



Juli bis Dezember 2026

Programm des Begegnungszentrums Mengede

Begegnung, Beratung, Information für Menschen ab 50



Stadt Dortmund
Sozialamt

Städtisches Begegnungszentrum Mengede

Adresse

Bürenstraße 1
44359 Dortmund

☎ 0231 50-28020

✉ bz_mengede@dortmund.de

🌐 dortmund.de

So erreichen Sie uns

🚌 Buslinie 289, 470, 472, 473, 475, 482

🚊 S-Bahnlinie S2

Haltestelle Mengede Bahnhof

🚌 Buslinie 361, 477, 478

Haltestelle Mengede Markt



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

Öffnungszeiten

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

Kassenzeiten

Mittwoch	10–12 Uhr
Donnerstag	16–18 Uhr

© PriPhotoStudio



Solveig Jeromin

Ansprechpartnerin vor Ort



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



Das Begegnungszentrum ist weitgehend barrierefrei und für Rollstuhlfahrende geeignet.

Symbollegende

☎ Telefonnummer

✉ E-Mail-Adresse

🌐 Internetseite

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Liebe Besucher*innen des Begegnungszentrums Mengede!

Schön, dass Sie unser Programmheft in den Händen halten!

Wir freuen uns darauf, Sie auch im 2. Halbjahr 2026 mit Veranstaltungen wie Festen, Parties, Vorträgen und sogar einer Olympiade glücklich zu machen. Auch neue Bewegungskurse, nämlich „Pilates – Kraft und Balance für den Alltag“, „Tanz dich fit“ und der „Workshop Yoga und Klangschalen“ erwarten Sie!

Das Programm ist – unserer Meinung nach – wieder bunt, vielfältig und prall gefüllt. Sollten Sie der Meinung sein, dass noch etwas fehlt, dann sprechen Sie uns gerne an. Für Lob, Kritik und Anregungen sind wir immer offen und dankbar.

Ihr haupt- und ehrenamtliches Team des Begegnungszentrums Mengede

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 09–18 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

About Henriette – Lesung zum 150. Todestag von Henriette Davidis

Henriette Davidis war eine westfälische Bestsellerautorin und Koryphäe für Haushaltsfragen im 19. Jahrhundert. Mit Büchern wie „Der Beruf der Hausfrau“ stimmte sie junge Mädchen auf ihre Rolle als Ehefrau ein. Anlässlich von



Henriette Davidis` Todestag haben Autor*innen des LiteraturRaum DortmundRuhr ein literarisches Programm erarbeitet, das unterschiedliche Aspekte ihres Lebens und Wirkens aufgreift. Freuen Sie sich unter anderem auf gereimte und gesungene Rezepte, einen Brief aus der Zukunft oder ein Picknick an Henriettes Grab!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 09.07.	18–19:30 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr	2,50 €

Eine griechische Nacht – Tanzen und träumen Sie sich ans Mittelmeer!

DJ Lars Habeck und das Team des Begegnungszentrums sorgen dafür, dass Sie einen unbeschwerten Sommerabend erleben können. Kühle Getränke, heiße Rhythmen und ein kleines Spezialitäten-Bufferet – was brauchen Sie mehr, um sich in den Urlaub im Süden zu träumen?



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 17.07.	17–20 Uhr, Einlass ab 16:30 Uhr	7,50 €

Bildervortrag mit Musik

Europa hören – Lieder der Metropolen

Es ist an der Zeit, das europäische Bewusstsein zu stärken! Schließlich war es das Zusammenrücken auf dem Kontinent, das den Europäern eine nie dagewesene Friedensperiode von jetzt mehr als 80 Jahren gebracht hat. Kaum etwas anderes verbindet Völker mehr als die Musik. Darum folgen Sie dem Referenten Diethelm Textoris auf eine akustische Europareise, die dieser mit Bildern, interessanten Informationen und originalen Tondokumenten untermalt.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 23.07.	15–16:30 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr	2,50 €

Wohnzimmerkonzert:

Mit dem Shanty-Chor Castrop-Rauxel an die Waterkant

Der 2017 gegründete Shanty-Chor Castrop-Rauxel lädt Sie ein auf eine musikalische Reise an die Küste. Lauschen Sie den Hobbymusiker*innen aus Castrop und Umgebung – und singen Sie gerne auch beschwingt mit!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 07.08.	18–19:30 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr	4,00 €



Sommerliche Schlager- und Oldie-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Schlager und Oldies – diese Musik weckt vermutlich auch in Ihnen Erinnerungen an gute, unbeschwerete Zeiten, an Diskobesuche und Spaß mit lieben Menschen. Lassen Sie diese Momente gemeinsam mit den anderen Gästen aufleben und tanzen Sie in einen schönen Sommerabend!

Sie erwartet an diesem Tag die perfekte Mischung aus kühlen Getränken, einem kleinen Fingerfood-Buffer und absolut tanzbarer Musik mit dem charmanten Musiker „Basti“.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 28.08.	17–20 Uhr, Einlass ab 16:30 Uhr	7,50 €

Anlässlich des Weltalzheimertags: Wunschkonzert zum Tanzen, Singen und Erinnern

Fast nichts hilft dem nachlassenden Gedächtnis von alten oder an Demenz erkrankten Menschen so gut auf die Sprünge wie ein altbekanntes Lied, das zum Mitsingen oder Tanzen animiert und an „alte Zeiten“ erinnert. Das Angebot des Begegnungszentrums Mengede anlässlich des Welt-Alzheimertages setzt genau hier an:

DJ Lars Habeck lädt Sie ein, zu vertrauten Melodien nach Ihren Wünschen in Erinnerungen zu schwelgen. Natürlich gibt es – wie es sich für einen solchen Nachmittag gehört – auch ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee oder Tee!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
So, 20.09.	14:30–17 Uhr, Einlass ab 14 Uhr	7,50 €

Weinfest mit Musiker Lukas Blume

Schon Euripides sagte: „Wo aber der Wein fehlt, stirbt der Reiz des Lebens.“

Um ein reizloses Dasein Ihrerseits zu verhindern, bietet Ihnen das Team des Begegnungszentrums gemeinsam mit dem Musiker Lukas Blume einen Nachmittag rund um den – wie Martin Luther sagte – von Gott gemachten Trank. Sie dürfen Kaffee und Kuchen und natürlich auch ein Gläschen Wein erwarten. Und allerbeste Stimmung zum Schunkeln, Singen und Tanzen!



Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 29.09.	14:30–17 Uhr, Einlass ab 14 Uhr	7,50 €

Großeltern- und (Ur-)Enkel-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihren (Ur-)Enkelkindern zusammen getanzt? Das ist lange her? Dann ändern Sie das schnell!

An diesem Nachmittag dreht sich im Begegnungszentrum alles um das Miteinander der Generationen. Also bringen Sie Ihre „Kleinen“ mit, genießen Sie ein Stück Kuchen gemeinsam mit ihnen, und dann tanzen Sie zur Musik von Sebastian Schmitt-Rosenblatt, der damit Alt und Jung glücklich machen kann!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 10.10.	15–17 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr	7,50 €

Günna tut der Seele gut – Kabarett aus Dortmund

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, taufisches 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.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 15.10.	17–18 Uhr, Einlass ab 16:30 Uhr	10,00 €

Comedy aus Dortmund: **Matta kommt ... schon wieder!**

Alle, die bei ihrem letzten Besuch im Begegnungszentrum Mengede noch nicht genug von ihr oder leider keine Karte mehr bekommen haben, können sich darauf freuen: Matta kommt schon wieder nach Mengede, schwingt ihren Feudel und putzt mit ihren Worten ordentlich durch! Denn bei ihr bekommen alle „ihr Fett weg“!

