



Januar bis Juni 2026

Programm des Begegnungszentrums Lütgendortmund

Begegnung, Beratung, Information für Menschen ab 50



Stadt Dortmund
Sozialamt

Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund

Adresse

Werner Straße 10
44338 Dortmund

☎ 0231 50-28989

✉ bz_luetgendortmund@dortmund.de

🌐 dortmund.de

So erreichen Sie uns

- 🚊 336, 369, 370, 378, 440, 463, 464, 470
Haltestelle Lütgendortmund Bahnhof
ca. 50 Meter Fußweg zum Begegnungszentrum
- 🚊 S-Bahnlinie S4, Endhaltestelle Lütgendortmund
ca. 200 Meter Fußweg zum Begegnungszentrum



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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–18:00 Uhr

Kassenzeiten

Montag

14:00–16:00 Uhr

Donnerstag

10:00–12:00 Uhr



Giovanni Moses Friedemann

Ansprechpartner vor Ort

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Symbollegende

- ☎ Telefonnummer
- ✉ E-Mail-Adresse
- 🌐 Internetseite



Liebe Besucher*innen des Begegnungszentrums Lütgendortmund,

das städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund möchte Ihnen gern einen umfassenden Einblick in das Programm für die erste Hälfte des Jahres 2026 geben. Nun ist es wieder an der Zeit! Sie erwartet ein vielfältiges Programm, reich an Veranstaltungen und Kursen aus Bereichen wie Kommunikation, Kultur und Sport.

Der Fachdienst für Senioren freut sich über jegliches Interesse von Besuchenden, den Austausch mit den verschiedensten Gruppen vor Ort und darauf, viele Besucher*innen hier im städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund begrüßen zu dürfen.

Spiel, Spaß und Freude möchten wir mit unserem Programm ausdrücken. Bei Fragen und Anliegen stehen wir selbstverständlich zur Verfügung.

Ihr Team des Begegnungszentrums Lütgendortmund



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_eving@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 Sanitäranlagen 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 50-2 63 93

✉ cbraemer@stadtdo.de

Susanne Hildebrandt

☎ 0231 50-2 75 59

✉ shildebrandt@stadtdo.de

Kultur und Musik

Neujahrskonzert mit Björn Nonnweiler Lieder zum Mitsingen

Der Liedermacher Björn Nonnweiler, der sonst überwiegend mit seinen eigenen Liedern tourt, wird an diesem Nachmittag einen Mix der deutschen Evergreens zum Besten geben. Dabei setzt er auf die Unterstützung des Publikumschors: Jede und Jeder ist eingeladen mitzusingen. Freuen Sie sich auf einen späten Nachmittag voller Lieder und lassen Sie sich gemeinsam positiv und voller Hoffnung auf das neue Jahr einstimmen. Singen macht glücklich, zusammen erst recht.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Shanty-Chor Dortmund zu Gast in der Heimat „Lütgenbömmel“

Maritime Klänge, kraftvoll vorgetragen von den etwa 40 Sängern und Musikern des Dortmunder Shanty-Chors! Mit dabei: der jüngste Shantychor-Leiter Deutschlands, der schon die unterschiedlichsten Häuser in ganz Deutschland mit seinem musikalischen Talent füllen durfte. Gelegenheit zum direkten Erleben seiner musikalischen Leitung! Seien Sie gespannt auf einen herzlichen Musikabend, geschmückt mit voller Euphorie, Freude und Taktgefühl.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 27.02.	16:00–18:00	6,00 €

„Lampenfieber – jetzt mal in echt“

Ein Solotheaterstück über die Welt des Theaters

Hauptdarsteller Markus Veith verwandelt das Begegnungszentrum Lütgendortmund in ein kultiviertes Theater, in dem das Stück „Lampenfieber“ gespielt wird. Sowohl für theaterbegeisterte als auch für neugierige Besuchende ist dieses Stück geeignet und zu empfehlen. Dies ist ein fabelhafter Einstieg in den Frühling.



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 27.03.	16:00–18:00	6,00 €

Die „Melodies“

mit Hauptprotagonist Klaus Walter im spannenden Lüdo

Klaus Walter und die „Melodies“ präsentieren in ihrem neuen Programm zeitlosen und generationsübergreifenden Humor großer deutscher Humoristen sowie Meister des hinter sinnigen Wortwitzes. Die Darbietung zeigt ein bedeutendes Element deutscher Unterhaltungskultur im Live-Format.

