichtet. Alle Beteiligten freuen sich, dass der Kreislauf Bürgerhinweise/Antragstellung/Bezirksvertretung/Verwaltung wieder einmal gut funktioniert hat.



Seniorenmesse „Mitten im Leben 50+ - Gesund und Aktiv“ in Huckarde

Bericht und Fotos von Beate Caßau



Am Sonntag, 25.06.2023 konnte nach fast 6 Jahren Pause die Seniorenmesse „Mitten im Leben 50+ - Gesund und Aktiv“ in Huckarde starten. Das Kulturzentrum Alte Schmiede war an diesem Tag gefüllt mit Aussteller*innen und Besucher*innen. Der Sommer meinte es besonders gut – Sonnenschein und recht hohe Temperaturen lockten Huckarder*innen sowie etliche Dortmunder*innen aus anderen Stadtbezirken in den Außen- und Innenbereich vom Kulturzentrum. Die Eröffnung der Messe mit Grußworten wurde vom Bezirksbürgermeister Peter Spineux gehalten, dem schlossen sich Brigitte Duwe – Fachdienstleiterin der Caritas und der Vorsitzende des Seniorenbeirates Martin Fischer an.

Mehr als 30 Akteure der Seniorenarbeit haben ihre Messestände mit Info-Material, Blumen und Kleinigkeiten geschmückt. Fachliche Beratung zu vielen Themen waren Programm und Verpflichtung an jedem Ausstellungsstand. Gesundheit, häusliche oder stationäre Pflege, Trauer- und Sterbebegleitung, Zahnmedizin im Alter, Pflegegeld, Grundsicherung, Menülieferung, kostenlose Beratung zum Energiesparen, Seniorenbegleitedienst, Wohnberatung und mit Sicherheit im Alter, Beratung zur Vorsorge und Bestattung, Beratung für das Ehrenamt. Das Begegnungszentrum Huckarde informierte über die Spiel- und Sportangebote, das Seniorenbüro machte auf die

umfassenden Beratungs- und Hilfeangebote aufmerksam – und – selbstverständlich standen auch die Seniorenbeiratsvertreter für Huckarde, Beate Caßau und Günter Scheller, zur Beantwortung von Fragen zur Beiratsarbeit bereit.

Die Polizeistation Huckarde wurde von Herrn Kaiser zu Themen wie z.B. Prävention, Schockanrufe vertreten, die DSW21 trainierte mit Rollatoren-Betroffenen das Ein- und Aussteigen am Bus. Des Weiteren waren Fachvorträge zum Ehrenamt, Trauerbegleitung, Demenz, Hospizdienst und Tagespflege im Angebot. Für kulinarische Köstlichkeiten sorgten die Grillcowboys und die ehrenamtlich tätigen Damen vom Trommlercorps St. Barbara mit selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und Tee. Natürlich durften die Kühlgetränke nicht fehlen.

Für das musikalische Rahmenprogramm waren die Dixie Tramps Jazzband zuständig, das Trommlercorps St. Barbara zeigte ihr Können und die Clownin Wurzel wirbelte durch die Messestände und sorgte für besonders lachende Gesichter. Am Glücksrad konnten schöne Gewinne – Spenden von Ausstellern und Huckarder Geschäften - „erdreht“ werden und bei Erfolg gingen die Glückspilze beseelt weiter.

Überraschungsgäste am Nachmittag! Phillipinische Frauen und Männer vom „Palawan State University Chor“ hatten sich spontan vom benachbarten Binarium zu einer Stippvisite entschlossen, um die Besucher*innen mit ihrem Gesang und Tanz zu begeistern. Ein großes Lob gebührt den Damen vom Seniorenbüro Huckarde. Eine Messe in diesem Umfang zu planen und erfolgreich auszurichten, ist schon eine große Kraftanstrengung. Auch einen besonderen Dank an die vielen „Quartierskümmerer“ und ehrenamtlichen Helfer*innen - ohne ihren besonderen Einsatz vor, während und nach der Messe wäre etliches nicht möglich gewesen.

Der Stadtbezirk Huckarde und die Aussteller*innen danken allen Besucher*innen für ihr Interesse an diesem Event.





Mach deinen Garten zu
einer Augen- und Bienenweide
– und zu einem Paradies für
Schmetterlinge, Igel und Vögel.



Dein Garten. Mein Zuhause.

Ideen und Tipps unter
www.NABU.de/gartenvielfalt



Gedenkabende im Bestattungshaus Huhn

von Sarah Huhn, Foto Huhn Bestattungen

Im Jahr 2018 haben wir - das Bestattungshaus Huhn - die Idee ins Leben gerufen, einen jährlichen Gedenkabend zu veranstalten.

Hierzu eingeladen sind immer alle Hinterbliebenen aus Trauerfällen, die sich in ihrer Trauer miteinander verbunden fühlen. Wie sich herausstellte, war dies eine wunderbare Idee, welche sofort Anklang gefunden hat. Jedes Jahr im Herbst veranstalten wir den Gedenkabend mit großer Resonanz.

Die Abende gestalten sich immer in anderer Weise und unter anderem Leitmotto - im Fokus steht aber immer die Erinnerung an die Verstorbenen, die Trauer der Hinterbliebenen und der Blick in die Zukunft ohneinander, aber mit der Erinnerung aneinander.

Bei dem letzten Gedenkabend zum Beispiel haben wir gemeinsam Luftballons mit Grüßen und Wünschen für die Verstorbenen steigen lassen und jedem Gast einen echten Stern am Himmel geschenkt.

Auch in diesem Jahr wird wieder ein Gedenkabend stattfinden. Zum Redaktionsschluss jedoch stand das Datum noch nicht fest. Informationen über den kommenden Gedenkabend erhalten Sie wie immer über die Presse und unsere sozialen Medien.

Bei Interesse wenden Sie sich gerne an **Huhn Bestattungen e.K.**, Rahmer Straße 31, Dortmund-Huckarde – Telefon (0231) 93 10 400, oder Kirchlinger Straße 5, Telefon (0231) 31 02 96.



Noch einmal am Ende eines Jahres Abschied von und mit Menschen in einem wunderbaren Rahmen nehmen zu dürfen, ist sehr bewegend. Wenn Angehörige, Freunde, Nahestehende eine Reise ohne Wiederkehr antreten, ist es unsere Aufgabe, Abschied zu nehmen, erinnern und loszulassen, um weitergehen zu können. Ich kann Ihnen von Herzen diese, von der Familie Huhn kreierten Idee sehr empfehlen.

Beate Caßau



Lebensfreude

genießen!

Ihr ambulanter Pflegedienst

Siegburgstr. 27 · 44359 Dortmund-Mengede
www.konstantin-pflege.de

Telefon (02 31) 427 281 76

Kranken- und Altenpflege

Konstantin

Wir l(i)eben Pflege

Assistenzhunde

von Dr. Edeltraud Hartmann in Kooperation mit Beate Caßau

Bild: istockphoto | inside-studio, Icons: istockphoto | da-vooda & Anton Shaparenko

Assistenzhunde können jetzt öfter das gesellschaftliche Bild prägen, denn seit dem 01.03.23 dürfen sie Menschen mit Beeinträchtigungen überallhin begleiten.

Die speziell und umfangreich ausgebildeten Hunde sind mit Lätzchen oder anderen Markierungen entsprechend gekennzeichnet. Sie wurden speziell für Aufgaben trainiert, die dem Menschen schwerfallen oder unmöglich sein lassen. Zur Kernkompetenz eines Assistenzhundes gehört auch, andere Menschen oder Hunde zu ignorieren, um Irritationen abzuwenden.

Ausnahme: Wenn ein herrenloser Hund mit Kennzeichnung auf Sie zugelaufen kommt und signalisiert, dass Sie ihm folgen mögen, dann ignorieren Sie diese Zeichen bitte nicht. Er wurde darauf trainiert, Hilfe zu holen, wenn sein Besitzer in einer Notlage ist.



Bekannt sind schon lange die „Blindhunde“, aber auch Taubstummen und körperlich beeinträchtigten Menschen kann der Assistenzhund eine Hilfe bei der Bewältigung alltäglicher Aufgaben sein – Gegenstände aufheben und bringen, Lichtschalter betätigen, Türen öffnen, Hilfestellung beim An- und Auskleiden, Diabetikern vor Zuckerentgleisungen, Epileptiker vor drohendem Anfall warnen, Hilfe oder Medikamente holen.

Assistenzhunde können bei Narkolepsie (plötzlichem Einschlafen), Hormonentgleisungen, allergischen Krisen oder auch Herzinfällen reagieren. Ebenso bei psychischen Krisen, posttraumatischen Belastungsstörungen (z.B. nach Kriegeinsätzen). Die Hunde wecken bei Alpträumen, machen das Licht an, führen bei Panikattacken an einen sicheren Ort, schaffen Distanz. Bei Kindern mit Alkoholschädigung im Mutterleib kann Reizüberflutung manchmal nicht ertragen werden, sie werden vom Hund zum Aus-



gang gebracht. Krisen mit psychischem Hintergrund können vom Hund erfasst und mit einer problemlösenden Reaktion verbunden werden. Demenz-Assistenzhunde unterstützen die Angehörigen, indem sie warnen, wenn der Erkrankte die Wohnung ohne Absprache verlässt.

Das nächstgelegene Assistenzhundezentrum ist in Gelsenkirchen. Leider gibt es noch nicht ausreichend umfassend ausgebildete Hunde. Bedenken Sie, dass das Training, die Vorbereitung auf diverse Aufgaben zeitaufwendig und sehr teuer ist. Geduld ist also notwendig – aber der Anfang ist gemacht.

Die Stadt Dortmund unterstützt den Einsatz der Tiere und macht bereits den Zugang zu Einrichtungen der Verwaltung mit dem Schild *Assistenzhund Willkommen* sichtbar.





Ein Zuhause im Alter

Die Senioreneinrichtungen der Kath. St. Paulus Gesellschaft



Altenpflege mit Herz - St. Lambertus Castrop-Rauxel

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



Wohnen in der City - Christinenstift und St. Josefinenstift

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



Ruhe und Natur - St. Elisabeth Altenpflege

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



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Lambertus Pflegeeinrichtungen Castrop-Rauxel

Dortmunder Straße 27-29 | 44575 Castrop-Rauxel

T: +49 2305 927 0

www.lambertus-pflegeeinrichtungen.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Elisabeth Altenpflege Dortmund

Kurler Str. 130 | 44319 Dortmund

T: +49 231 2892 0

www.elisabeth-dortmund.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

Christinenstift Dortmund

Eisenmarkt 2-6 | 44137 Dortmund

T: +49 231 18 201 0

www.christinenstift.de



Kath. St. Paulus Gesellschaft

St. Josefinenstift Dortmund

Ostwall 8-10 | 44135 Dortmund

T: +49 231 55 69 05 0

www.josefinenstift-dortmund.de

Tagsüber versorgt – abends zuhause

Tagespflege in den Senioreneinrichtungen der Kath. St. Paulus Gesellschaft

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

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

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

Kostenlose Schnuppertage sind nach Vereinbarung möglich.

