

## Sportfuchs:

- 5 Minuten locker auf der Stelle traben oder nach fröhlicher Musik tanzen.
- Eine gefüllte 1 Literflasche (wenn Gewicht zu schwer, weniger Wasser) in die rechte Hand nehmen. Die Beine stehen in Schrittstellung. Der rechte Arm schwingt 6x gestreckt vor und zurück. Die Hand wechseln und auf der linken Seite ebenfalls schwingen. Jede Seite 3x wiederholen.
- Auf einen Stuhl setzen und ein gerolltes Handtuch zwischen die Knie klemmen. Die Knie feste gegeneinander drücken und den Bauch anspannen. Dabei bis 10 zählen. Die Knie lockern und die Übung 5x wiederholen.



Jutta Fuchs

## Rezept Mutzenmandeln



De schmolten Botter, Zucker un dat Eigäl goot verröhrn, Eiwitt to Schnee schlaan un darto gäben. Denn Zimt, Solt, Rum un Mähl darto gäben dat sück de Deeg licht utrullen läd. Mit een Förm of mit een Teelöppel lüttji Stücken ofstücken to lüttji Kugels dreihen, bitjit in 't Längte trecken un in dat heete Fett utbacken.

Ofköhlen laaten un een bitjit Puderzucker doraber gäben.

*Die geschmolzene Butter, Zucker, Eigelb gut verrühren, das Eiweiß zu Eischnee schlagen und dazu geben. Dann Zimt, Salz, Rum und Mehl zugeben, so das der Teig sich leicht ausrollen läßt. Mit der Form oder einem Teelöffel kleine Stücke abstechen zu kleinen Kugeln rollen, etwas in die Länge ziehen und im heißen Fett ausbacken.*

*Auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.*

Quelle: Christa Wessels, „Lüttji plattdütsch hochdütsch“, Kaakbook mit Biller, S. 30/31.

80 – 100 g Botter  
125 g Zucker  
3 Eier  
1 Etlöppel Rum  
spierke Zimt  
spierke Solt  
500 g Mähl  
Backfett

# Termine

## Termine (November 2024 bis März 2025)

### 22. November Wintermarkt am Seniorenzentrum Rosenheim Sölde

14:00–17:00 Uhr  
Städt. Seniorenzentrum Rosenheim Sölde, Rosenstr. 61, 44289 Dortmund  
**Kostenbeitrag:** kostenfrei  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

### 29. November Adventsmarkt am Altenzentrum St. Hildegard Berghofen

15:00–18:30 Uhr  
Caritas Altenzentrum St. Hildegard, Selzerstr. 23, 44269 Dortmund  
**Kostenbeitrag:** kostenfrei  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

### 02. Dezember Lesecafé in der Stadtteilbibliothek Aplerbeck

15:00–16:00 Uhr  
Köln-Berliner-Straße 31, 44287 Dortmund  
**Kostenbeitrag:** kostenfrei  
**Anmeldung Seniorenbüro Aplerbeck:** 0231-50 29390 und seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

### 11. Dezember Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum Berghofen

14:30-16:30 Uhr  
Städt. Begegnungszentrum Berghofen, Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund, mit musikalischer Begleitung von Wolfgang Koriotoh  
**Kostenbeitrag inkl. Getränke und Kuchen:** 7,50 €, Ermäßigung mit Dortmund-Karte  
**Anmeldung:** 0231-50 29100 und bz\_berghofen@dortmund.de

### 15. Dezember Konzert der Chöre und gemeinsames Singen von Advents- und Weihnachtsliedern

ab 11:30 Uhr  
Ev. Kreuzkirche Fasanenweg 18, 44269 Dortmund  
**Kostenbeitrag:** kostenfrei  
**Anmeldung:** nicht erforderlich



Seniorenbüro Aplerbeck in der Bezirksverwaltungsstelle Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund  
Beratungszeiten: Mo–Fr von 10–12 Uhr und nach Vereinbarung  
Bei Bedarf besteht ebenfalls die Möglichkeit eines Hausbesuches.  
E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de  
Telefon: 0231-50 29390

## Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt und Caritasverband Dortmund e.V. und Runder Tisch für Senioren  
Redaktion: Seniorenbüro und Seniorenbeirat Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund (inhaltlich) Martin Rutha (verantwortlich)  
Herstellung: OCM GmbH, Dortmund Sölde



Bild: silviarita, Pixabay

## November 2024 – März 2025

## Ausgabe 18



**SeniorenBüro**  
Aplerbeck



## Reaktionen zur letzten Ausgabe & Blitzlichter

### Liebe Leser\*innen,

das Redaktionsteam bedankt sich für die Rückmeldungen zu dem Artikel „Können Sie Sütterlin?“ aus der letzten Ausgabe Nr. 17. Bei der Übertragung des abgedruckten Briefes ist es zu einem Fehler gekommen, so dass im abgedruckten Text die Rechtschreibung des runden und langen „s“ nicht korrekt übernommen wurde. Das Redaktionsteam möchte sich auf diesem Weg bei der Leserschaft entschuldigen.

