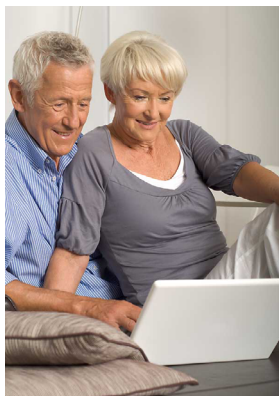


Städtische Begegnungszentren




Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50

1/2024



P R O G R A M M

JANUAR BIS JUNI 2024

-  Aplerbeck/Berghofen
-  Huckarde
-  Mengede

-  Eving
-  Lütgendortmund
-  Scharnhorst

Stadt Dortmund
Sozialamt



Impressum

Herausgeber:

Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion:

Martin Rutha (verantwortlich), Viktor Kidess, Juliane Babl, Petra Emig, Solveig Jeromin, Katja Kremer, Ulrich Mäfers, Stefan Neus, Bettina Springer

Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Druck:

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 11/2023

Inhalt

Information und Allgemeines	4
Kursangebote der städtischen Begegnungszentren	8

Die Begegnungszentren

Aplerbeck/Berghofen	16
Eving	30
Huckarde	40
Lütgendortmund	50
Mengede	64
Scharnhorst	90
Wilhelm-Hansmann-Haus (Hinweis)	111
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz	112
Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice	113
Seniorenbüros	114

Städtische Begegnungszentren Orte der Begegnung und Kommunikation

Wir erleben ältere Menschen von heute anders als noch vor 20 Jahren. Die meisten von ihnen wissen selbst am besten, wie sie ihre freie Zeit am sinnvollsten nutzen. Dies gilt für viele ältere Erwachsene, die nach dem Beruf oder der Familienphase ihr Leben selbstständig gestalten und organisieren. Aber es gibt auch Ältere, die einsam und isoliert leben oder auf fremde Hilfe angewiesen sind. In den Begegnungszentren der Stadt Dortmund reagieren wir daher auf die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Besucherinnen und Besucher.

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.
Es sind Orte der Begegnung und Kommunikation.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen.
Das Seniorencafé hat ebenso seinen Platz wie anspruchsvolle Kursangebote oder die Treffpunkte für Selbsthilfegruppen.

Informieren Sie sich über unsere Angebote und die Möglichkeiten, selbst aktiv mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Begegnungszentrum	Ansprechpartner*in	Telefon Fax	E-Mail
Berghofen	Petra Emig	(0231) 50-2 91 00 (0231) 50-1 02 91	bz_berghofen@dortmund.de
Eving	Stefan Neus	(0231) 85 89 94 (0231) 8 78 00 98	bz_aving@dortmund.de
Huckarde	Uli Mäfers	(0231) 39 42 74 (0231) 3 96 01 50	bz_huckarde@dortmund.de
Lütgendortmund	Bettina Springer	(0231) 50-2 89 89 (0231) 50-2 89 97	bz_luetgendortmund@dortmund.de
Mengede	Solveig Jeromin	(0231) 50-2 80 20 (0231) 50-1 05 80	bz_mengede@dortmund.de
Scharnhorst	Juliane Babl Katja Kremer	(0231) 50-2 88 59 (0231) 50-2 88 58	bz_scharnhorst@dortmund.de

Öffnungszeiten

Unsere Begegnungszentren sind in der Regel ganzjährig von Montag bis Freitag in der Zeit von 9.00–12.30 Uhr und 13.30–17.00 Uhr für Sie geöffnet. Zusätzlich finden dort auch Veranstaltungen (insbesondere Tanzveranstaltungen) an Wochenenden statt. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

Teilnahmebedingungen

Personen mit geringem Einkommen und Inhaber des Dortmund-Passes werden von den städtischen Begegnungszentren gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die zu entrichtenden Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt.

Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, so kann die Kurskarte **bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses** zurückgegeben werden. Es wird dafür ein Gutschein in Höhe des zu entrichtenden Betrages ausgestellt. Dieser Gutschein ist ein Jahr gültig und übertragbar.

Eine Erstattung in bar ist nicht möglich.

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 leider nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.

Allgemeiner wichtiger Hinweis für Teilnehmer*innen an Ausflugs-, Besichtigungs- und kleinen Studienfahrten sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen.

Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr.

Anmeldungen für Veranstaltungen und Kurse

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich hierfür anzumelden. Entweder

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

Beratung und Information

- **Gesundheit, Aktivitäten und Freizeitangebote**
(Informationen über Begegnungszentren, Ausflüge, Feste, Kursangebote)
- **Bildung, Kultur und Sport**
(Theater, Sportangebote u. a. m.)

Das Beratungsangebot in unseren Zentren beinhaltet auch viele Vorträge zu rechtlichen oder gesundheitsrelevanten Themen. Die Themen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender oder erfragen diese in den Begegnungszentren. Im Rahmen einer stadtteil- und gemeindenahen Beratung findet in der Regel einmal im Monat oder nach Vereinbarung eine Beratung durch Mitglieder des Seniorenbeirates statt. Die Termine erfragen Sie bitte in den jeweiligen Zentren.

Einige Begegnungszentren halten darüber hinaus Beratungstermine durch das jeweilige Seniorenbüro, den jeweiligen Bezirksbürgermeister*innen, die Polizei und/oder den Mieterbeirat von Wohnungsgesellschaften bereit. Fragen Sie einfach danach – in Ihrem Begegnungszentrum.

Raumangebot

Allgemein verfügen die Einrichtungen über Gruppen-, Veranstaltungs- und Werkräume. Unsere Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer*innen zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäreinrichtungen ausgestattet.

Gastnutzungen

Gemeinnützige Vereine oder demokratische Organisationen (Parteien, Gewerkschaften, etc.) können die Räume der Begegnungszentren nutzen. Voraussetzung ist eine schriftliche Anmeldung. Private oder gewerbliche Nutzungen müssen wir leider ausschließen.



Gutes tun tut gut!

Ehrenamt im Fachdienst für Senioren
der Stadt Dortmund

... ist eine wichtige soziale Aufgabe, aber auch eine sinnvolle Beschäftigung in unserer Gesellschaft. Soziale Arbeit mit und für ältere Menschen ist ohne ehrenamtliche Hilfe undenkbar.

Die Arbeit in unseren Begegnungszentren wird von über 70 Dortmunder*innen unterstützt. Die Ehrenamtlichen erbringen verschiedene Serviceleistungen, damit die Besucherinnen und Besucher einen angenehmen Aufenthalt in unseren Begegnungszentren haben.

Auch Sie können mit Ihrem persönlichen Engagement einen wichtigen Beitrag für die Bürger*innen in Ihrem Stadtteil leisten, mit:

- Ihrem Wissen
- Ihren Fähigkeiten
- Ihren Fertigkeiten

Bringen Sie Ihre Ideen in die Fortentwicklung unserer sozialen Arbeit mit ein. Nähere Informationen über Ihre Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie bei den Leiter*innen der Begegnungszentren.

Kurstermine: siehe Begegnungszentren

Gesundheit und Bewegung

Entspannung mit Klang

Ständiger Stress führt zu Verspannungen. Mit Klangschalenklängen können Sie diesen reduzieren. Nehmen Sie sich Zeit. Die Entspannungsstunde beinhaltet eine Klangmeditation, die Sie zur Ruhe bringt. Sie nehmen den Ton der Klangschale auf, lassen ihn durch sich hindurchfließen und spüren die reinigende und ordnende Wirkung der Klänge. Eine Fantasiereise lässt die Stunde ausklingen. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit, vorteilhaft ist bequeme Kleidung.

Angebot findet im BZ Lütgendortmund (S. 50) statt.

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 unbekanntenen 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.

Angebot findet in den BZs Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.

Feldenkrais: Bewusste Bewegung

Der neue 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 Seniorinnen und Senioren werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Fitness 50+

Der Kurs richtet sich mit altersgerechten Ausdauer- und Bewegungsübungen zur Musik an Frauen und Männer, die ihre Kondition trainieren und den Bewegungsapparat kräftigen wollen.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30) und Huckarde (S. 40) statt.

Funktionsgymnastik

Der neue 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 Seniorinnen und Senioren werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Angebot findet in den BZs Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 90) statt.

Funktionsgymnastik im Sitzen

So nennt sich ein Kursprogramm, das mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen im Schwerpunkt Rückenproblemen vorbeugt und vorhandenen Schmerzen entgegenwirkt. Die Bewegungen sind ideal bei Verspannungen, Osteoporose und Arthrose und werden mit oder ohne Geräte wie z.B. Therabänder, Hanteln etc. durchgeführt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Angebot findet im BZ Aplerbeck/Berghofen (S. 16) statt.

(Ganzheitliches) Gedächtnistraining

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.

Angebot findet in den BZs Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.

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.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30), Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.

Heil- und Wirbelsäulengymnastik

Linderung von Verspannungen bei Rücken-, Kreuz-, Ischiasschmerzen, Verbesserung der Bewegung. Sie ist auch für Personen geeignet, die bereits an Bewegungseinschränkungen leiden. Wichtig: Diese Kurse stellen keine krankengymnastische Behandlung dar!

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 40) und Lütgendortmund (S. 50) statt.

Internationale Folklore und Seniorentanz

Koordination von Tänzen und Bewegung. Erlernen verschiedener Tänze.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30), Huckarde (S. 40), Lütgendortmund (S. 50) und Scharnhorst (S. 90) statt.

Meditation

Erholung und Pausen vom Alltag sind notwendig, wenn wir neue Kräfte sammeln und regenerieren können. Meditation ist eine in vielen Religionen geübte grundlegende religiöse oder spirituelle Praxis, bei der sich durch Achtsamkeits- und/oder Konzentrationsübungen der Geist beruhigen und sammeln soll. Meditation lässt sich jedoch auch völlig religionsfrei betrachten und betreiben, einfach als ein Innehalten der Gedanken.

Es gibt nicht nur eine Meditationstechnik, es gibt viele, zum Glück. Denn es gibt auch sehr viele verschiedene Menschen, und so kann jeder die passende Praxis der Meditation für sich selbst finden. Genau das probieren wir in diesem Kursangebot aus.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Pilates 50+

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.

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 40) statt.

Sturzprophylaxe

In diesem Kurs geht es darum, Stolperfallen im Haus und außerhalb des Haushalts aufzustöbern und zu beheben, um Stürze zu vermeiden. Durch Bewegungsübungen im Sitzen und Stehen wird die Muskulatur gekäftigt.

Dieser Kurs findet im BZ Lütgendortmund (S. 50) statt.

Gesundheit und Entspannung

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.

Angebot findet im BZ Aplerbeck/Berghofen (S. 16) statt.

Tai-Chi-Chuan

Durch langsame, weiche, fließende Bewegungen und bewusste Atmung kommen wir zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 40) statt.

Workshop Kaha

Kaha stammt aus der Sprache der Maori, der Ureinwohner Neuseelands. Es bedeutet „mutig“, „stark“, „energiegeladen“. Die langsamen, fließenden Bewegungen sind inspiriert vom Tai Chi, Qi Gong, Yoga und von der Rückenschule. Sie wirken auf den Körper kräftigend, dehnend und mobilisierend. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse in jedem Alter und Trainingszustand möglich. Es wird im Stand und barfuß geübt.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Yoga

Durch Entspannung und Meditation werden Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander vereinen. Um diese Einheit zu erreichen, bedarf es wiederholter Übungen.

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 40), Mengede (S. 64), Lütgendortmund (S. 50) und Scharnhorst (S. 90) statt.

Yogilates

„Yogilates“ ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es verbindet körper- und geistorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz und will die Stärken beider Techniken miteinander kombinieren. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen sowie auf einer Matte durchgeführt. Der Kurs richtet sich besonders an jene Menschen, die ihre gute Beweglichkeit erhalten möchten.

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 40) statt.

Zumba

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

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30), Huckarde (S. 40), Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.



Neue Medien

PC für Einsteiger*innen

Möchten Sie ihren (neuen) Laptop besser kennen und beherrschen lernen? Möchten Sie Sicherheit gewinnen bei Themen wie alltägliche Nutzung, hilfreiche Anwendungen und Programme, Updates, Wartung und Dateistruktur? Dann haben wir den richtigen Kurs für Sie!

Unser Kurs „PC für Einsteiger*innen“ richtet sich an Menschen ab 50 Jahren, die über einen Laptop verfügen. Das Gerät ist zu jedem Kurstreffen mitzubringen. Bei Bedarf kann das erworbene Wissen im Anschluss in einem Fortgeschrittenen-Kurs weiter vertieft werden.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30), Huckarde (S. 40) und Mengede (S. 64) statt.

Senioren im Internet

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zum Umgang mit Google und Co. Darüber hinaus werden auch die Gefahren des Internets dargestellt und erklärt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Notebooks (Laptop).

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 40) und Lütgendortmund (S. 50) statt.

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 versicke 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. Das Gerät sollte zu jedem Kurstreffen mitgebracht werden. Bei Bedarf kann das erworbene Wissen im Anschluss in einem Fortgeschrittenen-Kurs weiter vertieft werden.

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Eving (S. 30), Huckarde (S. 40), Lütgendortmund (S. 50), Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 90) statt.

Tablet PC und Smartphone

Sicherer Umgang mit Tablet PC und Smartphone, Umgang mit der neuen Technik. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Tablet PCs und/oder Smartphones.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30) und Huckarde (S. 40) statt.

Kreativangebote

Maltechniken

Spontane Entfaltung von Kreativität und Phantasie. Erlernen von Grundtechniken, Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaues und der Maltechniken. Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Kurse sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bringen Sie bitte Ihre Malutensilien mit.

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Huckarde (S. 40), Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.

Nähen für Einsteiger*innen

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer*innen anhand von gemeinsamen Projekten die Grundlagen des Nähens mit der Maschine von der Planung und Vorbereitung über den Zuschnitt bis hin zur Fertigstellung.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Nähen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Interessent*innen, die über bereits Kenntnisse im Nähen verfügen und diese ausbauen wollen. Die Teilnehmenden erhalten Unterstützung bei ihren eigenen Projekten, von der Übertragung des Schnittmusters auf den gewählten Stoff bis hin zum Einnähen eines Reißverschlusses.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Schreibwerkstatt

Sie trauen sich nicht Ihre erste Geschichte zu schreiben? Probieren Sie es aus! Was kann schon passieren? Denn wenn Sie gerne lesen, weil Sie dadurch in eine andere Welt treiben, dann ist das nur noch durch Schreiben zu übertreffen. Sie treiben dann in eine Welt, die Sie gestalten. Weg vom Konsum und hin zur Produktion.

Dozent Horst Karbaum ist selbst Autor. Aus diversen Kursen hat er das Beste herausgesucht und in einem Buch „Hemmungslos schreiben!“ zusammengefasst. Anhand dieses Buches wird er Ihnen die Scheu nehmen, selbst zu schreiben. (Das Buch ist nicht obligatorisch, aber es erleichtert die selbstständige Arbeit der Teilnehmenden.)

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Sprachen

Englisch für Senior*innen

Die 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 einem speziellen Lehrwerk für Senior*innen. Dieser Kurs wird für unterschiedliche Erfahrungsstufen angeboten.

Angebot findet in den BZs Eving (S. 30), Huckarde (S. 40), Lütgendortmund (S. 50), Mengede (S. 64) und Scharnhorst (S. 90) statt

Englisch: Every Day Conversation in easy English

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer*innen schwerpunktmäßig die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander Englisch zu sprechen. Sei es über tagesaktuelle Themen, Alltagssituationen oder anhand geeigneter Texte, die zur Diskussion anregen.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Französisch

Erlernen der wichtigsten Grundbegriffe und Redewendungen für den Alltag und/oder den Urlaub

Angebot findet im BZ Huckarde (S. 40) statt.

Niederländisch

Erlernen Sie die wichtigsten Grundbegriffe und Redewendungen für den Alltag und/oder den Urlaub.

Angebot findet im BZ Mengede (S. 64) statt.

Spanisch mit ersten 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!

Angebot findet in den BZs Aplerbeck/Berghofen (S. 16), Eving (S. 30), Lütgendortmund (S. 50) und Mengede (S. 64) statt.

Adresse

Städtisches Begegnungszentrum

Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6

44269 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 91 00

Fax (0231) 50-1 02 91

E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

Internet: dortmund.de



Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.30 Uhr
13.30–17.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Buslinie 430, 435, 438, 439

Haltestelle Berghofen Zentrum

Leitung



Petra Emig
Diplom-Sozialarbeiterin

Foto: PriPhotostudio

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Neues im Begegnungszentrum

Liebe Leser*innen, liebe Besucher*innen,

wir wünschen Ihnen ein gesundes und glückliches Neues Jahr!

Über Ihre Besuche in unserem Berghofer Begegnungszentrum und Ihre Rückmeldungen zur Arbeit unseres Teams freuen wir uns sehr.

Wir sind offen für Ihre Wünsche und Ihre Kritik, denn nur so können wir gemeinsam „unser Begegnungszentrum“ gestalten. Falls sie eine Idee für ein neues Programmangebot haben sollten oder selbst etwas anbieten möchten, sind Sie herzlich willkommen.

Auf ein Neues!

Ihr BZ Team Berghofen

Bis zum Drucktermin lassen sich nicht alle Kurse und Veranstaltungen konkret planen. Bitte achten Sie auf unser monatliches Programm und die Mitteilungen in der lokalen Presse.

Aquarell-Schnupperstunde mit Anette Göke

Sie wollten vielleicht immer schon einmal malen, wissen nicht, ob es das richtige Hobby für Sie ist? Trauen Sie sich in die Schnupperstunde und greifen zu Pinsel, Farbe und Papier. Denn wer weiß? Im Berghofer Begegnungszentrum sind zwei Kurse, die sich über neue Interessent*innen freuen.

Donnerstag, 11. Januar von 10.00–12.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 € + ein kleiner Eigenanteil für Material

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.

Tanz mit dem Rollator – André Wörmann gibt den musikalischen Takt vor

Tanzen weckt Spaß und Lebensfreude bei Menschen jeden Alters. Auch Rollatoren-Nutzer*innen können beim Tanz in der Gruppe Gemeinschaft erleben und so Freude an Geselligkeit erfahren. André Wörmann wird mit bekannten Melodien gute Lebensgefühle wecken und uns an fröhliche Ereignisse erinnern. Aktuelle Schlager stehen aber selbstverständlich auch auf dem Programm. Es ist für alle etwas dabei!

Dienstag, 30. Januar von 14.30–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 € für Eintritt, Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Torte

Bitte melden Sie sich bis zum im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an, da nur begrenzte Platzkapazitäten vorliegen.

Vortrag: Pflegebedürftig – und nun?

Ob schleichend oder plötzlich: Wenn Menschen pflegebedürftig werden und auf Unterstützung angewiesen sind, stellt dies Betroffene und ihre Angehörigen oftmals vor Herausforderungen. Vor allem der Beginn der Pflegebedürftigkeit ist mit zahlreichen Fragen und einem hohen Klärungsbedarf verbunden. Das Seniorenbüro Aplerbeck widmet sich deshalb in seinem Vortrag folgenden Themen:

- Wie wird Pflegebedürftigkeit definiert?
- Wie und wo beantrage ich einen Pflegegrad?
- Was erwartet mich nach der Antragstellung?
- Wie bereite ich mich auf die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vor?
- Welche Leistungen stehen mir zu?

