



**Januar bis Juni 2026**

# **Programm des Begegnungszentrums Berghofen**

Begegnung, Beratung, Information für Menschen ab 50



**Stadt Dortmund**  
Sozialamt



# Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

## Adresse

Am Oldendieck 6  
44269 Dortmund

☎ Tel. 0231 50-29100

Fax 0231 50-10291

✉ bz\_berghofen@dortmund.de

🌐 dortmund.de

## So erreichen Sie uns

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



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

## Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–18:00 Uhr

## Kassenzeiten

Mittwoch

10:00–12:00 Uhr

Donnerstag

14:00–16:00 Uhr

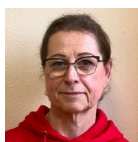
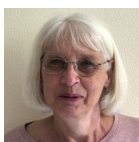
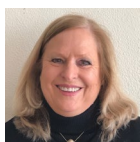
© PriPhotoStudio



**Petra Emig**

Ansprechpartnerin vor Ort

## Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen



## Symbollegende

☎ Telefon- / Faxnummer

✉ E-Mail-Adresse

🌐 Internetseite

## Liebe Besucher\*innen des Begegnungszentrums Berghofen,

wir wünschen von Herzen ein glückliches Neues Jahr!

Sie halten die neue Ausgabe des Programmheftes für das 1. Halbjahr 2026 in Ihren Händen. Wir hoffen, dass es Ihnen gefällt und wir Ihr Interesse an unseren Angeboten wecken können.

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

Falls Sie Ideen haben, wie wir unser Begegnungszentrum bereichern können, sind wir offen für Ihre Tipps.

Ihr BZ-Team Berghofen



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



Das Begegnungszentrum ist weitgehend barrierefrei und für Rollstuhlfahrende geeignet.

## Städtische Begegnungszentren– Orte der Begegnung und Kommunikation

### Die Begegnungszentren in der Übersicht:

#### **Berghofen**

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

☎ 0231 50-29100 • ✉ [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)

#### **Eving**

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

☎ 0231 50-19490 • ✉ [bz\\_eving@dortmund.de](mailto:bz_eving@dortmund.de)

#### **Huckarde**

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

☎ 0231 50-19495 • ✉ [bz\\_huckarde@dortmund.de](mailto:bz_huckarde@dortmund.de)

#### **Lütgendortmund**

Werner Straße 10, 44388 Dortmund

☎ 0231 50-28989 • ✉ [bz\\_luetgendortmund@dortmund.de](mailto:bz_luetgendortmund@dortmund.de)

#### **Mengede**

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

☎ 0231 50-28020 • ✉ [bz\\_mengede@dortmund.de](mailto:bz_mengede@dortmund.de)

#### **Scharnhorst**

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

☎ 0231 50-28859 • ✉ [bz\\_scharnhorst@dortmund.de](mailto:bz_scharnhorst@dortmund.de)

#### **Wilhelm-Hansmann-Haus**

Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

☎ 0231 50-23358 • ✉ [whh@dortmund.de](mailto: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](mailto:cbraemer@stadtdo.de)

Susanne Hildebrandt

☎ 0231 50-2 75 59

✉ [shildebrandt@stadtdo.de](mailto:shildebrandt@stadtdo.de)

## Neu: Karneval im BZ mit Lukas Blume

Helau und Alaaf! Feiern Sie im Begegnungszentrum Karneval. Die Gäste erscheinen in ideenreicher Verkleidung, Lukas Blume sorgt für Musik zum Mitsingen, Schunkeln und Tanzen. Zudem dürfen Sie die „Flutterflöckchen“ aus Holzen als karnevalistische Unterstützung erwarten. Sie erhalten etwas Süßes mit Kaffee, Tee und Kaltgetränken.

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Mi, 11.02. | 14:30–16:30 | 7,50 € |



## Neu: Sonntags-Tanz mit André Wörmann

Dieser Tanznachmittag mit dem Schlagerkavalier weckt garantiert Ihre Frühlingsgefühle! Genießen Sie den musikalischen Ausflug bei leckerem Kaffee, Tee, Kuchen und Kaltgetränken. Natürlich dürfen Sie sich auch Ihren Lieblingstitel wünschen.

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| So, 01.03. | 15:00–17:00 | 7,50 € |
| So, 17.05. | 15:00–17:00 | 7,50 € |



## Kultur und Musik

### Neu: Schlager-Liedernachmittage zur Gitarre mit Gerhard Mielke

Gerhard Mielke singt nicht nur im Dortmunder Shanty-Chor, sondern auch solo an der Gitarre. Er erfreut Sie mit Schlagern aus den 50ern und 60ern. Mitsingen ist ausdrücklich erlaubt – in gemütlicher Atmosphäre zu Kaffee und Gebäck.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Di, 20.01. | 14:30–15:30 | 2,50 € |
| Di, 31.03. | 14:30–15:30 | 2,50 € |
| Di, 28.04. | 14:30–15:30 | 2,50 € |
| Di, 23.06. | 14:30–15:30 | 2,50 € |