### Blitzlichter



(Bild & Text: Martin Fischer)

Am Steigerturm in Berghofen wird tatkräftig gearbeitet. Die Eröffnung ist für den nächsten Herbst geplant.

Die Remberg-Brücke ist nach Neubau endlich wieder befahrbar. 2,5 Jahre war die Hauptverbindung zwischen Hörde und Schüren gesperrt – alle mussten große Umwege auf sich nehmen. Die Schürener sind erleichtert, dass das nun ein Ende hat.



(Bild & Text: Viola Dreßler)

## Bestattungsvorsorge

Bereits zu Lebzeiten können Sie Vorsorge treffen, um finanziell und nach Ihren Wünschen im Todesfall abgesichert zu sein.

Eine Bestattungsvorsorge kann hilfreich sein, wenn Sie bestimmte Vorstellungen und Wünschen für Ihre Beerdigung haben oder auch, wenn Ihre Angehörigen entfernt wohnen.

Sie können sich vorab z.B. bei einem Bestattungsinstitut informieren und beraten lassen.

Was ist eine Bestattungsvorsorge?

Eine Bestattungsvorsorge ist ein Vertrag, den Sie mit einem Bestattungsinstitut Ihrer Wahl schließen können. In diesem Vertrag halten Sie alle wichtigen Planungen und Wünsche Ihrerseits fest.

Warum ist eine Bestattungsvorsorge wichtig?

1. Mit einer Bestattungsvorsorge halten Sie Ihre individuellen Wünsche und Interessen fest. Dabei können Sie z.B. über die Art Ihrer Bestattung entscheiden (Erdbestattung, Feuerbestattung, Waldbestattung etc.), über Ihre Musik- und Dekorationswünsche während der Trauerfeier sowie über den Ablauf oder auch Gästewünsche für Ihre Bestattung.
2. Im Rahmen einer Bestattungsvorsorge treffen Sie finanzielle Vorsorge, in dem Sie für Ihre Bestattung Geld ansparen oder je nach Vertrag in einen speziellen Fonds einzahlen. Die finanziellen Mittel, die Sie dabei anlegen, können nur zweckgebunden eingesetzt werden.
3. Durch die Festlegung Ihrer Wünsche und durch die finanzielle Vorsorge entlasten Sie in der emotionalen Zeit der Trauer Ihre Angehörigen und erleichtern so die Planung Ihrer Bestattung. Missverständnisse lassen sich dadurch ebenfalls minimieren oder vermeiden.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an ein Bestattungsinstitut Ihrer Wahl.

Ebenso kann es sinnvoll sein, vorab mit Ihren Angehörigen über Ihre Wünsche zu sprechen und darauf hinzuweisen, dass Sie Vorsorge für Ihren Todesfall getroffen haben.

Martin Fischer und Annelie Büchner



Bild: Pixabay

## Die nette Toilette

Kennen Sie jemanden, der sich nicht aus dem Haus traut, weil er oder sie eine Toilette in Reichweite haben möchte? Dafür gibt es eine Lösung.

Nachdem das System „nette Toilette“ zunächst in Bremen geprüft und dann in Dortmund im Stadtbezirk Hörde getestet wurde, ist es jetzt stadtwweit installiert. Was steckt dahinter? Öffentliche Toiletten kosten in der

Ansaffung ca. 130.000 € und dazu kommen jährliche Wartungskosten von ca. 30.000 €. Das ist bei einer Flächenstadt von Dortmund finanziell nicht zu schaffen, ein Netz von öffentlichen Toiletten auf diese Weise sicherzustellen. Deshalb hat sich Dortmund entschlossen, neben den öffentlichen Toilettenhäuschen, eines steht in Aplerbeck auf dem Marktplatz, sich dem System „nette Toilette“ anzuschließen. Dazu werden z.B. Gastronomie-Betriebe gesucht, die ihre Toiletten kostenlos zur Verfügung stellen. Dafür erhalten sie von der Stadt eine Vergütung für den zusätzlichen Reinigungsaufwand und einen Aufkleber für das Fenster.

Wenn Sie also demnächst eine öffentliche Toilette suchen, achten Sie auf das Logo. Dann können Sie in diesem Betrieb die Toilette kostenlos nutzen. Das ist doch eine Lösung, bei der Sie sich wieder auf den Markt oder auf den Friedhof trauen können.

Haben Sie ein Smartphone, laden Sie sich die App „Die nette Toilette“ für Apple oder Android herunter, dann können Sie sich mit dieser App sogar zur nächsten Toilettenmöglichkeit führen lassen. Außerdem erhalten Sie die Information, ob diese Toilette barrierefrei ist oder ob sogar ein Wickeltisch zur Verfügung steht.



Lizenznehmer:  
StadtbezirksMarketing  
Dortmund e. V. / Studioo GmbH

Martin Fischer