Eingeladen sind pflegebedürftige Menschen, Angehörige sowie alle Interessierten, die sich gerne der Thematik nähern möchten.

Donnerstag, 25. Januar von 15.00–16.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.de an.

Smartphone-Training mit Kristina Sobiech

Das kostenlose Smartphone-Training am 8. Februar und am 27. Juni wird von jungen Ehrenamtlern der young caritas organisiert. In der Zeit von 16.00–17.00 Uhr und von 17.00–18.00 Uhr erhalten jeweils 5 Teilnehmende ein intensives Training in einer kleinen Lerngruppe zu allen individuellen Fragen der Bedienung des Smartphones.

Infos und Anmeldungen im Seniorenbüro Aplerbeck unter der Rufnummer (0231) 50-2 93 90 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Vortrag von Viktoria Spencer und Anja Pearce zum Thema „Alternative Heilmethoden“

Die Berghofer Apothekerin und die Heilpraktikerin freuen sich, Ihnen einen spannenden Vortrag zum Thema Alternative Heilmethoden und Phytopharmaka anzukündigen: Uns, als Apothekerin und Heilpraktikerin, ist es eine Herzensangelegenheit, Ihnen Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten der natürlichen Heilung zu geben. In diesem Vortrag werden wir uns speziell auf die Bedürfnisse der über 50-Jährigen konzentrieren und Ihnen wertvolle Informationen über alternative Therapien und pflanzliche Arzneimittel vermitteln. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Wege zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und einen interessanten Austausch!

Donnerstag, 22. Februar um 18.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.de an.

Schlagerstunden mit André Wörmann am 27. Februar und am 8. Mai 2024

Mit temperamentvoller musikalischer Unterstützung durch André Wörmann wird an zwei Nachmittagen getanzt und gesungen. Auf geht's! Wir freuen uns auf die tolle Stimmung in unseren Räumen. Für Kaffee, Tee, Kuchen und Wasser ist gesorgt.

Dienstag, 27.02.2024 von 14.30–16.30 Uhr.

Mittwoch, 08.05.2024 von 14.30–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab dem 1. Februar 2024 und dem 15. April 2024 im Büro.

Vortrag von Stefan Kronenberg:

„Wie die Honigbiene zu ihrer Krone kommt“

Hat die Honigbiene überhaupt eine Krone verdient? Was ist denn ihre besondere Leistung? Warum unsere Honigbienen nicht bedroht sind, aber der deutsche Imker und der deutsche Honig.

Stefan Kronenberg, Imker aus Berghofen und Schulungsreferent des Westfälischen und Lippischen Imkerbundes, gibt einen Überblick zur Situation der Honigbienen und der Imkerei, speziell in Berghofen.

Montag, 04. März um 18.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.de an.

Lesung von Christel Göertz: „Sei mein Naturschutzengel“

Das ist der Titel dieser Lesung zum gleichnamigen Buch von Christel Göertz. Pflanzen, die unter Naturschutz stehen, erzählen von ihren Wildstandorten und zeigen uns, was jeder dazu beitragen kann, damit sie dort auch weiterhin gedeihen und uns erfreuen können. Schlüsselblume, Trollblume, Edelweiß & Co. geben somit auch einen Einblick in ihr Wesen. Stellvertretend für alle Pflanzen verrät dann die Schlüsselblume einige ihrer Geheimnisse, wie etwa, was sie in der Sprache der Blumen bedeutet, sie lässt etwas von der Mystik verlauten, die sie seit alters her umrankt, offenbart die Heilwirkung, die in ihr schlummert und verrät uns einige ihrer meist unbekanntesten Namen und auch, warum man sie so benennt. Für Garten- bzw. Balkonbesitzer*innen gibt sie Tipps, wie wir ihre Art rund um unser Zuhause erhalten können. Anschließend erzählt die Schlüsselblume eine Geschichte, in der sie eine große Rolle spielt und mit der sie dauerhaft eine emotionale Verbindung zu uns aufbauen möchte. Nach dieser Lesung werden Sie sich nicht nur beim Anblick dieser Blume wieder daran erinnern, wieviel wir doch von allen Pflanzen lernen und erfahren können. Lassen Sie sich überraschen!

Montag, 18. März um 15.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu dieser kostenlosen Lesung im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 an.

DEMENSCH – Alltagssituationen vom Menschen mit Demenz

Die Wanderausstellung mit Werken des Cartoonisten, Graphikers und Schriftstellers Peter Gaymann ist im April während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 09.00 Uhr bis 12.30 Uhr und von 13.30 bis 17.00 im Berghofer Begegnungszentrum zu sehen.

Die Eröffnungsveranstaltung findet statt am 4. April 2024 von 17.00 bis 18.00 mit Uwe Johansson, Chefarzt Abteilung Gerontopsychiatrie, LWL Klinik Dortmund zum Thema Herausforderung Demenz. Weitere Angebote im Rahmen der Monats-Ausstellung werden zeitnah im Programm des Begegnungszentrums und in der Tagespresse veröffentlicht.

[Wir bitten um Ihre Anmeldung für die Eröffnungsveranstaltung im Büro des Begegnungszentrums Berghofen Tel. \(0231\) 50-2 91 00 oder per E-Mail \[bz_berghofen@dortmund.de\]\(mailto:bz_berghofen@dortmund.de\) an.](#)

Vortrag von Susanne Lategahn:

Bestattungsvorsorge – Eine Sorge weniger?

Warum sollte ich für meinen eigenen Tod vorsorgen? Zu diesem Thema stellt sich die universitäts-zertifizierte Trauerbegleiterin Susanne Lategahn allen Fragen, die Sie vielleicht immer schon einmal stellen wollten. In entspannter Atmosphäre, ohne aktuellen Anlass, nähern wir uns einem noch immer tabubehafteten Bereich des Lebens.

[Donnerstag, 11. April ab 17.00 Uhr](#)

[Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. \(0231\) 50-2 91 00 oder per E-Mail \[bz_berghofen@dortmund.de\]\(mailto:bz_berghofen@dortmund.de\) an.](#)

Vortrag von Michaela Pelzer: Betreuung von Menschen mit Demenz

Die Einrichtungsleiterin des Seniorenzentrums Rosenheim berichtet über das Thema „Ambulante Versorgung – Kurzzeitpflege – Tagespflege – Stationäre Pflege“ – Welche Form der Betreuung ist für mich und meine Angehörigen die Richtige?

[Montag, 15. April um 15.00 Uhr](#)

[Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. \(0231\) 50-2 91 00 oder per E-Mail \[bz_berghofen@dortmund.de\]\(mailto:bz_berghofen@dortmund.de\) an.](#)

Theater „Ein jeder Narr tut, was er kann“ – Markus Veith

Das Theaterstück mit Markus Veith als Wilhelm Busch wagt den Versuch, sich dieser vielschichtigen Künstlerpersönlichkeit spielerisch zu nähern. Das Publikum schaut ihm in seiner Werkstatt über die Schulter und erhält einen höchst amüsanten, comichaften Einblick in seine Arbeit und sein Leben. Mitreimen erlaubt!

[Mittwoch, 17. April um 15.00–16.30 Uhr](#)

[Kostenbeitrag: 5,00 € – Kartenvorverkauf ab dem 13. März im Büro des Begegnungszentrums](#)

„Die wilden Alten laden Sie ein!“ Seniorentheater aus Schwerte

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit fröhlichen, frechen, aber manchmal auch nachdenklich stimmenden Texten, Szenen, Liedern und Sketchen. Lassen Sie sich überraschen und genießen Sie mit uns einen vergnüglichen Nachmittag!

Freitag, der 03.05.2024, von 15.00–17.00 Uhr.

Die Gruppe tritt ehrenamtlich auf. Wir benötigen Ihre Anmeldung über das Büro Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Vortrag: „Hören leicht gemacht“

Timo Frank Rothe und Katharina Sellin vom Team Amplifon in Dortmund Aplerbeck, möchte uns das Zusammenspiel zwischen Geist und Hören verdeutlichen. Dabei geht es um die Wichtigkeit des „Guten Hörens“ und die näheren Hintergründe der Notwendigkeit eines Hörsystems. Des weiteren bieten sie Ihnen die Möglichkeit vor Ort in neueste Hörsystem- Technologie „reinzuhören“.

Donnerstag, 23. Mai von 15.00–16.00 Uhr

Bitte melden Sie sich zu diesem kostenlosen Vortrag im Begegnungszentrum unter Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.de an.



Ständige Angebote

Plattdeutsch in Berghofen

An jedem ersten Mittwoch im Monat trifft sich der Plattdeutsche Stammtisch des Heimatvereins Berghofen, je nach Jahreszeit um 15.00 oder 16.00 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.

Wegweiser Berghofen – Eine Initiative vom Verein Unsere Mitte Steigerturm

Der „Wegweiser Berghofen“ bietet an jedem Dienstag von 11.00 – 12.00 Uhr und an jedem ersten Donnerstag im Monat von 17.00 – 18.00 Uhr eine offene Sprechstunde an.

Entstanden ist dieses Angebot im Rahmen der Quartiersentwicklungsinitiative von „Unsere Mitte Steigerturm e.V.“ gemeinsam mit dem Seniorenbüro Aplerbeck, der AWO und dem Projekt Begegnung vor Ort. Hier bekommen Jung und Alt Informationen zu örtlichen Hobbygruppen, Begegnungs- und Sportangeboten als auch zu Hilfsangeboten, die Sie bei unterschiedlichen Fragen und Problemen unterstützen. Neugierig geworden? Möchten Sie noch Anregungen oder Angebote weitergeben? Einfach mal vorbeischaun!

Oder kontaktieren Sie uns unter: Telefon 0177 8 36 34 30

E-Mail: Wegweiser-Berghofen@steigerturm.de.

Alle Anrufe und Mails werden während der Sprechzeiten bearbeitet.

Beratung des Seniorenbeirates

An jedem 3. Donnerstag in der Zeit von 14.30 bis 15.30 Uhr stehen Ihnen die Seniorenbeiräte im Stadtbezirk Aplerbeck Jutta Fuchs, Martin Fischer und Rüdiger Pelzer für alle Fragen, Anregungen und Hinweise zur Verfügung.

Spieletreffs für Frauen und Männer ab 50+

Doppelkopf:

Jeden Montag von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Rummicub und Skat:

An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Spieletreff mit Karten:

An jedem 2. und 4. Sonntag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr.

Wir suchen neue Mitspieler*innen für folgende Spiele.

Die Termine stimmen wir mit den Interessent*innen ab:

- Backgammon
- Rommé
- Schach

Die Termine stimmen wir mit den Interessent*innen ab. Auch andere Spielideen werden gern aufgenommen. Schauen Sie einfach vorbei!

Liedernachmittage zur Gitarre

Jutta Fastnacht erfreut schon viele Jahre ihre „Fans“ im Begegnungszentrum mit Liedern zur Gitarre. Immer wieder dienstags von 14.30–17.00 Uhr kommen Frauen und Männer zusammen, um bei Kaffee und Kuchen in gemütlicher Atmosphäre Volkslieder zu singen oder einfach nur zuzuhören. Denn: Musik macht glücklich!



Kostenbeitrag jeweils: 7,50 €

Bitte mit Voranmeldung zum jeweiligen Termin im Büro oder unter (0231) 50 2 91 00.

Armin Richter-Strauß bietet ebenso Gesang zur Gitarre. Mittwochs in der Zeit von 14.30–15.30 Uhr stimmt er bekannte Lieder an, die jede*r mitsingen kann und die uns ein wenig an die Jugendzeit am Lagerfeuer erinnern.

Kostenbeitrag: 2,50 €

Bitte mit kurzer Voranmeldung im Büro oder unter 0231 – 50 29 100

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Monatsprogramm und der örtlichen Presse.

AG Nähen

Die Gruppe trifft sich wöchentlich freitags im Werkraum des Begegnungszentrums. Von 09.00–12.00 Uhr wird mit der Nähmaschine oder per Hand geschneidert. In gemütlicher Atmosphäre tauschen die Teilnehmer*innen ihr Wissen rund um die Nadel aus. Neue Interessent*innen sind gern gesehen.

Kursangebote

Neue Medien

Computerkurse: Senior*innen im Internet Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €
 Di | 05.03.–07.05.2024 | 10.00–11.30 Uhr | Christian Bauer

Computerkurse: Tablet PC und Smartphone Anfänger*innen Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €
 Di | 05.03.–07.05.2024 | 11.45–13.15 Uhr | Christian Bauer

Gesundheit Bewegung Entspannung

Gymnastik „Alles Gute für den Rücken“ Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €
 Mi | 10.01.–27.03.2024 | 10.45–11.45 Uhr | Stefanie Büchner
 24.04.–14.08.2024

Heil- und Wirbelsäulengymnastik im Sitzen Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €
 Mi | 17.01.–20.03.2024 | 9.30–10.30 Uhr | Norbert Fischer
 27.03.–29.05.2024
 12.06.–14.08.2024

Tanzkurs „Tanz dich fit“ Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €
 Mo | 08.01.–04.03.2024 | 10.00–11.15 Uhr | Angelika Piel
 11.03.–06.05.2024
 13.05.–08.07.2024

Yoga Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €
 Fr | 19.01.–08.03.2024 | 14.00–15.15 Uhr | Anne Bernau
 16.00–17.15 Uhr
 18.00–19.15 Uhr
 22.03.–24.05.2024 | 14.00–15.15 Uhr
 16.00–17.15 Uhr
 18.00–19.15 Uhr
 14.06.–09.08.2024 | 14.00–15.15 Uhr
 16.00–17.15 Uhr
 18.00–19.15 Uhr

Kreative Angebote

Maltechniken

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Di	09.01. - 13.02.2024 27.02. - 02.04.2024 16.04. - 21.05.2024	9.00–11.30 Uhr	Wendy Schudack
Do	18.01. - 22.02.2024 18.04. - 06.06.2024	9.00–11.30 Uhr	Anette Göke

Sprachen

Spanisch für Anfänger*innen

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024 10.04.–19.06.2024	14.00–15.30 Uhr	Maria Fernandez Cardinier
----	--	-----------------	---------------------------



Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.01.	15.00 Uhr	Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen
Do	18.01.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Information
Mi	24.01.	14.30 Uhr	„Auf ins neue Jahr“: Gemeinsames Singen zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 € mit vorheriger Anmeldung im Büro erbeten
Do	25.01.	15.00 Uhr	Vortrag des Seniorenbüro-Teams Aplerbeck: Pflegebedürftig – was nun? Bitte melden Sie sich im Büro oder telefonisch unter (0231) 50-2 91 00 an.
Di	30.01.	14.30 Uhr	Tanz mit dem Rollator – André Wörmann gibt den musikalischen Takt vor. Kostenbeitrag: 7,50 € für Eintritt, Kaffee, Tee, Kaltgetränke und Torte.

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	07.02.	15.00 Uhr	Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen
Do	08.02.	16.00– 18.00 Uhr	Smartphone Training von young caritas Anmeldungen für dieses kostenlose Angebot im Seniorenbüro unter Telefon (0231) 50-2 93 90
Di	13.02.	14.30 Uhr	Gute Laune mit Liedern an der Gitarre von Jutta Fastnacht zum Fasching Kostenbeitrag: 7,50 € inkl. Kuchen und Getränke Bitte mit vorheriger Anmeldung bis zum 9. Februar
Do	15.02.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Information
Do	22.02.	17.00 Uhr	Vortrag der Apothekerin Viktoria Spencer und der Heilpraktikerin Anja Pearce zum Thema „Alternative Heilmethoden“ Bitte melden Sie sich im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 an.
Di	27.02.	14.30 Uhr	„Auf in den Frühling“ - Schlager und Tanz mit André Wörmann Kostenbeitrag: 7,50 € inkl. Torte und Getränke, bitte mit vorheriger Anmeldung bis zum 23.02.2023

Mi	28.02.	14.30 Uhr	Gitarrenmusik und Gesang mit Armin Richter-Strauß. Bitte mitsingen! Kostenbeitrag: 2,50 € Bitte mit kurzer vorheriger Anmeldung im Büro.
----	--------	-----------	---

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.03.	18:00 Uhr	Vortrag „Wie die Honigbiene zu ihrer Krone kommt“ vom Imker Stefan Kronenberg Mit der Bitte um Anmeldung im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00
Mi	06.03.	15.00 Uhr	Plattdeutscher Stammtisch vom Heimatverein Berghofen
Mo	11.03.	14.00 Uhr	Workshop „Der Frühling kommt“ – Kreatives Gestalten rund um Ostern mit der Floristin Eike Bonk. Erfreuen Sie sich, Ihre Familie und Freunde mit Ihren Ideen. Sie können gern eigene Materialien mitbringen oder aber Vorhandenes erwerben. Anmeldung bitte im Büro unter Telefon (0231) 50 2 91 00 Kostenbeitrag: 2,50 € + Material im Bedarfsfall
Mi	13.03.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag: Wir freuen uns auf den Duft frisch gebackener Waffeln in unserem Begegnungszentrum! Bitte melden Sie sich bis zum 8. März an unter Telefon (0231) 50-2 91 00. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf 2,50 € inkl. Kaffee/Tee und Wasser.
Mo	18.03.	15.00 Uhr	Lesung „Sei mein Natur-Schutzengel“ mit Christel Göertz. Mit der Bitte um Anmeldung im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00
Do	21.03.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort - Beratung und Information
Mi	27.03.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 € mit der Bitte um Ihre Anmeldung im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.04.	16.00 Uhr	Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen
Do	04.04.	17.00 Uhr	DEMENSCH im April 2024 im BZ Berghofen Eröffnungsveranstaltung der Wanderausstellung mit Werken des Cartoonisten Peter Gaymann Referent: Uwe Johansson, Chefarzt Abteilung Gerontopsychiatrie, LWL Klinik Dortmund mit dem Thema: Herausforderung Demenz Wir bitten vorab um Ihre Anmeldung im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00
Di	09.04.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Jutta Fastnacht an der Gitarre. Anmeldungen bitte bis zum 05.04.2024 im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 Kostenbeitrag: 7,50 € inkl. Kuchen und Getränke
Do	11.04.	17.00 Uhr	Vortrag von Frau Susanne Lategahn zum Thema „Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger?“ Anmeldungen zu diesem kostenlosen Vortrag werden im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 erbeten.
Mo	15.04.	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema Pflegebedürftigkeit: Ambulante Versorgung – Kurzzeitpflege – Tagespflege – Stationäre Pflege. Heute erhalten Sie eine Übersicht zu den möglichen Formen der Betreuung und Begleitung Pflegebedürftiger und/oder Menschen mit Demenz. Referentin: Michaela Pelzer, Einrichtungsleiterin des Seniorenzentrums Rosenheim und Herr Volke vom ambulanten Dienst SHDO. Eine telefonische Anmeldung zum kostenlosen Vortrag ist erwünscht unter (0231) 50-2 91 00 im Begegnungszentrum.
Mi	17.04.	15.00 Uhr	Theaterstück „Ein jeder Narr tut, was er kann“ – Markus Veith Kostenbeitrag: 5,00 € – Kartenvorverkauf ab dem 13. März im Büro des Begegnungszentrums
Do	18.04.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Information
Mi	24.04.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Armin Richter-Strauß Kostenbeitrag: 2,50 € Es wird um eine Anmeldung im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 gebeten.

