



Januar bis Juni 2026

Programm Wilhelm-Hansmann-Haus

Begegnung, Beratung, Information für Menschen ab 50



Stadt Dortmund
Sozialamt



Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund – Sozialamt, Fachdienst für Senioren **Redaktion** Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Klein-schmidt, Franzisca Schubert, Silke Planck **Bilder** Deutsches Rosarium, picture people, Matthias Kartner, Jeff Good, Irmtraud Kuhnt, Markus Bollen, Franzisca Schubert, Silke Planck, Kristina Sobiech, Michael Gosler, OMK Media, Adobe Fotostock, Joachim Dette, Steffi Schön, Stadt Rinteln, Karlheinz Steinmann, Walter Ertmer Herzebrock **Konzept, Design** Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation 12/2025 **Druck** LUC GmbH 12/2025

Inhalt

■ Service	4
Das Wilhelm-Hansmann-Haus stellt sich vor	4
Mitarbeiter*innen im WHH.....	5
Kasse/Vorverkauf	7
Teilnahmebedingungen.....	8
■ Besondere Angebote im WHH	9
■ Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen	14
■ Information und Gesellschaft	20
■ Fahrten und Besichtigungen	39
■ Kultur- und Musikveranstaltungen	52
■ Gesundheit und Bewegung	69
■ Kreativangebote	92
■ Gesellschaftsspiele und Spieletreffs	95
■ Veranstaltungskalender	97
Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund	102
Seniorenbüros in Dortmund	105
Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund	108



Das WHH ist weitgehend barrierefrei und für Rollstuhlfahrende geeignet.



Während der Hitzeperiode steht im Wilhelm-Hansmann-Haus Trinkwasser bereit. Das Auffüllen von Trinkflaschen ist ebenfalls möglich!

Symbollegende



Telefonnummer



E-Mail-Adresse



Faxnummer



Internetseite

Service

Das Wilhelm-Hansmann-Haus stellt sich vor

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund. Das Angebot umfasst im laufenden Programm eine Vielzahl an verschiedenen Kursen, fortlaufenden Arbeitsgemeinschaften und Veranstaltungen unterschiedlichster Art.

Das Ziel dieser 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. Der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen unserer Angebote betreffen alle wesentlichen Bereiche, die für Senior*innen relevant sind. Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen, z. B.

- musikalische und gesellige Angebote
- Kulturveranstaltungen
- Fachvorträge zu medizinischen, rechtlichen und allgemeinen Fragestellungen
- spezielle Gesprächskreise und Beratungsangebote
- Gesundheit und Bewegung
- Kreativität
- elektronische Medien
- Ausflugsfahrten und vieles mehr

Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund

 0231 50-23358
 0231 50-26426
 whh@dortmund.de
 dortmund.de/whh

Mitarbeiter*innen im WHH

Planung und Organisation

Foto: PriPhotoStudio



Jürgen Kleinschmidt

Teamleiter 50/5-4 und
Leiter des Wilhelm-Hansmann-Hauses
Planung und Organisation, Öffentlichkeitsarbeit,
Personal, Information, Raumvergabe, Arbeits-
gemeinschaften

☎ 0231 50-23356
✉ jkleinschmidt@stadtdo.de

Foto: PriPhotoStudio



Franzisca Schubert

Fachkoordinatorin 50/5-4 offene
Begegnungsorte
Fachbereich: Kultur, Veranstaltungen,
Konzerte, Vorträge, Fahrten

☎ 0231 50-24394
✉ fschubert@stadtdo.de

Foto: Foto am Oseentor



Nicola Witt

Fachkoordinatorin 50/5-4 offene
Begegnungsorte
Fachbereich: Verwaltung

☎ 0231 50-25933
✉ nwitt@stadtdo.de

Foto: PriPhotoStudio



Silke Planck

Information und Beratung
Fachbereiche: Gesundheit, Sport und
Bewegung

☎ 0231 50-23352
✉ splanck@stadtdo.de

Information und Kassenbüro

Foto: PriPhotoStudio



Britta Keutmann

Information und Beratung
Kartenverkauf und Reservierungen für Kurse,
Veranstaltungen und Fahrten

☎ 0231 50-23357

✉ whh@dortmund.de

Information, Hauswirtschaft, Beschaffungen, Dekorationen

Foto: PriPhotoStudio



Maja Tschurkin

☎ 0231 50-23358

✉ whh@dortmund.de

Service, Information, Beratung und Technischer Dienst

Fotos: PriPhotoStudio



Martin Matuszak



Enrico Klünder



Predrag Blagojevic

☎ 0231 50-23358 ✉ whh@dortmund.de

Med. Fußpflege • Montag bis Freitag 08:00 Uhr bis 19:00 Uhr • nur nach
vorheriger Anmeldung ☎ 0231 50-2 49 82

Kasse/Vorverkauf

Anmeldungen, Beratungen, telefonische Reservierungen und Kartenverkauf für alle Kartenarten

Kassenöffnungszeiten

Mo–Mi 09:00–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

Do 09:00–12:00 Uhr und 13:00–18:00 Uhr

Fr 09:00–13:00 Uhr



0231 50-23357

In Ferienzeiten können abweichende Öffnungszeiten der Kasse gelten, die durch Aushang bekannt gemacht werden.

Karten können für alle Veranstaltungen für das gesamte Halbjahr sofort nach Erscheinen des Programmheftes erworben werden.

Reservierungen behalten eine Woche Gültigkeit.

Beachten Sie bitte, dass Sitzplatzreservierungen für Veranstaltungen leider nicht möglich sind. Wir bitten um Verständnis, dass die Sitzplätze spätestens fünf Minuten vor Veranstaltungsbeginn eingenommen werden müssen. Anschließend werden freie Plätze anderweitig vergeben. Informationen zum Erwerb von Kurskarten entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen auf der folgenden Seite.

Unverbindliche Kartenanfragen können Sie auch per E-Mail unter



whh@dortmund.de an uns richten.

Die Kasse des WHH schließt am 22.12.2025 um 12:00 Uhr und ist ab dem 05.01.2026 ab 09:00 Uhr wieder für Sie geöffnet.



Teilnahmebedingungen

- Inhaber*innen der Dortmund-Karte werden vom Wilhelm-Hansmann-Haus gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die ausgewiesenen Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Verwaltung des WHH.
- Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Die Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich unbar.
- Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.
- Sollten Sie verhindert sein und an einer Veranstaltung des Wilhelm-Hansmann-Hauses nicht teilnehmen können, so bitten wir Sie, sich im WHH telefonisch unter 0231 50-23358 oder per Mail an whh@dortmund.de abzumelden.
- Teilnehmer*innen der aktuell stattfindenden Kurse wird bis zum letzten Kurstag ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.
- Nach Drucklegung eintretende Programmänderungen (z. B. hinsichtlich von Kursleitungen, Kurszeiten oder Anzahl der Kurstage) bleiben vorbehalten.
- Wichtiger allgemeiner Hinweis für Teilnehmer*innen an Tagesfahrten und Besichtigungen, 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, ein besonderer Versicherungsschutz besteht nicht.
- Die im Programm aufgeführten Tagesfahrten sind Veranstaltungen des Fördervereins Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. Die Teilnahme an allen Fahrten erfolgt auf eigene Gefahr. Die Rückgabe von bereits gekauften Teilnahmekarten für Fahrten ist nicht möglich.
- Für Tagesfahrten des Fördervereins WHH e. V. können pro Person und Fahrt bis zu zwei Karten gekauft werden.
- Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB's und Bedingungen der Stadt Dortmund nach Art. 13 und 14 jeweils Abs. 1, 2 DSGVO zur Verarbeitung personenbezogener Daten. Bitte beachten Sie die entsprechenden Aushänge im Kassenbüro.

Besondere Angebote im WHH

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Beratung und Unterstützung im Alter – wir sind für Sie da!

Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost ist Ihre wohnortnahe Anlaufstelle zu Fragen rund ums Älterwerden. Wir beraten, unterstützen und vernetzen – persönlich, kostenlos und auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause.

Unsere Beratungsthemen im Überblick:

- Hilfen im Alltag
- Fragen rund um Pflege und Pflegebedürftigkeit
- Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige – auch bei Demenz
- Präventionsangebote für ein gesundes Altern
- Wohnformen im Alter
- Möglichkeiten für bürgerschaftliches Engagement
- Begegnung, Austausch und soziale Teilhabe
- ... und vieles mehr

Sie finden uns an zwei Standorten:

Seniorenbüro im Wilhelm-Hansmann-Haus

☎ 0231 50-29690

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Seniorenbüro im Versorgungsamt

☎ 0231 50-27800

Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund

✉ Gemeinsame E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Sprechzeiten:

Montag bis Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr (im Versorgungsamt bitte nach Vereinbarung). Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine – auf Wunsch besuchen wir Sie auch zu Hause. Kommen Sie gerne auf uns zu – wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen! Wir freuen uns, Sie kennenzulernen und gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungen zu finden.

Nachbarschaftshelfer*innen – Zeit schenken, Nähe schaffen

Viele ältere Menschen wünschen sich jemanden, der zuhört, Zeit mitbringt oder im Alltag unterstützt. Genau hier setzt das Projekt Nachbarschaftshelfer*innen an: Wir vermitteln engagierte Menschen, die Senior*innen in ihrer Nähe mit kleinen Hilfen und persönlicher Zuwendung zur Seite stehen.

Ob ein gemeinsamer Spaziergang, ein Gespräch bei einer Tasse Kaffee oder Unterstützung beim Einkaufen – oft sind es die kleinen Gesten, die den Alltag leichter und das Leben reicher machen. Schon ein regelmäßiger Besuch pro Woche kann viel bewirken. Unser Ziel: Begegnungen schaffen, Einsamkeit verringern und das Miteinander im Stadtteil stärken.

Um den Austausch und die Vernetzung unter den Ehrenamtlichen zu fördern, finden regelmäßig Austauschtreffen statt. Diese Treffen bieten die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, Tipps zu erhalten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Sie möchten sich einbringen?

Dann werden Sie Nachbarschaftshelfer*in! Wie viel Zeit Sie schenken, entscheiden Sie selbst – wir begleiten Sie mit Beratung, Austausch und persönlicher Unterstützung.

Kontakt und weitere Information:

Seniorenbüro Innenstadt-Ost
im Wilhelm-Hansmann-Haus

☎ 0231 50-29690

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Seniorenbüro im Versorgungsamt

☎ 0231 50-27800

Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund

✉ Gemeinsame E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de



DORTMUND

Der Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. stellt sich vor

Der Förderverein des WHH widmet sich der Aufgabe die Seniorenarbeit in Dortmund zu fördern und zu vertiefen. Seit über 30 Jahren unterstützt der Verein die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses nicht nur durch die Bereitstellung finanzieller Mittel, sondern auch durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder bei Fahrten, Veranstaltungen und vielen weiteren Angeboten des Begegnungszentrums.

Sichtbare Zeichen dieser Unterstützung sind unter anderem die Gymnastikhalle, der barrierefreie Aufzug, der renovierte Veranstaltungssaal, die Computer- und Videoausrüstung für die Technikgruppen und die vielfältige Unterstützung der Kreativgruppen, Fahrten und Kulturveranstaltungen.

Werden Sie Mitglied im Förderverein des WHH und helfen Sie uns bei der wichtigen Aufgabe die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses zu unterstützen!

- Wir wünschen uns viele neue Mitglieder, die uns auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen.
- Die Mitgliedschaft ist an keine Altersgrenze gebunden.
- Alt und Jung sorgen gemeinsam für eine bessere Lebensqualität im Alter.



Der Jahresbeitrag ist auf mindestens 10,00 € festgesetzt. Mitgliedsbeiträge sind als Spenden steuerlich abzugsfähig. Aufnahmeanträge sind im WHH erhältlich.

Spendenkonto des Vereins:

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e.V.

IBAN DE84 4405 0199 0001 0801 64 • BIC DORTDE33XXX

Kontakt

Margit Hartmann (1. Vorsitzende)

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

☎ 0231 50-23356 • 🌐 www.whh-foerderverein.de

Sprechstunde des Fördervereins nach Vereinbarung



Die Mitgliederversammlung des Fördervereins Wilhelm-Hansmann-Haus findet am Montag, 09.02.2026 um 15.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus statt.

Beratungsangebote im WHH

Zunehmend komplexere Problemlagen erfordern ein immer höher werdendes Maß an Informationen für Betroffene. Eine große Zahl an Selbsthilfegruppen, insbesondere aus dem medizinischen und psychosozialen Bereich führen ihre regelmäßigen Treffen im Wilhelm-Hansmann-Haus durch. Neben den Selbsthilfegruppen stellen wir für unsere Besucher*innen eine Vielzahl kostenfreier Beratungsangebote bereit.

Die individuellen Beratungsangebote werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachämtern der Stadt Dortmund, dem Versorgungsamt, der Polizei sowie zahlreichen Selbsthilfe- und Betroffenenengruppen durchgeführt.

Wir wollen älteren Menschen hierdurch die Gelegenheit geben, sich ohne Ängste kostenfrei beraten zu lassen.

Allgemeine Beratung

Auskunft, Rat und individuelle Hilfen in sozialen und persönlichen Angelegenheiten erhalten Sie von den Mitarbeiter*innen des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Bei speziellen Fragen nennen wir Ihnen gerne auch kompetente Ansprechpersonen.

 0231 50-23356

Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine meist schmerzhaft, entzündliche Systemerkrankung, vor allem der Wirbelsäule, mit Tendenz zur Einsteifung. Diese zu den rheumatischen Erkrankungen zählende Krankheit ist bisher noch nicht heilbar und ihre Ursachen nicht hinreichend bekannt. Erkrankte finden dennoch Rat und Unterstützung in diesem individuellen Beratungsangebot von Hans-Günter Böckmann. Hans-Günter Böckmann bietet telefonische Beratung an:  0231 330 68 30.

Hier kann auf den AB gesprochen werden. Wer vom Festnetz aus anruft oder eine Festnetznummer angibt, wird zurückgerufen.

Alzheimer-Gesellschaft Dortmund

- 1. und 3. Dienstag im Monat von 18:30–20:00 Uhr

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e. V. bietet Beratung für Angehörige von Alzheimer-Kranken oder Personen, die an ähnlichen Erkrankungen leiden.

Parkinson

- 3. Freitag im Monat von 16:00– 17:00 Uhr

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Vielfältige Informationen werden benötigt, sei es über Behandlungsmethoden oder aber auch über Kontaktherstellung mit Betroffenen. Die Deutsche Parkinsonvereinigung e. V. führt Beratungssprechstunden durch und gibt auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Parkinsonerkrankte jeden Freitag von 17:30–18:15 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus teilzunehmen. Am 1. Montag im Monat findet das Mitgliedertreffen von 15:30–18:00 Uhr statt.

Stomaträger

- 4. Donnerstag im Monat von 15:00 – 17:00 Uhr Einzelberatung.
Von 17:00 – 18:00 Uhr Gruppenangebote mit Austausch und Vorträgen.

