



Januar bis Juni 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 Freitag

09:00–18:00 Uhr

Kassenzeiten

Mittwoch

10:00–12:00 Uhr

Donnerstag

16:00–18:00 Uhr



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!

Ein neues Jahr liegt vor uns! 365 Tage, die mit Sinn, Leben und Lachen gefüllt werden wollen. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass es Ihnen und uns gelingt, 2026 zu einem ganz besonders schönen und abwechslungsreichen Jahr zu machen!

Mit unserem Programm wollen wir vom Team des städtischen Begegnungszentrums Mengede dazu beitragen, Sie gut zu unterhalten und zu informieren, weiterzubilden und Schwung in Ihr Leben zu bringen. Wir präsentieren Ihnen einen bunten Strauß aus Festen und Feiern, musikalischen Abenden und literarischen Stunden, garniert mit neuem Wissen rund um Sprachen, Technik und Bewegung.

Wir freuen uns darauf, Sie bei uns an der Bürenstraße begrüßen und mit Ihnen besondere Momente erleben zu dürfen.

Ihr 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_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

Herzlich willkommen, 2026! Veranstaltung zum Jahresauftakt

Ein Glas prickelnder Sekt, nette Gespräche am Tisch und Live-Musik mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt, den Sie auf diese Art vielleicht noch nicht erlebt haben – so starten Sie im Begegnungszentrum Mengede ins neue Jahr.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 17.01.	11:00–13:00	7,50 €



Björn Nonnweiler präsentiert: Simon ohne Garfunkel

Wenn Ihnen Lieder wie „The Sound of Silence“, „The Boxer“ und „Mrs. Robinson“ schon immer gut gefallen haben, sollten Sie sich diesen musikalischen Abend mit Björn Nonnweiler nicht entgehen lassen! Der sympathische Hagener mit der warmen Stimme und dem vielfältigen Gitarrenspiel holt Paul Simon nach Mengede! (Art Garfunkel hatte leider keine Zeit, aber er wird Ihnen vermutlich auch nicht fehlen.)

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 30.01.	18:00–20:00	7,00 €



Bildervortrag mit Musik „Karnevalslieder im Wandel der Zeiten“

Karnevalslieder – man hat sie im Ohr und manchmal auch auf der etwas schweren Zunge. Dass viele dieser Lieder Alkohol verklären, ist nur eine Seite der Medaille. Andere verraten viel über den jeweiligen Zeitgeist, sind häufig Milieuschilderungen und machen auch Aussagen über den politischen Hintergrund ihres Entstehungsjahres. Begeben Sie sich mit dem Referenten Diethelm Textoris auf eine musikalische Zeitreise mit vielen Tondokumenten, Anekdoten und Hintergrundinformationen. Schauen Sie hinter die Kulissen des „Treuen Husar“ und erfahren Sie unter anderem, warum ein Karnevalslied zwischenzeitlich als unsere Nationalhymne fungieren musste.



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 05.02.	15:00 Uhr	2,50 €

Auf zum Pyjama-Ball! unsere Karnevalsfeier 2026

Ist es nicht schade, dass Nachthemden und Schlafanzüge so selten ans Tageslicht kommen? Ändern Sie diesen Zustand und gönnen Sie Ihrem „Pölter“ doch mal einen großen Auftritt! Nachdem Sie sich mit einem Berliner gestärkt haben, hält Sie hoffentlich nichts mehr auf den Stühlen. Denn „Frau Rossanna“ alias Susan Kent und ihre Musik locken Sie bestimmt auf die Tanzfläche!



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 17.02.	14:30–17:00 Einlass ab 14:00 Uhr	7,50 €

Anlässlich des Internationalen Frauentags Frauen-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Inzwischen ist sie schon eine lieb gewonnene Tradition der Teilnehmerinnen und des Teams, die alljährliche Frauen-Party rund um den Weltfrauentag! Und manche Traditionen sollten sich einfach nicht ändern. So erwartet Sie an diesem Abend wie gewohnt die perfekte Mischung aus kühlen Getränken, einem kleinen Buffet und absolut tanzbarer Musik mit dem charmanten Quotenmann „Basti“.