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	02.05.	16.00 Uhr	Achtung: Terminverschiebung Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen
Fr	03.05.	15.00 Uhr	„Die wilden Alten laden Sie ein!“ Seniorentheater aus Schwerte Die Gruppe tritt ehrenamtlich auf. Wir bitten um Ihre Anmeldung über das Büro Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund.
Mi	08.05.	14.30 Uhr	Schlagerparty im Wonnemonat mit André Wörmann. Bitte nicht sitzenbleiben! Wir tanzen, singen und schunkeln mit. Kostenbeitrag: 7,50 € inkl. Torte und Getränke bitte mit vorheriger Anmeldung bis zum 26.02.2023
Do	16.05.	14.30 Uhr	Seniorenbeirat vor Ort – Beratung und Information
Mi	22.05.	14.30 Uhr	Gemeinsames Singen mit Armin Richter-Strauß an der Gitarre. Kostenbeitrag: 2,50 € Bitte im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 anmelden.
Do	23.05.	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Hören leicht gemacht“ Timo Frank Rothe und Katharina Sellin vom Team Amplifon in Dortmund Aplerbeck. Anmeldungen zum kostenlosen Angebot unter Tel. (0231) 50-2 91 00 oder per E-Mail bz_berghofen@dortmund an.

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	04.06.	14.30 Uhr	Singen zur Gitarre mit Jutta Fastnacht Anmeldungen erbeten bis zum 31.05.2024 im Büro unter Telefon (0231) 50-2 91 00 Kostenbeitrag 7,50 € inkl. Kaffee und Kaltgetränke
Mi	05.06.	16.00 Uhr	Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen
Do	27.06.	16.00– 18.00 Uhr	Smartphone Training von young caritas Anmeldungen für dieses kostenlose Angebot im Seniorenbüro unter Telefon (0231) 50-2 93 90

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27

44339 Dortmund

Tel. (0231) 85 89 94

Fax (0231) 8 78 00 98

E-Mail: bz_ewing@dortmund.de

Internet: dortmund.de



Öffnungszeiten

Montag–Freitag

09.00–12.30 Uhr

13.30–17.00 Uhr

So erreichen Sie uns

U-Bahnlinie U41 – Haltestelle Amtsstraße

Buslinie 410/411 – Haltestelle Gärtnerstraße

Leiter des Begegnungszentrums



Foto: PriPhotostudio

Stefan Neus

BA Sozialarbeiter/-pädagoge

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Neues im Begegnungszentrum

Singcafé

Wo gesungen wird, da lass` dich nieder...

Wir laden alle die, die gerne Singen, zu einem gemütlichen Mitsingnachmittag ein. Es werden bekannte und beliebte Schlager und Volkslieder auf dem Akkordeon gespielt. Im Anschluss darf bei einer Tasse Kaffee oder Tee gerne noch geklönt werden.

Monatlich an einem Mittwoch von 15.00–16.30 Uhr

Termine: 24. Januar, 21. Februar, 20. März, 17. April, 22. Mai, 19. Juni 2024

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Seniorentanz

Lust auf Tanzen? Der neue Kurs „Seniorentanz“ richtet sich an tanzwillige Seniorinnen und Senioren, die sich gerne zu schöner Musik bewegen. Der Seniorentanz ist ohne festen Partner oder Partnerin und fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Eine Übungseinheit dauert 90 Minuten.



Der Kurs findet dienstags in der Zeit von 15.00–16.30 Uhr statt.

Kursleiter ist Detlef Ulke

Kursgebühr: 30 €

Zumba Gold

Die ausgebildete Zumba Gold Trainerin Tanja Söllner führt donnerstags durch diesen Kurs. Freuen Sie sich auf rhythmische Musik und eine charmante und professionelle Kursleiterin. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und richtet sich gezielt an ältere Erwachsene. Bleiben oder werden Sie aktiv! Eine Einheit dauert 60 Minuten.

Der Kurs findet donnerstags in der Zeit von 15.30–16.30 Uhr statt

Kursleiterin ist Tanja Söllner

Kursgebühr: 30 €

Nachmittagskaffee mit Geschichten & Gedichten

Zwei Autorinnen aus Dortmund werden selbstgeschriebene Kurzgeschichten und Gedichte vortragen. Gäste sind herzlich dazu eingeladen, ebenfalls selbstgeschriebene Texte mitzubringen und vorzutragen.

Freuen Sie sich auf einen Nachmittag mit literarischem Hochgenuss und Kaffeeduft.

Termin: 15. März 2024

Uhrzeit: 15.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Kreatives Basteln mit einer Floristin

In der Veranstaltung mit der Floristin Frau Bonk werden Tisch- oder Fensterdekorationen gebastelt – lassen Sie Ihrer Kreativität wieder freien Lauf! Eigenes Material (z.B. Kränze, Schalen, Übertöpfe, etc.) kann gerne mitgebracht werden, weitere Materialien können vor Ort gekauft werden.

Termine: Frühlingsbasteln

Kostenbeitrag: 5 € zuzüglich Material

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

Themencafé

In dieser regelmäßigen Veranstaltung möchten wir, in Kooperation mit dem Seniorenbüro Eving, Themen aufgreifen, die Sie, liebe Gäste, beschäftigen. Wir werden uns regelmäßig neue Themen überlegen und einen Spezialisten dazu einladen. Gerne können Sie uns auch auf ein interessantes oder wichtiges Thema aufmerksam machen.

Termine: 17. Januar, 14. Februar, 13. März, 22. April, 8. Mai, 12. Juni

Die noch fehlenden Themen werden frühzeitig bekanntgegeben.

Die Teilnahme ist kostenfrei

Workshop Fotografie

Wir bieten einen Workshop zu Fotothematiken von A bis Z an.

Ein idealer Einstieg für alle Interessierten, die gerne fotografieren und ihr Wissen und Können in diesem Feld erweitern möchten.

Referent: Wolfgang Bartecki

Termin: Dienstag, 19.03.2024

Uhrzeit: 10.00–12.00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung

Ständige Angebote

Tanztee

Zu musikalischer Untermalung durch verschiedene Künstler können Menschen ab 50 Jahren das Tanzbein schwingen oder einfach in geselliger Runde die Musik genießen. Dazu gibt es eine leckere Überraschung und natürlich Kaffee und Wasser...

Termine: 10. Januar, 7. Februar, 6. März, 3. April, 15. Mai, 5. Juni 2024

Zeit: 14.30–16.30 Uhr, Einlass ab 14 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 €, ermäßigt (mit DO-Pass) 5 €

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.



Waffelnachmittag

Wer kann einer frischen Waffel mit Puderzucker schon widerstehen? Sie auch nicht? Dann lassen Sie sich verführen!

Jeder 3. Montag im Monat ab 14.00 Uhr

Termine: 15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 13. Mai, 17. Juni 2024

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

Bingo-Nachmittag

Monatlich an einem Mittwoch von 14.00–16.00 Uhr

Termine: 31. Januar, 28. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni 2024

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

Offener Treff

Menschen ab 50 Jahren sind zu folgenden Zeiten ohne Anmeldung herzlich zu einer Tasse Kaffee oder Tee, netten Gesprächen und freundlichem Zusammensein eingeladen:

montags 14–16 Uhr, mittwochs 10–12.30 Uhr, freitags 10–12.30 Uhr

Herrenrunde: Mehr als ein Skatabend oder Kneipenbesuch

Angesprochen sind Männer ab 60 Jahren, die Interesse an gemeinsamen Gesprächen haben, neue soziale Kontakte knüpfen wollen oder einfach etwas gemeinsam unternehmen möchten. Voneinander lernen, miteinander Spaß haben und füreinander da sein ist das Mittel gegen das Alleinsein!

Die Gruppe ist offen für Interessierte.

Montags 14.00–16.00 Uhr

Interkultureller Treff

Deutsche und türkische Mitbürger*innen treffen sich zum gemeinsamen Frühstück mit den jeweiligen Landesspezialitäten. Über die Begegnung hinaus werden in loser Folge unterschiedliche Vorträge in deutscher und türkischer Sprache durch Referent*innen angeboten. Die Themen erfahren Sie über die Ansprechpartner*innen. Die Veranstaltung möchte „ein Fenster öffnen“, um Berührungsängste und Vorurteile abzubauen und das Zusammenleben zwischen deutschen und ausländischen Mitbürger*innen zu fördern.

Die Gruppe ist offen für alle Interessierten.

Der Interkulturelle Treff ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Begegnungszentrum Eving und dem AWO Ortsverein Brücke der Kulturen.

Ansprechpartner: Hadi Kamisli, Tel. 0177 6 20 04 96, AWO Ortsverein Eving – Brücke der Kulturen

Freitags 10.00–13.00 Uhr



Beratung für kehlkopfoperierte Menschen

Der Bezirksverein der Kehlkopfoperierten Dortmund e.V. trifft sich monatlich zum Frühstück. Interessierte Personen können sich informieren und beraten lassen.

Samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Termine: 13. und 27. Januar (Jahreshauptversammlung), 10. Februar, 9. und 30. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni 2024

Ansprechpartner: Herr Brinker

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat Eving Helmut Adden lädt Evinger Senior*innen zur offenen Sprechstunde ein. Hier können Evinger Bürger*innen zu allen Themen rund um das Älterwerden im Stadtteil Eving mit Herrn Adden ins Gespräch kommen. Dies können zum Beispiel Fragen zu seniorenrechtlichem Wohnen, Sicherheit auf den Straßen und im öffentlichen Nahverkehr oder altersgerechte Quartiersgestaltung sein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Jeden 3. Montag im Monat, 15.00–16.00 Uhr

Sprechstunde beim Versichertenberater

Der Versichertenberater Helmut Böock berät zu den Themen Rentenversicherung, Erwerbsminderungsrente, Witwenrente, Kuranträge, Kranken- und Pflegeversicherung

Am 2. Dienstag im Monat, 11.00–13.00 Uhr

Termin nur nach vorheriger Anmeldung bei der Einrichtungsleitung möglich.

Rehasport

Der Verein aktivTreff Ruhr e.V. bietet in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums jährlich durchgehend zwei Rehasport-Gruppen an. Neben der körperlichen Betätigung genießen Sie soziale Kontakt und Austausch. Richten Sie Fragen und Anmeldungen bitte direkt an den Verein.



Donnerstags 11.30–12.30 und 12.30–13.30 Uhr

Ansprechpartner: Herr Herold unter (02304) 23 78 51

Interessengruppen

Zwargruppe

Am 2. Donnerstag des Monats, 14.30 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Förster

Weitere Informationen lagen bei Redaktionsschluss nicht vor. Bitte informieren Sie sich beim Team des Begegnungszentrums.

Kursangebote

Neue Medien

Tablet und Smartphone für Anfänger*innen Kostenbeitrag: 40,00 €

Di | 09.01.–12.03.2024 | 10.00–11.30 Uhr | Christian Bauer

Laptop für Anfänger*innen Kostenbeitrag: 40,00 €

Di | 09.01.–12.03.2024 | 11.45–13.15 Uhr | Christian Bauer

Tablet und Smartphone für Fortgeschrittene Kostenbeitrag: 40,00 €

Mi | 20.03.–05.06.2024 | 10.00–11.30 Uhr | Christian Bauer

Laptop für Fortgeschrittene Kostenbeitrag: 40,00 €

Mi | 20.03.–05.06.2024 | 11.45–13.15 Uhr | Christian Bauer

Gesundheit und Bewegung

Gymnastik im Sitzen und Stehen Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo | 15.01.–18.03.2024 | 10.00–11.00 Uhr | Heike Conrad
08.04.–17.06.2024

Mi | 17.01.–20.03.2024 | 10.00–11.00 Uhr
10.04.–19.06.2024

Fitness-Gymnastik Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo | 15.01.–18.03.2024 | 11.15–12.15 Uhr | Heike Conrad
08.04.–17.06.2024

Mi | 17.01.–20.03.2024 | 11.15–12.15 Uhr
10.04.–19.06.2024

Zumba Gold Kostenbeitrag: 30,00 €

Do | 11.01.–14.03.2024 | 15.30–16.30 Uhr | Tanja Söllner

Seniorentanz Kostenbeitrag: 30,00 €

Di | 16.01.–12.03.2024 | 15.00–16.30 Uhr | Detlef Ulke
02.04.–04.06.2024

Sprachen

Englisch mit ersten Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	19.01.–22.03.2024 12.04.–14.06.2024	14.00–15.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

Englisch für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 30,00 €

Fr	19.01.–22.03.2024 12.04.–14.06.2024	15.00–16.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

Spanisch mit ersten Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Do	11.01.–14.03.2024 18.04.–04.07.2024	10.00–11.30 Uhr	Maria Fernanda Cardinier
----	--	-----------------	--------------------------



Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	10.01.	14.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann
Mo	15.01.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	17.01.	15.00 Uhr	Themencafé Bestattungsvorsorge mit Best. Hibbeln
Mi	24.01.	15.00 Uhr	Singcafé
Mi	31.01.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	07.02.	15.00 Uhr	Tanztee mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt
Mi	14.02.	15:00 Uhr	Themencafé Pflege
Mo	19.02.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	21.02.	15.00 Uhr	Singcafé
Mi	28.02.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	06.03.	14.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann
Mi	13.03.	15.00 Uhr	Themencafé
Fr	15.03.	15.00 Uhr	Nachmittagscafé mit Geschichten & Gedichten
Mo	18.03.	14.30 Uhr	Waffelnachmittag
Di	19.03.	10.00 Uhr	Workshop Fotografie
Mi	20.03.	15.00 Uhr	Singcafé
Do	21.03.	14.00 Uhr	Frühlingsbasteln mit Eike Bonk
Mi	27.03.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.04.	14.30 Uhr	Tanztee mit Wolfgang Korioth
Mo	15.04.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	17.04.	15.00 Uhr	Singcafé
Mo	22.04.	15.00 Uhr	Themencafé Mieterschutz mit dem DMB Mieterbund e.V.
Mi	24.04.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	08.05.	15.00 Uhr	Themencafé
Mo	13.05.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	15.05.	14.30 Uhr	Tanztee mit André Wörmann
Mi	22.05.	15.00 Uhr	Singcafé
Mi	29.05.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	05.06.	14.30 Uhr	Tanztee mit Wolfgang Korioth
Mi	12.06.	15.00 Uhr	Themencafé Vorsorge mit dem Seniorenbüro Eving
Mo	17.06.	14.00 Uhr	Waffelnachmittag
Mi	19.06.	15.00 Uhr	Singcafé
Mi	26.06.	14.00 Uhr	Bingo-Nachmittag

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Huckarde
Parsevalstraße 170
44369 Dortmund
Tel. (0231) 39 42 74
Fax (0231) 3 96 01 50
E-Mail: bz_huckarde@dortmund.de
Internet: www.dortmund.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00–12.30 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr



So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2 – Haltestelle Do-Huckarde
U-Bahnlinie U47 – Haltestelle Parsevalstraße
Buslinie 410, 447, 461, 462, 465 – Haltestelle Oberfeldstraße

Leiter des Begegnungszentrums



Foto: PriPhotostudio

Uli Mäfers
Dipl. Sozialarbeiter
Dipl. Sozialpädagoge

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Rahmenprogramm – 1. Halbjahr 2024

Das Begegnungszentrum Huckarde wünscht allen Besucherinnen und Besucher ein gutes neues Jahr 2024. Mögen Sie alle gesund und munter bleiben. Auch für dieses Jahr wird es wieder schöne Veranstaltungen, interessante Kurse, großartige Vorträge und Aktionen geben. Wie immer sind wir bemüht, ein abwechslungsreiches Programm zu gestalten. Dennoch ist es ratsam, ab und zu die Tageszeitung, unsere Aushänge oder die Schaukästen am Gebäude zu betrachten. Einige neue Kurse haben es nicht bis zum Drucktag ins Programmheft geschafft. Deshalb ist ein Blick in unsere Schaukästen sinnvoll – und wenn man schon mal so weit gekommen ist, ist der Kaffee im Begegnungszentrum frisch gebrüht und wartet auf Sie.

Vorankündigung Veranstaltungen 2024

Do	25.01.	Neujahresempfang	Lars Habeck
Do	08.02.	Altweiber	Wolfgang Koriioth
Do	14.03.	Tanztee	Helmuth Grandt
Do	18.04.	Farmerparty	„Country Boys“
Do	27.06.	Sommerparty	Andre Wörmann
Do	18.07.	Musik mit Bernd	Bernd Jäckel
Do	22.08.	Plattenkiste Party	„DJ Wolly Chicken“
Do	12.09.	Herbstfest	Andre Wörmann
Do	24.10.	Oktoberfest	Wolfgang Koriioth
Do	14.11.	Tanztee	Helmuth Grandt
Do	12.12.	Weihnachtsparty	Andre Wörmann

Neues im Begegnungszentrum

„Innovatives Lernen“:

Gedächtnistraining und die englische Sprache erlernen

Bei diesem Konzept werden alle oben beschriebenen Aspekte berücksichtigt. Lernen soll Spaß machen und Wissen sollte immer nachhaltig und spielerisch vermittelt werden. Anne Martschuk ist eine professionelle Lehrerin für die englische Sprache und führt dieses Angebot aus. Dieser Kurs richtet sich an Leute, die gerne die englische Sprache erlernen und das Ziel auf neuen Wegen erreichen möchten. Gleichzeitig versteht sich diese Runde als Gedächtnistraining und „Spielkreis“. Dieses Konzept der Wissensvermittlung ist sehr erfolgreich, denn es entsteht kein Leistungsdruck. Das Begegnungszentrum Huckarde bietet diesen Kurs erstmal als „halben Kurs“ an, d.h., dass erstmal fünf Einheiten angeboten werden – ist die Resonanz positiv, wird dieses Angebot auf 10 Trainingseinheiten ausgebaut.



Termin: 15.01.2024, 11.45–13.15 Uhr,

Teilnehmergebühren: 15,00 €

Skatrunde sucht Verstärkung...

Die bestehende Skatrunde des Begegnungszentrums Huckarde sucht noch Verstärkung zum „Kartenkloppen“.

Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.



Interessante Vorträge im Begegnungszentrum Huckarde

Im ersten Halbjahr finden bei uns wieder unterschiedliche und interessante Vorträge statt. Von Gesundheitsvorsorge bis Geschichtliches aus Huckarde ist einiges dabei. Die Vorträge sind kostenlos und die Termine entnehmen Sie bitte dem Programm und den Aushängen.

Desweiteren wird es auch 2024 wieder Vorträge zum Thema „Hitze und Hitzeprävention“ geben. Ausgesuchte Dozenten und Dozentinnen führen dann durch dieses wichtige Thema.

Auch hier werden die Termine rechtzeitig ausgewiesen.

