

Gratis  
zum Mitnehmen

3. Quartal 2024

# Senioren Heute

Zeitschrift des Seniorenbeirates  
der Stadt Dortmund

mit  
Veranstaltungskalender



Stadt Dortmund  
Seniorenbeirat



# Schlaganfall ein Notfall



 **112**

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

stroke@klinikumdo.de  
www.schlaganfall-hilfe-dortmund.de

**Helfen Sie mit!**  
**Sie können unsere Arbeit mit einer  
Spende unterstützen.**

Spendenkonto: Sparkasse Dortmund  
IBAN DE52 4405 0199 0001 2233 30  
BIC DORTDE33XXX

Sicher versorgt im eigenen Zuhause  
durch unseren ambulanten Pflegedienst

## 24 Stunden Bereitschaftsdienst

- / Grundpflege und Behandlungspflege
- / Urlaubs- und Verhinderungspflege
- / Wundversorgung
- / Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- / Hauswirtschaftliche Versorgung



**APD DORTMUND GMBH**  
Marsbruchstraße 4 · 44237 Dortmund

**Tel.: 0231 97 97 99 22**

info@apd-dortmund.de · www.apd-dortmund.de



# Entspannt wohnen mit Vonovia

Wir bieten barrierefreie und barrierearme  
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute  
Besichtigungs-  
termin buchen

vonovia.de/dortmund

**VONOVIA**

<b>5</b>	<b>Zu Beginn</b>
<b>7</b>	<b>Ihre Ansprechpartner*innen</b>
<b>9</b>	<b>Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken</b>
<b>10</b>	<b>Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates</b>
	<b>10</b> Renate Breß spielte in der ersten Frauenfußball-Nationalmannschaft
<b>12</b>	<b>Aus den Stadtbezirken</b>
	<b>12</b> Ohrwurmsingen
	<b>13</b> Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel in Dortmund Aplerbeck
	<b>13</b> Nordstadt together
	<b>14</b> „Dortmund singt vor Ort“ – auch auf Huckardes Marktplatz
	<b>15</b> Dede als Zuschauer bei den Boulefreunden in Lücklemberg
	<b>15</b> Seniorenbeirat Reinhard Preuß informierte auf der Plauderbank
<b>16</b>	<b>Nachruf</b>
	<b>16</b> Unermüdlich im Ehrenamt für die Nordstadt im Einsatz: Franz-Josef Ingenmey wird fehlen
<b>18</b>	<b>Informationen</b>
	<b>18</b> Die ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung
	<b>20</b> Gegen die Angst beim Spaziergang: „Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!“
	<b>22</b> „Wir sind eine eingeschworene Gemeinschaft“
	<b>23</b> Leserbeteiligung
<b>24</b>	<b>Von Dortmund in die Welt</b>
	<b>24</b> Blühendes Madeira
<b>25</b>	<b>Magazin - Unterhaltung - Termine</b>
	<b>25</b> Rätselecke
	<b>26</b> Gedicht
	<b>27</b> Bücherecke
	<b>27</b> Die Eigenschaft / Gründlichkeit
	<b>28</b> Rezept
	<b>29</b> Schmunzelecke
	<b>32</b> Senior*innensendungen im Funk
	<b>32</b> Termine
	<b>33</b> Zu guter Letzt
	<b>34</b> Impressum
<b>37</b>	<b>Veranstaltungskalender vom 1. Juli bis 30. September 2024</b>
	<b>66</b> Impressum Seniorenveranstaltungskalender



Ein Haus bauen

Eine neue Sprache lernen, eine Familie gründen, einen Baum pflanzen. Es gibt so viel zu tun und so viel zu erleben. Unsere vielen aktiven NABU-Mitglieder schützen, was ihnen wichtig ist: die Natur. Deswegen schaffen sie Quartiere für Meisen, Mehlschwalben und Mauersegler.

WIR SIND, WAS WIR TUN. **DIE NATURSCHUTZMACHER\*INNEN**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer ist da. Mit all seinen Vor- und Nachteilen müssen und wollen wir leben. Hier bei uns in den gemäßigten Zonen gibt es Sonne und Regen. Vom Letzteren möglichst nicht zu viel. Aber auch die Sonne kann Probleme verursachen. So arbeitet die Stadtverwaltung an einem Hitzeschutzplan. Was oder wem soll der etwas bringen? Die Mediziner sagen, dass unter große Hitze besonders die Säuglinge und Kleinkinder und die Senior\*innen zu leiden haben. Und wir, als Seniorenbeirat, haben ein Auge darauf, welche Auswirkungen die Entscheidungen auf die Senior\*innen haben. Ja, die Stadt hat definiert, dass alle Bewohner über 60 Senior\*innen sind. Ich gehe davon aus, dass sich nicht alle dazu zählen werden. Aber zu dieser Altersgruppe gehören auch die weit älteren und diese werden auf jeden Fall zur Risikogruppe gezählt. Es geht um schattenspendende Maßnahmen, um öffentliche Trinkwasserspender und weitere Möglichkeiten, das öffentliche Umfeld zu gestalten. Achten Sie auf sich und lassen Sie sich im Seniorenbüro Ihres Stadtbezirks, bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten, bevor gesundheitliche Probleme auftreten.

Ich muss noch einmal auf die Wahlen zu sprechen kommen. Im Mai haben in Thüringen Kommunalwahlen stattgefunden, auf deren Ergebnisse viele Menschen gebannt geschaut haben. Die deutliche Zunahme des rechten Lagers scheint sich nicht zu bewahrheiten. In einem solchen Fall hätte ich große Bedenken für die demokratische

Entwicklung in unserem Land. Unsere Mütter und Väter haben vor 75 Jahren das Grundgesetz, unsere Verfassung, ausgearbeitet. Mit diesem Grundgesetz haben wir in den vergangenen Jahren gute Erfahrungen gemacht. Ich selbst habe mein ganzes Leben mit diesem Grundgesetz gelebt und ich möchte es nicht mehr missen. Aber es zeigt sich in den letzten Jahren, dass wir diese Situation nicht als selbstverständlich ansehen dürfen. Wir müssen wachsam sein, dass uns die Freiheiten auch erhalten bleiben.

Im Seniorenbeirat arbeiten wir an einem Tätigkeitsbericht, der zusammenfasst, was wir in der letzten Wahlperiode geleistet haben. Im Rückblick stellt sich heraus, dass wir trotz der Pandemie, die uns in unseren Aktivitäten auch eingeschränkt hat, einiges auf den Weg gebracht haben. Das Thema „öffentliche Toiletten“ haben wir bereits in der letzten Wahlperiode auf den Weg gebracht und behalten es weiter im Auge.

Die Barrierefreiheit im öffentlichen Personennahverkehr ist nach wie vor für uns ein Thema. Die Schwierigkeiten, die mobilitätseingeschränkte Menschen erfahren haben, als zahlreiche Bank- und Sparkassenfilialen geschlossen wurden, hat uns dazu veranlasst, mit der Sparkasse Gespräche zu führen, wie man diese Probleme beheben könnte. Und die Sparkasse zeigt sich kooperativ. In den Stadtbezirken gibt es viele „kleine Baustellen“, die in Zusammenarbeit mit



den örtlichen Vertreter\*innen des Seniorenbeirates bearbeitet wurden. Ja, manches dauert etwas länger, aber wir geben nicht so schnell auf, um Lösungen zu finden, die nicht nur für die Senior\*innen, sondern für alle Bewohner\*innen Dortmunds von Vorteil sind.

In diesem Sinne freue ich mich, weiterhin für die Seniorinnen und Senioren in Dortmund tätig sein zu dürfen. Und wenn Sie Lust haben und sich vorstellen können, bei dieser Arbeit mitzuwirken, wenden Sie sich an die Seniorenbeiratsmitglieder Ihres Stadtbezirks oder an unsere Geschäftsstelle. Wir finden einen Weg, Sie umfassend zu informieren.

Zunächst wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer ohne Extreme, genießen Sie die Sonne, wenn sie scheint und grämen Sie sich nicht, wenn sie einmal eine Pause einlegt. Alles Gute für Sie

Ihr



Martin Fischer



### Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

Mit dem Schlüsselfund- und Türöffnungs-Service der „Das Echte“-Kontowelt können Sie den kleinen Pannen des Alltags gelassen entgegensehen. Mehr Informationen auf [das-echte.de](http://das-echte.de) oder telefonisch unter 0231 183-80010.



Sparkasse  
Dortmund



Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt.

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

#### Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW  
Kreisgruppe Dortmund  
Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund  
Telefon: 0231 189989-0, Fax: -62  
[dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:dortmund@paritaet-nrw.org)  
[www.dortmund.paritaet-nrw.org](http://www.dortmund.paritaet-nrw.org)

- Beratung und Begleitung älterer Menschen
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen
- Hilfe in allen pflegerischen Belangen
- Beratung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Freizeitangebote für Senioren
- Selbsthilfeunterstützung



## — Aplerbeck



**Martin Fischer**  
(0231) 44 76 13



**Jutta Fuchs**  
(0231) 48 31 63



**Rüdiger Pelzer**  
(0231) 44 54 48

## — Brackel



**Thomas  
Bürstinghaus**  
(0177) 7 11 12 57



**Reiner Gerd  
Kunkel**  
(0231) 27 97 39



**Reinhard Preuß**  
(0231) 21 13 30

## — Eving



**Helmut Adden**  
(0231) 80 77 00



**Hans J. Unterkötter**  
(0231) 85 84 09

## — Hombruch



**Udo Asbeck**  
(0231) 22 04 200



**Elisabeth Beyna**  
(0231) 73 58 89



**Walter Wille**  
(0231) 73 12 36

## — Hörde



**Dr. Edeltraud-  
Pauline Hartmann**  
(0160) 6 48 15 70



**Hans-Günter  
Oltersdorf**  
(0231) 41 24 35

## — Huckarde



**Günter Scheller**  
(0231) 39 40 02

## — Innenstadt-Nord



**Susanne Schulte**  
(0231) 86 30 155

## — Innenstadt-Ost



**Thomas Müller**  
(0231) 51 40 60



**Gabriele Pfannkuche-  
Wöpking**  
(0231) 6 70 54 55

## — Innenstadt-West



**Gerda Haus**  
(0231) 17 36 25



**Monika Köster**  
(0231) 17 57 24

## — Lütgendortmund



**Hannelore Bauer**  
(0231) 50-2 48 87



**Wolfgang Evers**  
(0231) 69 00 531

## — Mengede

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte  
an die Geschäftsstelle des  
Seniorenbeirates  
(Kontaktdaten s. Impressum)

## — Scharnhorst



**Gertrud Löhken-  
Mehring**  
(0231) 89 20 20



**Manfred Mertins**  
(0231) 23 97 03



Wie lebt es sich  
am schönsten?  
**Na, zusammen halt!**

**DOGEWO21**

[www.dogewo21.de](http://www.dogewo21.de)



## Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund  
Volksgartenstraße 40 | 44388 Dortmund  
Altersmedizinische Telefon-Hotline: 0231 6188-600  
Email: [altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de](mailto:altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de)  
[www.klinikum-westfalen.de](http://www.klinikum-westfalen.de)





## Stadtbezirk Aplerbeck

- **Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00–16.00 Uhr**  
Gemeindehaus der St. Marien-Kirche, Sölder Straße 130
- **Jeden 3. Donnerstag im Monat, 14.30–15.30 Uhr**  
Städt. Begegnungszentrum Berg-hofen, Am Oldendieck 6
- **Jeden 4. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**  
Gemeindehaus der Katholischen Kirchengemeinde St. Bonifatius, Gevelsbergstraße 36

*Bei Bedarf nutzen Sie bitte die Möglichkeit, telefonisch Kontakt aufzunehmen.*

## Stadtbezirk Brackel

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00–16.00 Uhr**  
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Dortmund-Asseln (Marie-Juchacz-Haus), Flegelstraße 42

*Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse*

## Stadtbezirk Eving

- **Jeden 1. Montag im Monat, 15.00–16.00 Uhr**  
Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27
- **Jeweils dienstags ab 15.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**  
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ in der AWO Begegnungsstätte in Dortmund-Brechten, Brambauerstr. 49.
- **Jeweils dienstags von 15.00–16.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**  
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ im Nachbarschaftshaus Lindenhorst, Herrekestr. 66.

## Stadtbezirk Hörde

- **Jeden 1. Freitag im Monat, 11.00–12.00 Uhr**  
Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstraße 16, 5. Ebene, Zimmer 518

## Stadtbezirk Hombruch

- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr**  
Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstraße, 1. Obergeschoss, Sitzungssaal

## Stadtbezirk Huckarde

*Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse*

## Stadtbezirk Innenstadt-Nord

*Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse*

## Stadtbezirk Innenstadt-Ost

*Bei Bedarf nutzen Sie bitte die Möglichkeit, telefonisch Kontakt aufzunehmen.*

## Stadtbezirk Innenstadt-West

- **Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**  
im Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstraße 16 (Eingang Neuer Graben)

## Stadtbezirk Lütgendortmund

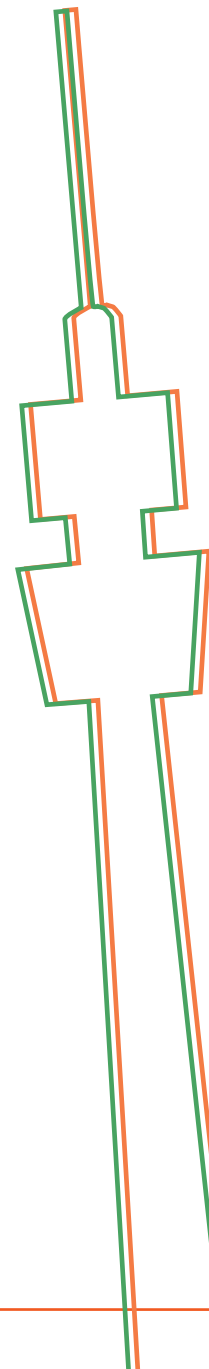
- **Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00–11.00 Uhr**  
Städt. Senior\*innenbegegnungszentrum, Werner Straße 10

## Stadtbezirk Mengede

*Bei Bedarf wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates (0231) 50-2 48 87*

## Stadtbezirk Scharnhorst

*Bei Bedarf nutzen Sie bitte die Möglichkeit, telefonisch Kontakt aufzunehmen.*



## Erzählcafé in der Nordstadt:

### Renate Breß spielte in der ersten Frauenfußball-Nationalmannschaft

Text und Bilder: Susanne Schulte



Renate Breß hatte schwer zu schleppen, als sie zum Erzählcafé vom Seniorenbeirat Franz-Josef Ingenmey (†) abgeholt wurde. Denn so schön die ehemalige Fußballerin auch berichten kann von ihrer Zeit in der ersten deutschen Frauennationalmannschaft in den 1950er und 1960er Jahren, noch besser

kommen die Geschichten an, wenn sie ihre großen Alben und Ordner zeigt, in denen sie Presseberichte und Ankündigungszettel, Ansichtskarten und Eintrittskarten eingeklebt hat. Und zwei dieser dicken Ordner hatte Renate Breß eingepackt, um sie während der Veranstaltung im Dietrich-Keuning-Haus (DKH) zeigen zu können.

Das Erzählcafé ist eine monatliche Veranstaltung, die vor vielen Jahren von der damaligen Seniorenbeirätin Kristina Kalamajka angestoßen wurde. Ein Gast aus der Nordstadt erzählt seine Lebensgeschichte, kommt mit den Besucher\*innen ins Gespräch und so erfahren alle noch etwas Neues aus ihrem Viertel. Und es hieß nicht Café, wenn nicht auch Kaffee ausgeschenkt würde. Den kocht der ehrenamtliche DKH-Mitarbeiter Jürgen Pomowski, der ihn auch ausschenkt. Franz-Josef Ingenmey stellte währenddessen Renate Breß vor, die dann auch gleich von ihren Spielen in deutschen und ausländischen Stadien berichtete.

#### Frauen-Teams durften nicht auf die Vereinsplätze

Renate Breß, in den 1950er Jahren hieß sie Müller, war, wie ihre Mitspielerinnen bei Fortuna Dortmund 55, am Borsigplatz geboren worden. Doch anders als die Männer hatten die Frauen Probleme, Plätze zu finden, auf denen sie spielen durften. Denn den Vereinen, denen viele Spielstätten gehörten, wurde vom Westdeutschen Fußballverband untersagt, Frauen dort spielen zu lassen. Vergaben sie ihre Stadion dennoch, wurde ihnen die finanzielle Unterstützung gestrichen. „So haben wir auch mal im Garten einer Hörder Kollegin trainiert.“ Und wenn der Verein bei den Kommunen wegen einer Platznutzung anfragte, gehörten oft die Heime oder die Umkleidekabinen einem Verein. „Dann konnten wir da zwar spielen, mussten uns aber woanders umziehen.“ Das wurde

dann alles anders, als die Mannschaft Josef Floritz kennenlernte.

Josef Floritz war einst Trainer bei Borussia Neunkirchen und hatte die Idee, aus dem Frauenfußball eine Tournee-Attraktion zu machen. Er gründete einen Frauenfußball-Verband, stellte eine Frauen-Nationalmannschaft zusammen, in der vor allem die Dortmunderinnen spielten, unterstützt von Fußballerinnen aus München und Nürnberg, Essen und Oberhausen. Diese Mannschaft ließ er vor allem antreten gegen ein Team aus den Niederlanden – und das fast jedes Wochenende vor allem in Bayern und Baden-Württemberg. „Wir haben im Neckar-Stadion gespielt, im Frankfurter Stadion, und im Weser-Stadion in Bremen. Mit unserem Spiel in Bremen wurde die Flutlichtanlage eingeweiht“, erzählte Renate Breß. Nur hier in Dortmund, „da haben wir keinen Kleckerplatz bekommen“. Die Frauen trainierten deshalb hauptsächlich in Villigst.

#### Zeitungsberichte von jedem Spiel

Neben 3000 bis 16.000 Zuschauer\*innen auf den Tribünen, waren auch die Sportredakteure der örtlichen Zeitungen in den Stadien. Deren Berichte ließ sich Renate Breß dann nach Dortmund schicken. „Nach dem Spiel sprach ich immer einen Zuschauer an, gab ihm eine postlagernde Adresse und erhielt ein paar Tage später die Zeitung.“ So hat sie es auch in Frankreich gemacht und in Italien, wenn Floritz dort Spiele organisiert hatte. Diese Zeitungsberichte kann sie zwar nicht lesen, weil auf Französisch und Italienisch geschrieben, aber sie kleben in ihren Alben. Wie auch die Artikel aus Wien, als die Schlagsängerin Lolita den Anstoß übernahm.



Die Spielberichte aus Deutschland sind durchaus keine hämischen, wenn auch die meisten Überschriften heute so nicht mehr gedruckt würden. „Pferdeschwanz und Schnittlauchlocke bombten die Tore“ und „Kopfball von Dauerwelle zu Dauerwelle“ war damals zu lesen, aber auch „Bestes Spiel seit Bern“ und „Da kann Herberger noch was lernen: Die Damen konnten's besser!“ So viel die Frauen damals spielten, oft waren es zwei Spiele am Wochenende, so wenig hatten sie finanziell davon. Da gab es mal zehn Mark für jede, damit sie sich während der langen Fahrt an einer Raststätte etwas zu trinken kaufen konnte. Zu den Spielen fuhren sie per Bus aus der Nordstadt los, die Unterkünfte in den Hotels bezahlte Josef Floritz von den Einnahmen durch die Eintrittsgelder.

### Nach zehn Jahren Tournee war Schluss

Renate Breß ließ ihre Alben bei den Gästen des Erzählcafés herumgehen. Dabei fallen ihr immer noch weitere Details ein. So wie die Begegnung mit Bert Trautmann, dem langjährigen Torwart von Manchester City, der die englischen Frauen begleite-

te, als diese zum Länderspiel nach Bochum kamen. Zehn Jahre lang waren die Dortmunderin an ihren Wochenenden in Sachen Fußball unterwegs. Dann starb Josef Floritz, die Spielerinnen waren nun um die 30, wollten heiraten und Kinder bekommen, Nachwuchsspielerinnen hatten sich nicht blicken lassen. So trat der Frauenfußball in eine lange Auszeit.

Die Spielerinnen der ersten Nationalmannschaft waren dann wieder gefragt, nachdem der DFB sich mit Fußball spielenden Frauen angefreundet und das deutsche Team die Weltmeisterschaft gewonnen hatte. Die Geschichte über Renate Breß und ihr Archiv, die nordstadtblogger 2022 veröffentlichte, übernahm damals auch das Frauenfußball Magazin. Noch heute treffen sich neun der damaligen Dortmunder Spielerinnen einmal im Jahr, meist bei Renate Breß. Auch dieses Jahr ist es wieder so, wenn die einstige linke Verteidigerin zu ihrem Geburtstag einlädt.

Zum nächsten Erzählcafé lädt die Seniorenbeirätin aus der Nordstadt für Donnerstag, 19. September, um 14 Uhr ins Dietrich-Keuning-Haus ein. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos.



### Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



## ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

**Gesundheitsservice und Alltagbegleitung –  
wenn es zu Hause nicht mehr rund läuft!**

- Individuelle Demenzbetreuung
- Pflegerische Betreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- MDK-Begleitung (Pflegegrad-Einstufung)
- Alltagsassistenz (Einkauf; Haushalt)
- Hilfe bei Bürokratie (Termine & Antragstellung)
- Besuchsbetreuung im Seniorenheim
- Beratung zu Betreuung und Pflege

**Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.**

Jagdhausstr. 1a (im Gebäude der Fleming-Apotheke), 44225 Dortmund  
Tel. **0231-2 22 51 35** • E-Mail: [info@zeitgut-dortmund.de](mailto:info@zeitgut-dortmund.de) • [www.zeitgut-dortmund.de](http://www.zeitgut-dortmund.de)



## Ohrwurmsingen

Text: Walter Wille, Foto: Lisa Beyna

Auf der Suche nach Unternehmungen und Aktivitäten des Seniorenbeirates mit Seniorinnen und Senioren im Stadtbezirk Hombruch fiel das Wort „Ohrwurmsingen“ ausgesprochen von Bezirksbürgermeister Nils Berning. Er hatte die zündende Idee.

Der Idee folgte die Planung. Hier bewies Evelin Büdel (Begegnung VorOrt) wieder einmal ihr Organisations-talent. Kontaktaufnahme mit Hermann Suttorp (Veranstalter Ohrwurmsingen) und Terminvereinbarung, Verfassen eines Einladungsschreibens, Buchen des Veranstaltungssaales für den 8. März und die Bestellung von Kaffee und Kuchen (hier zusammen mit Elisabeth Beyna) wurden von Evelin Büdel auf den Weg gebracht.

Dann war der Tag gekommen. Gegen halb elf Uhr lud ich bei der Bäckerei Mack fünf große Bleche Kuchen ins Auto und fuhr damit ins AWO-Begegnungsstätte Tetschener Straße. Hier angekommen, waren Hannelore Cordes (Leiterin AWO Hombruch), Evelin Büdel und weitere Helfer\*innen dabei, den Saal herzurichten. Auch Hermann Suttorp und sein Kollege Peter Buchwitz trafen ihre Vorbereitungen und installierten die umfangreiche Technik.



Gegen 14 Uhr war der Saal mit ca. 120 Personen gut gefüllt und nachdem Kaffee und Kuchen genossen waren, Seniorenbeirat Udo Asbeck die Veranstaltung eröffnet und Tanja Gorba, Christine Höhn und André Kaufung vom Seniorenbüro Grußworte gesprochen und Informationen vermittelt hatten, begann das Ohrwurmsingen.



Vorab traf Bezirksbürgermeister Nils Berning – durch eine Autopanne aufgehalten – doch noch ein und ermutigte die Seniorenbeiräte zu weiteren Aktivitäten. Da die Liedertexte auf einer großen Leinwand erschienen, fiel das Mitsingen leicht – Lied für Lied und Strophe für Strophe.

- So wurde z.B. nach Rudi Carell die Frage gestellt, „wann es wieder Sommer wird“.
- Vicky Leandros meinte, „sie liebe das Leben“.
- Marius Müller-Westernhagen tat kund, „dass es ihm gut gehe“.
- Hildegard Knef ließ „Rote Rosen“ regnen.
- Bei einem Mix aus Udo-Jürgens-Liedern wurde fleißig mitgesungen.
- Über eine kleine Kneipe in unserer Straße wurde gesungen, aber auch musikalisch daran erinnert, dass „im Märzen der Bauer die Rösslein anspannt“.
- Auch das Bergmannslied „Glück auf der Steiger kommt“ durfte nicht fehlen.
- Und als besondere Attraktion wurde dreistimmig nach Leibeskraften der Kanon gesungen: „Es tönen die Lieder, der Frühling kehrt wieder“.