Freuen Sie sich auf eine lustige Stunde mit Komikerin Marion Abelman in ihrer Rolle als „Putze aus dem Pott“.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 23.10.	18:30–19:30 Uhr, Einlass ab 18 Uhr	4,00 €



Wohnzimmerkonzert: Unvergängliche Melodien der Musicalbühne

Freuen Sie sich auf einen Abend voller unvergesslicher Melodien aus den großen Klassikern der Musicalgeschichte. Mit ausdrucksstarkem Gesang und einfühlsamer Klavierbegleitung nehmen Sandra Fülber und Alexander Litowski ihr Publikum mit auf eine musikalische Reise durch die Welt der Musicals – von gefühlvollen Balladen bis zu mitreißenden Bühnenhits. Ein Konzert voller Emotionen, Erinnerungen und zeitloser Musik.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 06.11.	18–19:45 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr	6,00 €

Mit Gesang gegen den grauen November Rudelsingen mit dem „Duo Albatros“

Ölen Sie Ihre Stimmbänder, denn heute darf gesungen werden! Schlager, Gassenhauer, Volkslieder – da ist für jede*n was passendes dabei. Und gute Laune ist vorprogrammiert, wenn das „Duo Albatros“ aktiv wird!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 10.11.	15–17 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr	2,50 €

Ein-Personen-Theater: Rabenschwarze Nachtgeschichten

Edgar Allen Poes Rabe löst sich aus dem Gruselgedicht und lädt Sie ein zu einem schaurig-makabren Spätnachmittag. Denn dieser düstere Vogel vermag die Seelen Verstorbener zu sehen, weiß genau, wo sich auf welche Weise Morde zugetragen haben und trägt diese Geschichten in Zeilen rabenschwarzen Humors vor. Er berichtet über Werwölfe und Vampire, über lebensmüde Lebende und überaus lebendige Tote, macht sich über den Aberglauben der Menschen lustig und präsentiert dabei manchen Klassiker. Ein schaurig-schöner Spaß mit Gänsehaut- und Lach-Garantie.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 12.11.	17–18:30 Uhr, Einlass ab 16:30 Uhr	5,00 €

Bildervortrag Mit dem Hund zu Fuß über die Alpen

Der Referent Diethelm Textoris ist seit 50 Jahren auf internationalen Fernwanderwegen unterwegs. Sein Hund Cooper war im Spätsommer 2019 zum ersten Mal sein treuer Begleiter auf einer mehrtägigen Wandertour. Da die Strecke keine Kletter- oder ausgesetzten Stellen enthalten durfte, wählte er die Route vom Tegernsee in Bayern nach Sterzing in Südtirol. Begleiten Sie Herrchen und Hund auf leichten bis mittelschweren Wegen durch abwechslungsreiche Berglandschaften und nehmen Sie teil an ihren Wanderabenteuern!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 26.11.	15–16:30 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr	2,50 €

Wohnzimmerkonzert: Pop, Rock und Country mit Kelsey & Heino

Von Johnny Cash über Bonny Tyler bis Ed Sheeren – wenn Kelsey Klamath und Heino Meglin miteinander musizieren, wird es vielfältig und bunt. Aber was dabei herauskommt, ist immer ehrlich und handgemacht! Begeben Sie sich mit den beiden Musikbegeisterten auf eine Reise durch Jahrzehnte und Genres, wippen und singen Sie mit – berührt von der alles verbindenden Sprache der Musik.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 27.11.	18–20 Uhr, Einlass ab 17:30 Uhr	6,00 €

Wohnzimmerkonzert: White-Christmas-Show mit "Elvis"

Nevrez Calişkan huldigt an diesem Nachmittag dem "King of Rock'n'Roll" und dessen Weihnachtsalbum mit Liedern wie "Santa Bring My Baby Back (to Me)" oder "Blue Christmas". Stellen Sie sich ein auf einen schwungvollen musikalischen Nachmittag mit viel Glitzer auf dem Kostüm und Schmelz in der Stimme!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 04.12.	15–17 Uhr, Einlass ab 14:30 Uhr	5,00 €

Weihnachtsfeiern

Verbringen Sie im adventlich geschmückten Begegnungszentrum einen besinnlich-fröhlichen Nachmittag mit Kaffee & Kuchen, Glühwein und viel Musik zum Zuhören und Mitsingen.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 11.12.	14:30–17 Uhr, Einlass ab 14 Uhr mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €
Di, 15.12.	14:30–17 Uhr, Einlass ab 14 Uhr mit „Frau Rosanna“ alias Susan Kent	7,50 €



Kaffeeduft und Wortgenuss das Lesecafé im BZ Mengede

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstaltet das Begegnungszentrum Mengede das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Die ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die sich mit einem bestimmten Thema befassen. In der Pause können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee erfrischen und über das Gehörte plaudern.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Thema	Kosten
Do, 03.09.	14:30 Uhr	„Überraschungsgeschichten“	kostenfrei
Do, 03.12.	14:30 Uhr	„Schon wieder Weihnachten“	kostenfrei

Mitsingnachmittag mit Tom

Betreten Sie die „(fast) volksliedfreie Zone“ und singen Sie gemeinsam mit Musiker Tom Stock Schlager, Oldies und Evergreens pur! Tom bringt Mappen mit Texten mit, damit Sie ihn kräftig unterstützen können, während er Sie auf der Gitarre begleitet.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 23.09.	14:30–16:30	2,50 €
Mi, 23.12.	14:30–16:30	2,50 €



Gruppen und Interessensgemeinschaften

Literaturkreis

Sie möchten Literatur wie Kurzgeschichten oder Erzählungen nicht einfach nur konsumieren, sondern sich darüber hinaus mit anderen über das Gehörte oder Gelesene austauschen? Dann besuchen Sie den Literaturkreis! Die Teilnehmenden lesen gemeinsam einen literarischen Text und teilen anschließend ihre Eindrücke und Gedanken. Ziel ist es, einen miteinander geteilten Lesegenuss und damit Lebensfreude zu erleben und durch den Austausch in der Gruppe die eigene Fantasie anzuregen und den Wahrnehmungshorizont zu erweitern.



Neue Interessierte werden um Anmeldung gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 16.07.*	14–16	kostenfrei
Do, 20.08.	14–16	kostenfrei
Do, 17.09.	14–16	kostenfrei
Do, 15.10.	14–16	kostenfrei
Do, 19.11.	14–16	kostenfrei
Do, 17.12.	14–16	kostenfrei

*abweichend im:
Friederike-Gertrud-Haus,
Burgring 1, 44359 Dortmund

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

Die 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 führen 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 Mengede wird die sogenannte Pop-up-Ausstellung: „Sucht im Alter – Es in der Hand haben“ in Form von Roll-Ups, eine Art aufgestellter Banner, vom 21. bis zum 30.09.2026 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 ist das Sozialamt Dortmund – Fachdienst für Senioren
Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon (0231) 50-28020 oder per Email an bz_mengede@stadtdo.de

Es ist keine Anmeldung erforderlich, der Ausstellungsbesuch ist kostenfrei.

Fahrten und Besichtigungen

Die angegebenen Startzeiten beziehen sich auf das Treffen im Begegnungszentrum sowie auf den Start der Rückfahrt ab Zielort des Ausflugs.

Sollte kein Deutschland-Ticket genutzt werden, entstehen Kosten für die Nutzung des ÖPNV, ggf. müssen auch Eintritte vor Ort entrichtet werden.

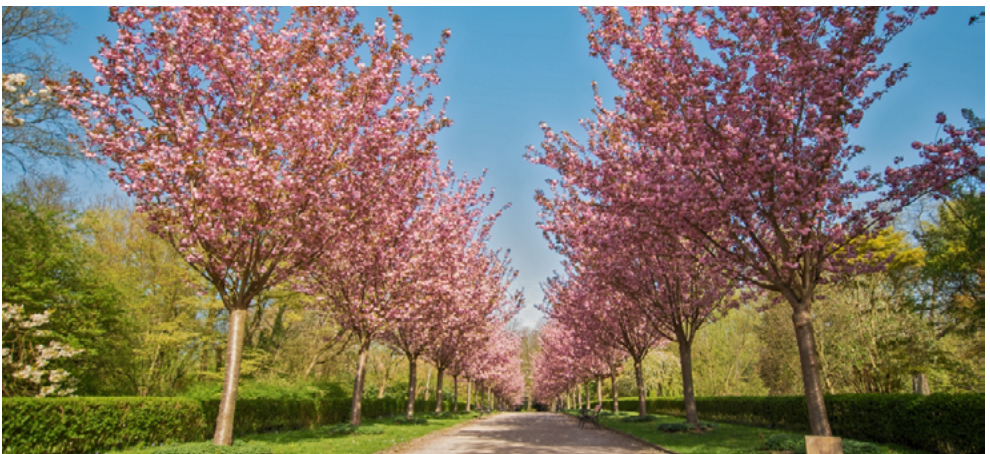
Die Angebote erfordern grundsätzlich die Geh- und Stehfähigkeit, ein Rollator kann immer genutzt werden. Bitte wenden Sie sich an die Mitarbeitenden des Begegnungszentrums, wenn Sie mit Rollstuhl an Ausflügen teilnehmen möchten.

Bei allen Angeboten wird um Anmeldung gebeten.

Spaziergang durch den Rombergpark

Im Rombergpark gibt es einiges zu entdecken: Spazieren Sie durch die historischen Anlagen des ehemaligen Schlossparks, gehen Sie auf eine Wanderung in die Heide-Moor-Landschaft oder lernen Sie Nutz- und Heilpflanzen kennen. Geplant ist eine Einkehr ins Café Orchidee gleich nach Ankunft im Park, danach folgt der Spaziergang.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 08.07.	13:30–17 Uhr	1,00 € Gebühr sowie Ticket für die Hin- und Rückfahrt im ÖPNV und ggf. individueller Verzehr im Café



Stadtführung mit Anja Hecker-Wolf: Sprichwörtliches Dortmund

Dieser amüsante Stadtrundgang verbindet Redensarten und Sprichwörter mit Informationen über Dortmund. Sie befinden sich auf dem „Holzweg?“. Dann folgen Sie der Stadtführerin Anja Hecker-Wolf auf „Schritt und Tritt“ und erfahren dabei, wo man „Hopfen und Malz“ verlieren konnte, wo und warum man in die „Schranken gewiesen“ wurde und aus welchem Grund man in Dortmund auf „großem Fuß“ leben konnte.