Tagespflege St. Josefinenstift

Westfalendamm 268

44141 Dortmund

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

Ansprechpartnerin: Claudia Donczyk, Leitung

Telefon: (0231) 56 48 98 58

E-Mail: tagespflege@josefinenstift-dortmund.de

Tagespflege St. Elisabeth Altenpflege

Kurler Str. 130

44319 Dortmund

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

Ansprechpartnerin: Corinna Derix, Einrichtungsleitung

Telefon: (0231) 2892 - 21120

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



Kath. St. Paulus Gesellschaft



Portugal – Teil 1 von Porto bis Coimbra

von Beate Caßau

Wer Portugal hört, denkt sofort an Algarve und/oder Lissabon. Doch Portugal ist so viel mehr als diese Regionen. Ein landschaftlich schönes Land, sehr hügelig, etwas gebirgig, Regionen voller Kulturgüter und einer Infrastruktur, die das Reisen angenehm macht. Die Nutzung der Autobahnen ist kostenpflichtig, entsprechend sind diese nicht überlastet. Portugal ist das westlichste europäische Land, liegt im Westen auf der Iberischen Halbinsel, begrenzt im Osten von Spanien und im Westen vom Atlantik. Die Bevölkerungsdichte ist mit ca. 10,4 Millionen Einwohner auf einer Fläche von 92.212 qkm überschaubar - einschließlich der Azoren und Madeira.

Im 12. Jahrhundert wurde das Königreich Portugal von der Dynastie Burgund gegründet, dann folgte im 14. Jahrhundert die Dynastie Avis, gefolgt von den Braganza im 17. Jahrhundert. Das Zeitalter der Entdeckungen begann im 15. Jahrhundert und Portugal avancierte zur bedeutenden Seemacht und zum Entdeckerland. Durch den Gewürzhandel ist es zu großem Reichtum gekommen und stieg zu einem erdumspannenden

Weltreich auf. Die Geschichte von Portugal ist eine spannende Lektüre und sehr empfehlenswert. Mit Manuel II., verheiratet mit Augusta Viktoria von Hohenzollern-Sigmaringen, wurde das Königreich Anfang des 20. Jahrhunderts durch einen militärischen Aufstand zum Umsturz gebracht. Es folgten blutige Zeiten für die Bevölkerung unter António de Oliveira Salazar und dem Geheimdienst PIDE. Die portugiesische Geschichte wird in diesem Reisebericht immer wieder mal erwähnt.

Die Tour beginnt in Porto, führt über Guimaraes, Amarante, durch das Dourotal, Viseu, Coimbra, Batalha, Tomar, Alcobaca, Nazaré, Lissabon, Evora, Sintra, zum Cabo da Roca am Atlantik, Cascais und Estoril. Überall gibt es Besonderes zu besichtigen und die abwechslungsreiche Landschaft, mal zersiedelt, mal ursprünglich, lässt staunen.

Die Reisezeit im April ist gut gewählt. Lediglich am Anreisetag hat Porto nicht sein schönstes Wettergesicht gezeigt, was jedoch ab dem nächsten Tag mit Sonne, blauem Himmel revidiert wurde. Eine Kulturreise ist herausfordernd, doch es

lohnt sich, wenn auch irgendwann die Wiederholungen der Kreuzgänge etwas ermüdet.

Das historische Porto, malerisch an der Mündung vom Douro gelegen und wegen der zahlreichen barocken Kirchen vom Architekten Nicolaus Nasoni auch Barockstadt genannt. Porto war einst eine stolze Handelsstadt mit glanzvoller Vergangenheit. Sie ist die zweitgrößte Stadt des Landes und zugleich das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum Nordportugals, welches international vor allem durch den Portwein Berühmtheit erlangt hat. Tatsächlich ist das Gebiet entlang des Douro das älteste Weinanbaugebiet der Welt und gehört zum UNESCO Weltkulturerbe.

Die Besichtigung der historischen Altstadt Ribeira – 1996 als Weltkulturerbe der UNESCO eingetragen - beginnt auf der Rua Santa Catarina und dem ältesten Hotel Grande do Porto von 1880. Enge, gewundene Gassen mit dichter Häuserbebauung bilden, ausgehend vom Ufer des Douro, an einem Hang die terrassenartige Struktur. Durch den regen Handel in den Geschäften wirkt die hügelige Altstadt am Tage sehr belebt. Doch zunächst findet der aus Azulejo gestaltete Bahnhof Sao Bento Beachtung. Azulejo ist ein Bild aus zumeist quadratischen, bunt bemalten – überwiegend jedoch in blau - und glasierten Keramikfliesen. Die Bilder erzählen von der Geschichte des Landes. Besonders Porto ist berühmt für die Verwendung der Azulejo, die sich auf und in vielen Häusern, Kirchen und Denkmälern befinden. Durch die charakteristisch engen Gassen geht es weiter zur Statue





Heinrich dem Seefahrer von 1598, sie ragt auf einem Hügel, schaut hinüber zum Douro und glänzt im hellen Sonnenschein. Die Besichtigung der Franziskanerkirche – Sao Francisco of Porto - mit barocker und manuelinischer Ausgestaltung, direkt am Douro gelegen, darf nicht fehlen. Die Bootstour auf dem Douro offenbart die unglaublichen, hoch über dem Fluß befindlichen Brückenkonstruktionen - sehr bekannt die Ponte Dom Luis I, ebenso die Ponte Dom Maria Pia, Ponte da Arrábida, nur um ein paar zu benennen. Die Uferpromenade Cais da Ribeira mit den historischen Häusern vom Fluss aus zu betrachten, begeistert und wenn dann noch Sonne und blauer Himmel verwöhnt, macht dies das Gesamtkunstwerk perfekt.

Die berühmte 385 m lange Fachwerk-Bogenbrücke Dom Luis I. verbindet die Altstadt Ribeira mit Vila Nova de Gaia. Wer die untere Fahrbahnebene nutzt, bleibt auf einer Ebene mit Ribeira und Gaia, wandert auf der Uferpromenade, schaut auf den regen Bootsverkehr und die am Ufer befestigten hölzernen Rabelo-Boote, die einst zum Transport der Weinfässer verwendet wurden. Wer Porto besucht, jedoch keine Weinkellerei mit Weinverkostung, versäumt etwas. Die Kellerei Ramos Pinto in Cais de Gaia ist das erklärte Ziel. Das Weinhaus wurde von Adriano

Ramos Pinto im Jahre 1880 gegründet und ist seit 1990 nicht mehr im Familienbesitz. Doch der Ursprung der Kellerei mit den Fässern sowie die Büroräume sind noch im Gründungszustand und sehr gepflegt. Ich war überrascht, wie gut der weiße Portwein schmeckt!

Die Seilbahn Teleférico de Gaia bietet neue Perspektiven über das Douro Tal, die Altstadt und schwebt über die Weinkellereien hinauf zur oberen Fahrbahnebene von D.Luis I. Neben der „Bergstation“ ist der Park Jardim do Morro – ein wunderbarer Platz, um den Sonnenuntergang zu genießen. Der Spaziergang über die obere Brückenebene sollte nicht versäumt werden - von der Oberstadt geht es weiter durch die Gassen zur Livraria Lello. Die 1906 eröffnete Buchhandlung mit der märchenhaften Innengestaltung, der einzigartig geschwungenen Holztreppe gehört unbedingt zu den Sehenswürdigkeiten von Porto. Nicht ohne Grund zählt sie zu den schönsten Buchhandlungen der Welt. **Tipp:** Um Wartezeiten einzugrenzen, vorab ein Ticket online bestellen. Wer die Füße noch nicht ganz rund gelaufen hat, besichtigt die Kathedrale – Sé Catedral do Porto aus der Zeit der Reconquista. Es geht hügelan und ist recht anstrengend, doch es lohnt sich. Nach einem langen Tag wird die Rua Santa Catarina wieder erreicht. Jetzt noch im Belle-Époque-Café Majestic die besten Pasteis de Nata von Porto, dazu einen Bica (portugiesischen Espresso). So klingt die Besichtigungstour gemütlich und genussvoll aus.

Am nächsten Tag startet die Tour nach Guimaraes im Norden des Landes. Hier soll Alfons I., erster König Portugals, geboren sein. Sie gilt als Wiege der Nation und war die erste Hauptstadt und 2012 Kulturhauptstadt Europas – UNESCO

Welterbe. Im romantischen Städtchen Amarante am Tâmega-Fluss wird in einem kleinen Bistro Brot, Schinken (Presuntos), Käse und grüner Wein serviert und so gestärkt kann das Dourotal durchquert werden. Von Petro Abrunhosa erklingt das Lied „In die Arme meiner Mutter“ und stimmt in die Saudade (portugiesische Form des Weltschmerzes) ein. Leichte Berg- und Talfahrten mit Aussichtspunkten auf Fluss und Landschaft stimmen fröhlich. In Viseu wartet ein hübsches Hotel, Stadtbesichtigung und die Deckenverzierungen der sehr schönen Kathedrale. Ihre Baugeschichte umfasst die Stilepochen der Romanik, der Spätgotik, der Renaissance und des Barock.

Am nächsten Morgen will das 90 km entfernte Coimbra am Mondego erreicht werden. Jeder Winkel strahlt die Würde einer mittelalterlichen Universitätsstadt aus. Im Mittelpunkt steht die im Jahre 1290 durch den damaligen König Dom Dinis gegründete, legendäre Universität. (Seit 2013 UNESCO Weltkulturerbe) Sie ist die älteste Universität des Landes und eine der ältesten in Europa. Auf einem Hügel thronen die weißen, prunkvoll geschmückten



Bauten mit der Kapelle São Miguel und dem ältesten Gebäude, dem Krönungssaal. Wer fit genug ist, die 180 Stufen hinauf zum Uhrenturm zu erklimmen, wird mit einem spektakulären Panoramablick belohnt. Die renommierte Biblioteca Joanina aus dem Jahre 1728 ist ein Meisterwerk des Barock und zählt zu den weltweit bedeutendsten Bibliotheken. Die Besichtigung ist zeitlich auf 30 Minuten begrenzt und fotografieren strengstens verboten. In Coimbra gewesen zu sein und nicht in dieser altherwürdigen Bibliothek, hat etwas wesentliches versäumt.

Alljährlich zieht es mehr als 30.000 Studenten – auch aus anderen Nationen – nach Coimbra. Sie beeinflussen seit vielen Jahrhunderten maßgeblich das pulsierende Leben der Stadt. Studenten tragen schwarze Umhänge wie einst, die Mappen zieren Bänder mit den für die Fakultät gültigen Farben. Besonders Beginn und Abschluss des Studiums wird nach alten Riten zelebriert. Tausende berühmte Studenten – Könige, Politiker (z.B. Pedro Passos Coelho, António de Oliveira Salazar, António Guterres), Juristen, Wissenschaftler, Sportler, Schauspieler, Dichter – haben in Coimbra ihren Abschluss gemacht. Nur Theologie wird in Portugals Universitäten nicht gelehrt – Staat und Kirche sind strikt getrennt. Der



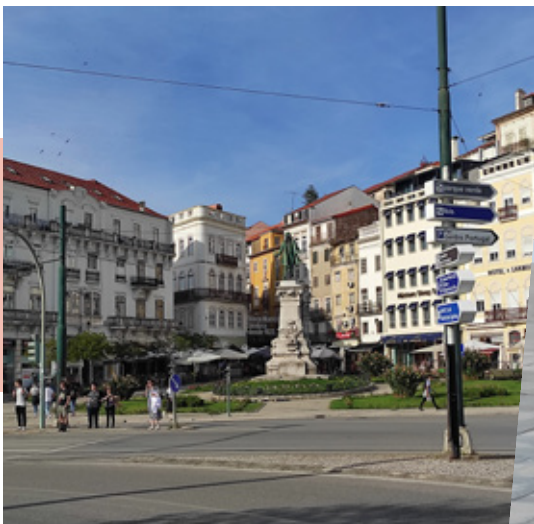
Spaziergang durch den ältesten botanischen Garten Portugals, dem Jardim Botânico, schmeichelt alle Sinne.

