



Veranstaltungsort

Theodor-Fliedner-Quartier (bzw. Theodor-Fliedner-Heim)
Wittekindstraße 96-98a, 44139 Dortmund

1. Per U-Bahn / Stadtbahn

Ab Dortmunder Hauptbahnhof die U-Bahn (z. B. mit der U41, U45, U47 oder U49) bis zur Station Stadtgarten, von dort mit der U42 Richtung Hombruch bis zur Haltestelle Theodor-Fliedner-Heim.

2. Per Bus

Die Haltestelle An der Palmweide ist in unmittelbarer Nähe (ca. 8-10 Min. Fußweg) mit den Buslinien 445, 447 und 462 zu erreichen.

Informationen und Kontakt

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Str. 42

44137 Dortmund

Telefon 0231 50-11340

E-Mail seniorenbuero.west@dortmund.de

Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt;

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Dortmund

Redaktion: Seniorenbüro Innenstadt-West (inhaltlich),
Martin Rutha (verantwortlich)

Gestaltung und Satz: nectar-design, Peter Hoffmann

Druck: Stadt Dortmund, Betriebliches Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement, Print- und Mediacenter 07/2026



Gelassen ins Alter

Infostände - Vorträge - Bewegungsangebote
informieren - zuhören - ausprobieren

Freizeit · Wohnen · Entlastung und Unterstützung
Kaffee und Kuchen · Glücksrad und Tombola

Mittwoch, 14. Oktober 2026 von 13:00 bis 18:00 Uhr

Theodor-Fliedner-Quartier

Wittekindstr. 96-98a, 44139 Dortmund

 **SeniorenBüro**
Innenstadt-West

NetzwerkSenioren
Bezirk Innenstadt-West






Gelassen ins Alter – informieren, entdecken, ins Gespräch kommen

Wie möchte ich im Alter wohnen, aktiv bleiben und gut unterstützt leben? Bei unserer Veranstaltung „Gelassen ins Alter“ erwarten Sie informative Vorträge, praktische Bewegungsangebote und zahlreiche Infostände rund um die Themen Wohnen, Bewegung, Vorsorge, Freizeit und Unterstützung im Alltag. Genießen Sie die Kaffeezeit, kommen Sie mit Fachleuten und anderen Besucher*innen ins Gespräch und probieren Sie neue Angebote direkt vor Ort aus. Wir freuen uns auf einen abwechslungsreichen und inspirierenden Nachmittag mit Ihnen!

Vorträge

- 13:30 Uhr Kumpel und Hütte
Wohngemeinschaften zur Miete
Referent Herr Grunwald
- 14:30 Uhr Wohnberatung Dortmund
Smart Home
Referent Herr Hoppmann
- 15:30 Uhr Bestattungshaus König
Bestattungsvorsorge
Referenten Herr Welschoff/Frau Iwczenko
- 16:15 Uhr **Denkschwung – spielerisch fit für Geist und Körper**
Referentin Frau Dr. Hanke-Bücker

Bewegungsangebote

- 14:00 Uhr **Schwungvolle Frühgymnastik**
- 15:00 Uhr **Fröhliche Sitzgymnastik**
- 16:00 Uhr **Fit für 100**
- 17:00 Uhr **Yoga im Alter**

Infostände und Mitmachangebote

Wohnen

- Wohnberatung Dortmund
- Kumpel und Hütte
- Pflegedienst Kenyon
- Polizei
- Theodor-Fliegener-Quartier
- VIVA!care

Freizeit

- Eugen-Krautscheid-Haus
- Kulturpott Ruhr
- Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e.V.
- Nachbarschaftstreff im Althoffblock
- Stadt- und Landesbibliothek
- StadtSportBund Dortmund e.V.
- youngcaritas Dortmund

Information

- BegegnungVorOrt Innenstadt-West
- BISS
- Seniorenbeirat Innenstadt-West
- Seniorenbüro Innenstadt-West
- Versorgungsamt

Unterstützung

- ASED Pflegedienst
- Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice
- Eli die Fee Seniorendienst
- Diakonische Pflege
- Home Instead

Glücksrad • Tombola • Suppe, Kaffee und Kuchen
(für das leibliche Wohl ist gesorgt)