Also: Schieben Sie es nicht auf die „lange Bank“ und buchen Sie jetzt!!



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 02.09.	14–17 Uhr	1,00 € Gebühr sowie Ticket für die Hin- und Rückfahrt im ÖPNV, ggf. individueller Verzehr

Ausflug zum "Cranger Weihnachtszauber"

Auf dem Cranger Weihnachtszauber erwartet Sie eine fantastische Weihnachtswunderwelt, darunter die große Weihnachtsparade mit vielen weihnachtlichen Charakteren, der fliegende Weihnachtsmann, eine fantastische Elfenzaubershow, imposante Walking-Acts, ein traditioneller Weihnachtsmarkt, kulinarische Genüsse, der Weihnachts-Märchenwald, aufwändige Dekorationen und vieles mehr.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 02.12.	13–17 Uhr	1,00 € Gebühr sowie Ticket für die Hin- und Rückfahrt im ÖPNV und ggf. individueller Verzehr auf dem Weihnachtsmarkt

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 zu machen, lokale Angebote und neue Begegnungsorte kennenzulernen und dabei anderen Senior*innen zu begegnen.

Die Tour startet jeweils um 10 Uhr – in jedem Stadtbezirk kann man an drei Stationen zusteigen, für 16 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 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 Mengede geht es in diesem Jahr nach Hombruch.

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 Mengede unter Tel. 0231 50-28020 oder per bz_mengede@dortmund.de.

Gesundheit und Bewegung

Veranstaltungen

Informationsveranstaltung Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Mareike Riechert vom Pflegedienst Pflegenetzwerk Lebenswert GmbH informiert über Leistungen der Pflegeversicherung, Krankenkassenleistungen, Entlastungsleistungen sowie verschiedene Unterstützungs- und Versorgungsangebote für Betroffene und Angehörige. Zudem erhalten Sie praktische Hinweise zur Beantragung und Organisation von Hilfe im Alltag.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 10.09.	16–17:30 Uhr	kostenfrei

Anlässlich des Welt-Seniorentags: Die Mengeder SeniOlympiade

An diesem Nachmittag verwandelt sich das ganze Mengeder Begegnungszentrum in eine Arena mit verschiedenen Wettkämpfen, vom Hühnerstall-Mikado über Hochstapeln bis hin zum Küchenrollen-Rollen! Messen Sie sich mit den anderen Besucher*innen in Disziplinen, die Ihr Geschick, Ihre Feinmotorik oder Ihre schnelle Reaktion auf die Probe stellen – im Team oder als Einzelwettkampf. Sieger*innen sind Sie am Ende alle, denn Sie gewinnen an Spaß, Freude und Erfahrung!

Als Stärkung erwarten Sie Kaffee oder Tee und ein kleiner Imbiss.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 01.10.	14–17 Uhr, Einlass ab 13 Uhr	5,00 €

Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede und Fachreferent*innen erhalten Sie Informationen zu folgenden Themen:

Die Vortragsreihe wird im 1. Halbjahr 2027 fortgesetzt.

Rund um Testament und Nießbrauchsrecht, Teil 2

Der Mengeder Rechtsanwalt Kai Neuvians vertieft die bereits beim ersten Termin im März 2026 angesprochenen Informationen und beleuchtet an diesem Nachmittag besonders die Problematik des Nießbrauchs von Immobilien.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 29.07.	16–17:30 Uhr	kostenfrei

Bestattungsvorsorge und digitaler Nachlass

„Wie kann ich für meine eigene Bestattung vorsorgen, um meine Angehörigen zu entlasten?“ oder „Was geschieht nach meinem Tod mit den Spuren, die ich in sozialen Medien hinterlassen habe?“ – diesen und ähnlichen Fragen widmet sich der Vortrag von Bestatter Henning Quellenberg.

Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 13.08.	16–17:30 Uhr	kostenfrei

Tipps rund um die Einnahme von Medikamenten

Der Mengeder Apotheker Wilhelm Tackenberg informiert Sie unter anderem darüber, wann und womit Sie Ihre Medikamente einnehmen sollten oder welche Lebensmittel Einfluss auf deren Wirksamkeit nehmen. Im Anschluss an den Vortrag steht er für Fragen zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass eine umfassende

de Beratung zu Wechselwirkungen verschiedener Medikamente nur im Vier-Augen-Gespräch in der Apotheke möglich ist.

Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 10.09.	16–17:30 Uhr	kostenfrei

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Das Seniorenbüro Mengede veranstaltet gemeinsam mit dem Begegnungszentrum Mengede, der DSW21, dem Sanitätshaus Tingelhoff und der Polizei Dortmund – Verkehrsunfallprävention einen Nachmittag rund um den Rollator: Worauf kommt es beim Einstieg in den und beim Ausstieg aus dem Bus an? Wie bewege ich mich sicher mit dem Rollator im Bus? Herr Becker von der DSW21 beantwortet diese und andere Fragen. Der sichere Umgang kann in einem bereitgestellten Bus geübt werden.



Die Mitarbeiter*innen der Polizei aus dem Bereich Verkehrsunfallprävention stellen einen Rollatorparcours vor und laden unter geschulter Anleitung zur Nutzung des Rollators auf unterschiedlichen Untergründen ein. Das Sanitätshaus Tingelhoff steht für Fragen bereit und Rollatoren können auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft werden.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem Austausch bei einem Kaffee im Begegnungszentrum.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 29.10.	14–17 Uhr	kostenfrei

Um Anmeldung wird gebeten:

Beim Seniorenbüro:

☎ 0231 50-28090 oder

✉ seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Oder beim Begegnungszentrum (siehe Seite 1)

Kurse

Feldenkrais: Bewusste Bewegung

Ausgehend von leichten und einfachen Bewegungen können die Teilnehmer*innen immer neue Möglichkeiten entdecken, ihren Körper zu fühlen und ihre Bewegungsmuster zu verfeinern. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Gymnastikmatte und die Neugier auf bewusste Bewegung mitbringen.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 14.09.–09.11.	9:15–10:45 Uhr	Eberhard Stommel	30,00 €

Funktionsgymnastik

Der Kurs Funktionsgymnastik richtet sich an Frauen und Männer 50+. Dabei handelt es sich um das Kräftigen, Dehnen und Entspannen mit oder ohne Geräte, wie zum Beispiel Therabänder, Hanteln usw. In der Aufwärmphase kommt das Herz-Kreislauftraining nicht zu kurz. In gemeinsamer Runde mit anderen Senior*innen werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Der Kurs findet in der Sporthalle der Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13 in Nette statt.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 21.08.–23.10.	15–16 Uhr	Sonja Boudaya	30,00 €
Fr, 06.11.–04.12.	15–16 Uhr	Sonja Boudaya	15,00 €

Ganzheitliches Gedächtnstraining

Ziel des Kurses ist eine Steigerung der Gehirnleistung, unabhängig von Alter und Lebenssituation der Trainierenden. Ganzheitlich bedeutet hier die Beteiligung von Körper, Geist und Seele durch Integrieren von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Fördern von Kommunikation, Fantasie und Kreativität und das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 01.07.–19.08.	15–16:15	Birgit Neuhäuser	30,00 €
Mi, 09.09.–28.10.	15–16:15	Birgit Neuhäuser	30,00 €

Gymnastik im Sitzen

Sitzgymnastik dient der Entspannung der Muskulatur und bietet eine hervorragende Möglichkeit, mit einfachen Übungen die Beweglichkeit der Gelenke unter Berücksichtigung der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer*innen zu trainieren.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 07.07.–29.09.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	30,00 €
Di, 07.07.–29.09.	11–12	Monika Gorzelka	30,00 €
Mi, 08.07.–30.09.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	30,00 €
Mi, 08.07.–30.09.	11–12	Monika Gorzelka	30,00 €
Fr, 04.09.–06.11.	10–11	Akile Wesselmann	30,00 €
Fr, 04.09.–06.11.	11–12	Akile Wesselmann	30,00 €
Di, 03.11.–01.12.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	15,00 €
Di, 03.11.–01.12.	11–12	Monika Gorzelka	15,00 €
Mi, 04.11.–02.12.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	15,00 €
Mi, 04.11.–02.12.	11–12	Monika Gorzelka	15,00 €
Fr, 13.11.–11.12.	10–11	Akile Wesselmann	15,00 €
Fr, 13.11.–11.12.	11–12	Akile Wesselmann	15,00 €

Neu im Begegnungszentrum: **Pilates – Kraft und Balance für den Alltag**

Manchmal braucht der Körper eine Einladung – innezuhalten, sich zu spüren und wieder in die eigene Mitte zu finden. Genau das bieten diese Kurse. Im Mittelpunkt stehen die tiefen Muskeln des Rumpfes: Bauch, Rücken und Becken arbeiten zusammen, um den Körper zu tragen und zu stabilisieren. Die Übungen werden in verschiedenen Positionen durchgeführt – im Liegen, im Sitzen und im Stand. Langsam, bewusst und mit Aufmerksamkeit für jeden einzelnen Moment der Bewegung. Die Atmung begleitet dabei jede Übung und hilft, den Körper von innen heraus zu spüren. Schritt für Schritt werden die Wirbelsäule mobilisiert, die Körpermitte gestärkt, Muskeln gedehnt und die Haltung geschult – ohne Druck, ohne Eile. Diese Kurse sind ein Ort, an dem Bewegung zur kleinen Auszeit werden darf – für mehr Kraft, mehr Leichtigkeit und ein gutes Gefühl im eigenen Körper.