Die E-Mail einer Teilnehmerin bestätigte anschließend die prächtige Stimmung. Sie schrieb u.a.: „Es wurde geschunkelt, geklatscht und gesungen was die Stimmbänder hergaben!“ Eine weitere begeisterte Teilnehmerin schrieb: „Das Ohrwurmsingen war schon ein gaaanz heißer Tipp, der Saal bei der AWO war voll, die Leute haben auch im Sitzen viel Spaß gehabt und eifrig mitgesungen, weil der jeweilige Text über der Bühne angezeigt wurde. Ich selbst hatte Glück in der „Zappelecke“ zu landen und wir haben singend sogar zu den Liedern getanzt.

Die von Euch, die da waren, werden bestätigen, dass das eine gelungene Veranstaltung war.“

Als die Veranstaltung endete, sich der Saal leerte und Christina Höhn und ich den Gästen noch eine „Senioren Heute“ mit auf den Weg gegeben hatten, sahen wir in frohe, freundliche Gesichter.

Leicht abgewandelt mag die „Lebensweisheit“ zu-treffen, die da lautet:

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder  
- Gute Menschen haben viele Lieder.“

## Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel in Dortmund Aplerbeck

Seniorenbüro Aplerbeck

Im Herbst findet ein Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel am 28. September in der Zeit von 10 bis 15 Uhr im Gemeindehaus der St. Ewaldi Gemeinde Aplerbeck, Egbertstraße 10-12 in 44287 Dortmund, statt. Organisiert wird dieser Informationstag durch das Seniorenbüro Aplerbeck in Kooperation mit dem Netzwerk Runder Tisch für Senior\*innen im Stadtbezirk Aplerbeck.

Der Hilfsmitteltag bietet Interessierten die Möglichkeit, sich zu den unterschiedlichsten Hilfsmitteln erste Informationen einzuholen, Anbieter\*innen kennenzulernen oder im besten Falle sogar das ein oder andere Hilfsmittel direkt ausprobieren zu können.

Wir laden Sie zu dieser Veranstaltung herzlich ein und freuen uns über Ihren Besuch.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt!

Das Seniorenbüro Aplerbeck steht für weitere Informationen und Anfragen telefonisch unter der 0231-50 29390 oder per E-Mail unter [seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de) zur Verfügung.

## Nordstadt together

Text und Bild: Susanne Schulte

Viele Gespräche über die Aufgaben und die Bedeutung des Seniorenbeirats für Dortmund führten Martin Fischer und Susanne Schulte während der Veranstaltung Nordstadt together im Dietrich-Keuning-Haus (DKH). Der Vorsitzende des Gremiums und die Seniorenbeirat für den Bezirk Innenstadt-Nord verteilten einige Stunden lang die Zeitschrift „Senioren heute“, informierten über die im kommenden März anstehende Wahl und hörten interessiert zu, was die Gäste an ihrem Stand ihnen zu sagen hatten.



Dabei waren sie in guter Gesellschaft. Von der Auslandsgesellschaft bis zur VHS, vom Hoeschpark-Verein bis zur VHS – mehrere Dutzend Vereine und Initiativen sowie städtische Ämter stellten sich im und vor dem DKH dem Publikum vor. Während die Standbetreiber\*innen im Freien öfter vor dem Regen Schutz suchen mussten, war es im Haus stets voll in den Gängen. Nicht nur aus der Nordstadt kamen die Besucher\*innen, auch aus vielen Ortsteilen waren Kinder und Erwachsene angereist. Kein Wunder, bei dem Programm: Chor- und Bandmusik sowie Tänze waren zu sehen, und Interviews, so wie mit Oberbürgermeister Thomas Westphal, waren zu hören. An den Ständen konnten Jungen und Mädchen sowie deren Eltern und Großeltern spielen, ihre Geschicklichkeit testen und etwas zum Lesen oder zum Schnuckern mitnehmen.

Die Atmosphäre war so nachbarschaftlich und angenehm, dass die Seniorenbeirat\*innen im kommenden Jahr gerne erneut dabei sein würden, wenn es heißt: Nordstadt together.

## „Dortmund singt vor Ort“ – auch auf Huckardes Marktplatz

Text und Bilder: Benedikt Gillich

Im August gibt's was auf die Ohren: Begegnung VorOrt, die trägerübergreifende Initiative der freien Wohlfahrtsverbände und der Stadt Dortmund, organisiert in allen zwölf Dortmunder Stadtbezirken Veranstaltungen, die zum gemeinschaftlichen Singen animieren. Hier reiht sich das bewährte Format „Huckarde singt - gemeinsam“ ein. Am Donnerstag, 22. August werden bereits zum dritten Mal „die Pottblagen“ auf dem Huckarder Marktplatz den Ton angeben und die Besucherinnen und Besucher das Liederheft in die Hand nehmen. Von 15 bis 17 Uhr werden in großer Runde alte, neue, aber vor allem bekannte Lieder und Gassenhauer gesungen.

Egal ob Profi oder Laie- jeder ist eingeladen! Los geht es am 22. August um 15 Uhr auf dem Huckarder Marktplatz. Neben einem bunten Rahmenprogramm wird für das leibliche Wohl ebenso gesorgt sein, wie für ausreichend Sitzmöglichkeiten. Die gesamte Veranstaltung ist kostenlos.

Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Benedikt Gillich unter (0152) 53 40 54 28 oder [begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de](mailto:begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de)

### Anmerkung:

Bei der Veranstaltung ist hervorzuheben, dass wir nicht nur wirklich viele Menschen zusammenbringen, sondern dass hier auch eine Vielzahl an Netzwerkpartner\*inenn aus Huckarde beteiligt ist. Organisator: Begegnung VorOrt. Netzwerkpartner: Seniorenbüro, Familienbüro der Stadt Dortmund, städtische Begegnungszentrum, drei Kitas, evangelische Miriamgemeinde, Kulturzentrum Alte Schmiede sowie viele ehrenamtliche Helfer\*innen bei der Planung, Aufbau, Bewirtung, etc.

Als weiterer Kooperationspartner\*innen wurde für dieses Jahr die Oberstufe des Bert Brecht Gymnasiums (Kirchlinde) angesprochen, die in diesem Jahr – als Entlastung für die älteren ehrenamtlichen Helfer\*innen – bei der Durchführung der Veranstaltung hilft und somit gesammelte Spenden für Schulprojekte nutzen kann.



## Dede als Zuschauer bei den Boulefreunden in Lücklemborg

Text und Bild: Udo Beyna

Boulefreunde der AWO Lücklemborg treffen sich regelmäßig donnerstags nachmittags auf der Boulebahn im Generationenpark Lücklemborg, um sich dem Freizeitsport zu widmen. Da sich rund um die Boulebahn zahlreiche Bänke befinden, nutzen oft auch Parkbesucher\*innen die Gelegenheit, sich dort auszuruhen und bei unserem Boulespiel zuzuschauen.

So auch zwei süße kleine Mädchen, die geduldig auf der Bank saßen und uns zusahen. Ihr Blick ging aber immer wieder in eine Richtung des Parks, wo ein Mann, wie es sich später herausstellte der Vater der Kinder, langsam telefonierend auf die Boulebahn zukam.

Wir staunten nicht schlecht, als er näherkam und sich zu den Kindern setzte, welcher prominente Vater es war. Es war Dede, langjähriger Verteidiger bei Borussia Dortmund. Während seiner 13-jährigen Zeit beim BVB hatte er sich durch seinen Teamgeist und Treue zum Verein tief in die Herzen der Dortmunder Fans



gespielt und genießt auch noch heute einen hohen Bekanntheitsgrad. Er wurde auf seine Zeit beim BVB und den Erfolg der Mannschaft zum Champions-League Finale angesprochen, was auch ihn sehr erfreute. Zuletzt folgte er unserem Wunsch und stellte sich gerne für ein Foto mit uns zur Verfügung.

## Seniorenbeirat Reinhard Preuß informiert auf der Plauderbank

Text und Bild: Ulrike Klotz

Auf dem Levi-Cohen-Platz in Dortmund Wickede, informierte Reinhard Preuß vom Seniorenbeirat am Mittwoch, 22.05.2024 zu verschiedenen Hilfs- und Freizeitangeboten.

In einem Gespräch wurden die Probleme von barrierefreien Zugängen an vielen Stellen in Dortmund angesprochen. Dies ist ein Thema, dem sich Reinhard Preuß bereits in den politischen Gremien mehrfach für Veränderungen eingesetzt hat und auch an einigen Stellen bauliche Anpassungen erreichen konnte. Es bleibt beim Thema Barrierefreiheit noch viel zu tun. Der im Mai 2025 neu zu wählende Seniorenbeirat wird sich diesem Thema weiterhin annehmen. Die Seniorenbeiräte sind in politischen Gremien die Fürsprecher für die Belange der Senioren. Gerade ältere Menschen benötigen besondere Bedingungen, um möglichst lange selbstbestimmt in den eigenen 4 Wänden wohnen zu können. Der Seniorenbeirat ist ein Ehrenamt, durch das man Veränderungen zum positiven bewirken kann.



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den Seniorenbeirat Reinhard Preuß, Telefon: 0231 21 13 30, Mail: reinhard-preuss1@gmail.de oder Ulrike Klotz von Begegnung VorOrt Brackel unter Tel.: 0178 6617 503 oder per E-Mail an klotz@diakoniedortmund.de.

## Unermüdlich im Ehrenamt für die Nordstadt im Einsatz: Franz-Josef Ingenmey wird fehlen

*Bild: privat*



Traf man Franz-Josef Ingenmey früh morgens auf der Straße, unterwegs zu seiner Joggingrunde durch den Hoeschpark, hatte er keinen Schnupper für einen Plausch, machte nur wenige Worte und sich lieber wieder auf den Weg. Wie beim Sport so war er auch bei der Arbeit, ob entlohnt oder ehrenamtlich: Stets voll konzentriert auf das, was er gerade tat und plante. Und weil er immer gut vorbereitet war, überzeugte er in Gesprächen mit Sachverstand und Humor, ließ sich kein X für ein U vormachen. Das schätzten alle, die mit ihm in den letzten Jahren zu tun hatten, sehr.

### **Er hat sich im Seniorenbeirat unentbehrlich gemacht**

„Franz-Josef hatte sich durch seine warme, menschliche Art und seine klaren Einwendungen, aber auch durch seinen Einsatz sowohl in seinem Stadtbezirk als auch im Gesamtgremium unentbehrlich gemacht“, sagte dann auch Martin Fischer, Vorsitzender des Seniorenbeirats, dem Ingenmey seit 2020 angehörte. Der Nordstädter starb Mitte April unerwartet im Urlaub. Franz-Josef Ingenmey wurde 1953 in Köln geboren, später zog die Familie ins Bergische Land. Nach dem Abitur machte er Zivildienst in einem Altenheim und studierte Architektur und Stadtplanung an der Fachhochschule Köln. Nach dem Umzug nach Dortmund und dem Studium der Raumplanung forschte er am Institut für Raumplanung und machte dort seine Promotion.

Ab Ende der 1980er Jahre arbeitete er im Projektverbund Nordstadt wie im Planerladen, bei GrünBau und bei Basta, wo die Mitarbeitenden mit einem Kollektivlohn einverstanden waren. Während der Arbeit an vielen Stadtentwicklungsprojekten lernte er, wie Verwaltung funktioniert und wie man viele Meinungen unter einen Hut bringt.

### **Laufen, Wandern und Reisen waren seine Passionen**

In der Nordstadt fand er dann zusammen mit seiner Frau Ute Ellermann ein ehemaliges Hoesch-Haus, von dem viele aus seinem großen Kolleg\*innen- und Freund\*innen-Kreis zumindest den Garten kennen. Legendär sind die Feste auf der großen Wiese hinterm Haus, die mit den Nachbarn gemeinsam ausgerichtet wurden.

1992 entdeckte er das Laufen für sich, und war neben dem Wandern und Reisen in fernen Regionen nun auch sportlich im Hoeschpark und der Bittermark unterwegs.

Und weil er, wie schon geschrieben, immer alles von sich verlangte, schaffte er den 100-Kilometer-Lauf in Biel genauso wie den Medoc-Marathon mit seinem Weinausschank an den Verpflegungsstationen. Als dann der Verein Freundeskreis Hoeschpark gegründet wurde, war Franz-Josef Ingenmey von Anbeginn dabei.

### **Im Ruhestand kam die ehrenamtliche Vollzeit-Arbeit**

Als er dann 2014 seine Erwerbsarbeit beendete, war Zeit für noch mehr ehrenamtliche Arbeit. Neben dem jährlichen Einsatz fürs Hoeschpark-Fest, für den Hoeschpark an sich und den dauernden Einsatz für den Erhalt des Freibads Stockheide, saß er gestaltend am Runden Tisch BVB und Borsigplatz und acht Jahre im Vorstand der Stiftung Soziale Stadt.

Viele Vereine in der Nordstadt zählten ihn zu ihrem Mitglied. Seit 2020 war er im Seniorenbeirat tätig, kümmerte sich erfolgreich um vernünftige Sitzgelegenheiten am Borsigplatz, stritt um eine barrierefreie Haltestelle Borsigplatz, lud erst gemeinsam mit Kristina Kalamajka, dann seit zwei Jahren allein jeden Monat die Gäste ins Dietrich-Keuning-Haus zum Erzählcafé ein, und gab in Sprechstunden Antworten auf die Fragen der Ratsuchenden.



Dieses Engagement für seinen Stadtbezirk wurde im vergangenen Jahr während des Hoeschpark-Festes mit der Verleihung des Engels der Nordstadt gewürdigt.

### Die Nordstadt hat eine starke Stimme verloren

In der Bezirksvertretung Nordstadt war er stets präsent, machte von seinem Rederecht als Seniorenbeirats-Mitglied immer gut informiert und vorbereitet Gebrauch. Das Gremium würdigte ihn mit einer überlangen Schweigeminute – auf seinem Platz standen ein Bild und eine Kerze.

„Ich habe sehr wenige Menschen kennenlernen dürfen, die sich so stark für die Nordstadt eingesetzt haben und die eine so starke Stimme für die Se-

nior\*innen hatte. Ohne ihn wären wir beim Freibad Stockheide nicht so weit. Oder die Haltestellen beim Borsigplatz wären ohne seine engagierte Mitwirkung um viele Sitzgelegenheiten ärmer“, würdigte Bezirksbürgermeisterin Hannah Rosenbaum die engagierte Mitarbeit.

„Natürlich auch sein Engagement für den Hoeschpark – ich könnte noch so viele Dinge aufzählen, und er hatte noch sehr viel vor. Sie kennen die Projekte, die ihm und uns am Herzen lagen. In Gedanken sind wir bei der Familie und seinen Freunden“, so Rosenbaum.

*Abdruck mit freundlichen Genehmigung der Nordstadtblogger*

**Seit Jahren pflanzen wir für jeden Menschen, den wir begleiten dürfen, einen Baum im Sauerland.**

**LATEGAHN**  
Bestattungen

## Die ParkAkademie Forum für Bildung und Begegnung

Text und Bilder: ParkAkademie



Die ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung e.V. ist eine Bildungs- und Begegnungsstätte in Dortmund und Umgebung die vorrangig ältere Erwachsene ansprechen möchte, aber dies keinesfalls unter dem Vorbehalt für jüngere Teilnehmer\*innen sehen will. Die Bezeichnung „Forum für Bildung und Begegnung“ kennzeichnet die beiden Schwerpunkte der Arbeit der ParkAkademie: Bildung und Begegnung der Teilnehmer\*innen; und der Begriff Forum weist auf die Art der Veranstaltungen hin: Öffentlich, d.h. für alle, und interaktiv, d. h. unter Mitwirkung aller.

Nach der großen Ölkrise (1973) begannen die Krisen in der Stahlindustrie und im Bergbau, und viele Arbeitnehmer\*innen, gerade auch in Dortmund, wurden weit vor ihrem eigentlichen Rentenalter „freigesetzt“. Ein riesiges Potential von Wissen und Wissensdurst schien verloren zu gehen. Dies sahen auch der Journalist Otto Königsberger und der Professor für Kunsterziehung der damaligen Pädagogischen Hochschule Ruhr, Lothar Kampmann. Sie riefen aus diesem Kreis engagierte Bürgerinnen und Bürger im großen Hörsaal zusammen. Sie griffen ihre Idee zu einem Zugang zur Hochschule für Erwachsene ohne Abitur auf und versuchten sie umzusetzen.

Zum Zweck der besseren eigenen Zielerreichung und den sich daraus ergebenden neuen Aufgaben wurde am **25. Januar 1975** die „**Gemeinnützige Gesellschaft Altenakademie e.V.**“ in das Dortmunder Vereinsregister eingetragen. Nach einigen zwischenzeitlichen zeitgemäßen Namensänderungen gab sich der Verein nach Vorschlag des Vorstandes und durch Beschluss der Mitgliederversammlung ab dem 1. Februar 2020 den Namen ParkAkademie Forum für Bildung und Begegnung. Vorausgegangen war ein langjähriger Nutzungsvertrag mit der Stadt Dortmund.

Die Mitglieder selbst unterstützen die ParkAkademie durch ihre Mitgliedsbeiträge und ihre Spenden. Sie fördern den Verein durch ehrenamtliche Mitarbeit als Vortragende, als Leiterin oder Leiter von Seminaren und Gesprächskreisen, als Vorstandsmitglieder oder sie engagieren sich bei der Ausrichtung von Veranstaltungen. Des Weiteren finanziert sich die ParkAkademie aus den Teilnehmergebühren, durch institutionelle Spender sowie der Stadt Dortmund, sowie aus Zuschüssen der Landesregierung NRW nach dem Weiterbildungsgesetz. Hierbei besteht die Verpflichtung zu einem ständigen „Selbstreport“. Dazu zählt eine Gesamtreflexion auf die Qualitätsentwicklung und letztlich das Erreichen neu gesteckter strategischer Entwicklungsziele. Auch dadurch behält ParkAkademie die für sie selbstverständliche Qualität.

Nach wie vor vermittelt die ParkAkademie unter dem Motto „Lebenslang lernen“ den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Freude am Lernen und an der Erweiterung

ihres Wissens. Sie unterstützt deren eigenmotivierte Fortbildung durch ein breites Angebot an Vorträgen, Exkursionen, Gesprächskreisen und Seminaren aus unterschiedlichen wissenschaftlichen, kulturellen, künstlerischen und lebenspraktischen Bereichen. Das Lernen erfolgt um seiner selbst willen; es werden weder Prüfungen abgelegt noch Qualifizierungsnachweise erstellt. Dadurch herrscht kein Leistungs- und Konkurrenzdruck und jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kann entsprechend ihrer/seiner Möglichkeiten ihr/sein eigenes Lerntempo mitbestimmen.

Die Freude darüber, selbst gesteckte Ziele zur Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen und eigene Vorstellungen umzusetzen, trägt deutlich zur Erhöhung der Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei. Hierzu dient auch der andere, gleichwertige Schwerpunkt der ParkAkademie: sie ist eine Stätte der Begegnung. Sie ermöglicht vielfältige Kontakte zwischen Menschen mit vergleichbarem Alter, Bildungsstand und ähnlichen Interessen. Über den persönlichen Gedankenaustausch in den Veranstaltungen werden neue Bekanntschaften und Freundschaften geknüpft.



Der Umgang miteinander ist von der Achtung einer/eines jeden Einzelnen und ihrer/seiner Bedürfnisse geprägt. Die Offenheit gegenüber gesellschaftlichen Entwicklungstendenzen steht eine bewusste Pflege traditioneller und bewährter Formen des Umgangs und der Bildungsvermittlung zur Seite. Damit erreicht die ParkAkademie eine altersgemäße, den persönlichen Lebenserfahrungen angemessene Ausgewogenheit des Angebots.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten ausreichend Raum für die Entfaltung ihrer Persönlichkeit bei gegenseitiger Toleranz. Sie alle legen Wert auf die Auseinandersetzung mit den Themen unserer Zeit, die Möglichkeiten kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe sowie die Erweiterung und Vertiefung vorhandener Kenntnisse und Einsichten. Für die ParkAkademie ist eine große Anzahl pädagogisch erfahrener Dozentinnen und Dozenten tätig sowie Personen, die sich ehrenamtlich engagieren. Sie alle sind auf Grund ihrer Ausbildung, ihres beruflichen Werdegangs oder ihrer Lebenserfahrung befähigt, für ältere Erwachsene angepasste Veranstaltungen durchzuführen.

Die ParkAkademie bietet in ihren Semesterprogrammen, die zweimal jährlich erscheinen, ein vielfältiges Angebot an Vorträgen, Exkursionen, Gesprächskreisen, Seminaren,

die sie als die vier Säulen ihrer Einrichtung betrachtet. Die Angebote sind, wie bereits erwähnt, auf die Bedürfnisse älterer Erwachsener zugeschnitten, mit angemessenen Lerngruppengrößen, angepassten Seminarzeiten und Terminen. Der größte Teil der Veranstaltungen findet in der angenehmen Atmosphäre eines denkmalgeschützten Gebäudes im Westfalenpark statt (ehemaliges ParkCafe). Zudem gibt es eine Radiogruppe der ParkAkademie, die sich den Namen „Spätlese“ gegeben hat und jeden 4. Sonntag im Monat um 19.04 Uhr auf der Frequenz 91,2 MHz bzw. Kabel 92,15 MHz selbst ausgewählte aktuelle Themen vorträgt. Damit nicht genug, in Vest Recklinghausen/Herten besteht seit 1992 eine eigenständige Sektion, die im dortigen „Glashaus“ ihre souveränen Arbeiten zu Gehör bringt.

Die Angebote der ParkAkademie in den Seminaren und Vorträgen reichen von eher klassischen Fächern wie Literatur, Kunst und Philosophie bis zu den aktuellen Themenbereichen wie Computerkurse, politische Diskussionen und lebende Sprachen. Zudem wird die Teilnahme an altersgerechten sportlichen Aktivitäten wie Wandern oder Gymnastik auch im Hinblick auf den gesundheitlichen Aspekt und an Kreativkursen wie Fotografie oder Malerei ermöglicht.



In Zusammenarbeit mit den kulturellen Einrichtungen der Stadt Dortmund bietet die ParkAkademie pädagogische Einführungen zu ausgewählten Veranstaltungen und deren gemeinsamen Besuch an. Ebenso gehören Exkursionen zu Museen/Ausstellungen und Sehenswürdigkeiten in der näheren und weiteren Umgebung sowie jährliche Bildungsreisen zu den Angeboten. Ganz aktuell widmet sich die ParkAkademie dem Thema „Antisemitismus“ in Vorträgen, Diskussionen und Kooperationen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ParkAkademie sind während des gesamten Veranstaltungsbetriebes in der ParkAkademie anwesend und ansprechbar. Sie bearbeiten die an sie herangetragenen Anliegen zeitnah und sachgerecht und beraten kompetent. Das persönliche Gespräch und die zugewandte Haltung gegenüber den Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.



## Gegen die Angst beim Spaziergang: „Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!“ Polizistinnen trainieren mit Frauen deren Selbstsicherheit

Text und Bilder: Susanne Schulte



Das Lob kam gleich nach der Vorstellungsrunde. „Das war sehr gut – und auch schon die erste Übung. Wir haben schon manche Kolleg\*innen erlebt, die nicht stehend vor einer großen Gruppe über sich reden können.“ Die, die das Lob aussprechen, sind die Polizeibeamtinnen Andrea Keimberg und Ute Dierks. Sie sprechen zu den Teilnehmerinnen des Frauen-Selbstsicherheitskurses, die sich in der AWO-Begegnungsstätte Lücklemberg versammelt haben. Bis auf die Referentinnen sind alle älter als 60 Jahre, einige mit dem Rollator mobil und die meisten haben bereits Situationen erlebt, in denen sie nicht wussten, wie sie sich richtig verhalten sollen. Das soll sich nach dem Kurs, der an drei Dienstagen jeweils anderthalb Stunden läuft, geändert haben.

„Der Täter beobachtet sein Opfer vorher“, sagt Andrea Keimberg. Und wer nach Gegenwehr aussehe, werde oft nicht angegriffen. Nach Gegenwehr sieht eine Frau aus, die mit geradem Rücken, erhobenem Kopf und aufmerksamem Blick unterwegs ist. Hände und Arme sollten nicht verschränkt sein, um sie schnell auseinander zu bekommen.

„Und das ist das Wichtigste: Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!“, appellieren die Polizistinnen an die Frauen. 90 Prozent der Frauen, die eine Anzeige wegen eines Angriffs stellten, würden in den Gesprächen bei der Polizei immer wiederholen: „Hätte ich mal auf mein Gefühl gehört!“

### „Kleine Menschen wirken nicht unbedingt verletzlicher“

Die Lebenserfahrung sollte nicht beiseitegeschoben werden. „Jüngere Menschen haben dieses Bauchgefühl nicht so wie Sie.“ Komme einer die Situation komisch vor, sei es wichtig, diese zu ändern: die Straßenseite zu wechseln, einen anderen Weg zu nehmen, den Park zu verlassen. Und dabei soll Frau einen selbstsicheren Eindruck machen. „Kleine Menschen wirken nicht unbedingt verletzlicher“, sagen Keimberg und Dierks. Man könne sich groß machen, nicht verlegen lächeln, sondern entschlossen gucken. „Aufmerksamkeit ist das Aller-, Allerwichtigste.“

Und sollte jemand einer die Handtasche entreißen wollen: „Bitte loslassen.“

In kleinen Gruppen wird die große Haltung geübt. Das schafft schon mal Selbstvertrauen. Die Art der Referentinnen tut das Übrige dazu. Mit Humor und einem glaubhaft vermittelten Wir-Gefühl beantworten sie alle Fragen der knapp 20 Teilnehmerinnen, weisen aber gleich darauf hin, dass sie der Strafverfolgungspflicht unterliegen. „Wenn also eine von Ihnen erzählt, Ihr Sohn habe Fahrerflucht begangen, und Sie möchten nun wissen, was zu tun ist, müssen wir tätig werden. Also fragen Sie das lieber nicht.“ Die Frauen fragen anderes. Wo trägt man am besten das Geld? - Am Körper. - Reicht eine Kopie des Personalausweises, wenn man ihn auf der Straße vorzeigen müsste? - Eigentlich nein, aber man kenne keine Kolleg\*innen, die deswegen Schwierigkeiten machen würden.



