

Juli bis Dezember 2026



Programm des Begegnungszentrums Berghofen

Begegnung, Beratung, Information für Menschen ab 50



Stadt Dortmund
Sozialamt

Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Adresse

Am Oldendieck 6
44269 Dortmund

☎ Tel. 0231 50-29100
Fax 0231 50-10291

✉ bz_berghofen@dortmund.de

🌐 dortmund.de

So erreichen Sie uns

🚏 Buslinie 430, 435, 438, 439
Haltestelle Berghofen Zentrum



© Kartographie: Stadt Dortmund,
Vermessungs- und Katasteramt, 62/5-2, 10/2025

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	9–18 Uhr
Dienstag	9–22 Uhr

Kassenzeiten

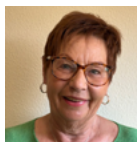
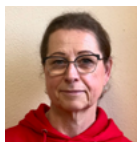
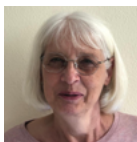
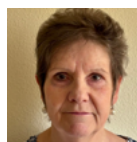
Mittwoch	10–12 Uhr
Donnerstag	14–16 Uhr



Petra Emig

Ansprechpartnerin vor Ort

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Symbollegende

- ☎ Telefon- / Faxnummer
- ✉ E-Mail-Adresse
- 🌐 Internetseite

Liebe Besucher*innen des Begegnungszentrums Berghofen,

Sie halten die Ausgabe des Programmheftes für das 2. Halbjahr 2026 in Ihren Händen. Wir hoffen, dass es Ihnen gefällt und wir Ihr Interesse an unseren Angeboten wecken können.

Unser Team aus Ehrenamt und Hauptamt freut sich über die (neuen) Kursangebote, Veranstaltungen, Vorträge und Lesungen, vor allem aber über die Begegnungen mit Ihnen!

Sie sind der Motor für unsere Arbeit. Wir freuen uns über Ihre Anregungen, Tipps und Ideen zur Nutzung unseres Begegnungszentrums. Wir danken Ihnen von Herzen für Ihre Rückmeldungen, die für uns Kraftquellen sind.

Ihr BZ-Team Berghofen



Während der Hitzeperiode steht im Begegnungszentrum Trinkwasser bereit. Das Auffüllen von Trinkflaschen ist ebenfalls möglich!



Das Begegnungszentrum ist weitgehend barrierefrei und für Rollstuhlfahrende geeignet.

Städtische Begegnungszentren– Orte der Begegnung und Kommunikation

Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

☎ 0231 50-29100 • ✉ bz_berghofen@dortmund.de

Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

☎ 0231 50-19490 • ✉ bz_ewing@dortmund.de

Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

☎ 0231 50-19495 • ✉ bz_huckarde@dortmund.de

Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund

☎ 0231 50-28989 • ✉ bz_luetgendortmund@dortmund.de

Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

☎ 0231 50-28020 • ✉ bz_mengede@dortmund.de

Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

☎ 0231 50-28859 • ✉ bz_scharnhorst@dortmund.de

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

☎ 0231 50-23358 • ✉ whh@dortmund.de

Das Ziel dieser Einrichtungen ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch die Bereitstellung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten zu unterstützen und dadurch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen.

Die Begegnungszentren sind Orte der Begegnung und Kommunikation auch für Initiativen, Vereine und Gruppen in den Stadtbezirken und stehen diesen außerhalb der eigenen Angebotszeiten kostenfrei zur Verfügung. Informieren Sie sich direkt vor Ort über das Raumangebot, die Vergabebedingungen und die Möglichkeiten, selbst aktiv mitzuwirken. Rein private und gewerbliche Nutzungen sind ausgeschlossen.

Öffnungszeiten

Die Begegnungszentren sind ganzjährig von Montag bis Freitag in der Zeit von 09.00–18.00 Uhr geöffnet. Zusätzlich finden dort Veranstaltungen am Abend und an Wochenenden statt. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

Die Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer*innen zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäreinrichtungen ausgestattet.

Teilnahmebedingungen

Karten für alle Veranstaltungen für das gesamte Halbjahr können sofort nach Erscheinen des Programmheftes erworben werden. Bitte beachten Sie die Kassenzeiten. Reservierungen behalten eine Woche Gültigkeit.

Inhaber*innen der Dortmund-Karte erhalten gemäß der jeweiligen Gebührenordnung Ermäßigungen auf die zu entrichtenden Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen.

Für Inhaber*innen der Dortmund-Karte gelten folgende Preise:

Kurse: 10 €

Veranstaltungen: kostenfrei (ausgenommen ist ein Verpflegungsanteil von 5 €)

Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, so kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Die Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich unbar.

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

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

Nach Drucklegung eintretende Programmänderungen (z.B. hinsichtlich von Kursleitungen, Kurszeiten oder der Anzahl der Kurstage) bleiben vorbehalten.

Allgemeiner wichtiger Hinweis für Teilnehmer*innen an Tagesfahrten, Besichtigungen sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen:

Fragen Sie Ihre*n Ärztin/Arzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen.

Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr, ein besonderer Versicherungsschutz besteht nicht.

Anmeldungen für Veranstaltungen und Kurse

Sie haben verschiedene Möglichkeiten sich anzumelden.

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

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGBs und Bedingungen der Stadt Dortmund nach Art. 13 u. 14. jeweils Abs. 1,2 DSGVO zur Verarbeitung personenbezogener Daten. Bitte beachten Sie die entsprechenden Aushänge in den Einrichtungen.

Vielfalt im Alter – Unterstützung durch die Koordinierungsstelle für LSBTIQ* (Lesben, Schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen)

Die Stadt Dortmund setzt mit der Koordinierungsstelle für LSBTIQ* im Amt für Angelegenheiten des Oberbürgermeisters und des Rates ein klares Zeichen für Vielfalt und Teilhabe.

Die Koordinierungsstelle arbeitet mit und für Menschen aus der LSBTIQ*-Gemeinschaft jeden Alters und steht auch bei Fragen rund um das Thema LSBTIQ* und Alter vernetzend zur Seite.

Darüber hinaus bringt sie ihre Expertise in die Arbeitsgruppe LSBTIQ* in der Pflege ein, um die Bedarfe queerer Senior*innen sichtbar zu machen und die Angebote in Dortmund inklusiver zu gestalten.

Kontakt:

Christine Brämer

☎ 0231 50-26393

✉ cbraemer@stadtdo.de

Susanne Hildebrandt

☎ 0231 50-27559

✉ shildebrandt@stadtdo.de

Kultur und Musik

„Die wilden Alten“ – Seniorentheater

Das Seniorentheater Schwerte „Die wilden Alten“ bringen in ihrem Sommerprogramm heitere und besinnliche Geschichten, literarische Texte, Lieder und Gedichte sowie Sketche und Szenen aus dem Alltag mit viel Spielfreude auf die Bühne. Entsprechende Requisiten, Bilder und nicht zuletzt das Gitarrenspiel versprechen einen unterhaltsamen Nachmittag.



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 15.07.	15-16	2,50 €

Neu: Entre nous – Show

Sie sind klassische Liederabende gewohnt? Dann erwartet Sie eine Überraschung. Philippe und Ewita stehen für farbenfrohe Shows voller Charme, Witz und Fantasie. Mit liebevoll gestalteten Kostümen, großer Bühnenpräsenz und einer tiefen Leidenschaft für die französische Musik schaffen sie Auftritte, die einzigartig, emotional und immer ein wenig très spécial sind. Sie erhalten Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Kuchen.