Bitte kleiden Sie sich so, dass Sie Ihren Körper frei bewegen können. Sollten Sie keine Gymnastik- oder Yogamatte besitzen, können Sie gerne eine Matte des Begegnungszentrums verwenden. Hierfür bringen Sie bitte ein Handtuch oder eine leichte Decke mit.

Pilates für Einsteiger*innen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 13.08.–15.10.	11:45–12:45	Kerstin Küçük	30,00 €
Do, 05.11.–03.12.	11:45–12:45	Kerstin Küçük	15,00 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 13.08.–15.10.	13–14	Kerstin Küçük	30,00 €
Do, 05.11.–03.12.	13–14	Kerstin Küçük	15,00 €

Tanz dich fit

Bleiben Sie aktiv und tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes! „Tanz dich fit“ ist ein angenehmer Bewegungskurs für alle Menschen, die sich gerne zur Musik bewegen und ihre Fitness auf sanfte Weise erhalten möchten. Mit einfachen Tanzbewegungen wird gefördert:

- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Ausdauer

Gemeinsam in der Gruppe macht Bewegung mehr Freude und bringt neue Energie in den Alltag! Alles ohne Druck und Vorkenntnisse. Mitzubringen ist außer guter Laune und bewegungsfreundlicher Kleidung nichts.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 03.09.–15.10.	14:30-16	Dana Girao	30,00 €
Do, 05.11.–17.12.	14:30-16	Dana Girao	30,00 €

Workshop Yoga und Klangschalen

Erleben Sie in diesem Workshop eine Mischung aus sanften Yoga- und Atemübungen, Körperwahrnehmung und Meditation sowie Fantasie- und Traumreisen. Hören, spüren und fühlen Sie verschiedene Klangschalen, allein oder zu zweit. Und wenn Sie möchten, stellen Sie sich selbst in eine große, fünf Kilogramm schwere Klangschale und erleben Sie in Ihrem ganzen Körper die Töne, die durch das Anschlagen entstehen – sicherlich eine unvergessliche Erfahrung. Nehmen Sie sich einfach drei Stunden Zeit, um den Alltag loszulassen und nur bei sich selbst zu sein.

Matten stehen im Begegnungszentrum zur Verfügung, wenn Sie dies wünschen. Bitte bringen Sie ein Handtuch oder eine leichte Decke sowie ein kleines Kissen mit. Kleidung, in der Sie sich gut bewegen können, macht die Erfahrung angenehmer.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Sa, 15.08.	10-13	Anne Bernau	10,00 €
Sa, 26.09.	10-13	Anne Bernau	10,00 €
Sa, 31.10.	10-13	Anne Bernau	10,00 €
Sa, 28.11.	10-13	Anne Bernau	10,00 €

Yoga für Junggebliebene

Yoga vermittelt wohltuende 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.

Die Übungen können je nach Wunsch oder individuellen Bedürfnissen auch im Sitzen auf dem Stuhl durchgeführt werden. Sie benötigen lediglich bequeme, bewegungsfreudige Kleidung sowie ein kleines Kissen. Eine Yogamatte kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 24.08.–05.10.	11–12:30 Uhr	Anne Bernau	30,00 €
Mo, 02.11.–14.12.	11–12:30 Uhr	Anne Bernau	30,00 €
Mo, 24.08.–05.10.	13–14:30 Uhr	Anne Bernau	30,00 €
Mo, 02.11.–14.12.	13–14:30 Uhr	Anne Bernau	30,00 €

Zumba Gold

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Generation 50+ und fitgebliebene Senioren. Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumbakurs verbindet schnelle und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem effektiven Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.



Die Kurse finden in der Sporthalle der Schopenhauer-Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13 in Nette statt.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 03.09.–03.12.	16:30–17:30	Nadine Buschhaus	30,00 €
Do, 03.09.–03.12.	17:30–18:30	Nadine Buschhaus	30,00 €

Gruppen und Interessensgemeinschaften

Lustige Gymnastik-Gruppe

In dieser Runde werden das Leben und der Sport nicht immer ernst genommen. Die Teilnehmer*innen treffen sich zur gemeinsamen Gymnastik im Sitzen, doch manchmal sind Plaudern und Lachen noch wichtiger als die Bewegung. Im Anschluss an das sportliche Programm wird ein Tässchen Kaffee getrunken – und weiter gequatscht und gelacht.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi (wöchentlich)	14:30–15:30	kostenfrei



Sprachen

Kurse

Englisch für Senior*innen

Unsere Kurse richten sich an Menschen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen. Sie sind auch geeignet, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Gelernt wird in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und Freude und meist mit einem speziellen Lehrwerk für Senior*innen. Es werden Kurse für unterschiedliche Erfahrungsstufen angeboten. Um herauszufinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist, laden wir Sie zu einer Probeteilnahme ein!



Englisch – Einstieg in die englische Sprache

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 07.09.–23.11.	15:45–17:15	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Anfänger*innen mit Kenntnissen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 09.09.–25.11.	10:45–12:15	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Auffrischung und Vertiefung

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 07.09.–23.11.	14–15:30	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Fortgeschrittene

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 09.09.–25.11.	12:30–14	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Every Day Conversation in easy English

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 09.09.–25.11.	9–10:30	Anne Matschuck	30,00 €

Niederländisch

Erlernen Sie anhand eines Lehrbuches fundiert die Grundlagen der niederländischen Sprache und Redewendungen für den Alltag und/oder den Urlaub.

Hinweis:

Für die Kurse benötigen Sie das Lehrwerk „Welkom! neu - Niederländisch für Anfänger“ aus dem Ernst Klett Verlag, bestehend aus dem Kursbuch (ISBN 978-3-12-528990-1) und dem Übungsbuch (ISBN 978-3-12-528991-8).

Niederländisch für Anfänger*innen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 21.08.–30.10.	10–11:30	Anne-Marie Dekkers	30,00 €
Fr, 13.11.–11.12.	10–11:30	Anne-Marie Dekkers	15,00 €

Niederländisch für Fortgeschrittene

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 20.08.–29.10.	14–15:30	Anne-Marie Dekkers	30,00 €
Do, 12.11.–10.12.	14–15:30	Anne-Marie Dekkers	15,00 €



Spanisch

Es ist niemals zu spät, eine neue Sprache zu lernen! Sie haben erste Kenntnisse in der spanischen Sprache oder möchten einige Sätze für den bevorstehenden Urlaub lernen? Oder beherrschen Sie schon etwas mehr Wortschatz und Grammatik, möchten aber weiterlernen? Dann gibt es im Begegnungszentrum Mengede einen passenden Kurs für Sie. Um herauszufinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist, laden die Kursleiterinnen Sie zu einer Probeteilnahme ein!

Spanisch für Anfänger*innen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 16.09.–09.12.	19–20:30	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 15.09.–08.12.	18:30–20	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch – Mittelstufe A

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 16.09.–09.12.	17–18:30	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch – Mittelstufe B

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 14.09.–01.12.	10–11:30	Alexandra Andrade	30,00 €



Gruppen und Interessensgemeinschaften

Englisch-Treff

Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie sich für die englische Sprache interessieren und mit anderen Interessierten austauschen möchten!

Ansprechpartner: Robert Overheid, ☎ 0231 33 17 14

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 14.07.	17–19	kostenfrei
Di, 18.08.	17–19	kostenfrei
Di, 15.09.	17–19	kostenfrei
Di, 20.10.	17–19	kostenfrei
Di, 17.11.	17–19	kostenfrei
Di, 22.12.	17–19	kostenfrei



Digitales und Technik

Veranstaltungen

Vortrag Künstliche Intelligenz im Alltag

Es sind noch Lebensmittelreste im Kühlschrank und Sie wissen nicht, was Sie daraus kochen sollen? Sie planen eine Rundreise durch Italien und brauchen realistische Tipps zu Touren und Übernachtungen? Sie möchten einer Person mit ganz speziellen Interessen zum Geburtstag gratulieren und dafür einen passenden Text dichten?