Fado de Coimbra ist ein urtypischer Gesang. Am Abend wird den Klängen im Original im Cafe Santa Cruz (beste Pasteis de Nata in Coimbra) in der Fußgängerzone der historischen Altstadt gelauscht. Süßester Schmerz schmeichelt sich ins Ohr und wieder kommt Saudade. Fado gehört ebenfalls zum UNESCO-Welterbe. Danach noch die zahlreichen Stufen vom kleinen Markt am Praça do Comercio erklimmen und über die Rua Visconde da Luz zur Pedro und Inés Brücke mit dem beeindruckenden Glasgeländer. Ein atemberaubender Ausblick über die Stadt und die malerische Landschaft erfolgt als Belohnung.

Ende Teil 1

Teil 2 – Lissabon -
in der Senioren Heute 1/2024 -
Teil 3 – Klöster, Burgen, Atlantik,
Sintra und Evora – in der Senioren
Heute 2/2024

Das war der erste Teil des Reiseberichtes von Portugal. Vieles geschrieben, vieles auch nicht. Meine Fotos, Aufzeichnungen, Erinnerungen, Reiseführer gewälzt und Internet-Recherchen betrieben. Der Umfang der Reise offenbarte sich zusätzlich beim Schreiben. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen, liebe Leser*innen der Senioren Heute, der erste Bericht und die sicherlich begrenzte Anzahl der Fotos gefallen haben.





Rätselecke

zum Thema: NRW
von Brigitta Leifeld, Huckarde

Rätsel 1 **Ordnen Sie die unter dem Text stehenden Wörter dem Lückentext zu:** Nehmen Sie einen Stift zur Hand.

Spaziergang an der Emscher – Kleine Geschichte mit „E“

Frau _____ geht in _____ an der _____ spazieren. Der Himmel leuchtet _____ blau. Am Wegrand blühen _____ Sumpfdotterblumen und _____, die ein _____ Gärtner dort _____ hat. _____ und _____ säumen den Weg. Frau _____ ist auf einem _____, der zu dem Cafe „_____“ führt. Dieser Weg ist nicht _____, denn auch viele _____, _____ mit Kindern, _____ Fahrer, _____ und _____ Wanderer sind unterwegs. Im Cafe gibt es _____, _____ und _____. Das _____ Cafe macht einen _____. Der _____, ein _____ mit Namen _____ hat seinen Cafe mit sehr viel _____ und _____ zu einem Ort der _____ umgebaut. Die _____ Beleuchtung _____ jeden _____ Winkel des neu _____ Cafes. Sein _____ zeigt _____, denn auch seine _____ sind immer _____. Frau _____ macht sich gut _____ auf ihren Rückweg und benutzt den _____ von der _____.

Eiskaffee, elektrische, Eigentümer, erhellt, Emscher, erlesenen, extrem, Erlebnisweg, Erich, erneuerten, erstklassiges, Einsatz, Engelstropfen, Emschergarten, einsam, Erdbeereis, Einsatzbus, Ella, eidottergelbe, einwandfrei, Engelbrecht, eifriger, eröffneten, Endhaltestelle, Endprodukte, Erfahrung, Erholung, Essen, einmaligen, eingepflanzt, Engelbrecht, E-Bike, Erdbeerkuchen, eisgekühlten, elegante, Ehepaare, Eltern, Eindruck, Elektriker, Einsatz, Erfolg, Engelbrecht, erdenklichen, erholt, Emschergarten, Erlen, engagierte, Eichen, eindrucksvollen, ehemaliger, Einzelpersonen, eilige

Rätsel 2 **Finden Sie 14 Städte aus NRW. Sie setzen sich aus 3 Silben zusammen:**

| | | | | | | |
|------|---------|--------|------|---------|------|--------|
| Ober | Lever | Bie | Ra | Düs | Wup | So |
| dorf | lin | Gel | ke | tal | Pa | Reck |
| gen | hau | ku | sen | tin | sen | sel |
| Gü | ling | born | sen | feld | per | der |
| Lü | Dor | hausen | ters | kirchen | gen | loh |
| gen | Mönchen | den | ma | bach | glad | scheid |

Rätsel 3

Was passt nicht in die Reihe. Alle Reihen beziehen sich auf NRW.

1. Solingen - Herne - Osnabrück - Aachen - Bonn
2. Lippe - Ruhr - Sieg - Weser - Wupper
3. Siebengebirge - Hohe Mark - Hunsrück - Eifel - Sauerland
4. Kemnader See - Aggertalsperre - Sorpesee - Biggesee - Edersee
5. Walter Scheel - Elke Heidenreich - Heinz Rühmann - Angela Merkel - Helmut Rahn



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

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

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

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

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

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

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

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

Comunita
Seniorenhäuser



Gedicht

Das Honigkuchenherz

Verfasser unbekannt



Vor der Bude vom Zuckerbäcker stand
ein Opa, sein Enkelkind an der Hand
und Fritzchen wählte nach langem Suchen
ein großes Herz von Honigkuchen.
Zuckerguss war darüber geglättet
mit Plätzchen und Perlen eingebettet,
und für dieses Kinderglück
bezahlte der Opa ein Fünfmärkstück.
Nun gingen Opa und Fritz in die Runde,
es dauerte schon eine gute Stunde,
vor jeder Bude blieb Fritzchen stehen,
überall gab es was Neues zu sehen.
Da sagte Fritzchen ganz leise: „Opalein,
Opa ich muss mal, bloß klein.“
Da sagte der Opa, der Gute:
„Komm, gleich hier hinter die Bude.
Ich bleib dicht vor dir stehen,
da kannst du, und keiner kann dich sehen.“
Fest in der Hand den Honigkuchen
tat Fritzchen nun das Knöpfchen suchen.

Der kalte Wind pfiß um die Ohren,
die Finger waren ganz blau gefroren
und deshalb traf er auch einige Mal
den Honigkuchen mit warmem Strahl.
Das kleine Fritzchen merkte das gleich,
der Honigkuchen wurde weich.
Und Fritzchen fiennte ohne Unterlass:
„Opa, mein schönes Herz ist nass!“
Da ging der Opa, der einzig Gute
mit Fritzchen an die Zuckerbude
und stillte dessen großen Schmerz
mit einem zweiten Honigkuchenherz.
Nun hatte er zwei Herzen und es war ihm klar,
dass eines davon nicht in Ordnung war.
Er wollte den Opa entscheiden lassen:
„Opa, was machen wir mit dem Nassen?“
Der Opa wusste in der Tat
gleich einen guten Rat:
„Weißt du, mein Junge, das machen wir so:
den gibst du der Oma, die ditscht sowieso!“

Bücherecke

Bild: epubli



Titel: Alte Schachteln erzählen –
Freche Geschichten von artigen Frauen
Autor: Heidi Hollmann
Verlag: epubli
Preis: 13,99 EUR
Tipp: Zum Ausleihen fragen Sie
Ihre Stadtbibliothek

Kurzbeschreibung:

„Alte Schachteln erzählen“ nennen wir unser
erstes gemeinsames Buch.

Unser Schreibclub, dem wir den Namen „Schreiben
befreit“ gaben, besteht aus zwölf pensionierten
Damen, die aus allen möglichen Berufen kommen.
Ich kann versichern, dass diese alten Schachteln,
mich eingeschlossen, noch ziemlich fit sind und
die Liebe zur schaffenden Literatur zusammenge-
führt hat. Unsere Spannweite ist groß, wozu schon
die Anzahl der vielen Jahre, die wir auf unseren
Buckeln haben, ein Garant ist. Eine Menge Selbst-
erlebtes, wobei auch Fiktives nicht ausgeschlossen
wurde, teils humorvoll, teils ernsterer Natur, wurde
zu Papier gebracht.

Viel Spaß beim Lesen!

Rezept

Honigkuchen vom Blech

Quelle: *diamant-zucker.de*

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Honig
- 300 g Diamant Grümmel Kandis
- 125 g Butter oder Margarine
- 3 TL Lebkuchengewürz
- 125 g gemahlene Mandeln
- 6 EL Wasser
- 500 g Mehl
- 50 g echter Kakao (geseibt)
- ½ Päckchen Backpulver
- 3 Eier
- 3-4 EL Wasser
- Für die Glasur: 250 g Diamant Glasurzucker und 3-4 EL Wasser

Zubereitung

Honig mit 250 g Diamant Grümmel Kandis und Butter erwärmen, bis sich der Kandis weitestgehend gelöst hat. Lebkuchengewürz, Mandeln und Wasser unter das Honiggemisch rühren und abkühlen lassen. Mehl mit Kakao und Backpulver in eine Schüssel sieben, restlichen Diamant Grümmel Kandis dazugeben und von der Mitte aus mit dem Honiggemisch und den Eiern verrühren.



Den Teig ca. 2 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 25–30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Diamant Glasurzucker in eine Schüssel geben, mit Wasser zur Glasur anrühren und Honigkuchen damit bestreichen. Trocknen lassen.

Kurzgeschichte von Hans Kruppa Betrachtungsweisen

Zwei Männer, die an der Theke einer Kneipe saßen, konnten sich nicht darüber einigen, ob ihre Weingläser schon halb leer oder noch halb voll waren. Also fragten sie den Wirt nach seiner Meinung. „Es ist eine Frage der Betrachtungsweise“, antwortete er.

„Aber meine Betrachtungsweise ist die bessere“, behauptete der erste Mann. „Weil ich mein Glas als noch halb voll empfinde, habe ich mehr Freude daran, es auszutrinken.“

„Dafür ist meine Traurigkeit nicht so groß wie deine, wenn es leer ist“, hielt der zweite Mann ihm entgegen.

„Ich werde überhaupt nicht traurig sein, wenn es leer ist“, erwiderte der erste, „weil ich viel Genuss beim Trinken hatte. Du hingegen bist schon traurig, bevor du überhaupt dein Glas leergetrunken hast.“

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**ALTERSMEDIZIN
FÜR DORTMUND.**

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie
Intensivmedizin

Jetzt bewerben !

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

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



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Stationär behandeln wir u.a.:

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

Schmunzelecke



Herbst ist, ...
wenn Männer rumrennen
als wäre Sommer und
Frauen als wäre Winter.

Kürbis ist die Entschuldigung der Natur
dafür, dass der Sommer endgültig vorbei ist.

Herbst.
Elternhäuser füllen sich wieder
sinnlos mit Kastanien.

Herbstgedicht:
Fällt ein Blatt
in den Teich.
Blätterteich.

Mein liebstes Wintergemüse
ist nach wie vor
die Marzipankartoffel.

Man sagt nicht mehr
Weihnachtsbaum.
Es heißt jetzt:
Extrem beleuchtetes
Nadelgehölz mit
Religionshintergrund.

Ich habe zum 1. Mal selbst
Lebkuchen gebacken.
Wir hatten noch nie
so leckere Türstopper.

Ich trinke Glühwein
nur von
glücklichen Glühen.

Es regnet,
aber das ist okay.
Mein Sofa wollte heute
eh nicht mehr raus.

„Wo hast du die
leckeren Plätzchen versteckt?“
– „Bauch, Hüfte, Po“-

**Altersfalten beschreiben das Leben -
Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle**

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



JOHANNITER



**Infos unter:
0231 72099100**

DSW21

Egal, wohin dich dein Weg führt: Wir machen ihn einfach.

Bequem seine Lieblingsmenschen erreichen.
Mit unseren Bahnen, die mit grünem Strom fahren.

Dein Weg ist unser Ziel.

www.bus-und-bahn.de/nachhaltigkeit

■ Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

Bildung

Studienfahrten Gespräche

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträge, Seminare und Kurse.