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 23.07.	15-17	7,50 €

Neu: Liedernachmittag zur Gitarre mit Wilfried

Wilfried Westphal bietet an der Gitarre ein buntes Programm für die Generation 50+. Bekannte Volkslieder und Schlager als auch eigene Balladen gehören zu seinem Repertoire.



Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 23.09.	14:30–15:30	2,50 €

Oldies but Goldies und Lieder aus der Mundorgel Liedernachmittage mit Armin Richter-Strauß

Gemeinsam werden zur Gitarrenbegleitung Lieder aus dem altbekannten Liederbuch „Die Mundorgel“ gesungen oder englischsprachige Folk-, Pop- und Lovesongs von allen bekannten Interpret*innen wie Bob Dylan, Joan Baez oder den Beatles. Liederbücher liegen für Sie bereit.

Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten	Lieder
Mi, 12.08.	14:30–15.30	2,50 €	Oldies
Mi, 09.09.	14:30–15.30	2,50 €	Mundorgel
Mi, 11.11.	14:30–15.30	2,50 €	Oldies
Mi, 16.12.	14:30–15.30	2,50 €	Mundorgel



Sonntags-Tanz mit André Wörmann

Dieser Sonntag-Nachmittag mit dem Schlagerkavalier André Wörmann weckt garantiert Ihre sommerliche Lust auf Tanz, flotte Unterhaltung und Gesang. Genießen Sie den musikalischen Ausflug bei leckerem Kaffee, Tee, Kuchen und Kaltgetränken. Ihren Lieblingstitel dürfen Sie sich selbstverständlich wünschen.

Anmeldungen im Büro unter
☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf
zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
So, 16.08.	15–17	7,50 €
So, 20.09.	15–17	7,50 €



Lesetreff am Nachmittag mit Gabi

Einmal im Monat unterhält Gabi Kluge Sie mit heiteren (Kurz)geschichten und einem kleinen Rate-Quiz passend zur Jahreszeit. Die gute Laune ist inbegriffen! Schauen Sie gern herein, trinken Sie eine Tasse Kaffee oder Tee und genießen den Nachmittag in heiterer Runde.

Anmeldungen unter
☎ 0231 50-29100

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 07.07.	15–16	kostenfrei
Di, 04.08.	15–16	kostenfrei
Di, 01.09.	15–16	kostenfrei
Di, 06.10.	15–16	kostenfrei
Di, 17.11.	15–16	kostenfrei



Lesecafé mit Renate Hindrichs und Jutta Zierke

„Humoristische Einblicke ins Älterwerden“, bei diesem Thema bleibt kein Auge trocken. Renate Hindrichs und Jutta Zierke tragen fröhliche, erheiternde und nicht immer ganz ernst gemeinte Texte aus ihrem reichen Fundus vor.



Anmeldungen im Büro
unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 19.08.	15-16	-

Vortrag von Hans-Günter Bullenda „Alle Vögel sind schon da ...“ – Die Vogelwelt in der deutschen Lyrik

Nicht nur „Amsel, Drossel, Fink und Star“ begegnen uns in deutschen Gedichten und Liedern, sondern auch Nachtigall, Lerche, Sperling, Kranich, Wildgans, Adler, Falke, Habicht, Rotmilan, Taube, Rabe u.v.a.

Warum verwendeten unsere Dichter so gerne Motive aus der Vogelwelt und was wird damit jeweils zum Ausdruck gebracht? Im Vortrag werden Vogelbilder, Vogelgesang, Gedichtzitate und Lieder in kurzweiliger Weise präsentiert. Dabei werden auch einige Einblicke in die deutsche Geschichte vom Mittelalter bis in die neueste Zeit ermöglicht.



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 13.08.	15-16	-

Vortrag „100 Jahre Westfalenhalle“ von Gerd Kolbe

Am 28.11.1925 wurde die Dortmunder Westfalenhalle eröffnet. 100 Jahre (und ein paar Monate später) wirft der ehemalige Sprecher der Stadt Dortmund, Gerd Kolbe, einen persönlichen Blick auf die Arena, in der so viele Stars Konzerte gaben und Mannschaften sportliche Erfolge feierten. Kommen Sie vorbei, begeben Sie sich auf eine Zeitreise durch die Geschichte der Westfalenhalle und schwelgen Sie in Erinnerungen...



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 08.09.	14:30–16:30	5,00 €

Lesung „Bilder aus Kohlenstaub“ von Marlies Blauth

Marlies Blauth, *1957 in Dortmund, Autorin und Künstlerin, liest humorvolle Geschichten aus dem Alltag und Erinnerungen aus ihrer Kindheit im alten Ruhrgebiet:



Das Büdchen liegt am Weg zwischen Zauberwelt und Alltäglichkeit – Na, ihr Ströppkes? lacht der Mann, der zwei Flaschen Export kauft und, ach, noch 'ne Dose Sauerkraut dazu während wir beraten: dreißig Pfennige ... lieber ein Wasser-eis oder

Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 16.09.	15–16	2,50 €

The Country Boys in Berghofen – Herbst-Rockmusik

Das beliebte Duo „The Country Boys“, bestehend aus Abi und Bernd, begleiten uns mit Hits aus Rock, Pop, Schlager und Oldies durch den Nachmittag.

Freuen Sie sich auf fetzige Klänge!
Sie erhalten Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke.



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100.
Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 08.10.	14:30–16:30	7,50 €

Günna tut der Seele gut

Die Weltlage ist kompliziert. Vieles wirkt kaputt, überall Baustellen und oft hat man das Gefühl: Nichts funktioniert mehr. Aber dann kommt Günna. Die Stimme Westfalens. Und er macht uns wieder Hoffnung. Geboren am Borsigplatz und aufgewachsen in Eving ist Bruno „Günna“ Knust weit über das Ruhrgebiet hinaus bekannt für seine unverwechselbare Mundart. Sein Entertainment lebt von Schlagfertigkeit, Spontaneität und dem direkten Draht zum Publikum. Seit fast vier Jahrzehnten steht er damit auf der Bühne, frei von der Leber weg, mit einem feinen Gespür für die Menschen an der Ruhr und ihre Geschichten.



Dabei bringt er den Ruhrpott auf die Bühne, wie er wirklich ist: herzlich, ehrlich und zum Brüllen komisch.

Mit liebevollen Bosheiten und aktuellen Kommentaren nimmt er auch sein Heimatstädtchen gern aufs Korn, live genauso wie in seiner wöchentlichen Kolumne in den Ruhr Nachrichten.

Mit der typisch positiven Ruhrgebiets-Mentalität nimmt Günna sein Publikum mit auf eine Reise durch beliebte Szenen aus früheren Programmen und serviert dazu als Kirsche auf der Torte auch jede Menge neues, taufrisches Material aus seiner Sprücheküche.

Günna kennt die Dortmunder, schaut ihnen aufs Maul und fühlt ihnen auf den Zahn und sorgt mit seiner unnachahmlichen Art dafür, dass man auch in schwierigen Zeiten herzlich lachen kann.

Denn seine Devise bleibt: Die Realität ist ganz anders als die Wirklichkeit.

Ruhrpott-Humor, Herz und jede Menge spontane Sprüche: Bruno „Günna“ Knust bringt Lieblingsstücke und neues Material auf die Bühne, direkt, ehrlich und zum Brüllen komisch.