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

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

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten | Lieder    |
|------------|-------------|--------|-----------|
| Mi, 14.01. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Oldies    |
| Mi, 10.02. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Mundorgel |
| Mi, 18.03. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Oldies    |
| Mi, 15.04. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Mundorgel |
| Mi, 20.05. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Oldies    |
| Mi, 10.06. | 14:30–15.30 | 2,50 € | Mundorgel |



## Shantychor Aplerbeck lädt zum Neujahrs-Konzert ins BZ

Der Chor wurde 1994 von Mitgliedern der Kolpingfamilie St. Ewaldi in Aplerbeck gegründet. Er präsentiert einige der schönsten Seemannslieder, humorvoll umrahmt von kleinen Geschichten. Taktgeber ist Siegi Heimann, der auch durch das Programm führt. Haben Sie Lust, mit anderen Gästen beschwingt das neue Jahr zu begrüßen? Sie erhalten belegte Brötchen, Kaffee und ein Glas Sekt.

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

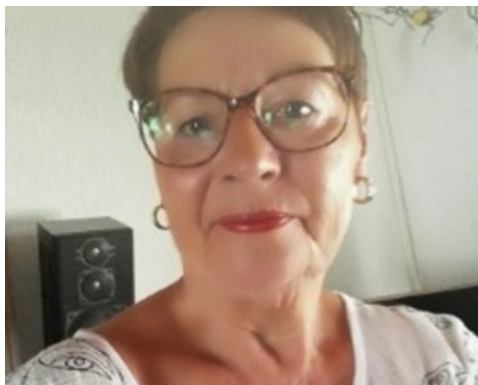


| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| So, 18.01. | 11:00–12:30 | 7,50 € |

## Lesetreff am Nachmittag mit Gabi

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

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Di, 13.01  | 15:00–16:00 | kostenfrei |
| Di, 10.03. | 15:00–16:00 | kostenfrei |
| Di, 07.04. | 15:00–16:00 | kostenfrei |
| Di, 12.05. | 15:00–16:00 | kostenfrei |
| Di, 02.06. | 15:00–16:00 | kostenfrei |

## Zum ersten Mal im Begegnungszentrum Berghofen: **Björn Nonnweiler mit Liedern, die das Leben schreibt**

Björn Nonnweiler ist ein Hagener Liedermacher und Geschichtenerzähler, mal tief sinnig und mal fröhlich an der brillant gespielten Gitarre, die seit seiner Kindheit eine große Rolle spielt. Als klassischer Liedermacher finden sich in seinem Programm neben selbst komponierten Liedern auch viele bekannte Stücke von Hannes Wader, Simon & Garfunkel oder Reinhard Mey. Björn Nonnweiler wird Ihre musikalischen Herzen im Sturm erobern! Sowohl Kalt- und Warmgetränke als auch Snacks werden gereicht.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Fr, 27.02. | 17:00–19:00 | 7,50 € |

## Lesung mit Carsten Bülow **Gedichte und Gedanken zum Frühling**

Gedichte und Betrachtungen zu der Jahreszeit Frühling. Einmal heiter und beschwingt, dann tief sinnig und nachdenklich oder zum Schmunzeln. Mit Texten von: Kästner, Goethe, Droste-Hülshoff, Storm, Ringelnatz, Novalis, Fallersleben und vielen anderen Literaten dieser Genres; auch Krischnamurti oder Ho-Chi-Minh kommen zu Wort.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Mi, 11.03. | 15:00–17:00 | 5,00 € |

## Lesung mit Michael Beisemann **Familiengruppe in der Peripherie – Eine Chronik in Dönekes**

„Der erste Freund meiner Tante kam aus Schwerte. Samstags nach dem Tanzen brachte er sie jedes Mal nach Hause, zu Fuß über den Freischütz bis nach Berghofen. Dann ging er zu Fuß den gleichen Weg zurück nach Schwerte, nachts, bestimmt eine Stunde oder länger“. Was sagt man dazu? Liebevolle und detailreiche „Dönekes“ lassen viele Erinnerungen beim Zuhören entstehen. Michael Beisemann's Romandebüt wird vor allem Menschen aus dem Stadtbezirk Aplerbeck erfreuen.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Di, 17.03. | 15:00–16:00 | 2,50 € |

## **Tanz in den Frühling** mit Michael Raffenberg

Der Pianist, Organist und Keyboarder Michael Raffenberg unterhält das Berghofer Publikum zum ersten Mal mit stimmungsvoller Tanz- und Unterhaltungsmusik. Die Liebe zur Musik wurde im Leben des 63jährigen Musikers bereits früh durch familiäre Einflüsse geweckt. Und so begrüßen Sie an diesem Sonntag-nachmittag mit Bewegung und Schwung den Frühling! Das Multitalent am Keyboard sorgt für gute Laune bei den Tanzbegeisterten und denen, die es noch werden wollen!

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| So, 22.03. | 14:30–16:30 | 7,50 € |

## The Country Boys in Berghofen

Das beliebte Duo „The Country Boys“, bestehend aus Abi und Bernd, begleiten uns mit Hits aus Rock, Pop, Schlager und Oldies durch den Nachmittag. Sie sind zum ersten Mal Gast in Berghofen.