Der Begriff der „Heiterkeit“, heute fast in Vergessenheit geraten, erhält dabei besondere Aufmerksamkeit – vorge- tragen von Klaus Walter.



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 30.04.	17:00–19:00	6,00 €

Frau Grünspan geht auf Reise

Tilla Grünspan, die „Grand Dame der gehobenen Unterhaltung“, nimmt das Publikum mit auf eine musikalische Reise. Ob mondäne Weltreisen, verrückte Ferienerlebnisse oder das kleine Abenteuer um die Ecke: Mit Schlagern, Chansons und Songs über Urlaub, Fernweh und Heimkehr erzählt sie humorvoll von den Freuden und Tücken des Reisens. Begleitet von Pianistin Frau Thoms entsteht ein unterhaltsamer Abend mit Musik, Anekdoten und unerwarteten Wendungen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



„Sommer-Sonne-Spaß-Fete“ mit Lukas Blume

Zum Auftakt des Sommers lädt das städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund ein, die Jahreszeit mit kultivierten Songs zu krönen. „Kunterbunter Sommer“ ist das Motto und steht für Farbenfreude, Freundlichkeit und Frieden. Der Tag bietet Gelegenheit, Musik gemeinsam zu hören. Ein bunter, farbenfroher Look ist möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich



© Lukas Blume

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 15.05.	17:00–19:00	6,00 €

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 12.06.	17:00–19:00	7,50 €

Zauberhafte Musiknachmittage mit Bernd Polzin und seiner Gitarre

Sie sind dazu eingeladen, verschiedene Lieder mit dem Herzensmusiker „Bernd“ mitzusingen und den unterschiedlichen Klängen seiner klassischen Gitarre zu lauschen. An diesen Musiknachmittagen besteht die Möglichkeit, einige Stunden faszinierende Klänge zu genießen. Das Angebot richtet sich sowohl an Interessierte, die reinschnuppern möchten, als auch an diejenigen, die sich musikalisch einlassen möchten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, 19.01.	14:00–16:00	2,50 €
Mo, 09.02.	14:00–16:00	2,50 €
Mo, 16.03.	14:00–16:00	2,50 €
Mo, 13.04.	14:00–16:00	2,50 €
Mo, 18.05.	14:00–16:00	2,50 €
Mo, 08.06.	14:00–16:00	2,50 €

Gruppen- und Interessengemeinschaften

Schnack mit Musik

Bei „Schnack mit Musik“ steht zwangloses Musizieren im Mittelpunkt. Es können auch Instrumente mitgebracht werden. Ein Klavier ist vorhanden. Kommen Sie gerne vorbei und lassen sich inspirieren, auch gerne zum reinschnuppern.

Ansprechpartnerin: Liane Wyrobek

Datum	Uhrzeit	Kosten
jeden 2. Freitag im Monat	ab 19:30	kostenfrei

Gesundheit und Bewegung

Veranstaltungen

„Vorsorge treffen für den Ernstfall - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“

Infovortrag vom Seniorenbüro Lütgendortmund

Ansprechpartner*innen:
Seniorenbüro Lütgendortmund
☎ 0231 50-29670

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 11.03.	15:00-16:00	kostenfrei

Gruppen-/Interessengemeinschaften

Wandergruppe

Eine Gruppe von Besuchenden trifft sich regelmäßig, um den Bezirk beim Wandern besser kennenlernen. Seien Sie gern mit dabei und lassen sich sportlich begeistern. Eine Teilnahme ist jederzeit möglich. Bei dem Treffen werden mögliche Wandertermine und Routen besprochen.

Ansprechpartner: Arthur Pekruhn

Datum	Uhrzeit	Kosten
jeden 1. Dienstag im Monat	ab 18:00	kostenfrei

Walkingtreff

Die Gruppe trifft sich jeden Freitag um 15 Uhr am Eingang des Volksgartens Lütgendortmund, beim Restaurant Hopfen & Salz. Die Treffen finden unabhängig der Wetterverhältnisse statt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen und dürfen nach beliebigen Interessen auch Freunde, Familie oder weitere Kontaktpersonen mitbringen.