Tablet- und Smartphone-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

In dieser Kursreihe erklären und zeigen die Dozenten Fabian Walden und Christian Bauer den richtigen Umgang mit Smartphone und/oder Tablet. Es werden Tipps und Anregungen zum Umgang mit diesen elektronischen Helferlein erörtert. Im späteren Verlauf dieser Kurse werden auch Kurse für Fortgeschrittene angeboten.

Termin **donnerstags 10.00–11.30 Uhr, freitags 10.00–12.00 Uhr, 12.15–13.45 Uhr**
Kosten pro Kurs: 20,00 €, Beginn: siehe Kursplan

Kino im Café im Jungferntal

Das Begegnungszentrum Huckarde arbeitet seit vielen Jahren mit dem Projekt „Gemeinsam“ der Caritas Dortmund zusammen. Seit 2019 wird das Kino im Café auch durch die trägerübergreifende Initiative „Begegnung VorOrt“ unterstützt. Das Begegnungszentrum Huckarde begleitet ebenfalls diese Veranstaltung und möchte explizit auf dieses Angebot hinweisen. Einmal im Monat können Interessierte im Gemeindesaal der „Heilig Kreuz Kirche“ einen ausgewählten Film schauen. Bei Kaffee und Kuchen lassen sich im Foyer neue Kontakte knüpfen. Kosten entstehen keine – Spenden sind willkommen.

Bitte beachten Sie die Programmhinweise im Begegnungszentrum oder in der Presse. Rückfragen an: Benedikt Gillich, Tel. 0152 53 40 54 28

E-Mail: begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Termin: Immer der erste Donnerstag im Monat

Einlass: 14.30 Uhr | Filmbeginn: 15.00 Uhr

Adresse: Gemeindezentrum HL. Kreuz, Jungferntalstraße 47

Sprech- und Beratungstermine

Zum Thema Renten, Pflege- und Krankenversicherungen informiert der Versicherungsälteste Arno Pothmann. Herr Pothmann wird mit Ihnen eine individuelle Beratung im Begegnungszentrum durchführen. Es wird empfohlen, beim ersten Treffen ALLE notwendigen Unterlagen zur Sichtung mitzubringen.

Eine Voranmeldung und Terminabsprache ist per Telefon (0231) 3 95 60 50 (Anrufbeantworter) zwingend erforderlich.

Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.

Die Briefmarkenfreunde Huckarde treffen sich immer am ersten und dritten Sonntag im Monat im Begegnungszentrum. In gemütlicher und ruhiger Atmosphäre lässt es sich hervorragend tauschen, quasseln und fachsimpeln.

Öffnungszeiten: 10.00–12.00 Uhr

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennisgruppe trifft sich jeden Dienstagabend in unserem Haus. Im netten Beisammensein lässt es sich herrlich klönen und auch sportlich betätigen. Interessierte sind stets herzlich willkommen.

Das Treffen findet von 17.00–19.00 Uhr statt.

Tischtennis der Parkinsongruppe

Die Parkinsongruppe Huckarde trifft sich jeden Dienstagabend ab 17.00 Uhr ebenfalls im Begegnungszentrum. An einer besonderen Tischtennisplatte kann dann gespielt werden. Während der Spielpausen bietet das Haus genug Raum zum Entspannen, Quasseln und Austausch an.

Das Angebot ist kostenlos.

Ansprechpartner: Günther Scheller

Bei Rückfragen: Dienstag bis Freitag, von 09.00–15.00 Uhr, Tel. (0231) 39 42 74 oder E-Mail: umaefers@stadtdo.de

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e.V.

Ob Single oder Paare, Mann oder Frau – jeder ist herzlich willkommen. Square-dance macht Spaß und hält geistig wie körperlich fit – außerdem lassen sich soziale Kontakte knüpfen und pflegen.

Treffen immer donnerstags von 20.00–21.45 Uhr. Nähere Information können unter: www.kohlenpott-hoppers.de eingesehen werden.

@Computer Café und mehr

In entspannter Atmosphäre und professionell betreut, können PC-Interessierte gemeinsam Neues am Computer erlernen. In der Runde lässt es sich gut miteinander austauschen, Kenntnisse vertiefen und neue Upgrades erlernen.

Jede*r Teilnehmer*in bringt seinen den Laptop und Zubehör mit.

Es entstehen keine Gebühren.

Leitung: Marianne Leitgeb. Immer donnerstags ab 16.30–18.00 Uhr.

„Picknick“ im Begegnungszentrum

Für dieses Angebot hoffen wir auf einen milden Frühling. Geplant sind mehrere Termine im ersten Halbjahr – abhängig von der Witterung. Es soll gegrillt werden – eine Gruppe von maximal 15 Personen trifft sich im Begegnungszentrum und bringt ihr eigenes Grillgut, Brot, Salat etc. mit. Vom BZ kommt die „Hardware“ wie Grill, Gas, Tische, Stühle sowie die Getränke (Kaffee, Wasser). Im Außenbereich lässt es sich hervorragend aushalten.

Bitte beachten Sie die Aushänge. Um Anmeldung wird dringend gebeten.

Das Angebot ist kostenlos.

**Bei Rückfragen und Anmeldungen: Tel. (0231) 39 42 74,
oder E-Mail: umaefers@stadtdo.de**

Spiel- und „Quasselrunde“

Ab Mittwoch, 17.01.2024 von 13.30 – 16.30 Uhr öffnet das BZ seine Türen für einen wöchentlichen Spiel- und Quasselnachmittag. In geselliger Runde, bei Kaffee und ggf. Kuchen, kann herrlich die Freizeit verbracht werden. Kartenspiele, „Mensch ärgere dich nicht“, Mühle, Dame usw. warten dann auf erfahrene Spieler und Spielerinnen.

Von jung bis alt ist jede*r herzlich willkommen.

Leitung: Heinrich Müller, Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung: umaefers@stadtdo.de, Tel. (0231) 39 42 74



Kursangebote

Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Fitness 50+

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

Di	16.01.–19.03.2024 09.04.–18.06.2024 (geplant)	14.30–15.30 Uhr 15.30–16.30 Uhr	Erika Passner
----	---	------------------------------------	---------------

Tai-Chi Kurs

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	17.01.–20.03.2024 10.04.–12.06.2024	11.45–12.45 Uhr 16.45–17.45 Uhr	Heinrich Müller
----	--	------------------------------------	-----------------

Zumba Gold

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	17.01.–20.03.2024 10.04.–19.06.2024	10.30–11.30 Uhr	Tanja Söllner
----	--	-----------------	---------------

Seniorentanz

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr	19.01.–22.03.2024 (Anschlusskurs ist geplant)	14.00–16.00 Uhr	Ursula Prutz
----	--	-----------------	--------------

Yogakurs

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	Noch nicht bekannt	18.15–19.45 Uhr	Ute Dillenhöfer
----	--------------------	-----------------	-----------------

Sprachen

English for Runaways

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mo	15.01.–25.03.2024 08.04.–17.06.2024	10.00–11.30 Uhr	Anne Matschuk
----	--	-----------------	---------------

Französischkurs

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi	24.01.–27.03.2024	16.30–18.00 Uhr	Claude Mathe
----	-------------------	-----------------	--------------

Kreativangebote

Maltechniken 14-tägig (offener Malkurs)

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr	19.01.–12.04.2024	14.00–17.00 Uhr	Wendy Schudack
----	-------------------	-----------------	----------------

Neue Medien

Laptop-Kurs

Kostenbeitrag: 20,00 €

Mi | Noch nicht bekannt | 10.00–11.30 Uhr | Fabian Walden

Handy – Smartphonekurse

Kostenbeitrag: 20,00 €

Fr. | Noch nicht bekannt | 10.00–12.00 Uhr | Fabian Walden

Weitere Kurse sind geplant...

Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	07.01.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	09.01.	13.00 Uhr	Skatrunde wöchentlich
Di	09.01.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis – wöchentlich Parkinsongruppentreff – wöchentlich
Mi	10.01.	13.00 Uhr	Nähgruppe Rommeeturnier
Do	11.01.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung zwingend erforderlich: Tel. (0231) 3 95 60 50
Do	11.01.	16.00 Uhr	PC-Treff mit Marianne Leitgebél – wöchentlich
So	21.01.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Mi	24.01.	13.00 Uhr	Nähgruppe, Rommeeturnier

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	01.02.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Anmeldung zwingend erforderlich: Tel. (0231) 3 95 60 50
So	04.02.	10.00 Uhr	Briefmarkenfreunde e.V.
Di	06.02.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis, wöchentlich Parkinsongruppentreff – wöchentlich

Mi	07.02.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	14.02.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
So	18.02.	10.00 Uhr	Briefmarkenfreunde e.V.
Mi	21.02..	13.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	28.02.	13.00 Uhr	Rommeeturnier

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	02.03.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	05.03.	13.00 Uhr	Skatrunde, wöchentlich
Di	05.03.	17.30 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis – wöchentlich Parkinsongruppentreff – wöchentlich
Mi	06.03.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	13.03.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
So	17.03.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Mi	20.03.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	27.03.	13.00 Uhr	Rommeeturnier

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.04.	14.00 Uhr	Nähgruppe
So	07.04.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	09.04.	13.00 Uhr	Skatrunde – wöchentlich
Di	09.04.	17.00 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis – wöchentlich Parkinsongruppentreff – wöchentlich
Mi	10.04.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Do	11.04.	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
Mi	17.04.	13.00 Uhr	Nähgruppe
So	21.04.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde e.V. Huckarde
Mi	24.04.	13.00 Uhr	Rommeeturnier

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	01.05.		Am heutigen Maifeiertag bleibt das Begegnungszentrum geschlossen.
Do	02.05.	17.30 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
So	05.05.	10.00 Uhr	Treffen: Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	07.05.	17.00 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis Parkinsongruppentreff – wöchentlich
Mi	08.05.	13.00 Uhr	Nähgruppe, Rommeeturnier
Mi	22.05.	13.00 Uhr	Nähgruppe, Rommeeturnier

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	02.06.	10.00 Uhr	Treffen. Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Di	04.06.	13.00 Uhr	Skatrunde, wöchentlich
Di	04.06.	17.00 Uhr	ZWAR – zwischen Arbeit und Ruhestand Tischtennis Parkinsongruppentreff – wöchentlich
Mi	05.06.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Do	06.06..	13.00 Uhr	Renten – und Antragsberatung / Arno Pothmann Telefonische Voranmeldung ist zwingend erforderlich Tel. (0231) 3 95 60 50
So	16.06.	10.00 Uhr	Treffen. Briefmarkenfreunde Huckarde e.V.
Mi	12.06.	13.00 Uhr	Rommeeturnier
Mi	19.06.	13.00 Uhr	Nähgruppe
Mi	26.06.	13.00 Uhr	Rommeeturnier

Adresse

Städt. Begegnungszentrum

Lütgendortmund

Werner Straße 10

44388 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 89 89

Fax (0231) 50-2 89 97

E-Mail: bz_luetgendortmund@dortmund.de

Internet: www.dortmund.de



Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00–12.30 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr

So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S4

Endhaltestelle Lütgendortmund

Buslinie 336, 369, 370, 378,
462, 463, 470

Haltestelle Lütgendortmund-
Busbahnhof

Leiterin des Begegnungszentrums



Bettina Springer

Dipl. Sozialpädagogin

Foto: PriPhotostudio

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Neues im Begegnungszentrum

Liebe Besucherinnen und Besucher!

Ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2023 liegt hinter uns. Das Begegnungszentrum Lütgendortmund schaut auf eine erfolgreiche Festwoche, zum 60-jährigen Jubiläum, mit zahlreichen Gästen und ausverkauften Veranstaltungen zurück.

Auch in diesem Jahr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit vielen Veranstaltungen und einem interessanten und breitgefächertem Kursprogramm.

Das Team des Begegnungszentrum Lütgendortmund wünscht einen guten Start ins Neue Jahr und freut sich auf viele Gäste.

Workshop „Stress lass nach“

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden unter anderem ihre persönlichen Stressoren kennen und durch Entspannung, Entschleunigung und Achtsamkeit positiv zu beeinflussen (inkl. Kleiner Teezeremonie).

Entspannungsübungen sind eine sanfte Methode, um zur Ruhe zu kommen, die Energietanks aufzufüllen und Stresshormone abzubauen. Meditationsübungen helfen dabei, sich auf den Moment zu konzentrieren, negative Gedankenspiralen zu lösen und gedanklich Klarheit zu finden. Geführte Meditationen, welche durch die Töne und Schwingungen von Klangschalen unterstützt werden, bringen die Teilnehmer*innen wieder in Einklang (u.a. progressive Muskelentspannung, begleitet von Klangschalen).

Datum:

Zeit: 11.00–13.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten

Bitte Yoga-Matte (falls vorhanden), Decke, Kissen, ggf. warme Socken mitbringen

Work-Shop „Kraftquellen in Zeiten der Trauer“

„Trauer legt sich an manchen Tagen wie eine schwere graue Decke auf mich...“ So oder ähnlich empfinden viele Menschen die Zeit nach einem schweren Verlust. Was kann da trösten? Wie gerne würden wir einem trauernden Mitmenschen etwas Stärkendes sagen... – aber wir meinen nur allzu oft, nicht die „passenden Worte“ zu finden und schweigen dann lieber...! Über einige Erfahrungen und Möglichkeiten in den Austausch zu gehen, Anregungen zu erhalten und sich damit vielleicht selbst oder anderen zumindest ein wenig Kraft in schweren Zeiten schenken zu können, ist das zentrale Anliegen an diesem Nachmittag!

Datum: Montag, 22.04.

Zeit: 15.00–16.30 Uhr

Leitung: Alexander Wilhelm, Praxis für Sprachtherapie und psychosoziale Gesundheit

Neuer Kurs: Spanischkurs für Anfänger

Es ist nie zu spät eine neue Sprache zu lernen. Unter fachlicher Anleitung der Dozentin Maria Fernanda Cardinier werden in entspannter Atmosphäre Spanisch-Kenntnisse für Alltagssituationen (wie z.B. Urlaube) vermittelt.

Termine: Montags 22.01.–25.03.2024

Zeit: 16.00–17.30 Uhr

Kosten: 30 €

Theaterbesuche

Wir planen den gemeinsamen Besuch von verschiedenen Vorstellungen des Stadttheaters Dortmund. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren wir mit interessierten Besucher*innen zu verschiedenen Vorstellungen.

Termine: Bitte Aushänge beachten

Tanz – und Mitsingveranstaltungen. Vorankündigung:

In regelmäßigen Abständen findet im Begegnungszentrum der beliebte Tanztee mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt statt. Zu unterhaltsamer Musik kann getanzt und geschunkelt werden.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Bitte auch Aushänge beachten.

Termine:

Donnerstag, 29.02.2024 15.00–17.00 Uhr

Freitag, 26.04.2024 15.00–17.00 Uhr

Helau und Alaaf

Karnevalsfeier am Freitag, 02.02.2024, mit dem Musiker Wolfgang Koriouth

Wir feiern Karneval, gerne können Sie kostümiert erscheinen. Wir freuen uns auf einen karnevalistischen Nachmittag.

Einlass 13.30 Uhr, Beginn 14.00 Uhr

Kosten: 7,50 € inklusive Kuchen

Sommerfest:

Wir feiern den Einzug des Sommers, es darf getanzt werden. Musikalische begleitet wird dieser Nachmittag von Herrn Sebastian Schmitt-Rosenblatt.

Donnerstag, 26.06.2024, 15.00–17.00 Uhr

Lieder zur Gitarre zum Mitsingen und Mitschunkeln mit dem Musiker Bernd Polzin

Bekannte Lieder können nach ausgehändigten Liedtexten und Wünschen der Besucher*innen in diesen zwei geselligen Stunden mitgesungen werden.

Termine:

Montag, 22.01.2024, 14.00–16.00 Uhr

Montag, 11.03.2024, 14.00–16.00 Uhr

Montag, 08.04.2024, 14.00–16.00 Uhr

Montag, 06.05.2024, 14.00–16.00 Uhr

Montag, 01.07.2024, 14.00–16.00 Uhr

Weitere Tanz – und Musikveranstaltungen sind geplant, bitte die Aushänge beachten.

Insbesondere Disco-Abend mit dem DJ Lars Harbeck.

Zumba – Gold

Jeden Dienstagnachmittag bietet Tanja Söllner, ausgebildete Zumba Gold Trainerin, für Teilnehmer*innen ab 50+, die Spaß an Bewegung mit flotter Musik haben, einen Zumba Kurs an. Es werden dabei gelenkschonende Bewegungen und Tanzschritte durchgeführt.

Der Kurs findet im Zeitraum von 16.50 Uhr–17.50 Uhr statt.

Kursgebühr: 30,00 € / siehe Kursangebote

Smartphone Kurse für Anfänger

In diesem Kurs erklärt und zeigt Christian Bauer den richtigen Umgang mit dem Smartphone. Es werden Grundlagen, Funktionen und spezielle Kniffe vermittelt. Im späteren Verlauf dieser Kursreihe werden auch Kurse für Fortgeschrittene angeboten.

Termine: Kursangebote

Kursgebühr: 40,00 €

Englischkurse

Anne Matschuk bietet in diesem Begegnungszentrum professionell und routiniert Englischkurse für Anfänger, Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene an. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre können auch die schwierigsten Vokabeln gelernt werden.

Termine:

16.01.–19.03.2024 / Anfängerkurse / 09.00–10.30 Uhr

09.04.–11.06.2024 / Fortgeschrittene / 11.00–12.30 Uhr

Kursgebühr: 30,00 € je Kurs

Yoga- Kurse

Yoga- Die Lehre vom friedlichen Dasein.

Der Einfluss des technischen Fortschritts auf den Alltag schränkt die natürlichen Bewegungen immer stärker ein. Eine ausgewogene, den individuellen Möglichkeiten angepasste Yoga-Praxis, füllt die täglichen Bewegungen immer mehr aus und unterstützt alle Funktionen von Körper und Psyche, die durch die Bewegung gefördert werden und machen glücklich und frei. Ein ungeahntes Gefühl des Wohlbefindens entsteht.

Unter Anleitung der Dozentin Erika Drews finden 2 Yoga-Kurse im BZ statt. Mitzubringen sind eine Yoga-Matte, evtl. Kissen zur Unterstützung, warme Socken, evtl. Decke.

Yoga 1: dienstags 13.00–14.30 Uhr

Yoga 2: dienstags 14.45–16.15 Uhr

16.01.–19.03.2024 und 03.04.–04.06.2024



Ständige Angebote

„Active-Ladys“ – jeden ersten Montag im Monat

Die Active -Ladies treffen sich monatlich, jeden ersten Montag im Monat, um beim Kaffeeklatsch, in geselliger Atmosphäre, gemeinsame Aktivitäten und Interessen zu planen.

Zeit: 12.00–14.00 Uhr

1. Termin: 05.02.2024

Nähgruppe

Alle 14 Tage trifft sich diese Interessengruppe zum gemeinsamen Nähen von Kleidungsstücken, Taschen und Vielem mehr... Eigene Ideen können bei gegenseitiger Unterstützung umgesetzt werden.. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen

Zeit: ab 14.15–16.15 Uhr

Alle 14 Tage – bitte Aushänge beachten, immer dienstags

Handarbeitsgruppe

14-tägig trifft sich die Handarbeitsgruppe um in geselliger Runde, beim Kaffee, zu Stricken, zu Häkeln oder andere Handarbeiten durchzuführen.