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

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

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: westfalenpark.de)

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: info@parkakademie.de

Internet: parkakademie.de

Seniorensendungen im Funk

Radiosender:

Radio 91,2



„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

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



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.00 bis 08.54 Uhr

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

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

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

Besucher*innen sind herzlich willkommen.



**SCHÖN ZU WISSEN
DASS JEMAND DA IST**

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

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

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

vitakt.com

Zu guter Letzt

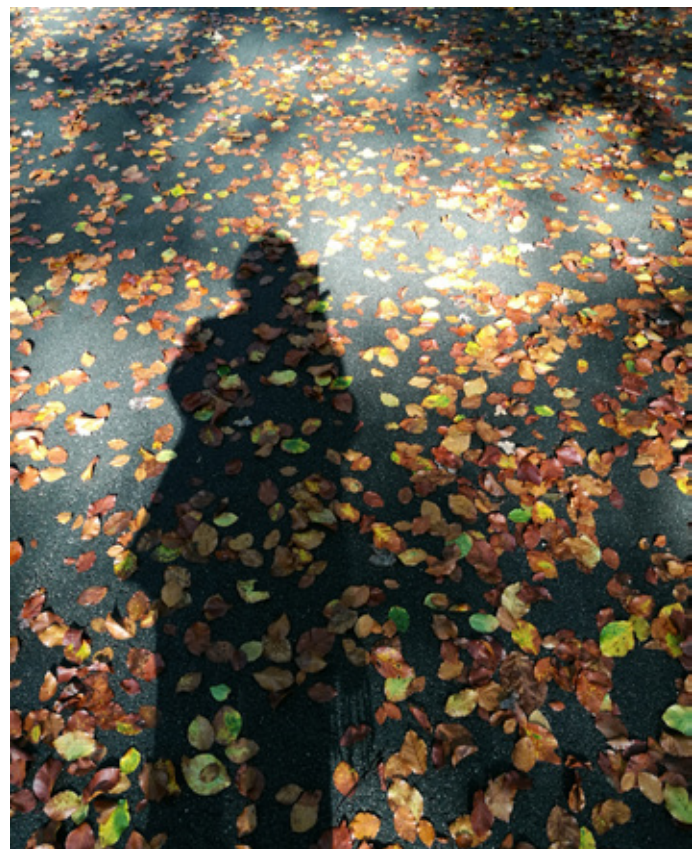
Die Gedanken fliegen

Text und Foto von Beate Caßau

„Die Gedanken fliegen und die Worte gehen zu Fuß“.
(Julien Green) Die leichten, schnelllebigen Sommer-
tage sind vorbei und ab Oktober darf das Leben
langsamer, geruhsamer sein. Es fliegen die welken-
den Blätter von den Bäumen, die späten Obst- und
Gemüsesorten sind geerntet, die Tage werden kürzer
und dunkler. Die Freude auf den Genuss nach Kartof-
felpuffern, Apfelmus, frischem Kürbisbrot und vieles
mehr steigt. Kinder basteln aus Kastanien und Eicheln
lustige Figuren oder laufen über Stoppelfelder hinter
ihren Windvögeln her, die aufsteigen und sich in den
Himmel hinein ackern. Kreise ziehend klettern die
bunten Drachen den jagenden schneeweißen Wölk-
chen entgegen. Jetzt das Band klug bewegen, stand-
haft sein, denn wenn der Wind seine Kraft verliert,
saust er der Erde entgegen und das Spiel beginnt von
Neuem. So geschieht es auch im Leben. Mal fliegt es
dahin, mal ist es ruhig und standhaft, mal geht die
Kraft verloren. Ziele setzen, die erreichbar sind, aber
auch viel Platz lassen für Magie. Magie, die verzau-

bert und berauscht, Lichtblicke im grauen Alltag. Der
Oktober berauscht mit vielen bunten Farben und letz-
ten wärmenden Sonnenstrahlen.

Jeder Monat hat seinen eigenen Zauber und die wun-
dersame Magie, die in dunklen Momenten ein beson-
deres Licht entfaltet. In vielen stillen Stunden sollen
die Gedanken langsam fliegen.



Mobiler Bibliotheksdienst

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

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

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



Für Senior*innen da sein

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

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

Informationen:

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

Ansprechpartner*innen

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

E-Mail: Seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

Irischer Segenswunsch

*Möge das Jahr dich mit seinen Geschenken beglücken
mit den Veilchen des Frühlings,
mit dem Bienensummen des Sommers und
den rotwangigen Äpfeln des Herbstes.
Der Winter schenke dir die Früchte der Stille
für die Seele möge der Mond dir
durch sein Licht bekunden,
dass nach mageren wieder volle Tage kommen.*

Die Redaktion und der gesamte Seniorenbeirat wünscht allen Leser*innen ein
gesegnetes Weihnachtsfest, einen fröhlichen Jahreswechsel und für 2024 beste Gesundheit.

Lösungen aus der Rätselecke:

Rätsel 1

Frau Ella Engelbrecht geht in Essen an der Emscher spazieren. Der Himmel leuchtet extrem blau. Am Wegrand blühen eidottergelbe Sumpfdotterblumen und Engelstropfen, die ein eifriger Gärtner dort eingepflanzt hat. Eichen und Erlen säumen den Weg. Frau Engelbrecht ist auf einem Erlebnisweg, der zu dem Cafe „Emschergarten“ führt. Dieser Weg ist nicht einsam, denn auch viele Einzelpersonen, Eltern mit Kindern, E-Bike Fahrer, Ehepaare und eilige Wanderer sind unterwegs. Im Cafe gibt es einmaligen Erdbeerkuchen, erstklassiges Erdbeereis und eisgekühlten Eiskaffee. Das ele-

gant Cafe macht einen eindrucksvollen Eindruck. Der engagierte Eigentümer, ein ehemaliger Elektriker mit Namen Erich hat sein Cafe mit sehr viel Einsatz und Erfahrung zu einem Ort der Erholung umgebaut. Die elektrische Beleuchtung erhellt jeden erdenklichen Winkel des neu eröffneten Cafes. Sein Einsatz zeigt Erfolg, denn auch seine erlesenen Endprodukte sind immer einwandfrei. Frau Engelbrecht macht sich gut erholt auf ihren Rückweg und benutzt den Einsatzbus von der Endhaltestelle „Emschergarten“.

Rätsel 2

Städte in NRW : Gelsenkirchen, Oberhausen, Ratingen, Leverkusen, Bielefeld, Düsseldorf, Wuppertal, Solingen, Paderborn, Recklinghausen, Gütersloh, Lüdenscheid, Dormagen, Mönchengladbach,

Rätsel 3

Ausschließen: a) Osnabrück / Niedersachsen, b) Weser fließt in die Nordsee, die anderen Flüsse in den Rhein, c) Hunsrück / Rheinland-Pfalz, d) Edersee / Hessen e) Angela Merkel / kommt aus Mecklenburg-Vorpommern

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

Vorsitzender: Martin Fischer
seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

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

Verantwortlich für die Redaktion:

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

Titelbild: Hundertwasser - Auf den Spuren der Wiener Secession, Foto von Beate Caßau aus der Vorstellung Phoenix des Lumières in Dortmund

Nächste Ausgabe: ab 15.12.2023

**Redaktionsschluss für Leserbeiträge und
-zuschriften: 20. Oktober 2023**

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

GUTE GRÜNDE

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

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

MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

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

DER TREUHÄNDER

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

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

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

DER TREUHANDVERTRAG

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

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

GdF · Bonn

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
OLIVER RUDKE**
Am Gottesacker 28,

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

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

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

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

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI
NORBERT TOPPMÖLLER**
Ostenfriedhof

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

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

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

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

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

Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG
Treuhandstelle für Dauergrabpflege
und Bestattungsvorsorge

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



**HAUS Am Gottesacker und
Bestattungen Weber**

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



Wo man sich zu Hause fühlt



SHDO
immer eine gute
Wahl und sicher
auch in Ihrer
Nähe

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

SHDO

Immer eine gute Wahl

Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

vom 1. Oktober 2023
bis 31. Dezember 2023

Bildung, Freizeit, Kultur
Beratungsstellen

Info

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



Kneipp –Verein Dortmund e.V.

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

Homöopathischer Gesprächskreis

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

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

Leitung: **Marianne Diel**,
Heilpraktikerin und Homöopathin,
Tel. (0231) 9 83 48 50
heilpraktikerin-in-dortmund.de
Kosten: 2,00 Euro bei Anwesenheit
(für die Auslagen der Referentin
z.B. für Fotokopien)
Termine: am 2. Mittwoch
im Monat 18.00–19.30 Uhr

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund,

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

Jeden zweiten Samstag ab 11.00 Uhr im Studio B

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

„... und was haben Sie gelesen?“

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 Bücher
beitragen die von drei Ehrenamtlichen
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
Dorothea Börner, Dipl. SozPäd.
Kristina Sobiech, SozArb/SozPäd. M.A.

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

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

Repaircafé im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

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

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

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

Seniorenbüro Innenstadt-West

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

Hilfen für an Demenz erkrankte
Menschen und ihre Angehörigen

Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00–11.00 Uhr

**Pflegepause –
Frühstückstreff und Gesprächskreis
für pflegende Angehörige**

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

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

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Jeden 2. Dienstag im Monat „Die Zeit danach“

Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...

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

Um eine Anmeldung wird gebeten-

Jeden Dienstag „Denkabenteuer: Denkfit bleiben – Denksport treiben“

mit Monika Richardt

(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

Dietrich-Keuning-Haus

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

Erzählcafé

Jeden 3. Donnerstag im Monat 14.30–16.30 Uhr

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

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

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

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

Einmal im Monat mittwochs

Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuel-

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

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café Dorstfeld

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

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

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

NEU: Alle 8 Wochen freitags

Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas

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

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

Werktags von 09.00–18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

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

Jeden Mittwoch

Stricken mit Lilo

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

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

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

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

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

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!!

Tänze aus aller Welt

Montag, 9.45 Uhr

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

Tai Chi Chuan

Montag, 12.00 Uhr

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

Sitzgymnastik

Dienstag, 10.00 und 11.00 Uhr

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

Qi Gong

Dienstag, 12.00 Uhr

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

Rückenfit

Mittwoch, 8.30 Uhr, 9.45 Uhr und 11.00 Uhr

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

Tanz Fit

Mittwoch und Donnerstag, 10.30 Uhr & 11.45 Uhr

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

Innenstadt

Vini Yoga

Mittwoch, 17.00 Uhr

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

Lu Jong – tibetisches Heilyoga

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

Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 10.30 Uhr

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

Lebensläufe e.V.

„Von Frauen für Frauen“

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

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

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

Gesprächskreise: (kostenfrei!)

Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr

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

Politik-Treff

(Termine bitte erfragen)

Donnerstag, 14.00 Uhr

Moderierter Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen. Die Teilnehmer*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

Stammtisch „English Spoken“

Mittwoch, 14.30 Uhr

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

Begegnungsangebote: (kostenfrei!)

Computer-AG

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Spieltreff

Donnerstag, 14.00 Uhr

Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat!

Handarbeitstreff

Donnerstag, 13.30 Uhr

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

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

Singen mit Andreas

Montag, 14.30 Uhr

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

MS-Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 14.30 Uhr

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

Kulturlokomotive Dorstfeld

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Tagesfahrten: (Anmeldung erforderlich!)

Münster Weihnachtsmarkt

Mittwoch, 29.11.2023, 9.30 Uhr

Vortrag: Pflegebedürftig – was nun, was tun?

Dienstag, 10.10.2023, 14.30 Uhr

Vererben?

Brauche ich ein Testament?