Ein Abend zum Lachen, Erinnern und Wohlfühlen.

Anmeldungen im Büro unter 0231 50-29100.
Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 13.10.	17-18	10,00 €

Susan Kent heizt dem BZ Berghofen ein

Oktober-Fest Stimmung mit Susan Kent. Die Entertainerin ist bekannt für ihren Live-Gesang und die tolle Show. Sie wird die Bühne im BZ Berghofen zum Beben bringen. Garantiert.

Anmeldungen im Büro unter
☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf
zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 20.10.	14:30-16:30	7,50 €



Neu: DJ Lars Habeck sorgt für (Tanz-) Stimmung vor dem 1. Advent

Das Allroundtalent mit Radio & Fernsehserfahrung und Sieger des RTL Gesangswettbewerbs „Perfekt Day“, sorgt seit 12 Jahren durch eine Mischung aus unbeschwerter und gut tanzbarer Musik für die richtige Partystimmung! Er hat ein Gespür für Jung und Alt und begeistert mit ansprechender Moderation das Publikum!



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 26.11.	14:30-16:30	7,50 €

Weihnachtsfeier mit Wolfgang Korioth

In diesem Jahr wurde das Akkordeon von den deutschen Landesmusikräten zum Instrument des Jahres gekürt.

Zu unserer Weihnachtsfeier wird Wolfgang Korioth auf dem Akkordeon die bekanntesten Weihnachtslieder zum Mitsingen für Sie spielen. Im zweiten Teil unserer Weihnachtsfeier wird er dann mit seinem Saxophon, der Gitarre und seinem Gesang das musikalische Programm abrunden.

Bei schönen Melodien dürfen Sie tanzen, mitsingen oder auch nur träumen.

Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 10.12.	14:30-16:30	7,50 €



Vorweihnachtliche Stunde mit Erwin Dahlmann

Erwin Dahlmann & sein Akkordeon laden mit traditionellen Liedern (zum Mitsingen) und bekannten Melodien der fröhlich-heiteren und besinnlichen Art, sowie mit kurzweiligen Gedichten und Geschichten rund um die Weihnachtszeit ein. Dazu eine Brise „Christliche Seefahrt“ und ein Hauch Nostalgie aus dem Land von „Väterchen Frost“.



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100. Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 22.12.	14:30–16	2,50 €

Märchenstunde für Erwachsene mit Inge Holtkötter

In gemütlicher Runde hören die Gäste Märchen und Geschichten zur Winterzeit. Lassen Sie sich in dieser vorweihnachtlichen Stunde verzubern!



Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 23.12.	15–16	-

Besichtigung des Hoesch-Museums

Das Hoesch-Museum zeigt am historischen Ort 160 Jahre Eisen- und Stahlgeschichte in Dortmund: Im denkmalgeschützten Portierhaus der Westfalenhütte veranschaulichen Exponate aus Arbeit und Alltag, wie die Stahlindustrie die Region prägte. Den Bogen in die Gegenwart schlagen moderne Medienstationen und ein 3D-Stahlwerk. Die direkte Lage am Werksgelände, ein malerischer Baumbestand und ein Erzelepfad sowie weitere Großobjekte betten die Begegnungen vor Ort ein. Träger ist der Verein „Freunde des Hoesch-Museums e.V.“, der mit zahlreichen Ehrenamtlichen den laufenden Betrieb sicherstellt. Die Stadt Dortmund und thyssenkrupp Steel unterstützen diese Tätigkeiten seit der Eröffnung 2005.



Fr 24.07.2026, Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100 oder
✉ bz_berghofen@dortmund.de

Abfahrt mit ÖPNV ab Berghofen Mitte um 11:52 Uhr, Treffpunkt um 11:40 Uhr an der Bushaltestelle Richtung Hörde

Führung Hoesch-Museum um 13-14:30 Uhr

Als Guide steht Hans-Otto Wolf, ehemaliger Hoeschianer und langjähriger Betriebsrat in Hörde zur Verfügung.

Kosten: 1,00 €. Die Fahrkarten sollten Sie selbst bereit halten.

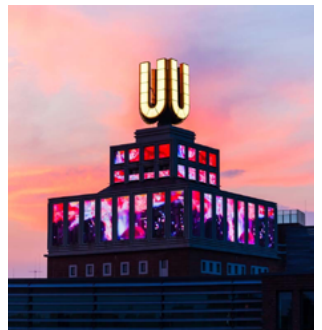
Besichtigung Dortmunder U

Das Dortmunder U ist ein Haus der Kunst und Kultur, Bildung, Wissenschaft und künstlerischen Forschung. Es entstand im Rahmen der Europäischen Kulturhauptstadt RUHR 2010.

Treffpunkt: 12:55 Uhr Bushaltestelle Berghofen Zentrum (Abfahrt um 13:08 Uhr), Richtung Hörde.

Mi 21.10.26, Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100 oder
✉ bz_berghofen@dortmund.de

Führung im Foyer Dortmunder U um 14 Uhr. Kosten: 1,00 €. Die Fahrkarten halten Sie bitte selbst bereit.



Kreuz&Quer und zurück! – Dortmunder Senior*innen lernen ihre Stadt weiter kennen!

Die Stadt Dortmund lädt nach dem großen Erfolg des Vorjahres, in Zusammenarbeit mit Dortmunder Verbänden, Senior*innen aus allen 12 Dortmunder Stadtbezirken zu Bustouren in jeweils einen anderen Stadtbezirk ein. Senior*innen lernen Dortmund kennen und probieren Sightseeing innerhalb der Stadtgrenzen aus. "Was hat sich verändert, wo bin ich seit Kindertagen nicht mehr gewesen? Ist es wirklich so, wie es in der Zeitung steht?" Es besteht die Gelegenheit, sich ein eigenes Bild seiner Stadt machen, lokale Angebote und neue Begegnungsorte kennenzulernen und dabei anderen Senior*innen zu begegnen.

Die Tour startet jeweils um 10:00 Uhr – in jedem Stadtbezirk kann man an drei Stationen zusteigen, für 16:00 Uhr ist die Rückankunft geplant.

Ein Reisebus bringt die Teilnehmenden in den gastgebenden Stadtbezirk zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten und an besondere Orte, dort besteht die Gelegenheit zum Ausstieg und für kurze Aufenthalte. Ortskundige Mitarbeitende und Akteure werden die Fahrten begleiten und unterhaltsam und informativ die Ziele der jeweiligen Tour vorstellen. Zum Abschluss jeder Fahrt, gegen 14:00 Uhr, kehren die Gruppen in einen verbandlichen oder städtischen Begegnungsort für Senior*innen ein und werden dort mit einem Imbiss oder Kaffee und Kuchen bewirtet.

In diesem Jahr stehen Rückbegegnungen an – die Stadtbezirke, die sich im letzten Jahr begegnet sind, starten nun einen Gegenbesuch!

Von Aplerbeck geht es in diesem Jahr nach Huckarde.

Bei der Drucklegung dieses Programmheftes stand der Reisetag noch nicht fest. Bitte erfragen Sie diesen im Begegnungszentrum.