Zeit: 14.00–16.00 Uhr

„ZWAR“ – zwischen Arbeit und Ruhestand

Die ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ – Gruppe trifft sich alle 14 Tage, mittwochs. Neue Teilnehmer sind stets willkommen.

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Termine: Bitte Aushänge beachten

Lachyoga

Jeden Montag trifft sich die Lachyoga Gruppe im großen Saal. Bei dieser besonderen Art des Trainings werden Zwergfell, Lungen und Bauchmuskeln gefordert. Neue Teilnehmende können jederzeit einsteigen.

Zeit: ab 10.15 Uhr, Teilnahme ist kostenlos

Bingo Veranstaltung

Donnerstags, alle 14 Tage

Zeit: ab 14.30–16.30 Uhr

Termine: bitte Aushänge beachten

Markttreff

Jeden Mittwoch, parallel zum Wochenmarkt Lütgendortmund, findet im Begegnungszentrum der beliebte „Markttreff“ statt. Ab 09.30 Uhr kann im großen Saal, bei Kaffee, Tee und Wasser geklönt werden, Besucher*innen treffen sich in gemütlicher Atmosphäre. Ehrenamtliche des Begegnungszentrums Lütgendortmund begleiten dieses offene Angebot, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Schauen Sie doch einfach mal rein...

Immer mittwochs

Zeit: ab 9.30–12.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos, keine Voranmeldung erforderlich

Spiele-Nachmittage

Ob Rummikub, Mensch Ärgere Dich nicht, Scrabble, Kartenspiele oder vieles mehr...es darf gespielt werden. In geselliger Runde bei Kaffee, Tee und Wasser kommt man zusammen um zu Spielen.

Montags, alle 14 Tage

Zeit: 14.00–16.00 Uhr

Montags- und Freitags-Gesprächskreis

An diesen beiden Wochentagen treffen sich die Gesprächskreise um sich beim gemeinsamen Frühstück auszutauschen, Themen zu besprechen, Erlebtes mitzuteilen.

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Allgemeine Kurse

Im Begegnungszentrum Lütgendortmund finden regelmäßig, die verschiedensten Kurse statt. Das Angebot wird ständig erweitert, aktualisiert und angepasst. Im Moment bieten wir Yogakurse, Zumba Gold, Englisch- und Spanischunterricht, Malkurse, Gymnastik- sowie Tanzkurse an, PC- und Smartphone-Kursen runden das Angebot ab.

Walking im Volksgarten

Freitags, wöchentlich

Zeit: ab 15.00 Uhr

Teilnahme: kostenlos, Treffpunkt Volksgarten

Wandergruppe

Die Wandergruppe ist eine Interessengemeinschaft, die sich 1x monatlich im Begegnungszentrum trifft, gemeinsame Wanderungen plant und gemeinsam auf „Wandertour“ geht.

Termine: jeden 1. Dienstag im Monat

Ausfalltermine werden im Aushang bekannt gegeben.

Zeit: ab 18.00 Uhr

Termine der Bezirksvertretung

Die Bezirksvertretung Lütgendortmund tagt regelmäßig im großen Saal des Begegnungszentrums.

An diesen Terminen schließt das Begegnungszentrum um 16.00 Uhr!

Wir bitten um Beachtung!

Termine: 06.02.2024, 12.03.2024, 07.05.2024, 18.06.2024

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Jeden 1. Mittwoch im Monat hält der Seniorenbeirat Lütgendortmund, mit den Mitglieder*innen Frau Hannelore Bauer und Herrn Wolfgang Evers, seine Sprechstunde im BZ ab. Für Fragen, Beratung, Anregungen und Hinweise stehen die Seniorenbeiratsmitglieder*innen in dieser Zeit zur Verfügung.

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Café für Mich

Das Café für Mich ist ein Begegnungsangebot für pflegende Angehörige, die eine kleine Pause von ihrem Pflegealltag suchen. In diesem offenen Treff besteht die Möglichkeit sich Zeit zum Auftanken zu nehmen, ins Gespräch zu kommen, durchzuatmen und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Es werden hilfreiche Informationen zur besseren Bewältigung des Pflegealltags und Tipps zur Selbstfürsorge vermittelt.

Das Treffen findet immer 14-tägig, in den ungeraden Kalenderwochen, in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums, statt.

Zeit: 13.30–15.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten

Ansprechpartnerin: Judith Venne-Käsch (Pflegetrainerin im Klinikum Westfalen)

Tel. (0231) 6 18 84 91

Seniorenbüro Lütgendortmund: Tel. (0231) 50-2 96 70

Begegnungszentrum Lütgendortmund: Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per E-Mail bz_luetgendortmund@dortmund.de

Vortrag zum Thema Demenz

Die Gesundheitsberaterin Claudia Petsch hält einen kostenlosen Vortrag zum Thema Demenz. Was sind erste Merkmale des Krankheitsbildes, wie kann man als Angehöriger damit umgehen ? Wo bekomme ich Beratung, welche Anlaufstellen gibt es ?

Der Vortrag ist kostenlos.

Termin: Montag, 04.03.2024

Zeit: 14.00 Uhr

Um Anmeldung wird gebeten.

Klangschalen-Meditation

Entspannungs- und Meditation-Tag mit der Klangschale.

In dieser Einführung zur Klangschalen-Meditation kann die entspannende Wirkung dieses Mediums kennengelernt werden. Die Schwingungen der Klangschale lösen Verspannungen und Momente des Wohlbefindens werden erfahrbar.

Mitzubringen sind eine Yoga-Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Termin: Samstag, 20.04.2024

Zeit: 10.00–14.00 Uhr

Kosten: 20,- €

Mit Voranmeldung.

Kreatives

Wir gestalten frühlingshafte Tisch- und Fenster-Dekorationen mit Naturmaterialien und anderen Materialien.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Termin: Mittwoch, 10.04.2024

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 2,50 €

Mit Voranmeldung.

Matrielkosten können evt. zusätzlich entstehen.

Kursangebote

Neue Medien

PC-Kurs

Kostenbeitrag: je Kurs 40,00 €

Fr	19.01.–22.03.2024	14.30–16.00 Uhr	Ludger Müller
----	-------------------	-----------------	---------------

Computerkurs: Smartphone für Anfänger*innen + Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: je Kurs 40,00 €

Do	11.01.–14.03.2024 18.04.–27.06.2024	10.00–11.30 Uhr	Christian Bauer
Do	11.01.–14.03.2024 18.04.–14.03.2024	11.45–13.15 Uhr Fortgeschrittene	Christian Bauer

Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Yoga-Kurse

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Di	16.01.–09.04.2024 16.01.–09.04.2024 16.04.–02.06.2024 16.04.–02.06.2024	13.00–14.30 Uhr 14.45–16.15 Uhr 13.00–14.30 Uhr 14.45–16.15 Uhr	Erika Derws
----	--	--	-------------

Wirbelsäulengymnastik

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024 27.03.–05.06.2024 19.06.–21.08.2024	16.15–17.15 Uhr	Norbert Fischer
----	---	-----------------	-----------------

Tanzkurs – Erlebnistanz

Kostenbeitrag: je Kurs 25,00 €

Fr	12.01.–22.03.2024 19.04.–28.06.2024		Angela Haase
----	--	--	--------------

Sturz Prophylaxe

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024 27.03.–05.06.2024 19.06.–21.08.2024	15.15–16.15 Uhr	Norbert Fischer
----	---	-----------------	-----------------

Gymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag: je Kurs: 20,00 €

Do	11.01.–28.03.2024 18.04.–08.08.2024	09.15–10.15 Uhr	Barbara Werner
Do	11.01.–28.03.2024 18.04.–08.08.2024	10.30–11.20 Uhr	Barbara Werner

Zumba-Gold

Kostenbeitrag 30,00 €

16.01.–26.03.2024 09.04.–11.06.2024	16.50–17.50 Uhr	Tanja Söllner
--	-----------------	---------------

Klangschalen-Meditation

Kostenbeitrag 10,00 €

Sa 20.04.2024	10.00–14.00 Uhr	Stephanie Petsch
---------------	-----------------	------------------

Kreative Angebote

Malkurs

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr 12.01.–22.03.2024 19.04.–28.06.2024	12.00–15.00 Uhr 14-tägig	Wendy Schudak
---	-----------------------------	---------------

Kreatives Gestalten für den Frühling, Fenster und Tischdekorationen

Kostenbeitrag: 2,50 €

Mi 10.04.024	10.00–12.00 Uhr	Christine Ries
--------------	-----------------	----------------

Sprachen

Englisch für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mi 16.01.–19.03.2024 09.04.–11.06.2024	9.00–10.30 Uhr 9.00–10.30 Uhr	Anne Matschuk Anfängerkurs
Mi 16.01.–19.03.2024 09.04.–11.06.2024	11.00–12.30 Uhr 11.00–12.30 Uhr	Anne Matschuk Fortgeschrittenenkurs

Spanisch Für Anfänger*innen

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Mo 22.02.–25.03.2024	16.00–17.30 Uhr	Maria Fernanda Cardinier
----------------------	-----------------	--------------------------

Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	08.01.	12.00–14.00 Uhr	Active-Ladies
Di	09.01.	14.00–16.00 Uhr	Start- Handarbeitsgruppe
Di	09.01.	14.15–16.15 Uhr	Start Nähgruppe
Mi	10.01.	09.30–12.00 Uhr	Start Markttreff
Mi	10.01.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats
Mi	10.01.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Do	11.01.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Mo	15.01.	14.00–16.00 Uhr	Beginn Spiele-Nachmittag
Di	16.01.	13.30–15.30 Uhr	Start Café für Mich-Café für pflegende Angehörige
Mo	22.01	14.00–16.00 Uhr	Singen zur Gitarre mit Bernd Polzin
Mi	24.01.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Do	25.01.	13.30–15.30 Uhr	Bingo

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Di	02.02.	14.00–16.00 Uhr	Karnevalsfeier mit Herrn Koriath
Mo	05.02.	12.00–14.00 Uhr	Active- Ladies
Di	06.02.	16.00 Uhr	Bezirksvertretung Lütgendortmund
Di	06.02.	13.30–15.30 Uhr	Café für Mich-Cafe für pflegende Angehörige
Di	06.02.	18.00 Uhr	Treffen der Wandergruppe
Mi	07.02.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats im Begegnungszentrum
Do	08.02.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Mo	12.02.	14.00–16.00 Uhr	Spiele-Cafe
Do	29.02.	15.00–17.00 Uhr	Tanztee mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mo	04.03.	14.00 Uhr	Vortrag Demenz mit der Gesundheitsberaterin Claudia Petsch
Mo	04.03.	12.00–14.00 Uhr	Active-Ladies
Di	05.03.	18.00 Uhr	Wandergruppe
Mi	06.03.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats im Begegnungszentrum
Mi	06.03.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Do	07.03.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Mo	11.03.	14.00–16.00 Uhr	Singen zur Gitarre mit Bernd Polzin
Di	12.03.	16.00 Uhr	Bezirksvertretung Lütgendortmund
Mo	18.03.	14.00–16.00 Uhr	Spiele-Nachmittag

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.04.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats
Do	04.04.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Mo	08.04.	14.00–16.00 Uhr	Singen zur Gitarre mit Bernd Polzin
Mi	10.04.	12.00–14.00 Uhr	Kreatives Gestalten von Frühlingsdekorationen
Mi	17.04.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Sa	20.04.	10.00–14.00 Uhr	Klangschalen-Meditation mit Claudia Petsch
Mo	22.04.	15.00–16.30 Uhr	Work-Shop „Trauer“
Fr	26.04.	15.00–17.00 Uhr	Tanztee mit dem Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	02.05.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Mo	06.05.	14.00–16.00 Uhr	Frühlingsfest Lieder zur Gitarre – Singen mit Bernd
Mo	06.05.	12.00–14.00 Uhr	Active-Ladies
Di	07.05.	16.00 Uhr	Bezirksvertretung
Mi.	08.05.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats
Di	14.05.	13.30–15.30 Uhr	Cafe für pflegende Angehörige
Mi	15.05.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Mo	13.05.	14.00–16.00 Uhr	Spiele-Cafe

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	03.06.	10.00–11.00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirats
Mo	03.06.	12.00–14.00 Uhr	Active-ladies
Di	04.06.	18.00 Uhr	Wandergruppe
Do	06.06.	15.00–17.00 Uhr	Tanztee mit Herrn Schmitt-Rosenblatt
Di	11.06.	13.30–15.30 Uhr	Cafe für Mich
Mi	12.06.	16.00–18.00 Uhr	ZWAR
Do	13.06.	13.30–15.30 Uhr	Bingo
Di	18.06.	16.00 Uhr	Bezirksvertretung Lütgendortmund
Mo	10.06.	14.00–16.00 Uhr	Spiele-Cafe

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Mengede
Bürenstraße 1
44359 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 80 20
Fax (0231) 50-1 05 80
E-Mail: bz_mengede@dortmund.de
www.dortmund.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 09.00–12.30 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr



So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2
Haltestelle Mengede Bahnhof
Buslinie 289, 470, 472, 473, 475, 482
Haltestelle Mengede Markt
Buslinie 361, 477, 478

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Leitung Begegnungszentrum



Solveig Jeromin
Diplom-Sozialarbeiterin/
-pädagogin (FH)

Foto: PriPhotostudio

In Kooperation mit dem Regionalbüro
Alter, Pflege und Demenz Dortmund



AUSSTELLUNG „DEMENSCH“ IM BEGEGNUNGSZENTRUM MENGEDE

22. Februar bis 22. März 2024

Während der Dauer der Ausstellung können zu unseren Öffnungszeiten ausgewählte Werke des Cartoonisten Peter Gaymann betrachtet werden, die Alltagssituationen von Menschen mit Demenz auf humoristische Weise beleuchten.

Eröffnung

Donnerstag, 22. Februar 2024

Ab 16.00 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

Die Dortmunder Klinik-Clownin und Dozentin Uta Wedemeyer spricht über die Bedeutung von Humor in der Betreuung von Menschen mit Demenz, Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt lädt zwischendurch immer wieder mit bekannten Liedern zum Erinnern und Mitsingen ein.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir bitten um Voranmeldung.

Vortrag „Herausforderung Demenz“

Donnerstag, 29. Februar 2024

ab 16.00 Uhr

Uwe Johannsen, Chefarzt der Gerontopsychiatrie der LWL-Klinik Dortmund, informiert über dementielle Erkrankungen sowie ihre Symptome und die damit verbundenen besonderen Herausforderungen.

Parallel zum Vortrag gestalten wir einen unterhaltsamen Nachmittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wir bitten um Voranmeldung.

Vortrag „Herausforderndes Verhalten“

Dienstag, 5. März 2024

Der Beginn der Veranstaltung stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Dozentin und Demenzberaterin Ulrike Klepczynski spricht über den Umgang mit herausforderndem Verhalten der Menschen mit Demenz.

Parallel zum Vortrag gestalten wir einen unterhaltsamen Nachmittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung.

Lesecafé Kaffeeduft & Wortgenuss: Geschichten zum Erinnern

Donnerstag, 7. März 2024

14.30 bis 16.00 Uhr

Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen haben für die Veranstaltungsreihe rund um die Demensch-Ausstellung ein besonderes Leseprogramm vorbereitet. So wecken zum Beispiel kurze, vergnügliche Geschichten, die verschiedene Lebensereignisse in den 50er und 60er Jahren aufgreifen, Erinnerungen an vergangene Zeiten. Menschen mit und ohne Diagnose „Demenz“ können gemeinsam zuhören und werden an der einen oder anderen Stelle sagen: „Ja, so ähnlich habe ich das auch erlebt!“

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung.

„Gemeinsam lernen und erleben“ –**Workshop für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen**

Gedächtnistrainerin Birgit Neuhäuser macht Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen Lust auf gemeinsame Aktivitäten, die Körper und Geist in Schwung bringen. Die hier aufgeschnappten Ideen können Sie anschließend in Ihren Alltag einbauen, um immer wieder schöne Momente miteinander zu erleben.

Dienstag, 12. März 2024

Gruppe A 10.00 bis 10.45 Uhr

Gruppe B 11.00 bis 11.45 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an.

Workshop für pflegende Angehörige**„Beschwingte Momente in der Begleitung von Menschen mit Demenz“**

Dozentin und Klinik-Clownin Uta Wedemeyer sagt: „Kleine Impulse – große Wirkung: Ein Augenblick gemeinsamen Lachens, ein spielerischer Impuls in manchmal schwierigen oder herausfordernden Begegnungen kann einer Situation sofort eine hellere Farbe geben. Aber wie können wir uns den gegenwärtigen Moment zu unserem Freund machen?“

Dieses erfrischende Seminar lädt dazu ein, die Quelle der Leichtigkeit und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten in der Begleitung von Menschen mit Demenz zu erfahren.

Im Mittelpunkt steht der ganzheitliche Blick auf Körper, Geist und Seele.“

Parallel zum Workshop gestalten wir einen unterhaltsamen Vormittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

Donnerstag, 14. März 2024

9.00 bis 12.00 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 10,- pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an.

Zum Abschluss der Ausstellung:

Wilhelm-Busch-Theater „Ein jeder Narr tut, was er will“

Das Publikum besucht den Maler, Dichter, Philosophen und Humoristen Wilhelm Busch in seiner Werkstatt. Busch, verkörpert durch Schauspieler Markus Veith, ist zunächst nicht begeistert davon, dass ihm jemand über die Schulter schaut, doch indem er in seiner humorvoll gereimten, gleichzeitig bissigen Gewitztheit über die Menschen, übers Malen und Dichten referiert, kommt er immer mehr ins Plaudern und bietet einen comicartigen Einblick in seine Arbeit und sein Leben.

Mittwoch, 20. März 2024

Ab 14.30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

Vorstellung von 15.00 bis 17.00 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte an.

Beratungsangebot

Während der Nachmittagsveranstaltungen steht eine Mitarbeiterin des Seniorenbüros Mengede für Beratungen zur Verfügung



Neues im Begegnungszentrum

Neues ständiges Angebot: 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Am 3. Donnerstag im Monat, 16.00–18.00 Uhr

Termine: 18.01., 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.2024

Leitung: Gabriele Rister

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Wir bitten um vorherige Anmeldung.



Vortrag „Leichte Muse im Wandel der Zeiten – die Schlager der 60er Jahre“

In den 60er Jahren war der deutsche Schlager in der Musikszene tonangebend. Ob maritime Welle, singende Sportler oder durch Musik ausgedrückte Reiselust – in diesem Jahrzehnt wurde deutsch gesungen! Diethelm Textoris zeigt eine Powerpoint-Präsentation mit Bild- und Tondokumenten sowie musikalischen Einlagen. Freuen Sie sich auf einen informativen und unterhaltsamen Vortrag rund um die leichte Muse vergangener Zeiten!