### Dreiteiliger Kurs mit vielen nützlichen Tipps für den Alltag

Als nach einer guten dreiviertel Stunde die Frage kommt, ob eine Pause gewünscht sei, schütteln alle den Kopf. Der Vortrag der Beamtinnen ist weder langweilig, noch ermüdend. Anni Grutzpalk vom AWO-Ortsverein Lücklemburg hatte die Idee, einen Kurs dieser Art einmal vor Ort anzubieten. „Man liest ja immer vom Training in irgendwelchen Turnhallen. Also habe ich mal im Präsidium angerufen und bekam dann den Kontakt zu diesen beiden Damen.“

Andrea Keimberg und Ute Dierks begannen beide 1988 ihre Ausbildung bei der Polizei, gingen auf Streife, bildeten sich weiter, arbeiteten in diversen Kommissariaten und bei diversen Behörden. Seit einigen Jahren sind sie in Sachen Kriminalprävention und Opferschutz tätig, bringen vor allem ihren Kolleg\*innen selbstsicheres Auftreten bei, geben aber auch Kurse für Frauen außerhalb der Polizei. Wie eben diesen in Lücklemburg.

An den kommenden beiden Dienstagen gibt es Tipps für das richtige Verhalten bei schlechtem Bauchgefühl, die Bedeutung von Stimme und Lautstärke wird erläutert wie auch das Verhalten im Fall eines Angriffs. Und wie man anderen zur Hilfe kommen kann, ist ebenfalls ein Thema, das noch zu besprechen ist. Vereine und Gruppen, die diesen Kurs ihren Mitgliedern anbieten möchten, rufen im Dortmunder Polizeipräsidium diese Telefonnummer an: 0231/132-7057.



## Wunsch-Pflege



**JETZT  
BEWERBEN!**

Nutze **Deine Chance** und werde **Teil** des **Teams!**

**Standort: Wohnpark Rahm**

- > Pflegefachkräfte
- > Hauswirtschaftskräfte
- > WG-Leitung

Weitere Info's unter:  
📞 **0231 87803-0**    [www.wunschpflege.de](http://www.wunschpflege.de)

## „Wir sind eine eingeschworene Gemeinschaft“

von Heribert Frieling, Fotos: SHDO

Die SHDO bietet an mehreren Standorten seniorenrechtliche Wohnungen an

Dortmund. Um kurz vor halb elf muss sie weg, das hat sie gleich gesagt, als wir den Termin vereinbarten. Denn mittwochs um 10.30 Uhr besucht Waltraud Kittel das Boxtraining in der Tagespflege im benachbarten Seniorenpark Mengede. Und das hat natürlich Vorrang vor dem Gespräch mit dem Reporter, der wissen will, warum sie in eine der seniorenrechtlichen Wohnungen der SHDO in der Remigiusstraße gezogen ist und ob sie sich hier wohlfühlt. Um es vorwegzusagen: Sie fühlt sich hier rundum wohl, wie sie gleich mehrfach betont.

Waltraud Kittel ist 80 Jahre alt (was man ihr nicht unbedingt ansieht), hat ein neues Knie und eine neue Hüfte, ansonsten aber ist sie körperlich fit. Und sie ist hellwach und blitzgescheit dazu. Nach dem Tod ihres Mannes, mit dem sie 61 Jahre lang verheiratet war, ist sie in eine der seniorenrechtlichen Wohnungen der Städtischen Seniorenheime (SHDO) in der Remigiusstraße umgezogen. Das Haus, in dem sie 30 Jahre lang in Dorstfeld gewohnt hatte, war für sie allein einfach viel zu groß.

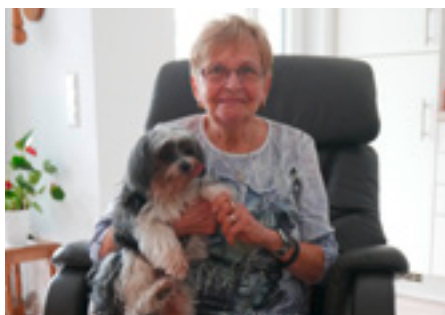
Seit acht Monaten wohnt Waltraud Kittel nun hier. Es war der richtige Schritt, wie sie betont. Sie hat nette Nachbarn, ihre Kinder und Enkel wohnen nur ein paar 100 Meter entfernt. Mit dem wöchentlichen Boxtraining, dem regelmäßigen Seniorenfrühstück oder dem Mittagstisch bietet der Seniorenpark Mengede nebenan zusätzlich Abwechslung. „Und wenn mal, was mit der Wohnung ist, dann ist da immer einer, der mir rasch hilft“, sagt sie und schickt ein dickes Lob an die Adresse von Sandra Rudolf, die sich bei der SHDO um das Wohnungsmanagement kümmert.

Dass sie eine waschechte Hamburger Deern ist, das hört man direkt bei der Begrüßung. Dabei lebt Dagmar Tigges schon die Hälfte ihres Lebens in Dortmund. Die Liebe hat sie damals hierher verschlagen. Und Bekannte waren es, die sie auf die Wohnanlage in der Remigiusstraße aufmerksam machten. Hier wohnt die 83-Jährige nun schon seit mehr als fünf Jahren. „Wir helfen uns gegenseitig“, sagt sie. Und auf dem Flur „sind wir eine eingeschworene Gemeinschaft“. Was ihr viel bedeutet; denn ihre Töchter mit Familien leben weit weg – die

eine in Hamburg, die andere bei München. Da sieht man sich nicht jedes Wochenende.

Das Haus, in dem Roswitha Golinski mit ihrer Familie viele Jahre gelebt hat, liegt nur einen Steinwurf weit entfernt. Bei ihren Spaziergängen mit ihrem Hund Bruno könnte sie jeden Tag vorbeigehen (was sie nicht tut). Ihre Kinder haben sie letztlich davon überzeugt, dass es für sie besser sei, sich kleiner zu setzen, sprich das große Haus gegen eine Wohnung in der Remigiusstraße zu tauschen. Das hat die 78-Jährige vor einem Jahr getan und bereut diesen Schritt nicht.

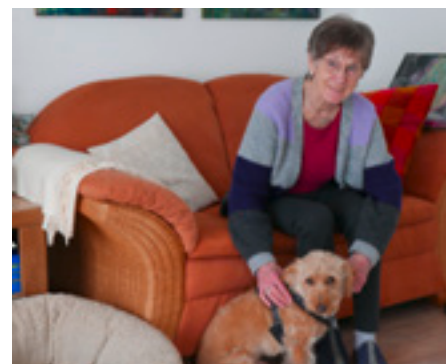
Die pensionierte Lehrerin tut eine Menge für ihre Fitness. Sie treibt viel Sport, besucht Veranstaltungen im Seniorenpark, nimmt am Seniorenfrühstück teil oder trifft sich mit Leuten im Café Mokka; und sie bietet einmal im Monat im Friederike-Getrud-Haus (auch das gehört zum Seniorenpark Mengede) eine Leseunde an. Dort gibt es nämlich einen großen Gemeinschaftsraum. „Aktiv sein hält fit“, sagt sie. Das gilt sicherlich für die meisten der Mieter in der Remigiusstraße...



Waltraud Kittel und ihr vierbeiniger Freund Barney fühlen sich in ihrer Wohnung in der Remigiusstraße sichtlich wohl.



Die Küche in Dagmar Tigges Wohnung ist klein, aber zweckmäßig.



Roswitha Golinski und Bruno sind unzertrennlich.

## Zuschriften an die Redaktion



Hallo,  
meine Frau hat mir die Broschüre aus dem Nachbarschaftstreff Althoffblock mitgebracht. Ich finde das Heft sehr informativ und lesenswert. Nun kommt das „Aber“. Für meine Person lehne ich diese unsinnige Genderei ab und habe beschlossen, derartige Artikel zu ignorieren. Ich werde im August 89 Jahre alt und werde mich ohne gendern und mit 2 Geschlechtern weiter begnügen müssen. Allerdings akzeptiere ich die Vielfalt der Sexualität.

Weiterhin wünsche ich Ihnen viel Erfolg mit „Senioren Heute“

Viele Grüße  
Wolfgang Hollmann



Sehr geehrte Damen und Herren,

beim Lesen ihrer Zeitschrift auf der „Schmunzelecke“ war ich doch sehr irritiert über einen „Witz“, in dem der Opa dem Enkel erklärt, warum er geheiratet hat. Meiner Ansicht nach gehört dieser dümmliche und frauenfeindliche „Witz“ nicht in einer Zeitschrift der Stadt veröffentlicht.

Mit freundlichen Grüßen  
R. Wolff-Ebel



# Festtagsreisen 2024/2025





**Reisen im Advent**  
Adventskreuzfahrt Rhein – Dresden mit Frauenkirche – Erzgebirge – Harz – Leipzig mit Gewandhaus – Ostfriesland – Schwarzwald & Elsass – Spessart Thüringer Wald mit Konzert – Tagesfahrten



**Reisen über Weihnachten**  
Bad Füssing – Bad Lippspringe  
Bad Pyrmont – Bad Salzflun – Bad Tölz  
Bad Wildungen – Baiersbronn-Schwarzwald  
Bamberg-Bayreuth – Bremen – Cuxhaven  
Garmisch-Partenkirchen – Lüneburger Heide  
Regensburg - Rotenburg/Fulda  
Spessart – Speyer – Südtirol  
Wiesmoor/Ostfriesland – Willebadessen



**Reisen über Weihnachten & Silvester**  
Allgäu-Bodensee – Bad Füssing  
Bad Hersfeld – Bad Kissingen  
Bad Mergentheim – Bad Orb – Bad Pyrmont  
Bad Salzschlirf – Bad Salzflun  
Bad Westernkotten – Bad Wildungen Kur  
Hirschaid-Oberfranken – Inzell – Korbach  
Maidreieck-Ochsenfurt



**Reisen über Silvester**  
Bad Füssing – Bad Lippspringe  
Bad Pyrmont – Bad Salzflun – Bad Tölz  
Bad Wildungen – Baiersbronn-Schwarzwald  
Bamberg – Bayreuth – Great Christmas  
Circus – Taunus – Heidelberg & Speyer  
Heimbuchenthal-Spessart – Hiddenhausen-  
Ostwestfalen – München – Regensburg  
Willebadessen

**Alle Busreisen beinhalten den Taxi-Service/Haustürabholung zum Bus und zurück. Gerne senden wir Ihnen kostenfrei unseren aktuellen Katalog zu.**

**R.U.F Touristik GmbH im GALERIA Reisebüro**  
Westenhellweg 30-36 • 44137 Dortmund  
info@ruf-touristik.de • www.ruf-touristik.de  
Verwaltung/Postanschrift: Schwänenwall 23, 44135 Dortmund



**0231 - 55 75 310**

Wir freuen uns auf Ihre Buchung und stehen für Ihre Rückfragen gerne zur Verfügung!




## Blühendes Madeira

Hannelore Bauer

Schon vor vielen Jahren haben wir im Zuge einer Mittelmeerkreuzfahrt einen Abstecher in den Atlantik zur Insel Madeira gemacht und damals den Vorsatz gefasst, es bei diesem einen Besuch nicht zu belassen, so begeistert waren wir von dieser blumenreichen Insel.

Trotzdem sind etliche Jahre vergangen bis am 29. Februar uns ein Flieger von Düsseldorf aus zum Cristiano-Ronaldo-Flughafen brachte. Dass Cristiano Ronaldo Portugiese war, wussten wir, aber dass er in Funchal, der Hauptstadt der Insel, geboren und aufgewachsen war, wohl eher nicht. Die Landebahn des Flughafens erfordert einiges Geschick der Piloten, die ihn auch nur mit großer Erfahrung und laufendem Training anfliegen dürfen. Doch unsere Flugkapitänin hat uns ohne großes Ruckeln auf die Erde gebracht. Santa Cruz, der Ort der Landung, war circa 16 Kilometer von Funchal entfernt, wo wir in einem schönen Hotel Quartier fanden.

Nach der Ankunft, Zimmerbezug und Auspacken, beschlossen wir einmal rund ums Hotel zu gehen, um zu sehen, wo wir waren. Als wir aus der Tür traten, hatten wir die Auswahl: links oder rechts den Berg hoch, wir entschieden uns für rechts und hatten nun bemerkt, dass es auf Madeira nur immer bergauf geht, natürlich dann auch wieder runter aber, aber, aber ...

Die Entschädigung waren die blühenden Mauern mit Bougainvillea, Hibiscus, Strelitzien und Weihnachtssternen, die allerdings nicht im Topf, sondern als Bäume in den Gärten wuchsen. Auf dem Weg zurück zum Hotel mussten wir die Straße überqueren und blieben, wie bei uns gewohnt, am Straßen-

rand stehen, um zu schauen, ob wir über die Straße gehen konnten. Doch wir mussten uns erst daran gewöhnen, dass Fußgänger absolutes Vorrecht haben. Ob Linienbus, Auto, LKWs oder schnelle Motorräder, alle hielten vor dem Zebrastreifen an und ließen uns passieren.

Funchal ist, wie die ganze Insel, vom Atlantik umspült und ist in eine weite Bucht gebettet. Auch hier gibt es viele steile Hänge, die in früheren Zeiten mit Fenchelstauden bewachsen waren (portugiesisch Funcho), daher der Name.

Am nächsten Morgen begann unser Ausflugsprogramm, runter zum Kreisverkehr und mit einem Tuk-Tuk-Mofataxi in die Innenstadt zu einer Stadtführung. Wir machten Halt an der Kathedrale, besuchten die riesige bunte Markthalle, in der man Obst und auch Blumen sowie einheimische Handarbeiten kaufen konnte. Eins der Ziele war die Blandy's Weinkellerei, die 1811 von dem Engländer Blandy gegründet wurde und auch heute noch im Familienbesitz ist. Hier durften wir den leckeren Madeira-Wein kosten.

Ganz in der Nähe der Altstadt flutet auf der Avenida do Mar e das Comunidades Maderenseis auf der Uferpromenade der Autoverkehr, doch überall können sich Einheimische und Touristen im Schatten der Palmen einen Kaffee und Erfrischungen gönnen.

Nördlich der Avenida do Mar steht das alte Zollhaus, in dem heute das Parlament von Madeira tagt. Gegenüber der Marina an der Avenida steht die Festung Sao Lourenco, die 1513 erbaute erste Befestigungsanlage Madeiras. Ihr Bau war noch nicht abgeschlossen,

als der französische Pirat Montluc die Stadt 1566 plünderte. Unter spanischer Besatzung wurde die Festung vollendet und zu einem Palais umgebaut und dient heute als Residenz des Staatsministers der autonomen Region Madeira.

Am dritten Tag ging es mit dem Bus zum Vale Paraiso mit einer Levada Wanderung. Die Levadas sind künstliche Wasserläufe, die das Wasser von der feuchten Nordküste in die trockeneren Bereiche des Südens transportieren. Verschiedene kleine Dörfchen haben wir gesehen und dann die Cristo-Rei-Statue, ein kleineres Ebenbild der Christus-Statue in Rio de Janeiro, allerdings wesentlich älter als diese. In diesem Zusammenhang fiel mir ein, dass es mal einen portugiesischen Kaiser gab, der gleichzeitig König von Brasilien war. Alles war wohl zusammen mit den portugiesischen Seefahrern geschehen.

Bei einem Jeep-Ausflug entdeckten wir das urwüchsige Innere der Insel und waren auch auf dem Dritthöchsten Berg Madeiras, dem Pico do Arieiro. Dort war die Bewegungsfreiheit allerdings eingeschränkt, weil sich dort eine große Militäranlage der Nato befand.

Gerne wären wir auch mit einer der sieben Seilbahnen gefahren, Leider war uns das nicht vergönnt. Immer wenn wir in Funchal waren, lagen riesige Kreuzfahrtschiffe im Hafen und durch diese Passagiere kam es an der Seilbahn zu Wartezeiten von mehr als zwei Stunden, die man stehend absolvieren musste. Das haben wir nicht mehr geschafft.

Nichtsdestotrotz hat es uns ausnehmend gut gefallen auf Madeira und wir können diese Insel nur weiterempfehlen.



## Rätselecke zum Thema Fußball-Europameisterschaft

von Brigitta Leifeld, Huckarde

### Rätsel 1

Ordnen Sie die unter dem Text stehenden Wörter dem Lückentext zu:  
Nehmen Sie einen Stift zur Hand.

24 Mannschaften aus verschiedenen Ländern  
spielen bei der Europameisterschaft mit, 12 sind verschlüsselt geschrieben:

DLTHCTOANS:\_\_\_\_\_ RUAGNN:\_\_\_\_\_ BNALAEIN:\_\_\_\_\_

NSONEWLIE:\_\_\_\_\_ HEÖTSECRRRI:\_\_\_\_\_ NTILEIA:\_\_\_\_\_

PROATLGU:\_\_\_\_\_ TNEAOKRI:\_\_\_\_\_

SWEIZCH:\_\_\_\_\_ ESAHDCTNDUL \_\_\_\_\_

NLBGEEI:\_\_\_\_\_ ENNRIEDLAED: \_\_\_\_\_

### Rätsel 2

Bei dieser Meisterschaft geht es um T O R E.  
Finden Sie die umschriebenen Begriffe, die alle die Buchstaben T O R beinhalten

Welcher Tor kennt sich mit Noten aus?		Welcher Tor hat alles im Griff?	
Welcher Tor kennt sich mit Buchstaben aus?		Welcher Tor gibt seine Erfahrungen an Jüngere weiter?	
Welcher Tor liest und korrigiert?		Welcher Tor backt Kuchen?	
Welcher Tor steht auf dem Schreibtisch?		Welcher Tor hilft bei Krankheiten?	

## Rätsel 3

In den Städten haben die Fußballarenen unterschiedliche Namen.  
Ordnen Sie die passenden Städte zu den Namen der Stadien:  
Die Städtenamen sind verschlüsselt:

REIBLN	
ÖKLN	
NOMTDRDU	
EDRSLFÜOSD	
NARFFURTK	
NSCRHEENLGEIK	
UMHABGR	
GLPZEII	
TRTUTSAGT	
EHMÜNNC	

Namen der Stadien: Rheinenergie Stadion, Veltins Arena, Signal Iduna Park,  
Allianz Arena, Red Bull Arena, Deutsche Bank Park, Merkur Spiel Arena,  
MHP Arena, Olympiastadion, Volksparkstadion,

## Gedicht

gefunden von Walter Wille

### Der Sommer

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben  
(1798-1874)

Der Sommer, der Sommer,  
Das ist die schönste Zeit:  
Wir ziehen in die Wälder  
Und durch die Au'n und Felder  
Voll Lust und Fröhlichkeit.  
Der Sommer, der Sommer,  
Der schenkt uns Freuden viel:  
Wir jagen dann und springen  
Nach bunten Schmetterlingen  
Und spielen manches Spiel.  
Der Sommer, der Sommer,  
Der schenkt uns manchen Fund:  
Erdbeeren wir uns suchen  
Im Schatten hoher Buchen  
Und laben Herz und Mund.  
Der Sommer, der Sommer,  
Der heißt uns lustig sein:  
Wir winden Blumenkränze  
Und halten Reigentänze  
Beim Abendsonnenschein.

## Bücherecke



**Titel:** Das späte Leben  
**Autor:** Bernhard Schlink  
**Verlag:** Diogenes  
**ISBN:** 978-3-157-07271-6  
**Preis:** ca. 26 Euro  
**Tipp:** Zum Ausleihen fragen Sie Ihre Stadtteilbibliothek

**Kurzbeschreibung:**

Martin ist 76 Jahre alt, als sein Arzt bei ihm Krebs feststellt. Ihm bleiben nur noch wenige Monate, Doch sein Leben und seine Liebe gehören seiner

sehr viel jüngeren Frau und seinem sechsjährigen Sohn. Was kann er nun, den eigenen Tod vor Augen, noch für sie tun? Was kann er ihnen geben, was ihnen hinterlassen? Martin möchte alles richtig machen. Doch auch für das späte Leben gilt: Es steckt voller Überraschungen, denen er sich stellen muss.

In seinem neuen Roman setzt sich Autor Bernhard Schlink klug und einfühlsam mit den Themen Tod und Sterben auseinander.

## Die Eigenschaft: Gründlichkeit

aus Langenscheidt, gefunden von Hannelore Bauer

Natürlich gibt es nicht die Deutschen, die Engländer oder die Japaner, und natürlich ist die Außen-sicht auf ein fremdes Land oftmals von persönlichen Erfahrungen geprägt.

Das Strikte, Steife und Pünktliche begegnet uns als Zuweisung allerdings überproportional oft. Diese Attribute fühlen sich in der Gesellschaft von Begrifflichkeiten wohl, die korrekt, exakt oder fleißig heißen. All diese semantischen Nebenflüsse münden dann irgendwann in den stillen tiefen Ozean der deutschen Gründlichkeit. Sie steht

der französischen Raffinesse ebenso diametral entgegen wie dem italienischen Temperament, und schon suhlen wir uns behaglich im Sumpf nationaler Stereotype, die oft amüsant pointiert, manchmal aber auch als böartige Vorurteile daherkommen.

Deutsche Gründlichkeit erfährt in ihrer Liebe für das stimmige Detail und die dazugehörige Beharrlichkeit aber auch hohe Wertschätzung. Sie ist die Antithese zu Oberflächlichkeit. Das Problem liegt wohl auch nicht in einer grundsätzlichen Aversion gegen diesen

deutschen Kulturstandard, sondern gegen diverse Auswüchse desselben, z.B. der manchmal befremdlich wirkenden Affinität zu Regeln und Vorschriften.

Inspiration und Spontanität sind wunderbare Eigenschaften, aber wir sollten uns deswegen nicht scheuen, die oft als Sekundärtugend gescholtene Gründlichkeit und ihre Assistentinnen Ordnung und Systematik zeitgemäß zu re-launchen. Nämlich im Kontext eines modernen, funktionierenden Deutschlands. Alles in Ordnung?



WOHNEN, WO DAS SCHLÄGT

## Rezept

### Quatre-quarts

gefunden und ausprobiert von Hannelore Bauer

Für den Teig die Butter mit 125 g Zucker mit dem Handrührer schaumig schlagen, die Eier trennen und das Eigelb unter die Buttermasse rühren, Eiweiß halb steif schlagen und den restlichen Zucker einrieseln lassen und weiter schlagen. Mehl sieben und unter die Buttermasse rühren, mithilfe eines Teigspatels den Eischnee nach und nach vorsichtig unterheben, sodass eine lockere Masse entsteht.

Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge) mit der Butter einfetten und mit Zucker ausstreuen, den Teig einfüllen und glattstreichen, bei 180 Grad (Umluft) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen, die Oberfläche mit einem scharfen Messer längs einritzen und weitere 20 Minuten auf der untersten Schiene backen.



#### Zutaten

- 250 g gesalzene Butter (weich)
- 250 g Zucker
- 5 Eier Größe M
- 250 g Mehl
- 1 El Butter weich



Arbeiterwohlfahrt  
Unterbezirk  
Dortmund

## HELFFEN MIT HERZ

Ihre Tagespflegeeinrichtungen

Jetzt 4x in Dortmund  
einmal auch in Ihrer Nähe

- Tagesbetreuung in Kleingruppen für Menschen mit Demenz
- Flexible Betreuungszeiten
- Entlastungsangebote für pflegende Angehörige
- Beratungsgespräche & Unterstützung bei Anträgen zur Pflege

Ihre Ansprechpartnerin:  
**Carla Cailean**

AWO Eugen-Krautscheid-Haus  
Lange Straße 42  
44137 Dortmund

Tel. 0231 / 395 72 18  
c.cailean@awo-dortmund.de



## Schmunzelecke



Von den Löhnen wird immer viel Geld abgezogen, damit sich der Staat die Finanzämter leisten kann.

Für Mädchen ist es besser nicht zu heiraten, aber Jungs brauchen jemanden zum Putzen.

Immer soll ich mein Zimmer aufräumen, dabei bin ich als Kind geboren und nicht als Sklave.

Das Problem mit den alten Leuten wird nicht weniger, obwohl so viele sterben. Aber es wachsen immer neue nach.