Mit der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen und die jeweiligen Zustiegsmöglichkeiten. Eventuelle Unterstützungsbedarfe sowie zu transportierende Hilfsmittel (z.B. Rollatoren) werden bei der Anmeldung abgefragt.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich im Begegnungszentrum Berghofen unter ☎ 0231 50-29100 oder per ✉ bz_berghofen@dortmund.de

Gruppen und Interessengemeinschaften

Montags-Mitbring-Frühstück

Das Wochenende ist vorbei und Sie haben Lust auf ein gemeinsames Frühstück mit lauter netten Menschen, die sich über ihre Themen gern in der Gemeinschaft austauschen möchten? Dann fühlen Sie sich eingeladen. Sie bringen sich ganz einfach Ihre Lieblingsmarmelade und Aufschnitt als auch Ihr Brötchen von zuhause mit. Kaffee und Tee als auch Wasser erhalten Sie im Begegnungszentrum.



Anmeldungen im Büro unter 0231 50-29100

Datum	Uhrzeit	Kosten
1. Montag im Monat	10-12	-

Plattdeutsch in Berghofen

An jedem ersten Mittwoch im Monat trifft sich der Plattdeutsche Stammtisch des Heimatvereins Berghofen um 15.00 Uhr für etwa eineinhalb bis zwei Stunden zu einem gemütlichen Beisammensein zur Einübung und Pflege der niederdeutschen Sprache. „Dönekes op Plattdütsch“ werden erzählt oder vorgelesen und gegebenenfalls erläutert und „op Haugdütsch“ übertragen. Im letzten Teil der Zusammenkunft werden plattdeutsche Lieder mit Instrumentalbegleitung gesungen. Neue Interessenten sind zu den kostenfreien Veranstaltungen jederzeit herzlich willkommen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 01.07.	15-17	kostenfrei
Mi, 05.08.	15-17	kostenfrei
Mi, 02.09.	15-17	kostenfrei
Mi, 07.10.	15-17	kostenfrei
Mi, 04.11.	15-17	kostenfrei
Mi, 02.12.	15-17	kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Cuddle Puddle – ein Gruppenangebot

Ein Cuddle Puddle ist eine angeleitete Gruppenerfahrung für alle als Mann gelesene Personen, unabhängig von Orientierung oder Beziehungsstatus.

Ziel ist es, achtsame Berührungen zu erleben und körperliche Nähe in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen zu erfahren. Es handelt sich nicht um eine medizinische oder psychotherapeutische Maßnahme.

Nähere Informationen und Anmeldungen im Begegnungszentrum.

Anmeldungen im Büro unter ☎ 0231 50-29100.

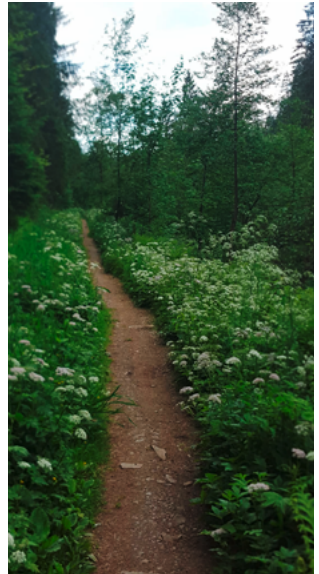
Datum	Uhrzeit	Kosten
So, 23.08.	16–19	kostenfrei
So, 25.10.	16–19	kostenfrei
So, 20.12.	16–19	kostenfrei

Gesundheit und Bewegung

Veranstaltungen

Auf dem Pfad der Achtsamkeit

Die Natur des Gartens am Begegnungszentrum Berghofen wird heute zum "Pfad der Achtsamkeit". Dabei werden sich die Teilnehmenden unter Anleitung von Christel Göertz selbst entdecken und ihre Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, denn sie nehmen die Natur mit all ihren Sinnen und somit intensiver wahr. – Anschließend zeigt Annette Bertscheit, wie auf einfache Weise ein kleines Erinnerungsstück angefertigt werden kann, das hilft, auch im Alltag diese wunderbaren Momente und Eindrücke wieder vor Augen zu haben.



Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100 oder
✉ bz_berghofen@dortmund.de

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do 09.07.	15–16:30	2,50 €

Letzte Hilfe Kurs – „kleines 1 x 1 der Sterbebegleitung“ mit Ingrid Holtkötter

Der Letzte Hilfe Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Leiden lindern
- Abschied nehmen



Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 15.08.	14–18	kostenfrei

Pop-up Ausstellung: "Sucht im Alter – Es in der Hand haben"

Die Pop-up Ausstellung "Sucht im Alter – Es in der Hand haben" ist speziell darauf ausgerichtet, die oft übersehene Thematik von Suchterkrankungen im höheren Lebensalter ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Denn Sucht kennt kein Alter! Das Konsumieren von Alkohol, Tabak, Drogen und psychoaktiven Medikamenten oder auch Glücksspiele sind in jedem Alter gefährlich und führ(t)en zur Abhängigkeit. Doch gibt es „heutzutage“ auch für ältere Menschen, die dem Missbrauch verfallen sind, Hilfe und Unterstützung, indem sie von Beratung und Behandlung profitieren können. Eine Suchterkrankung in den Griff zu bekommen führt meist zu mehr körperlicher Fitness, gesünderer Ernährung und besserer Gedächtnisleistung und damit insgesamt zu mehr Lebensqualität. Lassen Sie sich helfen!

Im Begegnungszentrum Berghofen wird die sogenannte Pop-up Ausstellung: "Sucht im Alter – Es in der Hand haben" in Form von Roll-Ups, eine Art aufgestellter Banner, vom 24.08. bis zum 06.09.26 zu sehen sein.

Alle Interessierten, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten, sind jederzeit herzlich eingeladen, sich diese Ausstellung während der Öffnungszeiten von Mo-Fr 9-18 Uhr vor Ort anzuschauen.

Veranstalter: Sozialamt Dortmund – Fachdienst für Senioren

Information: weitere Informationen erhalten Sie unter ☎ 0231 50-29100 oder

✉ bz_berghofen@dortmund.de.

Es ist keine Anmeldung erforderlich, der Ausstellungsbesuch ist kostenfrei.

SOS Notfall Dose

Vortrag vom Seniorenbüro Aplerbeck

Kleine Dose – große Wirkung im Notfall

Denken Sie manchmal: Was wäre, wenn Sie in Ihrer Wohnung einen medizinischen Notfall hätten? Die SOS-Info-Dose kann in einer solchen Situation eine lebenswichtige Rolle spielen. Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Aplerbeck informieren über den Nutzen und die Funktion der Dose und geben praktische Tipps für Notfälle.



Anmeldungen unter ☎ 0231 50-29100

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 25.08.	14:30–15:30	kostenfrei

Vortrag Hörgesundheit und Demenz von Andrea Walla

Wie hängt unser Hörvermögen mit der geistigen Fitness zusammen? Aktuelle Studien zeigen, dass ein unbehandelter Hörverlust ein Risikofaktor für die Entwicklung von Demenz sein kann. Doch was bedeutet das konkret – und wie kann moderne Hörtechnik vorbeugen? In einem informativen Vortrag zum Thema „Hörgesundheit und Demenz“ erfahren Interessierte, warum gutes Hören weit mehr ist als Lebensqualität, welche Zusammenhänge die Forschung aufzeigt und welche präventiven Maßnahmen sinnvoll sind. Im Anschluss besteht die Gelegenheit für Fragen und einen persönlichen Austausch.