Donnerstag, den 25. Januar 2024 ab 14.30 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten um Voranmeldung.

Hellau und Alaaf – unsere Karnevalsfeier 2024

Sie haben Lust auf bunte Verkleidungen, sowie Musik zum Mitsingen, Schunkeln und auch Tanzen? Dann holen Sie Ihr Kostüm aus dem Schrank oder der Kiste und los geht's!

Dienstag, 6. Februar 2024 von 14.30 bis 17.00 Uhr,

Einlass ab 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50,

ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag,

8. Januar 2024 bei Solveig Jeromin



Frauen-Kino und Frauen-Party am Internationalen Frauentag

Frauen-Kino mit dem Film „Wunderschön“

In deutschen Film „Wunderschön“ aus dem Jahr 2022 lernen fünf sehr unterschiedliche Frauen auf humorvolle Weise, sich mit ihrem Selbstbild und den vermeintlichen Erwartungen ihres Umfeldes zu versöhnen. Sind sie denn wirklich zu dick, nicht dem Schönheitsideal entsprechend, sexuell unattraktiv und unsichtbar oder nur noch Mutter und nicht mehr Frau? Nein, das sind sie nicht! Und wir Zuschauerinnen haben das Vergnügen, an ihren jeweiligen Wegen zur Erkenntnis teilzuhaben.

Freitag, 8. März 2024 ab 14.00 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): kostenfrei

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 12. Februar 2024 bei Solveig Jeromin



Frauen-Party mit Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Heute pfeifen wir mal auf die Männer, es sei denn, sie tanzen nach unserer Pfeife! Schwofen und eine gute Zeit haben, das können wir Frauen auch prima ganz unter uns. Erfrischende Getränke, ein Musiker, der für uns singt, andere Frauen zum Plaudern und Tanzen – Frauenherz, was willst Du mehr?

Freitag, 8. März 2024, 17.00 bis 20.00 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 12. Februar 2024 bei

Solveig Jeromin

Rudelsingen mit dem Duo Albatros

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

Dienstag, 23. April 2024 von 15.00 bis 17.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr

Kostenbeitrag: € 2,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): kostenfrei

Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 25. März 2024 bei Solveig Jeromin

Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede und Fachreferent*innen informieren wir Sie zu folgenden Themen:

Pflegebedürftig – was nun?

Über das Nachlassen der eigenen Fähigkeiten und damit auch die Einschränkung der Selbstständigkeit denken wir meist nicht gerne nach. Doch für den Ernstfall ist es immer wichtig, über die nötigen Informationen zu verfügen und zu wissen, wie es nun weitergeht. An diesem Nachmittag informiert eine kompetente Mitarbeiterin von Pflegenetzwerk Lebenswert GmbH über Fragen wie: Was ist ein Pflegegrad und wie kann ich ihn beantragen? Welche Ansprüche habe ich? Welche Formen der Unterstützung gibt es?

Donnerstag, 11. April 2023, 17.00 bis 18.00 Uhr

Bestattungsvorsorge

Auch mit dem eigenen Tod oder dem von nahen Angehörigen setzen wir uns oft nicht gerne auseinander. Doch wenn der Fall eintritt, steht die Trauer im Vordergrund. Dann ist wenig Zeit für wohldurchdachte Entscheidungen. Aus diesem Grund klärt Henning Quellenberg von Quellenberg Bestattungen Sie bei dieser Veranstaltung zum Beispiel darüber auf, welche Bestattungsformen es gibt und wie Sie für sich selbst vorsorgen können.

Donnerstag, 13. Juni 2023, 17.00 bis 18.00 Uhr

Die Vortragsreihe wird im 2. Halbjahr 2024 fortgesetzt.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

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.

Donnerstag, 18. April 2024, 14.00–16.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung.

Neuer Kurs: Schreibwerkstatt

Sie trauen sich nicht Ihre erste Geschichte zu schreiben? Probieren Sie es aus! Was kann schon passieren? Denn wenn Sie gerne lesen, weil Sie dadurch in eine andere Welt versetzt werden, dann ist das nur noch durch Schreiben zu übertreffen. Sie treiben dann in eine Welt, die Sie gestalten. Weg vom Konsum und hin zur Produktion.

Dozent Horst Karbaum ist selbst Autor. Aus diversen Kursen hat er das Beste herausgesucht und in seinem Buch „Hemmungslos schreiben!“ zusammengefasst. Anhand dieses Buches wird er Ihnen die Scheu nehmen, selbst zu schreiben. (Die Anschaffung des Buches ist nicht zwingend erforderlich, aber es erleichtert die selbstständige Arbeit der Teilnehmenden.)

5 x mittwochs, 21.02.-20.03.2023, 17.00 bis 19.00 Uhr

Kostenbeitrag: € 30,- Kursleitung: Horst Karbaum

Bei Interesse melden Sie sich bitte persönlich, telefonisch oder per Mail.

Kreativnachmittag „Kästchen und Schachteln“

Sie beschenken Ihre Lieben gerne nach dem Motto „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft - ein hübsches Kästchen wertet das Geschenk auf“? Dann freuen Sie sich auf diesen Kreativnachmittag! Elemente, die mit einer Stanzmaschine aus verschiedenen Papiersorten geschnitten oder geprägt wurden, fügen Sie ganz individuell zusammen, um Ihr Kästchen oder Ihre Schachtel für ein ganz besonderes Geschenk zu gestalten.

Freitag, 15. März 2024, 14.00–17.00 Uhr
Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten um Voranmeldung.



Erdbeerfest

Die Menschen aßen sie schon in der Steinzeit, heute ist sie vom späten Frühjahr bis weit in den Sommer hinein für die meisten ein Muss – die Erdbeere! So ist es an der Zeit, ihr ein eigenes Fest zu widmen. Rund um die süße, rote Frucht lassen wir uns diverse Leckereien und Überraschungen für Sie einfallen. Musikalisch wird André Wörmann für beste Unterhaltung sorgen.

Dienstag, 18. Juni 2024 von 14.30–17.00 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr
Kostenbeitrag: € 7,50, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): € 5,-
Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, 21. Mai 2024 bei Solveig Jeromin

Kreativnachmittag

„Kränze für Türen oder Fenster“

Wenn Sie an diesem Kreativnachmittag teilnehmen, werden Sie Ihre Gäste künftig so begrüßen: „Tritt ein, bring Glück herein - aber vorher bewundere bitte meinen tollen Türkranz!“

An diesem Nachmittag werden verschiedene Papiere gestanzt oder geprägt und anschließend zu wunderschönen, filigranen Kränzen verarbeitet. Ein bisschen Kreativität und die Fähigkeit zum Kleben – mehr braucht es nicht!

Freitag, 21. Juni 2024, 14.00–17.00 Uhr

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 5,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten um Voranmeldung.



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!

Einmal im Quartal dienstags ab 14.30 Uhr

Termine: 16. Januar und 9. April 2024

Der Kostenbeitrag in Höhe von € 2,50 kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

Wir bitten um Voranmeldung.

Rommé-Turnier

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

Einmal im Quartal freitags ab 14.00 Uhr

Termine: 23. Februar und 24. Mai 2024

Der Kostenbeitrag von € 1,- kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

Ansprechpartnerin: Ingrid Gast und Solveig Jeromin

Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im BZ Mengede

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen.

Donnerstag, 7. März 2024 ab 14.30 Uhr

Geschichten zum Erinnern

Donnerstag, 2. Mai 2024 ab 14.30 Uhr

Der Frühling ist die schönste Zeit

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Wir bitten um Voranmeldung.



Workshops „Schmuck gestalten“

Rosmarie Schulz lädt Sie ein, mit ihr gemeinsam Schmuck wie Ohrringe, Ketten und Armbänder zu gestalten. Sie hat alle benötigten Materialien dabei, aus denen Sie sich Ihr ganz individuelles Schmuckstück zusammenstellen. Gerne können Sie auch „alte Schätzchen“ mitbringen, die Sie umgestalten wollen.

Freitag, 12. Februar 2024 oder 3. Mai 2024, 14.00 bis 17.00 Uhr

Kostenbeitrag pro Workshop: € 5,-, es entstehen Materialkosten

Wir bitten um Anmeldung

Ausstellung „Die Welt zuhause in Mengede“

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Mengede e.V., dem Dortmunder Integrationsnetzwerk „lokal willkommen“ sowie Begegnung VorOrt und ehrenamtlich Aktiven aus dem Stadtbezirk Mengede ist eine Ausstellung entstanden, die zeigt, wie vielfältig unsere Nachbarschaften doch sind. In Bildern und Steckbriefen werden Menschen porträtiert, die zwar nicht in Deutschland geboren, aber gerne in Mengede zuhause sind.

Vernissage am Freitag, 24. Mai 2024

Ab 17.00 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

Sie erwartet ein Nachmittag mit musikalischen und kulinarischen Impulsen aus „aller Herren Länder“.

Weitere Veranstaltungen (u.a. ein internationales Frühstück, kulturelle Nachmittage, Gesprächsrunden etc.) sind geplant, Termine standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich im Begegnungszentrum.

Im Anschluss an diese Ausstellung werden die Bilder auch an anderen Orten im Stadtbezirk zu sehen sein.

Ständige Angebote

Offener Treff

Während unserer Öffnungszeiten besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen.

Beratung – Sozialverband VDK

Sprechstunden montags, 14.00–16.30 Uhr nach Terminvereinbarung

Ansprechpartnerin: Edith Kocks, Tel. (0231) 4 76 03 70

Rentenberatung

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

Montags 14.00–16.30 Uhr nach Terminvereinbarung

Ansprechpartnerin: Iris Meyer, Tel. (0174) 1 84 88 60 (Mo–Fr) oder per E-Mail an iris.meyer@vdk.de

Ständige Angebote • Neue Medien und Technik

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 Emails helfen unsere Berater. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Gerät mit!

Freitags von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Herbert Schubert und Helmut Steeger

Smartphone- und Tablet-Sprechstunde

Ein kompetenter Ansprechpartner berät Sie zu Fragen rund um Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android.

Dienstags in ungeraden Kalenderwochen von 9.30 bis 12.00 Uhr

Nur nach vorheriger Terminvereinbarung.

Ansprechpartnerinnen: Solveig Jeromin, Begegnungszentrum Mengede oder die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Mengede, Tel. (0231) 50-2 80 90

Ständige Angebote • Spiel, Spaß und Geselligkeit

Englisch-Treff

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

Am 3. Dienstag des Monats von 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Tel. (0231) 33 17 14

Termine: 16. Januar, 20. Februar, 19. März, 16. April, 21. Mai 2024

Der Englisch-Treff muss im Juni aus terminlichen Gründen leider ausfallen.

Frühstückskreis

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

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Voranmeldung.

Am 3. Montag des Monats ab 9.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Ursula Link, Tel. (0231) 33 42 37

Termine: 15. Januar, 19. Februar, 18. März, 15. April, 17. Juni 2024

Das Frühstück im Mai muss aus terminlichen Gründen leider ausfallen.



Neues ständiges Angebot: 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 Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

Am 3. Donnerstag im Monat, 16.00 bis 18.00 Uhr

Termine: 18.01., 15.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06.2024

Leitung: Gabriele Rister

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung.

Interessengruppen • Kreativ

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.

Dienstags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Gisela Schrunner

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Ina Osthoff, Tel. (0234) 54 01 52

Handarbeitstreff

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

Mittwochs von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Blumhoff

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.

Dienstags von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Karin Heimann,
Tel. (0231) 35 58 29



Schneidern A

Donnerstags in geraden Kalenderwochen von 9.30–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Schneidern B

Freitags in geraden Kalenderwochen von 9.30–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

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 uns an, um mehr Informationen zu erhalten.

Interessengruppen • Spiel, Spaß und Geselligkeit

Doppelkopf-Runde

Frauen und Männer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dienstags von 14.00–16.30 Uhr

Lustige Gymnastik-Gruppe

In dieser Runde werden das Leben und der Sport nicht immer sehr 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 noch ein Tässchen Kaffee getrunken – und weiter gequatscht und gelacht.

Mittwochs von 14.30–15.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin



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 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.

Am 2. und letzten Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Rommé-Nachmittag

Dienstags von 14.00–16.30 Uhr

Rommé-Vormittag

Donnerstags von 10.00–12.00 Uhr

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!

Montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Schach

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

Am 1. und 3. Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid,
Tel. (0231) 33 17 14 und Manfred Riechert



Seniorenkegeln

Im Restaurant „Symbol by Rabeneck“, Siegburgstraße 29, 44359 Dortmund
Alle vier Wochen mittwochs, 16.00 bis 19.00 Uhr

Termine: 3. Januar, 31. Januar, 28. Februar, 27. März, 24. April, 22. Mai und 19. Juni 2024

Ansprechpartnerin: Bärbel Pfaar, Tel. (0231) 52 68 99,
E-Mail: baerbel.pfaar@arcor.de

Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Kalenderwochen von 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

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!

Donnerstags von 14.30 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin

Sonntagscafé

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

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

Termine: 7. Januar, 4. Februar, 3. März, 7. April, 5. Mai und 2. Juni 2024

Ansprechpartnerin: Betty Steeger, Tel. (0231) 33 27 54

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!

Freitags von 14.00-17.00 Uhr

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. 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 der großen Runde kann man über Erfolge natürlich noch schöner jubeln!

Dienstags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid, Tel. (0231) 33 17 14 und Helmut Steeger



Weitere Informationen lagen bei Redaktionsschluss nicht vor.
Bitte informieren Sie sich beim Team des Begegnungszentrums.

Kursangebote

Gesundheit, Bewegung und Entspannung

Faszien-Yoga

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	29.01.–25.03.2024 08.04.–03.06.2024 10.06.–29.07.2024	11.00–12.15 Uhr	Elke Recks
----	---	-----------------	------------

Feldenkrais – Bewusste Bewegung

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	08.01.–04.03.2024 18.03.–27.05.2024	9.15–10.30 Uhr	Eberhard Stommel
----	--	----------------	------------------

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	03.01.–21.02.2024 28.02.–24.04.2024 05.06.–24.07.2024	15.00–16.15 Uhr	Birgit Neuhäuser
----	---	-----------------	------------------

Funktionsgymnastik

Kostenbeitrag: 30,00 €

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

Fr	12.01.–15.03.2024 12.04.–28.06.2024	15.00–16.00 Uhr	Sonja Boudaya
----	--	-----------------	---------------

Gymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag: 20,00 €

Di	09.01.–02.04.2024 09.04.–03.09.2024	9.30–10.30 Uhr	Monika Gorzelka
Di	09.01.–02.04.2024 09.04.–03.09.2024	11.00–12.00 Uhr	Monika Gorzelka
Mi	10.01.–03.04.2024 10.04.–04.09.2024	9.30–10.30 Uhr	Monika Gorzelka
Mi	10.01.–03.04.2024 10.04.–04.09.2024	11.00–12.00 Uhr	Monika Gorzelka
Fr	12.01.–05.04.2024 12.04.–28.06.2024	10.00–11.00 Uhr	Akile Wesselmann
Fr	12.01.–05.04.2024 12.04.–28.06.2024	11.15–12.15 Uhr	Akile Wesselmann

Kaha

Kostenbeitrag: 10,00 €

Do	21.03.–03.04.2024	16.30–17.30 Uhr	Nadine Buschhaus
Do	21.03.–03.04.2024	17.30–18.30 Uhr	Nadine Buschhaus

Pilates mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024 20.03.–05.06.2024	17.00–18.00 Uhr	Kati Schroeder-Grahame
Mi	10.01.–13.03.2024 20.03.–05.06.2024	18.15–19.15 Uhr	Kati Schroeder-Grahame

Yoga für Späteinsteiger*innen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	29.01.–25.03.2024 08.04.–03.06.2024 10.06.–29.07.2024	12.30–13.45 Uhr	Elke Recks
----	---	-----------------	------------

ZUMBA Gold

Kostenbeitrag: 30,00 €

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule, Karl-Schurz-Straße 13

Do	11.01.–14.03.2024 11.04.–04.07.2024	16.30–17.30 Uhr	Nadine Buschhaus
Do	11.01.–14.03.2024 11.04.–04.07.2024	17.30–18.30 Uhr	Nadine Buschhaus

Neue Medien**Windows-PC für Einsteiger*innen**

Kostenbeitrag: 40,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024	11.00–12.30 Uhr	Herbert Schubert
----	-------------------	-----------------	------------------

Windows-PC für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 40,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024	9.15–10.45 Uhr	Herbert Schubert
----	-------------------	----------------	------------------

PC-Stammgruppe

Kostenbeitrag: 40,00 €

Do	11.01.–21.03.2024 11.04.–27.06.2024	10.15–11.45 Uhr	Thomas Bolz
Do	11.01.–21.03.2024 11.04.–27.06.2024	12.15–13.45 Uhr	Thomas Bolz

Smartphone und Tablet für Einsteiger*innen

Kostenbeitrag: 20,00 €

Mo	Basiskurs 11.01.–08.02.2024 Aufbaukurs 15.02.–21.03.2024	10.15–11.45 Uhr	Thomas Bolz
Mo	Basiskurs 11.04.–16.05.2024 Aufbaukurs 23.05.–27.06.2024	10.15–11.45 Uhr	Thomas Bolz

Smartphone und Tablet für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 20,00 €

Fr	11.01.–08.02.2024 15.02.–21.03.2024 11.04.–16.05.2024 23.05.–27.06.2024	13.00–14.30 Uhr	Thomas Bolz
----	--	-----------------	-------------

Smartphone-Stammgruppe

Kostenbeitrag: 20,00 €

Di	08.01.–05.02.2024 19.02.–18.03.2024 08.04.–06.05.2024 27.05.–24.06.2024	12.15–13.45 Uhr	Thomas Bolz
----	--	-----------------	-------------

Kreativangebote

Nähen für Einsteiger*innen

Kostenbeitrag: 30,00 €

14-tägig

Fr	19.01.–12.04.2024 26.04.–30.08.2024	9.30–12.30 Uhr	Simin Khairandish
----	--	----------------	-------------------

Nähen für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 30,00 €

14-tägig

Do	18.01.–11.04.2024 25.04.–29.08.2024	9.30–12.30 Uhr	Simin Khairandish
----	--	----------------	-------------------

Schreibwerkstatt

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	21.02.–20.03.2024	17.00–19.00 Uhr	Horst Karbaum
----	-------------------	-----------------	---------------

Von der Idee zur Kunst – Malkurs

Kostenbeitrag: 30,00 €

14-tägig

Mi	11.01.–07.03.2024 11.04.–20.06.2024	16.00–19.00 Uhr	Sultan Khairandish
----	--	-----------------	--------------------

Sprachen

Englisch mit Grundkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	15.01.–25.03.2024 08.04.–17.06.2024	14.15–15.45 Uhr	Anne Matschuck
----	--	-----------------	----------------

Englisch mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mo	15.01.–25.03.2024 08.04.–17.06.2024	16.15–17.45 Uhr	Anne Matschuck
----	--	-----------------	----------------

Englisch-Conversation

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	17.01.–20.03.2024 10.04.–19.06.2024	9.00–10.30 Uhr	Anne Matschuck
----	--	----------------	----------------