Bei diesen und anderen Aufgaben kann künstliche Intelligenz Ihnen helfen.

Referent Herbert Schubert zeigt die praktische Nutzung

von gängigen Anwendungen künstlicher Intelligenz wie ChatGPT und Gemini. Er zeigt die Möglichkeiten und Grenzen der kostenlos verfügbaren Apps auf. Darüber hinaus gibt er einen Überblick über die Kosten, wenn etwas mehr Spielraum bei der Nutzbarkeit benötigt wird. Und natürlich kommen auch die Gefahren bei der Anwendung von KI nicht zu kurz.

Übrigens: Das Bild zum Vortrag, das Sie hier sehen, wurde ebenfalls mit künstlicher Intelligenz erstellt.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 01.09.	15–16:30, Einlass ab 14:30 Uhr	kostenfrei

Informationsveranstaltung **Vorstellung der App der DSW21**

Die neue DSW21-App ist der digitale Begleiter für Bus- und Bahnreisen in Dortmund und im VRR-Gebiet. Sie bietet zum Beispiel Funktionen wie Echtzeit-Fahrplanauskünfte, Ticketkauf (inkl. HandyTicket und Deutschlandticket) und Störungsmeldungen. Ralf Becker, der von den Rollatortrainings bekannte Mitarbeiter der Stadtwerke, informiert über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der DWS21-App und bietet Unterstützung bei der Bedienung. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen Seniorenbüro und Begegnungszentrum Mengede und DSW21.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 10.11.	10–11:30 Uhr	kostenfrei



Kurse

Erfahrungsaustausch rund um den Windows-PC

Der Kurs richtet sich an Menschen ab 50, die über erste Kenntnisse im Umgang mit ihrem Laptop oder Notebook verfügen, im Alltag aber immer wieder auf Fragen stoßen. In der Gruppe werden diese individuellen Fragen besprochen und Lösungen für Probleme gefunden, die einen Wissenszuwachs für alle bedeuten. Der eigene PC (Laptop/Notebook, auf Windows 11 basierend) ist zu jedem Treffen mitzubringen.



ArimaDovlatova @AdobeStock

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 01.07.–02.09.	10:15–11:45	Herbert Schubert	40,00 €
Mi, 23.09.–02.12.	10:15–11:45	Herbert Schubert	40,00 €

Smartphone (und Tablet) für Einsteiger*innen

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Was bedeuten diese ganzen komischen Begriffe wie WLAN, Hotspot oder mobile Daten? Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann ich sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben möchte? Welche Tipps und Tricks stehen nicht im offiziellen Handbuch?

Dieser Kurs ist geeignet für alle Besitzer*innen eines Smartphones/Tablets mit dem Betriebssystem Android. Das Gerät sowie Utensilien für Notizen sollten zu jedem Kurstreffen mitgebracht werden.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 01.07.–02.09.	12:15–13:45	Herbert Schubert	40,00 €
Mi, 23.09.–02.12.	12:15–13:45	Herbert Schubert	40,00 €

PC-Stammgruppe

Die PC-Stammgruppe beschäftigt sich mit aktuellen Themen rund um das Laptop, wie z.B. Aktualisierung auf das neueste Betriebssystem und dessen Wartung und Pflege. Neue Entwicklungen wie Künstliche Intelligenz werden ausführlich besprochen und ausprobiert. Zeitgleich werden ältere Themen wiederholt und vertieft.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 03.09.–05.11.	10:15–11:45	Thomas Bolz	40,00 €
Do, 03.09.–05.11.	12–13:30	Thomas Bolz	40,00 €

Beratungsangebote, Gruppen und Interessengemeinschaften

Betreutes Internetcafé

Senioren sicher und kompetent im Netz

Sie erhalten Unterstützung in Fragen rund um PC/ Laptop, Smartphone und Tablet. Auch beim Surfen im Netz oder beim Abrufen und Schreiben von E-Mails helfen unsere ehrenamtlichen Berater mit Freude. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit!

Ansprechpartner: Robert Overheid, Giuseppe Perez, Herbert Schubert und Helmut Steeger

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr (jede Woche)	10–12	kostenfrei



Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Die kompetenten Ansprechpartner Herbert Schubert und Horst Hildebrecht beraten Sie zu Fragen rund um Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android (z.B. Samsung, Huawei oder Xiaomi) oder iOS von Apple (iPhone oder iPad).

Android-Sprechstunde

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (in ungeraden Kalenderwochen)	09:30–12	kostenfrei

Apple-Sprechstunde

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (in geraden Kalenderwochen)	09:30–12	kostenfrei

Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Kreatives

Veranstaltungen

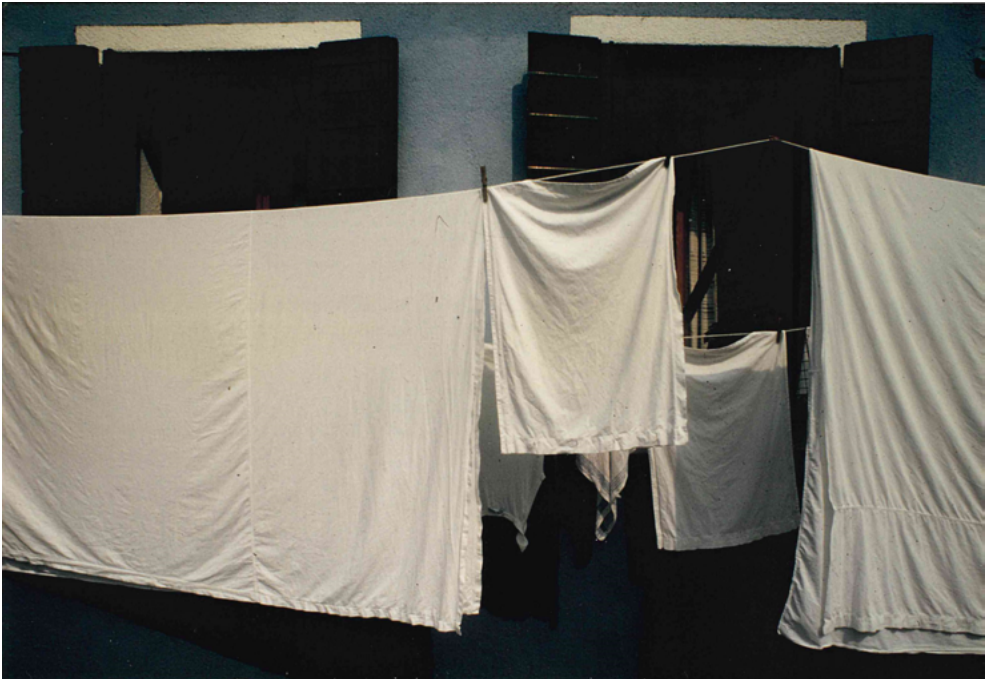
Ausstellung „Ansichten“ – Fotoarbeiten von Gabi Rister

In Oestrich geboren, hat es die Foto-Enthusiastin Gabi Rister im Laufe ihres Lebens aus beruflichen Gründen nach Frankfurt am Main verschlagen. Nun ist sie zu ihren Wurzeln zurückgekehrt und lebt in Castrop-Rauxel.

Im Begegnungszentrum Mengede zeigt sie ihre Ausstellung „Ansichten“. Mit ihren Fotos näherte sich Gabi Rister kleinen, alltäglichen Momenten, zum Beispiel auf ihren Reisen nach Italien und Irland, um ihre Besonderheiten und ihre – oft im Detail liegende – Schönheit zu offenbaren.

Die Ausstellung ist während der Öffnungszeiten des Begegnungszentrums Mengede in der Zeit vom 06.07. bis 04.09.2026 zu sehen.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Gruppen und Interessensgemeinschaften

Aquarellmalen

Trauen Sie sich ruhig, auch mal einen Pinsel in die Hand zu nehmen. Wir freuen uns über Menschen, die sich mit uns gemeinsam kreativ betätigen wollen.

Ansprechpartnerin: Gisela Schrinner

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (wöchentlich)	14:30–16:30	kostenfrei

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Ansprechpartnerin: Ina Osthoff, ☎ 0234 54 01 52

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo (wöchentlich)	14:30–16:30	kostenfrei



Handarbeitstreff

Jede*r, die*der mit anderen gemeinsam handarbeiten oder basteln möchte, ist herzlich willkommen.