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 06.03.	17:00–20:00 Einlass ab 16:30 Uhr	7,50 €

Szenische Lesung „Amüsante Geschichten und kleine Katastrophen“

Der Dortmunder Schauspieler Carsten Bülow hat eine bunte Auswahl an Texten zusammengestellt, die Sie an diesem Abend sicherlich bestens unterhalten. Mit dabei sind unter anderem Werke von Kurt Tucholsky, Mark Twain und Joachim Ringelnatz. Lassen Sie sich überraschen, wen Sie sonst noch „auf die Ohren“ bekommen!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 19.03.	18:00–19:30	2,50 €



Bildervortrag

Von Rosen und anderen Schönheiten im Künstlergarten Dornhöfchen

Mit viel Herz, Leidenschaft und Kreativität pflegen und erhalten die Künstler Kevin Delcroix und Matthias Blais den über 50 Jahre alten Rosengarten "Dornhöfchen", gelegen zwischen dem Naturschutzgebiet Nathebachtal und dem Schwerter Wald. Einst verwildert, mit einem auffälligen Häuschen aus dem 18. Jahrhundert, haben die beiden Dortmunder den Garten gezähmt und ihm seine wild-romantische Schönheit zurückgegeben. Wenn Sie wissen möchten, wer dort zum Beispiel alles lebt, wächst und gedeiht oder warum der Garten ausgerechnet "Dornhöfchen" heißt, kommen Sie gerne zu diesem Bildervortrag!



Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 27.03.	15:00–16:30	2,50 €

Mitsingnachmittag mit Tom

Betreten Sie die „(fast) volksliedfreie Zone“ und singen Sie gemeinsam mit Musiker Tom Stock Schlager, Oldies und Evergreens pur! Tom bringt – wie gewohnt – 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, 22.04.	14:30–16:30	2,50 €
Mi, 24.06.	14:30–16:30	2,50 €



Osterfest mit dem Duo Albatros

Mit Ostern untrennbar verbunden sind sicherlich Tiere wie Hasen, Hühner und Lämmer. Im Begegnungszentrum Mengede sind dieses Jahr aber auch zwei Albatrosse unabdingbar! Nämlich Erika und Karl-Heinz Cremer, das „Duo Albatros“ aus Herne. Wenn die beiden ihre Musik mitbringen, wird es abwechslungsreich, schwungvoll und herzlich, darauf können Sie sich verlassen! Damit Sie besser mitsingen, schunkeln und auch tanzen können, sorgt das Team des Begegnungszentrums für Kuchen und Getränke, die Sie für alle weiteren Aktivitäten stärken.

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 31.03.	14:30–17:00 Uhr Einlass ab 14:00 Uhr	7,50 €

Vortrag „Da wo sieben Berge am Rheinesstrande stehen“

Besteigen Sie mit dem Referenten Diethelm Textoris die höchsten Berge des Siebengebirges, den Drachenfels, den Petersberg und den Ölberg. Genießen Sie von dort die faszinierenden Ausblicke. Erleben Sie die Ruinen des Klosters Heisterbach und der Löwenburg sowie die Stadt Königswinter, Rhöndorf als Stadtteil Bad Honnefs und zum Schluss Linz, die bunte Stadt am Rhein. Es gibt geschichtliche Rückblicke zur Brücke von Remagen, auf die Bonner Republik mit ihrem Kanzler Adenauer, der hier wohnte und auch begraben ist. Auch die Sagenwelt dieser Gegend bleibt nicht unerwähnt. Erleben Sie einen spannenden Vortrag untermalt von vielen Bildern und dem einen oder anderen Lied zum Mitsingen.

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 16.04.	15:00–16:30	2,50 €



Autorenlesung aus dem Buch

„Ich erinnere mich an überhaupt nichts mehr – außer an Dostojewski“

Der Düsseldorfer Autor Horst Knappe, der als Kind in Mengede gelebt hat, liest aus seinem neuesten Werk, das durchaus einige autobiografische Züge aufweist.

Auszug aus dem Klappentext: „Nachdem sich ein mallorquinischer Immobilienmakler zur Ruhe gesetzt hat, verrät ihm seine Mutter auf dem Sterbebett erstmals die Identität seines Vaters. Er lebt im Rheinland und ist mit sechsundachtzig Jahren noch erstaunlich agil. Der Besuch seines Sohnes, von dessen Existenz er bisher nichts wusste, entwickelt sich zu einem spannungsgeladenen Diskurs und enthüllt überraschende Facetten im Charakter des Vaters. Auf Basis wachsender Vertrautheit wagen Vater und Sohn eine emotionale Achterbahnfahrt, bei der Dostojewski allgegenwärtig ist.“



Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 23.04.	18:00–20:00	2,50 €

Tanz in den Mai

Tanzen Sie mit vielen anderen Mengeder*innen in den Mai! (Na ja, zumindest fast. Bis Mitternacht müssen Sie dafür nicht durchhalten.)

So geht es: Sie werfen sich entsprechend „in Schale“. Der beliebte DJ Lars Habeck legt Musik auf, die Sie garantiert nicht stillsitzen lässt. Dazu sorgt das Team des Begegnungszentrums für Erfrischungen und eine kleine Stärkung – mehr benötigen Sie doch nicht, um den Wonnemonat gebührend zu begrüßen! Oder?