Das beste Alter zum Heiraten ist 84, dann muss man nicht mehr arbeiten und kann die ganze Zeit im Schlafzimmer verbringen.

Die Völker müssen miteinander reden, sonst wird der Frieden gefährlich.

Die Menschen von heute müssen sich dringend mit der Zukunft befassen, denn sie liegt unmittelbar vor uns.

## ■ Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

# Bildung Studienfahrten Gespräche

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträge, Seminare und Kurse.

In Gesprächskreisen begegnen sich viele offene Menschen und kommunizieren über gesellschaftliche und lebenspraktische Themen.

Akademie-Mitgliedschaft ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme, aber sie bringt Vorteile.

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: [westfalenpark.de](http://westfalenpark.de))

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: [info@parkakademie.de](mailto:info@parkakademie.de)

Internet: [parkakademie.de](http://parkakademie.de)

**24/7** erreichbar unter **0231 - 14 39 65**  
TRAUERHILFE

BESTATTUNGSHAUS  
**KÖNIG**

---

**FÜR EINEN WÜRDEVOLLEN ABSCHIED**

Persönliches Beratungsgespräch & schnelle Hilfe im Trauerfall

Erd-, Feuer- und Seebestattungen  
sowie Waldbestattungen in ganz Deutschland

Bestattungsvorsorge  
Überführungen International  
Transparente Preisgestaltung

Beurhausstraße 31, Gustavstraße 5 (Trauerhalle)  
44137 Dortmund • Telefon 0231 - 14 39 65  
[info@bestattungshaus-koenig.de](mailto:info@bestattungshaus-koenig.de)  
[www.bestattungshaus-koenig.de](http://www.bestattungshaus-koenig.de)

## Treffen der Dortmunder Patientenfürsprecher

Nur wenige Tage nach dem „Tag des Patienten“, haben sich auf Einladung des Patientenfürsprechers des Hüttenhospitals, Werner Jankers, die Patientenfürsprecher der Dortmunder Krankenhäuser zu einem, inzwischen traditionellen, persönlichen Austausch im Hüttenhospital getroffen. Oberstes Ziel der Zusammenkunft ist die Verbesserung der Zusammenarbeit der Institutionen und der Fürsprecher in den Dortmunder Krankenhäusern. Der Patientenbeauftragte soll zur Stärkung der Patientenbeteiligung und Patientenrechte, Erleichterung des Zugangs zu den vorhandenen Beratungsangeboten, Bündelung der Beschwerden und Erfahrungen von Patientinnen, Patienten und Angehörigen sowie zu der Förderung der Patientenorientierung insgesamt beitragen.

Dabei können sich ratsuchende Patienten jederzeit persönlich, über eine Hotline oder auch schriftlich an den Patientenbeauftragten wenden. Begrüßt wurden die Gäste durch den gastgebenden Chefarzt aus dem Hüttenhospital, Dr. med. Martin Jäger. Dieser unterstrich in seiner Begrüßungsrede die Wichtigkeit der Aufgaben der Patientenfürsprecher in Krankenhäusern und bedankte sich für die Arbeit und das Engagement der Ehrenamtler.

**Herr Jankers steht jeden Mittwoch von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr persönlich in seinem Büro im Hüttenhospital für Probleme und Anliegen zur Verfügung.**

**Telefonisch erreicht man ihn unter der Telefonnummer 0231 / 4619 - 178.**



**ALTERSMEDIZIN  
FÜR DORTMUND.**

MENSCHLICH.  
HERZLICH.  
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie  
Tagesklinik für Geriatrie  
Intensivmedizin

Jetzt bewerben !

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28,  
44269 Dortmund-Hörde  
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603  
[www.huettenhospital.de](http://www.huettenhospital.de)



  
**HÜTTENHOSPITAL**  
*Zurück ins Leben*

### Stationär behandeln wir u.a.:

- Demenzerkrankungen
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Verschlusskrankheiten, Kreislauf-, Lungen- und Darmerkrankungen
- Nachbehandlung von Operationen: Knochenbrüche, Gelenkersatz, Amputation
- Degenerative entzündliche Erkrankungen: Arthrose, Arthritis, Osteoporose
- Chronische Erkrankungen: Asthma, Diabetes mellitus, Parkinson
- Spezielle Funktionsstörungen: Gang-, Hirnleistungsstörungen, Sprachstörungen

## Seniorensendungen im Funk

Radiosender:

Radio 91,2



„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

Jeden 4. Sonntag im Monat im Rahmen der Sendung Bürgerfunk um 19.04 Uhr



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.05 bis 08.55 Uhr

## Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Freitag, 13. September 2024

Besucher\*innen sind herzlich willkommen.

Die Sitzungen finden im Rathaus, Friedensplatz 1, 44122 Dortmund statt.

Der Sitzungsraum wird am Sitzungstag vor Ort angeschlagen und ist auch auf unserer Internetseite [dortmund.de/seniorenbeirat](http://dortmund.de/seniorenbeirat) nachzulesen



**SCHÖN ZU WISSEN  
DASS JEMAND DA IST**

**Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck**, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE  
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:  
**0 59 71 - 93 43 53** ODER  
[info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com)

vitakt.com



## Zu guter Letzt

### Wie aus Wenig Viel wird

Ich war damals acht oder neun Jahre alt. Der Dorfschreiner Fritz K. sollte für meinen Vater Regale bauen.

Fritz war dafür bekannt, gute Arbeit zu leisten, aber auch gerne und reichlich dem Alkohol zuzusprechen. Da mein Vater wegmusste, sagte er zu mir: „Pass auf den Fritz auf. Wenn er nach Schnaps fragt, dann gib ihm ganz wenig, denn wenn er zu viel getrunken hat, ist es vorbei mit der Arbeit“.

Es dauerte nicht lange und Fritz fragte mich: „Junge hast du wohl son Függelken för mi? (Junge hast du wohl so ein Vögelchen für mich?). Er meinte natürlich einen Schnaps. Um zu erreichen, dass Wenig gleichzeitig Viel wird, füllte ich etwas Schnaps in eine Tasse und verlängerte mit Wasser. Fritz tat einen kräftigen Schluck und sagte zu meiner Freude: „Oh, Jünggesken, dä schmäket owwer lieblich“. (Oh Junge, der schmeckt aber lieblich.)

So wird manchmal aus „Wenig Viel“!

*Nur auf's Ziel zu sehen  
verdirbt die Lust am Reisen*

Friedrich Rückert



## Mobiler Bibliotheksdienst

Sie sind vielseitig interessiert und können wegen einer Behinderung, einer Krankheit oder aus Altersgründen die Bibliothek nicht aufsuchen?

Der mobile Bibliotheksdienst bringt Ihnen Bücher und andere Medien ins Haus.

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: [Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de](mailto:Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de)

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: [fkoeser@stadtdo.de](mailto:fkoeser@stadtdo.de)



## Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.  
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)



**JOHANNITER**

Hier informieren  
02306 37892502

### Für Senior\*innen da sein

Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürgerinnen und Bürger 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.

#### Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachbereich für Senioren,  
Varzinerstr. 1-3, 44122 Dortmund

#### Ansprechpartner\*innen

Marie Roerdink-Veldboom - Tel. (0231) 50-2 70 94

E-Mail: [Seniorenbegleitservice@stadtdo.de](mailto:Seniorenbegleitservice@stadtdo.de)

Katharina Balmus, Tel. (0231) 50-2 45 69

Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

## Lösungen aus der Rätselecke:

### Rätsel 1

#### Fußballmannschaften:

Schottland, Ungarn, Albanien, Slowenien, Österreich,  
Italien, Portugal, Kroatien, Deutschland, Schweiz, Belgien,  
Niederlande

### Rätsel 2

#### Wörter mit TOR:

Kantor, Autor, Lektor, Monitor, Organisator,  
Mentor, Konditor, Doktor,

### Rätsel 3

#### Städte:

Berlin - Olympiastadion, Köln - Rheinenergie Stadion,  
Dortmund - Signal Iduna Park, Düsseldorf – Merkur Spiel  
Arena , Frankfurt – Deutsche Bank Park, Gelsenkirchen – Vel-  
tins Arena, Hamburg - Volksparkstadion , Leipzig – Red Bull  
Arena, Stuttgart – MHP Arena , München – Allianz Arena,

*Du brauchst keinen Lehrer, der dich beeinflusst.  
Du brauchst einen Lehrer, der dich lehrt,  
dich nicht mehr beeinflussen zu lassen.*

Dalai Lama

## Impressum

#### Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

**Vorsitzender:** Martin Fischer  
seniorenbeirat@dortmund.de

#### Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

Die Redaktion behält sich Veröffentlichung, Kürzung  
und Bearbeitung von Texten vor.

#### Verantwortlich für die Redaktion:

Udo Asbeck, Hannelore Bauer, Elisabeth Beyna, Wolf-  
gang Evers, Martin Fischer, Günter Scheller, Susanne  
Schulte und Walter Wille

Titelbild: Roland Gorecki, Stadt Dortmund

**Nächste Ausgabe:** ab 27.9.2024

**Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und  
-zuschriften: 7.8.2024**

Der Seniorenbeirat ist auch online zu erreichen:

[https://www.dortmund.de/rathaus/lokalpolitik/  
rat-ausschuesse-beiraete-und-bezirksvertretungen/  
beiraete/seniorenbeirat/](https://www.dortmund.de/rathaus/lokalpolitik/rat-ausschuesse-beiraete-und-bezirksvertretungen/beiraete/seniorenbeirat/)

### GUTE GRÜNDE

Dauergrabpflege ist ein Serviceangebot, mit dem Ihnen der Friedhofsgärtner die Sorge um die Grabstätte abnehmen kann.

Wenn das Sauberhalten und Gießen schwerfällt, übernimmt der Friedhofsgärtner dies für Sie, ohne dass Sie die Bindung zu Ihrem Grab verlieren.

### MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

Diese Sorge beschäftigt heute viele Menschen. Hier bietet der Friedhofsgärtner einen Dauergrabpflegevertrag an, der schon zu Lebzeiten für den Todesfall abgeschlossen werden kann.

### DER TREUHÄNDER

Bundesweit sichern schon seit Jahrzehnten regionale Treuhandstellen die zuverlässige Pflege von Grabstätten.

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

Gerne erstellt Ihnen Ihr Friedhofsgärtner vor Ort ein unverbindliches Angebot ganz nach Ihren Wünschen.

### DER TREUHANDVERTRAG

Der Umfang der Pflegeleistungen wird ganz individuell durch Sie festgelegt: Vom Sauberhalten bis zum Komplett-Service rund um Grabgestaltung und Grabschmuck.

Der Vertrag wird jeweils mit einer Treuhandstelle und einer Friedhofsgärtneri Ihrer Wahl abgeschlossen.

GdF, Bonn

**BLUMENGARTEN BERNDT KG**  
Wischlinger Weg 63  
44369 Dortmund  
Telefon (0231) 17 85 75  
www.blumengartenberndt.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
BARBARA ENGEL**  
Overgünne 6-8, 44265 Do  
Telefon (0231) 46 43 62

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
ANDREAS HERTER**  
Bez. Friedh. Menglinghausen  
Friedhöfe Eichlinghofen  
Hinter Holtein 22, 44227 Do  
Telefon (0231) 75 07 84  
www.blumen-herter.de

**STEFAN KIRCHHELLE  
GARTEN- UND  
FRIEDHOFSGESTALTUNG**  
Cottenburgstr. 106  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon 0172 282 90 79

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
KIRCHHELLE**  
Wittener Str. 201  
44577 Castrop-Rauxel  
Telefon (02305) 44 04 49  
www.kirchhelle.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
FRIEDHELM KOCH**  
Stadtgärtnerlei 43  
44309 Dortmund  
Telefon (0231) 20 12 80

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
MANUEL KOCH**  
Sendstr. 32, 44309 Do  
Telefon (0231) 9 25 33 40

**BLUMEN KUKUK  
GMBH & CO. KG**  
Bezirksfriedhof  
Menglinghausen  
Am Surck 3, 44225 Do  
Telefon (0231) 9 75 25 20  
www.blumen-kukuk.de

**LUDWIG FRIEDHOFSGÄRTNEREI OHG**  
Südwestfriedhof  
Große Heimstr. 117  
44137 Dortmund  
Telefon (0231) 10 22 59  
www.gaertnerlei-ludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
OLIVER LUDWIG**  
In der Liethe 102, 44329 Do  
Telefon (0231) 7 22 35 34  
www.gaertnerleiludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
CLAAS NEUENDORFF**  
In der Heide 5  
44532 Lünen  
Telefon (02306) 4 47 14  
www.blumen-neuendorff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
ANDREAS NEUHOFF**  
Auf den Porten 12  
44265 Dortmund  
Telefon (0231) 46 78 40  
www.gaertnerlei-neuhoff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
THORSTEN RITTERSWÜRDEN**  
Untermarktstr. 16  
44267 Dortmund  
Telefon (0231) 48 54 81  
www.ritterswuerden.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
OLIVER RUDKE**  
Am Gottesacker 28  
44143 Dortmund  
Telefon (0231) 51 21 32  
www.friedhofsgaertnerlei-  
rudke-dortmund.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
RALF SCHMITZ**  
Schmerkottenstr. 18  
44287 Dortmund  
Telefon (0231) 44 57 23  
friedhofsgaertnerlei-  
schmitz@t-online.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
DIRK SCHOLZ**  
Wittbräucker Str. 282  
44267 Dortmund  
Telefon (0231) 48 09 32  
www.gaertnerlei-scholz.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
KARL-HEINZ SCHRÖN**  
Schlagbaumstr. 14-16  
44287 Dortmund  
Telefon (0231) 51 25 67  
www.gaertnerleischroen.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
NORBERT TOPPMÖLLER**  
Ostenfriedhof  
Robert-Koch-Str. 45  
44143 Dortmund  
Telefon (0231) 59 52 56  
Norbert.Toppmoeller@gmx.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
NICOLE MARTINA TOURNÉ**  
Martener Hellweg 66  
44379 Dortmund  
Telefon (0231) 6 11 19

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
HANS-BERND WEHLING**  
Am Oelpfad 50  
44263 Dortmund  
Telefon (0231) 41 21 15

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
BLUMEN WERNER**  
Am Gottesacker 42  
44143 Dortmund  
Telefon (0231) 59 01 92  
www.blumenwerner.com

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
JÖRG WROCKLAGE**  
Am Oelpfad 39  
44263 Dortmund  
Telefon (0231) 43 19 89  
wrocklage@dokom.net

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

**Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!**

**Friedhofsgärtner Dortmund eG**  
Treuhandstelle für Dauergrabpflege  
und Bestattungsvorsorge

Am Gottesacker 52 · 44143 Dortmund  
Telefon (0231) 56 22 93-0 · Fax (0231) 56 22 93-20  
kontakt@fg-do.de · www.fg-do.de



**HAUS Am Gottesacker und  
Bestattungen Weber**

Am Gottesacker 52 · 44143 Do-Wambel  
Brackeler Hellweg 51 · 44309 Do-Brackel  
Asselner Hellweg 121 · 44319 Do-Asseln  
Telefon (0231) 56 22 93-33 · www.HAUS-Am-Gottesacker.de



# Sie leben zu Hause, *aber...*



***...manchmal fällt Ihnen  
buchstäblich die Decke  
auf den Kopf?***

**Da haben wir was für Sie!**

## TAGESPFLEGE

In unseren **Tagespflegen** erleben Sie Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag zusammen mit anderen älteren Menschen.

Willkommen in unseren  
Tagespflegen:

Mengede	☎ 3320-521
Sölde	☎ 442044-70
Eichlinghofen	☎ 9702-209
Körne	☎ 5649-104
Innenstadt-Nord	☎ 476419-17

***...brauchen zunehmend  
Betreuung und pflegerische  
Unterstützung?***

**Da haben wir was für Sie!**

## SHDO Ambulant

Unser ambulanter Pflegedienst **SHDO Ambulant** hilft Ihnen, damit Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden leben können:

- fachlich kompetent
- mit Empathie und Wertschätzung



Alle wichtigen Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.shdo.de](http://www.shdo.de)

# Senioren Veranstaltungskalender

---

Veranstaltungshinweise  
für die Stadtbezirke

vom 1. Juli 2024  
bis 30. September 2024

Bildung, Freizeit, Kultur  
Beratungsstellen

## Info

Bitte vergewissern Sie sich **ausreichend** vor dem Termin bei der / dem **Veranstalter\*in**, ob die hier abgedruckte **Veranstaltung** wirklich stattfindet.



## Kneipp –Verein Dortmund e.V.

Veranstaltungsort: Kneipp-Zentrum,  
Karl-Marx-Straße 32

Vorträge am 1. Mittwoch im Monat  
um 18.00–19.30 Uhr

Änderungen vorbehalten. Bitte achten  
Sie auch auf Pressenotizen.

Information und Anmeldung bei Margit  
Krüger, Tel. (0152) 02 88 58 92

E-Mail: [info@kneipp-verein-dortmund.de](mailto:info@kneipp-verein-dortmund.de)  
<https://kneipp-verein-dortmund.de>

## Homöopathischer Gesprächskreis

Ort: DO-Mitte, Kneipp-Zentrum,  
Karl-Marx-Straße 32

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich willkommen um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

Leitung: **Marianne Diel**,  
Heilpraktikerin und Homöopathin,  
Tel. (0231) 9 83 48 50  
[heilpraktikerin-in-dortmund.de](mailto:heilpraktikerin-in-dortmund.de)  
Kosten: 2,00 Euro bei Anwesenheit  
(für die Auslagen der Referentin  
z.B. für Fotokopien)

Termine: am 2. Mittwoch  
im Monat 18.00–19.30 Uhr

## 04.09.2024 Sicher Leben im Alltag - ..... und wie der Weiße Ring uns darin unterstützen kann

Ref.: Herr E. Koch, Stellvertr.  
Außenstellenleiter Weißer Ring  
Dortmund

## 02.10.2024 „Eine ayurvedische Sicht auf die Zeit der Wechseljahre“

Wechseljahre sind eine Zeit der komplexen hormonellen Umstellungen im Körper, die sich in vielen Symptomen zeigen können. Mit dem Ayurveda können wir einen ganzheitlichen Blick auf diese Prozesse werfen und daraus Strategien für Lebensführung, Bewegung und Ernährung ableiten, die Körper und Geist unterstützen können, um wieder in eine Balance zu kommen.

Ref.: Frau Sandra Wilhelms, zerti-  
fizierter Ernährungcoach; zertifi-  
zierte Kundalini Yogalehrerin

## 06.11.2024 „Die Darmflora – sind unsere Darm- bakterien ein Schlüssel zu unserer Gesundheit?“

Die große Bedeutung des Darmes für die Gesundheit unseres gesamten Körpers ist bekannt. Welche bedeutende Rolle haben hierbei die Darmbakterien? Wie kann dieses empfindliche System unterstützt werden und was können wir tun, um diesen guten Zustand zu stabilisieren? Die Referentin kombiniert aktuelle Erkenntnisse der Schulmedizin mit fundierten Verfahren der Naturheilkunde sowie bewährten Hausmitteln

Ref.: Frau Dr. med.  
Maria Plitt-Becker

## Stadt- und Landesbibliothek Dortmund,

– Senioren und Bibliothek –  
Max von-der-Grün-Platz 1–3,  
44137 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 57 44

## Jeden zweiten Samstag ab 11.00 Uhr im Studio B

„Am Samstag vorgelesen“  
Die Stadt- und Landesbibliothek  
und die „Wirtschaftsjunioren le-  
sen“ laden herzlich zu einer Vorle-  
sestunde ein.

„... und was haben Sie gelesen?“  
Literaturettreff für Menschen ab 60  
in der Bibliothek  
erwünscht beim Literaturettreff. Der  
findet **jeden dritten Mittwoch im  
Monat, um 15.00 Uhr im Studio B  
der Stadt- und Landesbibliothek,  
Max-von-der-Grün-Platz 1–3**, statt.  
Besucher/Innen können zuhören  
und auch zur Diskussion über Bü-  
cher beitragen die von drei Ehren-  
amtlichen vorgestellt werden. Die  
Teilnahme an der Veranstaltung ist  
kostenlos. Der Literaturettreff ist eine  
Veranstaltung des Fachbereichs  
„Senioren und Bibliothek“ der  
Stadt- und Landesbibliothek Dort-  
mund und des Vereins proKultur.

Nähere Informationen unter:  
Senioren und Bibliothek,  
Tel. (0231) 50-2 57 44

## Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Wilhelm-Hansmann-Haus:  
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund  
Anmeldung und nähere  
Informationen: Tel. (0231) 50-2 96 90  
Katharina Lorenz  
Anne Böning

Im Versorgungsamt:  
Untere Brinkstraße 80  
44141 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 78 00  
Annette Simmgen-Schmude, Dipl. SozPäd.  
Katarina Larrá

**Näh- und Repaircafé jetzt zusammen im Kaiserviertel im Stadtbezirk Innenstadt-Ost**

*Repaircafé im Stadtbezirk Innenstadt-Ost*

Interessenten für eine freiwillige Mitarbeit im Reparatur-Team sind eingeladen, sich im Seniorenbüro Innenstadt-Ost oder bei der Nachbarschaftsinitiative Ka!sern unter [post@kaiser.de](mailto:post@kaiser.de) zwecks näherer Information zu melden.

Was macht man mit einem Wasserkocher, der nicht mehr kocht? Oder mit einem Fahrrad, das nicht mehr fährt? Oder mit einer Hose, die ein Loch hat? Wegwerfen? Denkste! Reparieren ist die Lösung. Die Nachbarschaftsinitiative Ka!sern ist Mitte 2019 in Kooperation mit der Ricarda-Huch-Realschule und dem Seniorenbüro Innenstadt Ost an den Start gegangen und hat ein Repaircafé und ein Nähcafé ins Leben gerufen.

Termine des Repair- und Nähcafé gemeinsam mit der Ricarda-Hauch Realschule erfragen Sie bitte telefonisch.

In der Regel immer der 3. Montag im Monat. Ausweichtermine in den Schulferien!

**Seniorenbüro Innenstadt-West**

Lange Straße 42, 44137 Dortmund  
Anmeldung und nähere Informationen:  
E-Mail: [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de), Tel. (0231) 50-1 13 40

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen

**Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00–11.00 Uhr**  
**Pflegepause – Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

Ansprechpartnerinnen:  
Carla Cailean, AWO Tagespflege,  
Tel. (0231) 39 57 218  
E-Mail: [c.cailean@awo-dortmund.de](mailto:c.cailean@awo-dortmund.de)

Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt West, Tel.: (0231) 50-1 13 40, E-Mail: [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)  
Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

**Jeden 2. Dienstag im Monat**  
**„Die Zeit danach“**

**Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...**  
Ansprechpartnerin: Fr. Gabriele Müller, Ehrenamtliche,  
Tel. (0231) 81 24 18  
Um eine Anmeldung wird gebeten-

**Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus in Dorstfeld**

Für viele Dorstfelder\*innen ist der Weg in die Lange Straße zu beschwerlich. Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus, Hospitalstr. 6 (neben dem Sozialamt) in Dortmund-Dorstfeld, eine Außensprechstunde für Senior\*innen an. Das Seniorenbüro berät kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“:

- wohnortnahe Hilfsangebote
- Formulare & Antragshilfen
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

- Bildung und Freizeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Ehrenamt

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel.: (0231) 50-1 13 40, [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de) erfolgen.

**Jeden Dienstag**  
**„Denkabenteurer: Denkfit bleiben – Denksport treiben“**

*mit Monika Richhardt*  
(zertifizierte Gedächtnistrainerin, BVGT)  
Zeit: 09.30-10.30 Uhr und von 11.00-12.00 Uhr  
Ort: im KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund  
Info: Tel. (0231) 48 79 27  
E-Mail: [mentoring@denkabenteurer.de](mailto:mentoring@denkabenteurer.de) / [www.denkabenteurer.de](http://www.denkabenteurer.de)

**Außensprechstunde im Bürgerhaus Pulsschlag**

**Zeit: 23. Juli 2024, Von: 15.00-17.00 Uhr**  
**Ort:** Bürgerhaus Dorstfeld  
Vogelpothsweg 15 • 44149 Dortmund  
**Ansprechpartnerinnen:**  
*Anke Sträter-Wypich/Tanja Zidorn*  
Information und Anmeldung:  
Seniorenbüro Innenstadt-West,  
Tel. (0231) 50-11340  
E-Mail: [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)

**Altersfalten beschreiben das Leben - Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle**

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



**Infos unter:  
0231 72099100**

## Sicherer Umgang mit Geldautomaten

Was kann ich alles am Geldautomaten erledigen? Wie überweise ich mit dem SB-Automat? Wie funktioniert das Online-Banking?

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet mit Unterstützung der Sparkasse Dortmund eine Veranstaltung zum sicheren Umgang an. Nach einer Einführung in das Thema besteht im Anschluss die Möglichkeit der praktischen Anwendung in der Sparkasse.