Ansprechpartnerin: Renate Blumhoff

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi (wöchentlich)	14:30–16:30	kostenfrei

Malgruppe „Die Pinselschwinger*innen“

Wir sind eine Gruppe von fröhlichen Frauen „ü50“ und treffen uns zum Malen (mit Aquarell- oder Acrylfarbe, mit Pastellkreide oder anderen Medien), Basteln, Stricken und Klönen.

Ansprechpartnerin: Karin Heimann, ☎ 0231 35 58 29



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (wöchentlich)	10–12	kostenfrei

Schneidern

In der Vergangenheit haben wir gemeinsam einen Nähkurs besucht und die Grundlagen des Schneiderns erlernt. Auch nach dem Ende des Kurses möchten wir das erworbene Wissen anwenden und vertiefen. Wir bringen unsere aktuellen Projekte mit und arbeiten daran – Jede für sich und doch immer im Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen. Neue Nähbegeisterte sind herzlich willkommen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (in ungeraden Wochen)	9:30–12	kostenfrei



Stricken für den guten Zweck

Familienhebammen unterstützen Familien und alleinerziehende Mütter in belasteten Lebenssituationen während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Haben Sie Lust, sich für die Arbeit der Dortmunder Familienhebammen einzusetzen? Dann schließen Sie sich doch gerne den Frauen an, die für die Familienhebammen schöne Babysachen nähen oder stricken!

Sprechen Sie die Mitarbeiter*innen an, um mehr Informationen zu erhalten.



Spiel, Spaß und Geselligkeit

Veranstaltungen

Grillabend zum Saisonende

Auch wenn es Leute geben soll, die selbst an Silvester noch grillen – das Team des Begegnungszentrums Mengede möchte die Grillsaison gemeinsam mit Ihnen an diesem Tag beenden. Für Wurst, Salat und Co. ist gesorgt, Sie bringen einfach Appetit und gute Laune mit!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 11.09.	16–19 Uhr, Einlass ab 15:30 Uhr	5,00 €

Sonntagscafé

Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein köstliches Stück Kuchen von einem Mengeder Handwerksbäcker und ein Tässchen Kaffee oder Tee genießen? Dann melden Sie sich doch einfach zu unserem Sonntagscafé an!

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist, da der Kuchen rechtzeitig bei der Bäckerei bestellt werden muss.

Datum	Uhrzeit	Anmeldeschluss	Kosten
So, 05.07.	14–17	01.07.	2,50 €
So, 02.08.	14–17	29.07.	2,50 €
So, 06.09.	14–17	02.09.	2,50 €
So, 04.10.	14–17	30.09.	2,50 €
So, 08.11.	14–17	04.11.	2,50 €
So, 06.12.	14–17	02.12.	2,50 €

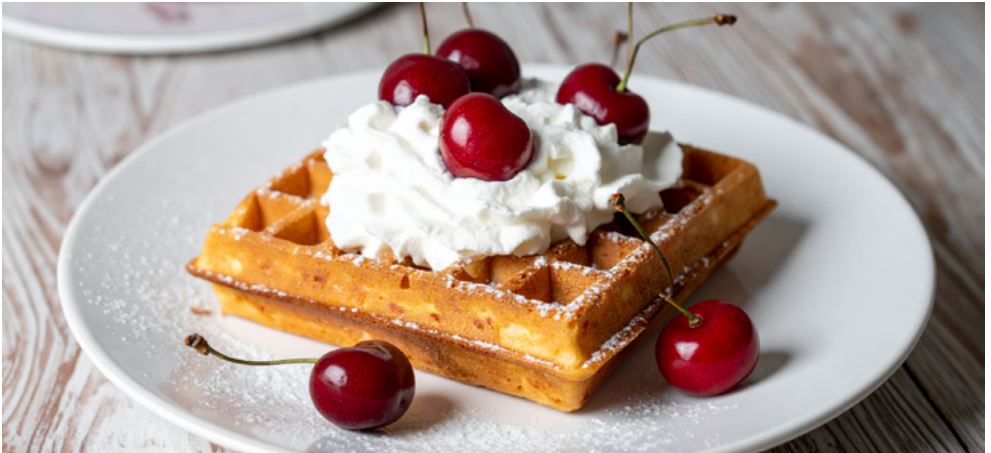
Mmmh ... lecker!

Waffelnachmittag

Wer kann zu einer frischen Waffel mit heißen Kirschen und Sahne schon „Nein“ sagen? Sie auch nicht? Na, dann melden Sie sich schnell an!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 28.07.	14:30 Uhr	2,50 €
Di, 27.10.	14:30 Uhr	2,50 €



Rommé-Turnier

Wer schafft es, in drei mal drei Spielrunden die wenigsten Punkte zu sammeln und einen der drei Preise zu gewinnen?

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 25.08.	14 Uhr	2,00 €
Di, 24.11.	14 Uhr	2,00 €

Endlich wieder im Programm: **Die schnelle Zahlenjagd – Bingo!**

Haben Sie sie vermisst, die spannenden Bingonachmittage im Begegnungszentrum Mengede? Die Zeit des Wartens ist nun endlich vorbei!

Melden Sie sich an und Sie sind dabei, wenn es wieder darum geht, Zahl um Zahl auf Ihrer Bingokarte zu finden und einen der kleinen Preise zu gewinnen!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 18.09.	14–16 Uhr	2,50 €
Fr, 18.12.	14–16 Uhr	2,50 €



Gruppen und Interessensgemeinschaften

Neu im Begegnungszentrum: **Postcrossing-Club**

Postcrossing – was ist das?

Wer bekommt nicht gerne Post? Und warum nicht zum Beispiel aus Großbritannien, Brasilien oder Japan? Beim Postcrossing verschicken Menschen aus aller Welt Postkarten mit netten Nachrichten und schönen Motiven. Einfach eine Karte schreiben, abschicken und bald selbst eine Karte erhalten! So leicht verschönert man Anderen und sich selbst den Tag und hat schon bald ein neues Hobby. In diesem Club werden Sie unterstützt beim Anlegen eines Profils im Netz und beim Schreiben der nächsten Postkarte. Im Mittelpunkt der regelmäßigen Treffen steht aber die spannende Frage: Wer hat woher eine Postkarte bekommen, was schreibt der Mensch am anderen Ende der Welt?



Für wen ist der Club geeignet?

Alle, die Freude am Schreiben, Gestalten und Austauschen von Postkarten haben und sich auf freudige Überraschungen im Briefkasten freuen. Das Beherrschen der englischen Sprache ist zwar hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Das Angebot ist offen für alle Interessierten, ob alt oder jung!

Was wird benötigt?

Bringen Sie gerne eigene Postkarten, hübsche Briefmarken (0,95 €), Stifte sowie Aufkleber oder andere Materialien zum Gestalten der Karte mit. Sofern Sie über ein mobiles Endgerät (Laptop, Tablet, Smartphone) verfügen, können Sie es ebenfalls mitbringen. Dies ist aber keine Voraussetzung.

Wer unterstützt Sie?

Initiator und Leiter des Clubs ist Louis Grandt, ein Mengeder Schüler, der viel Spaß an diesem Hobby hat und Sie herzlich gerne damit „infizieren“ möchte. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter*innen des Begegnungszentrums

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (1. Dienstag im Monat) Termine: 07.07., 04.08., 01.09., 06.10., 10.11., 01.12.	17–18:30 Uhr	kostenfrei

Offener Treff

Während der Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Personen zu treffen, neue Menschen kennen zu lernen und die Räumlichkeiten des Begegnungszentrums eigenverantwortlich zu nutzen.

Frühstückskreis

Haben Sie auch schon festgestellt, dass das Brötchen zum Frühstück viel besser schmeckt, wenn man es in netter Runde genießt und dabei angeregt plaudern kann? Dann melden Sie sich gerne zu Monikas Frühstückskreis an!

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

Ansprechpartnerin: Monika Zbikowski, ☎ 0231 33 91 07 oder 01573 6 46 29 61

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, 20.07.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 17.08.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 21.09.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 19.10.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 16.11.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 21.12.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.



Doppelkopf-Runde

Sie wissen, dass eine „Hochzeit“ nicht immer etwas mit Kirche oder Standesamt zu tun haben muss? Und Ihnen ist bekannt, dass es Sonderpunkte für Sie gibt, wenn Sie den „Fuchs“ oder das „Karlchen“ gefangen haben? Dann kennen Sie sich mit Doppelkopf offensichtlich schon ziemlich gut aus und sind eine willkommene Bereicherung! In der Doppelkopf-Runde treffen sich Frauen und Männer mit viel „Bock“ aufs Kartenkloppen.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (wöchentlich)	14–16:30	kostenfrei

Kegelgruppe „Hau wech!“

Wir sind zwar schon „ü60“, aber Spaß am Kegeln haben wir trotzdem! Unsere Gruppe besteht aus gut gelaunten Frauen und Männern – lernen Sie uns gerne mal kennen!