Dienstag, 17.10.2023, 14.30 Uhr

Weihnachtsbasar

Sonntag, 05.11.2023, 11.00-16.00 Uhr

Lesung: Dortmunder Geschichten und Dönekes

Dienstag, 14.11.2023, 14.30 Uhr

ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung e.V.

Westfalenpark Florianstr. 2

(Postanschrift!).

Nähere Infos montags bis freitags von 8.30–12.30 Uhr unter

Tel. (0231) 12 10 35 und/oder

info@parkakademie.de

www.parkakademie.de

Für eine Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung absolut erforderlich.

Montag, 09. Oktober

„Atmen“-mehr als nur Luft holen

Beginn: 18.00 Uhr

Referentin: Ute Reinke,

Naturheilpraktikerin

Teilnehmerbeitrag:

16,50 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 10. Oktober

Dortmund im Wandel

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Walter Keller

Teilnehmerbeitrag:

8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 13. Oktober

Venetien und Friaul

Beginn: 14.00 Uhr

Referent: Hartmut Neumann

Teilnehmerbeitrag:

8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dänische Stickerei

Beginn: 15.00 Uhr

Referentin: Ursula Enderling

Teilnehmerbeitrag:

16,50 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 17. Oktober

Wir begrüßen: Maresa Feldmann Gleichstellungsbeauftragte der Stadt DO

Beginn: 19.00 Uhr

Kostenfrei, jedoch Parkeintritt

Dienstag, 24. Oktober

Neuigkeiten in der Informatik

Beginn: 16.30 Uhr
Referentin: Prof. Dr. Gabriele Kunau, FH Dortmund
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Von der Jungsteinzeit über den Hellweg ins 20. Jahrhundert

Beginn: 18.30 Uhr
Referent: Ingmar Luther
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Mittwoch, 25. Oktober

Christentum und Toleranz

Beginn: 14.30 Uhr
Referent: Prof. Dr. Hans-Martin Lübking
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 27. Oktober

Wie erzählt Europa?

Beginn: 15.00 Uhr
Referenten: z.Z. noch offen
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 03. November

„Die Ente bleibt draußen“

Beginn: 15.00 Uhr
Referent: Wolfgang Hoffmann
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 10. November

Erben und vererben

Beginn: 15.00 Uhr
Referent: Hans-Joachim Unverfehrt
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 14. November

Die Dortmunder Oberbürgermeister (1860-1910)

Beginn: 16.30 Uhr
Referent:
Matthias Dudde, Historiker
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 17. November

Filmcafé: Das Wirtshaus im Spessart

Beginn: 14.30 Uhr
Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag:
13,50 Euro zzgl. Parkeintritt

ChatGBT-die Suchmaschine der Zukunft?!

Beginn: 14.30 Uhr
Leitung: Heinz Scharnetzki
Teilnehmerbeitrag:
28,50 Euro zzgl. Parkeintritt

Venedig und Venetien

Beginn: 15.00 Uhr
Referentin: Gabriele Unverferth
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Samstag, 18. November

AkademieTag 2023: Literatur

Beginn: 14.00 Uhr
Leitung: Marlies Schellbach
Referenten: u.a. Hannelore Hüchel, Torsten Trelenberg
Teilnehmerbeitrag:
20,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 21. November

Die großen Impressionisten: Camille Pissarro

Beginn: 16.30 Uhr
Referent: Frank Scheidemann
Teilnehmerbeitrag: 8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Geologische Phänomene-Gold im Sauerland!?

Beginn: 17.00 Uhr
Referenten: Gerd Hölscher u. Florian Guballa – Dipl.-Geol. / Teilnehmerbeitrag: 11,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 24. November

Literaturtipps zu Weihnachten

Beginn: 15.00 Uhr
Referentin: Eva Schulz, Buchhändlerin
Teilnehmerbeitrag:
13,50 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 28. November

Die großen Impressionisten: Alfred Sisley

Beginn: 16.30 Uhr
Referent: Frank Scheidemann
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 01. Dezember

Max Laeuger (1864-1952)

Beginn: 15.30 Uhr
Referenten: Anette Struck, Kunsthistorikerin
Dr. Ulrich Maximilian Schumann
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Montag, 04. Dezember

Die Schüssler-Salze Hausapotheke

Beginn: 18.00 Uhr
Referentin:
Ute Reinke, Naturheilpraktikerin
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

ERSTKLASSIGE LAGE

BARRIEREFREI

GEHOBENE AUSSTATTUNG

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

ZERTIFIKAT „Anspruchsvolles Wohnen“

ANSPRUCHSVOLLES WOHNEN

DOMIZIL SCHOEME

Mitten im Herzen von Dortmund!

Olpe 8 – 12 • 44135 Dortmund (Haupteingang Olpe 12)
Telefon **0231-52 56 66 (AB)** • Mobil **0175-63 44 015**
Email: verwaltung@schoeme.de • www.domizil-schoeme.de

Dienstag, 05. Dezember

*Die großen Impressionisten:
Edgar Degas*

Beginn: 16.30 Uhr
Referent: Frank Scheidemann
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

... und Gott schuf die Tiere

Beginn: 18.30 Uhr
Referent: Dr. Frank Brandstätter,
Zoodirektor
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Mittwoch, 06. Dezember

*Weihnachten:
Geschichte, Legende, Märchen?*

Beginn: 14.30 Uhr
Referent:
Prof. Dr. Hans-Martin Lübking
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Donnerstag, 07. Dezember

Online-Banking

Beginn: 10.00 Uhr
Leitung: Bianca Hohmann
Teilnehmerbeitrag:
28,50 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 08. Dezember

*Winter-Impressionen in der Dort-
munder Oststadt*

Beginn: 15.00 Uhr
Referent: Hartmut Neumann
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Redewendungen aus der Bibel

Beginn: 15.00 Uhr
Referent: Klaus Fischeing
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 12. Dezember

*Das westliche Mittelmeer in der
Jungsteinzeit*

Beginn: 16.30 Uhr
Referent: Dr. Hartwig Gielisch
Teilnehmerbeitrag:
8,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 15. Dezember

Semesterabschluss: Irische Balladen

Beginn: 16.00 Uhr
Musik: Wolfgang Götz
Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro zzgl.
Parkeintritt

Begegnung VorOrt bietet Kreativ VorOrt an

In den Dortmunder Stadtbezirken
plant Begegnung VorOrt im Herbst
ein kreatives Angebot.

Im Innenstadt- Nord wird die
Aktion „Blickwechsel“, im Rahmen
eines Workshops in Kooperation
mit dem Depot ab dem 16.10.2013,
starten. Mit verschiedenen Alters-
gruppen und freien Künstler*in-
nen zusammen können Sie in den
Räumlichkeiten des Depots nach
Interesse malen und gestalten.

*Kontaktdaten für die Voranmel-
dung:* Zehra Turgut

Begegnung VorOrt Innenstadt-
Nord / Bornstraße 83, 44145 Dort-
mund

Tel. (0173) 3 19 26 23

Zehra.turgut@paritaet-nrw.org

Kreativ VorOrt im Pulsschlag Dorstfeld

Dienstag, 17. Oktober 2023

Pulsschlag Bürgerhaus, Vogelpoths-
weg 15, 44149 Dortmund

Beginn: 15.00 Uhr

Begegnung VorOrt lädt im Rah-
men des Dienstagscafes zu einem
Origami Workshop ein. Unter An-
leitung der Künstlerin Stephanie
Brysch bekommen Besucher*innen
des Cafes und des HWMT Kinder-
und Jugendtreffs die Möglichkeit
gemeinsam die Kunst des Papierfal-
tens zu erproben.

Information: Birgit de Boer, BvO In-
nenstadt-West Tel. (0160) 5 27 64 76




„Wir erfüllen
Wünsche für
einen besonderen
Abschied.“

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

Tag & Nacht
erreichbar

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Digitale Angebote

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

**Lesecafés in der Stadtteilbibliothek
Frühling – Sommer – Herbst – Winter**

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 Lesepat*innen im Stadtbezirk.

**Yoga- und Entspannungsgruppe
für pflegende Angehörige**

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit. Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und zu entspannen. Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Das kostenlose Angebot findet an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr im Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 14 in 44287 Dortmund statt.

Begegnungszentrum Berghofen

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

Treffpunkt BZ Berghofen

Das städtische Begegnungszentrum liegt eingebettet im Grünen. Von hier aus lässt es sich sehr gut spazieren gehen, egal ob Sie im Dorf ein Eis essen möchten oder im Lohbachtal für eine Runde Boule zusammekommen. Wer weiter gehen mag: Bergauf geht es in Richtung Freischütz und bergab zum Phoenixsee. Falls Sie Lust auf gemeinsame Spaziergänge oder Walking-Runden haben oder eine andere Aktivität mit Gleichgesinnten in unseren Räumen beginnen möchten, freuen wir uns über Ihre Mitteilung. Gern können Sie aber auch auf eine Tasse Kaffee oder Tee in Ihrem Treffpunkt BZ Berghofen vorbeischaun! Was können wir für Sie tun?

Spiele im BZ - Sie möchten eine neue Spielgruppe gründen? Melden Sie sich gern unter Telefon (0231) 50-2 91 00.

Doppelkopf

Spielen Sie mit! An *jedem Montag ab 13.30 Uhr* kommen die Spieler*innen zusammen und freuen sich auf neue Interessent*innen.

Treffen der Rummikubgruppe

Die Rummikub-Runde trifft sich an jedem *1. und 3. Donnerstag im Monat ab 14.00 Uhr*. Die Damen und Herren freuen sich über Verstärkung.

Skat

Die Skatrunde sucht weitere Spieler*innen. *An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat ab 14 Uhr.*

Schneidern im BZ

Die Schneider-Gruppe trifft sich wöchentlich *freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr*. Schauen Sie gern einmal herein!

**Evangelische Kirchengemeinde
Schüren**

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

Jeden Montag

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

Jeden Dienstag

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat

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

Jeden 1. Donnerstag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

Weitere Termine in Schüren:**Jeden 4. Mittwoch im Monat**

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

Jeden letzten Dienstag im Monat

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

Jeden 3. Sonntag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Männerstammtisch

Beginn: 18.00 Uhr

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

Frau Domogalla

Tel. (0231) 28 86 49 00

Städtisches Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstraße 61, 44289 Dortmund

Tel. (0231) 44 20 44 0

Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63

*i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags
und samstags jeweils von 15.00–
17.00 Uhr*

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

Wintermarkt

Freitag, 24. November:

Zeit: 14.00–17.30 Uhr

(im Park des Seniorenzentrums)

Mode, die ins Haus kommt: Mode Mobil

Mittwoch, 29. November:

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

(im Erdgeschoss des Seniorenzent-
rums)

Kreativ vor Ort:

*Lesung mit Frau Birgit Mader aus
dem Buch „Aplerbeck“ im Rahmen
eines Erzählcafés:*

Montag, 16.10.2023,

14.30–17.00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ro-
denbergstr. 70, 44287 Dortmund
Schreibwerkstatt zum Mitmachen
unter dem Motto
„Damals in Aplerbeck...“:

Dienstag, 17.10.2023,

10.00–13.00 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Ro-
denbergstr. 70, 44287 Dortmund
Anmeldung für den 16.10. und/
oder 17.10.2023 bitte unter:
begegnungaplerbeck@caritas-dort-
mund.de oder bei Gudrun Schweh
Tel. (0173) 1 85 79 11



So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich.

Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017

FamDo
Familie ist Chefsache!