Für Betroffene mit künstlichem Darm- und/oder Blasenaustritt und Darmkrebs bietet die Selbsthilfegruppe Deutsche Ilco e. V. Beratung an. Die Verarbeitung psychosozialer Probleme steht hierbei genauso im Mittelpunkt wie Fragen der Versorgung mit Hilfsmitteln. Hierzu werden Sie von Anne Reineke-Schrieber beraten unter ☎ 0231 44 51 93



Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

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
☎ 0231 50-25694 • ✉ dortmund@rb-apd.de

Chor Dementi

Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitperson.

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern geben gute Laune und Lebensfreude.

Zu unserem Chor laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freund*innen und Nachbar*innen ein, unter Anleitung eines Chorleiters und eines Pianisten ein bekanntes Repertoire an Melodien mitzusingen. Der Chor trägt den Namen Dementi. Bei den Chorproben singen wir Lieder, die ohne Noten und gedruckte Texte gesungen werden können. Fest im Gedächtnis verankert sind noch nach Jahrzehnten die Liedtexte und Melodien, die gerade auch von Menschen mit einer beginnenden Demenz erinnert und spontan abgerufen werden können. Natürlich singen wir auch mehrstimmig.

Das Repertoire reicht von Volksmusik bis zu bekannten Schlagern und Balladen. Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

Musikalische Leitung und Kontaktmöglichkeit für Fragen zu Terminen und Organisation:

Jürgen Kleinschmidt

☎ (0231) 50-23356

Ort:

Wilhelm-Hansmann-Haus, Saal 2

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Termine:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30–18.00 Uhr

20.01., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.

Neues Angebot im WHH: Betreuungsgruppe für Menschen mit Pflegebedarf, insbesondere für Menschen mit Demenz

Die Stadt Dortmund plant im WHH Betreuungsgruppen für Menschen mit Pflegebedarf, insbesondere für Menschen mit Demenz anzubieten. Diese Gruppen bieten eine wertvolle Möglichkeit, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre sozialen Kontakte zu fördern. In einer strukturierten Umgebung können Menschen mit Pflegebedarf gemeinsam an Aktivitäten teilnehmen, die auf ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt sind. Gleichzeitig bieten die Gruppen eine wertvolle Unterstützung für Familienangehörige, indem sie eine Auszeit ermöglichen und währenddessen eine sichere Betreuung für die Betroffenen gewährleisten.

Die gesetzlichen Grundlagen zur Durchführung von Betreuungsgruppen als anerkanntes und abrechenbares Angebot gegenüber den Pflegekassen sind gegeben. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen mit Demenz, die in einen Pflegegrad eingruppiert sind. Auch Menschen, die noch keine Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz erhalten, sowie pflegebedürftige Personen ohne Demenz sind herzlich willkommen, können dann aber nicht mit der Pflegekasse abrechnen. Die Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz im WHH wird sowohl nachmittags als auch vormittags angeboten. Bei jedem Betreuungsgruppennachmittag sind qualifizierte Ehrenamtliche im Einsatz, welche die individuelle Betreuung der Gäste übernehmen, unterstützt von Fachkräften der sozialen und pädagogischen Arbeit.

Für nähere Informationen stehen die Mitarbeiter*innen des WHH sowie des Ehrenamtlichen Seniorenbegleitdienstes (ESB) der Stadt Dortmund zur Verfügung.

Kontakt Koordinatorinnen ESB:

Katharina Balmus • ☎ 0231 50-24569

Marie Roerdink-Veldboom • ☎ 0231 50-27094
seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Kulturgenuss – Das andere Konzert im WHH



Das Wilhelm-Hansmann-Haus und der Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Haus laden Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und begleitenden Freunde zu einem Potpourri unterschiedlicher Konzerte ein. Das Konzertformat ist maßgeschneidert: es bietet nicht nur eine großzügige Bestuhlung, sondern auch eine offene Atmosphäre, wo Bewegungsdrang, Mitsingen oder Summen nicht stören. Alle Konzerte beginnen um 15:00 Uhr im großen Saal des Wilhelm-Hansmann-Hauses (barrierefrei). Jedes Konzert

hat eine Länge von ca. 60 Minuten. Einlass ist jeweils ab 14:00 Uhr. Es erwarten Sie eine festliche Atmosphäre und ein Sekt- bzw. O-Saft-Empfang. Im Anschluss an die jeweiligen Nachmittage besteht die Möglichkeit, im Foyer das Konzert in Ruhe ausklingen zu lassen. Ein Imbiss zum Selbstkostenpreis steht für Sie bereit. Musik weckt Erinnerungen und berührt jeden Menschen, unabhängig von einer etwaigen Demenz. Die Musiker*innen und Veranstalter*innen freuen sich auf Sie!

Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich!
Reservierung und Informationen unter ☎ 0231 50-23357

Kulturgenuss-Konzert: Schlagerperlen von den 40'er bis 70'er Jahren

Ein kunterbunter Blumenstrauß vieler bekannter Evergreens von Zarah Leander bis Udo Jürgens, von Hildegard Knef bis Alexandra und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen. Es wird ein purer Ohrgenuss. Übrigens: Mitsingen ist erlaubt!

Mi 25.02. • 15.00 Uhr • Kosten: 4,00 € •
Kurs-Nr. 26A-04700



Kulturgenuss-Konzert: Servus Peter! Bonjour Catrin!

Nils Jacobi begibt sich auf musikalisch unterhaltsame Weise auf die Spuren von Peter Alexander, Catarina Valente und einigen ihrer Zeitgenossen. Klassiker des Schlagers der 50er und 60er Jahre begleitet von Karen Thoms am Piano. Ein Programm voller Charme und Nostalgie.



Mo, 18.05. • 15.00 Uhr • Kosten: 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04700

Yoga für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen – NeuroYoga

Menschen mit neurologischen Erkrankungen erhalten ein Angebot, bestehend aus Körperübungen aus dem Hatha Yoga (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen (teils klanglich – mit Klangschalen – begleitet) und kurzen Meditationen, welche sich individuell an den Möglichkeiten der Teilnehmenden orientiert. Ziel ist die Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Teilnehmer*innen können, wenn erforderlich, eine Begleitperson mitbringen. Die Teilnahme für die Begleitperson ist entgeltfrei. Die Kurseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen. Bitte eine Decke mitbringen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 12.01.-23.03.	13.45 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26A-0143
Mo 04.05.-13.07.	13.45 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26B-0143

Neu: NeuroKinetik

Bei der NeuroKinetik handelt es sich um ein ganzheitliches Gehirntaining.

Anspruchsvolle Bewegungsübungen, aufmerksam und konzentriert ausgeführt, fördern die kognitive Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Gehirns bis ins hohe Alter.

Das Training macht Spaß, ist altersgerecht und unterstützt die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags. Die Kurseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 15.01.-26.03.	14.00 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26A-0150
Do 07.05.-23.07.	14.00 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26B-0150



Information und Gesellschaft

Gesprächskreis für Frauen

Das WHH bietet Frauen im 1. Halbjahr 2026 eine jeweils 1 1/2-stündige Veranstaltungsreihe zum Thema: „Mein Dritter Lebensabschnitt“ an. Dieser Lebensabschnitt ist oft geprägt von Abschieden, von Wechseln, von Neuanfängen und vielleicht auch von der Suche nach neuem Sinn. So gilt es, den eigenen Lebensentwurf für diese Phase zu finden. Die neun Termine dieser Reihe beinhalten in sich abgeschlossene Themenbereiche zu unterschiedlichen Aspekten des Älterwerdens. Bestehende Kontakte sollen vertieft und neue Begegnungen ermöglicht werden. Freuen Sie sich auf anregende und bereichernde Gespräche und Begegnungen. Neue Teilnehmerinnen sind immer gerne willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

„Lass los, was dich unglücklich macht“ Loslassen fällt vielen von uns schwer, doch es hilft auf dem Weg in ein freieres Leben.

Fr 06.02. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04600 • Kosten: 2,50 €

„Stell dich deiner Angst!“ Ein Großteil aller Sorgen entsteht, weil wir uns auf die Furcht konzentrieren. Wechseln wir mal die Perspektive.

Fr 20.02. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04601 • Kosten: 2,50 €

„Perfektionismus“ – Was gibt es Schöneres, als das Beste aus sich zu machen – aber Fehler machen ist etwas sehr Menschliches.

Fr 06.03. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04602 • Kosten: 2,50 €

„Erfüllung finden – sich auf das Leben einlassen im Hinblick auf Strategien für den Alltag.“

Fr 20.03. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04603 • Kosten: 2,50 €

„Mies drauf? Gut so!“ Das Leben darf sich auch mal schwer anfühlen.

Fr 10.04. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04604 • Kosten: 2,50 €

„Nimm mal einen Gang raus!“ Entschleunige deinen Alltag – und auch Dich!”

Fr 24.04. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04605 • Kosten: 2,50 €

„Eine Reise durch dein Leben!“ – Irgendwann ist jedes Leben mal zu Ende. Darüber nachzudenken, beinhaltet auch, dem Leben mehr Bedeutung zu geben.

Fr 08.05. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04606 • Kosten: 2,50 €

„Weil ich es dir wert bin!“ – Sich geschätzt, wertvoll und nicht übersehen zu fühlen.

Fr 29.05. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04607 • Kosten: 2,50 €

Sommerzeit – Feiern und genießen wir einfach das Nichts-Tun! Oder gelten wir nun als faul und träge?

Fr 26.06. • 14:30 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04608 • Kosten: 2,50 €

Leitung: Irmtraud Kuhnt • Kostenbeitrag: jeweils 2,50 €
Eventuell anfallende Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten. Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



Gesprächskreis für Männer

Auch Männer reden viel und gerne. Oft fehlen Partner*innen, um sich auszutauschen oder um seine Sorgen, Gedanken und auch positive Erlebnisse mitzuteilen. Was bewegt uns mit zunehmenden Alter? Vieles ändert sich im Laufe des Lebens und so gibt es viele Themen, die wir spannend finden und über die wir gemeinsam bearbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dauer jeweils 120 Minuten

„Was wollen Männer? Was brauchen Männer? Was kriegen Männer? Anspruch und Wirklichkeit im Rollenverständnis“

Fr 20.02. • 14.00 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04615 • Kosten: 2,50 €

Wo stehen wir Männer?

Bedeutet eine veränderte Männlichkeit auch uns verlorene Eigenschaften wiederzuerobern? Fürsorge, Innerlichkeit, Mitleid, Nächstenliebe, Sinnlichkeit....

Fr 20.03. • 14.00 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04616 • Kosten: 2,50 €

Die Frauen sind angetreten, um sich die Hälfte der Welt zu erobern, die wir Männer ganzheitlich besetzt gehalten haben.

Wir müssen Macht abgeben und Positionen räumen.

Fr 24.04. • 14.00 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04617 • Kosten: 2,50 €

Männer trauern anders.

Verlust durch Tod oder Trennung – Trauer leben lernen.

Fr 29.05. • 14.00 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04618 • Kosten: 2,50 €

Solidarität unter Männern

Weise Worte des Indianerhäuptlings der Irokesen (1748)

Fr 26.06. • 14.00 Uhr • Kurs-Nr. 26A-04619 • Kosten: 2,50 €

Leitung: Detlef Ulke

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



Workshop für Frauen: Folge einfach dem Leben. Nichts bleibt, wie es ist.

Unser Leben ist geprägt von einem Gestern, Heute, Morgen. Wir erleben und brauchen regelmäßige Abläufe. Aber auch das Unerwartete ist für uns wichtig, damit wir uns lebendig fühlen. Ob wir vom Glück der Einfachheit oder vom Luxus träumen – oder ob uns Bescheidenheit oder andere Lebensformen wichtig sind, es ist immer eine individuelle Entscheidung und auch abhängig von Veränderungen und unterschiedlichsten Gegebenheiten. In diesem Workshop möchten wir an diesem Nachmittag gemeinsam unsere Erfahrungen und Gedanken austauschen, innehalten und entschleunigen, aber auch aktiv mitgestalten. Dabei helfen und begleiten uns unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, Musik, Gespräche zu Bildern, das Lesen kurzer Texte, Zuhören und so weiter.

Bitte bringen Sie gerne Neugier mit für unsere gemeinsamen Nachmittagsstunden.

Zwischendurch, etwa zur „Kaffeezeit“, machen wir eine kleine Pause.

Alle Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(5,00 € Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.)

Fr 13.03. • 13:30–17:30 Uhr • Kosten: 5,00 € • Irmtraud Kuhnt •
Kurs-Nr. 26A-04609

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche anfallende Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten. Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357.



Hand in Hand im Generationenband Ein Workshop gemeinsam für Großeltern mit Enkel- kindern im Grundschulalter

In diesem Workshop möchten wir Großeltern mit Enkelkindern im Grundschulalter anbieten, sich gemeinsam im gleichwertigen Miteinander zu begegnen. Rund um die fantasievolle Geschichte „Rappel, die Supermaus“

- werden wir achtsam Gedanken austauschen
 - unser Zusammensein genießen
 - und uns bei vielfältigen Tänzen im Kreis fröhlich bewegen.
- Neugierde und Spaß an Bewegung sind willkommen.

Diesen Workshop leiten Irmtraud Kuhnt (Pädagogin) und Detlef Ulke (Tanzlehrer) Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr 17.04. • 15:00Uhr – 18:00 Uhr • Irmtraud Kuhnt und Detlef Ulke •
Kosten: Erwachsene 5,00 €, Kinder kostenlos • Kurs-Nr. 26A-0010

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357.



Workshop: Liebe, Liebe, Liebe – mit Tanz und Gesprächen

Jeder Mensch begegnet im Laufe seines Lebens in irgendeiner Form der Liebe. Sie bereichert vielschichtig und oft höchst emotional unseren Alltag. Es gilt, mit unserer offenen neugierigen Einstellung eine akzeptierende, achtsame Haltung aufzubauen.

So spüren wir an diesem Workshop-Nachmittag gemeinsam den unterschiedlichsten Bereichen und Ausdrucksformen von Liebe nach. Dabei helfen uns unsere Gedanken, Gespräche, Fantasien, Erfahrungen sowie kreative Angebote, den Themenbereich zu ergründen. Mit einfachen tänzerischen Bewegungen, mit gemeinsamer Haltung im Kreis, verleihen wir unseren Erkenntnissen und Gefühlen Ausdruck.

Zwischendurch, etwa zur "Kaffeezeit", machen wir eine kleine Pause. Alle Teilnehmenden sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr 22.05. • 14.00 – 18.00 Uhr • Irmtraud Kuhnt und Detlef Ulke •
Kosten: 5,00 € • Kurs-Nr. 26A-04611

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357.

Grillnachmittag im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Mo, 29.06., 16.00 bis 19.00 Uhr
Wilhelm-Hansmann-Haus

Die Mitbringparty im Quartier
 – Grillen ohne Nachbarschafts-
 streit – Bringen Sie Ihre Nach-
 barn mit!

Nach dem großen Erfolg des
 Vorjahres beteiligen sich die
 sieben Begegnungszentren der



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

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

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

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

Literaturcafé



Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus lädt auch in der ersten Jahreshälfte 2026 als gemeinsames Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund mit dem WHH einmal monatlich zu einer Lesung ein. Unterstützt wird dieses Angebot vom Förderverein WHH.