Im Restaurant „Handelshof“,
Mengeder Straße 664,
44359 Dortmund
Ansprechpartnerin: Susanne Schmitz,
☎ 01512 7 06 69 65,
✉ u-s.schmitz@t-online.de



Datum	Uhrzeit
Do, 23.07.	17–20 Uhr
Do, 20.08.	17–20 Uhr
Do, 17.09.	17–20 Uhr
Do, 15.10.	17–20 Uhr
Do, 12.11.	17–20 Uhr
Do, 10.12.	17–20 Uhr

Kegelgruppe „Die Einmaligen“

Im Restaurant „Burghof“,
Mengeder Straße 687,
44359 Dortmund

Ansprechpartnerin: Bärbel Pfaar

☎ 0231 52 68 99

✉ baerbel.pfaar@arcor.de

Datum	Uhrzeit
Do, 09.07.	16–19 Uhr
Do, 06.08.	16–19 Uhr
Do, 03.09.	16–19 Uhr
Do, 01.10.	16–19 Uhr
Do, 29.10.	16–19 Uhr
Do, 26.11.	16–19 Uhr
Do, 24.12.	16–19 Uhr

Phase 10

Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler*innen insgesamt zehn Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen. Dabei kann es sich zum Beispiel um Zwillinge, Drillinge, eine Zahlenfolge oder auch Kombinationen aus allem handeln. Sind Sie neugierig geworden und möchten dieses Spiel, das die grauen Zellen ordentlich fordert, mal ausprobieren? Dann laden wir Sie herzlich ein, sich mit uns an einen Tisch zu setzen.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi (2. und letzter des Monats)	14–16:30	kostenfrei

Rommé

Ein echter Klassiker unter den Kartenspielen, aber doch immer wieder unterhaltsam und spannend. Spielen Sie doch einfach mit!

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (wöchentlich)	14–16:30	kostenfrei
Do (wöchentlich)	10–12	kostenfrei

Rummikub

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 Gruppe!



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo (wöchentlich)	14–16:30	kostenfrei

Schach

Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen – die Schachgruppe freut sich über neue Mitspieler*innen!

Ansprechpartner: Robert Overheid,
☎ 0231 33 17 14 und Manfred Riechert



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi (1. und 3. des Monats)	14–16:30	kostenfrei

Skat für Frauen und Männer

Wenn Sie wissen, dass „Vorhand“ und „Hinterhand“ nicht immer was mit Tennis zu tun haben und verstehen, was „aus jedem Dorf ein Köter!“ bedeutet, dann kennen Sie sich mit Skat schon ziemlich gut aus. Vielleicht sind Sie dann genau die oder der Richtige für unsere Skatgruppe. Kommen Sie doch einfach dazu und „kloppen“ eine Runde mit!



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo (in geraden KW)	14–16:30	kostenfrei

Skip-Bo-Runde

Skip-Bo ist ein abwechslungsreiches Spiel für zwei bis sechs Spieler*innen. Es gilt als Klassiker unter den Kartenspielen, ist schnell erlernt und ein kurzweiliger Zeitvertreib. Haben Sie Lust, Skip-Bo mal auszuprobieren? Dann kommen Sie gerne zum Schnuppern vorbei und werden Sie Teil unserer Runde!



Datum	Uhrzeit	Kosten
Do (wöchentlich)	14-16:30	kostenfrei

Spielnachmittag

Sie möchten sich mit Gleichgesinnten treffen, um sich mit altbekannten Spielen die Zeit vertreiben? Oder lieber mal ein neues Gesellschaftsspiel ausprobieren? Dann sind Sie an diesem Nachmittag herzlich willkommen!



Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr (wöchentlich)	14-16:30	kostenfrei

Sport an der Wii-Konsole

Sie glauben, dass Sie sich bücken und mit schweren Kugeln abmühen müssen, um Bowling zu spielen? Nun, in der realen Welt ist das vielleicht so. In der virtuellen Welt der Wii-Konsole wiegt die Kugel jedoch fast nichts und völlig mühelos können „alle Zehne“ zum Fallen gebracht werden. So machen Sportarten, die im Alter unmöglich zu betreiben scheinen, plötzlich wieder richtig Spaß! Bei uns treffen sich bewegungsfreudige Senior*innen zum virtuellen Sport an der Wii-Konsole. Da wird beim Bowling ein Strike nach dem anderen geworfen oder beim Frisbee ein Hündchen über die Wiese gejagt. Die Gruppe freut sich über Verstärkung, denn in großer Runde kann man über Erfolge natürlich noch schöner jubeln!



Ansprechpartner: Robert Overheid,
☎ 0231 331714 und Helmut Steeger

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (wöchentlich)	14–16:30	kostenfrei

Zusätzliche Angebote

Sprechstunde „Offenes Ohr“

Sie haben Fragen, sind interessiert und wollen das Begegnungszentrum mit seinen Angeboten kennenlernen oder Sie haben Ideen und wollen sich aktiv beteiligen? Wer und was verbirgt sich an diesem Begegnungsort? Lernen Sie bei einer Tasse Kaffee oder Tee die haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden des Begegnungszentrums kennen, lassen Sie sich die Einrichtung zeigen und kommen Sie ins Gespräch miteinander. Die hauptamtlichen pädagogischen Ansprechpartner*innen haben ein „offenes Ohr“ für Ihre Fragen und Anregungen zum Programm des Begegnungszentrums und informieren darüber hinaus auch zu den anderen Angeboten des Fachdienstes für Senioren.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi (1. Mi des Monats)	10–12	kostenfrei

Rentenberatung

Die Versichertenälteste der Deutschen Rentenversicherung berät Sie zu Fragen rund um Ihre Rente.

Nur nach Terminvereinbarung!
 Ansprechpartnerin: Iris Meyer,
 ☎ 0174 1 84 88 60 (Mo–Fr) oder
 ✉ iris.meyer@vdk.de

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo (wöchentlich)	14–16:30	kostenfrei



Sprechstunde des Seniorenbeirats

Ein Mitglied des Seniorenbeirats Mengede steht Ihnen als Ansprechpartner*in für alle Fragen rund um das Leben als Senior*in in unserem Stadtbezirk zur Verfügung.

Ansprechpartner*in:
 Gudrun Feldmann,
 ☎ 0176 32 11 28 63,
 ✉ gudrunfeldmann32@gmail.com

Giuseppe Perez
 ☎ 0172 2 56 85 89
 ✉ giusepperez@gmx.de



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo (1. Mo des Monats)	16–17	kostenfrei

Ein Jahr Seniorenbeirat Mengede – was bisher passiert ist

Seit dem Frühjahr 2025 ist der neue Seniorenbeirat nun im Amt. Gudrun Feldmann und Giuseppe Perez berichten an diesem Nachmittag über ihre Bemühungen rund um die Anliegen der Mengeder Senior*innen und was daraus geworden ist. Im Anschluss an die Informationsveranstaltung können Interessierte im Rahmen der regulären Sprechstunde eigene Anliegen vorbringen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, 06.07.	15–16 Uhr	kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Seniorenbeirat – Was ist das und was tut er?

Martin Fischer, Vorstandsvorsitzender des Dortmunder Seniorenbeirats, berichtet über die Aufgaben des Gremiums: Wer sind die Seniorenbeiräte? Wofür setzen sie sich ein? Mit welchen Anliegen können die Dortmunder Senior*innen sich an die Beiräte wenden? Auf welchen Wegen sind sie erreichbar? Im Anschluss an die Veranstaltung stehen die Mengeder Beiratsvertreter*innen im Rahmen der monatlichen Sprechstunde als Ansprechpersonen für Anliegen zur Verfügung.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, 07.09.	15–16 Uhr	kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Veranstaltungskalender

Juli

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Mi	01.07.	10 Uhr	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
So	05.07.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 01.07.)	2,50 €
Mo	06.07.	9 Uhr	Eröffnung der Ausstellung „Ansichten“ mit Fotoarbeiten von Gabi Rister	-
Mo	06.07.	15 Uhr	Der Seniorenbeirat informiert: „Ein Jahr Seniorenbeirat Mengede - was bisher passiert ist“	-
Mo	06.07.	16 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Di	07.07.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/ iOS (nur nach vorheriger Terminver- einbarung)	-
Di	07.07.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Mi	08.07.	13:30 Uhr	Ausflug: Spaziergang durch den Rombergpark	1,00 €
Do	09.07.	18 Uhr	Lesung „About Henriette“ mit Litera- turRaum DortmundRuhr	2,50 €
Di	14.07.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminverein- barung)	-
Di	14.07.	11 Uhr	Englisch-Treff	-
Do	16.07.	9:30 Uhr	Aufgrund einer Personalversamm- lung ist das Begegnungszentrum ab 12 Uhr geschlossen.	-
Do	16.07.	14 Uhr	Literaturkreis (abweichend im Friede- rike-Gertrud-Haus, Burgring 1, 44359 Dortmund)	-
Fr	17.07.	17 Uhr	Eine griechische Nacht - Tanzen und träumen Sie sich ans Mittelmeer!	7,50 €
Mo	20.07.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-
Di	21.07.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/ iOS (nur nach vorheriger Terminver- einbarung)	-