Freuen Sie sich auf fetzige Klänge! Cowboyhüte sind gern gesehene Accessoires. Sie erhalten Kaffee, Kuchen und Kaltgetränke.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Di, 21.04. | 14:30–16:30 | 7,50 € |

## Elvis heizt dem BZ Berghofen ein

Nevrez Calışkan ist ein deutscher Unterhaltungskünstler mit türkischen Wurzeln. Bekanntheit erlangte er erstmals in den 1990er Jahren als Elvis-Presley-Imitator in zahlreichen Fernsehsendungen und auch beim Kölner Karneval. Da ist für jeden Elvis-Fan etwas dabei.

Haben Sie gemeinsam Spaß und lassen die Hüften schwingen, egal ob allein oder als Paar. Sie erhalten Warm- und Kaltgetränke sowie Snacks.

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



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Fr, 24.04. | 17:00–19:00 | 7,50 € |

## Tag der Nachbarschaft

### DORTBUNT.nebenan

Das BZ Berghofen lädt auf eine Wurst und ein kühles Getränk ein und freut sich über alle Besuchenden, ob Jung oder Alt. Lernen Sie das Team des Begegnungszentrums und Ihre Nachbar\*innen kennen. Schauen Sie gern herein!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Fr, 08.05. | 13:00–16:00 | kostenfrei |



## Tanzen mit Wolfgang

Wolfgang Koriath spielt Gitarre, Keyboard und Saxophon und singt dazu alle deutschen und englischen Hits der 50er, 60er und 70er Jahre live. Er bringt Stimmung und gute Laune. Alle, die ihn kennen, wissen: Es hält dich nichts mehr auf dem Stuhl. Lassen Sie die Hüften schwingen – egal ob allein oder als Paar. Sie erhalten Warm- und Kaltgetränke sowie Snacks.

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Do, 11.06. | 14:30–16:30 | 7,50 € |



## 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 Grundausrüstung 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, 22.06.        | BZ Scharnhorst        |
| Di, 23.06.        | BZ Eving              |
| <b>Mi, 24.06.</b> | <b>BZ Berghofen</b>   |
| Do, 25.06.        | BZ Lütgendortmund     |
| Sa, 27.06.        | BZ Huckarde           |
| So, 28.06.        | BZ Mengede            |
| Mo, 29.06.        | Wilhelm-Hansmann-Haus |

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Mi, 24.06. | 16:00–19:00 | kostenfrei |

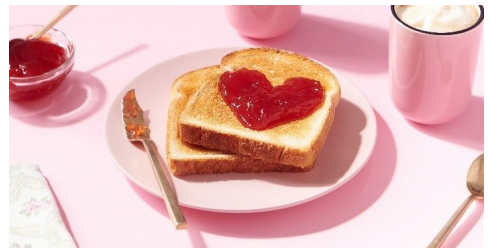


## Gruppen und Interessengemeinschaften

### Neu: Montags-Mitbring-Frühstück

Das Wochenende ist vorbei und Sie haben Lust auf ein gemeinsames Frühstück mit lauter netten Menschen? Dann fühlen Sie sich alle 14 Tage eingeladen: Sie teilen der Frühstücksansprechpartnerin eine Woche vorher mit, welche Brötchen Sie haben möchten. Diese werden vorab besorgt und Sie bringen sich ganz einfach Ihre Lieblingsmarmelade und Aufschnitt von zuhause mit. Kaffee und Tee als auch Wasser erhalten Sie im Begegnungszentrum.

Die Plätze sind begrenzt.  
Anmeldungen im Büro im Dezember 2025 unter ☎ 0231 50-29100.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten       |
|------------|-------------|--------------|
| Mo, 09.02. | 10:00–12:00 | für Brötchen |

### Plattdeutsch in Berghofen

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Mo, 07.01. | 15:00–17:00 | kostenfrei |
| Mo, 04.02. | 15:00–17:00 | kostenfrei |
| Mo, 04.03. | 15:00–17:00 | kostenfrei |
| Mo, 01.04. | 15:00–17:00 | kostenfrei |
| Mo, 06.05. | 15:00–17:00 | kostenfrei |
| Mo, 03.06. | 15:00–17:00 | kostenfrei |

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



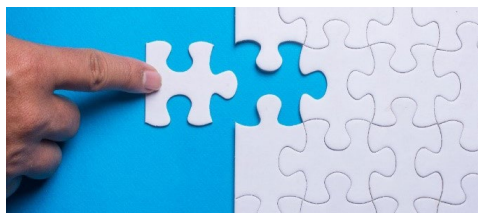
## 1 + 1 = 2 oder mehr...

### Freizeitpartner\*innen gesucht für das Leben und die Liebe!

Sie suchen Menschen, mit denen Sie Ihre Freizeit verbringen möchten oder auch mehr? Dann trauen Sie sich. Alle ab Ende 40 sind eingeladen, ihre Ideen, Hobbies und Freizeitaktivitäten mit anderen zu teilen. Egal, ob Sie gern in der Natur unterwegs sind, Kultur, Sport oder Reisen lieben, gern spielen oder Hundefreund\*innen sind, die sich mit anderen Zwei- und Vierbeinern treffen möchten.