Kunst, Musik und Literatur in der Literatur

Das neue Jahr starten wir mit literarischen Abhandlungen über verschiedene Künste. Wie blicken Autor*innen auf Gemälde? Wie nehmen sie Musik war? Was schreiben sie über die Literatur ihrer Kolleg*innen? Ist das Kunst oder kann das weg?

Philosophisches, lustiges, sentimentales und biographisches über die Werke von Künstler*innen, Musiker*innen und Schriftsteller*innen.

Tag	Veranstaltung	Kurs-Nr.
08.01.	Große Werke, kleine Werke Texte über Kunstwerke	26A-04104
05.02.	Ist das Kunst oder kann das weg? Texte über moderne Kunst und ihre Wahrnehmung	26A-04105
05.03.	„Ohne Musik wär' alles nix.“ (Mozart) Texte über klassische Musik	26A-04106
09.04.	Krach oder Musik? Texte über moderne Musik	26A-04107
07.05.	Literatur über Literatur Schriftsteller*innen über ihre Lieblingsbücher und Autor*innen	26A-04108
11.06.	„Um das Gute zu lesen, ist eine Bedingung, dass man das Schlechte nicht lese.“ (Schopenhauer) Literatur und Literaturkritik	26A-04109

Uhrzeiten: 15:00–17:00 Uhr • Kostenbeitrag: jeweils 1,00 €

Lesungen: Fabian Köser

Textauswahl: Fabian Köser, Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Anmeldung unter ☎ 0231 50-23357

Rollatorentaining für Senior*innen – Sicherheit im Straßenverkehr

In Zusammenarbeit der DSW21, der Verkehrssicherheit der Polizei Dortmund und dem Sanitätshaus Tingelhoff ist ein interessantes Projekt für Senior*innen entstanden: Das Rollatorentaining – Mit dem Rollator in den Linienbus. Um die persönliche Mobilität zu erhalten, tägliche Dinge selbst zu erledigen und am sozialen Leben teilnehmen zu können, wird der Umgang mit diesen praktischen Hilfsmitteln unter professioneller Anleitung eingeübt. Betroffene haben viele Fragen: Wie kommt der Rollator in den Bus? Durch welche Tür steige ich am besten ein? Falsches Handling kann zu fatalen Stürzen führen. Einfache Tipps und Tricks von Fachleuten helfen, diese Hürden zu meistern und geben deutlich mehr Sicherheit beim Ein- und Aussteigen. Für technische Fragen zu Rollatoren und kleinere Reparaturen steht Ihnen ein Rehabilitationsfachmann zur Verfügung.

Do 02.04. • 14:30–16:00 Uhr • kostenfrei • Kurs-Nr. 26A-04123

Treffpunkt: Platz vor dem WHH

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter ☎ 0231 50-23357



Fachvorträge

Tag	Uhrzeit	Veranstaltung	Kurs-Nr.
Mi 21.01.	17:00 Uhr	Vortrag: „Herz und Sport“ mit Dr. med. Charlotte Krause	26A-04414
Di 27.01. & Di 26.05.	16:00 Uhr	Vortrag: Grabmal- und Bestattungsberatung mit Jessica Welk-Meißner	26A-04410
Mo 02.02.	16:00 Uhr	Vortrag: Gestörter Schlaf – was kann ich tun? mit Dr. Hans-Christian Blum	26A-04407
Mi 18.03.	15:30 Uhr	Vortrag: „Engagement“ Seniorenbüro Ost	26A-04409
Di 12.05.	15:30 Uhr	Vortrag: Vorsicht Betrugsmasche, wie schütze ich mich? mit „Weißer Ring e. V.“	26A-04408
Di 23.06.	16:00 Uhr	Vortrag: „Wohnung gestalten – Wohnung erhalten“ mit Petra Bank	26A-04413

Alle Fachvorträge sind kostenfrei.

Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357.

Vielfalt im Alter – Unterstützung durch die Koordinierungsstelle für LSBTIQ* (Lesben, Schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen)

Die Stadt Dortmund setzt mit der Koordinierungsstelle für LSBTIQ* im Amt für Angelegenheiten des Oberbürgermeisters und des Rates ein klares Zeichen für Vielfalt und Teilhabe. Die Koordinierungsstelle arbeitet mit und für Menschen aus der LSBTIQ*-Gemeinschaft jeden Alters und steht auch bei Fragen rund um das Thema LSBTIQ* und Alter vernetzend zur Seite.

Darüber hinaus bringt sie ihre Expertise in die Arbeitsgruppe LSBTIQ* in der Pflege ein, um die Bedarfe queerer Senior*innen sichtbar zu machen und die Angebote in Dortmund inklusiver zu gestalten.

Kontakt: Christine Brämer ☎ 0231/50-26393 ✉ cbraemer@stadtdo.de
 Susanne Hildebrandt ☎ 0231/50-27559 ✉ shildebrandt@stadtdo.de

Stammtisch auf Ukrainisch

Regelmäßig treffen sich Menschen aus der Ukraine im Wilhelm-Hansmann-Haus. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen und können sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee austauschen. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen begleiten diese Treffen und stehen als Ansprechpartner*innen in deutscher und ukrainischer Sprache zur Verfügung.



Mittwochs ab 17:00 Uhr trifft sich ein ukrainischer Literatur- und Musikkreis, auch hierzu sind Gäste immer willkommen.

Fr 11:00–14:00 Uhr • Iryna Parasuyk • kostenfrei • Kurs-Nr. 26A-04613

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter ☎ 0231 50-23357.

Deutsch lernen für den Alltag

Eine wichtige Grundlage für eine gelingende Integration ist das Erlernen von Sprache. Wir bieten Menschen die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und ihre Sprachkompetenzen zu erweitern. Im Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Die Teilnehmer*innen haben die Gelegenheit sich über Familie, Freizeit, Tagesablauf und Kultur auszutauschen und so ihre mündliche Kommunikation zu verbessern. Der Kurs findet an sieben Kurstagen statt. Eine Kurseinheit dauert 90 Minuten.

Anfänger

Zeit	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Fr 16.01.–27.02.	13:00 Uhr	Alice Krämer	30,00 €	26A-7015
Fr 24.04.–26.06.	13:00 Uhr	Alice Krämer	30,00 €	26B-7015

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Fr 16.01.–27.02.	11:00 Uhr	Alice Krämer	30,00 €	26A-7016
Fr 24.04.–26.06.	11:00 Uhr	Alice Krämer	30,00 €	26B-7016

Neben der generellen Ermäßigung für Inhaber*innen der Dortmund-Karte können Teilnehmer*innen aus der Ukraine zu einem reduzierten Kostenbeitrag an diesem Kurs teilnehmen.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Information und Anmeldung unter ☎ 0231 50-23357

Ensemble „Dortmunder Stadtpfeifer“

Professor Heinz Kricke hat im Wilhelm-Hansmann-Haus das Bläserensemble „Die Dortmunder Stadtpfeifer“ neu gegründet und bereits ein Dutzend „Stadtpfeifer“ sind aktiv dabei. Das Ensemble freut sich über neue Musiker*innen, die das Ensemble komplettieren (gerne auch Begleitinstrumente wie E-Bass und Kontrabass. Blockflöten sind ausgenommen). Das Ausprobieren und die Teilnahme an Schnupperproben ist jederzeit möglich und erwünscht. Das Angebot von Dirigent Prof. Heinz Kricke richtet sich an alle, die ihr Instrument im Grundsatz spielen können, ihre Spielpraxis wieder aufleben lassen wollen und Interesse haben gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu musizieren. Das Repertoire ist breit gefächert und umfasst Volks- und Weltmusik, Schlager, Musical uvm. Das Ensemble spielt regelmäßig Konzerte im WHH. Die Übungseinheit beträgt 120 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Di 13.01.–24.03	16:30 Uhr	Prof. Heinz Kricke	30,00 €	26A-0201
Di 14.04.–23.06	16:30 Uhr	Alice Krämer	30,00 €	26B-0201

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

EDV-Kurse

Smartphone

Für welches Betriebssystem Sie sich auch entschieden haben: wir haben den passenden Kurs dafür! In den Smartphone-Kursen für Android-Betriebssystem oder Apple-System werden praxisnah und verständlich alle wichtigen Funktionen vermittelt, die Sie für einen sicheren Umgang mit dem Smartphone benötigen.

Anfänger Android-System

Samsung, Huawei, Xiaomi oder ein anderes Android-System-Smartphone: In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen kennen und wie Sie Ihr Gerät einrichten. In praktischen Übungen werden Kontakte verwaltet, Fotos und Videos erstellt und gespeichert, Nachrichten empfangen und gesendet. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen. Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen.

Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Mi 07.01.–18.02.	10.00 Uhr	Christian Bauer	40,00 €	26A-0226
Mi 08.04.–20.05.	10.00 Uhr	Christian Bauer	40,00 €	26B-0226

Fortgeschrittene Android-System

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Hier werden u.a. Apps aus dem Google Play Store heruntergeladen und installiert, Funktionen vorhandener Apps wie WhatsApp, Google Maps, Kalender usw. werden intensiver und weiterführender behandelt. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen. Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen.

Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Mi 07.01.–18.02.	11:45 Uhr	Christian Bauer	40,00 €	26A-0227
Mi 08.04.–20.05.	11:45 Uhr	Christian Bauer	40,00 €	26B-0227

Apple iPhone für Anfänger*innen

Ihr iPhone hat kaum Knöpfe – aber unzählige Möglichkeiten! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der iPhone-Nutzung:

- Individuelle Anpassungen gestalten.
- Fotos aufnehmen, verwalten und versenden.
- Nützliche Tipps und Tricks für den Alltag.

Die Lerninhalte werden an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Bitte eigenes iPhone (mindestens iPhone 11 mit iOS 18) mitbringen!

Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Do 12.02.–26.03.	10:00 Uhr	Rolf Rensmann	40,00 €	26A-0225
Do 11.06.–23.07.	10:00 Uhr	Rolf Rensmann	40,00 €	26B-0225

Apple iPhone für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundlagen, möchten aber mehr aus Ihrem iPhone herausholen? Dann ist dieser Kurs genau richtig!

- Vertiefung und Erweiterung der iPhone-Kenntnisse.
- Nützliche Apps und versteckte Tricks.
- Effiziente Nutzung im Alltag und Beruf.

Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen. Bitte eigenes iPhone (mindestens iPhone 11 mit iOS 18) mitbringen.

Tag	Uhrzeit	Dozent	Kosten	Kurs-Nr.
Do 12.02.–26.03.	11:45 Uhr	Rolf Rensmann	40,00 €	26A-0229
Do 11.06.–23.07.	11:45 Uhr	Rolf Rensmann	40,00 €	26B-0229

Internet-AG „Alte Wilde“

Die Arbeitsgemeinschaft „Alte Wilde“ trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat von 17:00–19:00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus und tauscht sich über Neuerungen im Umgang mit dem Internet aus. Gäste sind herzlich willkommen.



Do • 17:00–19:00 Uhr • Waltraud Yilmaz • Kurs-Nr. 26A-2006

Smartphone-Sprechstunden

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones und wissen nicht weiter? Was ist der App-Store und wie leite ich Bilder und Videos weiter? In Kooperation mit youngcaritas geben junge Menschen ihr Wissen rund um das Smartphone in Form eines Einzelgespräches an Senior*innen weiter. Senior*innen haben hier die Gelegenheit ihre Fragen zu stellen und eine individuelle Antwort zu bekommen.

Tag	Uhrzeit	Kurs-Nr.
Mo 02.02.	16:00 Uhr	26A-0230
Mo 02.02.	17:00 Uhr	26A-0231
Mo 13.04.	16:00 Uhr	26A-0232
Mo 13.04.	17:00 Uhr	26A-0233
Mo 15.06.	16:00 Uhr	26A-0238
Mo 15.06.	17:00 Uhr	26A-0237

Jede Sprechstunde dauert 50 Minuten. Das Angebot ist kostenlos.
Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Information und Anmeldung unter ☎ 0231 50-23357



Workshop: Digitaler Kreativkurs am Smartphone

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf eine Bilderreise: Mit der Smartphonekamera entdecken wir Orte und Umgebungen neu und halten ihre Geschichten in ausdrucksstarken Bildern fest. Dabei entstehen ganz persönliche Fotografien, die die Stimmungen, Farben und Details eines Ortes sichtbar machen. Mit einer leicht zu bedienenden Smartphone-App gestalten wir die Fotos weiter, verändern Licht, Farbe oder Perspektive und bringen so unsere Eindrücke und Gefühle zum Ausdruck. Anschließend drucken wir die Bilder aus und gestalten daraus kreative Collagen, die zeigen, wie wir die Orte erlebt haben. Am Ende fügen wir alle Plakate zu einer gemeinsamen „Galeriewand“ zusammen, die zu einer lebendigen Sammlung von Bildern und Geschichten wird, die viele Blickwinkel vereint.



Im Workshop lernen wir:

- den kreativen Umgang mit dem Smartphone und einfachen Foto-Apps.
- wie Sie Bilder bearbeiten und gestalten können.
- Ihre künstlerischen Ideen digital sichtbar zu machen.

Für wen ist der Kurs:

- Der Kurs richtet sich an Senior*innen, die Freude am Fotografieren, Entdecken und kreativen Gestalten haben.

Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Bildungsreferent für kreatives Arbeiten mit Medien
Valentin Boczkowski, Dortmunder U, Digitale Kultur

Tag	Uhrzeit	Kurs-Nr.	turnus
Mo, 26.01. – 02.03	15:00 Uhr	26A-0234	wöchentlich, 5 Kurstage

Wie gestaltet man eine Zeitung oder Zeitschrift?

Die Zeitung im WHH

- Reportagen und Aktuelles aus dem WHH
- von Besucher*innen für Besucher*innen
- erscheint mehrmals jährlich
- Redaktionssitzungen nach Absprache

Interessent*innen, die Spaß am Zeitungsmachen haben, sind herzlich willkommen. Der Treffpunkt wird vom Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses herausgegeben. Rückfragen an Herrn Kleinschmidt unter

☎ 0231 50-23356



Sie sind mit dem Umgang am Computer vertraut und wollten schon immer mal wissen, wie eine Zeitschrift oder Zeitung entsteht? Es interessiert Sie, wie man die vorgesehenen Artikel oder Reportagen in eine Seite einbaut und wie die Bilder in den Bericht kommen? Sie möchten mehr dazu erfahren und es lernen? Wir zeigen es Ihnen.

Am Beispiel unserer Hauszeitung Treffpunkt WHH bringen wir es Ihnen mit den Programmen InDesign und Photoshop gerne bei. Sollten Sie danach Gefallen an dieser Arbeit gefunden haben, bieten wir Ihnen die Mitarbeit an der Gestaltung dieser Zeitung an.

Selbstverständlich ist diese Einweisung für Sie kostenfrei. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des WHH. Termine können dann mit der Leitung des WHH abgestimmt werden.