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 30.04.	17:00–20:00 Uhr Einlass ab 16:30 Uhr	7,50 €



130 Jahre Fußball in Dortmund

ein Vortrag von und mit Gerd Kolbe

Der Vortrag präsentiert eine spannende Zeitreise, die mit der Gründung des ersten hiesigen Fußballvereins beginnt und den 1909 gegründeten Verein Borussia Dortmund nicht vergisst. Dazu gehören die großen Gründer-Persönlichkeiten wie Benno Elkan, aber auch die Schwierigkeiten und Probleme, mit denen die Anhänger der „Fußlümmelei“, über Jahre hinweg zu kämpfen hatten.

Die abenteuerlichen Spielstätten zu Beginn der 20. Jahrhunderts werden ebenso dargestellt wie die großen Ereignisse, die das Phänomen Fußball, heute sportlich weltweit die Nr. 1, so attraktiv machen.

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Mi, 20.05.	18:00–19:30	2,50 €

Erdbeerfest

Dass sie zur Familie der Rosen gehört, kann die saftig-rote Erdbeere sehr gut verbergen. Aber immerhin ist sie die unbestrittene Königin der früh-sommerlichen Früchte, und als solcher soll ihr gehuldigt werden. Lukas Blume singt der Erdbeere ein zweistündiges Ständchen und Sie verspeisen ein Stück Kuchen zu ihren Ehren. Wenn Sie dann auch noch das Tanzbein schwingen, ist das Früchtchen sicherlich zufrieden!

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 27.05.	14:30–17:00 Uhr Einlass ab 14:00 Uhr	7,50 €

Soul-Jazz mit dem Trio Indigo

Das Jazztrio um den Gitarristen Jost Edelhoft interpretiert bekannte Stücke aus dem "Great American Songbook" sowie bekannte Soul-Hits der Musikgeschichte. Damit ist ein abwechslungsreiches Repertoire an Stilrichtungen zu erwarten, das neben Swing und Bop auch lateinamerikanische Stile wie den brasilianischen Bossa Nova und Samba umfasst. Vor allem die instrumentalen Jazz-Versionen aus Pop und Soul bestimmen das Programm des Trios. Stevie Wonder, Marvin Gaye und James Brown lassen grüßen.

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 12.06.	18:00–20:00	8,00 €

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
Mi, 05.03.	14:30 Uhr	„Erwartung – Geschichten durch das Jahr“	kostenfrei
Mi, 11.06.	14:30 Uhr	„Dem Leben auf der Spur – heiter bis besinnlich“	kostenfrei

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 unseren 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.

Leitung: Gabriele Rister
Neue Interessierte bitten wir um
vorherige Anmeldung.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 15.01.	14:00–16:00	kostenfrei
Do, 19.02.	14:00–16:00	kostenfrei
Do, 26.03.	14:00–16:00	kostenfrei
Do, 16.04.	14:00–16:00	kostenfrei
Do, 21.05.	14:00–16:00	kostenfrei
Do, 18.06.	14:00–16:00	kostenfrei

Gesundheit und Bewegung

Veranstaltungen

Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“

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

Die Vortragsreihe wird im 2. Halbjahr 2026 fortgesetzt.

Rund um das Nießbrauchsrecht

Der Mengeder Rechtsanwalt Kai Neuvians informiert darüber, welche Vor- und Nachteile es hat, Wohneigentum in Verbindung mit einem Recht auf Nießbrauch zu übertragen. Auch die Frage, was bei der Übertragung des Eigentums in diesem Fall beachtet werden muss, wird geklärt. Dieser Vortrag ist besonders wichtig für Seniorinnen und Senioren, die selbst eine Immobilie besitzen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 12.03.	16:00–17:30	kostenfrei

Gesundheit im Alter

Nicht nur einen reinen Vortrag, sondern auch praktische Übungen zum Mitmachen bietet Ihnen an diesem Nachmittag die Referentin Elena Netthöfel. Sie zeigt Ihnen, wie Sie bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben können.

Um Anmeldung wird gebeten.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 07.05.	16:00–17:30	kostenfrei



Sicher im Bus mit dem Rollator

Das Seniorenbüro Mengede veranstaltet gemeinsam mit dem Begegnungszentrum Mengede, der DSW21, dem Sanitätshaus Tingelhoff und der Polizei Dortmund – Verkehrssicherheit 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.

Der genaue Termin (voraussichtlich in den Osterferien) stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte erkundigen Sie sich im Begegnungszentrum Mengede oder beim Seniorenbüro Mengede (unter ☎ 50-28090 oder per ✉ an seniorenbuero.mengede@dortmund.de) oder achten Sie auf die aktuellen Aushänge.