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, Menschen kennen zu lernen, denen ein Gegenüber für Gemeinsames fehlt.  
In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck soll Raum und Zeit für Gespräche sein. Informationen erhalten Sie im BZ.

Anmeldungen im Büro unter  
☎ 0231 50-29100.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Sa, 14.02. | 15:00–16:30 | kostenfrei |

## Gesundheit und Bewegung

### Veranstaltungen

## Wechseljahre – na und? Fit für's Alter

Vortrag von Frau Dr. Vivian Lorenz

Zu den häufigsten Symptomen der Wechseljahre gehören Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme und unregelmäßige Regelblutungen. Die Berghofer Hausärztin ist Fachärztin für Innere Medizin und Geriatrie. Sie findet Antworten auf die Fragen rund um Prävention und Behandlung.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Mi, 18.02. | 14:30–15:30 | kostenfrei |

## Grabarten auf den städtischen Friedhöfen

Vortrag

Sie möchten sich schon jetzt über die unterschiedlichen Bestattungsarten auf den städtischen Friedhöfen informieren? Heute Nachmittag wird Ihnen alles Wichtige dazu erläutert: Von der Größe über pflegefreie Varianten bis hin zu den Kosten.

Der Vortrag wird von Sandra Großpietsch und Jessica Welk-Meißner gehalten, beides Gärtnermeisterinnen und im Fachgebiet Grabvergaben und Grabsteine versiert.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Do, 26.03. | 14:00–15:30 | kostenfrei |

## Depression – auch im Alter

### Vortrag von Uwe Johansson

Die Depression ist eine psychische Störung und wird als Erkrankung den affektiven Störungen zugeordnet. Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, das Gefühl von Hoffnungslosigkeit und verminderter Antrieb. Uwe Johansson ist Chefarzt und Facharzt für Psychiatrie sowie Neurologie und Geriatrie der LWL-Klinik Aplerbeck. Er informiert und berät zu Fragen des Krankheitsbildes.

Anmeldungen im Büro,  
✉ [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
oder unter ☎ 0231 50-29100.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Do, 23.04. | 15:00–16:00 | kostenfrei |

## Fit im Kopf – Möglichkeiten, Grenzen und gute Aussichten

### „Das Gehirn von jung bis reif/alt“

### Vortrag von Angelika Schröder, Heilpraktikerin

Im Gehirn immer klar zu sein und gesund alt zu werden, wünscht sich jeder. Wenn wir bereit sind, etwas mehr für uns zu tun, können wir mit den richtigen präventiven Strategien unser Gehirn und unsere Vitalität unterstützen.

Altersbedingte Prozesse können bei richtiger Pflege „in Schach gehalten“ werden, um gesunde Lebensjahre, hohe kognitive Präsenz und Langlebigkeit mit Qualität zu fördern.

Anmeldungen im Büro,  
✉ [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
oder unter ☎ 0231 50-29100.



| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Mi, 17.06. | 15:00–16:00 | kostenfrei |

## Kurse

## Alles Gute für den Rücken

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in        | Kosten  |
|---------------------|-------------|------------------|---------|
| Mi, 07.01.–01.04.26 | 10:45–11:45 | Stefanie Büchner | 30,00 € |
| Mi, 08.04.–24.06.26 | 10:45–11:45 | Stefanie Büchner | 30,00 € |

## Funktionsgymnastik im Sitzen und Stehen

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in    | Kosten  |
|---------------------|-------------|--------------|---------|
| Do, 22.01.–26.03.26 | 09:30–10:30 | Anke Leupold | 30,00 € |
| Do, 16.04.–02.07.26 | 09:30–10:30 | Anke Leupold | 30,00 € |

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in        | Kosten  |
|---------------------|-------------|------------------|---------|
| Fr, 09.01.–27.02.26 | 09:30–10:45 | Birgit Neuhäuser | 30,00 € |
| Fr, 20.03.–22.05.26 | 09:30–10:45 | Birgit Neuhäuser | 30,00 € |



## Meditationskurs – Zeit für Entspannung

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in         | Kosten  |
|---------------------|-------------|-------------------|---------|
| Di, 06.01.–17.02.26 | 18:00–19:30 | Dobрила Jakubovic | 30,00 € |
| Di, 03.03.–14.04.26 | 18:00–19:30 | Dobрила Jakubovic | 30,00 € |
| Di, 05.05.–16.06.26 | 18:00–19:30 | Dobрила Jakubovic | 30,00 € |

## Tanz dich fit

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in     | Kosten  |
|---------------------|-------------|---------------|---------|
| Mo, 12.01.–23.02.26 | 10:00–11:30 | Angelika Piel | 30,00 € |
| Mo, 02.03.–20.04.26 | 10:00–11:30 | Angelika Piel | 30,00 € |
| Mo, 27.04.–16.06.26 | 10:00–11:30 | Angelika Piel | 30,00 € |

## Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in       | Kosten  |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|
| Mi, 07.01.–11.03.26 | 09:30–10:30 | Norbert Fischer | 30,00 € |
| Mi, 18.03.–20.05.26 | 09:30–10:30 | Norbert Fischer | 30,00 € |
| Mi, 27.05.–29.07.26 | 09:30–10:30 | Norbert Fischer | 30,00 € |

## Yoga

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in   | Kosten  |
|---------------------|-------------|-------------|---------|
| Fr, 09.01.–20.02.26 | 14:00–15:30 | Anne Bernau | 30,00 € |
|                     | 16:00–17:30 |             |         |
|                     | 18:00–19:30 |             |         |
| Fr, 13.03.–22.05.26 | 14:00–15:30 | Anne Bernau | 30,00 € |
|                     | 16:00–17:30 |             |         |
|                     | 18:00–19:30 |             |         |
| Fr, 12.06.–24.07.26 | 14:00–15:30 | Anne Bernau | 30,00 € |
|                     | 16:00–17:30 |             |         |
|                     | 18:00–19:30 |             |         |



## Gruppen und Interessengemeinschaften

### Walking oder Spaziergang

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

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

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



| Datum           | Uhrzeit     | Kosten     |
|-----------------|-------------|------------|
| Do, wöchentlich | 11:00–12:30 | kostenfrei |

## Sprachen

### Kurse



## Spanisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in                | Kosten  |
|---------------------|-------------|--------------------------|---------|
| Mi, 07.01.–11.03.26 | 11:30–13:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 25.03.–27.05.26 | 11:30–13:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 10.06.–12.08.26 | 11:30–13:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |

## Spanisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in                | Kosten  |
|---------------------|-------------|--------------------------|---------|
| Mi, 07.01.–11.03.26 | 13:30–15:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 25.03.–27.05.26 | 13:30–15:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 10.06.–12.08.26 | 13:30–15:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |

## Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in                | Kosten  |
|---------------------|-------------|--------------------------|---------|
| Mi, 07.01.–11.03.26 | 15:30–17:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 25.03.–27.05.26 | 15:30–17:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |
| Mi, 10.06.–12.08.26 | 15:30–17:00 | Maria Fernanda Cardinier | 30,00 € |

## Gruppen und Interessengemeinschaften

### English talk

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

| Datum        | Uhrzeit     | Kosten     |
|--------------|-------------|------------|
| Di, 14-tägig | 15:00–16:30 | kostenfrei |

### Parlez-vous français?

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

| Datum        | Uhrzeit     | Kosten     |
|--------------|-------------|------------|
| Do, 14-tägig | 17:00–18:30 | kostenfrei |

**Digitales und Technik****Kurse****Laptop für Fortgeschrittene**

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in       | Kosten  |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|
| Di, 06.01.–10.03.26 | 10:00–11:30 | Christian Bauer | 40,00 € |

**Smartphone für Fortgeschrittene**

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in       | Kosten  |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|
| Di, 06.01.–10.03.26 | 11:45–13:15 | Christian Bauer | 40,00 € |

**Laptop für Anfänger\*innen**

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

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in       | Kosten  |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|
| Di, 31.03.–02.06.26 | 10:00–11:30 | Christian Bauer | 40,00 € |

## Smartphone für Anfänger\*innen

Dieser Kurs vermittelt die Grundfunktionen Ihres Smartphones: Einrichtung, Verwaltung der Kontakte, Fotos und Videos sowie Nachrichtenempfang. Bitte das eigene Smartphone mitbringen.

| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in       | Kosten  |
|---------------------|-------------|-----------------|---------|
| Di, 31.03.–02.06.26 | 11:45–13:15 | Christian Bauer | 40,00 € |

## Gruppen und Interessengemeinschaften

### Smartphone-Training

mit Kristina Sobiech und dem Team von young caritas

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

Anmeldung über das Seniorenbüro Aplerbeck unter ☎ 0231-50 2 93 90 oder ✉ [seniorenbuero.aplerbeck@stadtdo.de](mailto:seniorenbuero.aplerbeck@stadtdo.de).

| Datum      | Uhrzeit     | Dozent*in        | Kosten     |
|------------|-------------|------------------|------------|
| Di, 03.03. | 16:00–18:00 | Kristina Sobiech | kostenfrei |
| Di, 19.05. | 16:00–18:00 | Kristina Sobiech | kostenfrei |



## Kreatives

### Veranstaltungen

## Frühlings- und Sommer-Workshop Kranzbinden mit Trockenblumen

Eike Bonk lädt Sie ein, mit eigenen Trockenblumen Kränze selbst zu binden und dekorativ zu gestalten. Begrüßen Sie den Frühling und den Sommer mit den Farben der Natur. Falls Sie keine eigenen Materialien haben, können diese zum Selbstkostenpreis gestellt werden.

Anmeldungen im Büro,  
 ✉ [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
 oder unter ☎ 0231 50-29100.