Letzte Hilfe Kurs

Erste Hilfe nach Unfällen ist selbstverständlich! Doch wie kann ich einem sterbenden Menschen helfen? Viele Menschen möchten zuhause in vertrauter Umgebung sterben. Dies gelingt jedoch nur einem geringen Teil. Viele Menschen trauen sich die Betreuung eines sterbenden Angehörigen nicht zu, weil ihnen das Grundlagenwissen zur Sterbebegleitung oder auch die Kenntnis über die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote fehlen. Informationslücken sollen in diesem Kurs geschlossen werden. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen steht der Austausch über Tod und Sterben im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen am Lebensende. In vier Unterrichtsmodulen wird an diesem Nachmittag zu folgenden Themen miteinander gearbeitet:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Referentinnen:

Martina Kubbe – Diakonie Dortmund

Silke Willing – Malteser Dortmund

Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Mi 20.05. • 16:00 Uhr • kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Fahrten und Besichtigungen

Überblick der Besichtigungen des WHH und der Fahrten mit dem Förderverein



Besichtigungen 1. Halbjahr 2026

Tag		Uhrzeit	Veranstaltung	Preis	Kurs-Nr.
n.n.	n.n.	14:00 Uhr	WDR Studio Dortmund	1,00 €	26A-04210
Mo	23.03.	11:00 Uhr	Polizeiausstellung NS-Zeit	1,00 €	26A-04211
Mi	08.04.	11:00 Uhr	Naturmuseum	1,00 €	26A-04207
Fr	10.04.	11:00 Uhr	Ostfriedhof mit Grab Henriette Davidis	1,00 €	26A-04209
Fr	15.05.	11:00 Uhr	Kokerei Hansa	1,00 €/8,00 € Eintritt	26A-04212
Di	19.05.	11:00 Uhr	Rosarium	1,00 €/4,50 € Eintritt	26A-04208
Mi	10.06.	11:00 Uhr	Synagoge Dortmund	1,00 €	26A-04213

Fahrten 1. Halbjahr 2026

Do	16.04.	08:00 Uhr	Koblenz	25,00 €/20,00 €	26A-04214
Mi	29.04	08:00 Uhr	Ahrweiler	25,00 €/20,00 €	26A-04215
Mi	20.05	08:00 Uhr	Maastrich	25,00 €/20,00 €	26A-04216
Fr	29.05	08:00 Uhr	Rinteln	25,00 €/20,00 €	26A-04217
Mi	17.06.	08:00 Uhr	Hameln	25,00 €/20,00 €	26A-04218
Di	30.06.	08:00 Uhr	Amsterdam	25,00 €/20,00 €	26A-04219

Wichtige Hinweise

- **Besichtigungen**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf den Führungsbeginn vor Ort. Den Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt ab Wilhelm-Hansmann-Haus erfragen Sie bitte im Kassenbüro. Bei einigen Besichtigungen entstehen zusätzliche Kosten in Form von Museumseintritten oder für die Fahrten mit dem ÖPNV. Entnehmen Sie Einzelheiten bitte den nachfolgenden Texten. Grundsätzlich ist für die Teilnahme an Besichtigungen eine gute Geh- und Stehfähigkeit erwünscht. Da wir auch mobilitätseingeschränkten Menschen die Teilnahme an den Besichtigungen ermöglichen wollen, sprechen Sie uns bitte an.

- **Tagesfahrten**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf die Abfahrtszeiten der Busse in Dortmund. Die Abfahrtszeiten der Busse am Zielort entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Übersicht.

- **Rollatoren**

Können grundsätzlich mitgenommen werden, bitte hinterlassen Sie eine entsprechende Information bei Ihrer Anmeldung.

- **Veranstalter**

Der Förderverein WHH e. V. ist Veranstalter aller Tagesfahrten. Mitglieder des Fördervereins zahlen für die Tagesfahrten den niedrigeren der jeweils ausgewiesenen Kostenbeiträge. Nichtmitglieder zahlen je Fahrt/Karte 5,00 € mehr.

- **Anmeldung**

Für alle Fahrten und Besichtigungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Es werden maximal zwei Karten pro Person und Fahrt abgegeben. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57 oder direkt im Kassen- und Informationsbüro. Beschreibungen der Zielorte und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise und unsere Teilnahmebedingungen.

Besichtigung: Führung durch das WDR-Landesstudio Dortmund

Termin wird noch bekannt gegeben. • 14:00 Uhr • 1,00 € • Kurs-Nr. 26A-04210

Die ca. 1 1/2 -stündige Führung durch das WDR-Studio Dortmund beginnt mit einem kurzen Filmvortrag über die Arbeit des WDR und die Entstehung von Filmproduktionen. Anschließend erhalten Sie Einblicke in die Arbeit hinter den Kulissen. Sie werden das Fernsehstudio, das Hörfunkstudio und die Schalträume kennenlernen. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

Treffpunkt: 13:00 Uhr im Foyer des WHH

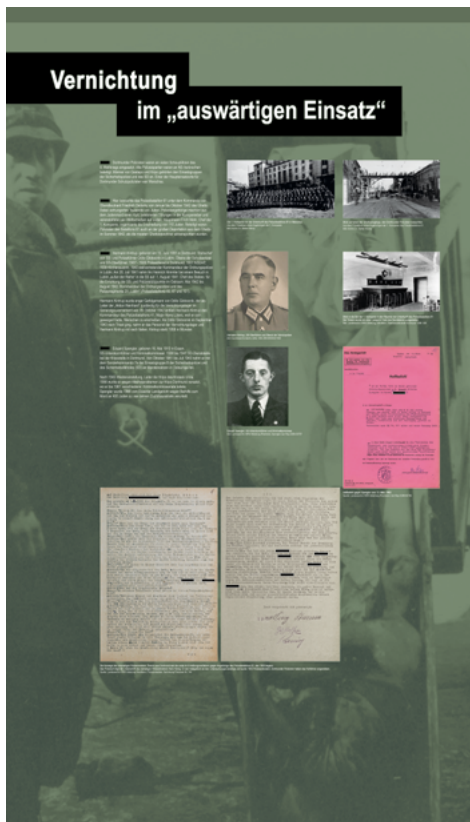
Führung: 14:00 Uhr vor Ort



Besichtigung: Ausstellung zur Rolle der Polizei in der NS-Zeit

Mo, 23.03. • 11:00 Uhr • 1,00 € • Kurs-Nr. 26A-04211

In der Polizeiausstellung 110 im Polizeipräsidium Dortmund beschäftigt sich ein kompletter Themenraum detailliert mit der Rolle der Polizei im Nationalsozialismus in der Zeit zwischen 1933 und 1945. Hierzu gibt es eine speziell konzipierte, 60-minütige Führung, in der die wichtigsten Stationen und Wendepunkte dieser dunklen Epoche in Dortmund aufgezeigt werden. Angefangen bei der Machtübernahme der NSDAP über die Umstrukturierung des Polizeiapparates, bis hin zu den barbarischen Verbrechen, die die Gestapo, aber auch die normale Schutzpolizei und die Kriminalpolizei verübt haben. Hier erhalten Sie einen sehr emotionalen Eindruck von Dortmund in der Zeit des Naziregimes und speziell von der zweifelsfrei nachgewiesenen Beteiligung der Dortmunder Polizei an den Nazi-Gräueltaten. Schon in den 1980er-Jahren hat das PP Dortmund damit begonnen, seine eigene Beteiligung an den unzähligen Verbrechen des Nazi-Regimes aufzuarbeiten. Es wurden unzählige Personalakten und NS-Akten für mögliche Verfahren aufbereitet, die im Anschluss an das Landesarchiv übergeben wurden. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.



Treffpunkt: 10:20 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr vor Ort

Besichtigung: Führung im Naturmuseum Thema "Highlights"

Mi, 08.04., 11:00 Uhr, 1,00 €, Kurs-Nr. 26A-04207

Kommen Sie mit auf eine Tour durch die Highlights der Dauerausstellung. Auf einer Reise durch die Erdgeschichte Dortmunds können Skelette einer echten Mammutkuh und eines Höhlenbären entdeckt werden. An Urzeit-Tintenfischen vorbei begeben Sie sich auch in die Zeit des Karbons. Finden Sie heraus, was das Ruhrgebiet, wie wir es heute kennen, möglich gemacht hat. Doch auch die Gegenwart kommt nicht zu kurz: Die heutigen Ökosysteme in und um Dortmund beherbergen viele Tiere, Pflanzen und Pilze, die es in der biologischen Ausstellung zu entdecken gilt.

Treffpunkt: 10:30 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11:00 Uhr vor Ort



Besichtigung: Führung über den Ostfriedhof

Fr 10.04. • 11:00 Uhr • 1,00 € • Kurs-Nr. 26A-04209

Entdecken Sie einen der schönsten Friedhöfe Deutschlands. Hartmut Neumann, der Sprecher im Fachausschuss Friedhöfe Dortmund, führt Ihnen nicht nur die historischen Grabmäler und den jüdischen Teil vor Augen, sondern wird bei dem Rundgang die Sozial-, Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der Stadt und des Ruhrgebiets bewusst machen und auch die ökologische Bedeutung der Begräbnisstätte präsentieren. Als besonderes Highlight besuchen Sie anlässlich des 150. Todestages das Grab von Henriette Davidis.



Treffpunkt: 10.15 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr vor Ort

Ausflugsfahrt: Koblenz

Do, 16.04 • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • Kurs-Nr. 26A-04214



Am Zusammenfluss von Rhein und Mosel, am weltweit bekannten Deutschen Eck, liegt eine der schönsten und ältesten Städte Deutschlands: Koblenz, das Tor zum UNESCO Welterbe "Oberes Mittelrheintal". Zeugnisse der über 2000-jährigen Geschichte sind Kirchen, Schlösser, ehemalige Adelshöfe und Bürgerhäuser. Enge Gassen und romantische Winkel laden zum Verweilen ein.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.



Ausflugsfahrt: Ahrweiler

Mi, 29.04. • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • 26A-04215

Mitten im Ahrtal, zwischen Wäldern und Weinbergen liegt die Stadt Bad Neuenahr-Ahrweiler. Die kulturelle Vielfalt lässt sich besonders gut an architektonischen Bauwerken erkennen. So spiegelt sich in Ahrweiler der Einfluss und die Herrschaft der Römer wider. Bauwerke wie die Stadttore oder die historischen Stadtmauern legen Zeugnis über die längst vergangene Epoche ab. Der Stadtteil Bad Neuenahr hingegen ist Zeitzeuge der glamourösen Kaiserzeit, deren Einfluss noch heute an den unterschiedlichsten Gebäuden und Straßenzügen erkennbar ist und nichts von seiner Eleganz verloren hat. Vielfältige Unterhaltung und historische Bauwerke inmitten der malerischen Landschaft des Ahrtals – das ist Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Abfahrt: 8:00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr vor Ort

Veranstalter: Förderverein des WHH



Besichtigung: Führung durch die Kokerei Hansa

Fr, 15.05. • 11:00 Uhr • 1,00 €/8,00 € Eintritt • Kurs-Nr. 26A-04212

Die heute noch zu besichtigende Kokerei Hansa entstand 1927/1928 als eine Großkokerei. Sie ist ein Architektur- und Industriedenkmal des Stadtbezirks Dortmund-Huckarde, welche die Kokereien Zechen Hansa, Westhausen und Germania im Dortmunder Nordwesten damals ablöste. 1992 wurde dann auch die Großkokerei Hansa in Dortmund-Huckarde stillgelegt. Seither können alle Besuchenden in die Kokereigeschichte eintauchen und den laufenden Strukturwandel, die Veränderung in Dortmund und auch die Vorbereitung zur Internationalen Gartenschau 2027, IGA2027, bei einer Begehung mit einem Gästeführer kennenlernen.



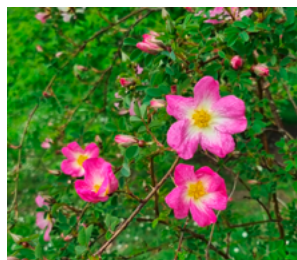
Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr vor Ort

Besichtigung: Führung durch das Rosarium

Di, 19.05. • 11:00 Uhr • 1,00 €/4,50 € Eintritt • Kurs-Nr. 26A-04208

Das Deutsche Rosarium im Westfalenpark zählt zu den prächtigsten Rosenanlagen Europas und ist ein Genuss für alle Rosenliebhaber*innen. Im Deutschen Rosarium können Sie über 3.000 Rosenarten und -Sorten entdecken, darunter zahlreiche exotische und seltene Rosen. Erfahren Sie mehr über die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten der Rose und über die Rosenneuheitenprüfung. Das Deutsche Rosarium bietet mit seiner beeindruckenden Sammlung ein ganz besonderes vielfältiges und schönes Rosenerlebnis.



Treffpunkt: 10:30 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11:00 Uhr vor Ort

Ausflugsfahrt: Maastricht

Mi, 20.05. • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • Kurs-Nr. 26A-04216

Maastricht ist eine Universitätsstadt im äußersten Süden der Niederlande. Sie hat blühende Weinanbauflächen, azurblaues Wasser und unterirdische Gänge. Am Ufer der Maas, die durch die Stadtmitte fließt, steht das futuristische Bonnefantenmuseum für bildende Kunst.

Ihre mittelalterliche Architektur und lebendige Kulturszene ist genauso imposant wie die Kopfsteingepflasterte Altstadt. In der Altstadt befinden sich die gotische Johanniskirche (Sint Janskerk) und die romanische St.-Servatius-Basilika mit ihrer bedeutenden Sakralkunstsammlung. Sehenswert sind die Naturschätze in der Region. Mittwochs ist Markttag in Maastricht!

Abfahrt: 08:00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr vor Ort

Veranstalter: Förderverein des WHH



Ausflugsfahrt: Rinteln

Fr, 29.05 • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • 26A-04217



Die Altstadt mit ihren liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern lockt alle Touristen nach Rinteln. Die Schaumburg ist eine beeindruckende Burganlage auf dem 230 Meter hohen Nesselberg. Mächtige Mauern, historische Türme und ein düsteres Burggefängnis erwartet Sie. Ebenso das Museum Eulenburg, in dem Sie in die Geschichte Rintelns und des Schaumburger Landes eintauchen können.

Abfahrt: 08:00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr vor Ort

Veranstalter: Förderverein des WHH



Besichtigung: Führung durch die Synagoge Dortmund

Mi, 10.06. • 11:00 Uhr • 1,00 € • Kurs-Nr. 26A-04213

In der Führung (ca. 1 1/2 Stunden) geht es um den Aufbau und die Gegenstände der Synagoge (Tora, Toraschrein, Ausrichtung nach Jerusalem, Bezug zum Tempel usw.), Grundlagen des Judentums und auch um die aktuelle Situation der Juden in Deutschland und die Geschichte der Juden in Dortmund.

Beim Betreten der Synagoge tragen männliche Besucher eine Kopfbedeckung, die zur Verfügung gestellt wird.

Zur Erklärung: Die Kippa wird von Juden aus Respekt vor Gott getragen – nur er steht über dem Menschen (Gäste erweisen dadurch ihren Respekt vor dem Gotteshaus bzw. den Traditionen der Gastgeber).

In der Regel wird vor dem Einlass eine Sicherheitskontrolle durchgeführt. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit.