*Ort: Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstr. 16*

*Datum: Mittwoch, den 10. Juli 2024*

*Uhrzeit: 14.30–16.00 Uhr*

*Sparkasse: Möllerbrücke*

*Ort: Nachbarschaftstreff Spick In, Spickufer 10*

*Datum: Mittwoch, den 11. September 2024*

*Uhrzeit: 14.30–16.00 Uhr*

*Sparkasse: Dorstfeld*

Eine verbindliche Anmeldung zur Veranstaltung ist gewünscht und erfolgt im Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40 oder E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

## Rollatoren - Tanztee

Die **Gemeinde St. Suitbertus**, der Seniorenbeirat, Begegnung Vor-Ort und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden erstmalig am 10.09.2024 um 15:00 Uhr zum Tanztee mit Rollator ein. Nach dem Motto „Lachen und Bewegung hält jung und fit“ wird unter der Anleitung von ADTV-Rollator-Tanzlehrer Peter Hühner mit dem Rollator als Partner getanzt. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken. Der Rollatoren - Tanztee findet in der Suitbertus Gemeinde, Annenstr. 16, 44137 Dortmund, statt. Interessenten\*Innen können sich bei dem Seniorenbüro Innenstadt West unter Tel. (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.

## Seniorenbüro vor Ort in Dorstfeld

Beratung und Information: trägerunabhängig, wohnortnah und kostenfrei

## Außensprechstunde im Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum e.V.

**Zeit: 9. August und 27. September 2024**

Von: 15.00-17.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e.V. Hospitalstr. 6 • 44149 Dortmund  
Ansprechpartnerinnen:  
Kerstin Jung/Renate Sellin

## Außensprechstunde im Bürgerhaus Pulsschlag

**Zeit: 23. Juli und 17. September 2024**

Von: 15.00-17.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Dorstfeld Vogelpothsweg 15 44149 Dortmund  
Ansprechpartnerinnen:  
Anke Sträter-Wypich/Tanja Zidorn

Information und Anmeldung:  
Seniorenbüro Innenstadt-West,  
Tel. (0231) 50-1 13 40  
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

## Dietrich-Keuning-Haus

Leopoldstraße 50-58, 44147 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 51 45

## Erzählcafé

**Jeden 3. Donnerstag im Monat 14.30–16.30 Uhr**

Veranstalter: Seniorenbeirat Innenstadt-Nord, Dietrich-Keuning-Haus

## Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

Hospitalstraße 6, 44149 Dortmund  
Tel. (0231) 9 97 89 60  
E-Mail: buero@muetterzentrum-dortmund.de  
muetterzentrum-dortmund.de

## Einmal im Monat mittwochs

*Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren*

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen. **Leitung:** Ilse Kahrmann  
Zeit: 15.00–17.00 Uhr  
Genauer Termin siehe Internetseite oder **Tel. (0231) 9 77 89 60**

## Alle 8 Wochen freitags

*Repair Café Dorstfeld*

in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt West  
Zur Reparatur vorgestellt werden können:

- Elektrischen Geräte (Kaffeemaschinen, Lampen, Föhne...)
  - Kleidung/Textilien
  - Fahrräder/Kinderwagen/Rollatoren
  - Möbel/Spielzeug aus Holz
  - Hilfe beim Umgang mit Smartphones und Tablets
- Zeit: 15.00–17.30 Uhr

## Termine 2024:

23.08., 11.10., 29.11.

Anmeldung erforderlich unter: (0231) 9 97 89 60

## Alle 8 Wochen freitags

*Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt West (im Rahmen des Repair Cafés)*

Das Seniorenbüro berät kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“:

- wohnortnahe Hilfsangebote
- Formulare, Antragshilfen
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- Bildung und Freizeit
- Unterstützung für pflegende Angehörige
- Ehrenamt

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Termine 2024: 23.08., 11.10., 29.11.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen



**Dreimal im Jahr**

*Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas*

Junge Ehrenamtliche zwischen 15-30 Jahren beantworten Fragen und fördern einen sicheren Umgang mit dem Smartphone.

Zeit: 16.00-18.00 Uhr

Anmeldung und genaue Termine siehe Internetseite oder telefonisch: (0231) 9 97 89 60

**Werktags von 09.00-18.00 Uhr**

*Offener Treff/Café für alle Generationen*

Im Offenen Treff kann man miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Außerdem gibt es zu jeder Tageszeit ein abwechslungsreiches Angebot an kalten und warmen Speisen und Getränken.

**AWO Eugen-Krautscheid-Haus**

Lange Straße 42, 44137 Dortmund  
Kartenreservierung, Anmeldung und nähere Informationen:  
Tel. (0231) 39 57 20

Zusätzliche Angebote oder Veranstaltung werden über die Presse oder als Aushang bekannt gegeben!

**Gesundheit**

Bitte bei den Sportkursen freie Plätze erfragen!

**Tänze aus aller Welt**

*Montag, 9.45 Uhr*

...miteinander tanzen in geselliger, fröhlicher Runde zu internationaler Musik. (10x90 Min.)

**Tai Chi Chuan**

*Montag, 12.00 Uhr*

...fließende Bewegungen zur Gesundheitspflege und Entspannung. (10x60 Min.)

**Lu Jong – tibetisches Heilyoga**

*Dienstag, 8.00 Uhr*

...für ein erhöhtes Körperbewusstsein und Wohlbefinden, geeignet für alle Altersgruppen und Fähigkeiten. (10x60 Min.)

**Stuhlgymnastik**

*Dienstag, 10.00 und 11.00 Uhr*

... das Sturzrisiko und Verletzungen durch Bewegung zu bekannten Melodien verringern. (10x45 Min.)

**Qi Gong**

*Dienstag, 12.00 Uhr*

... körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen stimulieren.

**Forever Fitly Dance**

*Dienstag, 13.15 Uhr*

...Fitness und Tanz, geprägt von lateinamerikanischen Einflüssen und zu stimmungsvoller Musik. (10x60 Min.)

**Rückenfit**

*Mittwoch, 8.30 Uhr, 9.45 Uhr und 11.00 Uhr*

...aktiv für den gesunden Rücken! (10x60 Min.)

**Tanz Fit**

*Mittwoch und Donnerstag, 10.30 Uhr & 11.45 Uhr*

...eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer. (10x60 Min.)

**Vini Yoga**

*Mittwoch, 17.00 Uhr*

...Wahrnehmung des eigenen Körperempfindens entwickeln durch achtsame Ausführung der Bewegungen. (8x90 Min.)

**Fit & Fröhlich in den Tag**

*Donnerstag, 10.30 Uhr*

...Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität. (10x60 Min.)

**Lebensläufe e.V.**

**„Von Frauen für Frauen“**

...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

*Jeden Freitag von 10.00-11.30 Uhr und von 11.30-13.00 Uhr*

Spezielles Sportangebot für krebserkrankte und nicht erkrankte Frauen zur aktiven Krebsprävention. Info & Anmeldung: Brigitte Dillenhöfer Telefon: 0231- 63 57 13.

**Gesprächskreise: (kostenfrei!)**

**Philosophisches Gespräch**

*Mittwoch, 14.00 Uhr*

An jedem 1. Mittwoch im Monat bietet das Eugen-Krautscheid-Haus einen moderierten Gesprächskreis an. Die Teilnehmer\*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

**Stammtisch „English Spoken“**

*Mittwoch, 14.30 Uhr*

Stammtisch für alle, die gern Englisch sprechen und so ihren Sprachschatz erhalten und auffrischen möchten. Jeden 3. Mittwoch im Monat!

[www.ausbuettels.de](http://www.ausbuettels.de)



**AUSBÜTTELS**  
*mehr als eine Apotheke*

**Individuelle Medikationsberatung  
in unseren Apotheken**

Sie nehmen mehr als vier Arzneimittel dauerhaft ein und fühlen sich trotzdem nicht so richtig gut dabei?  
Mit einer kostenfreien\* professionellen **Medikationsanalyse** prüfen wir das Zusammenwirken Ihrer Arzneimittel, um Neben- oder Wechselwirkungen vorzubeugen.  
Sprechen Sie uns für eine persönliche Beratung gerne an!



\*Weitere Informationen zur Berechtigung und zum Ablauf erhalten Sie in unseren Apotheken oder auf unserer Homepage [www.ausbuettels.de](http://www.ausbuettels.de) unter Leistungen.

<p><b>ADLER APOTHEKE</b></p> <p style="font-size: 0.7em;">Markt 4 • 44137 Dortmund Tel. 57 26 21 • Fax 55 16 76 adler@ausbuettels.de</p>	<p><b>APOTHEKE AM HANSAPLATZ</b></p> <p style="font-size: 0.7em;">Wilbstr. 7 • 44137 Dortmund Tel. 52 29 96 • Fax 57 16 56 hansaplatz@ausbuettels.de</p>	<p><b>APOTHEKE IM EKS</b></p> <p style="font-size: 0.7em;">Gleiwitzstr. 273 • 44328 Dortmund Tel. 23 13 68 • Fax 23 80 83 eks@ausbuettels.de</p>	<p><b>SCHWANEN APOTHEKE</b></p> <p style="font-size: 0.7em;">Westenhellweg 81 • 44137 Dortmund Tel. 84 01 00 90 • Fax 84 01 00 91 schwansen@ausbuettels.de</p>
--	--	--	--

## Parlez vous francais? —

Donnerstag, 10.45 Uhr

In netter Runde den französischen Sprachschatz erhalten und auffrischen.

**Begegnungsangebote:  
(kostenfrei!)**

## Computer-AG —

Dienstag, 14.30 Uhr

Gemeinsam den „Geheimnissen“ von Hard- und Software auf die Spur kommen...

## Spieletreff mit Kaffeeklatsch —

Donnerstag, 14.00 Uhr

Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat!

## Handarbeitstreff —

Donnerstag, 13.30 Uhr

In geselliger Runde kann jede/-r machen, was sie/er will: stricken, häkeln, basteln.... Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

## Malgruppe —

Mittwoch, 9.30 Uhr

Nette Gruppe zum gemeinsamen Malen und Austausch über unterschiedliche Maltechniken. Die Gruppe wird nicht angeleitet

## Singen mit Andreas —

Montag, 14.30 Uhr

Beliebte Volks- und Wanderlieder, begleitet mit Gitarre und Mundharmonika. Jeden 2. und 4. Montag im Monat!

## MS-Selbsthilfegruppe —

Mittwoch, 14.30 Uhr

Jeden 2. Mittwoch im Monat trifft sich die Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch.

## Polio Gruppe Dortmund —

Mittwoch, 14:00 Uhr

Jeden 3. Mittwoch trifft sich die Selbsthilfegruppe „Polio“ zum Austausch.

## Kulturlokomotive Dorstfeld —

Jeden ersten Dienstag im Monat, , 14.30 Uhr

Jeden 1. Dienstag im Monat treffen sich Kulturinteressierte zur Planung von Museumsbesuchen, Ausstellungen, Theateraufführungen und vielem mehr...

## Tagesfahrten:

Anmeldung erforderlich!

## Cochem —

Mittwoch, 17.07.2024, 8:00 Uhr

## Höxter —

Donnerstag, 22.08.2024, 8:00 Uhr

## Hameln —

Mittwoch, 12.06.2024, 8:00 Uhr

## Maastricht —

Dienstag, 10.09.2024, 8:00 Uhr

## Zu Besuch:

### In der Mahn- und Gedenkstätte Steinwache —

Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

## Vortrag:

### Vorsorgevollmacht/ Patientenverfügung —

Dienstag, 24.09.2024, 14:30 Uhr

### Schlager der 40er, 50er und 60er Jahre mit Markus Janik —

Mittwoch, 11.09.2024, 15:00 Uhr

### Selbstsicherheitskurs für Frauen —

3x Dienstag, 14:30-16:00 Uhr  
13.08., 20.08., 27.08



dovoba.de

**Zusammenhalten ist immer noch die beste Zukunftsstrategie.**

**Morgen kann kommen.**

Wir machen den Weg frei.

Gerade in der heutigen Zeit braucht die Welt wieder mehr Zuversicht. Deshalb unterstützen wir alle, die trotz Herausforderungen den Mut finden, die Zukunft in die Hand zu nehmen.

Dortmunder Volksbank 

**Seniorenbüro Aplerbeck**

Aplerbecker Marktplatz 21,  
44287 Dortmund

Anmeldungen, nähere Informationen  
und Termine

Tel. (0231) 50-2 93 90

Email: seniorenbuero.aplerbeck@stadt-  
do.de

**Digitale Angebote**

In Kooperation mit youngcaritas werden Smartphonesprechstunden, Smartphone-Rallyes, Ipad-Lerngruppen an diversen Standorten in Aplerbeck organisiert.

**Lesecafés in der Stadtteilbibliothek**

*Frühling – Sommer – Herbst – Winter*  
Viermal jährlich findet das Lesecafé montags von 15.00–16.00 Uhr in der Stadtteilbibliothek Aplerbeck, Köln-Berliner-Str. 31, 44287 Dortmund statt. Vorgelesen wird von den ehrenamtlich tätigen Lesepat\*innen im Stadtbezirk.

**Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige**

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit. Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und

zu entspannen. Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich. Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Das kostenlose Angebot findet an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr im Gemeinde-

zentrum St. Ewaldi, Egbertstraße  
14 in 44287 Dortmund statt.

**Tag des Hilfsmittels.  
Für mehr Sicherheit im Alltag.**

*Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel in Dortmund Aplerbeck.*

Im Herbst findet ein Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel am *28. September in der Zeit von 10:00-15:00 Uhr* im Gemeindehaus der St. Ewaldi Gemeinde Aplerbeck, Egbertstraße 10-12 in 44287 Dortmund, statt.

Organisiert wird dieser Informationstag durch das Seniorenbüro Aplerbeck in Kooperation mit dem Netzwerk Runder Tisch für Senior\*innen im Stadtbezirk Aplerbeck.

Der Hilfsmitteltag bietet Interessierten die Möglichkeit, sich zu den unterschiedlichsten Hilfsmitteln erste Informationen einzuholen, Anbieter\*innen kennenzulernen oder im besten Falle sogar das ein oder andere Hilfsmittel direkt ausprobieren zu können.

Wir laden Sie zu dieser Veranstaltung herzlich ein und freuen uns über Ihren Besuch.

Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt!

*Das Seniorenbüro Aplerbeck steht für weitere Informationen und Anfragen telefonisch unter der 0231-50 29390 oder per E-Mail unter seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de zur Verfügung.*

**Städt. Begegnungszentrum Berghofen**

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Leitung: Petra Emig

Tel. (0231) 50-2 91 00, Fax (0231) 50-1 02 91

E-Mail: bz\_berghofen@stadt-do.de

**Offene Angebote****Waffelnachmittage**

am 8. August, 26. September,  
19. November

14.00-16.00 Uhr mit der Bitte um vorherige telefonische Anmeldung.

**Walking-Treff**

Jeden Donnerstag um 11.00 Uhr

**Schach**

Jeden Montag 14.00-17.00 Uhr

**Doppelkopf**

Jeden Montag 14.00-17.00 Uhr

**Rummikub**

Am 1., 3. und 5. Donnerstag  
im Monat 14.00-17.00 Uhr

**Skat**

Am 1., 3. und 5. Donnerstag  
im Monat 14.00-17.00 Uhr

**Seniorenbeirat vor Ort**

Jeden 3. Donnerstag von  
14.30-16.30 Uhr

**Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen e.V.**

Jeden 1. Mittwoch im Monat je nach Jahreszeit, 15.00 oder 16.00 Uhr

**Schneidern**

Jeden Freitag von 09.00-12.00 Uhr

**English conversation - Plaudern in der Gruppe**

14-tägig Dienstag 15.00-16.30 Uhr

**Smartphone Training von young caritas**

Termine und Infos im  
Seniorenbüro Aplerbeck  
Telefon 0231 - 50 2 91 00

**Wegweiser Berghofen - Unsere Mitte Steigerturm e.V.**

Jeden Dienstag von 11.00-12.00 und

jeden 1. Donnerstag im Monat von  
17.00 - 18.00

## Kurse

PC- und Smartphone-Kurse  
Maltechniken (Aquarell und Acryl)  
Tanz dich fit  
Spanischkurse  
Gymnastikkurse  
Yoga  
Gedächtnistraining

## Veranstaltungen

Liedernachmittage zur Gitarre  
Tanz- und Schlagernachmittage  
Lesungen • Theaterstücke  
Ausstellungen  
Vorträge zu diversen Themenreihen

Das neue Programm mit allen Details erscheint ab Juli 2024.

## Evangelische Kirchengemeinde Schüren

Gemeindezentrum, Schürener Str. 63  
Tel. (0231) 45 55 23

## Jeden Montag

Seniorenkreis, Beginn: 15.00 Uhr  
Frau Domogalla  
Tel. (0231) 28 86 49 00

## Jeden Dienstag

(außer in den Schulferien)

Geselliges Tanzen für Jung und Alt  
Zeit: 16.00 Uhr, Tel. (0231) 45 55 23

## Jeden 2. Donnerstag im Monat

Bolenge Café  
Beginn: 15.00 Uhr  
Frau Sommer, Tel. (0231) 4 44 12 38

## Jeden 1. Donnerstag im Monat

Frauenabendkreis  
Beginn: 19.00 Uhr  
Frau Sommer, Tel. (0231) 4 44 12 38

## Jeden 2. Mittwoch im Monat

Frauenkreis  
Beginn: 15.00 Uhr  
Frau Domogalla,  
Tel. (0231) 28 86 49 00

## Weitere Termine in Schüren:

## Jeden 4. Mittwoch im Monat

Frauenkreis  
Beginn: 15.00 Uhr  
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,  
Gevelsbergstr. 98, Frau Domogalla  
Tel. (0231) 28 86 49 00

## Jeden letzten Dienstag im Monat

Frühstücksandacht  
Beginn: 09.30 Uhr  
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,  
Gevelsbergstr. 98, Frau Sommer  
Tel. (0231) 4 44 12 38

## Jeden 3. Sonntag im Monat

Männerrunde  
Beginn: 11.00 Uhr  
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,  
Gevelsbergstr. 98  
Herr Kiesheyer  
Tel. (0231) 45 52 36

## Jeden 2. Mittwoch im Monat

Männerstammtisch  
Beginn: 18.00 Uhr  
Ort: Hildegard-Maas-Haus, Schüren,  
Gevelsbergstr. 98  
Herr Domogalla  
Tel. (0231) 28 86 49 00

## Städtisches

## Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstraße 61, 44289 Dortmund  
Tel. (0231) 44 20 44 0

## Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63  
i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags  
und samstags jeweils von 15.00 -  
17.00 Uhr

Öffnungstage können abweichen,  
daher: Bekanntgabe der Öffnungs-  
tage im Monat immer zum Monats-  
beginn durch Aushang am Café  
Rose oder telefonisch unter (0231)  
44 20 44 20 oder (0231) 44 20 44  
30.

## Mobiles Schuhfachgeschäft:

## Die Schuh Residenz

Montag, 5. August von  
15.00-17.00 Uhr

(im Erdgeschoss des Seniorenzent-  
rums)

## Sommer- und Nachbarschaftsfest, mit Flamenco-Show

Freitag, 23. August ab 15.00 Uhr  
(im Park des Seniorenzentrums)

## Lesung „Gina & Ben auf Lösungssuche“

Dienstag, 17. September  
von 10.00-11.00 Uhr

Krankheiten des Alters kindgerecht  
dargestellt: mit Franzisca Schubert,  
Uwe Johansson und Schüler:innen  
der Emschertal-Grundschule  
(im Café Rose, Zugang über Rosen-  
str. 63)

Um Anmeldung ab August wird  
gebeten unter (0231) 44 20 44 34  
oder 44 20 44 20 oder 44 20 44 30.

vhs.vielseiter +

Ausgabe 2. Halbjahr 2024 ab

27.06.2024

erhältlich!

Das Printmagazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



## Jeden 3. Freitag im Monat

### Treffen der

#### Arbeitsgemeinschaft 60 plus

16.30 Uhr in der Gaststätte Lindenhof, Wickeder Hellweg 22  
Tel. (0231) 21 66 60

## AusZeit Café

### Ort: AWO Tagespflege Wickede Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden letzten Montag im Monat von 16.30–18.30 Uhr  
Ansprechpartner\*in: Carla Cailean  
Tel. (0231) 3 95 72 18 oder (0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)  
Email: c.cailean@awo-dortmund.de und

Seniorenbüro Brackel  
Tel. (0231) 50-2 93 70 oder (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Café LeseLust 60 plus

### Ort: Bibliothek Brackel Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner\*in: Anita Henke

Tel. (0231) 25 96 90  
Email: ahenke@stadtdo.de und

Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Anmeldungen für die **Smart-phone-/Handysprechstunde in Koop. mit Young Caritas** sind in der jeweiligen Kalenderwoche der o.g. Reparatur-Termine ab montags im

Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr oder bei Pfarrer Giesler möglich. Kontakte:

Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

## Gospelchor Enjoy the moment

### Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus Eichendorffstraße 31, 44143 Dortmund

Zeit: mittwochs von 19.30–21.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Pfarrern Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

und Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Café „Spiel mit Spaß 70 plus“

### mit den Nachbarschaftshelfer\*innen im Stadtbezirk Brackel

## Brackel

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

Zeit: jeden 4. Freitag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte Wambel, Wambeler Hellweg 7, 44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Wickede

Ort: AWO Tagespflege Wickede Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 (Ulrike Klotz)

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandverträge vor Ort möglich

- Eigene Parkplätze
- Eigene Trauerhalle
- Klimatisierte Räume
- Demenzfreundliche Bestattungen
- Kurzzeit-Kolumbarium für die Zeit bis zur Urnenbeisetzung
- Individuelle und unverbindliche Beratung



eine gemeinsame Sache  
**HAUS Am Gottesacker**  
und **BESTATTUNGEN Weber**  
Friedhofgärtner Dortmund eG

Am Gottesacker 52 • Dortmund



**Filialen in Dortmund**  
Brackeler Hellweg 51  
Asselner Hellweg 121

**EIN HAUS FÜR ALLE!**

*Für Sie und uns,  
für Trauer und  
Zuversicht.*



0231 / 56 22 93-33 • [www.HAUS-Am-Gottesacker.de](http://www.HAUS-Am-Gottesacker.de)

## ComputerCafé 50+

*Interessierte tauschen sich über Themen zum Computer, Smartphone und Co. Aus*

und erhalten Hilfe bei technischen Fragen und Problemen.

Zeit: Dienstag und Freitag im Wechsel, 9.45–12.00 Uhr

Ort: In der Tremonia Akademie e. V., Tecklenborn 34, 44143 Dortmund  
Vorherige Anmeldung erbeten.

Ansprechpartner:  
Benjamin Bialecki

Tel. (0231) 1 65 47 04, E-Mail:

mail@tremonia-akademie.de

Internet:

www.tremonia-akademie.de

## Seniorenbüro vor Ort

*Beratung und Information vertraulich und persönlich*

## Sprechstunden in Wambel

Zeit: jeden Dienstag von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus Wambel, Eichendorffstraße 31, 44143 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

## Sprechstunden in Asseln

Zeit: jeden 4. Mittwoch im Monat von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus Asseln, Asselner Hellweg 161, 44319 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Kontakt: Seniorenbüro Brackel,

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

## Begegnung VorOrt Brackel

Tel. (0178) 6 61 75 03

Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedortmund.de

## Wöchentliche Veranstaltungen:

### Boule Spielen im Meylantviertel Wickede

*Dienstag 14.00–16.00 Uhr* auf der Freifläche am Park der Generationen, Ebbinghausstraße zwischen Hausnummer 45 und 53, 44319 Dortmund.

### Café Spiel mit Spaß Wickede

*Mittwoch 14.00–16.00 Uhr*, bei Getränken und Gebäck werden Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere Dich nicht, Rummycub, Kniffel etc. gespielt.

*Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91, 44319 Dortmund*

### Walken in Dortmund Wickede

*Neue Uhrzeit in der dunklen Jahreszeit*

Die Walkinggruppe des Lauf- und Walkingtreff Dortmund-Ost wird während der Winterzeit die Uhrzeit ändern. Seit dem 31.10.2023 findet die Walkinggruppe dienstags, jeweils um 14.00 Uhr statt. Der Treffpunkt ist dann auf dem Netto-Parkplatz am Altkleider-Container, Rauschenbuschstr. 1, Ecke Pleckenbrink. Durch die Zeitänderung kann so noch bei Tageslicht gelaufen werden. Neue Interessenten, die auch im Winterhalbjahr Spaß an der Bewegung haben, sind herzlich

eingeladen sich anzuschließen. Ob mit oder ohne Stöcke, jede\*r ist willkommen die Bewegung in der Natur, die Kontakte und den persönlichen Austausch zu genießen.

Das Angebot dauert ca. 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Für Rückfragen stehen Ihnen Inge Seebacher, Tel. (0231) 21 45 63 und von Begegnung VorOrt, Ulrike Klotz, Tel. (0178) 6 61 75 03, E-Mail: klotz@diakoniedortmund.de zur Verfügung.

Die **AWO Wickede** bietet an *jedem Donnerstag in der Zeit von 14.00–17.00 Uhr* die Möglichkeit zur Begegnung.