Workshop in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz: **Sofortmaßnahmen bei häuslichen Unfällen**

Wie schnell passieren im häuslichen Umfeld kleine Missgeschicke, die zu Verletzungen führen: Sie knicken zum Beispiel unglücklich um, schneiden sich mit einem Messer, ziehen sich eine Verbrühung oder Verbrennung zu. Dann ist schnelle Hilfe gefragt!

Damit Sie sich selbst oder Ihren Angehörigen künftig besser zu helfen wissen, bietet Ihnen das Begegnungszentrum Mengede – in Kooperation mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen vom Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Dortmund e.V. – diesen Workshop. Er ersetzt vielleicht keinen Erste-Hilfe-Kurs. Aber er versetzt Sie in die Lage, in Notsituationen souveräner zu reagieren und nicht in Panik zu verfallen!

Um Anmeldung wird gebeten

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do, 25.06.	14:00–17:00	kostenfrei



Kurse

Bewegung mit dem Swingstick

Sie haben noch nie etwas vom Swingstick gehört oder wollten schon länger mal damit trainieren? Dann kommen Sie doch in diesen Kurs! Das Training mit dem Swingstick – einem längeren, elastischen Stab mit kleinen Gewichten an den Enden – ist sehr effektiv, weil es viele Muskeln auf einmal anspricht und vor allem auch die Tiefenmuskulatur erreicht. Koordination, Kraft und Ausdauer werden verbessert und sogar das Bindegewebe gestrafft. Darüber hinaus ist das Training gelenkschonend und kräftigt besonders die Arme und Schultern. Trainiert wird weitgehend im Stehen, die Übungen können aber auch problemlos im Sitzen durchgeführt werden. Außer „bewegungsfreudiger“ Kleidung und ggf. einem Handtuch muss nichts mitgebracht werden.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 02.02.–13.04.	14:45–15:45	Gisela Zimmerling	30,00 €
Mo, 27.04.–06.07.			
Mo, 27.04.–06.07.	16:00–17:00	Gisela Zimmerling	30,00 €
Mo, 02.02.–13.04.			

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, 12.01.–02.03.	9:00–10:30	Eberhard Stommel	30,00 €
Mo, 16.03.–11.05.			
Mo, 01.06.–13.07.			

Faszien-Yoga

Hinter der Bezeichnung Faszien-Yoga verbirgt sich eine Auswahl von Yoga-Übungen, mit denen sich gezielt die so genannten Faszien trainieren lassen. Unter Faszien versteht man jenen Teil des Bindegewebes, der die einzelnen Muskeln und Bänder umhüllt und ihnen dadurch Form gibt. Körperübungen, die generell die Geschmeidigkeit und Gelenkigkeit erhöhen, kommen auch den Faszien zugute. Und genau das ist bei diversen bekannten und unbekannten Yoga-Übungen bzw. -Stellungen der Fall. Allerdings unterscheidet sich das Faszien-Yoga vom so genannten Hatha-Yoga: Während es beim Hatha-Yoga üblich ist, längere Zeit in einer ganz bestimmten Position zu verharren und so das Gewebe nur lokal zu dehnen, kommt es beim Faszien-Yoga darauf an, den gesamten Körper in Bewegung zu halten. Ziel ist es dabei, ganze Faszien-Bahnen anzusprechen.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 26.01.–16.03. Mo, 23.03.–11.05. Mo, 18.05.–06.07.	10:45–12:15	Elke Recks	30,00 €
Mo, 26.01.–16.03. Mo, 23.03.–11.05. Mo, 18.05.–06.07.	12:20–13:50	Elke Recks	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, 16.01.–20.03.	15:00–16:00	Sonja Boudaya	30,00 €
Fr, 17.04.–26.06.			

Ganzheitliches Gedächtnistraining

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, 07.01.–25.02.	15:00–16:15	Birgit Neuhäuser	30,00 €
Mi, 18.03.–06.05.			