Treffpunkt: 10:00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11:00 Uhr vor Ort



Ausflugsfahrt: Hameln

Mi, 17.06. • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • Kurs-Nr. 26A-04218



Hameln, die "sagenhafte Rattenfängerstadt" liegt reizvoll zwischen bewaldeten Höhenzügen. Besonderes Merkmal der historischen Altstadt sind die herrlichen Weserrenaissancebauten, die in einer solchen Geschlossenheit nur hier zu bewundern sind. Immer mittwochs um 16.00 Uhr können Sie vor dem Rathaus in einer großartigen Freilichtaufführung die Rattenfängerspiele erleben.

Abfahrt: 08:00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr vor Ort

Veranstalter: Förderverein des WHH



Ausflugsfahrt: Amsterdam

Di, 30.06. • 08:00 Uhr • 25,00 €/20,00 € • Kurs-Nr. 26A-04219

Amsterdam, die Hauptstadt der Niederlande, ist dem sogenannten goldenen Zeitalter des 17. Jhds für ihr künstlerisches Erbe, des Grachten-systems und schmalen Häuser mit Giebelfassaden bekannt. Sehenswert ist das Museumsviertel, bestehend aus dem Van-Gogh-Museum, das Rijksmuseum mit Werken von Rembrandt und Vermeer und das Stedelijk Museum für moderne Kunst.

Abfahrt: 08:00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr vor Ort

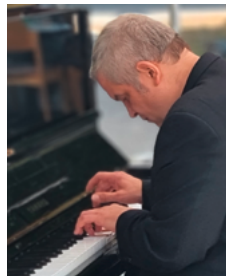
Veranstalter: Förderverein des WHH



Kultur- und Musikveranstaltungen

Klassik um Drei

Diese Konzertreihe möchte Sie mit interessanter, entspannender und berührender Musik in die musikalische Welt der Klassik entführen. Der über Dortmund hinaus bekannte Klavier-Solist und Künstler Tobias Bredohl beeindruckt durch exzellente Spieltechnik und fundiertes Wissen über die Künstler und ihre Werke.



Schumann und Brahms

Tobias Bredohl wird die besondere Beziehung des jungen Johannes Brahms, der mit 20 Jahren bei Familie Schumann in Düsseldorf zu Besuch war, zum fast 25 Jahre älteren Robert Schumann beleuchten. Besonders in den Schumann- Variationen op. 9 von Brahms, die heute erklingen, wird diese prägende Bindung zum Ausdruck gebracht.

Do 22.01. • 15:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04306

Präludien und Intermezzo

Vorspiele und Zwischenspiele sind nur scheinbar kurze Musikstücke, die ein größeres Werk ein- oder zwischen größeren überleiten. Heute wird die Vielfalt dieser Kleinode kennengelernt: von Bach bis Gershwin.

Do 19.03. • 15:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04307

Fantasien

Keiner hat den Begriff der Fantasie, des Fantastischen in der Musik so nachhaltig geprägt wie Robert Schumann. Ob die große Fantasie op. 17, die Fantasiestücke op. 12 oder andere Meisterwerke: die Romantik findet in ihm einen tiefgründigen, vielschichtigen Komponisten.

Do 16.04. • 15:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04308

Im Frühling

Das heutige Programm stellt die schönste Zeit des Jahres in den Mittelpunkt: ob in der Klaviersuite 'Jaro – Der Frühling' des tschechischen Komponisten Josef Suk oder den Poetischen Stimmungsbildern seines Schwiegervaters Antonin Dvorák.

Do 28.05. • 15:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04309

Sommerklassik

Zum Abschluss des ersten Halbjahres erwartet sie ein buntes musikalisches Programm mit Walzern, Tänzen und musikalischen Momenten von Schubert, Schumann und Brahms.

Do 18.06. • 15:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04310

Posaunenmatinée

Studierende der Posaunenklasse der Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf spielen bekannte Werke der Posaunenliteratur und werden von Tobias Bredohl am Klavier begleitet.

Musikalische und künstlerische Leitung: Tobias Bredohl

Di 10.02. • 11.00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04311

Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich.
Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



Lust auf Volksmusik

Singen Sie gern? Einfach so, z. B. Volks- und Wanderlieder? Das offene Singen im WHH ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen, die ab und zu singen möchten, aber für die eine Bindung an einen Chor nicht das Richtige ist. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Für die musikalische Begleitung sorgt der Gitarrist Klaus-Dieter Unruh, der Melodie und Takt vorgibt. Noten und Texte sind vorhanden.

Tag	Uhrzeit	Preis	Kurs-Nr.
Do 15.01.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04312
Do 29.01.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04313
Do 12.02.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04314
Do 26.02.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04315
Do 12.03.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04316
Do 26.03.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04317
Do 09.04.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04318
Do 23.04.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04319
Do 21.05.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04320
Do 11.06.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04321
Do 25.06.	15:00 Uhr	2,50 €	26A-04322

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



Klamottentausch für Jung + Alt

Upcycling-Angebote, Snacks und Getränke erwarten Sie bei diesem bekannten Veranstaltungsformat des WHH.

Sie können pro Person bis zu 10 Teile abgeben und mitnehmen. Ausgenommen sind Kinderkleidung, Bademoden, Unterwäsche und Pelze. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von youngcaritas, Seniorenbüro Ost und dem WHH.

Do, 22.01. • 17:00 Uhr. • kostenfrei. • Kurs-Nr. 26A-0236

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter ☎ 0231 50-23357



Musikalische Lesung "Der große Balladen-Abend" mit Carsten Bülow und Stephanie Hauptvogel

Der Dortmunder Schauspieler, Moderator, Synchronsprecher und Rezitator freut sich sehr auf diesen Auftritt. Denn die wunderbaren Balladentexte liegen ihm ganz besonders am Herzen. In diesem Sinne entstand sein zweites Balladenprogramm: „Der grosse Balladenabend“ Ein Muss für die Liebhaber*innen der deutschsprachigen Balladen. Mit Texten u.a. von: Johann Gottfried Herder, Friedrich Schiller, August Kopisch, Friedrich Hebbel, Detlef von Liliencron, Heinrich Heine, Annette von Droste-Hülshoff, Franz Karl Ginzkey, Börries Freiherr von Münchhausen, und Bertolt Brecht u.a..

Zudem hat er sich wieder hochkarätige Verstärkung dazugeholt. Die Dortmunder Querflötistin Stephanie Hauptvogel wird dabei sein. Die Lehrbeauftragte der TU Dortmund blickt in ihrer Karriere auf eine vielseitige Konzerttätigkeit zurück. So spielte sie unter anderen in Thailand dem Libanon in den USA in Frankreich und in Israel.

Fr, 30.01. • 17:00 Uhr • 4,00 € • Kurs-Nr. 26A-04102

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information unter ☎ 0231 50-23357



Irish Folk mit den Pot O'Stovies (Irish + Scottish Folk-Duo aus Dortmund)

Man nehme eine ordentliche Portion gefühlvoller irischer/schottischer Balladen von unglücklichen Liebschaften, Heim- und Fernweh, ergänze diese um fetzige Rauf-, Sauf- und Rebel-Songs, füge eine Prise feuriger Jigs & Reels hinzu und garniere alles mit einem Schuss Entertainment, einem Dutzend Instrumenten und zweistimmigem Gesang– Anschließend gebe man alles in einen Pot, und bringe das Ganze zum Kochen! Aber Vorsicht: Das geht ziemlich schnell!

Fertig zubereitet macht dieses Rezept das Konzert des Folk- Duos Pot O'Stovies zu einem besonderen und unvergesslichen Erlebnis.

Fr, 13.02. • 17:30 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04300

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information unter ☎ 0231 50-23357



Einladung über den Gartenzaun

Zweimal im ersten Halbjahr 2026 bieten wir Ihnen diese beliebte Kulturveranstaltung im WHH an. Sie gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten des Veranstaltungsprogramms. Verschiedene Musikensembles des Hauses, die Laienspielgruppe des WHH, sowie eine Seniorrentanzgruppe gestalten für Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Tanz, Musik und Sketchen bei Kaffee und Kuchen.

Mi, 18.02. • 15:00 Uhr • 7,50 € • Kurs-Nr. 26A-04200

Mi, 22.04. • 15:00 Uhr • 7,50 € • Kurs-Nr. 26A-04201

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



Disco im WHH ab 50+ mit DJ Ruud van Laar

Es darf getanzt werden! Der bekannte DJ Ruud van Laar legt quer durch die Jahrzehnte auf. Schwingen Sie das Tanzbein wie es Ihnen gefällt. Alle Musikverrückten ab 50+ sind herzlich eingeladen zu tanzen, quasseln und sich wohlfühlen. Zum Warmwerden gibt es auf den Weg zur Tanzfläche eine kleine Erfrischung!



jeweils Sa 21.02., 18.04., 20.06. • 19:00 Uhr • 7,50 € • Kurs-Nr. 26A-04002

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information unter ☎ 0231 50-23357

Kabarett mit Esther Münch "Nur für Mädels und mutige Jungs"



"Sie ist wieder da. Unsere Lieblingsfachkraft für Ordnung, Sauberkeit und schonungslos ehrliche Lebensweisheiten! Waltraud Ehlert, das Original aus dem Ruhrgebiet, lädt ein zum kabarettistischen Rundumschlag: über Frauen, Männer, das Leben und alles, was dazwischen liegt. In „Nur für Mädels – und mutige Jungs“ nimmt sie kein Blatt vor den Mund. Mit bissigem Humor und jeder Menge Lebenserfahrung geht's um die kleinen Krisen des Alltags, die großen Fragen der Weiblichkeit und warum Männer manchmal wirklich mutig sein müssen, um das auszuhalten. Ein Abend für alle, die über sich selbst lachen können. Für Frauen mit Meinung. Und Männer mit Nerven. Charmant, direkt und immer mitten aus dem prallen Leben. Typisch Waltraud eben."



Fr, 27.02. • 18:00 Uhr • 8,00 € • Kurs-Nr. 26A-04801

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Ein Konzert mit ROBIN STONE

„Ein Mann, eine Gitarre, eine Stimme – und alles Gefühl der Welt.“

Mit diesen Worten beschrieb ein Kritiker ein Solokonzert des Sängers Robin Stone. Konzerte von Robin Stone sind eine Zeitreise durch die Musikgeschichte der 70er bis heute.

Unplugged, unverfälscht und auf eigene Art covert er Songs von Rod Stewart über Neil Young, von Carole King bis Bryan Adams und vielen anderen, seine Interpretationen von Klassikern wie 'I don't wanna talk about it', 'Dust in the wind', 'Heart of Gold' oder 'Sailing' sind legendär.

Seit über 40 Jahren begeistert der Unnaer Sänger sein Publikum mit ausdrucksstarker Stimme und perfekter Beherrschung seiner Gitarre.

Robin Stone (auch bekannt als Mitglied verschiedener Bands wie The Billboard Riders, CC-Smokie, Clearwater Revival, Rust – A Tribute to Neil Young und Backtronauts oder auch durch die Rod-Stewart-Revue Rhythm of my heart) ist ein Musiker, der durch Ausstrahlung gekoppelt mit einer echten, unverwechselbaren Persönlichkeit und Bühnenpräsenz und Professionalität besticht. Tauchen Sie in die Welt der verschiedensten Interpreten ein.

Fr, 06.03. • 18:00 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04302

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357



DIE POTTROSEN „Oben Gott, unten Pott!“ 2.0



Zwei alterslose Bühnen Veteraninnen mit IKEA – Abitur, (Leistungskurs : Billy – Regal mit Glastüren), persiflieren, nicht nur musikalisch, treffsicher mit Gespür für den Alltags- und Sonntagswahnsinn des Lebens die sie umgebende Region und ihr Einwohner: Das RUHRGEBIET!



„Oben Gott, unten Pott!“ 2.0 ist eine überarbeitete Fassung des erfolgreichen Programms. Angereichert mit neuen Figuren und Sketches, es gibt sogar eine Bettszene ...

Die POTTROSEN repräsentieren die Spitzenklasse der weiblichen Humor-industrie. Unser Ziel ist: die Menschen auf intelligente Art zu unterhalten und zum Lachen zu bringen. Das ist der Plan. Ein guter Plan. Unser Plan. Die POTTROSEN! Heilpflanzen für Ihre Lachmuskeln – sortenecht Ruhrpott! Wird auch gern von Hipstern gesehen! Und von allen Anderen.

Fr, 13.03. • 18:00 Uhr • 8,00 € • Kurs-Nr. 26A-04800

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Mit dem Shanty Chor auf hoher See

Der Dortmunder Shanty- Chor, mit 30 Sängern einer der größten in Deutschland, präsentiert Ihnen wieder Lieder, die von der Seefahrt im Hafen oder in der Ferne, von der Sehnsucht nach der Heimat oder der Heimkehr erzählen. Machen Sie sich auf zu einer musikalischen Seereise über die Weltmeere.



Fr, 20.03. • 17:30 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04301

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Frühlingsblühen



Zum Frühlingsbeginn erwartet Sie eine ganz besondere Atmosphäre im österlich geschmückten Hansmann-Haus. Am 24.03. öffnen sich die Pforten für eine Frühjahrsausstellung, die von den Kreativgruppen des Hauses präsentiert werden. Die Kreativausstellung ist von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Musikgruppen des Hauses spielen im Foyer und laden zum Mitsingen bekannter Frühlingsmelodien ein. Lassen Sie sich mit frischen Waffeln und gegrillter Bratwurst verwöhnen.

Di, 24.03. • 10:00 Uhr • kfr • Kurs-Nr. 26A-04501
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter ☎ 0231 50-23357



Lesung "About Henriette" zum 150. Todestag von Henriette Davidis

Henriette Davidis war eine westfälische Bestsellerautorin und die Koryphäe für Haushaltsfragen im 19. Jahrhundert. Geboren 1801 in Wengern, verfasste sie ab den 1840er Jahren Rezeptsammlungen und Bücher zur Hausaltspädagogik. „Das Praktische Kochbuch“ ging noch zu ihren Lebzeiten in die 21. Auflage. Mit Büchern wie „Beruf Jungfrau“ und „Der Beruf der Hausfrau“ stimmte sie junge Mädchen auf ihre



Rolle als Ehefrau und den Beruf der bürgerlichen Hausfrau ein; dabei vertrat sie ein konservative Rollenbild. Selbst blieb sie unverheiratet. Am 3. April 1876 starb Davidis in Dortmund; dort ist sie auf dem Ostfriedhof begraben. Ein Denkmal in der Kaiserstraße erinnert an sie.

Anlässlich von Henriette Davidis' 150. Todestag haben Autor*innen des LiteraturRaum DortmundRuhr ein literarisches Programm erarbeitet, das unterschiedliche Aspekte ihres Lebens und Wirkens aufgreift.