Im wöchentlichen Wechsel gibt es verschiedene Angebote, wie z.B. Information, Spiele, Basteln, Waffel backen, Grillen, Reibekuchen, Fische räuchern und vieles mehr. Die Begegnungsstätte befindet sich unterhalb der Bach-Grundschule, Dollersweg 14



So hilfreich wie nötig,  
so individuell wie möglich.

Ausgezeichnet mit dem  
Unternehmerinnenpreis 2017



ased – ambulanter Pflegedienst Gabriele Doepner OHG  
Bissenkamp 6 · 44135 Dortmund  
ased-Mobil: 0171-3221675 · kontakt@ased.de · www.ased.de

**Städt. Begegnungszentrum  
Eving**

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund,  
Leitung: Stefan Neus  
Tel. (0231) 85 89 94,  
Fax (0231) 8 78 00 98  
E-Mail: sneus@stadtdo.de,  
begegnungszentren@stadtdo.de

**Sprechstunden**

Seniorenbeirat Helmut Adden:  
Jeden 1. Montag im Monat in der  
Zeit von 15.00–16.00 Uhr (ohne  
Anmeldung)

Versichertenberater Helmut Böck:  
Jeden 2. Dienstag im Monat in der  
Zeit von 11.00–13.00 Uhr (mit vor-  
heriger Anmeldung)

**Bingo-Spaß**

*einmal im Monat an einem Mitt-  
woch*, genaue Termine sind zu er-  
fragen bzw. werden durch Aushang  
bekanntgegeben. Kostenbeitrag:  
2,50 EUR

**Sprachkurse**

**Spanisch mit ersten Vorkenntnis-  
sen**, donnerstags 10.00-11.30 Uhr  
**Englisch mit ersten Vorkenntnissen**  
freitags 14.00-15.30 Uhr  
**Englisch für Fortgeschrittene** frei-  
tags 15.30-17.00 Uhr

**Bewegungsangebote**

**Gymnastik im Sitzen und Stehen**  
montags & mittwochs  
10.00-11.00 Uhr

**Fitness-Gymnastik**  
montags & mittwochs  
11.15-12.15 Uhr

**Seniorentanz**  
dienstags 15.00-16.30 Uhr

**Reha-Sport donnerstags**  
11.30-12.30 und 12.30-13.30 Uhr  
(weitere Angebote in Planung)

**Zumba Gold**

donnerstags 15.30-16.30 Uhr

Anmeldungen unter 0231/ 858994  
oder bz\_eving @stadtdo.de

**Waffelnachmittag**

*jeder 3. Montag im Monat ab 14.00  
Uhr, Kostenbeitrag 2,50 EUR*

**Themencafé**

*einmal im Monat*, genaue Termine  
und Themen erfragen bzw. werden  
durch Aushang oder in der Presse  
bekanntgegeben

**Singcafé**

*einmal im Monat*, genaue Termine  
und Themen erfragen bzw. werden  
durch Aushang bekanntgegeben

**Kreatives Gestalten**

bitte zum vorhandenen Text den  
nächsten Termin hinzufügen: **21.  
März ab 14.00 Uhr**

**ZWAR-Gruppe**

*jeder 2. Donnerstag im Monat,  
14.30-17.00 Uhr*

**Herrenrunde**

*montags von 14.00 - 16.00 Uhr*

**Interkultureller Treff**

*freitags von 10.00 - 13.00 Uhr*

**AWO-Tagespflege jetzt auch in Eving!****Neu !!!**

Informationen  
unter Tel.:  
0231 / 395 72 18



Arbeiterwohlfahrt  
Unterbezirk  
Dortmund

E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de ♦ www.awo-dortmund.de/tp  
AWO Tagespflege Holzheck ♦ Holzheck 16 ♦ 44339 Dortmund



## „Pause für Pflegende Angehörige“

Jeden **Donnerstag im Life Center Barop**, Stockumer Straße 259, 44225 Dortmund, Yogakurs für Pflegende Angehörige  
14.00–15.30 Uhr, kostenfrei

### Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt

### Begegnungsstätte Bittermark, Sichelstr. 22

Jeden **2. Dienstag im Monat** —  
Männerrunde  
*Beginn: 18.00 Uhr*

Jeden **2. Freitag im Monat** —  
Freitagstreff  
*Beginn: 20.00 Uhr*

**Frühstück** —  
alle 14 Tage, Anmeldung unter  
*Tel. (0231) 73 69 90*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Birgit Kamzela-Bode, *Tel. (0231) 73 49 82*.

Das vollständige Programm finden Sie unter [www.awo-bittermark.com](http://www.awo-bittermark.com)

### Begegnungsstätte Brüninghausen, Mergelteichstr. 31

Jeden **Mittwoch im Monat** —  
Abwechselnd Kaffeeklatsch oder Spielertreff, *Beginn: 15.00 Uhr*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Detlef Weiß, *Tel. (0231) 73 29 97*.

### Begegnungsstätte Eichlinghofen, Stockumer Str. 434

Jeden **Montag** —  
Seniorentreff und Spielenachmittag  
*Zeit: 14.00–18.00 Uhr*

Jeden **Freitag** —  
Seniorentreff und Gesprächskreis  
*Zeit: 13.30–17.30 Uhr*

Jeden **3. Mittwoch im Monat** —  
Plauderstunde  
*Beginn: 19.00 Uhr*

Jeden **2. Donnerstag im Monat** —  
Frühstück - *Beginn: 9.30 Uhr*

Jeden **1. Freitag im Monat** —  
Herrenabend - *Beginn: 19.00 Uhr*

Außerdem Fahrrad-, Boule- und Wandergruppe und Walking

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Dietmar Bergmann, *Tel. (0231) 75 17 48*.

### Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

**Montags bis freitags** —  
*Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet*

**Besondere Angebote:**  
**Montags** —  
Spielertreff  
*Beginn: 14.00 Uhr*

**Dienstags** —  
Plauderspaziergang,  
*Beginn: 10.00 Uhr*  
Skat, *Beginn: 13.00 Uhr*  
Handarbeitsgruppe,  
*Beginn: 17.00 Uhr*  
Smartphonestammtisch,  
*Beginn: 14.00 Uhr*

**Mittwochs** —  
Plaudercafé mit Frühstücksangebot, *Beginn: 10.00 Uhr*

**Donnerstags** —  
Mittagstisch  
Anmeldung (0173) 5 36 75 62  
Kreativtreff,  
*Beginn: 14.00–18.00 Uhr*  
Spielertreff, *Beginn: 14.00 Uhr*

**Freitags** —  
Skat, *Beginn: 13.00 Uhr*  
Sport und Gymnastikangebote zu erfragen unter:  
*Tel. (0231) 17 84 78 und (0176) 62 30 50 18*  
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:  
Hannelore Cordes  
*Tel. (0173) 5 36 75 62*

### Begegnungsstätte Kirchhörde, Möllershof, Hohle Eich 81

Jeden **2. Dienstag im Monat** —  
Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.  
*Beginn: 15.00 Uhr*

Jeden **4. Donnerstag im Monat** —  
Kreatives Handarbeiten  
*Beginn: 15.00 Uhr*

**Am letzten Sonntag im Monat** —  
Monatswanderung  
Treffpunkt: Eingang Möllershof  
*Beginn: 11.00 Uhr*  
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:  
Friedhelm Lentz, *Tel. (0231) 59 07 02*

### Begegnungsstätte Lücklemburg, Olpketalstr. 83 a

**Montags** —  
Kaffeeklatsch mit unterschiedlichem Programm, *Beginn: 14.00 Uhr*

**Dienstags** —  
„Yoga für Runde“  
*Beginn: 15.30 Uhr*

**Samstags** —  
Offener Bouletreff  
*Beginn: 13.00 Uhr*

Smartphonesprechstunde nach Vereinbarung.  
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Anni Grutzpalk, *Tel. (0231) 88 05 57 53*

### Begegnungsstätte Menglinghausen, Am Sturmwald 16

**Montags** —  
Wii-Gruppe, *Beginn: 16.00 Uhr*

Jeden **2. und 4. Montag** —  
Frühstück, *Beginn: 10.00 Uhr*

**Dienstags** —  
Spielertreff, *Beginn: 14.00 Uhr*

Jeden **2. und 4. Montag** —



Fototreff, *Beginn 17.30 Uhr*

### Mittwochs

Skat, *Beginn: 15.00 Uhr*

### Donnerstags

Kaffeeklatsch und Spiele  
*Beginn: 14.00 Uhr*

### Jeden Freitag

Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)  
*Beginn: 15.00 Uhr*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Horst Bergob, Tel (0171) 2 28 19 31

E-Mail: bergob@icloud.com

### Begegnungsstätte Persebeck, Grotenkamp 31

### Montags

Skat, *Beginn: 18.00 Uhr*

### Dienstags

Kaffeeklatsch mit wechselndem Programm, *Beginn: 14.30 Uhr*

### Mittwochs

Malgruppe, *Beginn: 10.00 Uhr*

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Udo Salomon, *Tel. (0231) 77 11 79*

*Das vollständige Programm finden Sie unter [www.awo-persebeck.de](http://www.awo-persebeck.de)*

### Informationen auch gern bei:

### Begegnung VorOrt Koordinatorin Stadtbezirk Hombruch:

Evelin Büdel, *Tel. (0231) 9 93 42 17*

E-Mail: [e.buedel@awo-dortmund.de](mailto:e.buedel@awo-dortmund.de)

### Städtische Seniorenheime Dortmund gemeinnützige GmbH Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach

Stockumer Straße 380, 44227 Dortmund  
Tel. (0231) 9 70 23 05, Fax (0231) 9 70 23 03,  
E-Mail: [smathiak@shdo.de](mailto:smathiak@shdo.de)

### Regelmäßige Termine:

#### Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal  
barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten sind vorhanden.

*1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst*

*3. Freitag: Kath. Gottesdienst*

#### Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal

*1.+3. Dienstag*

#### Café Tiefenbach im Saal

Unser Café Tiefenbach ist von *dienstags bis sonntags von 15.00–17.00 Uhr geöffnet.*

Jeden Sonntag bieten wir frische Waffeln an.

## Hörde

### Offenes Trauercafé „Wege zurück ins Leben“

Wege zurück ins Leben sind hart und steinig nach dem Verlust eines lieben Menschen. Zu unserer offenen Gesprächsrunde ist jeder, ob Kunde unseres Hauses oder nicht, herzlich willkommen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gern bei uns unter 0231 / 41 11 22 bzw. 02304 / 1 61 85

### Offenes Trauercafé

im Café Begegnung bei Lategahn  
Hochofenstr.12, Dortmund-Hörde

Mittwoch, 19.06.2024 15:30 Uhr

Mittwoch, 03.07.2024 15:30 Uhr

Mittwoch, 17.07.2024 15:30 Uhr

Mittwoch, 31.07.2024 15:30 Uhr

... und weiter im 14-tägigen Rhythmus

### Offenes Trauercafé

im Café Begegnung bei Lategahn  
Rathausstr. 14 a, Schwerte

Donnerstag, 27.06.2024 16:15 Uhr

Donnerstag, 11.07.2024 16:15 Uhr

Donnerstag, 25.07.2024 16:15 Uhr

Donnerstag, 08.08.2024 16:15 Uhr

... und weiter im 14-tägigen Rhythmus

# LATEGAHN

*Bestattungen*

## Begegnung VorOrt Hörde

(Svenja Lapp-Emden)

Tel. (016) 22 11 68 91

E-Mail: [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de)

### Jeden 1. Freitag im Monat Lesefrühstück im „Hörder Treff“, Gildenstr.5, Hörde, 09.30-11.00 Uhr.

Nach einem leckeren Frühstück, zu dem alle eine Kleinigkeit beisteuern, gibt es einen literarischen Nachtsch. Bitte um Anmeldung bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 211 68 91, E-Mail: [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### 2x monatlich montags Smartphone-Café im „Hörder Treff“, Gildenstr. 5, Hörde, 14.30-16.00 Uhr

Sie haben Fragen zur Bedienung Ihres Smartphones? Sie wollen Ihren WhatsApp-Status ändern oder Ihr Handy als Navigationsgerät benutzen? Dann erfragen Sie die aktuellen Termine bei Roswitha und Jürgen Fenneker (AWO Hörde Süd) unter Tel. (0231) 43 15 60 (montags/donnerstags zwischen 14.00 Uhr & 17.00 Uhr) oder bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 2 11 68 91, E-Mail: [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### 1x monatlich Liedercafé in der Ev. Kirchengemeinde Hörde, Wellinghofer Str.21, Hörde, 14.30-16.00 Uhr

Wir schmettern zusammen alles, was gute Laune macht! Dazu gibt's Kaffee und Kekse. Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter Tel. (0162) 2 11 68 91, E-Mail: [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### Jeden Dienstag Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde

Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“ stärken wir verschiedene Muskulaturgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit usw. Soziale Kontakte werden durch kleinere Zusammenkünfte nach dem Sport oder beim gemeinsamen Grillen, Feiern gepflegt.

Zeit: 19.00-20.00 Uhr  
Alte Turnhalle Phönix-Gymnasium DO-Hörde, Info: Tel.(02304) 8 37 12

### Jeden 3. Mittwoch im Monat Cafe Atempause

Gesprächsangebot für pflegende/sorgende Angehörige, die einen an Demenz Erkrankten begleiten  
Zeit: 14.30-16.00 Uhr  
Ort: evangelisches Gemeindehaus Dortmund-Wellinghofen, Overgünne 2, 44265 Dortmund  
Seniorenbüro Hörde  
Tel.: (0231) 50-2 33 11  
[Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de](mailto:Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de)

## Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter

### Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)

Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

### An jedem 2. und 4. Montag im Monat Smartphone-Café im „Hörder Treff“ Zeit: 14.30-16.00 Uhr

Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund  
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter (0231) 43 15 60 (mo/do 14.00-17.00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### An jedem 3. Freitag im Monat Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg - Zeit: 14.30-16.00 Uhr

Senior\*innen und Kinder/Jugendliche treffen sich zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausflüge machen. Es werden noch interessierte Senior\*innen gesucht! Die Veranstaltung findet unter Anleitung einer Fachkraft der Jugendfreizeitstätte statt. Anmeldungen und Fragen bitte an: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

## EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

CMS Pflegewohnstift „Hörde“



### Pflege, die den ganzen Menschen sieht

Die vier Bausteine unseres wertschätzenden, dem ganzen Menschen zugewandten Pflegekonzeptes bieten alles, was man für ein gutes Leben braucht:



Zuwendung  
und Nähe



Körperliche  
Aktivierung



Kreativität  
und Kultur



Gemeinsam  
Feiern

### Unsere Leistungen

- + Vollstationäre Pflege und Betreuung
- + Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- + Pflege dementiell erkrankter Menschen
- + Einzel- und einige Paarzimmer



**Sozialdienst kath.  
Frauen Skf e.V. Hörde -  
Mehrgenerationenhaus B3**

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund  
Ansprechpartnerin: Michael Kebekus  
Tel. (0231) 42 57 99 60,  
Fax (0231) 42 57 99 65  
E-Mail: mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Der **SkF Hörde (Mehrgenerationenhaus B3)** bietet weiterhin folgende Kurse an:

- **Yoga 50+**
- **Rückenfit 50+**
- **Fitness 60+**
- **Fitness im Alter (Mix)**

Die genauen Zeiten und Rahmenbedingungen können Sie bei Frau Sabine Eggert unter stadtteilbuero.eggert@skf-hoerde.de oder Tel. (0231) 4 27 08 17 oder -9 erfragen. Frau Eggert nimmt auch die Anmeldungen entgegen.

**Montags**

**Jeden Montag:** Zwei Kurse Viniyoga  
**Einmal im Monat:** Literaturcafé

**Dienstags**

**Jeden Dienstag:** Yoga 50+

**Einmal im Monat:**  
Seniorenfrühstück

**Einmal im Monat:** Stadtteilcafé

**Einmal im Monat:** Repaircafé

**Jeden Dienstag:** Café Herzstück (kostenfrei Kaffee/Kuchen), geselliges Beisammensein

**Mittwochs**

**Jeden Mittwoch:**

zwei Kurse Fitness 60+

**Jeden Mittwoch:**

Spieletreff „Rummikub“

**Auf Anfrage:** Behördenhelfer (zum Ausfüllen von Formularen, etc.)

**Einmal im Monat:**

Smartphone Sprechstunde

**Donnerstags**

**Jeden Donnerstag:**

Digitalkompass (Unterstützung von SeniorInnen mit Handy und Smartphone), sowie Vorträge zu entsprechenden Themen

**Neues Angebot:** „Indoor Boule“ ist nicht nur bei schlechtem Wetter

im Haus hervorragend zu spielen. Weitere Informationen hat Herr Kebekus für Sie!

**Jeden Donnerstag:** Windelcafé

**Freitags**

**Jeden Freitag:** drei Kurse Yoga 50+

**Jeden Freitag:** Fitness im Alter

Weitere Infos erhalten Sie auf unserer Internetseite: <https://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/fit-for-school-and-life>

E-Mail: [bildungundteilhabe@skf-hoerde.de](mailto:bildungundteilhabe@skf-hoerde.de)

<http://www.facebook.com/skf.hoerde>

„Wer sich ehrenamtlich in die Arbeit des Mehrgenerationenhauses einbringen möchte, ob im Repaircafé, im Projekt Socken stricken gegen die soziale Kälte, im Digitalkompass zur Unterstützung von SeniorInnen oder der andere Stärken hat, der darf sich gerne an den Ansprechpartner des Mehrgenerationenhauses, Herrn Michael Kebekus, wenden. Ein passendes Betätigungsfeld finden wir sicherlich. Jede Person ist bei uns herzlich willkommen!“

Alle Angebote und Kurse finden Sie auch auf unserer Homepage:





**KÖTTER  
BESTATTUNGEN**

*Der letzte Weg in guten Händen*

---

**SENIOREN-SERVICES**

- **Bestattungsvorsorge**  
bedeutet selbst zu bestimmen – Notwendiges regeln
- **Treuhandverträge**
- **Unverbindliche Information**
- **Kostenlose Vorsorgeordner**
- **Information Sterbegeldversicherungen**

---

24 Std. erreichbar – Tel. für alle Filialen  
**0231 – 46 42 76 / 46 43 37**




---

**44267 Dortmund-Benninghofen · Overgünne 89**  
Wellinghofen · Hombruch · Aplerbeck  
[www.bestattungen-koetter.de](http://www.bestattungen-koetter.de)

## Meditativer Kreistanz im Jungferntal

freitags 17.00-18.30 Uhr

im Gemeindesaal Heilig Kreuz  
Jungferntalstr. 47, 44369 Dortmund  
Termine: 27.9./ 25.10./ 29.11.

+ 13.12.2024

Info M.Hänel Tel. (0231) 39 43 77

Jede\*r, der Musik und Bewegung liebt, ist herzlich willkommen Im Kreis teilen wir Freude und Gemeinschaft. Rhythmus und Bewegung erzeugen Energie und Wachheit für das DA-SEIN im Hier und Jetzt. Die Teilnahme ist kostenfrei

In Huckarde hat sich ein **Reparatur-Treff** gegründet!

*Reparieren statt Wegwerfen*

Gemeinsam mit Ihnen versuchen ehrenamtliche Profis und Tüftler\*innen, bei Gebäck und Getränken, Ihre defekten Haushaltsgegenstände oder Lieblingskleidungsstücke zu reparieren.

Das können sein:

- Elektrische Geräte (Kaffeemaschinen, Lampen, Föhne...)
- Kleidung/Textilien mit Rissen oder Löchern

- Fahrräder/Kinderwagen

- Möbel/Spielzeug aus Holz

und weiteres unter dem Motto: alles, was nicht mehr funktioniert und allein transportiert werden kann.

*Wann: an jedem 1. Dienstag im Monat, 14.00-17.00 Uhr*

Wo: Karl-Exius-Haus, Westhusener Str. 16, 44369 Dortmund

Infos und Anmeldung:

Seniorenbüro Huckarde, Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund,

Tel. 50 – 28490, E-Mail: senioren-

büero.huckarde@dortmund.de

- **Außensprechstunde teilweise mit Polizei und Begegnung Vor-Ort: 19.09.2024 beim Frühstückstreff der Miriamgemeinde, im Gemeindehaus Erpinghofstr. 68 ab 9 Uhr**

- **Am 19.07.2024 einen Aktionsstand** zum Thema Hitze auf dem Huckarder Marktplatz **von 9-12 Uhr**

Das Seniorenbüro Huckarde

bietet rund um das Thema „Um-

gang mit Hitze und ihren Folgen“ Informationen, Gespräche und Angebote an.

- **Lesecafé für Senior\*innen: 02.09.2024 & 02.12.2024**

Jeweils von 14.30-16.30 Uhr, bei Kaffee und Kuchen in der Stadtteilbibliothek Parsevalstrasse 170, 44369 Dortmund.

Das Thema des jeweiligen Lesecafés wird vorher bekannt gegeben. Um Anmeldung bei der Stadtteilbibliothek wird vorher gebeten: Tel. (0231) 50-2 84 80

- **Rollatorentaining für Senior\*innen**

*am 25.09.2024 von 15.00-17.00 Uhr* auf dem Huckarder Marktplatz. Anmeldung bei dem

Seniorenbüro Huckarde:

Urbanußstraße 5,

44369 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 84 90

E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

## Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Herr Ulrich Mäfers

Tel. (0231) 39 42 74, Fax (0231) 3 96 01 50,

E-Mail: umaefers@stadt.do.de

## Sprech- und Beratungsstunde zum Thema Renten-, Pflege- und Krankenversicherung

Tag: Donnerstag, 14-tägig (siehe Aushang) | 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner Arnold Pothmann  
Tel. (0231) 3 95 60 50

Versicherungsältester

## Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter **Tel. (0231) 39 42 74**

## Montags und donnerstags, 14.00 Uhr Canasta

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.



  
**BESTATTUNGSHAUS**  
*Welschhoff*

*Wir beraten, helfen und betreuen.*

- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten
- Individuelle Traueranzeigen - Gestaltung
- Persönliche Bestattungsvorsorge
- Beratung auch bei Ihnen zu Hause

Lütgendortmunder Hellweg 113 · 44388 Dortmund  
Telefon Tag und Nacht: 0231 / 63 25 59

**Jeden Donnerstag****@ Computercafé und mehr**

In entspannter Atmosphäre können PC-Interessierte gemeinsam Neues am Computer erlernen, sich miteinander austauschen und in der Gruppe Kenntnisse vertiefen. Bitte den eigenen Laptop mitbringen.

**Leitung:** Marianne Leitgeb

**Zeit:** 16.30–18.00 Uhr

**Jeden Mittwoch****„TangoBeat“**

Die Musikgruppe „TangoBeat“ sucht Verstärkung. Wer ein Instrument spielt und gerne in der Gemeinschaft musizieren oder singen möchte, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen. **Treffen:** 15.30–17.30 Uhr Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter **Tel.** (0231) 39 42 74

**Schach und Brettspiel AG**

In dieser Arbeitsgruppe werden Spiele wie Schach, Mühle, Dame usw. angeboten. Ziel ist es strategisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet **freitags zwischen 10.00–12.00 Uhr** statt. Nähere Informationen können Sie vom Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, **Tel.** (0231) 39 42 74 erhalten.

**Tischtennis****Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennis-Gruppe**

trifft sich regelmäßig Dienstags von 18.00–21.00 Uhr

**Briefmarkenfreunde****Dortmund-Huckarde e. V.**

Die Briefmarkenfreunde treffen sich an jedem 1. und 3. Sonntag im Monat. Neue Interessenten sind herzlich willkommen. 10.00–12.00 Uhr

**Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.**

Ob Singles oder Paare, Mann oder Frau jeder ist herzlich willkommen. Squaredance macht Spaß und hält körperlich und geistig fit. Donnerstags, 20.00–22.00 Uhr [kohlenpott-hoppers.de](http://kohlenpott-hoppers.de)

**Skatrunde sucht Verstärkung**

Die bestehenden Skatrunde, des Begegnungszentrums Huckarde, sucht noch Verstärkung zum „Kartenkloppen“. Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Spielenachmittag mit Emily Bohr**

Am Dienstagnachmittag kann gespielt werden. Ziel ist es strategisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet dienstags zwischen 13.30–15.00 Uhr statt. Nähere Informationen können Sie von dem Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, **Tel.** (0231) 39 42 74 erhalten. Gebühren fallen nicht an.

**Begegnung VorOrt Huckarde**

Benedikt Gillich

**Tel.** (0152) 53 40 54 28

[begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de](mailto:begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de)

**„Kino im Café“ im Jungferntal****Jeden 1. Donnerstag im Monat**

Ort: Gemeindesaal Hl. Kreuz

Jungferntalstraße 47,

44369 Dortmund

Einlass 14.30 Uhr,

Filmbeginn 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht

**Reparatur-Expertinnen und Experten gesucht**

Das Waffeleisen schaltet sich nicht mehr ein. Die Nachttischlampe bleibt dunkel. Der Fahrradschlauch verliert Luft. Die Bluse hat ein Loch. Sie haben einen Defekt erkannt, aber Ihnen fehlt das passende Werkzeug?

