

## Begegnen, bewegen, gemeinsam gesund bleiben in Eving!

Erleben Sie eine abwechslungsreiche Woche rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Prävention, Krankheit und Einsamkeit. In spannenden Vorträgen, Mitmachangeboten und Gesprächsrunden erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit stärken und Ihr Wohlbefinden im Alltag fördern können.

### Am 02. und 03. Februar

#### während der Öffnungszeiten

#### Hörtests und eine kleine Überraschung

GEERS Hörgeräte, Bayrische Str. 83

### Am 03., 04. und 06. Februar

#### ab 14:00 Uhr

#### Sehtests

Brillen Heinz, Evinger Str. 202

### Am 05. und 06. Februar

#### während der Öffnungszeiten

#### Blutdruck messen

Delta Apotheke, Evinger Str. 200

### Über die gesamte Woche

#### während der Öffnungszeiten

#### Blutdruck messen und Blutzuckertests 0,50 €

Apotheke Streich Brechten, Evinger Str. 585

#### Blutdruck messen

Apotheke am Externberg, Evinger Str. 273

#### Neueinstellung des Rollators

Reha Sanitätshaus MA, Minister-Stein-Allee 2



Seniorenbüro Eving,  
August-Wagner-Platz 2-4,  
44339 Dortmund (Nebeneingang der  
Bezirksverwaltungsstelle Eving)  
Tel. 0231-5029660  
seniorenbuero.eving@dortmund.de

Bei Angeboten ohne Anmelde-  
aufforderung ist keine Anmeldung  
notwendig.

### Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt  
Redaktion: Seniorenbüro Eving (inhaltlich)  
Martin Rutha (verantwortlich)  
Gestaltung, Satz und Druck:  
Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation  
in Zusammenarbeit mit  
Fortmann.Rohleder Grafik.Design – 11/2025

# Gesundheits- woche für Seniorinnen und Senioren in Eving

Gemeinsam aktiv –  
für Körper, Geist und Wohlbefinden

Unter diesem Motto laden das  
Seniorenbüro Eving und das  
Netzwerk Senioren zu einer kostenlosen  
Veranstaltungswoche ein.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme  
und anregende Begegnungen.

Alle Veranstaltungen finden in  
44339 Dortmund-Eving statt.



# Gesundheitswoche für Seniorinnen und Senioren in Eving

**Mittwoch, 28. Januar 2026**

## **14–16 Uhr Auftaktveranstaltung**

### **Vortrag Gesund und fit im Alter, Referentin Fr. Dr. Streich**

Städtisches Begegnungszentrum, Deutsche Str. 27

**Montag, 02. Februar 2026**

## **10–12 Uhr Begegnungsangebot**

### **Gesundes Frühstück**

AWO-Nachbarschaftshaus, Herrekestr. 66  
Anmeldung unter Tel. 0160-5802535 oder  
per E-Mail: k.sonnet@awo-dortmund.de

## **13–16 Uhr Veranstaltung**

### **Vortrag Wechselwirkung Arzneistoffe Nebenwirkungen, Referentin Fr. Dr. Streich**

AWO-Seniorenwohnstätte, Süggelweg 2–4  
Mit anschließendem Spaziergang zur  
AWO-Tagespflege  
Anmeldung unter Tel. 0231-985120-15 oder  
per E-Mail d.pelzer@awo-dortmund.de

## **17–18 Uhr Bewegungsangebot**

### **Stuhl-Pilates**

Mittendrin, Stoppelheck 7  
Anmeldung unter Tel. 0176-34371970  
In Kooperation mit dem Aktionsplan Soziale Stadt  
und „lokal willkommen“

**Dienstag, 03. Februar 2026**

## **12–13 Uhr Bewegungsangebot**

### **Stuhl-Yoga**

Gemeindehaus St. Marien, Alter Heideweg 5  
Anmeldung unter Tel. 0231-855272 (AB)

## **15:30–17 Uhr Veranstaltung**

### **Informationen zum Thema Pneumonieprophylaxe und gemeinsames Singen gegen Einsamkeit**

In Kooperation mit der Diakoniestation Nord-Ost  
Auferstehungskirche, Preußische Str. 96

**Mittwoch, 04. Februar 2026**

## **10–12 Uhr Veranstaltung**

### **Vortrag zum Thema Demenz**

Ab 9:00 Uhr findet ein Frühstücksangebot statt  
AWO-Tagespflege, Holzheck 16

## **13–14 Uhr Bewegungsangebot**

### **Seniorenolympiade mit mehreren Stationen**

Durchgeführt vom Sozialen Zentrum  
Städtisches Begegnungszentrum, Deutsche Str. 27

## **14:30–15:30 Uhr Bewegungsangebot**

### **Ein Bewegungsangebot für Groß und Klein mit gesunder Erfrischung**

In Kooperation mit dem Familienbüro Eving  
AWO-Seniorenwohnstätte, Süggelweg 2–4  
Anmeldung unter Tel. 0231-985120-15 oder  
per E-Mail d.pelzer@awo-dortmund.de

## **17–18:30 Uhr Veranstaltung**

### **Vortrag zum Thema Sturzprophylaxe in der Wohnung durch den Kreuzviertel Verein**

SHDO Sonnenhof Pavillon, Bergstraße 10a  
Anmeldung unter Tel. 0231-70094745

**Donnerstag, 05. Februar 2026**

## **9–10 Uhr Bewegungsangebot**

### **Zumba Gold**

## **10–11 Uhr Bewegungsangebot**

### **Stuhl-Yoga**

Gemeindehaus St. Marien, Alter Heideweg 5  
Anmeldung unter Tel. 0231-855272 (AB)

## **9–12 Uhr Begegnungsangebot**

### **Wir essen mit allen Sinnen**

In Kooperation mit dem Familienbüro Eving  
SHDO Sonnenhof Pavillon, Bergstraße 10a  
Anmeldung unter Tel. 0231-5027923 oder  
per E-Mail bjochheim@stadtdo.de

## **11–12 Uhr Veranstaltung**

### **Infos vom Energiesparservice zum Thema Lüften und Büchertisch zum Thema Gesundheit**

Stadtteilbibliothek Eving, August-Wagner-Platz 2-4

## **14–15 Uhr Bewegungsangebot**

### **Zumba**

SHDO Sonnenhof, Bergstraße 10f  
Anmeldung unter Tel. 0231-70094745

**Freitag, 06. Februar 2026**

## **9:30–10:30 Uhr Bewegungsangebot**

### **Rückenschule**

Gemeindehaus St. Marien, Alter Heideweg 5  
Anmeldung unter Tel. 0231-855272 (AB)

## **11–12 Uhr Veranstaltung**

### **Türkischsprachiger Vortrag zum Thema Gesundheit für Senioren durch Fachärztin für Allgemeinmedizin Zeynep Azbak**

In Kooperation mit dem AWO-Treff  
Brücke der Kulturen  
Städtisches Begegnungszentrum, Deutsche Str. 27

## **14:30–15:30 Uhr Bewegungsangebot**

### **Bewegungstraining nach Froböse**

SHDO Sonnenhof, Bergstraße 10f  
Anmeldung unter Tel. 0231-70094745