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, 06.01.–10.03. Di, 17.03.–16.06.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	30,00 €
Di, 06.01.–10.03. Di, 17.03.–16.06.	11:00–12:00	Monika Gorzelka	30,00 €
Mi, 07.01.–11.03. Mi, 18.03.–17.06.	9:30–10:30	Monika Gorzelka	30,00 €
Mi, 07.01.–11.03. Mi, 18.03.–17.06.	11:00–12:00	Monika Gorzelka	30,00 €
Fr, 09.01.–13.03. Fr, 20.03.–05.06.	10:00–11:00	Akile Wesselmann	30,00 €
Fr, 09.01.–13.03. Fr, 20.03.–05.06.	11:15–12:15	Akile Wesselmann	30,00 €

Pilates mit Vorkenntnissen

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, eine Kombination zwischen Dehnung und Kräftigung zugleich. Eine besondere Rolle spielt die Verbindung von Atmung und Bewegung. Durch die konzentrierte Ausführung aller Übungen werden sowohl Körper als auch Geist vitalisiert. Die speziellen Mattenübungen stärken besonders den Rumpf, stimulieren die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur und mobilisieren die Wirbelsäule. Bereits nach wenigen Stunden kann man eine Veränderung im Körper feststellen wie etwa ein aufrechterer Gang, weniger Verspannungen im Nacken oder im Rücken, ein freieres Atmen.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 07.01.–11.03. Mi, 15.04.–24.06.	17:00–18:00	Kati Grahame	30,00 €
Mi, 07.01.–11.03. Mi, 15.04.–24.06.	18:15–19:15	Kati Grahame	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 körperperformendem Muskelaufbau bietet.



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

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.01.–12.03. Do, 16.04.–02.07.	16:30–17:30	Nadine Buschhaus	30,00 €
Do, 08.01.–12.03. Do, 16.04.–02.07.	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, 26.01.–30.03.	16:15–17:45	Anne Matschuck	30,00 €
Mo, 13.04.–22.06.	16:15–17:45	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Anfänger*innen mit Kenntnissen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 28.01.–01.04.	10:45–12:15	Anne Matschuck	30,00 €
Mi, 15.04.–24.06.	10:45–12:15	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Auffrischung und Vertiefung

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 26.01.–30.03.	14:15–15:45	Anne Matschuck	30,00 €
Mo, 13.04.–22.06.	14:15–15:45	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Fortgeschrittene

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 28.01.–01.04.	12:30–14:00	Anne Matschuck	30,00 €
Mi, 15.04.–24.06.	12:30–14:00	Anne Matschuck	30,00 €

Englisch – Every Day Conversation in easy English

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 28.01.–01.04.	9:00–10:30	Anne Matschuck	30,00 €
Mi, 15.04.–24.06.	9:00–10:30	Anne Matschuck	30,00 €

Niederländisch für Fortgeschrittene

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

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.01.–12.03. Do, 09.04.–25.06.	14:00–15:30	Anne-Marie Dekkers	30,00 €



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 haben wir einen passenden Kurs für Sie. Um herauszufinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist, laden wir Sie zu einer Probeteilnahme ein!

Spanisch für Anfänger*innen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 14.01.–18.03. Mi, 22.04.–01.07.	19:00–20:30	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Di, 13.01.–17.03. Di, 21.04.–30.06.	18:30–20:00	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch – Mittelstufe A

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 14.01.–18.03. Mi, 22.04.–01.07.	17:00–18:30	Patricia Ferreyra Burgues	30,00 €

Spanisch – Mittelstufe B

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 15.01.–19.03. Do, 26.03.–25.06.	17:00–18:30	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, 20.01.	17:00–19:00	kostenfrei
Di, 17.02.	17:00–19:00	kostenfrei
Di, 17.03.	17:00–19:00	kostenfrei
Di, 21.04.	17:00–19:00	kostenfrei
Di, 19.05.	17:00–19:00	kostenfrei
Di, 16.06.	17:00–19:00	kostenfrei



Digitales und Technik

Veranstaltungen

Vortrag Wunderwerk 3D-Druck

Heinz Grote, der sich schon seit Jahren in seiner Freizeit mit dem 3D-Druck beschäftigt, beantwortet Ihnen an diesem Nachmittag in einem anschaulichen Vortrag folgende oder ähnliche Fragen:

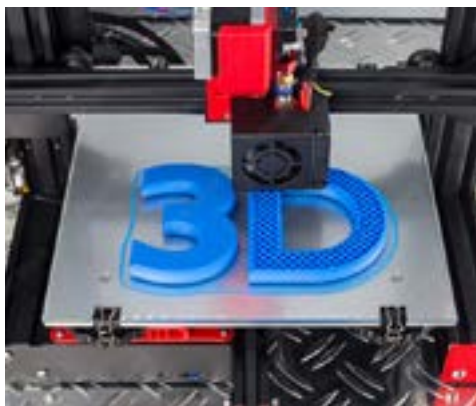
Wie funktioniert diese spannende Technik?

Was kann so ein Drucker, wo sind die Grenzen des technisch Möglichen?

Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es?

Sie werden parallel erleben, wie ein mit dem 3D-Drucker erzeugtes Projekt entsteht. Fragen, die beim letzten Vortrag im September 2025 angerissen wurden, können an diesem Nachmittag vertieft werden.

