

## Tipps für Sie - hier kann ich vorbeugend aktiv werden



**StadtSportBund Dortmund e.V.**  
Infos bei Fr. Wolter, Tel. 50 11 11 1

**Wilhelm-Hansmann Haus**  
Infos bei Hr. Kidess, Tel. 50 - 2 33 56

**Physiotherapeutische Praxis Kaschef**  
Infos bei Fr. Kaschef unter Tel. 58 65 552

**Müromed im Südbad Physiotherapie**  
Infos bei Fr. Müller-Rohleder, Tel. 9 12 59 80

**Vital Gesundheitszentrum**  
Infos bei Fr. Traxel, Tel. 57 57 07

**Klinik am Stein**  
Infos bei Hr. Schlüter, Tel. 48 82 - 220

**Kneipp-Verein,**  
Infos bei Hr. Freese, Tel. 01 72/ 8 71 27 34

Eine Zusammenstellung ausführlicher Informationen zum Umgang mit Kontinenzproblemen erhalten Sie auf Nachfrage im Seniorenbüro Innenstadt-Ost.


## Wichtige Rufnummern

 **Notfalldienst** niedergelassener Ärzte in Westfalen-Lippe  
**116-117**  
(bundesweit gebührenfrei)


 **112** Krankenwagen/Feuerwehr/  
Schlaganfallhilfe


 **110** Polizei Notruf


 **TelefonSeelsorge**  
**0800 - 111 0 111**  
**0800 - 111 0 222**

 **Senioren büro**  
Innenstadt-Ost  
Märkische Straße 21  
Frau Simmgen-Schmude und  
Frau Meyer, **Tel. 50 - 2 96 90**

 **Stadt Dortmund**  
Seniorenbeirat  
Frau Brand, **Tel. 477 54 10**  
und  
Herr Tebbe, **Tel. 59 59 45**

 **Pflegestützpunkt**  
Semerteichstraße 50-52  
Herr Wustig, **Tel. 22 56 8 -570**

 **COMPASS**  
Private Pflegeberatung  
Pflegeberatung für privat  
Versicherte **0800 -101 88 00**  
(bundesweit gebührenfrei)

 **Unabhängige**  
Patientenberatung  
Deutschland | UPD  
Unabhängige Patienten-  
beratung Deutschland  
Beratungsstelle Dortmund  
**Tel. 20 64 87 - 0**

Herausgeber: Ein Kooperationsprojekt des Netzwerks für Senioren  
und der Bezirksvertretung Innenstadt-Ost  
Verantwortlich: Bezirksbürgermeister Udo Dammer  
Gest. u. Druck: Druckerei Spenner, 12/2013  
Fotos: Annette Simmgen-Schmude

# Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,  
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 6  
Jan. - Apr.  
2014

 **Senioren büro**



# Wir stellen uns vor

## Kontinenzzentrum

Das Kontinenzzentrum leistet Aufklärungsarbeit, informiert Betroffene und bietet optimale Versorgung für alle, die Probleme mit der Blasen- und Darmkontrolle haben. Das erfordert genaue medizinische Kenntnisse zu den unterschiedlichen Formen der Inkontinenz und zu deren Diagnostik und Therapie. Im Kontinenzzentrum fließt die Kompetenz von 5 Fachkliniken zusammen. In Zusammenarbeit mit ausgebildeten Kontinenzberatern bieten wir über die medizinische Behandlung hinaus optimale Lösungen zur Alltagsbewältigung und Verbesserung der Lebensqualität.

Sie erreichen uns zur Vereinbarung von Beratungsterminen unter der zentralen **Tel. 95 31 - 95 31** montags bis freitags von 8.00-16.00 Uhr



## Aktuelles

Am Klinikum Dortmund starten ab Januar 2014 neue Gymnastikkurse zur Stärkung des Beckenbodens.

Frauen: Beginn **14.01.1914**  
in der Zeit von  
15.30-16.30 Uhr

Männer: Beginn **15.01.1914**  
in der Zeit von  
15.30-16.30 Uhr

Anmeldungen bei Frau Classen oder Frau Stec unter **Tel. 95 31 - 98 01**



# Termine

**13. Jan.** Oper und Operettengala  
**19.00 Uhr** unter dem Motto "Deine Lippen so heiß" singen und musizieren  
Künstler der Philharmonie Grodno (Weißrussland) im Wohnstift.  
Unkostenbeitrag für Gäste 3,-  
Infos bei Frau Stollarski, **Tel. 55 54 - 0 43**

**13. Febr.** Bedeutende Frauen  
**Ab 16.00 Uhr** Vortrag mit Herbert Bella,  
Infos bei Frau Stollaski, **Tel. 55 54 - 0 43**

**20. Febr.** Backen wie die Jecken  
**Ab 14.00 Uhr** wird unter der fachkundigen Anleitung des Küchenchefs Peter Schöpke ein Kuchen mit besonderer Note hergestellt und anschliessend bei einer Tasse Kaffee gemeinsam verköstigt.  
Unkostenbeitrag: 1,00 €,  
Infos bei Hr. Missfeldt, **Tel. 51 76 - 0**

**19. März** Ausstellungseröffnung:  
„Alltagshilfen für Menschen mit Kontinenzproblemen“  
**Ab 9.00 Uhr** können Sie im erweiterten Ausstellungsbereich Hilfsmittel ansehen und sich über deren Funktion informieren lassen. Für individuelle Führungen vereinbaren Sie bitte einen Termin (auch in Gruppen möglich)  
Infos bei Herrn Piepenbrink,  
**Tel. 56 22 41 - 732**

**30. April** Aktionstag „Kontinenz“ im WHH  
**Von 15.00 bis 19.00 Uhr** können Sie sich umfassend zum Thema Kontinenzprobleme informieren. Eine Einführung der besonderen Art gibt dabei das Improvisationstheater „Emscherblut“.  
Infos im Seniorenbüro, **Tel. 50 - 2 96 90**

# Hier können Sie über das „Müssen“ Fragen stellen – Hilfen und Ansprechpartner im Alltag



**Selbsthilfegruppe Deutsche ILCO e.V.**  
(bei künstlichem Darm-/Blasenausgang)  
Infos bei Frau Reineke-Schrieber,  
Tel. 44 51 93

**Selbsthilfegruppe bei Blasenkrebs**  
Infos bei Herrn Bockelbrink, Tel. 40 36 76

**PKSHG Dortmund**  
(bei Erkrankungen der Prostata)  
Infos unter . . ., Tel. 941 90 85

Anregungen zu Selbsthilfegruppen richten Sie bitte an die **Selbsthilfe-Kontaktstelle**,  
Tel. 52 90 97

Über **Hilfsmittel** können Sie sich in **Sanitätshäusern** und bei Ihrer **Krankenkasse** individuell informieren lassen – rufen Sie doch mal an!