Anmeldungen im Büro,
✉ bz_berghofen@dortmund.de
oder unter ☎ 0231 50-29100.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 27.08.	15–16	kostenfrei

Umgang mit Trauer – Vortrag von Inge Holtkötter

Was ist Trauer, ist Trauer eigentlich normal? Inge Holtkötter erläutert die Trauerphasen und die Auswirkung von Trauer auf den Menschen. Zudem gibt sie Tipps, wie wir den Trauernden zur Seite stehen können.

Anmeldungen im Büro,
✉ bz_berghofen@dortmund.de
oder unter ☎ 0231 50-29100.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 24.09.	15–16	kostenfrei

Vitamin D und andere Blutwerte – was uns unser Blut verrät – Vortrag von Martin Kemper, Fachapotheker

Martin Kemper erläutert die Wichtigkeit speziell von Vitamin D3 in patientengerechter Sprache.



Anmeldungen im Büro,
 ✉ bz_berghofen@dortmund.de
 oder unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 29.09.	15–16	kostenfrei

Selbstbehauptungskurs für Senior*innen

Sie möchten sich sicher fühlen oder in bestimmten Alltagssituationen keine Angst verspüren?

Die Teilnehmenden erhalten Informationen rund um aktuelle Betrugsmaschen und erlernen einfache, wirkungsvolle Abwehrhaltungen sowie grundlegende Selbstverteidigungstechniken. Die Vermittlung eines klaren und selbstbewussten Auftretens ist ebenso Bestandteil dieses Kurses wie die Kommunikation, die Grenzen und Wünsche deutlich macht.

Anmeldungen im Büro, ✉ bz_berghofen@dortmund.de
 oder unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 24.10.	14:30–17	5,00 €

Filmvorführung "Das passiert mir doch nicht" vom Weissen Ring

Wie schütze ich mich vor kriminellen Methoden?/ Keine Chance für Kriminelle! Dass der Weisse Ring Opfern von Straftaten Hilfen anbietet, ist vielen Menschen bekannt. Aber jede Tat, die nicht stattfindet, ist immer noch die beste. Im Bereich der Vorbeugung ist der Weiße Ring deshalb auch aktiv. Unterstützt durch kleine Spielszenen stellt ein(e) Mitarbeiter(in) viele Maßnahmen vor, die jede/r Einzelne ergreifen kann, um sich vor den perfiden Methoden der Kriminellen zu schützen. Im gemeinsamen Gespräch können auch persönliche Erfahrungen ausgetauscht werden. Eine Broschüre, die der Weisse Ring und die polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes in Zusammenarbeit erstellt haben, wird als „Gedächtnisstütze“ zum Nachlesen ausgelegt.



Anmeldungen im Büro, ✉ bz_berghofen@dortmund.de oder unter ☎ 0231 50-29100.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 12.11.	14:30-16	Brigitte Weiß	-

Kurse

Alles Gute für den Rücken

Gezielte Übungen verbessern die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule und beugen Rückenbeschwerden vor. Durch Muskeltraining, Mobilisations- und Koordinationsübungen sowie entspannende Dehnübungen wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und Verspannungen werden gelöst.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 30.09.–02.12.	10:45–11:45	Stefanie Büchner	30,00 €

Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen

So nennt sich ein Kursprogramm, das mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnübungen Rückenproblemen vorbeugt und vorhandenen Schmerzen entgegenwirkt. Die Bewegungen sind ideal bei Verspannungen, Osteoporose und Arthrose. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 09.07.–01.10.	09:30–10:30	Anke Leupold	30,00 €
Do, 12.11.–10.12.	09:30–10:30	Anke Leupold	15,00 €

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining wird die Gehirnleistung unabhängig vom Alter und der Lebenssituation angeregt. In diesem Kurs werden die Kommunikation, Fantasie und Kreativität gefördert, aber auch für entspannende Momente gesorgt.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 03.07.–21.08.	09:30–10:45	Birgit Neuhäuser	30,00 €
Fr, 11.09.–30.10.	09:30–10:45	Birgit Neuhäuser	30,00 €

Meditationskurs – Zeit für Entspannung

Die Meditation vermittelt Ihnen Techniken, um Geist und Körper zu beruhigen und die Konzentration zu verbessern. Durch regelmäßiges Üben können Sie lernen, Stress abzubauen, Achtsamkeit zu entwickeln und innere Ruhe zu finden.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 15.09.–27.10.	18–19:30	Dobriła Jakubovic	30,00 €

Tanz dich fit

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

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 22.06.–03.08.	10–11:30	Angelika Piel	30,00 €
Mo, 10.08.–21.09.	10–11:30	Angelika Piel	30,00 €
Mo, 05.10.–16.11.	10–11:30	Angelika Piel	30,00 €

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Der Kurs hat das Ziel, Verspannungen bei Rücken-, Kreuz- und Ischiasschmerzen zu lindern. Er hilft, die Bewegungen zu verbessern, die im Alltag notwendig sind. Die Wirbelsäulengymnastik im Sitzen ist auch für Personen geeignet, die bereits an Bewegungseinschränkungen leiden. Wichtig: Diese Kurse stellen keine krankengymnastische Behandlung dar!

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 19.08.–04.11.	09:30–10:30	Norbert Fischer	30,00 €
Mi, 17.11.–16.12.	09:30–10:30	Norbert Fischer	15,00 €

Yoga

Yoga vermittelt wohlthuende Entspannung und Beruhigung des Nervensystems, schenkt Energie und Lebenskraft, innere Ruhe und Gelassenheit. Durch die Entspannung und Meditation werden Konzentration, Atmung und Bewegung nachhaltig gefördert.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 14.08.–25.09.	14–15:30 16–17:30 18–19:30	Anne Bernau	30,00 €
Fr, 23.10.–11.12.	14–15:30 16–17:30 18–19:30	Anne Bernau	30,00 €



Gruppen und Interessengemeinschaften

Walking oder Spaziergang

Die Walking-Gruppe „Ohne Stöcke“ findet wöchentlich donnerstags statt. Unter Walking versteht man zügiges Gehen. Das Tempo kann individuell unterschiedlich sein und zeichnet sich durch den Einsatz der angewinkelten Arme aus.

Gleichzeitig treffen sich die Spaziergänger*innen, die ihr Tempo gern ein wenig steigern möchten. Treffpunkt der beiden Gruppen ist der Schaukasten vor dem Begegnungszentrum. Gern können Sie vor Ort Ihre Wasserflasche auffüllen und los geht es bei trockenem Wetter! Anmeldungen sind nicht erforderlich.



Falls Sie Interesse am gemeinsamen Nordic Walking („mit Stöcken“), Wandern, Spaziergang oder Radfahren haben, melden Sie sich bitte gern im Begegnungszentrum. Ihr Terminwunsch wird nach Möglichkeit berücksichtigt.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, wöchentlich	11–12:30	kostenfrei

Qi Gong – Workshop mit Michael Steinmetz

Die chinesische Bewegungskunst dient dem Wohlbefinden und zeichnet sich durch fließende Bewegungen aus. Qi Gong kann im Stehen, aber auch abgewandelt im Sitzen stattfinden.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 03.10.	10:30–13:30	5,00 €

Sprachen

Kurse



Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie können mit den spanischen Worten „Hola“ oder „Buenos dias“ grüßen, aber ab dann sind Ihre Spanisch-Kenntnisse beendet? Keine Sorge, im neuen Spanischkurs für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen lernen Sie in kleinen Schritten die spanische Sprache mit ihrer Grammatik.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 26.08.–28.10.	11:30–13	Maria Fernanda Cardinier	30,00 €
Mi, 11.11.–09.12.	11:30–13	Maria Fernanda Cardinier	15,00 €

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 26.08.–28.10.	13:30–15	Maria Fernanda Cardinier	30,00 €
Mi, 11.11.–09.12.26	13:30–15	Maria Fernanda Cardinier	15,00 €

Spanisch für Anfänger*innen mit wenigen Vorkenntnissen

Sie haben sich schon in einigen Kursmodulen solide Grundkenntnisse angeeignet und möchten Ihre Kenntnisse steigern? Dann ist der Spanischkurs mit Grundkenntnissen genau richtig für Sie. Gemeinsam wird das Erlernete noch besser, gemütlich in einer übersichtlichen Runde gelingt es allemal!