Englisch mit Kenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	04.09.–09.10.2023 19.10.–23.11.2023	10.45–12.15 Uhr	Anne Matschuck
----	--	-----------------	----------------

Englisch für Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	17.01.–20.03.2024 10.04.–19.06.2024	12.30–14.00 Uhr	Anne Matschuck
----	--	-----------------	----------------

Niederländisch mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Do	11.01.–14.03.2024 11.04.–27.06.2024	14.00–15.30 Uhr	Anne-Marie Dekkers
----	--	-----------------	--------------------

Spanisch mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	10.01.–13.03.2024 10.04.–26.06.2024	16.30–18.00 Uhr	Patricia Ferreyra Burgues
Mi	10.01.–13.03.2024 10.04.–26.06.2024	18.30–20.00 Uhr	Patricia Ferreyra Burgues
Do	11.01.–14.03.2024 11.04.–27.06.2024	18.30–20.00 Uhr	Patricia Ferreyra Burgues

Kursbeschreibungen ab Seite X

Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	07.01.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Mo	15.01.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	16.01.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	16.01.	14.30 Uhr	Mmmh... lecker! – Waffelnachmittag Kostenbeitrag: € 2,50
Di	16.01.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Do	25.01.	15.00 Uhr	Vortrag „Leichte Muse im Wandel der Zeiten – die Schlager der 60er Jahre“ Kostenbeitrag: € 2,50
Di	30.01.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	04.02.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	06.02.	14.30 Uhr	Hellau und Alaaf – unsere Karnevalsfeier 2024 Kostenbeitrag: € 7,50 (ermäßigt, mit DO-Pass: € 5,-)
Di	13.02.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Fr	16.02.	14.30 Uhr	Workshop „Schmuck gestalten“ Kostenbeitrag: € 5,- zuzüglich Materialkosten
Mo	19.02.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	20.02.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Do	22.02.	16.00 Uhr	Eröffnung der Demensch-Ausstellung: Vortrag mit Musik zum Thema „Humor in der Betreuung von Menschen mit Demenz“
Fr	23.02.	14.00 Uhr	Rommé-Turnier Kostenbeitrag: € 1,-
Di	27.02.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Do	29.02.	16.00 Uhr	Im Rahmen der Demensch-Ausstellung: Vortrag „Herausforderung Demenz“

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	03.03.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	05.03.	14.30 Uhr	Im Rahmen der Demensch-Ausstellung: Vortrag „Herausforderung Demenz“
Do	07.03.	14.30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé
Fr	08.03.	15.00 Uhr	Frauen-Kino Kostenbeitrag: € 2,50
Fr	08.03.	17.00 Uhr	Frauen-Party mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt Kostenbeitrag: € 7,50 (ermäßigt, mit DO-Pass: € 5,-)
Di	12.03.	10.00 Uhr 11.00 Uhr	Im Rahmen der Demensch-Ausstellung: Workshop „Gemeinsam lernen und erleben“ Kostenbeitrag: € 5,-
Do	14.03.	9.00 Uhr	Im Rahmen der Demensch-Ausstellung: Workshop „Beschwingte Momente in der Begleitung von Menschen mit Demenz“ Kostenbeitrag: € 10,-
Fr	15.03.	14.00 Uhr	Kreativnachmittag: „Kästchen und Schachteln“ Kostenbeitrag: € 5,-
Mo	18.03.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	19.03.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Mi	20.03.	14.30 Uhr	Abschluss der Demensch-Ausstellung: Wilhelm-Busch-Theater „Ein jeder Narr tut, was er will“ Kostenbeitrag: € 5,-
Di	26.02.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	07.04.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	09.04.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	09.04.	14.30 Uhr	Mmmh... lecker! – Waffelnachmittag Kostenbeitrag: € 2,50
Do	11.04.	17.00 Uhr	Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“: Pflegebedürftig – was nun?
Mo	15.04.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	16.04.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Do	18.04.	14.00 Uhr	Vortrag: Wunderwerk 3D-Druck
Di	23.04.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	23.04.	15.00 Uhr	Rudelsingen mit dem „Duo Albatros“ Kostenbeitrag: € 2,50

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	02.05.	14.30 Uhr	Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé
Fr	03.05.	14.00 Uhr	Workshop „Schmuck gestalten“ Kostenbeitrag: € 5,- zuzüglich Materialkosten
So	05.05.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	07.05.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	21.05.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	21.05.	18.00 Uhr	Englisch-Treff
Fr	24.05.	17.00 Uhr	Eröffnung der Ausstellung „Die Welt zuhause in Mengede“
Fr	31.05.	14.00 Uhr	Rommé-Turnier Kostenbeitrag: € 1,-

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	02.06.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Di	04.06.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Mo	17.06.	9.30 Uhr	Frühstückskreis
Di	18.06.	9.30 Uhr	Smartphone-Sprechstunde (nur nach vorheriger Terminvereinbarung)
Di	18.06.	14.30 Uhr	Erdbeerfest mit André Wörmann Kostenbeitrag: € 7,50 (ermäßigt, mit DO-Pass: € 5,-)
Fr	21.06.	14.00 Uhr	Kreativnachmittag „Kränze für Türen oder Fenster“ Kostenbeitrag: € 5,-

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 88 59
E-Mail: bz_scharnhorst@dortmund.de
www.do-scharnhorst.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 09.00–12.30 Uhr
und 13.30–17.00 Uhr

So erreichen Sie uns:

Stadtbahn Linie U42
Bus Linie 420, 424, 425, 427
(Haltestelle Scharnhorst-Zentrum)



Leitung des Begegnungszentrums



Foto: PriPhotostudio



Foto: PriPhotostudio

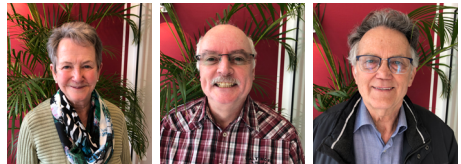
Juliane Babl

BA Sozialarbeiterin/
pädagogin (FH)

Katja Kremer

Diplom-
Sozialpädagogin

Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen



Neues im Begegnungszentrum

Neujahrsempfang

Das gesamte Team des Begegnungszentrums wünscht allen Gästen ein gutes und gesundes neues Jahr! Wir starten das neue Jahr 2024 mit guter Laune und flotter Musik! Der Musiker und Entertainer Andre Wörmann spielt die besten Hits und Schlager zum Tanzen.



Termin: Mittwoch, 17.01.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 €

Darin enthalten sind Kaffee, Kuchen, Tee und Mineralwasser

Wir feiern Karneval

Schwungvoll mit flotter Tanzmusik, fantasievollen Kostümen und guter Laune möchten wir mit unseren Gästen Karneval feiern. Der beliebte Musiker Herbert Scheuner spielt passende Stimmungslieder, die die Tanzfläche voll werden lassen.

Termin: Mittwoch, 07.02.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 €

Darin enthalten sind Kaffee, Kuchen, Tee und Mineralwasser

Kultur im Begegnungszentrum; Wilhelm Busch mal anders.

Kleinkünstler Markus Veith tritt mit seinem Stück „Ein jeder Narr tut, was er will“ im Begegnungszentrum Scharnhorst auf.

Wilhelm Busch, bekannt als Maler, Dichter, Philosoph und Humorist teilt durch seine Geschichten mit „Dichter Bladuin Bählmann“ und den „Maler Klecksel“ einen comicartigen Einblick in seine Arbeit und in sein Leben.

Termin: 27.03.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5 €

Wir bitten um Voranmeldung!

Musik und Tanzveranstaltung: „Schlager von gestern bis heute“

Der Musiker Lukas Blume, viele kennen ihn als Dirigenten vom Shanty Chor Dortmund, spielt bekannte Schlager von gestern bis heute, die zum Tanzen einladen. Wir freuen uns, dass Lukas seine Premiere bei uns im Begegnungszentrum als Solomusiker feiert.

Tanzen und feiern Sie mit uns!

Termin: **Mittwoch, 28.02.2024**

Uhrzeit: **14.30–16.30 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr**

Kostenbeitrag: **7,50 €**

Darin enthalten sind **Kaffee, Kuchen, Tee und Mineralwasser**



Schnupperstunde Seniorentanz 60+

Für alle die sich gerne nach Musik bewegen und neue Tänze erlernen möchten, bietet sich die Schnupperstunde Seniorentanz an. Gemeinsam in rhythmischen Bewegungen neue und alte Tanzvariationen kennenlernen. Spaß und Freude an der Gemeinschaft und Tanzen steht an erster Stelle.

Leiterin: **Christa Karoline Busse**

Termin: **Montag, 22.01.2024**

Uhrzeit: **14.00–15.30 Uhr**

Wir bitten um **Voranmeldung!**

Kostenbeitrag: **2,50€**

Schnupperstunde Computer

Wir bieten eine Computer Schnupperstunde in Word und Excel an. Ein idealer Einstieg für alle Interessierten, die sich mehr mit Word und Excel beschäftigen möchten.

Referent: **Wolfgang Bartecki**

Termin: **Donnerstag, 25.01.2024**

Uhrzeit: **10.00–12.00 Uhr**

Wir bitten um **Voranmeldung**



Informationsveranstaltung: Polizeiwache Dortmund Scharnhorst

Polizeihauptkommissar Dirk Hinz berichtet und informiert über aktuelle Themen wie zum Beispiel „den Schockanruf“, „der Enkeltrick“, „der Fremde an der Tür“ oder andere Maschen der Betrüger.

Termin: **22.05.2024**

Uhrzeit: **10.00–ca.12.00 Uhr**

Referent: **Polizeihauptkommissar Dirk Hinz**

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**

Wir bitten um **Voranmeldung**



Vortrag: 3D-Druck**Thema: Was ist ein 3D-Druck?**

Wie funktioniert ein 3D-Druck?

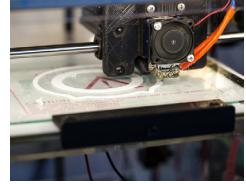
Wir präsentieren eine Livevorführung des 3D-Drucks.

Referent: Heinz Grote

Termin: Dienstag, 12.03.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung, da begrenzte Platzzahl!

**Workshop: Seniorentanz**

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Das Begegnungszentrum bietet allen Interessierten Senior*innen Seniorentanz an. Tanzen fördert die Koordination, Konzentration und Beweglichkeit.

Workshop Leiterin: Ursula Prutz vom Bundesverband Seniorentanz

Termin: Mittwoch, 21.02.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €

Wir bitten um Voranmeldung

**Sprach Café**

In gemütlicher Atmosphäre, bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie entspannte zwei Stunden verbringen. Hier ist die Gelegenheit neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen, nette Menschen kennenzulernen.

Termin: immer freitags

Uhrzeit: 10.30–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Wiest

Die Teilnahme ist kostenfrei

Generationsübergreifendes Angebot für Jung und Alt, Groß und klein – Spiele Nachmittag

Eine neue Gruppe wird eingerichtet. Wer hat Lust zu spielen? Alle Gesellschaftsspiele von „Mensch ärgere dich nicht“ bis „Mühle“ ist alles dabei.

Gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Spielen Sie mit! Spielen macht Spaß und fördert die Konzentration und Gedächtnisleitung. Großeltern können gerne mit ihren Enkelkindern vorbeikommen und mitspielen.

Termin: immer Donnerstagnachmittag, ab 11.01.2024

Uhrzeit: ab 13.30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei

Waffeln backen im Begegnungszentrum

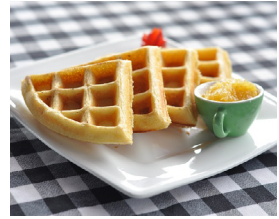
Es werden leckere Waffeln gebacken. Genießen Sie den verführerischen Duft von frischgebackenen Waffeln.

Termin: jeden ersten Donnerstag Nachmittag, ab 01.02.2024

Uhrzeit: 14.00–16.30 Uhr

Kostenbeitrag: bitte im Begegnungszentrum erfragen

Wir bitten um Voranmeldung!



Thema: „Umgang mit Hitze und Klimaveränderung“ und „Trinkpause“

Bei extremer Hitze, die länger anhält, leiden alle Menschen unter der Hitzebelastung. Es entsteht eine Gefährdung unserer Gesundheit. In unserem Vortrag möchten wir über Risiken und Vorsorgemöglichkeiten informieren.

Es wird ein Überblick gegeben, über die lokalen Unterstützungsangebote.

Außerdem werden Sie Tipps und Hinweise sowie Zubereitungen leckerer und schmackhafter Getränke erhalten.

Referentin: Renate Lanwert-Kuhn

vom Seniorenbüro Nord

Termin: Donnerstag, 16.05.2024

Uhrzeit: 9.30–11.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei



Neue Arbeitsgemeinschaft: Fotografie

Diese AG gibt allen Hobby Fotografen die Möglichkeit, sich mit anderen Interessierten zu treffen, sich auszutauschen und gemeinsam zu fotografieren.

Motivfotografie, Landschaftsfotografie, Tierfotografie und vieles mehr.

Ansprechpartner: Günter Werner

Termin: immer Donnerstag, alle 14 Tage. Ab 18.01.2024

Kostenfrei



Der Shanty Chor Dortmund im Begegnungszentrum

Der beliebte Shanty Chor aus Dortmund Lütgendortmund präsentiert bekannte Seemannslieder zum Schunkeln und Mitsingen.

Wer Musik von der Küste, von Wind und Wellen mag, der ist bei dieser Veranstaltung genau richtig!

Termin: Mittwoch, 24.04.2024

Uhrzeit: 14.30–16.30 Uhr, Einlass: 14.00 Uhr

Kostenbeitrag: 7,50 €

Darin enthalten sind Kaffee, Kuchen, Tee und Mineralwasser
Wir bitten um Voranmeldung

Es finden jeden Monat Tanz- und Musikveranstaltungen mit unterschiedlichen Mottos statt:

Neujahrsempfang mit dem Musiker Andre Wörmann

Mittwoch, 17.01.2024

Karneval mit dem Musiker Herbert Scheuner

Mittwoch, 07.02.2024

Schlager von gestern bis heute mit dem Musiker Lukas Blume

Mittwoch, 28.02.2024

Frühlingsfest mit dem Musiker Wolfgang Korioth

Mittwoch, 20.03.2024

Shanty Chor

Mittwoch, 10.04.2024

Tanz in den Mai mit dem Musiker Herbert Scheuner

Mittwoch, 24.04.2024

Schlager immer aktuell mit dem Musiker Lukas Blume

Mittwoch, 08.05.2024

Hitparade mit Live Musik mit dem Musiker Wolfgang Korioth

Mittwoch, 29.05.2024

Sommernacht Party mit dem Musiker Andre Wörmann

Freitag, 14.06.2024

Bitte beachten: Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr, Einlass: 15.30 Uhr

Tanzen nach Schallplatten mit dem DJ Günter Werner

Mittwoch, 26.06.2024

Die Veranstaltungen finden von 14.30–16.30 Uhr statt (außer Sommernacht Party!)
Einlass ist um 14.00 Uhr.

Kostenbeitrag ist 7,50 €, darin enthalten sind der Eintritt, Kuchen, Kaffee, Tee und Mineralwasser.

Wir bitten um Voranmeldung.

Eine besondere Musik- und Tanzveranstaltung: „Sommernacht Party“

Wir bieten unseren Gästen eine dreistündige Tanz- und Musik Party an.

Der Musiker und Entertainer Andre Wörmann spielt alle Hits rund um den Sommer. Gereicht werden in den Pausen genussvolle Kaltgetränke. Lassen Sie sich überraschen. Tanzen Sie mit und genießen Sie die sommerliche Atmosphäre.

Termin: Freitag, 14.06.2024

Uhrzeit: 16.00–19.00 Uhr, Einlass: 15.30 Uhr

Kostenbeitrag: 10,- €, darin enthalten sind: Eintritt, überraschende Kaltgetränke und leckere Snacks

Wir bitten um Voranmeldung

Workshop: Frühlings- und Oster-Gestalten

Kreatives, preisgünstiges Gestalten mit wenig Aufwand.

Machen Sie mit und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Unter fachlicher Anleitung der Floristin Eike Bonk gestalten Sie frühlings und Oster- Dekorationen zum kleinen Preis. Gestalten Sie Gestecke, Tischdekorationen, auch mit Schleifenbändern und Kerzen, Tischkarten und vielem mehr.

Termin: Donnerstag, 07.03.2024

Uhrzeit: 10.00–13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 €, es entstehen Materialkosten

Wir bitten um Voranmeldung

Literatur Café

Vanessa Aderhold liest Texte aus beliebten Büchern vor sowie aus ihren eigenen Büchern. Lauschen Sie bei einer Tasse Kaffee interessanter Literatur.

Von unterhaltsamen bis spannenden Geschichten ist für jeden Literaturliebhaber etwas dabei. Gerne dürfen auch eigene Bücher mitgebracht und vorgetragen werden.

Referentin: Vanessa Arnold

Termine: Sonntags, alle drei Wochen. Ab dem 07.01.2024

Wir bitten um Voranmeldung!



DORTBUNT zeigt Dortmunds Vielfalt

Das erste Mai-Wochenende steht ganz im Zeichen von DORTBUNT. Beim Stadtfest feiert Dortmund seine Bürger*innen und die Vielfalt. Denn: Dortmund ist DORTBUNT. Ein aufregendes Wochenende voller Events liegt vor Dortmund: Bürger*innen, Interessierte aus der Region und internationale Gäste können von Samstag und Sonntag, 04.05.Mai 2024, erleben, was DORTBUNT heißt.

Neue Kurse

Neuer Kurs Spanisch lernen

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? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig.

Kurleiterin: Maria Fernanda Cardinier

Termin: 12.01.2024–15.03.2024

Uhrzeit: Freitag, 15.00–16.30 Uhr

Smartphone-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Umgang mit Smartphone und Tablet PC gehört heutzutage für viele Menschen zum Alltag. In unserem neuen Kurs soll der Umgang mit der neuen Technik leicht verständlich erklärt werden und es werden Tipps und Anregungen gegeben, wie Sie sich sicher im Internet bewegen. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Smartphones und/oder Tablet PCs.

Termin: ab 15.01.2024, weitere Termine entnehmen Sie bitte der Kurstabelle

Uhrzeit: 10.00–11.30 Uhr

Englisch Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf eine Auffrischung? Mit dem Englisch Kurs für Anfänger werden spielerisch Englisch-Vokabeln gelernt sowie eine entspannte Atmosphäre erschaffen. Ebenfalls ist eine gute Möglichkeit, im Fortgeschrittenen-Kurs weitere Vertiefungen anzustreben um mit Freude und Spaß zu Lernen.

Kursleiterin: Anne Matschuk

1 Termin: Donnerstag, 18.01.–21.03.24

2. Termin: Donnerstag, 11.04.–27.06.24

Anfänger: 16.00–17.30 Uhr

Fortgeschrittene: 17.45–19.15 Uhr

DJK Scharnhorst: Sitzgymnastik

Der Verein DJK Scharnhorst bietet im Begegnungszentrum Scharnhorst Gymnastik auf dem Stuhl an.