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	21.07.	13 Uhr	Aufgrund der Jubiläumsveranstaltung des Seniorenbüros ist das Begegnungszentrum ab 13 Uhr geschlossen.	-
Do	23.07.	15 Uhr	Musikalischer Bildvortrag „Europa hören – Lieder der Metropolen“ mit Diethelm Textoris	2,50 €
Di	28.07.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	
Di	28.07.	14:30 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Mi	29.07.	16 Uhr	Aus der Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: „Rund um Testament und Nießbrauchsrecht, Teil 2“ mit Kai Neuvians	-

August

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
So	02.08.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 29.07.)	2,50 €
Mo	03.08.	16 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Di	04.08.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	04.08.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Mi	05.08.	10 Uhr	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
Fr	07.08.	18 Uhr	Wohnzimmerkonzert: Mit dem Shanty-Chor Castrop-Rauxel an die Waterkant	4,00 €
Di	11.08.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Do	13.08.	16 Uhr	Aus der Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: „Bestattungsvorsorge und digitaler Nachlass“ mit Henning Quellenberg	-
Mo	17.08.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	18.08.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	18.08.	17 Uhr	Englisch-Treff	-
Do	20.08.	14 Uhr	Literaturkreis	-
Di	25.08.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	25.08.	14 Uhr	Rommé-Turnier	2,50 €
Fr	28.08.	17 Uhr	Sommerliche Schlager- und Oldie-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €

September

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	01.09.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	01.09.	15 Uhr	Vortrag „Künstliche Intelligenz im Alltag“ mit Herbert Schubert	-
Di	01.09.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Mi	02.09.	10 Uhr	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
Mi	02.09.	10 Uhr	Ausflug: Stadtführung „Sprichwörtliches Dortmund“	1,00 €
Do	03.09.	14:30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé „Überraschungsgeschichten“	-
Fr	04.09.	18 Uhr	Ende der Ausstellung „Ansichten“ mit Fotoarbeiten von Gabi Rister	-
So	06.09.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 02.09.)	2,50 €
Mo	07.09.	10:30 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Mo	07.09.	15 Uhr	Der Seniorenbeirat informiert: „Seniorenbeirat – Was ist das und was tut er?“	-
Di	08.09.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Do	10.09.	16 Uhr	Informationsveranstaltung: Was tun bei Pflegebedürftigkeit?	-
Fr	11.09.	16 Uhr	Grillabend zum Saisonende	5,00 €
Di	15.09.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	15.09.	17 Uhr	Englisch-Treff	-
Mi	16.09.	14 Uhr	Kreuz & Quer: Senior*innen aus dem Stadtbezirk Innenstadt-Ost sind zu Gast in Mengede	-
Do	17.09.	14 Uhr	Literaturkreis	-
Fr	18.09.	14 Uhr	Die schnelle Zahlenjagd – Bingo!	2,50 €
So	20.09.	14:30 Uhr	Anlässlich des Welt-Alzheimertags: Wunschkonzert zum Tanzen, Singen und Erinnern mit DJ Lars Habeck	7,50 €
Mo	21.09.	9 Uhr	Beginn der Pop-up-Ausstellung „Sucht im Alter – Es in der Hand haben“	-
Mo	21.09.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-
Di	22.09.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Mi	23.09.	14:30 Uhr	Mitsingnachmittag mit Tom	2,50 €
Di	29.09.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	29.09.	14:30 Uhr	Weinfest mit Lukas Blume	7,50 €
Mi	30.09.	18 Uhr	Ende der Pop-up-Ausstellung „Sucht im Alter – Es in der Hand haben“	-

Oktober

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Do	01.10.	14 Uhr	Anlässlich des Welt-Seniorentags: Die Mengeder SeniOlympiade	5,00 €
So	04.10.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 30.09.)	2,50 €
Mo	05.10.	16 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Di	06.10.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	06.10.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Mi	07.10.	10 Uhr	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
Sa	10.10.	15 Uhr	Großeltern- und (Ur-)Enkel-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €
Di	13.10.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/ iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Do	15.10.	14 Uhr	Literaturkreis	-
Do	15.10.	17 Uhr	Günna tut der Seele gut – Kabarett aus Dortmund	10,00 €
Mo	19.10.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-
Di	20.10.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	20.10.	17 Uhr	Englisch-Treff	-
Fr	23.10.	18:30 Uhr	Comedy: „Matta kommt ... schon wieder!“ mit Marion Abelmann	4,00 €
Di	27.10.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/ iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	27.10.	14:30 Uhr	Waffelnachmittag	2,50 €
Do	29.10.	14 Uhr	Sicher unterwegs mit dem Rollator	-

November

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Mo	02.11.	16 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Di	03.11.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	03.11.	13 Uhr	Wegen einer Dankeschön-Veranstaltung für die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen ist das Begegnungszentrum ab 13 Uhr geschlossen.	-
Mi	04.11.	13 Uhr	Wegen einer Vollversammlung der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen öffnet das Begegnungszentrum an diesem Tag erst ab 13 Uhr.	-
Do	05.11.	16 Uhr	Aus der Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: „Tipps rund um die Einnahme von Medikamenten“ mit Wilhelm Tackenberg	-
Fr	06.11.	18 Uhr	Wohnzimmerkonzert: „Unvergängliche Melodien der Musicalbühne“ mit Sandra Fülber und Alexander Litowski	6,00 €
So	08.11.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 04.11.)	2,50 €
Di	10.11.	10 Uhr	Informationsveranstaltung zur DSW21-App	-
Di	10.11.	15 Uhr	Singen gegen den grauen November mit dem „Duo Albatros“	-
Di	10.11.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Do	12.11.	17 Uhr	Ein-Personen-Theater: Rabenschwarze Nachtgeschichten mit Markus Veith	5,00 €
Mo	16.11.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-
Di	17.11.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	17.11.	17 Uhr	Englisch-Treff	-
Do	19.11.	14 Uhr	Literaturkreis	-

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	24.11.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	24.11.	14 Uhr	Rommé-Turnier	2,50 €
Do	26.11.	15 Uhr	Bildvortrag „Mit dem Hund über die Alpen“ mit Diethelm Textoris	2,50 €
Fr	27.11.	18 Uhr	Wohnzimmerkonzert: Pop, Rock und Country mit Kelsey & Heino	6,00 €

Dezember

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	01.12.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	01.12.	17 Uhr	Postcrossing-Club	-
Mi	02.12.	10 Uhr	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
Mi	02.12.	13 Uhr	Ausflug zum „Cranger Weihnachtszauber“	1,00 €
Do	03.12.	14:30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé „Schon wieder Weihnachten“	-
Fr	04.12.	15 Uhr	Wohnzimmerkonzert: White-Christmas-Show mit „Elvis“	5,00 €
So	06.12.	14 Uhr	Sonntagscafé (Anmeldeschluss: 04.11.)	2,50 €
Mo	07.12.	16 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
Di	08.12.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Mi	09.12.	13 Uhr	Wegen der Weihnachtsfeier für die Mitarbeiter*innen des Fachdienstes für Senioren ist das Begegnungszentrum an diesem Nachmittag ab 13 Uhr geschlossen.	
Fr	11.12.	14:30 Uhr	Weihnachtsfeier A mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €

Tag	Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
Di	15.12.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Android (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	15.12.	14:30 Uhr	Weihnachtsfeier B mit „Frau Rosanna“ alias Susan Kent	7,50 €
Do	17.12.	14 Uhr	Literaturkreis	-
Fr	18.12.	14 Uhr	Die schnelle Zahlenjagd – Bingo!	2,50 €
Mo	21.12.	9:30 Uhr	Frühstückskreis	-
Di	22.12.	9:30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde Apple/iOS (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
Di	22.12.	17 Uhr	Englisch-Treff	-
Mi	23.12.	14:30 Uhr	Weihnachtlicher Mitsingnachmittag mit Tom	2,50 €
Mi	23.12.		Letzter Öffnungstag in diesem Jahr. Das Team des Begegnungszentrums wünscht Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Start ins Jahr 2027. Ab dem 04.01.2027 ist die Einrichtung wieder für Sie geöffnet.	

Bitte beachten Sie die Tagespresse und Aushänge.
Weitere Veranstaltungen sind in Planung.

Weitere Veranstaltungen finden in den Begegnungszentren der anderen Stadtbezirke statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die Einrichtungen. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 5.

Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren **Redaktion** Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt, Solveig Jeromin **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.