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 26.08.–28.10.	15:30–17	Maria Fernanda Cardinier	30,00 €
Mi, 11.11.–09.12.	15:30–17	Maria Fernanda Cardinier	15,00 €

Englisch für Anfänger*innen

Do you speak English? Wenn Sie auf diese Frage bisher sagen mussten: "Sorry, I don't speak English", dann kommen Sie zu uns. Sie werden lernen, sich vorzustellen, nach dem Weg zu fragen und in Geschäften, Restaurants und Hotels zurechtzukommen. Und bald werden Sie auf diese Frage antworten: "Yes, I do, at least a little bit!"

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 16.07.–17.09.	13–14:30	Christina Stock	30,00 €
Do, 01.10.–03.12.	13–14:30	Christina Stock	30,00 €

Gruppen und Interessengemeinschaften

English talk

In dieser Gesprächsrunde haben die Teilnehmer*innen die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander Englisch zu sprechen. Sei es über tagesaktuelle Themen, Alltagssituationen oder anhand geeigneter Texte, die zur Diskussion anregen. Die Runde trifft sich unregelmäßig auch online mit Senior*innen aus der Partnerstadt Leeds. Geoff Tranter von der Deutsch-Britischen Gesellschaft der Auslandsgesellschaft vermittelt diese Online-Treffen. Die genauen Termine erfragen Sie bitte im Büro.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 14-tägig	15–16:30	kostenfrei

Parlez-vous français?

Sie haben Lust, Ihre Französisch-Kenntnisse gemeinsam mit anderen Interessierten zu erweitern und über die Themen zu plaudern, die Ihnen am Herzen liegen? Das noch frische Angebot freut sich über alle Teilnehmenden der Generation 50+. Die genauen Termine erfragen Sie bitte im Büro.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 14-tägig	17–18:30	kostenfrei

Digitales und Technik

Kurse

Laptop für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die den sicheren Umgang mit dem Internet unterstützen. Inhalte des Kurses sind der Browser, Email-Zugang, Updates und hilfreiche Programme. Die Teilnehmer*innen bringen dazu ihren eigenen Laptop / Notebook mit.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 15.09.–17.11.	10–11:30	Christian Bauer	40,00 €
Di, 24.11.–22.12.	10–11:30	Christian Bauer	20,00 €

Smartphone für Fortgeschrittene

Dieser Kurs vermittelt die Grundfunktionen Ihres Smartphones: Einrichtung, Verwaltung der Kontakte, Fotos und Videos sowie Nachrichtenempfang. In der Fortsetzung wird auf diese Grundkenntnisse aufgebaut. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 15.09.–17.11.	11:45–13:15	Christian Bauer	40,00 €
Di, 24.11.–22.12.	11:45–13:15	Christian Bauer	20,00 €

Gruppen und Interessengemeinschaften

Smartphone-Training

mit Kristina Sobiech und dem Team von young caritas

Das kostenlose Smartphone-Training (Android und iPhone) wird von Ehren-
amtlern der young caritas organisiert. In der Zeit von 16.00 bis 17.00 Uhr und
von 17.00 bis 18.00 Uhr erhalten jeweils fünf Teilnehmende ein intensives Training
in einer kleinen Lerngruppe zu allen individuellen Fragen der Bedienung des
Smartphones.

Anmeldung über das Seniorenbüro Aplerbeck unter ☎ 0231 50-29390 oder
✉ seniorenbuero.aplerbeck@stadtdo.de.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 16.10.	16-18	Kristina Sobiech	kostenfrei
Di, 01.12.	16-18	Kristina Sobiech	kostenfrei



Kreatives

Veranstaltungen

Herbst- und Winter-Workshop Gestecke und Kränze mit Blumen und Tannengrün

Eike Bonk lädt Sie ein, mit frischen Blumen Herbst-Gestecke und mit Tannengrün Gestecke für den Advent dekorativ zu gestalten. Begrüßen Sie den Herbst und die Weihnachtszeit mit den Farben der Natur und festlichem Glanz. Falls Sie keine eigenen Materialien haben, können diese zum Selbstkostenpreis gestellt werden.

Anmeldungen im Büro,
✉ bz_bergshofen@dortmund.de
oder unter ☎ 0231 50-29100.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, 07.09.	14-17	2,50 € + Material im Be- darfsfall
Mo, 23.11.	14-17	im Be- darfsfall

Porträt & Selbstbild – Fotografieworkshop für Männer

Der zweitägige Workshop richtet sich an Männer unabhängig von Orientierung, Altersgruppe und Körperform. Im Mittelpunkt stehen Porträt- und Selbstporträtfotografie als Mittel der Selbstwahrnehmung, der Darstellung nach außen und der respektvollen Begegnung mit anderen. Neben praktischen fotografischen Übungen vermittelt der Workshop grundlegende fotografische Parameter und deren Einfluss auf den Bildeindruck, darunter Licht, Perspektive, Brennweite, Bildausschnitt und Farbe. Die Teilnehmenden bringen eine eigene Kamera, Smartphone und optional ein Stativ mit.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 29.08.	10-18	2,50 €
So, 30.08.	10-18	2,50 €

Kurse

Maltechniken

Dieser Kurs lädt ein, Kreativität und Fantasie zu entfalten. Egal ob Acryl, Kohle oder Aquarell – die verschiedenen Materialien unterstützen die individuelle Ausdrucksform der Teilnehmenden.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 21.07.–25.08.	09–11:30	Wendy Schudack	30,00 €
Di, 08.09.–13.10.	09–11:30	Wendy Schudack	30,00 €
Di, 27.10.–01.12.	09–11:30	Wendy Schudack	30,00 €

Aquarell-Kurs

Entdecken Sie die Faszination der Aquarellmalerei. Im Kurs geht es um grundlegende Aquarelltechniken wie Nass-in-Nass-Technik, deckenden Farbauftrag, Trockenpinseltechnik, Abdecktechnik, aber auch das Zeichnen selbst. Interessant sind auch Mischtechniken mit wasserlöslichen Materialien wie Aquarellkreiden und -stiften, Pastellkreiden sowie wasserabstoßende Materialien wie Ölpastellkreiden, Wachs und Salz. Durch die Kombination dieser Grundtechniken entstehen lebendige Bilder, die Sie bei der Entwicklung weiterer Themen anwenden können. Spielerisch werden immer wieder neue Motive gemeinsam erarbeitet und mit viel Spaß und kreativem Austausch umgesetzt. Wenn Sie eigene Aquarell-Materialien haben, können Sie diese gerne mitbringen.