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten               |
|------------|-------------|----------------------|
| Mo, 16.03. | 14:00–17:00 | 2,50 € +<br>Material |
| Mo, 04.05. | 14:00–17:00 | im Be-<br>darfsfall  |



## Kurse

## Maltechniken

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



| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in      | Kosten  |
|---------------------|-------------|----------------|---------|
| Di, 06.01.–10.02.26 | 09:00–11:30 | Wendy Schudack | 30,00 € |
| Di, 24.02.–31.03.26 | 09:00–11:30 | Wendy Schudack | 30,00 € |
| Di, 14.04.–19.05.26 | 09:00–11:30 | Wendy Schudack | 30,00 € |
| Di, 02.06.–07.07.26 | 09:00–11:30 | Wendy Schudack | 30,00 € |

## Aquarell-Kurs

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

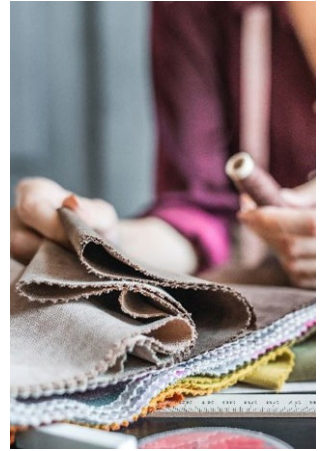


| Datum               | Uhrzeit     | Dozent*in   | Kosten  |
|---------------------|-------------|-------------|---------|
| Do, 15.01.–05.03.26 | 09:00–11:30 | Anette Göke | 30,00 € |
| Do, 30.04.–09.07.26 | 09:00–11:30 | Anette Göke | 30,00 € |

## AG Nähen

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

| Datum           | Uhrzeit     | Kosten           |
|-----------------|-------------|------------------|
| Fr, wöchentlich | 09:00–12:00 | Eigenes Material |



## Handarbeitstreff

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

Bitte erfragen Sie die genauen Termine im Büro.

| Datum                  | Uhrzeit     | Kosten           |
|------------------------|-------------|------------------|
| Di, 2. und 4. im Monat | 17.00–19.00 | Eigenes Material |



## Modellbaustammtisch

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten           |
|------------|-------------|------------------|
| Sa, 07.02. | 16:00–18:00 | Eigenes Material |
| Sa, 11.04. | 16:00–18:00 | Eigenes Material |
| Sa, 13.06. | 16:00–18:00 | Eigenes Material |



## Kleider- und Pflanzentauschcafé im Begegnungszentrum Berghofen

Das ist die Chance, Platz im Schrank und Garten zu schaffen und gleichzeitig eine einzigartige Tauscherfahrung mit anderen Menschen in einer angenehmen Café-Atmosphäre zu erleben.

Wer mitmachen möchte ist eingeladen, bis zu 10 gut erhaltene Kleidungsstücke (außer Unterwäsche, Schuhe und Strümpfe), Stauden und andere Pflanzen mitzubringen.

Auch Kinderkleidung und Spielzeug sind in den Tausch einbezogen. Allerdings muss die Kleider- und Pflanzenabgabe bis 14.30 Uhr erfolgen.

Mitbringen ist aber nicht Pflicht. Jede(r) darf sich Kleidungsstücke und Pflanzen aussuchen und mit nach Hause nehmen. Nicht getauschte Kleidung/Spielsachen gehen an das Sozialprojekt AWO-Schatzkästchen, Pflanzen werden auf die Kompostanlage des Evangelischen Friedhofs in Berghofen gebracht.

Für die Zeit des Umbaus des Steigerturms findet der Kleider- und Pflanzentausch im Begegnungszentrum Berghofen statt.

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

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Veranstalter\*innen:

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die genauen Termine erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum unter ☎ 0231 50-29100.



## Berghofer Bingo

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

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Do, 08.01. | 14:00–15:30 | 2,50 € |
| Do, 05.02. | 14:00–15:30 | 2,50 € |
| Do, 05.03. | 14:00–15:30 | 2,50 € |
| Do, 02.04. | 14:00–15:30 | 2,50 € |
| Do, 07.05. | 14:00–15:30 | 2,50 € |



## Sonntagstreff

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| So, 11.01. | 13:30–16:30 | kostenfrei |
| So, 08.02. | 13:30–16:30 | kostenfrei |
| So, 08.03. | 13:30–16:30 | kostenfrei |
| So, 12.04. | 13:30–16:30 | kostenfrei |
| So, 10.05. | 13:30–16:30 | kostenfrei |
| So, 14.06. | 13:30–16:30 | kostenfrei |

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Doppelkopf

| Datum           | Uhrzeit     | Kosten     |
|-----------------|-------------|------------|
| Mo, wöchentlich | 13:30–17:00 | kostenfrei |

## Rummicub

| Datum                                    | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------------------------------------|-------------|------------|
| Do, jeden 1., 3., 5. Donnerstag im Monat | 14:00–17:00 | kostenfrei |

## Skat

| Datum                                    | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------------------------------------|-------------|------------|
| Do, jeden 1., 3., 5. Donnerstag im Monat | 14:00–17:00 | kostenfrei |

## Schach

| Datum           | Uhrzeit     | Kosten     |
|-----------------|-------------|------------|
| Mo, wöchentlich | 14:00–17:00 | kostenfrei |



## Waffelnachmittage im BZ Berghofen

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

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

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten |
|------------|-------------|--------|
| Do, 22.01. | 14:00–16:00 | 2,50 € |
| Do, 26.02. | 14:00–16:00 | 2,50 € |
| Do, 09.04. | 14:00–16:00 | 2,50 € |
| Do, 28.05. | 14:00–16:00 | 2,50 € |



## Die „Spiele-Union“ lädt zu neuen Spielformen ein

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

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

Lassen Sie sich von der Vielfaltigkeit überraschen. Herzliche Einladung!