**Was also tun? Wegwerfen? Nein! Reparieren? Aber wie?**

Die sogenannten „Repair Cafés“ erfreuen sich im Dortmunder Stadtbezirk immer größerer Beliebtheit. Auch für den Stadtbezirk Huckarde möchte das Seniorenbüro Huckarde und Begegnung VorOrt einen Reparatur-Treff ins Leben rufen, bei dem Menschen ihre defekten Alltagsgegenstände mitbringen können, um Hilfe bei der Reparatur zu erhalten. In gemütlicher Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, soll gemeinsam repariert und Wissen geteilt werden.

Hierzu werden Reparatur Expertinnen und Experten gesucht. Sind sie eventuell geübt im Umgang mit Näh- oder Holzarbeiten, Reparaturen von Holzarbeiten oder ausgebildete Elektrofachkraft? Vielleicht haben Sie ein Händchen dafür...

- eine Nachttischlampe zu einem neuen Kabel zu verhelfen
- oder eine offene Naht an einer Bluse zu nähen
- oder ein beschädigtes Holzspielzeug zu reparieren

Sie haben Zeit und Lust sich gelegentlich ehrenamtlich zu engagieren und wollen Mensc

hen mit ihren Fähigkeiten helfen? Wenn Sie selber an der Gestaltung und Entwicklung eines Reparatur-Treffs mitwirken möchten, melden Sie sich bei dem Seniorenbüro **Huckarde, Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund.** **Tel.** (0231) 50-2 84 90 **E-Mail:** [seniorenbuero.huckarde@stadtdo.de](mailto:seniorenbuero.huckarde@stadtdo.de)

Wir freuen uns auf Sie!

## Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund,  
Bettina Springer  
Tel. (0231) 50-2 89 89, Fax (0231) 50-2 89  
97, E-Mail: bspringer@stadtdo.de  
Nähere Auskünfte zu den Terminen  
erfahren Sie im Begegnungszentrum

## Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

### • *Herren unter sich*

Treffen: Jeden Dienstag im Monat,  
von 14.00–16.00 Uhr

### • *„Theater-, Konzert- und Kinobesuche“*

Nähere Informationen erhalten Sie  
bei Gabriele Ott im Begegnungs-  
zentrum oder telefonisch unter der  
Tel. (0231) 50-2 89 89

### • *„Walking“*

Treffen: Jeden Freitag im Monat,  
15.00 Uhr, Eingang Volksgarten,  
Volksgartenstraße

## Jeden Dienstag

### *Herren unter sich*

Diese Runde richtet sich an alle  
interessierten Männer, die Lust und  
Laune haben, sich zwanglos und re-  
gelmäßig mit anderen Männern zu  
treffen, um abseits vom täglichen  
Geschehen sich austauschen zu  
können, einfach nur zu reden oder  
auch nur mit dabei sein möchten.  
Auch werden gemeinsame Aktio-  
nen geplant. Zeit: 14.00–16.30 Uhr.  
Leitung: Ulrich Kloda  
Nähere Informationen erhalten Sie  
im Begegnungszentrum oder tele-  
fonisch.

## Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

Möchten Sie ins Theater oder Kino  
gehen, aber nicht alleine? Dann  
ist diese Gruppe genau richtig für  
Sie! Gemeinsame Theaterbesuche  
oder Konzertbesuche machen mehr  
Spaß und Freude. Sie können sich  
mit Gleichgesinnten über Ihre Inte-  
ressen austauschen und gemeinsam  
den nächsten Theaterbesuch pla-  
nen. Nähere Informationen erhal-  
ten Sie bei Gabriele Ott im Begeg-  
nungszentrum oder telefonisch.

## „Walking“

### *Freitags*

Eine neue Gruppe „walking“ inter-  
essierter Seniorinnen und Senioren  
trifft sich im Begegnungszentrum.  
Leichtes Ausdauertraining beein-  
flusst positiv den Körper.  
Leitung: Günter Lentner  
Beginn: 15.00 Uhr; Eingang  
Volksgarten, Volksgartenstraße

## Offener Treff: „Plauderstündchen“

### *mittwochs von 13.30–15.30 Uhr*

Uhr, alle vierzehn Tage statt. Nähe-  
re Informationen erhalten Sie im  
Begegnungszentrum.

## Bingo!

### *Spielen Sie mit!*

donnerstags ab 15.00 Uhr  
Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud  
Schmidt und Rosemarie Hübner

## Seniorentanz

### *freitags von 15.00–16.30 Uhr*

Leitung: Angela Haase

## Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

### *mittwochs ab 19.00 Uhr*

Interessengruppe mit haupt- und  
ehrenamtlicher Leitung

## Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

Analog und digital für Anfänger  
und Fortgeschrittene.  
Wenn bereits vorhanden, eigene  
Videokamera bitte mitbringen.  
Die Gruppe trifft sich jeden  
*Donnerstag von 9.30–11.30 Uhr*

## Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal  
12 Kilometer  
Gruppentreffen im Begegnungs-  
zentrum, jeden 2. Dienstag im  
Monat. Die Ausgangspunkte der  
Wanderungen werden mit öffent-  
lichen Verkehrsmitteln (Gruppen-  
karte) angefahren. Wegen der  
begrenzten Teilnehmerzahl bitte  
vorher anmelden!, Tel. (0231) 35 26  
89,

## Zwar-Gruppe Lütgendortmund

Die Gruppe trifft sich *14-tägig  
mittwochs ab 16.00 Uhr* in unserem  
Begegnungszentrum und ist für  
neue Gruppenmitglieder offen.  
Nähere Informationen im Begeg-  
nungszentrum Lütgendortmund  
Tel. (0231) 50-2 89 89  
E-Mail: kkremer@stadtdo.de

## Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und  
Entspannungstechniken.  
*montags, 10.15–11.00 Uhr*

## Handarbeitstreff:

### **Stricken und Häkeln**

### *dienstags, 14.00–16.00 Uhr*

Voranmeldung erforderlich

## Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

### *freitags, 14.00–17.00 Uhr*

Voranmeldung erforderlich.

## Lachyoga: - der Lachclub

### *Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.*

Die Teilnahme ist kostenlos – aber  
nicht umsonst, denn Körper und  
Geist werden angeregt.  
Inhalt des Lachclubs sind Körper-  
übungen, Atmungs- und Entspan-  
nungstechniken.

### *montags, 10.15–11.00 Uhr*

Leitung: Anne-Doris Schreivogel

## Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“

### *Jeden letzten Montag im Monat Beginn: um 17.00 Uhr.*

Viele Menschen wollen noch sinn-  
voll arbeiten - um die Rente aufzu-  
stocken oder nicht von Altersarmut  
betroffen zu sein, aber auch weil es  
Spaß macht und zum Leben dazu  
gehört.

Wir laden alle ein, die sich über  
Möglichkeiten, Erfahrungen und  
Zukunftspläne bezahlter Arbeit ne-  
ben der Rente austauschen möch-  
ten. Dabei geht es zum einen um  
konkrete Fragen wie: Selbständig-  
keit oder Minijob ab 65? Wie viel  
will ich noch arbeiten? Wie flexibel  
will ich mein Leben jetzt gestal-  
ten? Welche Träume will ich noch  
verwirklichen? Es kann um Themen  
gehen wie: Ich möchte der Leere

in meinem Leben etwas entgegen setzen oder Ich weiß nicht, wie ich passende Arbeit finden kann.

Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Dortmund tun, um eine Kultur des Aktiven Alters voranzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten? Der Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ wo es um diese Themen geht, trifft sich jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr in der ZWAR Zentralstelle, 44397 Dortmund Steinhammer Straße 3.

**In Zeiten von Corona muss sich bis eine Woche vor dem Termin angemeldet werden, bei den untenstehenden Telefon-Nr.**

Mund- und -Nasenschutz ist bis zum Raum zu tragen.

Moderation und Organisation

*Margarete Leineweber*

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

*Vera Romberg: Bildungswerk\_NRW*

Tel. (0231) 61 79 40

**Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe**

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

Tel. (0152) 53 40 54 28

Benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

**„Lütgendortmunder Montagskino“**

*Jeden 2. Montag im Montag*

Ort: Quartiershaus, Limbecker Straße 83a

Einlass 14.30 Uhr, Filmbeginn 15.00 Uhr

Eintritt und Verköstigung frei.

Spenden sind jedoch erwünscht

## Mengede

**Alle 6 Wochen freitags**

*Repair Café Nette*

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

im kath. Gemeindehaus Nette, Friedrich Naumann Straße 9, 44359 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Pfarrerinnen Renate Jäckel,

Tel. (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette - Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –

Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

**Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde**

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei, Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde, Westerfelder

Straße 11 a, Ansprechpartnerin:

Nina Speziale, Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

**Jeden letzten Mittwoch im Monat**

*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwingh*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

**Jeder 1. Mittwoch im Monat**

*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Nette*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin:

Sonja Biallas-Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

**Städt. Begegnungszentrum Mengede**

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,

Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadtdo.de

**Offener Treff**

*mittwochs von 9.00–12.00 Uhr*

Kommen Sie doch einfach auf eine Tasse Kaffee oder Tee und ein nettes Gespräch vorbei!

**Phase 10**

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

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin,

Tel. (0231) 50-2 80 20

Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler\*innen insgesamt zehn

Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination

aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen. Dabei kann es

sich um Zwillinge, Drillinge, eine

Zahlenfolge oder auch Kombinationen

aus allem handeln.

# Mengede

## **Rummikub**

*montags von 14.30–16.30 Uhr*

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20  
Kennen Sie das ursprünglich aus Rumänien stammende Spiel „Rummikub“, das sich seit den 1980er Jahren auch bei uns in Deutschland großer Beliebtheit erfreut? Es hat ähnliche Regeln wie „Rommé“, aber statt mit Spielkarten wird mit Steinen gespielt. Haben Sie Lust, es mal wieder zu spielen oder es ganz neu kennenzulernen? Dann kommen Sie gerne zu unserer neu ins Leben gerufenen Gruppe!

## **Sonntagscafé**

*Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr*

Ansprechpartnerin: Betty Steeger, Tel. (0231) 33 27 54, Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein Tässchen Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen genießen? Dann melden Sie sich doch zu unserem Sonntagscafé an! Ab dem 4. September 2022 geht es wieder los! Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Voranmeldung.

## **Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet**

Zeit: 09.30–12.00 Uhr in den ungraden Wochen dienstags  
Anmeldung über das Seniorenbüro  
Tel. (0231) 50-2 80 90

## **Wandern**

*14-tägig donnerstags*

*Beginn: 9.30 Uhr*

Treffpunkt: Bahnhof Mengede,  
Für alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen. Wenn erforderlich, erfolgt die Anfahrt zum Wandergebiet mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Kosten für Anfahrt und eventueller Verzehr bei einer Einkehr müssen selbst getragen werden. Für Wanderungen empfehlen wir festes Schuhwerk. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.  
Ansprechpartner: Werner Sommerfeld, Tel. (0176) 41 83 01 96

## **@ Betreutes Internet-Café**

*Jeden Freitag  
10.00–12.00 Uhr*

Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz, Schreiben und Abrufen von E-Mails, ... Austausch und Unterstützung. Auch hier können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

## **Seniorenport an der Wii-Konsole**

*Jeden Dienstag*

Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...  
Leitung: Robert Overheid, Betty und Helmut Steeger  
Beginn: 15.00 Uhr

## **Skat für Frauen und Männer**

*Montags in geraden Wochen ab 14.00 Uhr*

Termine: auf Anfrage

## **Offener Spiele-Treff**

*Jeden Dienstag von 14.00–16.30 Uhr*

## **Doppelkopf**

*Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr*

Ansprechpartner\*innen:  
*Erich Rimpler* Tel. (0231) 33 95 41,  
*Günther Kreimel*  
Tel. (0231) 33 43 90

## **Schach**

*Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr*

Termine: auf Anfrage  
Leitung: Robert Overheid,  
Tel. (0231) 33 17 14 und  
Manfred Riechert

## **Malen**

*Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr*

Ansprechpartnerin: Karin Heimann,  
Tel. (0231) 35 58 59

## **Aquarellmalen**

*Tag: dienstags, 14.30–16.30 Uhr*

## **Handarbeitstreff**

*Jeden Mittwoch von 14.00–16.30 Uhr*

## **Schneidern**

*14-tägig donnerstags in der Zeit von 9.30–12.00 Uhr*

Begrenzte Teilnehmerzahl – Sie sind interessiert? Bitte melden Sie sich im Büro.

## **Skipbo-Runde**

*Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr*

## **Patchwork**

*freitags, 14-tägig, 9.30–12.30 Uhr*

## **Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“**

*Tag: montags, 14.15 Uhr*

## **Englisch-Stammtisch**

*Jeden 3. Dienstag im Monat,  
18.00–20.00 Uhr*

Ansprechpartner: Robert Overheid,  
Tel. (0231) 33 17 14  
Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie sich für die englische Sprache interessieren und mit anderen Interessierten austauschen möchten!

## **Kaffeeduft und Wortgenuss - das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede**

*6 mal im Jahr donnerstags von 15.00–16.30 Uhr*

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie entspannt lauschen und über das Gehörte plaudern. Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung. Termine und Themen auf Anfrage bei Solveig Jeromin,  
Tel. (0231) 50-2 80 20



**Begegnung VorOrt Mengede**

Begegnung VorOrt Mengede, Silke Freudenau, Tel. (0173) 6 97 53 78, [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de)

**Trauercafé Plus**

*jeden 2. Dienstag im Monat*

Ab sofort startet ein neues Trauercafé in Mengede. Neben Kaffee, Kuchen und Gesprächen bietet es gemeinsame Aktivitäten (Spazieren, Boulespielen, Kochen, etc.) je nach Wunsch und Möglichkeit der Teilnehmenden. Ev. Noah-Gemeinde, Seniorenbüro und Begegnung VorOrt machen gemeinsam jeden 2. Dienstag im Monat von **15.30-17.00 Uhr** dieses Angebot.

Ort: kleine Trauerhalle des ev. Friedhofs, Mengeder Schulstraße und andernorts

**Kontakt:**

Cordula Podscharly (ev. Noah-Gemeinde): Tel (0231) 3 96 44 71

Nina Speziale (Seniorenbüro): Tel. (0231) 50-2 80 90

Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78

**Boule-Treff**

*jeden Mittwoch, 15.00 bis 16.30 Uhr (bei trockenem Wetter)*

In geselliger Runde wird Boule gespielt, solange es die Witterung zulässt. Interessierte sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse!

Ort: Boulebahn im Hansemannpark, Hansemannstraße, Mengede-Oestrich

Kontakt: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt), [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de) oder unter (0173) 6 97 53 78

**Liedercafé Mengede**

Einmal im Monat werden im „Liedercafé Mengede“ bekannte Lieder geschmettert, mitreißend angeleitet von Jasmin Siebert an der Gitarre. Im Oktober ist die Frauenhilfe der Noah-Gemeinde Westerfilde Gastgeberin und sorgt für eine kleine Stärkung mit frischem Kaffee und Kaltgetränk.

**Ort: Gemeindezentrum Westerfilde, Westerfilder Str. 11a, 14.30-16.00 Uhr.**

Herzliche Einladung an alle, die mitsingen möchten!

Infos zu Terminen und Anmeldung bei: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt Mengede), Tel. (0173) 6 97 53 78, [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de)

*Begegnung VorOrt ist ein Projekt der Stadt Dortmund in Zusammenarbeit mit den Wohlfahrtsverbänden, um die Seniorenarbeit in den Stadtbezirken zu stärken. Die Diakonie ist in den Stadtbezirken Brackel, Hörde und Mengede aktiv.*

**Zeit für  
Krankenpflege**

**Ambulanter Pflegedienst  
Zeit für Krankenpflege**  
Alexander Künast

Mengeder Str. 705  
44359 Dortmund

Telefon 0231 - 33 55 55  
[info@zeit-fuer-krankenpflege.de](mailto:info@zeit-fuer-krankenpflege.de)

## Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund,  
Juliane Babl und Katja Kremer  
Tel. (0231) 2 88 59 Fax (0231) 50-2 88 58  
E-Mail: bz\_scharnhorst@stadt.do.de

## Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat *Initiativkreis Naturlehrpfad*

Hier haben sich naturverbundene Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtbezirk zusammengefunden. Bei den Treffen stehen die Themen Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wieder. **Zeit: 10.00–12.00 Uhr**

## Jeden 2. Mittwoch im Monat *Börsenclub*

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt. **Beginn: 17.30 Uhr**  
**Ansprechpartner:** Detlev Thißen

## Jeden 1. und 2. Dienstag *KunstVielfaltScharnhorst*

Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.  
**Beginn: 15.00 Uhr**

## Jeden Dienstag *Initiative Internet-Kompetenz*

Lernen Sie mit uns das Internet kennen! Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen Ihnen kostenlos und unverbindlich, das Internet kennenzulernen. Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz ... Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder Sie nutzen den Laptop des Begegnungszentrums, **Beginn: 14.30 Uhr**

## Jeden Freitag *Schachclub Scharnhorst 2002*

Schach für Jedermann/-frau/-kind. Dieser Tag soll Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

**Beginn: 15.00 Uhr**  
**Ansprechpartner:** Friedrich Benz

## Jeden Donnerstag *Hobbyclub Bildende Kunst e.V.*

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

**Beginn: 17.00 Uhr**

## Jeden zweiten Mittwoch *Geschichtskreis*

Die Geschichte aus dem Dortmunder Nord-Osten ist sehr spannend. Wir sammeln Fakten und werten Quellen aus. Diese fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Ein Buch entsteht und Sie können dabei sein. **Zeit: 18.00–20.00 Uhr**

## Hardanger-Stickerei *Jeden Dienstag von*

**13.00–15.00 Uhr**

## Handarbeitstreff *Stricken, Sticken, Häkeln...*

Jeden Dienstag von  
**10.00–12.00 Uhr**

## Mobil und sicher im Straßenverkehr

Rollatortraining mit der DSW21. Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Scharnhorst und den Dortmunder Stadtwerken bietet das Begegnungszentrum ein Rollatortraining für Senioren anzubieten. Trainiert wird alles rund um den sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus. Sie erhalten Informationen u.

- a. zu häufig gestellten Fragen wie:
- Wie komme ich mit meinem Rollator in den Bus und durch welche Tür steige ich ein?
  - Wie muss ich während der Fahrt meinen Rollator sichern?
  - Wo sitze ich während der Fahrt am sichersten?
  - Wie kaufe ich mit Rollator ein Ticket im Bus?

Es wird um Anmeldung im Seniorenbüro gebeten: (0231) 50-2 96 80  
Termin: Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Aushänge im Begegnungszentrum und die Pressemeldungen.

## Offener Treff

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

## Seniorenwohnsitz Westholz

Westholz 17, 44328 Dortmund  
Tel. (0231) 47 64 34 12  
Fax (0231) 47 64 34 11  
E-Mail: a.sprenger-lux@shdo.de

## Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln. **Zeit: 14.30–17.00 Uhr**,  
**Kostenbeitrag für Bewirtung**

## Städtische Begegnungszentren

### Orte der Begegnung und Kommunikation

Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund bieten geselliges Beisammensein und ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Diskussionsrunden, Unterhaltung und Tanz, Gymnastik, Kochen, Malen, Töpfern, Computer- und Internetkurse, Ausflüge und vieles andere mehr. Neben den Kurs- und Veranstaltungsangeboten finden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in Eigeninitiative zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Dabei entstehen neue Freundschaften und kleine aber unterstützende Netzwerke. Die Teams von hauptamtlichen Leitungskräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützen Sie dabei, stehen für alle Fragen oder Anregungen zur Verfügung und laden Sie ein, Neues mit Gleichgesinnten zu entdecken und mit anderen Besuchern Interessen zu teilen. Unsere Begegnungszentren sind montags bis freitags von 10.00–18.00 Uhr geöffnet und bieten darüber hinaus immer wieder auch am Wochenende Veranstaltungen an. **Die Termine entnehmen Sie bitte den Programmheften. Das zentral gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist montags bis freitags von 7.00–21.30 Uhr geöffnet.**

Alle städtischen Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäreinrichtungen ausgestattet. Nähere Informationen zu den Angeboten der Begegnungszentren erfahren Sie unter den angegebenen Telefonnummern und Anschriften. Gern senden wir Ihnen das aktuelle Programmheft auf Wunsch auch nach Hause.

**Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen**  
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund  
Petra Emig  
**Tel.** (0231) 50-2 91 00  
**Fax** (0231) 5 01 02 91  
**E-Mail:** bz\_berghofen@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Eving**  
Deutsche Str. 27, 44339 Dortmund  
Stefan Neus  
**Tel.** (0231) 85 89 94  
**Fax** (0231) 8 78 00 98  
**E-Mail:** bz\_ewing@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Huckarde**  
Parsevalstraße 170,  
44369 Dortmund  
Ulrich Mäfers, **Tel.** (0231) 39 42 74  
**Fax** (0231) 3 96 01 50,  
**E-Mail:** bz\_huckarde@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Mengede**  
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund  
Solveig Jeromin  
**Tel.** (0231) 50-2 80 20,  
**Fax** (0231) 50-1 08 80  
**E-Mail:** bz\_mengede@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst**  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund  
Juliane Babl und Katja Kremer  
**Tel.** (0231) 50-2 88 59,  
**Fax** (0231) 50-2 88 59  
**E-Mail:** bz\_scharnhorst@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund**  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund  
Bettina Springer  
**Tel.** (0231) 50-2 89 89,  
**Fax** (0231) 50-2 89 87  
**E-Mail:** bz\_lütgendortmund@stadtdo.de

**Wilhelm-Hansmann-Haus**  
Märkische Straße 21, 4141 Dortmund  
**Tel.** (0231) 50-2 33 58,  
**Fax** (0231) 50-2 64 26  
**E-Mail:** whh@dortmund.de

**Stadtteilbibliothek Aplerbeck**  
Köln-Berliner-Straße 31,  
**Tel.** (0231) 44 50 41  
**E-Mail:** bibliothek.aplerbeck@stadtdo.de

**Stadtteilbibliothek Hombruch**  
Harkortstraße 58,  
**Tel.** (0231) 50-2 83 21  
**E-Mail:** bibliothek.hombruch@stadtdo.de

**Stadtteilbibliothek Hörde**  
Hermannstraße 33,  
**Tel.** (0231) 2 86 06 78  
**E-Mail:** bibliothek.hoerde@stadtdo.de

**Stadtteilbibliothek Scharnhorst**  
Mackenrothweg 15,  
**Tel.** (0231) 50-2 81 49  
**E-Mail:** bibliothek.scharnhorst@stadtdo.de

**Stadtteilbibliothek Huckarde**  
Parsevalstraße 170  
**Tel.** (0231) 50-2 84 80  
**E-Mail:** bibliothek.huckarde@stadtdo.de

**Stadtteilbibliothek Lütgendortmund**  
Volksgartenstraße 19  
**Tel.** (0231) 63 91 80  
**E-Mail:** bibliothek.luedo@stadtdo.de

**Das Weiterbildende Studium für Seniorinnen und Senioren an der Technischen Universität Dortmund** ist ein Angebot der wissenschaftlichen Weiterbildung für Erwachsene, die in der Zeit nach der Berufs- oder Familienphase eine bewusste Lebensplanung für das Alter beabsichtigen.

- Das Studienangebot steht Interessierten ab dem 50. Lebensjahr offen.
- Das Abitur ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme.
- Jeweils zum Wintersemester (Beginn Mitte Oktober) werden 50 Studienplätze vergeben.
- Die Gebühren betragen 120,00 Euro pro Semester.

# Bildung, Freizeit und Kultur

## TU Dortmund, Fakultät 17

Emil-Figge-Straße 50,  
Raum 2.450, 44227 Dortmund

**Studienberatung:** Service und  
Beratungsteam, Sigrid Asamoah

**Sprechzeiten:** Dienstag und Don-  
nerstag von 10.00–12.00 Uhr

**Tel.** (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeant-  
worter, Rückruf auf jeden Fall)  
beratung.seniorenstudium@tu-  
dortmund.de, www.seniorenstu-  
dium.tu-dortmund.de

## ZWAR Netzwerke in Dortmund

Die Abkürzung ZWAR steht für  
„Zwischen Arbeit und Ruhestand“.  
Neben zahlreichen Netzwerken 60+  
in NRW) gibt es auch in Dortmund  
in verschiedenen Stadtteilen selbst-  
organisierte ZWAR Netzwerke mit  
vielfältigen Interessengruppen. Die  
regelmäßigen Treffen finden im je-  
weiligen Stadtteil statt. Ein weiter-  
er Standort sind die Räumlichkei-  
ten des ZWAR Begegnungszentrum  
Marten (ZBZ) in der Steinhammer-  
straße 3 in Dortmund Marten. Der  
ZWAR e. V. ist langjähriger Träger  
dieses Begegnungszentrums, das  
sich als niedrigschwelliger, selbstor-  
ganisierter und generationenüber-  
greifender Treffpunkt im Stadtteil  
etabliert hat. Örtliche Vereine und  
Initiativen sowie Angebote des  
Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, Zweig-  
stelle DGB-Bildungswerk NRW e.V.  
sind dort beheimatet. Die ZWAR  
Netzwerke sind Orte der Begeg-  
nung und der wechselseitigen  
Unterstützung bis ins hohe Alter.  
Nach eigenen Wünschen setzen sie  
Interessen, (Projekt-)vorhaben und  
Aktivitäten in den Bereichen Frei-  
zeit, Kultur, Gesundheit und Sozia-  
les um und sind somit für die  
Generation 60+ ein Gegenentwurf  
zu Einsamkeit und (gesellschaftli-  
cher) Isolation.