Ansprechpartner: Günter Lentner, ☎ 0231 63 12 27

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, wöchentlich	ab 15:00	kostenfrei

Kurse

Yoga

Yoga kann bei der Bewältigung des modernen Alltags helfen, der oft von Hektik und Stress geprägt ist. Durch die Praxis wird es leichter, Klarheit, Gelassenheit und eine innere Mitte zu finden und ein Gefühl von Frieden und Harmonie zu erleben. Seien Sie gespannt und lassen sich von positiven Emotionen verleiten. Unterschiedliche Grundübungen können erlernt werden, die für einen vitalen Lebensstil fördernd sein können. Wir laden auch zu einem Schnuppertermin ein, um sich erste Eindrücke von Yoga verschaffen zu können.



© WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 13.01.–17.03.	13:00–14:30	Erika Drews	30,00 €
Di, 13.01.–17.03.	14:45–16:15	Erika Drews	30,00 €
Di, 07.04.–09.06.	13:00–14:30	Erika Drews	30,00 €
Di, 07.04.–09.06.	14:45–16:15	Erika Drews	30,00 €

Gruppen-/Interessengemeinschaften

Lach-Yoga

Lach-Yoga ist eine Kombination aus pantomimischen Lachübungen, Atemtechniken, Klatschen und Dehnen, die darauf abzielt, durch künstliches, grundloses Lachen ein echtes, gesundheitsförderndes Lachen zu erzeugen.

Ansprechpartnerin: Anne Schreivogel
Vorab melden, wenn Interesse zum Reinschnuppern besteht.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, wöchentlich	10:15–11:00	kostenfrei

Tanzen ohne Partner

Erlebnistanz



Zum Erlebnistanz dürfen Sie gerne ohne feste Partnerin oder festen Partner kommen, denn getanzt wird miteinander in der Gemeinschaft – ob paarweise, mit Partnerwechsel, allein im Block, in Reihen, zu dritt, zu viert, im Kreis ... usw. Die Musikauswahl ist ebenso vielfältig und reicht von internationaler Tanzmusik über Oldies, Folklore und Klassik bis hin zu Schlagern und modernen Rhythmen. Lassen Sie sich überraschen und seien Sie dabei! Mitmachen kann Jede und Jeder, auch ohne Vorerfahrung!



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 21.01.–08.04.	13:00–14:30	Angela Haase	30,00 €
Mi, 22.04.–24.06.	13:00–14:30	Angela Haase	30,00 €

Sitzgymnastik

Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft uns, unsere Körper fit und beweglich zu halten und Schmerzen vorzubeugen. Außerdem fördert Sport das Wohlbefinden und kann helfen, psychische Erkrankungen wie Depressionen vorzubeugen. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper allerdings ab. Oft können wir uns in späteren Lebensjahren nicht mehr so gut bewegen und einige Sportarten werden zu anspruchsvoll – hier bietet Sitzgymnastik eine effektive Option.



Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 15.01.–19.03.	09:15–10:15	Barbara Werner	30,00 €
Do, 15.01.–19.03.	10:30–11:30	Barbara Werner	30,00 €
Do, 09.04.–25.06.	09:15–10:15	Barbara Werner	30,00 €
Do, 09.04.–25.06.	10:30–11:30	Barbara Werner	30,00 €

Sprachen

Land & Leute kennenlernen!
Englisch in Lüdo



Englisch I

ersten Spuren folgen

Weltoffen, mit kreativen Ideen und allen Sinnen, folgen wir unseren Möglichkeiten, eine fremde Sprachwelt kennenzulernen. Der Englischkurs I spezialisiert sich darauf, den Teilnehmenden Grundkenntnisse im Umgang mit der Sprache zu ermöglichen. Vorausgesetzt wird, dass wenig bis gar keine Sprachkenntnisse vorliegen, um einen reibungslosen Lerneffekt zu ermöglichen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 27.01.–31.03.	09:00–10:30	Anne Matschuck	30,00 €
Di, 14.04.–16.06.	09:00–10:30	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch II

Basisenglisch

Der Englischkurs II spezialisiert sich darauf, einen erweiterten Blick auf die englische Sprache zu richten. Hier werden spezifischere Gesprächstechniken angewandt und erweiterbare Grundgrammatik mit in den Wortschatz eingebaut. Vorausgesetzt werden bestehende Grundkenntnisse im Umgang mit Wort und Schrift in der englischen Sprache. Ziel des Lernens ist es, diese besondere Sprache noch greifbarer für sich selbst zu machen, um auch global vernetzt sein zu können. Zitat: „Only you can make it“.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 27.01.–31.03.	11:00–12:30	Anne Matschuck	30,00 €
Di, 14.04.–16.06.	11:00–12:30	Anne Matschuck	30,00 €