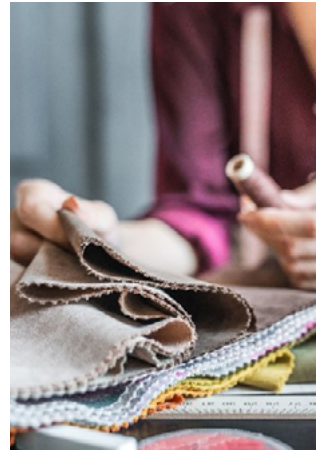


Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.10.–26.11.	09–11:30	Anette Göke	30,00 €

AG Nähen

Die Gruppe trifft sich wöchentlich freitags im Werkraum des Begegnungszentrums. Von 9.00 bis 12.00 Uhr wird mit der Nähmaschine oder per Hand geschneidert. In gemütlicher Atmosphäre tauschen die Teilnehmenden ihr Wissen rund um die Nadel aus. Neue Interessent*innen sind willkommen. Schauen Sie einfach vorbei.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, wöchentlich	9–12	Eigenes Material



Handarbeitstreff

Am zweiten und vierten Dienstag des Monats von 17.00 bis 19.00 Uhr treffen sich Interessierte, um gemeinsam zu häkeln, zu stricken oder zu nähen. Dazu gibt es eine Tasse Tee und Gelegenheit, voneinander zu lernen und gemütlich zu plaudern. Der Handarbeitstreff freut sich auf Sie!

Bitte erfragen Sie die genauen Termine im Büro.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 2. und 4. im Monat	17–19	Eigenes Material



Modellbaustammtisch

Der Modellbaustammtisch trifft sich alle zwei Monate samstags zum Austausch über Modelle und Techniken, für Fachsimpeleien und einfach, weil es auch Spaß macht, dieses eher einsame Hobby gemeinsam zu betreiben. Schwerpunkt der Gruppe ist der Bau von Standmodellen, aber auch mal die sogenannten Klemmbausteine. Die Auswahl der Modelle geht vom Schiffsbau bis zu Automodellen, die Maßstäbe von mikroskopisch bis lebensgroß. Die Teilnehmenden zeigen aktuelle Projekte, geben Tipps und sprechen über neue Modelle. Dabei ergibt sich durch den Austausch immer auch eine neue Idee, die Sie verfolgen können. Neben verschiedenen Klebetechniken werden Lackier- oder Modelliermethoden ausprobiert und Erfahrungen geteilt. Für Einsteiger*innen werden jeweils von 16 bis 18 Uhr Tipps weitergegeben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 08.08.	16–18	Eigenes Material
Sa, 10.10.	16–18	Eigenes Material
Sa, 05.12.	16–18	Eigenes Material



Kleider- und Adventstauschcafé im Begegnungszentrum Berghofen

Das ist die Chance, Platz im Schrank zu schaffen und gleichzeitig eine einzigartige Tauscherfahrung mit anderen Menschen in einer angenehmen Café-Atmosphäre zu erleben. Wer mitmachen möchte ist eingeladen, bis zu 10 gut erhaltene Kleidungsstücke mitzubringen.

Sowohl Kinderkleidung, Advents- und Weihnachtsdekoration als auch Spielzeug sind in den Tausch einbezogen. Allerdings muss die Kleiderabgabe bis 14:30 Uhr erfolgt sein. Mitbringen ist aber nicht Pflicht. Jede(r) darf sich Kleidungsstücke aussuchen und mit nach Hause nehmen. Nicht getauschte Kleidung/Spielsachen gehen an das Sozialprojekt AWO-Schatzkästchen.

Kaffee, Kuchen, Leckeres vom Grill und Musik gibt es ergänzend zum Tauschangebot – dies schafft eine angenehme Begegnungsatmosphäre.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Veranstalter*innen:

AWO Berghofen, Nachhaltigkeitsgruppe der Evangelischen Kirchengemeinde Berghofen und Begegnungszentrum Berghofen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 21.11.	13–16	-



Berghofer Bingo

An jedem 1. Donnerstag im Monat von 14.00 bis ca. 15.30 Uhr dreht sich wieder alles um die glückliche Zahlenreihe und einen überraschenden Gewinn.

Das Team des Begegnungszentrums freut sich über Ihre Teilnahme. Im Anschluss spielen Sie noch eine Runde Rummikub und / oder Skat.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 02.07.	14–15:30	2,50 €
Do, 06.08.	14–15:30	2,50 €
Do, 03.09.	14–15:30	2,50 €
Do, 01.10.	14–15:30	2,50 €
Do, 05.11.	14–15:30	2,50 €
Do, 03.12.	14–15:30	2,50 €



Sonntagstreff

An jedem 2. Sonntag im Monat von 13:30–16:30 Uhr können Sie bei einer Tasse Kaffee plaudern und im Anschluss spielen. Egal ob Brettspiele, Schach, Skat, Rummikub, Canasta oder Doppelkopf. Sie sind herzlich eingeladen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
So, 12.07.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 26.07.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 09.08.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 13.09.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 27.09.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 11.10.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 08.11.	13:30–16:30	kostenfrei
So, 13.12.	13:30–16:30	kostenfrei

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Doppelkopf

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, wöchentlich	13:30–17	kostenfrei

Rummicub

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, jeden 1, 3., 5. Donnerstag im Monat	14–17	kostenfrei

Skat

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, jeden 1, 3., 5. Donnerstag im Monat	14–17	kostenfrei

Schach

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, wöchentlich	14–17	kostenfrei



Waffelnachmittage im BZ Berghofen

Die Waffelnachmittage bieten allen neu Zugezogenen und den langjährigen Besucher*innen die ungezwungene Möglichkeit des Kennenlernens und des Plauderns. Einfach nett!

Das Team backt für Sie Waffeln und reicht dazu Sahne und heiße Kirschen. Außerdem gibt es Kaffee, Tee und Wasser.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 21.07.	14–16	2,50 €
Di, 18.08.	14–16	2,50 €
Do, 10.09.	14–16	2,50 €
Do, 22.10.	14–16	2,50 €
Do, 15.12.	14–16	2,50 €



Die „Spiele-Union“ lädt zu neuen Spielformen ein

Der Verein Spiele-Union lädt an jedem letzten Mittwoch im Monat zum gemeinsamen Spiel von Jung und Alt ein. Er setzt sich für den Aufbau und die Durchführung einer lokalen Bürgergesellschaft in sozialer, kultureller und vor allem spielender Hinsicht ein.

An diesem Nachmittag kommen manchmal auch Schülerinnen und Schüler der OGS Berghofer Grundschule mit den Gästen zusammen. Gemeinsam werden unter Anleitung neue oder neu interpretierte Spiele sowie das eine oder andere Rate-Quiz ausprobiert.

Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit überraschen. Herzliche Einladung!

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 29.07.	14:30–16:30	kostenfrei
Mi, 26.08.	14:30–16:30	kostenfrei
Mi, 30.09.	14:30–16:30	kostenfrei
Mi, 28.10.	14:30–16:30	kostenfrei
Mi, 25.11.	14:30–16:30	kostenfrei



Groß und Klein – gemeinsam haben wir mehr Spaß

Heute wird es gemütlich. Gemeinsam mit rund zehn Kindern der KITA St. Joseph genießen Sie das gemeinsame Spiel, Malen, Basteln, Tanz, Bewegung und Singen.