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Mi, 28.01. | 14:30–16:30 | kostenfrei |
| Mi, 25.02. | 14:30–16:30 | kostenfrei |
| Mi, 25.03. | 14:30–16:30 | kostenfrei |
| Mi, 29.04. | 14:30–16:30 | kostenfrei |
| Mi, 27.05. | 14:30–16:30 | kostenfrei |
| Mi, 24.06. | 14:30–16:30 | kostenfrei |



## Groß und Klein – gemeinsam haben wir mehr Spaß

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

Anmeldungen im Büro,  
✉ [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
oder unter ☎ 0231 50-29100.

| Datum      | Uhrzeit     | Kosten     |
|------------|-------------|------------|
| Di, 24.03. | 14:30–15:30 | kostenfrei |
| Mi, 10.06. | 14:30–15:30 | kostenfrei |



### Zusätzliches Angebot

## Seniorenbeirat vor Ort Café offenes Ohr

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



| Datum        | Uhrzeit     | Dozent*in      | Kosten     |
|--------------|-------------|----------------|------------|
| Do, 15.01.   | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |
| Do, 19.02.   | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |
| Do, 19.03.   | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |
| Do, 16.04.   | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |
| Do, 21.05.   | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |
| Do, 18.06.26 | 14:30–15:30 | Seniorenbeirat | kostenfrei |

## Veranstaltungskalender

### Januar

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                        | Kosten/*       |
|-----|--------|-----------|----------------------------------------------|----------------|
| So  | 11.01. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                    | -              |
| Di  | 13.01. | 15:00 Uhr | Gabis Lesecafé                               | -              |
| Mi  | 14.01. | 14:30 Uhr | Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß  | 2,50 €/ -      |
| So  | 18.01. | 11:00 Uhr | Shanty Chor Aplerbeck - Neujahrssingen       | 7,50 €/ 5,00 € |
| Di  | 20.01. | 14:30 Uhr | Schlager-Liedernachmittag mit Gerhard Mielke | 2,50 €/ -      |
| Do  | 22.01. | 14:00 Uhr | Waffelnachmittag                             | 2,50 €         |
| Mi  | 28.01. | 14:30 Uhr | Spiele-Union für Jung und Alt                | -              |

### Februar

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                       | Kosten/*       |
|-----|--------|-----------|---------------------------------------------|----------------|
| Sa  | 07.02. | 16:00 Uhr | Modellbaustammtisch                         | -              |
| So  | 08.02. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                   | -              |
| Di  | 10.02. | 14:30 Uhr | Lieder zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß | 2,50 €/ -      |
| Mi  | 11.02. | 14:30 Uhr | Karnevalsfeier mit Lukas Blume              | 7,50 €/ 2,50 € |
| Sa  | 14.02. | 15:00 Uhr | 1 + 1 = 2 Freizeitpartner*innen gesucht     | -              |
| Mi  | 18.02. | 14:30 Uhr | Vortrag Wechseljahre mit Frau Dr. Lorenz    | -              |
| Mi  | 25.02. | 14:30 Uhr | Spiele-Union für Jung und Alt               | -              |
| Do  | 26.02. | 14:00 Uhr | Waffelnachmittag                            | 2,50 €         |
| Fr  | 27.02. | 17:00 Uhr | Björn Nonnweiler, Liedermacher              | 7,50 €/ 5,00 € |

**\*Kosten als Besitzer\*in der Dortmund-Karte**

## März

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                           | Kosten/*          |
|-----|--------|-----------|-------------------------------------------------|-------------------|
| So  | 01.03. | 15:00 Uhr | Tanztee mit André Wörmann                       | 7,50 €/ 5,00 €    |
| Di  | 03.03. | 16:00 Uhr | Smartphone-Training mit young caritas           | -                 |
| So  | 08.03. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                       | -                 |
| Di  | 10.03. | 15:00 Uhr | Gabis Lesecafé                                  | -                 |
| Mi  | 11.03. | 15:00 Uhr | Frühlings-Lesung mit Carsten Bülow              | 5,00 €/ -         |
| Mo  | 16.03. | 14:00 Uhr | Frühlingsworkshop: Trocken-Kränze mit Eike Bonk | 2,50 € + Material |
| Di  | 17.03. | 15:00 Uhr | Lesung „Familiengruppe“ von Michael Beisemann   | 2,50 €/ -         |
| Mi  | 18.03. | 14:30 Uhr | Liedernachmittag mit Armin Richter-Strauß       | 2,50 €/ -         |
| So  | 22.03. | 14:30 Uhr | Tanz in den Frühling mit Michael Raffenberg     | 7,50 €/ 5,00 €    |
| Di  | 24.03. | 14:30 Uhr | Osterbasteln mit der Kita St. Joseph            | -                 |
| Mi  | 25.03. | 14:30 Uhr | Spiele-Union für Jung und Alt                   | -                 |
| Do  | 26.03. | 14:00 Uhr | Vortrag Grabarten mit Gärtnermeisterinnen       | -                 |
| Di  | 31.03. | 14:30 Uhr | Schlager-Liedernachmittag mit Gerhard Mielke    | 2,50 €/ -         |