**Hier erhalten Sie nähere  
Informationen und Auskünfte:**

## ZWAR e.V.

Steinhammer Str. 3, 44379 Dortmund  
**Tel.** (0231) 96 13 17 15  
zwar-ev.de/zwar-netzwerke/

**Ansprechpartnerin im ZWAR e. V.**  
für das ZWAR Netzwerk Dortmund  
ist Frau Petra Mecoleta, i. d. R.  
dienstags bis donnerstags per  
**Tel.** (0231) 96 13 17 15, per E-Mail  
unter: p.mecoleta@zwar.org

## ZWAR Gruppe Dortmund Brackel-Neuasseln

montags, 14-tägig, 18.30–19.30 Uhr  
**Ort:** DRK-Begegnungszentrum, Bre-  
dowstraße 49a, 44309 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Regina Brattke  
**Tel.** (0176) 41 22 90 63

## ZWAR Gruppe Segeln „Vertrauen“

donnerstags, 10.00–13.00 Uhr  
**Ort:** Schmiedingshafen, hinter Spei-  
cherstraße 100, 44147 Dortmund  
**Ansprechpartner:** Harry Naujoks  
(1. Vorsitzender), **Tel.** (0231) 9 80  
22 46, vertrauen.de

## ZWAR Gruppe Dortmund Eving

Jeden zweiten Donnerstag im  
Monat 14.30 Uhr, **Ort:** Begeg-  
nungszentrum Eving, Deutsche Stra-  
ße 27, 44339 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Brigitte Förster  
**Tel.** (0177) 2 01 90 40

## ZWAR Gruppe Dortmund Lütgendortmund

mittwochs, 14-tägig, 16.00 Uhr  
**Ort:** Begegnungszentrum  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Doris Pohlkamp  
**Tel.** (0231) 6 90 17 34

## ZWAR Gruppe Marten

Jeden ersten und dritten Donners-  
tag im Monat, 15.30–18.00 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten, Steinhammerstraße 3,  
44379 Dortmund,  
**Ansprechpartnerin:** Bärbel Götz  
**Tel.** (0231) 2 26 49 72

## ZWAR Gruppe Marten 2

Zeit: montags, 14-tägig jeweils  
18.00–20.00 Uhr, **Ort:** ZWAR Be-  
gegnungszentrum Marten / Amts-  
haus Marten Steinhammerstraße 3,  
44379 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Petra Mecoleta  
**Telefon:** (0231) 96 13 17 15  
**Mail:** p.mecoleta@zwar.org

## ZWAR Gruppe Dortmund Hombuch/Brünninghausen

**Zeit:** donnerstags am 18.7., 15.8.,  
19.9., 17.10., 14.11. und 12.12.  
**Ort:** Erna-David-Seniorenzentrum  
(AWO), Mergelteichstraße 27,  
44225 Dortmund • 18.00–20.00 Uhr  
**Ansprechpartner:** Detlef Weiß  
**Tel.** (0231) 7 97 96 96

## ZWAR Gruppe Dortmund Ost

donnerstags, 14-tägig,  
18.00 Uhr  
**Ort:** AWO Begegnungszentrum  
Südost/Gartenstadt, Geßlerstraße  
15, 44141 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Erika Michels  
**Tel.** (0231) 41 36 70

## ZWAR Gruppe SPRINT

**(Sprache und Integration)**  
mittwochs, 10.00–12.00 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten, Steinhammerstraße 3,  
44379 Dortmund  
**Ansprechpartner:** Harold Veprikskij  
**Tel.** (0231) 7 21 78 49

## ZWAR Gruppe Theater: SEN-THA Senioretheater AG

freitags, 11.00–13.30 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten, Steinhammerstraße 3,  
44379 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Martha Gallen  
**Tel.** (0179) 3 79 12 80

## Kreuzbund- Männergesprächskreis Dortmund

Jeden 2. Mittwoch im Monat um  
18.00 Uhr, **Ort:** ZWAR Begegnungs-  
zentrum, Marten, Steinhammer-  
straße 3, 44379 Dortmund  
**Ansprechpartner:** Otto Fehr  
**Tel.** (0152) 28 36 00 50

## Kreuzbund - Gruppe Marten

Jede Woche donnerstags 18.00-  
19.30 Uhr, **Ort:** ZWAR Begegnungs-  
zentrum, Marten, Steinhammer-  
straße 3, 44379 Dortmund  
**Ansprechpartner:** Wolfgang Dor-  
meyer, **Tel.** (0231) 63 09 62



### Gut leben im Alter

Ältere Menschen fühlen sich in ihrer vertrauten Umgebung am wohlsten und möchten solange wie möglich selbstständig leben. Eine höhere Lebenserwartung, chronische Krankheiten einhergehend mit Mobilitätseinschränkungen oder auch demenzielle Erkrankungen erfordern häufig eine Unterstützung von der Familie oder durch Servicedienste und Einrichtungen. Vor allem allein lebende ältere Menschen, aber auch helfende Angehörige sind mit der täglichen Organisation der Hilfe und Pflege oftmals sehr gefordert. Dann sind kompetente Beratung und Hilfe vor Ort gefragt.

### Netzwerke bieten

#### Ressourcen und verbinden

Seit 2006 entwickeln alle Dortmunder Seniorenbüros in ihren Stadtbezirken Netzwerke für die Seniorenarbeit. Engagierte Bürger\*innen und professionelle Anbieter\*innen setzen sich gemeinsam für eine gute Lebensqualität der älteren Menschen im Quartier ein. Die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit informiert Interessierte über die vielfältigen Angebote im Stadtbezirk.

### Die Seniorenbüros bieten kostenlos und trägerneutral:

Beratung, Vermittlung, Vernetzung, Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

### Beratungszeiten der Seniorenbüros:

montags bis freitags • 10.00–12.00 und nach Vereinbarung  
Die Mitarbeiter\*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause.

### Standorte:

#### Seniorenbüro Aplerbeck

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

#### Seniorenbüro Brackel

Standort Brackeler Hellweg  
Brackeler Hellweg 170  
44309 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 40  
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

#### Standort Meylantstraße

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

#### Seniorenbüro Eving

August-Wagner-Platz 2–4  
44339 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 60  
E-Mail: seniorenbuero.ewing@dortmund.de

#### Seniorenbüro Hombruch

Harkortstraße 58 (Eingang in der Domänenstraße 1)  
44225 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 83 90  
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

#### Seniorenbüro Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16  
44263 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 33 11  
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

#### Seniorenbüro Huckarde

Urbanusstraße 5 - 44369 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 84 90  
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

#### Seniorenbüro Innenstadt-Nord

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

#### Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

#### Standort Untere Brinkstraße

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

#### Seniorenbüro Innenstadt-West

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

#### Seniorenbüro Lütgendortmund

Limbecker Straße 31  
44388 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 70  
E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

#### Seniorenbüro Mengede

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

#### Seniorenbüro Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277  
44328 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 80  
E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

\*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

# Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund



## **Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz**

### **Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW Regionalbüro Dortmund**

Um Menschen im Alter oder in Pflegesituationen zu unterstützen, hat das Land zusammen mit den nordrhein-westfälischen Pflegekassen die bisherigen „Demenz-Servicezentren“ zu einer neuen Unterstützungsstruktur „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz weiterentwickelt“.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um Betroffenen und ihrem familiären und sozialen Umfeld ein selbstbestimmtes und teilhabeorientiertes „Leben mit Pflegebedarf“ mit einer hohen Versorgungssicherheit zu ermöglichen

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 Pflegeberatungsstrukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“, v.a. Menschen mit Demenz.

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, 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.

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter: [alter-pflege-demenz-nrw.de](http://alter-pflege-demenz-nrw.de)

**Regionalbüro Dortmund  
Sozialamt - Fachdienst für Senioren**  
Kleppingstraße 26  
44135 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 70 94  
Fax (0231) 50-2 60 16  
E-Mail: [bertschulz@stadtdo.de](mailto:bertschulz@stadtdo.de)

### **Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote**

#### **Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:**

Wir vermitteln Ihnen sozial engagierte Helfer\*innen, die speziell geschult wurden und die Betreuungsaufgaben verantwortungsvoll übernehmen.

Die Aufwandsentschädigung für die Helfer\*innen bei Spaziergängen, Gesprächen, Gesellschaftsspielen etc. beträgt 7,50 Euro pro Stunde. Das Sportangebot „fit und mobil Zuhause“ beträgt 12,00 Euro pro Stunde.

#### **Seniorenbesuchsdienst**

Senior\*innen ohne Pflegegrad werden an ehrenamtliche Helfer\*innen vermittelt, die gerne in Gesellschaft mit Dortmunder Senioren\*innen sind, um gemeinsame Unternehmungen (Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, Gespräche, Kochen etc.)

auszuüben und/oder einfach ein offenes Ohr für Freuden und Sorgen bereithalten. Dieser Besuchsdienst ist kostenlos. Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen:  
**Marie Roerdink-Veldboom,**  
Tel.: (0231) 50 – 2 70 94

#### **Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:**

Die gebührenpflichtigen Betreuungsangebote sind dem Veranstalter angepasst. Bitte informieren Sie sich individuell.

#### **Innenstadt:**

**AWO Eugen-Krautscheid-Haus  
Lange Straße 42, 44137 Dortmund**  
**Ansprechpartnerin:** Carla Cailean  
Tel. (0231) 3 95 72 18  
**E-Mail:**  
[c.cailean@awo-dortmund.de](mailto:c.cailean@awo-dortmund.de)  
**Betreuungsgruppe:** Jeden Freitag von 09.00–13.00 Uhr

**Pflegepause –  
Frühstückstreff und Gesprächskreis  
für pflegende Angehörige**  
**Jeden 1. Freitag im Monat von  
9.00–11.00 Uhr**  
Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

**Ansprechpartnerinnen:**  
Carla Cailean, AWO Tagespflege,  
Tel. (0231) 39 57 218  
**E-Mail:** [c.cailean@awo-dortmund.de](mailto:c.cailean@awo-dortmund.de)  
Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorbüro Innenstadt-West,  
Tel. (0231) 50-1 13 40, E-Mail:  
[seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

## **Familienunterstützender Dienst und Assistenz Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH**

Brüderweg 22-24, 44135 Dortmund  
**Tel.** (0231) 13 88 91 50  
**E-Mail:** leitung-fud@lebenshilfe-dortmund.de  
lebenshilfe-dortmund.de

### **Wir bieten:**

- Allgemeine Beratung
- Beantragung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Stundenweise Betreuungs- und Entlastungsleistungen in der eigenen Häuslichkeit

### **Kosten:**

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten.  
Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

## **Stadtbezirk Brackel**

### **AusZeit Café**

**Ort:** AWO Tagespflege Wickede  
Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Carla Cailean  
**Tel.** (0231) 3 95 72 18  
**E-Mail:** c.cailean@awo-dortmund.de  
Und Seniorenbüro Brackel  
Seniorenbüro Brackel  
**Tel.** (0231) 50-2 93 70 oder  
(0231) 50-2 96 40  
**E-Mail:** seniorenbuero.brackel@dortmund.de

### **Stadtbezirk Eving**

## **Diakonische Pflege Dortmund gGmbH, Bergstr. 10a, 44339 Dortmund**

**Ansprechpartner:** Diakonische Pflege Dortmund Nord-Ost, Frau Walter, **Tel.** (0231) 85 74 14 sowie Demenz Wohngemeinschaft, Frau Beverungen, **Tel.** (0231) 47 60 23 42

1. Die Gruppenzeiten: Montag und Dienstag von 11.00-16.00 Uhr
2. Betreuungsbeitrag:  
Pro Gruppentag 39,00 EUR (bei

Vorlage der Pflegekassenbewilligung und einer Abtretungserklärung kann die Abrechnung direkt mit der Kasse erfolgen)

3. Verpflegungspauschale nur bei Anwesenheit: pro Gruppentag 6,00 EUR (muss direkt in der Gruppe bezahlt werden)

Betreuungsgruppen für Senioren und für Menschen mit Demenz tragen dazu bei, dass pflegende Angehörige ein paar Stunden in der Woche freie Zeit erhalten und sich von der täglichen Pflege und Betreuung entlasten können.

Unsere ehrenamtlichen Betreuer und Betreuerinnen sind im Umgang mit demenziell veränderten Menschen geschult und werden in ihrer Tätigkeit von einer Pflegefachkraft begleitet. Ein wiederkehrender Ablauf, Aktivitäten oder Betreuungsangebote die sich an den Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten der Gäste orientiert, sorgt für eine sichere und wertschätzende Wohlfühlumgebung.

In geselliger Runde stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Wort- und Bewegungsübungen so wie Spiele und Spaziergänge auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität können gefördert, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

### **ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH**

Jagdhausstraße 1a,  
44225 Dortmund(im Gebäude der Fleming-Apotheke)  
**Ansprechpartnerin:**  
Nina Rosenkranz  
Kerstin Beck  
**Tel.** (0231) 2 22 51 35  
**E-Mail:** info@zeitgut-dortmund.de  
zeitgut-dortmund.de

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und

jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird. Bei Vorliegen eines Pflegegrades können unsere Leistungen mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

### **Wir bieten:**

- Häusliche Betreuung und Begleitung
- Individuelle Demenzbetreuung
- Pflegerische Betreuung und Pflegeassistenz
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- MDK-Begleitung (Pflegegrad-Einstufung)
- Alltagsassistenz (Einkauf; Haushalt)
- Hilfe bei Bürokratie (Termine, Post und Antragstellung)
- Besuchsbetreuung im Seniorenheim
- Beratung zu Betreuung und Pflege
- Kreatives-Klön-Cafe (für Angehörige nach Anmeldung)

### **Kreatives-Klön-Cafe - für pflegende Angehörige und Interessierte**

**Zeit:** 15.00-17.00 Uhr  
Anmeldung erforderlich

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilen:  
**Nina Rosenkranz und Kerstin Beck,**  
**Tel.** (0231) 222 51 35  
**E-mail:**  
service@zeitgut-dortmund.de  
Kosten: 5,00 EUR für Kreativmaterial

### **Kreatives- Klön- Café**

In angenehmer Atmosphäre und im kleinen Kreis haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In unserem monatlich wechselnden Kreativangebot wünschen wir uns Menschen, die den Mut haben, sich aus ihrer aktuellen Lebenssituation kreativ einzubringen, vom Pflege- und Betreuungsalltag abzuschalten und einen anregenden Nachmittag zu verbringen. Der gemütlicher Rahmen - mit Kaffee, Tee und Gebäck - gibt zusätzlich die Möglich-

# Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

keit zum Austausch. Begleitet wird unser Kreatives-Klön-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne Ihre Fragen zur Betreuung Ihrer Angehörigen oder zur eigenen Entlastung etc. beantworten.

## Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Werks- und Begegnungszentrum Virchowstraße 3, 44263 Dortmund

**Ansprechpartnerin:** Frau Knehans, Fachbereichsleitung, **Tel.** (0231) 84 94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation Süd, **Tel.** (0231) 43 78 78

**Ansprechpartnerinnen:** Frau Urban, Frau Müller,

Seniorenbüro Dortmund-Hörde,

**Tel.** (0231) 50-2 33 11

**Betreuungsgruppe:** jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00–16.00 Uhr

**Betreuungsgebühr:** je Tag 30,00

Euro zzgl. 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

## Stadtbezirk Huckarde

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren durch das Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. Varzinerstraße 1-3, 44369 Dortmund (stadtteilübergreifend)

Informationen und Anmeldung:

Jacqueline Nwofor

**Tel.** (0231) 17 72 88 40

**Fax** (0231) 17 72 88 49

**E-Mail:** j.nwofor@frauenzentrum-dortmund.de

[www.frauenzentrum-dortmund.de](http://www.frauenzentrum-dortmund.de)

## Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen

Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

**Tel.** (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat

von 14.30–16.00 Uhr

**Betreuungsgebühr:**

Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche

Betreuung wird im

Bedarfsfall über die

Diakoniestation Süd organisiert.

**Tel.** (0231) 43 78 78

**Mitnehmen können wir nichts auf unserem letzten Weg.**

Aber wir können unseren Lieben eine ganze Menge mitgeben: das Gefühl, sich richtig verabschiedet zu haben.

Bestattungsvorsorge - für einen Abschied mit Herz und Verstand.



**Bestattungen Stöber**

Chemnitzer Straße 18 • 44139 Dortmund • Tel. 0231 / 52 76 48

[www.bestattungen-stoeber.de](http://www.bestattungen-stoeber.de)

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG



**Sonstige Beratungsangebote:****Wohnberatung Dortmund**

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Bezuschussung. Der Verein unterstützt auf Wunsch bei der Beantragung der möglichen Leistungen und unterstützt Sie bei dem Gespräch mit dem Vermieter.

**Kreuzviertel-Verein:** Petra Bank und Jan Hoppmann  
Kreuzstraße 61, 44139 Dortmund  
**Tel. und Fax** (0231) 12 46 76

**E-Mail:**

kontakt@kreuzviertel-verein.de  
Erreichbar ab 8.00 Uhr. Bei Abwesenheit kann eine Nachricht auf den Antwortbeantworter gesprochen werden.

**Beratungsstelle des Kriminalkommissariats****Kriminalprävention und Opferchutz****Ziel:**

- Stärkung des Sicherheitsgefühls
- Abbau von Kriminalitätsfurcht
- Verhinderung und Verringerung von Straftaten gegen ältere Menschen

Polizeipräsidium  
Markgrafenstraße 102,  
44139 Dortmund  
**Tel.** (0231) 1 32 79 53,  
polizei-dortmund.de

**Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund – MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.**

Die Teilhabeberatung informiert Menschen mit Behinderung in jedem Alter unter anderem zu folgenden Themen: Pflege, Schwerbehindertenausweis, selbstbestimmtes Wohnen, Assistenz, Bildung/Arbeit, Freizeit und Persönliches Budget. Die Beratung ist kostenlos, parteiisch und unabhängig von Leistungs- und Kostenträgern.

**Kontakt:**

Märkische Straße 239a,  
44141 Dortmund  
**Tel.** (0231) 58 06 35 70  
www.eutb-dortmund.de  
info@eutb-dortmund.de

**BISS**

Beratungs- Informations- und Servicestelle der  
Dortmunder Betreuungsvereine,  
Propsteihof 10,  
44137 Dortmund

**Ansprechpartnerin:** Frau Ewerth  
**Tel.** (0231) 1 84 83 31

**Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.**

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen: Die Beratungsstelle, Huckarderstr. 2-8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z.B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleitscheinigungen wie Schwindel oder Tinnitus, etc.) und bei Fragen des sozialen Lebens (z.B. Beantragung von Sozialleistungen).

**Ansprechpartnerin:**

Antje Klöcker und Petra Uhlich  
**E-Mail:** schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de  
Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen  
Huckarder Str. 2-8,  
44147 Dortmund  
**Tel.** (0231) 91 30 02 40  
**Fax** (0231) 91 30 02 33

**Regelmäßige****offene Sprechstunden:**

**Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr**

**Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr**

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

**Selbsthilfe – Kontaktstelle**

Informationen zu allen Dortmunder Selbsthilfegruppen von A – Z und Kontaktvermittlung  
Ostenhellweg 42-28 (Eingang Moritzstrasse), Dortmund

**Tel.** (0231) 52 90 97

**E-Mail:** selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org  
selbsthilfe-dortmund.de

**Frauenselbsthilfe Krebs NRW e.V.****Nähere Informationen:**

Gisela Schwesig  
**Tel.** (0231) 4 46 79 33  
Alle Kontakte sind auch auf den Seiten der Gruppen zu finden.

- **Gruppe Dortmund-Mitte**, am 2. Dienstag im Monat, 16-17:30 Uhr, Kath. Centrum, Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, Nebensaal 2, 44137 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-mitte/
- **Gruppe Dortmund-Hörde**, am 3. Donnerstag im Monat, 17-18:30 Uhr, Gemeindehaus St. Kaiser Heinrich, Höchstener Str. 71, 44267 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-hoerde
- **Gruppe Dortmund RAD-aktiv**, Gemeinsam radeln, ins Gespräch kommen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-rad-aktiv

**Selbsthilfegruppe Blasenkrebs-erkrankungen in Dortmund****Nähere Informationen und Auskünfte:**

Frau Petra Kämmers,  
**Tel.** (0157) 72 52 94 49  
shg-blasenkrebs-do.de  
**Treff:** Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund  
**Termine:** jeder erste Montag im Monat,  
17.00–19.15 Uhr

# Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Dortmund

## Selbsthilfegruppe

### „Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat  
Treff: Theodor-Fliedner-Heim, Wittekindstr. 96-98a, 44139 Dortmund  
Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle,

**Tel.** (0231) 52 90 97  
crohncolitis-do.de

## Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr und an jedem vierten Donnerstag im Monat ab 17.00 Uhr statt. Zusätzlich besteht an den Donnerstagen vor dem Gruppentreffen in der Zeit von 15.00–17.00 Uhr die Möglichkeit zur Einzelberatung.

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Nähere Information unter**  
**Tel.** (0231) 44 51 93

## Angebote für ältere Lesben und Schwule:

**SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwul lesbischen Arbeitskreis)** Dortmund beschäftigt sich mit Fragen und Lebenswünschen älterer Lesben und Schwuler, z. B. gemeinschaftlicher Wohnformen oder einer generationsübergreifenden lesbisch-schwulen Begegnungsstätte im KCR Dortmund.

**Treffpunkt:** Jeder vierter Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr im Kommunikationszentrum Ruhr e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund.

**Info:** Richard Schmidt,  
**Tel.** (0231) 9 41 71 56 oder  
**E-Mail:** alter@slado.de

## Gay & gray im KCR Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 45 zur Kommunikation, gemeinsamen Unternehmungen, Themenabenden und Vielem mehr. Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund jeweils um 20.00 Uhr statt.

**Tel.** (0231) 83 22 63  
**E-Mail:** info@kcr-dortmund.de

## Lesbian Summer

Die Treffen von Lesbian Summer finden jeden zweiten und vierten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund, jeweils um 19.30 Uhr statt.

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter  
**Tel.** (0176) 51 63 84 21  
**E-Mail:** lesbiansummer@kcr-dortmund.de

## Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Gruppentreffen finden monatlich im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21. 44141 Dortmund statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen unter

**Tel.** (0231) 97 10 00 34 oder  
(0231) 71 71 22.

## Impressum Veranstungskalender

**Herausgeberin:** Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit

Geschäftsstelle Seniorenbeirat, Diana Karl  
Südwall 2-4, 44122 Dortmund  
**Tel.** (0231) 50-2 48 87  
**Fax** (0231) 50-2 65 69  
**E-Mail:** seniorenbeirat@dortmund.de

**Konzeption:** Werbeagentur L.Kapp,  
Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

**Anzeigenannahme:** Frau Berndt  
**Tel.** (0231) 58 44 85 25  
**E-Mail:** berndt@werbeagentur-kapp.de

**Gestaltung und Layout:**  
ideen.manufaktur | Agentur Saiko

**Druck:**  
Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation  
Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis

**Redaktionsschluss für die Aufnahme in den  
Veranstungskalender 3. Quartal 2024:**  
16.8.2024

Im Notfall  
keine Zeit  
verlieren

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.



Foto: Lena Kirschner

## Kleiner Knopf, große Wirkung

*Der Malteser Hausnotruf*

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung



Jetzt anrufen und informieren:

**0800 9966010**

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Oder Sie nutzen einfach unsere  
Online-Terminbuchung!



[malteser-hausnotruf.de](https://malteser-hausnotruf.de)

Betreutes Wohnen in Dortmund-Bövinghausen



Barrierefreie  
Senioren-  
wohnungen

In Dortmund-Bövinghausen finden Sie unsere moderne Wohnanlage mit insgesamt 54 Seniorenwohnungen. Unsere Wohnungen sind alle barrierefrei und bieten selbstbestimmtes, sicheres Leben und Wohnen. Je nach Bedarf können Sie Pflege- und Serviceleistungen dazu buchen.

Unterdelle 23, 44135 Dortmund  
Tel.: 0231 5776-336 | E-Mail: [kontakt@unterdelle23.de](mailto:kontakt@unterdelle23.de)  
[www.unterdelle23.de](http://www.unterdelle23.de)



# RUNDUMSORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



- > Seniorenreisen
- > Menüdienst
- > Hausnotruf
- > Tagespflege

- > Hilfen für Menschen mit Demenz
- > Kurzzeitpflege

- > Ambulanter Pflegedienst: 7 Mal für Sie in Dortmund

Rufen Sie uns an! Caritas Service Center: 0231 7260 1000  
Weitere Informationen auf [www.caritas-dortmund.de](http://www.caritas-dortmund.de)