Das literarische Potpourri umfasst u.a.:

- Liebes Fräulein Davidis – ein Brief aus der Zukunft!
 - Wie schmeckt ein Picknick an Henriettes Grab?
 - Henriette goes Sushi – zwei Welten begegnen sich?!
 - „Beruf Jungfrau“: Henriette und ihr Frauenbild ...
 - Schmeckt das? Sprachliche Verfeinerungen traditioneller Rezepte!
 - Rezepte, gereimt und gesungen
 - Hausfrau, Tradwife, Bestsellerautorin
 - und eine kleine kulinarische Überraschung zur Pause
- ... natürlich kommt Henriette Davidis auch selbst zu Wort ...

Mit dabei sind folgende Autor*innen: Cornelia Ertmer, Thomas Kade, Dorothea Kemper, Anne-Kathrin Koppetsch, Bianca Lorenz, und Monika Merz.

Mehr Infos über die Autor*innen auf: www.literaturraumdortmundruhr.de

Fr, 10.04. • 17:00 Uhr • 2,50 € • Kurs-Nr. 26A-04103

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Björn Nonnweiler spielt „Simon ohne Garfunkel“

Der Liedermacher Björn Nonnweiler gastiert am 24.04. im Wilhelm-Hansmann-Haus mit seinem Programm: „Simon ohne Garfunkel“.

Nonnweiler, der sonst überwiegend mit seinen eigenen Liedern tourt, wird an diesem Abend einen Querschnitt aus allen fünf Studioalben des legendären Folk-Rock Duos Simon and Garfunkel präsentieren. Songs wie The Sound of Silence, The Boxer, Mrs. Robinson oder die Hymne Bridge over Troubled Water werden an diesem Abend nicht fehlen. Nonnweiler's feinfühliges Gesang und sein brillantes Gitarrenspiel lassen schnell vergessen, dass die zweite Stimme vom Tenor Art Garfunkel fehlt. Jedes Lied leitet der Hagener Sänger mit dem jeweils ins deutsche übertragenen Liedtext ein, womit er den benötigten Spannungsbogen erzeugt.

Ein Abend nicht nur für Fans des Kult-Duos, sondern für alle Freunde der akustischen Gitarre und der Singer-Songwriter Musik.



Fr, 24.04 • 17:30 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04303

Matthias "Kasche" Kartner & Jeff Good singen Chris de Burgh, Udo Jürgens, Neil Diamond etc.

Eine musikalische Reise durch die Welthits der deutschen und englischen Lieder von Chris de Burgh, über Udo Jürgens, bis Neil Diamond etc. mit Matthias Kartner & Jeff

Good. Das musikalische Duo sorgt mit ihren abwechselnden Genres für eine Atmosphäre der Gänsehaut. An diesem Konzertabend steht Mitsingen, Schunkeln und in Erinnerungen schwelgen ganz oben auf dem Programm. Lassen Sie sich auf eine wunderbare Reise der Welthits ein und genießen den Abend



Fr, 08.05. • 18:00 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04304

Mundharmonika Schlager-Sommer

Die Mundharmonika-Freunde des WHH läuten den Sommer mit einem bunten Strauß an Schlagern, Balladen und Musicalmelodien ein. Es darf wie immer mitgesungen und gesummt werden. Zur Stärkung wird Kaffee und Kuchen gereicht.

Mi 06.05. • 15.00 Uhr • 7,50 € • Kurs-Nr. 26A-04202

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Kabarett mit Heinz Klever "Wer ist hier irre?"

HEINZ KLEVER

Politisches Kabarett mit Musik. Heinz Klever zählte zum lebenden Inventar der LEIPZIGER PFEFFERMÜHLE. Als Komponist und Texter arbeitet er für die ACADEMIXER, die FUNZEL, das CENTRAL KABARETT, die HERKULESKEULE, die KIEBITZENSTEINER, das FETTNÄPPCHEN, die ODERHÄHNE, die ARCHE und den EULENSPIEGEL.



Sein aktuelles Soloprogramm WER IST HIER IRRE! SKETCHES, PARODIEN und MUSIK! – WARNHINWEIS – Sie können sich kranklachen. Außerdem gelten immer noch die 2G Regeln für politisches Kabarett. Gespielt wird nur GEKONNT und GEPFEFFERT .

1955 im Rheinland geboren, wohnt Heinz Klever seit gut 20 Jahren in Berlin. Bis er es dorthin geschafft hatte, galt es zahlreiche Zwischenaufenthalte zu absolvieren. Zur Abhärtung lebte er u.a. in Wuppertal, Köln, Hannover, Lüneburg, Oberhausen, Düsseldorf, Remscheid, Hamburg, Schwerin, Leipzig. Und da er ja dort nicht nur leben, sondern auch von etwas leben musste, spielte er an den jeweiligen Theatern das komplette klassische und moderne Repertoire rauf und runter. Ach ja, im Fernsehen sieht man ihn auch des Öfteren.

Fr, 12.06. • 18:00 Uhr • 6,00 € • Kurs-Nr. 26A-04400

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357

Revue: „vom Ku'damm zum Broadway“ mit dem Chor Clamott

Eine spannende und unterhaltsame Revue erwartet Sie. „Der Chor Clamott“ entführt in seiner Revue „Vom Ku'damm zum Broadway“ in die Zeit der goldenen 20er Jahre.

Erleben Sie im ersten Teil Lieder und Sketche aus Berlin in zeitgemäßen Kostümen bei passender Choreografie, und im zweiten Teil Songs vom New Yorker Broadway.

Das Publikum kann sich auf ein berauschendes Musikereignis freuen!“

Fr, 26.06. • 18:00 Uhr • 7,00 € • Kurs-Nr. 26A-04401





Mitglieder gesucht!

Das WHH bietet verschiedene AGs (Arbeitsgemeinschaften) im Haus an:

- Musikgruppen (Mundharmonika- und Volksmusikgruppe)
- Laienspielgruppe
- Malgruppe
- Spielgruppen

Alle AGs möchten sich gerne vergrößern und freuen sich über Zuwachs!

Sie haben Interesse?

Dann melden Sie sich im Kassenbüro persönlich, ☎ 0231 50-23357 oder

✉ whh@stadtdo.de



Gesundheit und Bewegung

Fit im Alter – unter diesem Motto steht das umfangreiche Gesundheits-, Sport und Bewegungsangebot des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Sportliche Betätigung ermöglicht es Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen ohne Leistungsdruck in gemeinsamer Runde mit anderen Senior*innen zu erhalten und zu verbessern. Obwohl sich die Gymnastikkurse speziell an den Bedürfnissen von Senior*innen orientieren, sollten Sie vor dem Besuch eines Sportkurses mit Ihrem Hausarzt sprechen, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse nicht gem. § 20 SGB V zertifiziert und damit keine Präventionskurse im Sinne der Krankenkassen sind. Ein Zuschuss der Krankenkasse bei Belegung eines Kurses kann also nicht garantiert werden. Bei allen Sportangeboten bitten wir um entsprechende Sportbekleidung.

Gymnastik für Frauen

Gezielte altersgerechte Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.–17.03.	11:00 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26A-0106
Mi 14.01.–18.03.	12:00 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26A-0114
Mi 14.01.–18.03.	13:15 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26A-0116
Di 14.04.–30.06.	11:00 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26B-0106
Mi 15.04.–01.07.	12:00 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26B-0114
Mi 15.04.–01.07.	13:15 Uhr	30,00 €	Erika Passner	26B-0116
Di 27.01.–31.03.	12:30 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26A-0108
Mi 28.01.–01.04.	09:30 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26A-0112
Mi 28.01.–01.04.	10:45 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26A-0113
Di 14.04.–14.07.	12:30 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26B-0108
Mi 15.04.–15.07.	09:30 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26B-0112
Mi 15.04.–15.07.	10:45 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26B-0113

Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 27.01.–31.03.	13:45 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26A-0109
Di 14.04.–14.07.	13:45 Uhr	15,00 €	Walburga Göckeler	26B-0109



LIGHTFIELD STUDIOS @AdobeStock

Spezialangebote

Gesunde Haltung und Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzliche Gymnastikübungen mit Musik, Spaß und Spiel tragen zur Stärkung Ihrer Kondition bei. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Frauengruppe

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 22.01.–26.03.	16:00 Uhr	30,00 €	Walburger Göckeler	26A-0127
Do 16.04.–16.07.	16:00 Uhr	30,00 €	Walburga Göckeler	26B-0127

Männergruppe

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 15.01.–19.03.	10:30 Uhr	30,00 €	Sonja Boudaya	26A-0133
Do 16.04.–02.07.	10:30 Uhr	30,00 €	Sonja Boudaya	26B-0133

Gutes für den Rücken

Verspannungen? Das muss nicht sein! Beugen Sie dem mit gezielten Übungen vor. Es erwartet Sie eine Mischung aus Kräftigung, Mobilisierung, Stabilitäts- und Beweglichkeitsübungen. Abgeschlossen wird die Übungsstunde mit Entspannungsübungen. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 29.01.–02.04.	12:00 Uhr	30,00 €	Elke Recks	26A-0137
Do 16.04.–02.07.	12:00 Uhr	30,00 €	Elke Recks	26B-0137

Mach' mit, bleib' fit

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskelaufbau. Mit Schlingen, Loops und leichten Gewichten werden gezielt Körperpartien gekräftigt und die Kondition wie Koordination verbessert. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 15.01.–19.03.	11:45 Uhr	30,00 €	Sonja Boudaya	26A-0119
Do 16.04.–02.07.	11:45 Uhr	30,00 €	Sonja Boudaya	26B-0119

Aktives Training für den gesamten Körper

In dieser Trainingseinheit werden Sie Übungen mit den unterschiedlichsten Materialien erleben, so dass der gesamte Körper trainiert wird. Unter anderem stehen den Kursteilnehmern Hanteln, Fitness-Stäbe oder auch Pezzibälle für die einzelnen Übungen zur Verfügung. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	17:00 Uhr	30,00 €	Olha Syzonenko	26A-0139
Mo 13.04.-22.06.	17:00 Uhr	30,00 €	Olha Syzonenko	26B-0139

Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose für Frauen

Die aufrechte Haltung ist das A und O der Osteoporose entgegenzuwirken und dem Knochenmassenverlust vorzubeugen. Im Kurs werden gezielt Kräftigungsübungen durchgeführt, um dem Körper die nötige Stabilität zu geben und um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen. Ein Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen der Hand-Augen-Fuß-Koordination zur Verminderung der Sturzgefahr sind ebenfalls Inhalte dieses Programms. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	10:00 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26A-0102
Mo 13.04.-22.06.	10:00 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26B-0102

Aktives Rückentraining und Beckenbodengymnastik für Frauen

Beckenbodengymnastik hilft den Beckenboden zu trainieren und zu festigen. Einige gezielte Übungen können eine schnelle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur unterstützen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen erlernt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	11:00 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26A-0103
Mo 13.04.-22.06.	11:00 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26B-0103

Sturzprophylaxe 75+

Der Kurs soll dabei helfen, das Risiko von Stürzen und die damit verbundenen Verletzungen zu reduzieren. Gleichgewichts-, Koordinationsübungen sowie Stärkung der Muskulatur stehen hier im Vordergrund. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	12:15 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26A-0104
Mo 13.04.-22.06.	12:15 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26B-0104

Gymnastik bei Arthrose für Frauen

Immer mehr Menschen, vor allem im Alter, werden von Arthrose geplagt. Diese Verschleißerkrankung lässt sich günstig beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke zu erhalten und zu verbessern. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	13:15 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26A-0118
Mo 13.04.-22.06.	13:15 Uhr	30,00 €	Ute Göke	26B-0118

Faszientraining und Pilates

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich überall im Körper. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Mit sanften Trainingsmethoden werden in diesem Kurs Beweglichkeit und Dehnfähigkeit geschult. Gemischt wird das Training mit Pilates. Hier werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–25.03.	14:00 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26A-0163
Mi 29.04.–15.07.	14:00 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26B-0163

Nordic-Walking mit und ohne Stöcken – aktives Gehen im Freien

Walken für Senior*innen ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Außerdem wirkt die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einer Verkalkung der Arterien entgegen und kann einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen. Die Teilnahme ist auch ohne Nordic-Walking-Stöcke möglich. Treffen ist vor dem Wilhelm-Hansmann-Haus. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.



LIGHTFIELD STUDIOS @AdobeStock

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 16.04.–25.06.	18:00 Uhr	30,00 €	Beatrice Reubelt	26A-0121

Aktive Selbstschutzmaßnahme

Die Kursteilnehmer*innen werden sensibilisiert, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso wird geübt, wie man sich im Falle eines Übergriffes selbstbewusst verhält und sich in einer solchen Not-situation letztendlich verteidigen bzw. abwehren kann. Durch die Körperhaltung und Aussprache wird signalisiert, nicht als "leichte Opfer" zu gelten und kann ggf. potenzielle Täter von einem Übergriff abhalten. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 21.01.–25.03.	09:45 Uhr	30,00 €	Wilfried Peters	26A-0111
Mi 22.04.–24.06.	09:45 Uhr	30,00 €	Wilfried Peters	26B-0111

Entspannung und Gesundheit

Hatha Yoga

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer*innen angepasst. Übungsmatten sind vorhanden. Sie benötigen ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken. Die Übungseinheiten betragen 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–25.03.	12:45 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26A-0138
Mi 14.01.–25.03.	15:30 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26A-0144
Mi 29.04.–15.07.	12:45 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26B-0138
Mi 29.04.–15.07.	15:30 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26B-0144

Für Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–25.03.	17:00 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26A-0141
Mi 29.04.–15.07.	17:00 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26B-0141

Yoga im Sitzen

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–25.03.	11:30 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26A-0136
Mi 29.04.–15.07.	11:30 Uhr	30,00 €	Erika Drews	26B-0136

Qigong

Qigong ist eine der Säulen in der traditionellen Chinesischen Medizin. Darunter werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Es ist ein Weg, durch körperliche und geistige Übungen eigene Kräfte zu mobilisieren und zu regulieren. Qigong ist in jedem Lebensalter und bei unterschiedlicher körperlicher Verfassung sinnvoll und möglich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–18.03.	11:00 Uhr	30,00 €	Gitta Awolin	26A-0134
Mi 06.05.–08.07.	11:00 Uhr	30,00 €	Gitta Awolin	26B-0134



Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Anfänger

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 16.01.–20.03.	11:00 Uhr	30,00 €	Mario Barthmuß	26A-0140
Fr 17.04.–10.07.	11:00 Uhr	30,00 €	Mario Barthmuß	26B-0140

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.–24.03.	17:45 Uhr	30,00 €	Mario Barthmuß	26A-0153
Di 21.04.–14.07.	17:45 Uhr	30,00 €	Mario Barthmuß	26B-0153

Pranayama – Atemyoga

Pranayama beutet bewusstes Atmen. Die Übungen werden u.a. in Verbindung mit Asana (Körperhaltung) ausgeführt. Die Wirkungen des Pranayama sind vielfältig: das Atemvolumen wird vergrößert, die Atemmuskulatur wird gestärkt, viele Körpersysteme erfahren einen Einklang. Außerdem führt das Pranayama zum Stressabbau und zur Stressresilienz. Bitte ein Yoga-Kissen und eine Decke mitbringen. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 12.01.–23.03.	15:00 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26A-0162
Mo 04.05.–13.07.	15:00 Uhr	30,00 €	Gabriele Zawali	26B-0162

Pilates in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 14.01.–25.02.	19:15 Uhr	30,00 €	Hanna Stepanenko	26A-0156
Fr 16.01.–27.02.	18:45 Uhr	30,00 €	Hanna Stepanenko	26A-0170
Mi 11.03.–22.04.	19:15 Uhr	30,00 €	Hanna Stepanenko	26B-0156
Fr 13.03.–08.05.	18:45 Uhr	30,00 €	Hanna Stepanenko	26B-0170

Yoga in ukrainischer/deutscher Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 22.01.–05.03.	17:15 Uhr	30,00 €	Olha Syzonenko	26A-0155
Do 09.04.–28.05.	17:15 Uhr	30,00 €	Olha Syzonenko	26B-0155



Tanzen

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und hält die Gelenke fit. Nebenbei dient sie der Sturzprophylaxe, schult die Konzentrationsfähigkeit und bietet ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.