Gruppen-/Interessengemeinschaften

Sprachtreff für geflüchtete Ukrainer*innen

Die Teilnehmergruppe sind Ukrainer*innen, die als Geflüchtete nach Dortmund gekommen sind, um gemeinsam in einer ungezwungenen und unterstützenden Atmosphäre Deutsch zu lernen. Ziel ist es, Deutschkenntnisse im Alltag zu stärken sowie ein Hilfsnetzwerk aufzubauen.

In diesem Sprachtreff geht es darum, ein Gespür für die deutsche Sprache zu bekommen, einen Grundwortschatz für den Alltag aufzubauen und praktische Hilfestellungen für das Zurechtfinden in Deutschland sowie Vokabular für Arztbesuche, Behördengänge und andere Sprachanlässe zu erhalten. Aufkommende Fragen werden besprochen und das Sprechen geübt – ganz praxisnah.

Eine erfahrene Sprachmittlerin moderiert die Gruppe und vermittelt Informationen zu lokalen Unterstützungsangeboten.

Ansprechpartnerin: Frau Liudmyla Smolenko

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, wöchentlich	12:00–14:00	kostenfrei



Digitales und Technik

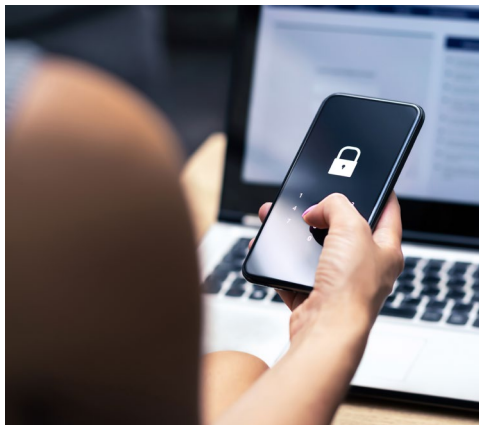
Veranstaltungen

Sicherer Umgang mit dem Smartphone

Workshop

Die fortschrittliche Technologie der Smartphones eröffnet auch Senior*innen eine völlig neue und oft auch verführerische Welt. Doch erkennen Sie die Gefahren im Umgang mit Ihrem Smartphone? Können Sie sich sicher im Netz bewegen? Dieser Vortrag zeigt Ihnen Mittel und Wege, Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer persönlichen Daten stets im Blick zu haben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



© terovessalminen - stock.adobe.com

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 12.03.	14:00-15:30	Christian Bauer	5,00 €
Do, 28.05.	14:00-15:30	Christian Bauer	5,00 €

Smartphone für Anfänger*innen

Sie möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Smartphones kennenlernen? In diesem Kurs üben Sie gemeinsam Schritt für Schritt die Grundlagen: Kontakte speichern, Anrufe tätigen und SMS schreiben. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Fotos und Videos aufnehmen und verwalten können. Zusätzlich erhalten Sie praktische Tipps zur Bedienung und Einrichtung Ihres Geräts, ganz gleich, ob Sie ein iPhone oder ein Smartphone von Samsung, Huawei, Xiaomi oder einem anderen Hersteller nutzen.



© pikselstock – stockadobe.com

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.01.-12.03.	10.00-11:30	Christian Bauer	40,00 €
Do, 09.04.-25.06.	10:00-11:30	Christian Bauer	40,00 €

Smartphone für Fortgeschrittene

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Hier werden u.a. Apps aus dem Play Store heruntergeladen und installiert, Funktionen vorhandener Apps wie WhatsApp, Google Maps, Kalender usw. werden intensiver und weiterführender behandelt. Die Teilnahme ist mit Smartphones aller gängigen Herstellerfirmen (Apple, Samsung, Huawei, Xiaomi etc.) möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.01.-12.03.	11:45-13:15	Christian Bauer	40,00 €
Do, 09.04.-25.06.	11:45-13:15	Christian Bauer	40,00 €

Kreatives

Malen mit Wendy (14-tägig)