Anmeldungen im Büro,
 ✉ bz_berghofen@dortmund.de
 oder unter ☎ 0231 50-29100.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 14.10.	14:30–15:30	kostenfrei
Di, 01.12.	14:30–15:30	kostenfrei

Zusätzliches Angebot

Seniorenbeirat vor Ort Café offenes Ohr

Am 3. Donnerstag im Monat steht Ihnen ein*e Vertreterin des Seniorenbeirates zur Verfügung, die*der Ihre Fragen, Probleme und Anliegen aufnimmt und gemeinsam mit Ihnen nach Antworten und Lösungen sucht. Dabei ist auch ein*e Ansprechpartner*in des Begegnungszentrums mit einem Kaffee und einem offenen Ohr für Sie und Ihre Wünsche vor Ort. Auch außerhalb dieser Zeit sind Sie jederzeit auf eine Tasse Kaffee oder Tee im Begegnungszentrum eingeladen.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 20.08.	14:30–15:30	Seniorenbeirat	kostenfrei
Do, 17.09.	14:30–15:30	Seniorenbeirat	kostenfrei
Do, 15.10.	14:30–15:30	Seniorenbeirat	kostenfrei
Do, 19.11.	14:30–15:30	Seniorenbeirat	kostenfrei
Do, 17.12.	14:30–15:30	Seniorenbeirat	kostenfrei

Veranstaltungskalender

Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	07.07.	15 Uhr	Gabis Lesecafé	-
So	12.07.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Mi	15.07.	15 Uhr	Seniorentheater „Die wilden Alten“	2,50 €
Do	16.07.	12 Uhr	Aufgrund der Personalversammlung geschlossen	-
Di	21.07.	14 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Do	23.07.	14 Uhr	Entre nous - Show mit französischen Chansons	7,50 €
Fr	24.07.	12 Uhr	Besichtigung Hoesch-Museum	1,00 €
So	26.07.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Mi	29.07.	14:30 Uhr	Spiele-Union	-

August

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
So	09.08.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Mi	12.08.	14:30 Uhr	Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß	2,50 €
Do	13.08.	15 Uhr	Vortrag Vogelwelt in der deutschen Lyrik mit H.-G. Bullenda	-
Sa	15.08.	14–18 Uhr	Letzte Hilfe Kurs	-
So	16.08.	15 Uhr	Tanztee mit André Wörmann	7,50 €
Di	18.08.	14 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Mi	19.08.	15 Uhr	Lesung Humoristische Einblicke ins Älterwerden mit R. Hindrichs und J. Zierke	-
Di	25.08.	14:30 Uhr	Vortrag SOS-Notfalldose vom Seniorenbüro Aplerbeck	-
Mi	26.08.	14:30 Uhr	Spiele-Union	-
Do	27.08.	15 Uhr	Vortrag Hörgesundheit und Demenz von Frau Walla	-
Sa	29.08.	10–18 Uhr	Fotoworkshop für Männer	5,00 €
So	30.08.			

September

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	01.09.	15 Uhr	Gabis Lesecafé	-
Mo	07.09.	14 Uhr	Workshop Herbstgestecke mit Eike Bonk	2,50 €
Di	08.09.	14:30 Uhr	Vortrag 100 Jahre Westfalenhalle von Gerd Kolbe	5,00 €
Mi	09.09.	14:30 Uhr	Liedernachmittag mit Armin Richter-Strauß	2,50 €
Do	10.09.	14 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Sa	12.09.	10 Uhr	Kreuz & Quer Busfahrt nach Huckarde	-
So	13.09.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Mi	16.09.	15 Uhr	Lesung Bilder aus Kohlenstaub von Marlies Blauth	2,50 €
So	20.09.	15 Uhr	Tanztee mit André Wörmann	7,50 €
Mi	23.09.	14:30 Uhr	Liedernachmittag mit Wilfried Westphal	2,50 €
Do	24.09.	15 Uhr	Vortrag Umgang mit Trauer von Inge Holtkötter	-
So	27.09.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Di	29.09.	15 Uhr	Vortrag Vitamin D und andere Werte von Martin Kemper	-
Mi	30.09.	14:30 Uhr	Spiele-Union	-

Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Sa	03.10.	10:30 Uhr	Qi Gong Workshop mit Michael Steinmetz	5,00 €
Di	06.10.	15 Uhr	Gabis Lesecafé	-
Do	08.10.	14:30 Uhr	Herbst-Rock mit The Country Boys	7,50 €
So	11.10.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Di	13.10.	17 Uhr	Günna tut der Seele gut	10,00 €
Fr	16.10.	14:30 Uhr	Smartphone Training mit young caritas	-
Di	20.10.	14:30 Uhr	Oktober-Stimmung-Show mit Susan Kent	7,50 €
Mi	21.10.	14 Uhr	Besichtigung mit Führung Dortmund U	1,00 €
Do	22.10.	14 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Sa	24.10.	14:30 Uhr	Selbstbehauptung für Senior*innen	5,00 €

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
So	25.10.	16 Uhr	Cuddle Puddle	-
Mi	28.10.	14:30 Uhr	Spiele-Union für Jung und Alt	-

November

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	03.11.	13 Uhr	Das BZ Berghofen ist aufgrund einer Ehrenamtsfeier geschlossen.	
Mi	04.11.		Das BZ Berghofen ist bis 13:00 Uhr geschlossen.	
So	08.11.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Mi	11.11.	14:30 Uhr	Liedernachmittag mit Armin Richter-Strauß	2,50 €
Do	12.11.	14:30 Uhr	Filmvorführung „Das passiert mir doch nicht“ vom Weißen Ring	-
Di	17.11.	15 Uhr	Gabis Lesecafé	-
Sa	21.11.	13 Uhr	Kleider- und Adventsdeko-Tausch-Café	-
Mo	23.11.	14 Uhr	Workshop Adventsgestecke mit Eike Bonk	2,50 €
Mi	25.11.	14:30 Uhr	Spiele-Union	-
Do	26.11.	14:30 Uhr	Vor dem 1. Advent-Party mit DJ Lars	7,50 €

Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	01.12.	16 Uhr	Smartphone Training mit young caritas	-
Sa	05.12.	16 Uhr	Modellbaustammtisch	-
Mi	09.12.		Ab 13 Uhr geschlossen.	
Do	10.12.	14:30 Uhr	Weihnachtsfeier mit Wolfgang Korioth	7,50 €
So	13.12.	13:30 Uhr	Sonntagstreff mit Spielen	-
Di	15.12.	14:30 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Mi	16.12.	14:30 Uhr	Liedernachmittag mit Armin Richter-Strauß	2,50 €
So	20.12.	16 Uhr	Cuddle Puddle	-
Di	22.12.		Akkordeon-Klänge zur Weihnachtszeit mit Erwin Dahlmann	2,50 €
Mi	23.12.	15 Uhr	Märchenstunde für Erwachsene mit Inge Holtkötter	-

Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren **Redaktion** Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt, Petra Emig **Bilder** Titel: Viktor – stock.adobe.com, Adobe Firefly **Konzept + Design** Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation **Druck** Stadt Dortmund, Betriebliches Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement, Print- und Mediacenter 05/2026 **Der Umwelt zuliebe** Dieses Printprodukt wurde auf Recyclingpapier mit der Umweltzertifizierung „Blauer Engel“ hergestellt.