Flamenco für Anfänger*innen

Ein bisschen spanisches Flair im Wilhelm-Hansmann-Haus: Flamenco! Der Kurs vermittelt die rhythmische Beinarbeit, das Klatschen der Hände, die stolze Aufrichtung des Körpers und die mal eleganten, mal kraftvollen Bewegungen der Arme. In kleinen Choreografien werden alle diese Bewegungselemente verbunden. Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 13.04.-22.06.	16:30 Uhr	30,00 €	Esteban Ruiz-Sances	26B-0122



Orientalische Tänze für Fortgeschrittene

Ein Fitnessstraining der besonderen Art: Entfliehen Sie durch die märchenhafte Musik dem Alltag und spüren Sie das Temperament, die Lebensfreude und die Sinnlichkeit dieser speziellen Tanzart. Neben dem Spaß am Tanzen stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 05.01.-16.03.	17:15 Uhr	30,00 €	Anja Köhler	26A-0151
Mo 13.04.-06.07.	17:15 Uhr	30,00 €	Anja Köhler	26B-0151

TanzFit®

Der ADTV-Kurs TanzFit vereint Spaß und Sport: In fröhlicher Runde wird zu unterschiedlichen Musikstilen die körperliche Fitness erhalten. Eine moderate, ganzheitliche Gymnastik trainiert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System, die Kondition und die Koordination. So lassen sich neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson vorbeugen. Getanzt wird mit viel Spaß und zu den Rhythmen eingängiger Musik. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.-17.03.	09:30 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26A-0164
Di 13.01.-17.03.	10:45 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26A-0165
Di 13.01.-17.03.	12:00 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26A-0166
Di 21.04.-23.06.	09:30 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26B-0164
Di 21.04.-23.06.	10:45 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26B-0165
Di 21.04.-23.06.	12:00 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26B-0166

Anfänger

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 12.01.-23.03.	11:30 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26A-0146
Mo 20.04.-29.06.	11:30 Uhr	30,00 €	Peter Hühner	26B-0146

Seniorentanz

Tanzen ohne festen Partner oder Partnerin. Tanzen fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität miteinander und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Do 05.02.-16.04.	10:00 Uhr	30,00 €	Detlef Ulke	26A-0145

Tänze aus aller Welt

Ein neuer Kurs entführt Sie in die verschiedenen Tanzkulturen rund um die Welt. Kommen Sie mit auf diese Tanzreise. Es geht von Frankreich über Spanien, Schottland, Skandinavien, Russland, die unterschiedlichsten Balkanstaaten, Griechenland, Türkei, bis hin zu Israel, Nordafrika und Südamerika. Mal langsam, mal beschwingt – mal authentisch, mal up-to-date ... Die bunte Welt all dieser Tanztraditionen umfasst ein weites Spektrum an Melodien, Tanzformen, Rhythmen und Schwierigkeitsgraden. Dabei hat jeder Tanz seine ureigene Choreografie. Für die Teilnahme an diesem Tanzkurs brauchen Sie keinen festen Partner/Partnerin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 04.02.-15.04.	16:30 Uhr	30,00 €	Detlef Ulke	26A-0157

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Linedance

Tanzen Sie mit beim amerikanischen Trend „Line-dance“! Getanzt wird ohne festen Partner*in in einer Reihe vor- und nebeneinander. Zu Country-musik und Charts werden Schrittfolgen und Richtungswechsel eingeübt und synchron ausgeführt.



Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet an zehn Kurstagen statt. Die Kursdauer beträgt jeweils 60 Minuten.

Anfänger*innen

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 09.01.–20.03.	10:45 Uhr	30,00 €	Marzia Guntermann	26A-0124
Fr 17.04.–10.07.	10:45 Uhr	30,00 €	Marzia Guntermann	26A-0124

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 09.01.–20.03.	12:00 Uhr	30,00 €	Marzia Guntermann	26A-0125
Fr 17.04.–10.07.	12:00 Uhr	30,00 €	Marzia Guntermann	26A-0125

Workshop: Tanzen zu Beatles-Melodien

Erinnerungen an Melodien der Beatles haben wir alle!

"I want to hold your hand", "Ob-la-di, ob-la-da" sind Hits und Ohrwürmer geworden, die zeitlos und vergänglich sind. Was früher noch Unverständnis geweckt, später dann in Discos Nachhall und auch Abgründe erfahren hat, werden wir heute in Form von gemeinsamen Kreistänzen erleben. Wir tanzen zusammen ohne Vorkenntnisse und ohne Partner*in – nur mit den Erinnerungen unserer Jugend ... Workshopdauer: 14.00 – 18.00 Uhr

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 27.03	14:00 Uhr	5,00 €	Detlef Ulke	26A-0117

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Anmeldung und Reservierung unter ☎ 0231 50-23357.



ZumbaGold®

Sie wollen sich sportlich betätigen, aber Stuhlgymnastik ist Ihnen zu langweilig? Dann ist Zumba genau das Richtige für Sie! Unser Fitness-Kurs basiert auf der ZumbaGold® Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmenden angepasst. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenksbeschwerden haben hier die Möglichkeit, etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird! Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.-17.03.	15:00 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26A-0169
Di 13.01.-17.03.	16:15 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26A-0160
Di 13.01.-17.03.	17:30 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26A-0161
Di 24.03.-23.06.	15:00 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26B-0169
Di 24.03.-23.06.	16:15 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26B-0160
Di 24.03.-23.06.	17:30 Uhr	30,00 €	Nara Chalub-Adam	26B-0161



ZumbaGold® im Sitzen

ZumbaGold® im Sitzen ist eine Variante von ZumbaGold® und findet sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer*innen trainieren zu flotter Musik auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. ZumbaGold® im Sitzen ist ideal für Senior*innen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Beine integriert. Bei ZumbaGold® im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Musiktiteln auf die Möglichkeiten der Teilnehmer*innen abgestimmt.

Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.-17.03.	10:30 Uhr	30,00 €	Tanja Söllner	26A-0159
Di 14.04.-30.06.	10:30 Uhr	30,00 €	Tanja Söllner	26B-0159

Rollator-Gymnastik

Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer*innen Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner!



Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Senior*innen zu erhalten und zu verbessern.

Eigenen Rollator bitte mitbringen! Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 09.01.-13.03.	14:30 Uhr	30,00 €	Anja Schulze	26A-0154
Fr 10.04.-10.07.	14:30 Uhr	15,00 €*	Anja Schulze	26B-0154

Gedächtnistraining und Bewegung

Mit Kopf, Hand und Fuß – aktives Gedächtnistraining

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt.

Jede Übungseinheit beträgt 60 Minuten.



Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 13.01.-17.03.	14:15 Uhr	30,00 €	Brigitta Leifeld	26A-0148
Di 13.01.-17.03.	15:30 Uhr	30,00 €	Brigitta Leifeld	26A-0149
Di 14.04.-30.06.	14:15 Uhr	30,00 €	Brigitta Leifeld	26B-0148
Di 14.04.-30.06.	15:30 Uhr	30,00 €	Brigitta Leifeld	26B-0149

Sollen Sie unsicher sein oder Zweifel haben, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie uns an. Auch Schnuppern ist in Absprache mit uns möglich.

Schach spielen

In diesem Kurs werden Grundlagen bis hin zu Spielzügen erlernt. Regeln, Spielübungen und Besonderheiten werden vermittelt. Tauchen Sie ein in die Strategie des Schachspiels. Die Übungseinheit wird am Brett mit Partner gespielt und findet an sieben Kurstagen 90 Minuten statt.

Anfänger*innen

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 16.01.–27.02.	16:30 Uhr	30,00 €	Bahram Vojdani	26A-0224
Fr 13.03.–08.05.	16:30 Uhr	30,00 €	Bahram Vojdani	26B-0224

Fortgeschrittene

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 16.01.–27.02.	15:00 Uhr	30,00 €	Bahram Vojdani	26A-0228
Fr 13.03.–08.05.	15:00 Uhr	30,00 €	Bahram Vojdani	26B-0228



Wandergruppe "Die Fidelen Wanderer"

Jürgen Steinmann bietet für alle Wanderbegeisterte verschiedene Wanderungen mit Längen der Wanderstrecken 12–14 Km inkl. Einkehr an. Das Wandertempo liegt bei ca. 3,5 Km/h.

Bei Interesse erfragen Sie den jeweils aktuellen Wanderplan an der Pforte (0231.50 2 33 5 8) des Wilhelm-Hansmann-Hauses an. Dort liegen die Wanderpläne pro Quartal aus.



Radtouren mit dem WHH

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden ab Mai jeden 1. Donnerstag im Monat ab 13:30 Uhr statt. Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor der geplanten Abfahrt im Foyer des WHH. Die Rückankunft erfolgt gegen ca. 18:45 Uhr.

Tag	Uhrzeit	Route	Kurs-Nr.
30.04.	13:30–18:45 Uhr	Brunosee und Rückhaltebecken Mengede/Ickern,	26A-0190
07.05.	13:30–18:45 Uhr	Zum Lanstroper Ei	26A-0191
04.06.	13:30–18:45 Uhr	Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund	26A-0192

Alle Fahrten sind als Bummeltouren mit Geschwindigkeiten zwischen 12 und 15 km pro Stunde konzipiert. Die Routenlängen liegen bei ca. 40 km. Die Touren können im Hinblick auf ihre Zielsetzung von dem im Fahrradstadtplan Dortmund gekennzeichneten Verlauf abweichen. Die Mitfahrer*innen müssen über eine ausreichende Sicherheit beim Fahrradfahren im Alltag verfügen. Fahrradhelm wird empfohlen und wetterfeste Kleidung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kostenfrei; gleichwohl werden kleine Spenden (2,50 € für Mitglieder und 5,00 € für Nichtmitglieder des ADFC) für den ADFC gern entgegengenommen.

Weitere Infos können von den Tourenleitern auch telefonisch unter ☎ 0231 10 26 05 eingeholt werden.

Treffpunkt: jeweils um 13:30 Uhr vor dem WHH / Ende: ca. 18:45 Uhr
ADFC Kreisverband Dortmund e. V.
Montag und Donnerstag 16:30–18:30 Uhr

Graudenzner Straße 11, 44263 Dortmund

☎ 0231 13 66 85

📠 0231 7 21 22 98

✉ info@adfc-dortmund.de

🌐 www.adfc-dortmund.de





Robert Kneschke @AdobeStock

Selbsthilfegruppen, Vereine und Initiativen im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus bietet zahlreichen Selbsthilfegruppen (SHG) und Vereinen aus dem Gesundheits- sowie dem psychosozialen Bereich die Möglichkeit, sich vorwiegend in den Abendstunden mit anderen Betroffenen auszutauschen. Darüber hinaus nutzen weitere gemeinnützige Organisationen und Initiativen die Infrastruktur des WHH. Wir bitten um Verständnis, dass das Wilhelm-Hansmann-Haus aus Gründen des Datenschutzes keine Adressen oder Telefonnummern von Ansprechpartner*innen der jeweiligen Gruppen weitergeben kann.

Nähere Informationen zu den Inhalten und Ansprechpartner*innen, der Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund • Ostenhellweg 42-48, Eingang Moritzgasse, 44135 Dortmund • ☎ 0231 52 90 97 • 🌐 www.selbsthilfe-dortmund.de

Die Vielfalt und die kontinuierliche Veränderung der Angebote externen Nutzer im WHH lassen eine verlässliche Veröffentlichung der Angebotszeiten nicht mehr zu. Aktuelle Treffzeiten der einzelnen Gruppen erfragen Sie bitte direkt an der Pforte des WHH oder unter ☎ 0231 50 2 33 58.

Zu folgenden Themen treffen sich Gruppen im Wilhelm-Hansmann-Haus:

- ADHS im Erwachsenenalter
- Alopecia areata
- Burnout
- Chronische körperliche Erkrankungen
- Depression
- Eltern von jungen Erwachsenen mit Depressionen
- Elterngruppe
- EMK
- Familien am Limit
- Fibromyalgie
- Glaukom
- Hochsensibilität
- Long Covid
- Mamazone
- Messi in Dortmund und Umgebung
- Mitochondriopathie
- Morbus Bechterew
- Nacotics Anonymous
- OCD
- PBG
- Positive Wege nach der Trennung
- Pro Retina (ISUV)
- Sober
- Wir sind viele

Vereine, Gruppen und Institutionen, die sich regelmäßig im Wilhelm-Hansmann-Haus treffen:

- Alzheimer Gesellschaft Dortmund
- Behinderten Sportgemeinschaft BSG
- Blinden- und Sehbehindertenverein e.V.
- BürgerEnergieGenossenschaft Dortmund
- Care Revolution
- Chor Cantastrophe e.V.
- Deutsche Dystonie Gesellschaft
- Deutsche ILCO
- Deutsche Parkinson Vereinigung
- Deutsche Rheuma Liga
- Frauenverband Courage
- In-Nemo e.V.
- Kreuzbund
- Naturfreunde e.V.
- Parents for future
- Park Akademie
- Pause für pflegende Angehörige
- Quilt-Art Dortmund
- Sauerländischer Gebirgsverein
- Square-Dance Belle & Beaux
- SOVD
- Tinitus Liga
- VDK Ortsvereine
- Verein ehrenamtlicher Sozialrichter*innen
- Verein Mäuse für Ältere
- Volkschor Dortmund e.V.
- Weißer Ring
- DV Morbus Bechterew
- Dortmunder Bridge Club
- DJK Hansa e.V.
- Sprachcafé für Ukrainer*innen
- Ukrainischer Kulturkreis
- Selbsthilfe Kontaktstelle
- Aktionskreis: der behinderte Mensch in Dortmund
- Terres des Hommes
- Dortmunder Inklusionsoffensive
- PADO – Verein der Pflege- und Adoptivfamilien Dortmund e. V.



Kreativangebote

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“ Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung und des Berufslebens kaum Gelegenheit hatte.

Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen

Blumenstecken

Kursdauer 120 Minuten an neun Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Fr 30.01.-17.04.	14:30 Uhr	30,00 €	Eike Bonk	26A-0205

Klöppeln

Kursdauer 120 Minuten an neun Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo 12.01.-16.03.	15:00 Uhr	30,00 €	Irmgard Möhring	26A-0210
Mo 04.05.-06.07	15:00 Uhr	30,00 €	Irmgard Möhring	26B-0210



Freie Malerei

Die Malklassen im WHH richten sich an alle Interessierten der Malerei, die sich ungern auf eine bestimmte Technik beschränken möchten. Der experimentelle Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken wird individuell gefördert. Von gegenständlich bis abstrakt, gilt es die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

Kursdauer 120 Minuten an neun Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Di 20.01.–17.03.	10:00 Uhr	30,00 €	Alexander Pohl	26A-0217
Mi 21.01.–18.03.	10:00 Uhr	30,00 €	Alexander Pohl	26A-0219
Di 14.04.–09.06.	10:00 Uhr	30,00 €	Alexander Pohl	26B-0217
Mi 15.04.–10.06.	10:00 Uhr	30,00 €	Alexander Pohl	26B-0219

Freies Gestalten mit Ton – Der Kreativität eine Form geben

Töpfern ist ein faszinierendes Hobby, die Gestaltungsmöglichkeiten sind enorm. Ob Krug, Schale das individuell gestaltete Türschild oder kleine Gartenskulpturen, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs die verschiedenen Töpfertechniken kennen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Materialien wie Ton, Werkzeuge und Glasuren sind vorhanden. Töpfern ist eine schöne Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten. Kursdauer 120 Minuten an neun Kurstagen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mi 28.01.–25.03.	10:00 Uhr	30,00 €	Brigitte Heller	26A-0220
Mi 15.04.–10.06.	10:00 Uhr	30,00 €	Brigitte Heller	26B-0220

Am ersten Kurstag sind 12,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu entrichten.

Kostenfreie Kreativ-Arbeitsgemeinschaften

Im Wilhelm-Hansmann-Haus besteht die Möglichkeit, das in Kursen Erlernte in zahlreichen Kreativarbeitsgemeinschaften zu vertiefen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Zahl der Teilnehmer*innen in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen AG zur Verfügung stehen.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo	13:15–15:30 Uhr	AG Hardanger Stickerei	Elsbeth Bodzian	26A-2010
Mo	17:30–19:30 Uhr	AG Töpfern	Brigitte Heller	26A-2114
Di	13:00–16:00 Uhr	AG Seidenmalerei	Gabriele Rieper	26A-2018
Di	14:00–17:00 Uhr	AG Flotte Masche	Erika Jeuschede	26A-2004
Mi	09:30–12:30 Uhr	AG Nadel, Faden und Glasperlen-schmuck	Erika Krausch	26A-2080
Mi	14:00–16:00 Uhr	AG Video Schnitt	Siegfried Kraffzik	26A-2066
Mi	15:00–18:00 Uhr	AG Holzarbeiten	Ralf Mowe	26A-2005
Do	09:30–12:30 Uhr	AG Schneidern	Brigitte Adler	26A-2072
Do	10:00–17:00 Uhr	AG Holzarbeiten	Bernd Kangowski	26A-2101



Gesellschaftsspiele und Spielereffs

Der Offene Treff

Das WHH bietet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein WHH e.V. den Offenen Treff an. In gemütlicher Runde können Sie sich dienstags von 14:00–17:00 Uhr mit Freunden und Bekannten zum Spielen treffen, sich austauschen, ein Schwätzchen halten, neue Menschen kennen lernen. Eine Vielzahl von Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen stehen für Sie zur Auswahl bereit. Sollten Sie allein sein und einen Spielpartner*innen suchen, dann sind Ihnen unsere ehrenamtlichen Spielpatinnen gerne behilflich.

Eine Anmeldung oder Reservierung ist für dieses kostenfreie Angebot nicht erforderlich.

Merken Sie sich einfach vor:

Der Offene Treff – Spielen und Plaudern

Immer dienstags • 14:00–17:00 Uhr • WHH

Kostenfreie Schach-Arbeitsgemeinschaft

In der Schach-AG, die sich werktags in der Regel von 14:00–19:00 Uhr im WHH trifft, können sowohl Neu- und Wiedereinsteiger wie auch bereits sehr fortgeschrittene Spieler*innen Partner*innen für spannende Schachpartien finden, da die Spielstärke der Teilnehmer*innen sehr unterschiedlich ist. Vom Hobbyspieler*innen mit geringen Vorkenntnissen bis zum erfahrenen Ligaspieler*innen finden sich hier alle Spielniveaus.

Mo bis Fr • 14:00–19:00 Uhr

Weitere kostenfreie Spiele-Arbeitsgemeinschaften

Die Spielereffs im Wilhelm-Hansmann-Haus erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier können Sie sich in lockerer Runde mit anderen treffen und sich bei den unterschiedlichsten Spielen einfach nur die Zeit vertreiben oder aber nach mehr oder weniger strengen Regeln im sportlichen Wettkampf Ihre Konzentration schulen.

Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeitern*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Teilnehmer*innenzahl in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften und Spielgruppen beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Hauses gerne.

Tag	Uhrzeit	Kosten	Dozent*in	Kurs-Nr.
Mo	15:00–19:00 Uhr	AG Bridge	Annelie Röhr	26A-2039
Di	11:30–16:00 Uhr	AG Canasta	Edeltraud Burg	26A-2112
Mi	14:30–17:30 Uhr	AG Canasta 2	Bärbel Skopp	26A-2121
Mi	14:30–17:30 Uhr	AG Rommé 2	Ingrid Haase	26A-2120
Do	09:30–12:30 Uhr	AG Bridge – PIK ASS	Günter Beckmann	26A-2095
Do	13:00–16:00 Uhr	AG Bridge	Renate Meyer	26A-2097
Do	14:00–18:00 Uhr	AG Doppelkopf	Günter Haubrich	26A-2105
Do	14:00–18:00 Uhr	AG Doppelkopf	Vera Haubrich	26A-2111
Do	12:00–17:00 Uhr	AG Canasta	Beate Wilhelmi	26A-2113
Do	14:00–18:00 Uhr	AG Rummikub	Anita Kießling	26A-2116
Do	14:00–17:00 Uhr	AG Rummikub/ Skibo	Heidi Lehnert	26A-2117

Veranstaltungskalender

Die Übersicht über weitere Veranstaltungen in den Begegnungszentren der Stadt Dortmund erhalten Sie an der Pforte des Wilhelm-Hansmann-Hauses und in den Einrichtungen vor Ort. Die Kontaktdaten der Begegnungszentren finden Sie auf der Rückseite des Programmheftes.

Januar

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
07.01.	17:00 Uhr	kfr.	Ukrainischer Kulturkreis
08.01.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
15.01.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
20.01.	16:30 Uhr	kfr.	Chor Dementi
22.01.	15:00 Uhr	4,00 €	Klassik um Drei
22.01.	17:00 Uhr,	kfr.	Kleidertausch-Party
27.01.	16:00 Uhr	kfr.	Vortrag: Grabmal und Bestattungsberatung
29.01.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
30.01.	17:00 Uhr	4,00 €	Musikalische Lesung mit Carsten Bülow

Februar

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
02.02.	16:00 Uhr	kfr.	Vortrag: Gestörter Schlaf mit Hans-Christian Blum
05.02.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
06.02.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
09.02.	15:00 Uhr	–	Mitgliederversammlung Förderverein WHH
10.02.	11:00 Uhr	4,00 €	Posaunenmatinée
12.02.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
13.02.	17:30 Uhr	6,00 €	Irish Folk Konzert mit den Pot O'Stovies
17.02.	16:30 Uhr	kfr.	Chor Dementi

Februar

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
18.02.	15:00 Uhr	7,50 €	Einladung über den Gartenzaun
20.02.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
20.02.	14:00 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Männer
21.02.	19:00 Uhr	7,50 €	Disco mit DJ Ruud van Laar
25.02.	15:00 Uhr	4,00 €	Kulturgenuss mit Tirzah Haase
26.02.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
27.02.	18:00 Uhr	8,00 €	Kabarett mit Esther Münch

März

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
05.03.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
06.03.	18:00 Uhr	6,00 €	Konzert mit R. Stone – R. Steward, B. Dylan, N. Young, etc.
06.03.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
12.03.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
13.03.	13:30 Uhr	5,00 €	Workshop für Frauen
13.03.	18:00 Uhr	8,00 €	Musikkabarett Die Pottrosen
17.03.	16:30 Uhr	kfr.	Chor Dementi
18.03.	15:30 Uhr	kfr.	Vortrag "Engagement" mit dem Seniorenbüro Ost
18.03.	18:00 Uhr	kfr.	Talk im WHH: „Alter trifft Migration
19.03.	15:00 Uhr	4,00 €	Klassik um Drei
20.03.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
20.03.	14:00 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Männer
20.03.	17:30 Uhr	6,00 €	Shanty Chor
23.03.	11:00 Uhr	1,00 €	Besichtigung Polizeiausstellung
24.03.	10:00 Uhr	kfr.	Frühlingsblüten
26.03.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik

April

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
02.04.	14:30 Uhr	kfr.	Rollatorentaining DSW 21
08.04.	11:00 Uhr	1,00 €	Besichtigung: Naturmuseum
09.04.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
09.04.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
10.04.	11:00 Uhr	1,00 €	Besichtigung: Ostfriedhof
10.04.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
10.04.	17:00 Uhr	4,00 €	Lesung: About Henriette Davidis
16.04.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Koblenz
16.04.	15:00 Uhr	4,00 €	Klassik um Drei
21.04.	16:30 Uhr	kfr.,	Chor Dementi
22.04.	15:00 Uhr	7,50 €	Einladung über den Gartenzaun
23.04.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
24.04.	14.30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
24.04.	14:00 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Männer
24.04.	17:30 Uhr	6,00 €	Konzert mit Björn Nonnweiler Simon ohne Garfunkel
29.04.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Ahrweiler
30.04.	13:30 Uhr	5,00 €	Radtour nach Mengede/Ickern

Mai

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
06.05.	15:00 Uhr	7,50 €	Konzert mit den Mundharmonikafreunden
07.05.	13:30 Uhr	5,00 €	Radtour zum Lanstroper Ei
07.05.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
08.05.	14:30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
08.05.	18:00 Uhr	6,00 €	Konzert: Chris de Burgh, Udo Jürgens, Neil Diamond etc. mit Matthias Kartner & Jeff Good
12.05.	15:30 Uhr	kfr.	Vortrag: Vorsicht Betrugsmasche
15.05.	11:00 Uhr	1,00 € / 8,00 €,	Besichtigung: Kokerei Hansa
18.05.	15:00 Uhr	4,00 €	Kulturgenuss mit Nils Jacobi
19.05.	11:00 Uhr	1,00 € / 4,50 € Eintritt	Besichtigung: Rosarium
19.05.	16:30 Uhr	kfr.	Chor Dementi
20.05.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Maastrich
20.05.	16:00 Uhr	kfr..	Letzte Hilfe Kurs
21.05.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
22.05.	14:00 Uhr	5,00€	Workshop: Liebe, Liebe, Liebe
26.05.	16:00 Uhr	kfr.	Vortrag: Grabmal- und Bestattungsberatung
28.05.	15:00 Uhr	4,00 €	Klassik um Drei
29.05.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Rinteln
29.05.	14.30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
29.05.	14:00 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Männer

Juni

Datum	Uhrzeit	Kosten	Veranstaltung
04.06.	13:30 Uhr	5,00 €	Radtour nach Lütgendortmund
10.06.	11:00 Uhr,	1,00 €	Besichtigung Synagoge in Dortmund
11.06.	15:00 Uhr	1,00 €	Literaturcafé
11.06.	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
12.06.	18:00 Uhr	6,00 €	Kabarett mit Heinz Klever
16.06.	16:30 Uhr	kfr.	Chor Dementi
17.06.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Hameln
18.06.	15:00 Uhr	4,00 €	Klassik um Drei
23.06	16:00 Uhr	kfr.	Vortrag: Wohnung gestalten - Wohnung erhalten mit Petra Bank
25.06.,	15:00 Uhr	2,50 €	Lust auf Volksmusik
26.06.	14.30 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Frauen
26.06.	14:00 Uhr	2,50 €	Gesprächskreis für Männer
26.06.	17:00 Uhr	8,00 €	Revue mit dem Chor Clamott
29.06.	16:00 Uhr	kfr.	Nachbarschaftsgrillen
30.06.	08:00 Uhr	25,00 €	Ausflug nach Amsterdam

Schließungszeit Wilhelm-Hansmann-Haus Sommer 2026

27.07. – 10.08.2026

Wir haben ab dem 11.08.2026 wieder für Sie geöffnet!

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

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

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

☎ 0231 50-27094

✉ seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Foto: PriPhotoStudio



Katharina Balmus

☎ 0231 50-24569

✉ seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Seniorenbüros in Dortmund

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, 10:00–12:00 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 unterhalb der Ortsnamen..

Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:



Deutsches
Rotes
Kreuz



SHDO

DORTMUND

Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21 • 44287 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-29390 ✉ seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Brackel

Niedersachsenweg 13-15 • 44143 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-29640 ✉ seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Meylantstraße 89 a • 44319 Dortmund

☎ 0231 50-29370 ✉ seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Innenstadt-West

Lange Straße 42 • 44137 Dortmund • (im Eugen-Krautscheid-Haus)

☎ 0231 50-11340 ✉ seniorenbuero.west@dortmund.de

Innenstadt-Ost

Märkische Straße 21 • 44141 Dortmund • (im Wilhelm-Hansmann-Haus)

☎ 0231 50-29690 ✉ seniorenbuero.ost@dortmund.de

Untere Brinkstraße 80 • 44141 Dortmund

(im Gebäude des Versorgungsamtes)

☎ 0231 50-27800 ✉ seniorenbuero.ost@dortmund.de

Innenstadt-Nord

Bornstraße 83 • 44145 Dortmund • (im Hannibal 1)

☎ 0231 50-11350

✉ seniorenbuero.nord@dortmund.de

Eving

August-Wagner-Platz 2-4 • 44339 Dortmund

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-29660

✉ seniorenbuero.eving@dortmund.de

Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16 • 44263 Dortmund

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-23311

✉ seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Hombruch

Harkortstraße 58 • 44225 Dortmund

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-28390

✉ seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Huckarde

Urbanusstraße 5 • 44369 Dortmund

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-28490

✉ seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Lütgendortmund

Limbecker Straße 31 • 44388 Dortmund

(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

☎ 0231 50-29670

✉ seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Mengede

Bürenstraße 1 • 44359 Dortmund

(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)

☎ 0231 50-28090

✉ seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277 • 44328 Dortmund

(im Gebäude des Begegnungszentrums Scharnhorst)

☎ 0231 50-29680

✉ seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund in der Übersicht:

Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

☎ 0231 50-29100 • ✉ bz_berghofen@dortmund.de

Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

☎ 0231 50-19490 • ✉ bz_eving@dortmund.de

Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

☎ 0231 50-19495 • ✉ bz_huckarde@dortmund.de

Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund

☎ 0231 50-28989 • ✉ bz_luetgendortmund@dortmund.de

Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

☎ 0231 50-28020 • ✉ bz_mengede@dortmund.de

Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

☎ 0231 50-28859 • ✉ bz_scharnhorst@dortmund.de