Sie haben die Möglichkeit, in einem Malkurs mitzuwirken und Ihre bunten Ideen mit einfließen zu lassen. Unterschiedliche Maltechniken können auf Papier und auf Leinwände angewendet werden. Ob eine Skizze mit Bleistift, ein Bild mit bunten Malstiften oder ein Porträt mit Wasserfarben – jede Form der Stillleben-Malerei ist gern gesehen.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, den eigenen kreativen Kosmos zu erweitern und sich auf eine spannende Reise in den Künsten des Malens zu begeben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Fr, 09.01.-06.03.26	10:00-13:00	Wendy Schudak	30,00 €
Fr, 20.03.-22.05.26	10:00-13:00	Wendy Schudak	30,00 €

Gruppen-/Interessengemeinschaften

Kreative Runde

Nähen, Stricken und Häkeln

Jede*r, die*der mit anderen gemeinsam stricken, häkeln oder nähen möchte, ist herzlich willkommen. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die in dieser Gruppe mitwirken möchten, sind jederzeit herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Susanne Marquardt

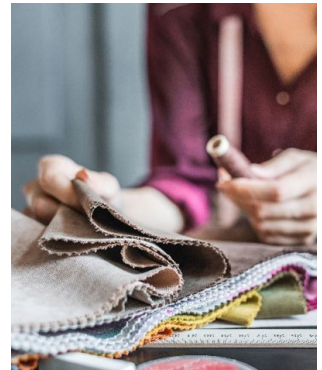


Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 14-tägig, gerade KW	14:00–16:00	kostenfrei

Handarbeitstreff

Jede*r, die*der mit anderen gemeinsam handarbeiten oder basteln möchte, ist herzlich willkommen. Viele unterschiedliche Ideen dürfen gern in der Gruppe vorgeschlagen werden. Die Gruppe freut sich auf Ihre Teilnahme.

Ansprechpartnerin: Roswitha Düsterhöft



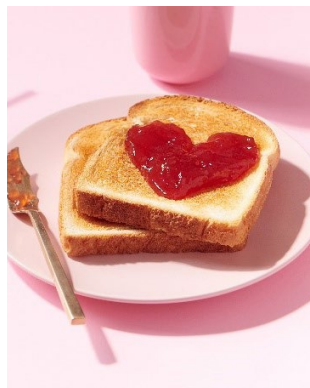
Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 14-tägig, gerade KW	14:00–16:00	kostenfrei

Spiel, Spaß und Geselligkeit

Frühstückgruppe

Genießen Sie es, in netter Gesellschaft zu frühstücken und sich locker über Alltagsthemen auszutauschen? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig! Sie können gerne unverbindlich vorbeischauen, um herauszufinden, ob diese Runde die passende Gelegenheit für Sie bietet, neue Kontakte zu knüpfen. Sie sind herzlich willkommen!

Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.
Ansprechpartnerin: Renate Heim (Mo)
Ansprechpartnerin: Gabriele Ott (Fr)



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo und Fr, wöchentlich	10:00-12:00	Zu erfragen bei Ansprechpartnerin vor Ort

Bunter Spielenachmittag in „LüDo“

Seien Sie gespannt und lassen sich auf einen bunten Spielenachmittag ein. Die bestehende Gruppe freut sich über jede*n neue*n Teilnehmer*in. Kommen Sie vorbei und genießen einen abwechslungsreichen Montagnachmittag!

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, wöchentlich	14:00-16:00	kostenfrei



Doppelkopf ist das Zauberwort

Doppelkopf, Rommé, Skat und vieles mehr.
Es werden auch noch neue Mitspieler*innen gesucht.

Ansprechpartnerin: Elisa Gause ☎ 0231 963 33 88

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mo, wöchentlich	14:00–16:00	kostenfrei



Selbsthilfegruppe im Umgang mit Depressionen



Fühlen Sie sich im Alltag schon länger überfordert und möchten Ihre Erfahrungen in einer größeren Gesprächsrunde teilen? Erleben Sie momentan eine schwierige Lebensphase und fühlen sich allein gelassen? Dann bietet Ihnen dieser Treff eine wunderbare Gelegenheit, sich in einer vertrauten Runde zu öffnen und sich auszutauschen.

Hier kommen Menschen unterschiedlicher Generationen zusammen, um gemeinsam über Wege zu Lösungen für ihre Herausforderungen zu sprechen.

Wenn Interesse besteht, an dieser Gruppe teilzunehmen, dann wird um Kontaktaufnahme gebeten. Denn es werden sensible Inhalte des täglichen Lebens besprochen.