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

**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

Jeden 3. Freitag im Monat*Treffen der**Arbeitsgemeinschaft 60 plus*

16.30 Uhr in der Gaststätte Lindenhof, Wickeder Hellweg 22

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

E-Mail: sohnfriedhelm@gmail.com

AusZeit Café*Ort: AWO Tagespflege Wickede**Meylantstraße 85, 44319 Dortmund*

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

Ansprechpartner*in: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18 oder

(0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)

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

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café LeseLust 60 plus*Ort: Bibliothek Brackel**Oberdorfstraße 23,**44309 Dortmund*

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

Ansprechpartner*in: Anita Henke

Tel. (0231) 25 96 90

Email: ahenke@stadtdo.de

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Anmeldungen für die **Smart-phone-/Handysprechstunde in Koop. mit Young Caritas** sind in der

jeweiligen Kalenderwoche der o.g. Reparatur-Termine ab montags im

Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr oder bei Pfarrer

Giesler möglich. Kontakte: Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

Gospelchor Enjoy the moment*Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus**Eichendorffstraße 31,**44143 Dortmund*

Zeit: mittwochs von

19.30–21.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Pfarrern Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Café „Spiel mit Spaß 70 plus*mit den Nachbarschaftshelfer*innen im Stadtbezirk Brackel***Brackel**

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus Flughafenstraße 7,

44309 Dortmund

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

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte

Wambel, Wambeler Hellweg 7,

44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Praxis für Physiotherapie*Moratschke*

Meylantstr. 89a

Bronckhorststr. 6

44319 Dortmund

44319 Dortmund

☎ (0231) 21 26 26

☎ (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

Wickede

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

ComputerCafé 50+

*Interessierte tauschen sich über
Themen zum Computer, Smart-
phone und Co. Aus*
und erhalten Hilfe bei technischen
Fragen und Problemen.
Zeit: Dienstag und Freitag im
Wechsel, 9.45–12.00 Uhr
Ort: In der Tremonia Akademie e. V.,
Tecklenborn 34, 44143 Dortmund
Vorherige Anmeldung erbeten.
Ansprechpartner:
Benjamin Bialecki
Tel. (0231) 1 65 47 04, E-Mail:
mail@tremonia-akademie.de
Internet:
www.tremonia-akademie.de

Seniorenbüro vor Ort

*Beratung und Information vertrau-
lich und persönlich*

Sprechstunden in Wambel

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

Sprechstunden in Asseln

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

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

Begegnung VorOrt Brackel

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

Wöchentliche Veranstaltungen:

Boule Spielen im Meylantviertel Wickede

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

Café Spiel mit Spaß Wickede

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

Einführung in das Malen mit Acryl-Farben

Montag, 16.10.2023 ab 14.30 Uhr
Anleitung durch den Künstler
Alexander Pohl. In der AWO Begeg-
nungsstätte Brackel, Haferfeldstr. 3,
auf dem Schulhof, 44309 Dortmund
Anmeldung erbeten unter Tel.
(0231) 13 74 50 77.

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandstelle für Dauergrabpflege

**DEMENZFREUNDLICHE
BESTATTERIN**


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

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

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

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

0231 / 56 22 93-33 www.HAUS-Am-Gottesacker.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 3. Mittwoch im Monat in der
Zeit von 15.00–16.00 Uhr (ohne
Anmeldung)

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

Offener Spiele-Treff

bei Kaffee
dienstags in der Zeit von
14.00–16.00 Uhr

Bingo-Spaß

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

ZWAR-Gruppe

Jeden 3. Mittwoch im Monat
ab 14.30 Uhr

Kreatives Gestalten

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

Sprachkurse

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

Bewegungsangebote

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

Zumba Gold

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

Yoga auf dem Stuhl

montags von 10.15–11.15 Uhr

Gymnastik im Sitzen und Stehen

donnerstags von 10.00–11.00 Uhr

Sanftes Rückenfit

donnerstags von 16.00–17.15 Uhr

Pilates

donnerstags von 17.30–18.45 Uhr



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

HELFEN MIT HERZ

Ihr Ambulanter Dienst & Tagespflegeeinrichtung

Dienstleistungen aus einer Hand

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

Carla Cailean

Ansprechpartnerin

AWO Ambulante Dienste
Lange Straße 42
44137 Dortmund

Telefon 0231 · 395 72 18

Fax 0231 · 395 72 20

c.cailean@awo-dortmund.de



„Pause für Pflegende Angehörige“

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

Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Langeloh 18, 44229 Dortmund

Tel. (0231) 47 60 17 00

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

Jeden Montag

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

Bienvenue! Französischgruppe für Fortgeschrittene

Zeit: 17.30–18.30 Uhr

Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege mit Pflegewissenschaftlerin

C. Wagener-Ernst

Zeit: 9.00–11.00 Uhr

Suppentag

gemeinsames Kochen und Mittagessen: nicht nur Suppe!

Zeit: 11.30–13.30 Uhr

Handarbeitstreff

Handarbeit, Spielen, Quatschen und nettes Beisammensein

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch

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

Zeit: 09.00–13.00 Uhr

Im 14-tägigen Wechsel:

Fototreff oder Kreativ-Gruppe

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

Skat und Romméabend Mitspielen!

Zeit: 18.15–21.00 Uhr

Jeden Donnerstag

Nachbarschafts-Café

Kaffee, Kuchen, Quatschen, Spie-

len... Kennenlernen!

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Yoga für alle!

mit Aline

Zeit: 18.00–19.30 Uhr

1 x monatlich

Interkulturelle Begegnung mit SwaF (Start with a friend)

Offenes Treffen mit Batul Saleh

montags, 14.00–16.00 Uhr

Nachbarschaftliches Frühstück

donnerstags, 09.00–11.00 Uhr

Handy- und Computersprechstunde

donnerstags, 09.00–12.00 Uhr

In unserem aktuellen Monatsprogramm finden Sie weitere Veranstaltungshinweise!

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

Begegnungsstätte Bittermark, Sichelstr. 22

Jeden 2. Dienstag im Monat

Männerrunde

Beginn: 18.00 Uhr

Jeden 2. Freitag im Monat

Freitagstreff

Beginn: 20.00 Uhr

Frühstück

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

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

Begegnungsstätte Brünninghausen, Mergelteichstr. 31

Jeden Mittwoch im Monat

Abwechselnd Kaffeeklatsch oder Spielertreff - Beginn: 15.00 Uhr

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

Begegnungsstätte Eichlinghofen, Stockumer Str. 434

Jeden Montag

Seniorentreff und Spielenachmittag
Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Jeden Freitag

Seniorentreff und Gesprächskreis

Zeit: 13.30–17.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Plauderstunde

Beginn: 19.00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Frühstück - Beginn: 9.30 Uhr

Jeden 1. Freitag im Monat

Herrenabend - Beginn: 19.00 Uhr

Außerdem Wandergruppe und Walking

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

Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags

Spielertreff

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Plauderspaziergang,

Beginn: 10.00 Uhr

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Handarbeitsgruppe,

Beginn: 17.00 Uhr

Smartphonestammtisch, Beginn: 14.00 Uhr

Mittwochs

Plaudercafé mit Frühstücksangebot, Beginn: 10.00 Uhr

Donnerstags

Mittagstisch

Anmeldung (0173) 5 36 75 62

Kreativtreff,

Beginn: 14.00–18.00 Uhr
Spieletreff, *Beginn: 14.00 Uhr*

Freitags

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

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

Begegnungsstätte Kirchhörde,
Möllershof, Hohle Eich 81

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

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

Am letzten Sonntag im Monat
Monatswanderung
Treffpunkt: Eingang Möllershof
Beginn: 11.00 Uhr
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:
Friedhelm Lentz, *Tel. (0231) 59 07 02*

Begegnungsstätte Lückleberg,
Olpketalstr. 83 a

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

Dienstags
„Yoga für Runde“
Beginn: 15.30 Uhr

Samstags
Offener Bouletreff
Beginn: 13.00 Uhr

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

Begegnungsstätte Menglinghausen,
Am Sturmwald 16

Montags
Wii-Gruppe - *Beginn: 16.00 Uhr*

Jeden 2. und 4. Montag
Frühstück - *Beginn: 10.00 Uhr*

Dienstags
Spieletreff, *Beginn: 14.00 Uhr*

Jeden 2. und 4. Montag
Fototreff - *Beginn 17.30 Uhr*

Mittwochs
Skat, *Beginn: 15.00 Uhr*

Donnerstags
Kaffeeklatsch und Spiele
Beginn: 14.00 Uhr

Jeden Freitag
Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)
Beginn: 15.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:
Horst Bergob, *Tel (0171) 2 28 19 31*
E-Mail: bergob@icloud.com

Begegnungsstätte Persebeck,
Grotenkamp 31

Montags
Skat, *Beginn: 18.00 Uhr*

Dienstags
Kaffeeklatsch mit wechselndem Programm, *Beginn: 14.30 Uhr*

Mittwochs
Malgruppe, *Beginn: 10.00 Uhr*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:
Udo Salomon, *Tel. (0231) 77 11 79*

Informationen auch gern bei:

Begegnung VorOrt Koordinatorin
Stadtbezirk Hombruch:
Evelin Büdel, *Tel. (0231) 9 93 42 17*
E-Mail: e.buedel@awo-dortmund.de

Städtische Seniorenheime 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 – sonntags von 15.00–17.00 Uhr geöffnet.*
Jeden Sonntag bieten wir frische Waffeln an.



Hier begleiten mein Team & ich Sie in den Wandelsituationen des Lebens.

z. B. bei Sterben, Tod & Trauer

weitere Angebote: ganzheitliche Massagen, naturheilkundliche Begleitung, Raumvermietung für Anlässe & eigene Angebote aller Art, Begleitung in der Schwangerschaft, zur Geburt & danach, Begleitung bei Verlusten jeglicher Art (Arbeitsplatz, Menopause, stille Geburten, ...)

Bestattungshaus Giese e. K. & Bestattungsdienste Patricia Tüchsen

ganzheitliche Massagen Claudia Baums
Praxis für Natur- und Frauenheilkunde Eugenia Bauer

Harkortstraße 50 / Ecke Wupperstraße, 44225 Dortmund

Tel.: 0231 / 99 95 07 30



09.10., 06.11., 20.11.

Smartphone-Café im „Hörder Treff“

Von 14.30-16.00 Uhr können alle Fragen rund um die Bedienung von Smartphones und Tablets gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter (0231) 431560 (mo/do 14.00-17.00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen).

Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg. Von 14.30–16.00 Uhr treffen sich Senior*innen und Kinder/Jugendliche 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. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Liedercafé

im Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde (Wellinghofer Str.21, 44263 Dortmund). Von 14.00–15.30 Uhr schmetterten wir Lieder von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Die Gedanken sind frei“. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Kreativ VorOrt.

Senior*innen sind am 18.10. eingeladen, in zwei Workshops im KulturLaden (Hörde) und in der AWO Wichlinghofen zusammen mit KiTa-Kindern Bilder zum Thema „Unterwasserwelten“ zu malen. Details auf Anfrage bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Jeden Dienstag

Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde

Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“

stärken wir verschiedene Muskulaturgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähig

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

19.00–20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phoenix-Gymnasium DO-Hörde

Tel. (02304) 8 37 12

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Café Atempause

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

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Ort: evangelisches Gemeindehaus

Dortmund-Wellinghofen,

Overgünne2, 44265 Dortmund

Seniorenbüro Hörde

Tel. (0231) 50-2 33 11

E-Mail: Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter

Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)

Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

Rundum
gut beraten
bei akzenta!

DER SYMPATHISCHE
LEBENSMITTELMARKT
IN DORTMUND AM
PHOENIX SEE.



Unsere Angebote online!

akzenta
REWE

UNSER SERVICE
FÜR SIE:

Begleitetes Einkaufen
im Markt

Lieferservice:
Sie kaufen ein,
wir liefern!