Um Anmeldung wird gebeten



Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 14.04.	14:00–17:00	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.



ArianaDovlatova @AdobeStock

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mi, 07.01.–11.03. Mi, 15.04.–17.06.	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 sollte zu jedem Kurstreffen mitgebracht werden. Bei Bedarf kann das erworbene Wissen im Anschluss in einem Fortgeschrittenen-Kurs weiter vertieft werden.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 12.01.–16.03. Mo, 06.04.–08.06.	10:15–11:45	Thomas Bolz	40,00 €

Smartphone (und Tablet) für Fortgeschrittene

In diesem Kurs können Sie die im Einstiegerkurs erworbenen Kenntnisse festigen und vertiefen.

Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Mo, 12.01.–16.03. Mo, 06.04.–08.06.	12:15–13:45	Thomas Bolz	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, 15.01.–19.03. Do, 02.04.–04.06.	10:00–11:30	Thomas Bolz	40,00 €
Do, 15.01.–19.03. Do, 02.04.–04.06.	12:00–13:30	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



WavebreakMediaMicro @AdobeStock

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr (jede Woche)	10:00–12:00	kostenfrei

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Unsere 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)	09:30–12:00	kostenfrei

Apple-Sprechstunde

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di (in geraden Kalenderwochen)	09:30–12:00	kostenfrei

Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Ansprechpartnerinnen: Mitarbeiterinnen des Begegnungszentrums Mengede oder die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Mengede, ☎ 0231 50-28090

Kreatives

Kurse

Kreatives „Upcycling“

Blütenkränze für die Frühlingsdekoration

Wussten Sie, dass die bunten Eierkartons und -paletten, wenn sie einmal auf dem Wochenmarkt verwendet wurden, weggeworfen werden müssen? Und können Sie sich vorstellen, was für einen wunderschönen, zart-frühlingshaften Blütenkranz Sie mit etwas Anleitung aus diesem „Abfall“ herstellen können? Hat dieser kleine Text Sie neugierig gemacht? Dann melden Sie sich zum Kreativkurs mit der Upcycling-Künstlerin Sigrid Schruba an und machen Sie Ihre Lieben mit dem Resultat sprachlos! Mitzubringen sind:

- Eierkartons oder Eierpaletten in der Farbe Ihrer Wahl,
- Flüssig- bzw. Bastelkleber und eine Heißklebepistole,
- Schere, Cuttermesser und Nagelschere,
- Styroporkranz in der gewünschten Größe,
- Farben benötigen Sie eigentlich nicht, bei Bedarf kann die Kursleiterin Ihnen aber welche zur Verfügung stellen.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 08.01.–05.03. (im 14-tägigen Wechsel)	14:00–17:00	Sigrid Schruba	30,00 €

Kreatives „Upcycling“

Dekorative Objekte aus Altpapier

Werden auch Sie allzu reichlich mit kostenlosen Zeitungen und Werbeblättchen versorgt und ärgern Sie sich, dass Sie sie dann immer wegwerfen müssen? Hier bietet sich Ihnen eine kreative Lösung des Problems, die auch Ihre Mitmenschen verblüffen wird: Im Kreativkurs mit der Upcycling-Künstlerin Sigrid Schruba lernen Sie, wie Sie aus Zeitungspapier oder Reklameblättchen dekorative Objekte – z.B. Schalen oder Kränze – basteln können. Es ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken! Mitzubringen sind:

- Zeitungspapier, Werbeprospekte,
- Flüssig- bzw. Bastelkleber,
- Büroklammern, Gummibänder, Schere,
- Farben benötigen Sie eigentlich nicht, bei Bedarf kann die Kursleiterin Ihnen aber welche zur Verfügung stellen.



Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
Do, 23.04.–25.06. (im 14-tägigen Wechsel)	14:00–17:00	Sigrid Schruba	30,00 €

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)	10:00–12:00	kostenfrei

Schneidern A

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do (in geraden Kalenderwochen)	09:30–12:00	kostenfrei

Schneidern B

Datum	Uhrzeit	Kosten
Do (in ungeraden Kalenderwochen)	09:30–12:00	kostenfrei

Schneidern C

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr (in geraden Kalenderwochen)	09:30–12:00	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

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, 20.01.	14:30 Uhr	2,50 €
Di, 28.04.	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?

Ansprechpartnerinnen: Ingrid Gast
und die Mitarbeiter*innen des
Begegnungszentrums

Datum	Uhrzeit	Kosten
Di, 24.02.	14:00 Uhr	2,00 €
Fr, 12.05.	14:00 Uhr	2,00 €

Veranstaltung als Beitrag zu DORTBUNT.nebenan

Auch in diesem Jahr wird sich die Stadt Dortmund wieder als „Stadt der Nachbarn“ zeigen und mit dem Veranstaltungsformat „DORTBUNT“ beweisen, wie vielfältig ihre Quartiere sowie ihre Bürgerinnen und Bürger sind.