Kontakt: Selbsthilfe-Kontaktstelle

☎ 0231 52 90 97

✉ selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, wöchentlich	17:15–20:00	kostenfrei



Offener Markttreff

Lernen Sie das Begegnungszentrum besser kennen und nutzen Sie mittwochs zwischen 09:30–12:00Uhr die Möglichkeit, mit den unterschiedlichsten Besucher*innen ins Gespräch zu kommen und bei einer Tasse Kaffee über alltägliche Themen zu sprechen. Das Begegnungszentrum Lütgendortmund freut sich darauf, Sie hier begrüßen zu dürfen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, wöchentlich	09:30–12:00	kostenfrei

Klön-Cafe

Der offene Nachmittagstreff bietet sich dafür an, mit den verschiedensten Themen bei einer Tasse Kaffee in Berührung zu kommen. Sie sind herzlich hierzu eingeladen, weitere Besuchende aus dem Bezirk Lütgendortmund näher kennenzulernen.

Ansprechpartnerin: Irene Stabenau

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 14-tägig, gerade KW	13:30–15:30	kostenfrei

Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge

Fühlen Sie sich seit einiger Zeit einsam und möchten gerne neue soziale Kontakte knüpfen? Oder sind Sie neu im Stadtbezirk Lütgendortmund? Wenn das auf Sie zutrifft, bietet Ihnen dieser Treff die ideale Gelegenheit, sich vor Ort zu vernetzen und – nach Möglichkeit – an Freizeitaktivitäten teilzunehmen.

Ansprechpartner: Rainer Tamelung

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 14-tägig, ungerade KW	16:00–18:00	kostenfrei

Zusätzliche Angebote

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat Lütgendortmund steht Ihnen als Ansprechpartner*in für alle Fragen rund um das Leben als Senior*in im Stadtbezirk Lütgendortmund zur Verfügung.

Ansprechpartner: Wolfgang Evers
oder Matthias Wolf



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

Datum	Uhrzeit	Kosten
Jeden 1. Mittwoch im Monat	10:00–11:00	kostenfrei

Mit-Mach-Aktion „Dortbunt. Neben an“

Das städtische Begegnungszentrum Lütgendortmund beteiligt sich an der stadtweiten Aktion im Sinne des zentralen Nachbarschaftsfest. Wir sorgen für eine positive Stimmung und bieten ein abwechslungsreiches Begleitprogramm an. Genauere Eckdaten werden noch veröffentlicht.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 08.05.	ab 11:00	kostenfrei



Spiel, Spaß und Geselligkeit

Grillnachmittag im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Die Mitbringparty im Quartier – Grillen ohne Nachbarschaftsstreit – Bringen Sie Ihre Nachbarn mit!

Nach dem großen Erfolg des Vorjahres beteiligen sich die sieben Begegnungszentren der Stadt Dortmund erneut an der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“, die das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) vom 22. bis zum 29. Juni 2026 ausgerufen hat, und bieten in dieser Woche in den Stadtteilen jeweils einen nachbarschaftlichen Grillabend als „Mitbringparty“ an.

Alleine Grillen macht wenig Sinn und vor allem keinen Spaß und nicht jede*r hat die Möglichkeit, Nachbarn zu sich einzuladen! Daher glüht an je einem Abend dieser Woche an einem Begegnungszentrum der Grill für die Nachbarschaft. Die Stadt Dortmund stellt die Grundausstattung bestehend aus Würstchen (u.a. auch vegan und halal), Kohle, Grill und Getränken kostenfrei zur Verfügung. Alle sind zur Mitbringparty eingeladen! Alte, Junge, Singles und Familien – alle können und sollen auch ihre Nachbarn mitbringen! Darüber hinaus sind alle eingeladen, etwas beizusteuern. Ob Kartoffelsalat, Dips, Rohkost oder ähnliches, jede*r bringt mit – was ihr*ihm schmeckt und was man mit Nachbarn teilen möchte.

Mo	22. Juni 2026	BZ Scharnhorst
Di	23. Juni 2026	BZ Eving
Mi	24. Juni 2026	BZ Berghofen
Do	25. Juni 2026	BZ Lütgendortmund
Sa	27. Juni 2026	BZ Huckarde
So	28. Juni 2026	BZ Mengede
Mo	29. Juni 2026	Wilhelm-Hansmann-Haus



2/3000 – stock.adobe.com

Gegrillt wird an allen Standorten in der Zeit 16.00 bis 19.00 Uhr.