**\*Kosten als Besitzer\*in der Dortmund-Karte**

## April

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                                 | Kosten/*        |
|-----|--------|-----------|-------------------------------------------------------|-----------------|
| Di  | 07.04. | 15:00 Uhr | Gabis Lesecafé                                        | -               |
| Do  | 09.04. | 14:00 Uhr | Waffelnachmittag                                      | 2,50 €          |
| Sa  | 11.04. | 16:00 Uhr | Modellbaustammtisch                                   | -               |
| So  | 12.04. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                             | -               |
| Mi  | 15.04. | 14:30 Uhr | Liedernachmittag zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß | 2,50 €/ -       |
| Di  | 21.04. | 14:30 Uhr | The Country Boys – Rock, Pop, Schlager                | 7,50 € / 5,00 € |
| Do  | 23.04. | 15:00 Uhr | Vortrag Depression mit Uwe Johansson                  | -               |
| Fr  | 24.04. | 17:00 Uhr | Elvis Presley-Imitator Nevrez Caliskan                | 7,50 € / 5,00 € |
| Di  | 28.04. | 14:30 Uhr | Schlager-Liedernachmittag von Gerhard Mielke          | 2,50 € / -      |
| Mi  | 29.04. | 14:30 Uhr | Spiele-Union für Jung und Alt                         | -               |

## Mai

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                                   | Kosten/*          |
|-----|--------|-----------|---------------------------------------------------------|-------------------|
| Mo  | 04.05. | 14:00 Uhr | Sommer-Workshop Kränze mit Eike Bonk                    | 2,50 € + Material |
| Fr  | 08.05. | 13:00 Uhr | Wir feiern den Tag der Nachbarschaft – DORTBUNT.nebenan | -                 |
| So  | 10.05. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                               | -                 |
| Di  | 12.05. | 15:00 Uhr | Gabis Lesecafé                                          | -                 |
| So  | 17.05. | 15:00 Uhr | Tanztee mit André Wörmann                               | 7,50 € / 5,00 €   |
| Di  | 19.05. | 16:00 Uhr | Smartphone-Training mit young caritas                   | -                 |

**\*Kosten als Besitzer\*in der Dortmund-Karte**

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                       | Kosten/*  |
|-----|--------|-----------|---------------------------------------------|-----------|
| Mi  | 20.05. | 14:30 Uhr | Singen zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß | 2,50 €/ - |
| Mi  | 27.05. | 14:30 Uhr | Spiele-Union für Jung und Alt               | -         |
| Do  | 28.05. | 14:00 Uhr | Waffelnachmittag                            | 2,50 €    |

## Juni

| Tag | Datum  | Uhrzeit   | Titel                                                                                              | Kosten/*       |
|-----|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Di  | 02.06. | 15:00 Uhr | Gabis Lesecafé                                                                                     | -              |
| Mi  | 10.06. | 14:30 Uhr | Bewegen, tanzen und singen (im Garten) mit der KITA St. Joseph                                     | -              |
| Do  | 11.06. | 14:30 Uhr | Tanzetee mit Wolfgang Korioth                                                                      | 7,50 €/ 5,00 € |
| Sa  | 13.06. | 16:00 Uhr | Modellbaustammtisch                                                                                | -              |
| So  | 14.06. | 13:30 Uhr | Sonntagstreff mit Spielen                                                                          | -              |
| Mi  | 17.06. | 15:00 Uhr | Vortrag „Fit im Kopf - Das Gehirn von jung bis reif/alt“ von der Heilpraktikerin Angelika Schröder | -              |
| Di  | 23.06. | 14:30 Uhr | Schlager-Liedernachmittag zur Gitarre mit Gerhard Mielke                                           | 2,50 €/ -      |
| Mi  | 24.06. | 16:00 Uhr | Spiele-Union lädt Jung und Alt ein + Grillen gegen den Nachbarschaftsstreit                        | -              |

**\*Kosten als Besitzer\*in der Dortmund-Karte**

## Impressum

**Herausgeberin** Stadt Dortmund – Sozialamt,  
Fachdienst für Senioren **Redaktion** Martin Rutha  
(verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt, Petra Emig  
**Bilder** Titel: Viktor – stock.adobe.com, Adobe Firefly  
**Gestaltung und Satz** Stadt Dortmund, Marketing +  
Kommunikation 11/2025 **Druck** Blömeke Druck SRS  
GmbH