Kontakt: Jürgen Schlüter, DJK Scharnhorst

Kursleitung: Ute Tonkes

Termin: immer Mittwoch, ab 10.01.2024

Uhrzeit: 14.00 – 15.00 Uhr

Anmeldungen bitte bei Ute Tonkes oder im Begegnungszentrum Scharnhorst

(Ganzheitliches) Gedächtnistraining

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 sowie das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden.

Kursleitung: Birgit Neuhäuser

Termin: donnerstags, 04.01.24–22.02.24

Uhrzeit: 15.00–16.15 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung!

Ständige Angebote

Offener Treff

Während unserer Öffnungszeiten, 9.00–12.30 sowie 13.30–16.30 Uhr, besteht jederzeit die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen zu treffen, neue Leute kennen zu lernen und unsere Räumlichkeiten eigenverantwortlich zu nutzen. Ob es eine leckere Tasse Kaffee ist oder ein heißer Tee, hier findet sich die Möglichkeit sich über verschiedene Angebote und Workshop zu informieren und anzumelden. Im gemütlichen Austausch gelingen immer nette Gespräche über vielfältige Themen.

Trauer und Freude Café

Das Trauercafé ist ein offener Treffpunkt für Trauernde, das von Lydia Graf, Diplomtheologin und Trauerrednerin begleitet wird.

- ein Begegnungsort mit Herz, an dem nicht nur Kaffee gereicht wird
- eine Oase für Trauernde und der Erinnerung an die lieben Verstorbenen, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt
- ein Ort, an dem ich mit meinen Gefühlen sein kann, wie ich bin, wobei ein dazukommen und gehen auch während des Treffens möglich ist

- Zeit, in der Trauer begleitet wird - auch mit Hilfestellungen zu verschiedenen Themen
- eine Kraftquelle, weil Trauer so sehr zehrt

Tag: jeden letzten Freitag im Monat | Zeit: 15.00–16.30 Uhr.

Termine: 26.01., 23.02., 29.03., 26.04., 31.05., 28.06.24

Angebot für geflüchtete ukrainische Menschen

Der Ehrenamtskoordinator der Integrationsdienste Ukraine Dortmund bietet jeden Montag in der Zeit von 14.00–16.00 Uhr für geflüchtete ukrainische Menschen Hilfen bei der Alltagsstrukturierung an, Übersetzungen von Leistungsbescheiden, eine offene bedarfsorientierte Beratung sowie Angebote zu Begegnungstreffen. Es besteht die Möglichkeit, bei einer Tasse Kaffee Kontakte zu knüpfen.

Zudem werden ukrainische Musik Workshops und Trommel Workshops angeboten. Interessierte sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum und Abbasse So.

Kontakt: Abbasse So

Tel: 0176 822 882 76

Senior*innen Treff für russischsprachige

Das Projekt KULSA vom VMDO e. V. in Kooperation mit Fachstelle Alter und Migration des Fachdienstes für Senior*innen im Sozialamt bietet regelmäßiges Treffen für russischsprachige ältere Dortmunderinnen und Dortmunder.

Das begleitete Treffen findet am 1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 15:00 bis 17:00 im Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227 statt. Bei dem Treffen gibt es die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre mit Menschen Ihres Alters gemeinsam Zeit zu verbringen, zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen.

Darüber erhalten Sie zum Beispiel Informationen über die Angebote für ältere Menschen in Dortmund sowie Informationen über Ihre Rechten auf Pflege im Alter, im Ruhestand und ein gesundes Leben.

Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie selbst vorbei und bringen Freund*innen und Bekannte mit!

Kontakt: Eleonora Faust, 0176-63 04 94 95

Interessengruppen

Börsenclub

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt.

Tag: jeden 2. Mittwoch im Monat | Zeit: 17.30 Uhr

Ansprechpartner: Detlev Thißen

Handarbeitstreff

Stricken, Sticken, Häkeln...

Wer Lust hat, sich mit anderen netten Frauen in einer gemütlichen, fröhlichen Runde zu treffen und auszutauschen ist herzlich willkommen.

Tag: Dienstag, 10.00–12.00Uhr

Hardanger-Stickerei, Stricken, Häkeln

Wer die Hardanger-Sticktechnik erlernen will oder andere Handarbeiten machen möchte, kann sich in einer netten Runde austauschen und ist herzlich willkommen.

Tag: Dienstag, 13.00–15.00 Uhr

Initiativkreis Naturlehrpfad

Hier haben sich naturverbundene Bürger*innen aus dem Stadtbezirk zusammengefunden.

Bei den Treffen stehen die Themen Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wieder.

Tag: jeden 2. und jeden 4. Mittwoch im Monat | Zeit: 9.30–12.30 Uhr

Geschichtskreis

Die Geschichte aus dem Dortmunder Nord-Osten ist sehr spannend. Wir sammeln Fakten und werten Quellen aus. Diese fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Ein Buch entsteht und Sie können dabei sein.

Tag: mittwochs | Zeit: 18.00–20.00 Uhr

Hobbyclub Bildende Kunst e. V.

Bei unseren Treffen bemüht sich der Verein, den Mitgliedern und kunstinteressierten Gästen neue Möglichkeiten zu zeigen, sie zur Weiterbildung anzuregen und Verständnis für andere Stilrichtungen und Kunstformen zu vermitteln.

Tag: donnerstags, Zeit: ab 17.00 Uhr

Schachclub Scharnhorst 2002

Schach für alle

Dieser Tag soll Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Tag: freitags | Zeit: ab 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

Skatgruppe

Das Skatspiel führt Menschen verschiedener Altersgruppen, Nationalitäten und Bevölkerungsschichten zusammen, fördert soziale Kompetenzen sowie die Freude zum gemeinsamen Spiel. Mit einer Gruppengröße von etwa 8 Personen findet hier jeder seinen Spielpartner!

Termine: Immer montags | Zeit: 12.00–17.00 Uhr

Ansprechpartner: Gert Weiß

Initiative Internet-Kompetenz

Lernen Sie mit uns das Internet kennen! Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen Ihnen kostenlos und unverbindlich, das Internet kennenzulernen. Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz und vieles mehr. Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder Sie nutzen den Laptop des Begegnungszentrums.

Tag: dienstags | Zeit: ab 14.30 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

Seniorenbüro

Beratung

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet in Kooperation mit dem ehrenamtlichen Rentenberater Wolfgang Mann regelmäßig alle 14 Tage eine Beratung zur Rente an. Beratung erfolgt ausschließlich nach Terminvereinbarung über das Seniorenbüro.

Tel. (0231) 50-2 96 80

Kino

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet regelmäßig Kino Abende an. Aktuelle Termine bitte im Seniorenbüro erfragen.

Bitte beachten Sie die Aushänge im Begegnungszentrum und Pressemeldungen.

Tel. (0231) 50-2 96 80

Rollatorentaining

Das Seniorenbüro bietet mit der DSW21 ein Rollatoren Training an. Trainiert wird der Ein- und Ausstieg in den Bus.

Sie erhalten zusätzliche Informationen.

Es wird um Anmeldung gebeten. Tel. (0231) 50-2 96 80

Kursangebote

Neue Medien

Smartphone

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

Mo	15.01.–12.02.2024	Anfänger 10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	Christian Bauer
Mo	19.02.–18.03.2024	Fortgeschrittene 10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	
Mo	15.04.–13.05.2024	Anfänger 10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	
Mo	27.05.–24.06.2024	10.00–11.30 Uhr 11.45–13.15 Uhr 13.30–15.00 Uhr	

Gedächtnis

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Do	04.01.–22.02.2024	15.00–16.15 Uhr	Birgit Neuhäuser
Do	29.02.–25.04.2024	15.00–16.15 Uhr	
Do	05.06.–24.07.2024	15.00–16.15 Uhr	

Sprachen

Spanisch für Anfänger

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

Fr	12.01.–15.03.2024	15.00–16.30 Uhr	Fernanda Cardinier
Fr	19.04.–21.06.2024	15.00–16.30 Uhr	

Englisch für Anfänger

Kostenbeitrag: 30€

Do	18.01.–21.03.2024	16.00–17.30 Uhr	Anne Matschuk
Do	11.04.–27.06.2024	16.00–17.30 Uhr	

Sport und Bewegung

Gymnastik auf dem Stuhl

Kostenbeitrag: 30,00 €

Mi	Ab 10.01.2024	14.00–15.00 Uhr	Ute Tonkes, DJK Scharnhorst
----	---------------	-----------------	-----------------------------

Seniorentanz 60+

Kostenbeitrag: 2,50€

Mo	22.01.2024	14.00–15.30 Uhr	Christa Busse
----	------------	-----------------	---------------

Januar

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	07.01.	Ab 16 Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Mo	08.01.		Start ins neue Jahr
Do	Ab 11.01. Jeden 2. Do	10.00— 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei
Mi	17.01.	14.30 Uhr	Neujahrsempfang, Tanz - und Musikveranstaltung mit dem Musiker und Entertainer Andre Wörmann Kostenbeitrag: 7,50€
Mo	22.01.	14.30 Uhr	Tanzen 60+ Seniorentanz, Leiterin: Christa Busse
Do	25.01.	10.00 Uhr	Schnupperstunde Computer Word und Excel mit Wolfgang Bartecki Kostenfrei
Fr	26.01.	15.00 Uhr	Trauer und Freude Café mit Lydia Graf
So	28.01	Ab 16 Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Di	Jeder 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachiger Senior*innen Treff
Mo	Ab 08.01. jeder Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	01.02.	13.30 Uhr	Frische Waffeln backen Kostenbeitrag: 2,50€
Mi	07.02.	14.30 Uhr	Wir feiern Karneval! Bunt und mit viel Spaß Mit dem beliebten Musiker Herbert Scheuner Kostenbeitrag: 7,50€
Do	08.02.	10.00– 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei
So	18.02.	Ab 16 Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Mi	21.02.	14.30 Uhr	Workshop Seniorentanz mit Ursula Prutz vom Bundesverband Seniorentanz Kostenbeitrag: 2,50 €
Mi	28.02.	14.30 Uhr	Schlager von gestern bis heute! Der Musiker Lukas Blume spielt Hits zum Tanzen Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	Jeder 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachige Senior*innen Treff
Mo	Jeder Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
Do	Jeden 2. Do	10.00– 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei

März

Tag	Datum	Uhrzeit	
Do	07.03.	10.00 Uhr	Frühlings- und Ostern Basteln mit der Floristin Eike Bonk. Unter fachlicher Anleitung Frühlings und Osterdekorationen anfertigen. Kostenbeitrag: 2,50 €
So	10.03.	Ab 16 Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Di	12.03.	14.30 Uhr	Vortrag über 3-D Druck mit Live-Präsentation Referent: Heinz Grote
Mi	20.03.	14.30 Uhr	Frühlingsfest im Begegnungszentrum Scharnhorst mit dem Live Musiker Wolfgang Koriath Tanzen, Tanzen, Tanzen Kostenbeitrag: 7,50 €
Mi	27.03.	14.30 Uhr	Willhelm Busch; Kleinkunst Theater mit Markus Veith. Kostenbeitrag: 5€
Di	Jeder 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachige Senior*innen Treff
Mo	Jeder Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
Do	Jeder 2. Do	10.00– 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei
So	31.03.	Ab 16 Uhr	Literatur-Café Ansprechpartner: Vanessa Aderhold Kostenfrei

April

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	10.04.	14.30 Uhr	Wir präsentieren den Shanty Chor mit Liedern von der Küste zum Mitsingen und Mitschunkeln Kostenbeitrag: 7,50 €
So	21.04.	Ab 16Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Mi	24.04.	14.30 Uhr	Tanz in den Mai Flotte Musik zum Tanzen spielt der Musiker Herbert Scheuner Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	Jeder 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachige Senior*innen Treff
Mo	Jeder Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
Mi	18.10.	15.00 Uhr	Vortrag zum Thema Demenz Referentin: Theresa Rosenberg in Zusammenarbeit mit dem Team des Regionalbüros Dortmund
Do	Jeder 2. Do	10.00– 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei

Mai

Tag	Datum	Uhrzeit	
Mi	08.05.	14.30 Uhr	Tanz- und Musiknachmittag mit dem Musiker Lukas Blume Kostenbeitrag: 7,50 €
So	12.05.	Ab 16Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Do	16.05.	9.30 Uhr	Vortrag: „Umgang mit Hitze und Klimaveränderung“ und „Trinkpause“ Referentin: Renate Lanwert-Kuhn, Seniorenbüro Nord Kostenfrei
Mi	22.05.	10.00- 12.00 Uhr	Vortrag-Polizei Scharnhorst: Herr Hauptkommissar Dirk Hinz berichtet über aktuelle Themen wie „Enkeltrick“ und „Schockanruf“ Kostenfrei!
Mi	29.05.	14.30 Uhr	Hitparade mit Livemusik Der Live Musiker Wolfgang Koriath spielt aktuelle Schlager und Hits zum Tanzen Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	Jeder 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachige Senior*innen Treff
Mo	Jeden Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
Do	Jeden 2. Do	10.00- 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei

Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	
So	02.06.	Ab 16Uhr	Literatur-Café Ansprechpartnerin: Vanessa Aderhold Kostenfrei
Fr	14.06.	16.00– 19.00 Uhr	Sommernacht Party Wir laden ein zu einer besonderen Tanz- und Musikveranstaltung mit dem beliebten Musiker Andere Wörmann Kostenbeitrag: 7,50 €
Mi	26.06.	14.30 Uhr	Tanzen nach Schallplatten Heute wird der Musiker und DJ Günter Werner Tanzmusik aus den 50er, 60er und 70er Jahren auflegen. Dann heißt es Tanzen! Kostenbeitrag: 7,50 €
Di	Jeden 3. Di	15.00 Uhr	KULSA russischsprachige Senior*innen Treff
Mo	Jeden Mo	14.00 Uhr	Beratung für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
Do	Jeden 2. Do	10.00– 12.00 Uhr	Fotografie-AG Kontakt: Günter Werner Kostenfrei



Das im Stadtzentrum gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund.

Das Ziel unserer Einrichtung ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten dabei zu unterstützen, auch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen.

Auch der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen der Kurse, Arbeitsgemeinschaften, Fachvorträge, Gesprächskreise, Konzerte und Workshops betreffen alle für Senior*innen relevanten Bereiche.

Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen.

Zum Beispiel:

- Information und Gesellschaft
- Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen
- Fahrten und Besichtigungen
- Kultur und Musik
- Gesundheit, Sport und Bewegung
- Kreativangebote
- Spiele

Wilhelm-Hansmann-Haus
Seniorenbegegnungszentrum
Märkische Straße 21
44141 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 33 58
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@stadtdo.de
www.whh.dortmund.de

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der gesetzlichen und privaten Pflegekassen wurden als gemeinsame Initiative zwölf Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz eingerichtet.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um die Lebenssituation von Menschen mit unterschiedlichem Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen zu verbessern.

Schwerpunkt der Arbeit ist die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation sowie die Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren vor Ort.

Die Arbeitsbereiche sind:

- Förderung des Aus- und Aufbaus von Unterstützungsangeboten im Alltag (nach § 45a SGB XI)
- Förderung und Unterstützung der Pflegeberatungsangebote und -strukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“, v.a. Menschen mit Demenz

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter: www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Regionalbüro Dortmund

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachdienst für Senioren, in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie. Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüro Dortmund

Kleppingstraße 26

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 56 94

Email: dortmund@rb-apd.de

Internet: www.alter-pflege-demenz-nrw.de



Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

- Seniorenbesuchsdienst
- Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz
- Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz
- Fit und mobil zu Hause
- Fit und mobil in der Gruppe

Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürger*innen freiwillig engagieren? Einen interessanten Aufgabenbereich bietet der Besuchs- und Begleitdienst für Senior*innen.

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.

Information:

Stadt Dortmund
Sozialamt
Fachdienst für Senioren
Kleppingstraße 26
44122 Dortmund

Ansprechpartnerinnen



Foto: PriPhotostudio

Marie Roerdink-Veldboom
Telefon (0231) 50-2 70 94
seniorenbegleitservice@stadtdo.de



Foto: PriPhotostudio

Katharina Balmus
Telefon (0231) 50-2 45 69
seniorenbegleitservice@stadtdo.de

In den Seniorenbüros der zwölf Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie wohnortnahe Beratung und Unterstützung.

Unser Angebot:

Beratung

- Informationen zu den verschiedenen Leistungsträgern wie z. B. Kranken- und Pflegekassen, Sozialamt
- Überblick zu den lokalen Service-, Wohn- und Pflegeangeboten im Stadtbezirk
- Informationen zu Anträgen und Formularen
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Erstberatung zum Thema Demenz
- Vorsorge im Alter (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)
- Wohnraumanpassung
- Bildungsangebote und Freizeitgestaltung

Vermittlung

- Wir unterstützen und begleiten Sie bei der Planung von individuellen Hilfen und der Kontaktaufnahme zu den entsprechenden Diensten und Angeboten.

Vernetzung

- Wir vernetzen uns unter anderem im Rahmen von Runden Tischen mit ehrenamtlich Engagierten und professionellen Dienstleister*innen.

Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

- Wir sind Ansprechpartner*innen für alle, die sich im Stadtbezirk engagieren möchten. Wir informieren über bestehende Projekte und unterstützen Sie dabei, eigene Ideen zu entwickeln.

Gemeinsame Beratung mit den Pflegekassen

- Um Ihnen den Weg zur Pflegekasse zu ersparen, arbeiten die Seniorenbüros mit den gesetzlichen und privaten Pflegekassen zusammen (Pflegestützpunkte). Vereinbaren Sie mit uns einen gemeinsamen Termin. Die Pflegeberater*innen der Kassen kommen dann in unsere Seniorenbüros.

Beratungszeiten der Seniorenbüros: montags bis freitags 10.00 bis 12.00 Uhr

Die Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause. Die Anschrift und Telefonnummer des für Ihren Stadtbezirk zuständigen Seniorenbüros finden Sie auf der nächsten Seite.

Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:

Seniorenbüro Aplerbeck

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 93 90
 E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Brackel

Standort: Brackeler Hellweg 170,
 44309 Dortmund
 (im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Tel. (0231) 50-2 96 40
 E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Standort: Meylantstraße 89 a
 44319 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 93 70
 E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-West

(im Eugen-Krautscheid-Haus)
 Lange Straße 42, 44137 Dortmund
 Tel. (0231) 50-1 13 40
 E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

(im Wilhelm-Hansmann-Haus)
 Standort: Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 96 90
 E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Standort Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund
 (im Gebäude des Versorgungsamtes)
 Tel. (0231) 50-2 78 00
 E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

(im Hannibal 1)
 Bornstraße 83, 44145 Dortmund
 Tel. (0231) 50-1 13 50
 E-Mail: seniorenbuero.nord@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 August-Wagner-Platz 2–4, 44339 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 96 60
 E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hörde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Hörder Bahnhofstraße 16, 44263 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 33 11
 E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Harkortstraße 58, 44225 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 83 90
 E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 84 90
 E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
 Limbecker Straße 31, 44388 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 96 70
 E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Mengede

(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)
 Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 80 90
 E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

(im Gebäude des Begegnungszentrums Scharnhorst)
 Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund
 Tel. (0231) 50-2 96 80
 E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de