Wie bereits in den vergangenen Jahren, beteiligt sich das Begegnungszentrum Mengede in Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede an dieser Aktion und bereitet eine besondere Veranstaltung vor. Zu Redaktionsschluss stand noch nicht fest, was genau passieren wird. Darum lassen Sie sich bitte überraschen, achten Sie auf die aktuellen Aushänge im Begegnungszentrum oder erfragen Sie Neuigkeiten im direkten Gespräch mit dem Team der Einrichtung.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Fr, 08.05.	N.N.	kostenfrei



Aktion im Amtshauspark Mengede

Aktivieren Sie Ihre Kinder oder Enkelkinder und besuchen Sie das Begegnungszentrum und die vielen anderen Akteur*innen aus dem „NetzWerkSenioren Bezirk Mengede“ bei der Veranstaltung im Amtshauspark. 2025 fand sie unter dem Titel „Alt trifft jung – Nachbarschaftsbegegnung“ statt. Auch in diesem Jahr präsentieren sich wieder Initiativen, Vereine und Einrichtungen aus dem Stadtbezirk, die für ältere Mengeder*innen interessant sein könnten. Darüber hinaus wird es Aktionen für die jüngere Generation geben. Und natürlich auch Abhilfe bei brennenden Durstgefühlen oder einem knurrenden Magen.

Datum	Uhrzeit	Kosten
Sa, 30.05.	10:00–15:00	kostenfrei



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



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

Gruppen und Interessensgemeinschaften

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.

Frühstückerkreis

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, 19.01.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 16.02.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 16.03.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 20.04.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 18.05.	9:30 Uhr	Erfragen bei Ansprechpartnerin.
Mo, 15.06.	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)	14:00–16:30	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!

In der „Sportklausur“
 Wodanstraße 26, 44359 Dortmund
 Ansprechpartnerin: Susanne Schmitz,
 ☎ 01512 7 06 69 65,
 ✉ u-s.schmitz@t-online.de

Datum	Uhrzeit
Sa, 03.01.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 30.01.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 28.02.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 28.03.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 25.04.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 23.05.	17:00–20:00 Uhr
Sa, 20.06.	17:00–20:00 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
Mi, 28.01.	16:00–19:00 Uhr
Mi, 25.02.	16:00–19:00 Uhr
Mi, 25.03.	16:00–19:00 Uhr
Mi, 22.04.	16:00–19:00 Uhr
Mi, 20.05.	16:00–19:00 Uhr
Mi, 17.06.	16:00–19:00 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)	14:00–16:30	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)	14:00–16:30	kostenfrei
Do (wöchentlich)	10:00–12:00	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)	14:00–16:30	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)	14:00–16:30	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 KWs)	14:00–16:30	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)	14:00–16:30	kostenfrei



Sonntagscafé

Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein Tässchen Kaffee oder Tee genießen? Dann melden Sie sich doch einfach zu unserem Sonntagscafé an! Sollten Sie gerne ein Stück Kuchen essen wollen, bringen Sie es sich gerne selbst mit.

Datum	Uhrzeit	Kosten
So, 11.01.	14:00–17:00	kostenfrei
So, 01.02.	14:00–17:00	kostenfrei
So, 01.03.	14:00–17:00	kostenfrei
So, 12.04.	14:00–17:00	kostenfrei
So, 03.05.	14:00–17:00	kostenfrei
So, 07.06.	14:00–17:00	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)	14:00–16:30	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)	14:00–16:30	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
Mo (1. Mo des Monats)	15:00–17:00	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)	14:00–16:30	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)	16:00–17:00	kostenfrei

Veranstaltungskalender

Januar

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
05.01.		Ab heute ist das Begegnungszentrum Mengede wieder für Sie geöffnet!	-
05.01.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
05.01.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	
06.01.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
11.01.	14:00	Sonntagscafé	-
13.01.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
13.01.	17:00	Englisch-Treff	-
15.01.	14:00	Literaturkreis	-
17.01.	11:00	Herzlich willkommen, 2026! – Veranstaltung zum Jahresauftakt mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €
19.01.	9:30	Frühstückskreis	-
20.01.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
20.01.	14:30	Mmmh ... lecker! – Waffelnachmittag	2,50 €
27.01.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
30.01.	18:00	Konzert: „Simon ohne Garfunkel“	7,00 €