**An jedem 2. & 4. Montag im Monat
Smartphone-Café im „Hörder Treff“
Zeit: 14.30–16.00 Uhr**

Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter 0231 431560 (mo/do 14:00–17:00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, begegnung-hoerde@diakoniedortmund.de.

**An jedem 3. Freitag im Monat —
Generationentreff in der städtischen
Jugendfreizeitstätte Claren-
berg - Zeit: 14.30–16.00 Uhr**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

E-Mail: bildungundteilhabe@skf-hoerde.de

www.facebook.com/skf.hoerde



**KÖTTER
BESTATTUNGEN**

Der letzte Weg in guten Händen

SENIOREN-SERVICES

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

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



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

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.

Offenes Trauercafé im Café Begegnung bei Lategahn Hochofenstr. 16, Dortmund-Hörde

Das Trauercafé steht ALLEN Trauernden offen. Die Teilnahme ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Haben Sie Fragen? Tel. (0231) 41 11 22

Hörde: 13.09.2023 um 15.30 Uhr

27.09.2023 um 15.30 Uhr

11.10.2023 um 15.30 Uhr

...und dann im 14-tägigen Rhythmus immer mittwochs

Offenes Trauercafé im Café Begegnung bei Lategahn Rathausstr. 14 a, Schwerte

Das Trauercafé steht ALLEN Trauernden offen. Die Teilnahme ist kostenlos und verpflichtet zu nichts. Haben Sie Fragen? Tel. (02304) 16 18 5

Schwerte: 21.09.2023 um 16.15 Uhr

05.10.2023 um 16.15 Uhr

19.10.2023 um 16.15 Uhr

...und dann im 14-tägigen Rhythmus immer donnerstags

LATEGAHN

Bestattungen

VERANSTALTUNGSTERMINE:

Sonntagsmatiné bei Lategahn

Hochofenstrasse 16 in Dortmund-Hörde

Einlass 10.30 Uhr • Beginn 11.00 Uhr

Eintritt 19 €, inklusive Bewirtung

Bitte reservieren Sie Ihre Karten per E-Mail unter info@lategahn.de, telefonisch unter 0231 41 11 22 oder persönlich vor Ort in unserem Hörder Büro, Hochofenstraße 12

24.09.2023

Ich war noch niemals in New York. Urlaubs träume aus Schlager, Musical und Operette

Warum gehen wir auf Reisen? Ist es die Sehnsucht nach Abenteuern, die Suche nach dem Unbekannten? Sind es fremde Kulturen, die Liebe, oder ist es einfach nur das Fernweh, das uns antreibt? In der Musik ist die Fremde ganz nah. Sie schickt uns schon mit wenigen Takten auf die Reise. Wir nehmen Sie mit – rund um die Welt!

29.10.2023

Blondinen bevorzugt. Wenn Diven singen...

Wenn Diven singen, dann kann man etwas erleben – so das Motto dieses Abends, an dem Tirzah Haase fünf Schlagerstars begrüßt: Dalida, Marilyn Monroe, Hildegard Knef, Zarah Leander und Marlene Dietrich.

10.12.23

Drei Monarchen mit dem Weihrauchfass

Einer ist Dieter. Der andere ist Thomas. Und zusammen sind sie Heck.

Leslie Sternenfeld und Stefan Keim präsentieren eine Hitparade der Weihnachtslieder, denn sie sind sich sicher: In jedem großen Hit steckte schon immer ein Weihnachtslied. Und das beweisen sie in ihrer Weihnachtsshow.

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



Gemeindesaal Heilig Kreuz

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

Tanz am Freitag

27.10., 24.11. und 22.12.23

Zeit: 17.00–18.30 Uhr

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

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

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

Sprech- und Beratungsstunde

zum Thema *Renten-, Pflege- und Krankenversicherung*

Tag: Donnerstag, 14-tägig (siehe Aushang) | 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner Arnold Pothmann
Tel. (0231) 3 95 60 50
Versicherungsaltester

**Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr
Skat für Frauen und Männer**

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.

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

**Montags und donnerstags, 14.00 Uhr
Canasta**

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.

Jeden Donnerstag

@ *Computercafé und mehr*

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

Leitung: Marianne Leitgeb
Zeit: 16.30–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch

„TangoBeat“

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

Treffen: 15.30–17.30 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter

Tel. (0231) 39 42 74

Schach und Brettspiel AG

In dieser Arbeitsgruppe werden Spiele wie Schach, Mühle, Dame usw. angeboten. Ziel ist es strategisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet

freitags zwischen

10.00–12.00 Uhr statt. Nähere Informationen können Sie vom Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74 erhalten.

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennis-Gruppe

trifft sich regelmäßig Dienstags von 18.00–21.00 Uhr

Briefmarkenfreunde

Dortmund-Huckarde e. V.

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

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

Ob Singles oder Paare, Mann oder Frau jeder ist herzlich willkommen. Squaredance macht Spaß und hält körperlich und geistig fit.

Donnerstags, 20.00–22.00 Uhr
kohlenpott-hoppers.de

Skatrunde sucht Verstärkung

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

Spielenachmittag mit Emily Bohr

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

Begegnung VorOrt Huckarde

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

„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

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

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

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

• *Herren unter sich*

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

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

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

• *„Walking“*

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

Jeden Dienstag

Herren unter sich

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

Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

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

„Walking“

Freitags

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

Offener Treff: „Plauderstündchen“

mittwochs von 13.30–15.30 Uhr

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

Bingo!

Spielen Sie mit!

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

Seniorentanz

freitags, 15.00–16.30 Uhr

Die Leitung: Angela Haase

Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr

Interessengruppe mit haupt- und
ehrenamtlicher Leitung

Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

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

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

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

Zwar-Gruppe Lütgendortmund

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

Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und
Entspannungstechniken.
*Termin: immer montags,
10.15–11.00 Uhr*

Handarbeitstreff:

Stricken und Häkeln

dienstags, 14.00–16.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

freitags, 14.00–17.00 Uhr

Voranmeldung erforderlich.

Lachyoga: - der Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.

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

Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“ –

Jeden letzten Montag im Monat

Beginn: um 17.00 Uhr.

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

Wir laden alle ein, die sich über
Möglichkeiten, Erfahrungen und
Zukunftspläne bezahlter Arbeit ne-
ben der Rente austauschen möch-
ten. Dabei geht es zum einen um
konkrete Fragen wie: Selbständig-
keit oder Minijob ab 65? Wie viel
will ich noch arbeiten? Wie flexibel
will ich mein Leben jetzt gestal-
ten? Welche Träume will ich noch
verwirklichen? Es kann um Themen

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

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

Der Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ wo es um diese Themen geht, trifft sich jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr in der ZWAR

Zentralstelle, 44397 Dortmund
Steinhammer Straße 3.

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

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

Moderation und Organisation

Margarete Leineweber

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

Vera Romberg: Bildungswerk_NRW

Tel. (0231) 61 79 40

Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

Benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

„Lütgendortmunder Montagskino“

Jeden 2. Montag im Montag

Ort: Quartiershaus,

Limbecker Straße 83a

Einlass 14.30 Uhr,

Filmbeginn: 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht

Mengede

Alle 6 Wochen freitags

Repair Café Nette - 15.00–18.00 Uhr

im kath. Gemeindehaus Nette,

Friedrich Naumann Straße 9,

44359 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Pfarrerinnen Renate Jäckel,

Tel. (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette

- Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –

Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@

dortmund.de

Termine: 12. Oktober 2023,

09. November 2023 und

07. Dezember 2023

Seniorenbüro Mengede vor Ort in

Westerfild, Beratung und Infor-

mation: persönlich, vertraulich und

kostenfrei, Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-

Kirchengemeinde, Westerfilder

Straße 11 a, Ansprechpartnerin:

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

E-Mail: seniorenbuero.mengede@

dortmund.de

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in

Bodelschwingh

Beratung und Information: persön-

lich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-

Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@

dortmund.de

Jeder 1. Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor

Ort in Nette

Beratung und Information: persön-

lich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin:

Sonja Biallas-Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-mail: seniorenbuero.mengede@

dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,

Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadt.do.de

Offener Treff

mittwochs von 9.00–12.00 Uhr

Kommen Sie doch einfach auf eine

Tasse Kaffee oder Tee und ein net-

tes Gespräch vorbei!

Phase 10

Am 2. und letzten Mittwoch des

Monats von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig 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 Kombinati-

onen aus allem handeln.

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

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

Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

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

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

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

Wandern

*14-tägig donnerstags
Beginn: 9.30 Uhr*

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

@ Betreutes Internet-Café

*Jeden Freitag
10.00–12.00 Uhr*

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

Seniorenport an der Wii-Konsole

Dienstags

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

Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Wochen ab 14.00 Uhr

Termine: auf Anfrage

Offener Spiele-Treff

Jeden Dienstag von 14.00–16.30 Uhr

Doppelkopf

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr

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

Schach

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

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

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 15.00–16.00 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) 50-280 20

Begegnung VorOrt Mengede

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

Trauercafé Plus

jeden 2. Dienstag im Monat

Ab sofort startet ein neues Trauercafé in Mengede. Neben Kaffee, Kuchen und Gesprächen bietet es gemeinsame Aktivitäten (Spazieren, Boulespielen, Kochen, etc.) je nach Wunsch und Möglichkeit der Teilnehmenden. Ev. Noah-Gemeinde, Seniorenbüro und Begegnung VorOrt machen gemeinsam jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr dieses Angebot.

Termine: 10.10. / 14.11. / 12.12.

Ort: kleine Trauerhalle des ev. Friedhofs, Mengeder Schulstraße und andernorts

Kontakt:

Cordula Podscharly (ev. Noah-Gemeinde): Tel (0231) 3 96 44 71

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

Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78

Tanztee

Sonntag, 29. Oktober von 15.00-17.00 Uhr

Nach dem Motto „Wir tanzen, wie es uns gefällt!“ sind alle willkommen, die Spaß am Tanzen haben, egal ob Singles oder Paare, Ältere oder Jüngere. Auch Gruppentanz, Einzeltanz etc. begleitet durch die Tanzsportgemeinschaft Bodelschwingh. Im gemütlichen Rahmen mit Kaffee, Kuchen, Kaltgetränken gegen Spende.

Ort: Ev. Gemeindezentrum, Westerpolder Str. 11a, 44357 Do-Westerpolder

Anmeldung bei: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt), begegnungsmengede@diakoniedortmund.de oder unter 0173 69 75 378

Boule-Treff

jeden Mittwoch, 15.00-16.30 Uhr (bei trockenem Wetter)

In geselliger Runde wird Boule gespielt, solange es die Witterung zulässt. Interessierte sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse!

Ort: Boulebahn im Hansemannpark, Hansemannstraße, Mengede-Oestrich

Kontakt: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt), begegnungsmengede@diakoniedortmund.de oder unter (0173) 6 97 53 78

Liedercafé Mengede

Donnerstag, 19. Oktober, 14.30-16.00 Uhr

Einmal im Monat werden im „Liedercafé Mengede“ bekannte Lieder geschmettert, mitreißend angeleitet von Jasmin Siebert an der Gitarre. Im Oktober ist die Frauenhilfe der Noah-Gemeinde Westerpolder Gastgeberin und sorgt für eine kleine Stärkung mit frischem Kaffee und Kaltgetränk.

Ort: Gemeindezentrum Westerpolder, Westerpolder Str. 11a, 14.30-16.00 Uhr.

Herzliche Einladung an alle, die mitsingen möchten!