Veranstaltungskalender

Januar

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
07.01.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat	-
09.01.	19:30	Schnack mit Musik	-
14.01.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
16.01.	16:00	Neujahrskonzert mit Björn Nonnweiler Lieder zum Mitsingen	7,50 €
19.01.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittag mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €

Februar

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
04.02.	09:30	Offener Markttreff (wöchentlich)	-
04.02.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat	-
09.02.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittag mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €
11.02.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
13.02.	19:30	Schnack mit Musik	-
27.02.	17:00	Konzert mit dem Shanty-Chor Dortmund e.V.	6,00 €

März

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
04.03.	09:30	Offener Markttreff (wöchentlich)	-
04.03.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat (wöchentlich)	-
11.03.	15:00	Infovortrag vom Seniorenbüro Lütgendortmund: "Vorsorge treffen für den Ernstfall – Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht"	-
11.03.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
12.03.	14:00	Workshop: „Sicherer Umgang mit dem Smartphone“	5,00 €
13.03.	19:30	Schnack mit Musik	-
16.03.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittag mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €
27.03.	16:00	„Lampenfieber – jetzt mal in echt“ Ein Solotheaterstück über die Welt des Theaters	6,00 €

April

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
01.04.	09:30	Offener Markttreff (wöchentlich)	-
01.04.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat (wöchentlich)	-
07.04.	18:00	Wandergruppe (1. Dienstag im Monat)	-
07.04.	18:30	Selbsthilfegruppe im Umgang mit Depressionen (wöchentlich) Treffen sich jeden Monat.	-
08.04.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
10.04.	19:30	Schnack mit Musik	-

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
13.04.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittage mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €
30.04.	17:00	Die „Melodies“ mit Hauptprotagonist Klaus Walter im spannenden Ludo	6,00 €

Mai

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
05.05.	18:00	Wandergruppe (1. Dienstag im Monat)	-
05.05.	18:30	Selbsthilfegruppe im Umgang mit Depressionen (wöchentlich)	-
06.05.	09:30	Offener Markttreff (wöchentlich)	-
06.05.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat (1. Mittwoch im Monat)	-
06.05.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
08.05.	11:00	Mit-Mach-Aktion „Dortbunt“	-
08.05.	19:30	Schnack mit Musik	-
15.05.	17:00	Frau Grünspan geht auf Reise	6,00 €
18.05.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittag mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €
28.05.	14:00	Workshop: „Sicherer Umgang mit dem Smartphone“	5,00 €

Juni

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
02.06.	18:00	Wandergruppe (1. Dienstag im Monat)	-
02.06.	18:30	Selbsthilfegruppe im Umgang mit Depressionen (wöchentlich)	-
03.06.	09:30	Offener Markttreff (wöchentlich)	-
03.06.	10:00	Offene Sprechstunde Seniorenbeirat	-
08.06.	14:00	Zauberhafter Musiknachmittag mit Bernd und seiner Gitarre	2,50 €
12.06.	17:00	„Sommer-Sonne-Spaß-Fete“ mit Lukas Blume	6,00 €
12.06.	19:30	Schnack mit Musik	-
14.06.	16:00	Zwischen Arbeit & Ruhestand Alltagsthemen. Austausch. Ausflüge (14-tägig)	-
22.06	16:00	Grillnachmittag im BZ Scharnhorst	-
23.06	16:00	Grillnachmittag im BZ Eving	-
24.06	16:00	Grillnachmittag im BZ Berghofen	-
25.06.	16:00	Grillnachmittag im BZ Lütgendortmund	-
26.06.	16:00	Grillnachmittag im BZ Huckarde	-
27.06	16:00	Grillnachmittag im BZ Mengende	-
28.06	16:00	Grillnachmittag im Wilhelm-Hansmann-Haus	-

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

Weitere Veranstaltungen finden in den Begegnungszentren der anderen Stadtbezirken statt. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die Einrichtungen. Die Kontaktdaten finden Sie auf Seite 4.

Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt,
Giovanni Moses Friedemann **Bilder** Titel: Viktor – stock.adobe.com, Adobe Firefly

Gestaltung und Satz Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation 11/2025

Druck Blömeke Druck SRS GmbH