Februar

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
01.02.	14:00	Sonntagscafé	-
02.02.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
02.02.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
03.02.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
05.02.	15:00	Vortrag „Karnevalslieder im Wandel der Zeiten“ mit Diethelm Textoris	2,50 €
10.02.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
10.02.	17:00	Englisch-Treff	-
16.02.	9:30	Frühstückskreis am Rosenmontag – kommen Sie gerne kostümiert	-
17.02.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
17.02.	14:30	Auf zum Pyjama-Ball – unsere Karnevalsfeier 2026	7,50 €
19.02.	14:00	Literaturkreis	-
24.02.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
24.02.	14:00	Rommé-Turnier	2,00 €

März

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
01.03.	14:00	Sonntagscafé	-
02.03.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
02.03.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
03.03.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
05.03.	14:30	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé „Erwartung – Geschichten durch das Jahr“	-
06.03.	17:00	Anlässlich des Weltfrauentags – unsere Frauen-Party 2026 mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt	7,50 €
10.03.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
10.03.	17:00	Englisch-Treff	-
12.03.	16:00	Aus der Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: Rund um das Nießbrauchsrecht mit RA Kai Neuvians	-
16.03.	9:30	Frühstückskreis	-
17.03.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
19.03.	18:00	„Amüsante Geschichten und kleine Katastrophen“ – Lesung mit Carsten Bülow	2,50 €
24.03.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
26.03.	14.00	Literaturkreis	-
27.03.	15:00	Bildervortrag "Von Rosen und anderen Schönheiten im Künstlergarten Dornhöfchen"	2,50 €
31.03.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
31.03.	14:30	Osterfest mit dem „Duo Albatros“	7,50 €

April

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
07.04.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
12.04.	14:00	Sonntagscafé	-
13.04.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
13.04.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
14.04.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
14.04.	14:00	Vortrag „Wunderwerk 3D-Druck“ mit Heinz Grote	-
14.04.	17:00	Englisch-Treff	-
16.04.	14:00	Literaturkreis	
16.04.	15:00	Vortrag „Da wo sieben Berge am Rheinesstrande stehen“	2,50 €
20.04.	9:30	Frühstückskreis	-
21.04.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	2,00 €
22.04.	14:30	Mitsing-Nachmittag mit Tom	2,50 €
23.04.	18:00	Autorenlesung „Ich erinnere mich an überhaupt nichts mehr – außer an Dostojewski“	2,50 €
28.04.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
28.04.	14:30	Mmmh ... lecker! - Waffelnachmittag	2,50 €
30.04.	17:00	Tanz in den Mai mit DJ Lars Habeck	7,50 €

Mai

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
03.05.	14:00	Sonntagscafé	-
04.05.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	-
04.05.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	-
05.05.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
07.05.	16:00	Aus der Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: „Gesundheit im Alter“ mit Elena Netthöfel	-
08.05.		DORTBUNT-Veranstaltung in Kooperation mit dem Seniorenbüro Menede	-
12.05.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
12.05.	14:00	Rommé-Turnier	2,00 €
12.05.	17:00	Englisch-Treff	-
18.05.	9:30	Frühstückskreis	-
19.05.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
20.05.	18:00	Vortrag „130 Jahre Fußball in Dortmund“ mit Gerd Kolbe	2,50 €
21.05.	14:00	Literaturkreis	-
27.05.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	-
27.05.	14:30	Erdbeerfest mit Lukas Blume	7,50 €
30.05.	10:00	Besuchen Sie doch mal unseren Stand bei der Veranstaltung im Park am Amtshaus!	-

Juni

Datum	Uhrzeit	Titel	Kosten
01.06.	15:00	Sprechstunde „Offenes Ohr“	–
01.06.	16:00	Sprechstunde des Seniorenbeirats	–
02.06.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	–
07.06.	14:00	Sonntagscafé	–
09.06.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	–
09.06.	17:00	Englisch-Treff	–
11.06.	14:30	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé „Dem Leben auf der Spur – heiter bis besinnlich“	–
12.06.	18:00	Soul-Jazz mit dem Trio Indigo	8,00 €
15.06.	9:30	Frühstückerkreis	–
16.06.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	–
18.06.	14:00	Literaturkreis	–
23.06.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Apple/iOS) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	–
24.06.	14:30	Mitsing-Nachmittag mit Tom	2,50 €
25.06.	14:00	Workshop „Sofortmaßnahmen bei häuslichen Unfällen“ in Kooperation mit dem DRK Kreisverband Dortmund e.V.	–
28.06.	16:00	Grillnachmittag im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“	–
30.06.	9:30	Smartphone-Sprechstunde (Android) (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)	–

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
Gestaltung und Satz Stadt Dortmund, Marketing +
Kommunikation 11/2025 **Druck** Blömeke Druck SRS
GmbH