Infos zu Terminen und Anmeldung bei: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt Mengede), Tel. (0173) 6 97 53 78, begegnungsmengede@diakoniedortmund.de

Veranstungshinweise für den Stadtbezirk Huckarde und Stadtbezirk Mengede:

Herbstspaziergang im Rahmer Wald

Sonntag, 22.10.2023, 11.00-13.00 Uhr

Begegnung VorOrt Huckarde und Mengede laden gemeinsam zum von „indynatur“ fachkundig angeleiteten Herbstspaziergang durch den Rahmer Wald. Achtsamkeit im Wald, Pilze und Erläuterungen, Zufallsfunde und Expertenwissen. Geeignet auch für Senior*innen mit und ohne Rollator. Kosten: 8,- EUR, Kinder unter 10 Jahre kostenlos (zu zahlen vor Ort).

Treffpunkt: Wanderparkplatz „Rahmer Wald“, Buschstr. 162, nahe Café Lebensart .

Infos und Anmeldung bei: Benedikt Gillich, begegnungshuckarde@caritas-dortmund.de oder unter Tel. (0152) 53 40 54 28

*Zeit für
Krankenpflege*

Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege
Alexander Künst

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

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

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

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

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat *Initiativkreis Naturlehrpfad*

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat *Börsenclub*

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

Jeden 1. und 2. Dienstag *KunstVielfaltScharnhorst*

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

Jeden Dienstag *Initiative Internet-Kompetenz*

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

Jeden Freitag

Schachclub Scharnhorst 2002
Schach für Jedermann/-frau/-kind
Dieser Tag soll Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Beginn: 15.00 Uhr
Ansprechpartner: Friedrich Benz

Jeden Donnerstag

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

Beginn: 17.00 Uhr

Jeden zweiten Mittwoch

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

Hardanger-Stickerei

Jeden Dienstag von
13.00–15.00 Uhr

Handarbeitstreff

Stricken, Sticken, Häkeln...
Jeden Dienstag von
10.00–12.00 Uhr

Mobil und sicher im Straßenverkehr

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

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

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

Offener Treff

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

Seniorenwohnsitz Westholz

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

Jeden Donnerstag

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

Städtische Begegnungszentren

Orte der Begegnung und Kommunikation

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

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

Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Petra Emig
Tel. (0231) 50-2 91 00
Fax (0231) 50-1 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: begegnungszentren@stadtdo.de

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

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

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

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

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

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

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

Stadtteilbibliothek Hombruch

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

Stadtteilbibliothek Hörde

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

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

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

Stadtteilbibliothek Huckarde

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

Stadtteilbibliothek Lütgendortmund

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

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

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

TU Dortmund, Fakultät 17

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

Sprechzeiten:

Dienstag und Donnerstag
von 10.00–12.00 Uhr

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

www.seniorenstudium.tu-dort-
mund.de

ZWAR Netzwerke in Dortmund

Die Abkürzung ZWAR steht für
„Zwischen Arbeit und Ruhestand“.
Neben zahlreichen Netzwerken 60+
in NRW) gibt es auch in Dortmund
in verschiedenen Stadtteilen selbst-
organisierte ZWAR Netzwerke mit
vielfältigen Interessengruppen. Die
regelmäßigen Treffen finden im je-
weiligen Stadtteil statt. Ein weite-
rer Standort sind die Räumlichkei-
ten des ZWAR Begegnungszentrum
Marten (ZBZ) in der Steinhammer-
straße 3 in Dortmund Marten. Der
ZWAR e. V. ist langjähriger Träger
dieses Begegnungszentrums, das
sich als niedrigschwelliger, selbstor-
ganisierter und generationenüber-
greifender Treffpunkt im Stadtteil
etabliert hat. Örtliche Vereine und
Initiativen sowie Angebote des
Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, Zweig-
stelle DGB-Bildungswerk NRW e.V.
sind dort beheimatet. Die ZWAR
Netzwerke sind Orte der Begeg-
nung und der wechselseitigen
Unterstützung bis ins hohe Alter.
Nach eigenen Wünschen setzen sie
Interessen, (Projekt-)vorhaben und
Aktivitäten in den Bereichen Frei-
zeit, Kultur, Gesundheit und Sozia-
les um und sind somit für die
Generation 60+ ein Gegenentwurf
zu Einsamkeit und (gesellschaftli-
cher) Isolation.

**Hier erhalten Sie nähere
Informationen und Auskünfte:**

ZWAR e.V.

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

Ansprechpartnerin im ZWAR e. V.

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

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrauen“

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

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

Jeden zweiten 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 Fieberg
Tel. (0231) 63 05 71

ZWAR Gruppe Marten

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

ZWAR Gruppe Marten 2

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

ZWAR Gruppe Dortmund

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

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

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

ZWAR Gruppe Dortmund

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

ZWAR Gruppe SPRINT

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

ZWAR Gruppe Theater:

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

Kreuzbund- Männergesprächskreis Dortmund

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



Gut leben im Alter

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

Netzwerke bieten

Ressourcen und verbinden

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

Die Seniorenbüros bieten kostenlos und trägerneutral:

Beratung, Vermittlung, Vernetzung, Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

Beratungszeiten der Seniorenbüros:

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

Standorte:

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Seniorenbüro Brackel

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

Standort Meylantstraße

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

Seniorenbüro Eving

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

Seniorenbüro Hombruch

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

Seniorenbüro Hörde

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

Seniorenbüro Huckarde

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

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

Standort Untere Brinkstraße

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

Seniorenbüro Innenstadt-West

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

Seniorenbüro Lütgendortmund

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

Seniorenbüro Mengede

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

Seniorenbüro Scharnhorst

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

*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

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

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

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

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

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

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

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

Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:

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

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

Seniorenbesuchsdienst

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

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

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

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

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

Innenstadt:

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

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

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

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

Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen

Kirchengemeinde St. Ewaldi

Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Petra Herrmann

Tel. (0231) 71 38 18

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

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 4 Stunden 33,00 Euro

(incl. Frühstück und Mittagessen)

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund

Ansprechpartnerin: Carla Cailean

Tel. (0231) 3 95 72 18

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

Und Seniorenbüro Brackel

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege

Dortmund gGmbH

Bergstraße 10a, 44339 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Knehans, Fachbereichsleitung,

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

Leitung Diakoniestation,

Tel. (0231) 85 74 14

Ansprechpartner*innen:

Herr Fischer, Frau Strunk,

Seniorenbüro Dortmund–Eving,

Tel. (0231) 50-2 96 60

Betreuungsgruppe: Jeden Montag und Mittwoch von 11.00–16.00 Uhr.

Bitte um Anmeldung.

Betreuungsgebühr: 30,00 Euro pro

Gruppentreffen zzgl. 4,00 Euro

Verzehrpauschale (Getränke, Mittagessen, Nachspeise, Kuchen oder Gebäck).

Abrechnungsfähig bei der Pflegekasse (gem. § 45b SGB XI).

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

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

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

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Jagdhausstraße 1a,

44225 Dortmund(im Gebäude der Fleming-Apotheke)

Ansprechpartnerin:

Ingrid Siebel-Achenbach/

Nina Rosenkranz

Tel. (0231) 2 22 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de

zeitgut-dortmund.de

Leistungen:

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

Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Werks- und Begegnungszentrum Virchowstraße 3, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Knehans, Fachbereichsleitung, Tel. (0231) 84

94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation Süd, Tel. (0231) 43 78 78

Ansprechpartnerinnen: Frau Urban, Frau Müller,

Seniorenbüro Dortmund–Hörde, Tel. (0231) 50-2 33 11

Betreuungsgruppe: jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: je Tag 30,00 Euro zzgl. 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

Stadtbezirk Huckarde

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

Informationen und Anmeldung:
Jacqueline Nwofor

Tel. (0231) 3 96 02 45,

Fax (0231) 86 42 18 64

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

www.frauenzentrum-dortmund.de

RuStadtbezirk Scharnhorst

Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277,
44328 Dortmund

Leitung: Annegret Manek

Tel. (0231) 50-2 88 59,

Fax (0231) 50-2 88 59

E-Mail: amanek@stadtdo.de

Betreuungsgruppe:

Jeden Montag von

14.00–18.00 Uhr

Betreuungsgebühr: 20,00 Euro pro
Gruppentreffen

Gesprächsgruppe: jeder zweite
Montag im Monat von

16.00–17.30 Uhr

Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen

Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

Tel. (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat

von 14.30–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr:

Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche

Betreuung wird im

Bedarfsfall über die

Diakoniestation Süd organisiert.

Tel. (0231) 43 78 78

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

Sonstige Beratungsangebote:**Wohnberatung Dortmund**

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

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

E-Mail:

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

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

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

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

Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund – MOBILE – Selbstbestimmtes Leben 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, Begleitscheinigungen wie Schwindel oder Tinnitus, etc.) und bei Fragen des sozialen Lebens (z.B. Beantragung von Sozialleistungen).

Ansprechpartnerin:

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

Regelmäßige**offene Sprechstunden:**

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr

Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

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

Tel. (0231) 52 90 97

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

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

Frau Czekalla
Tel. (0231) 27 40 17

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

Frauenselbsthilfe nach Krebs

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

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

Frau Petra Kämmers,
Tel. (0157) 72 52 94 49
shg-blasenkrebs-do.de
Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

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

Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

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

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Dortmund

Selbsthilfegruppe

„Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat um 19.30 Uhr im Wilhelm–Hansmann–Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.

Fällt der erste Montag im Monat auf einen Feiertag, so findet das Gruppentreffen am zweiten Montag im Monat statt. Kontakt über die Selbsthilfe–Kontaktstelle,

Tel. (0231) 52 90 97
crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

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

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

Nähere Information unter
Tel. (0231) 44 51 93

Angebote für ältere Lesben und Schwule:

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

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

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

Gay & gray im KCR Dortmund

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

Tel. (0231) 83 22 63
E-Mail: info@kcr-dortmund.de

RAINBOW VISITORS

Besuchsangebot für Menschen aus der queeren bzw. LGBTIQ-Gemeinschaft

Wir sind ein ehrenamtliches Team und bieten Menschen mit Bedürfnis nach Gesellschaft an, mit ihnen gemeinsam Zeit zu verbringen.

Z.B. mit Zuhören, Vorlesen, Gesprächen, Musizieren, Gesellschaftsspielen oder Spaziergängen. Wer uns treffen möchte, erreicht uns unter 0157 32 40 76 15 oder unter

rainbowvisitors@kcr-dortmund.de

Wer das Team der RAINBOW VISITORS ehrenamtlich unterstützen möchte, ist ebenfalls herzlich willkommen.

Treffpunkt: Jeder erste und dritte Dienstag im Monat, 18.30 Uhr im Kommunikationszentrum Ruhr e.V. (KCR), Braunschweiger Straße 22, in Dortmund, Rückfragen unter
E-Mail: Marion@kcr-dortmund.de

Impressum Veranstungskalender

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

Geschäftsstelle Seniorenbeirat, Diana Karl
Südwall 2-4, 44122 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 48 87
Fax (0231) 50-2 65 69
E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

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

Anzeigenannahme: Frau Berndt
Tel. (0231) 58 44 85 25
E-Mail: berndt@werbeagentur-kapp.de

Gestaltung und Layout:
ideen.manufaktur | Agentur Saiko

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

**Redaktionsschluss für die Aufnahme in den
Veranstungskalender 1. Quartal 2024: 20.10.2023**

In bester Gesellschaft – direkt nebenan!

DOGEWO21



www.dogewo21.de

Betreutes Wohnen in Dortmund-Bövinghausen



Barrierefreie
Senioren-
wohnungen

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

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



RUNDUMSORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



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

- > *Hilfen für
Menschen mit
Demenz*
- > *Kurzzeitpflege*

- > *Ambulanter
Pflegedienst:
7 Mal für Sie
in Dortmund*

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