



Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50



P R O G R A M M

JULI BIS DEZEMBER 2024

Stadt Dortmund
Sozialamt



2/2024



Informationen zum Wilhelm-Hansmann-Haus

Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund

Montag bis Freitag von 07.30 bis 22.00 Uhr

Tel. (0231) 50-2 33 58

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail: whh@stadtdo.de/Internet: www.whh.dortmund.de

Kostenloses WLAN: Zugangscod an der Information erhältlich

ÖPNV: Alle Stadtbahnlinien Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus



Seniorenbüro Innenstadt-Ost im WHH

Tel. (0231) 50-2 96 90

Fax (0231) 50-8 96 93

E-Mail: seniorenbuero-ost@dortmund.de

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.

Sprechstunden: nach Vereinbarung

Tel. (0231) 50-2 33 56

Med. Fußpflege

Montag bis Freitag

08.00 bis 19.00 Uhr

nur nach vorheriger Anmeldung

Tel. (0231) 50-2 49 82

Schließungszeiten des WHH im 2. Halbjahr 2024

Sommer: 29.07. bis 09.08.2024

Weihnachten: 23.12.2024 bis 01.01.2025

Inhalt

Service

- Das WHH stellt sich vor 4
- Mitarbeiter*innen 5
- Kasse/Vorverkauf 7
- Teilnahmebedingungen 8

Besondere Angebote im WHH

- Seniorenbüro Innenstadt-Ost 9
- Nachbarschaftshelfer 10
- Förderverein WHH e. V. 11
- Beratungsangebote im WHH 12

Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

- Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz 14
- Chor Dementi 15

Information und Gesellschaft

- Gesprächskreis für Frauen 16
- Workshops für Frauen 17
- In der Ruhe liegt die Kraft 18
- Stammtisch auf Ukrainisch 19
- LiteraturCafé 20
- Rollatorentaining 22
- „Dortmunder Stadtpfeifer“ 23
- EDV-Kurse Smartphone 24
- WHH-Internetclub 26
- Internet-AG „Alte Wilde“ 26
- Smartphone-Sprechstunden 27
- Zeitung im WHH 28
- Sprach-Kurse im WHH 29

Fahrten und Besichtigungen

- Fahrten und Besichtigungen im 2. Halbjahr 2023 31

Kultur und Musik

- Veranstaltungen, Konzerte 39
- Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften 55

Gesundheit und Bewegung

- Gymnastikkurse 57
- Spezialangebote 58
- Tanzkurse 62
- Gedächtnistrainingskurse 65
- Entspannungskurse 66
- Radtouren 69
- Selbsthilfegruppen 70

Kreativangebote

- Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen 72
- Malerei 72
- Gestalten mit Ton 73
- Kreativ-Arbeitsgemeinschaften 73
- Workshop Gestecke und Kränze 75

Spieletreffs

- Offener Treff 76
- Spiele-AGs 77

Veranstaltungskalender

78

Das Wilhelm-Hansmann-Haus stellt sich vor

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund. Das Angebot umfasst im laufenden Programm wieder eine Vielzahl an verschiedenen Kursen, fortlaufenden Arbeitsgemeinschaften und Veranstaltungen unterschiedlichster Art.

Das Ziel unserer Einrichtung ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten dabei zu unterstützen, auch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen. Der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen unserer Angebote betreffen alle wesentlichen Bereiche, die für Seniorinnen und Senioren relevant sind. Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen, z. B.

- musikalische und gesellige Angebote
- Kulturveranstaltungen
- Fachvorträge zu medizinischen, rechtlichen und allgemeinen Fragestellungen
- spezielle Gesprächskreise und Beratungsangebote
- Gesundheit und Bewegung
- Kreativität
- elektronische Medien
- Ausflugsfahrten und vieles mehr

Wilhelm-Hansmann-Haus
Seniorenbegegnungszentrum
Beratung – Begegnung – Kultur
Märkische Straße 21
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 58
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@stadtdo.de
www.whh.dortmund.de

Mitarbeiter*innen im WHH

Planung und Organisation



Jürgen Kleinschmidt

Teamleiter 50/5 - 4 und Leiter des Wilhelm-Hansmann-Hauses, Planung und Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Personal, Information, Raumvergabe, Arbeitsgemeinschaften
Tel. (0231) 50-2 33 56
E-Mail: jkleinschmidt@stadtdo.de



Franzisca Schubert

Stellv. Leiterin des Wilhelm-Hansmann-Hauses
Information und Beratung
Fachbereiche: Veranstaltungen, Konzerte, Fachvorträge, Fahrten
Tel. (0231) 50-2 43 94
E-Mail: fschubert@stadtdo.de



Silke Planck

Information und Beratung
Fachbereiche: Gesundheit, Kreativität, Sport und Bewegung
Tel. (0231) 50-2 33 52
E-Mail: splanck@stadtdo.de

Information und Kassenbüro



Britta Keutmann

Information und Beratung
Kartenverkauf und Reservierungen für Kurse,
Veranstaltungen und Fahrten
Tel. (0231) 50-2 33 57
E-Mail: whh@stadtdo.de

Information, Hauswirtschaft, Beschaffungen, Dekorationen



Maja Tschurkin

Tel. (0231) 50-2 33 58
E-Mail: whh@stadtdo.de

Service, Information, Beratung und Technischer Dienst

Tel. (0231) 50-2 33 58
E-Mail: whh@stadtdo.de



Martin Matuszak



Enrico Klünder



Predrag Blagojevic

Kasse/Vorverkauf

Anmeldungen, Beratungen, telefonische Reservierungen und Kartenverkauf für alle Kartenarten

Kassenöffnungszeiten

Mo–Mi 09.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr
Do 09.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr
Fr 09.00–13.00 Uhr

Rufnummer

Tel. (0231) 50-2 33 57, Zimmer 14

In Ferienzeiten können abweichende Öffnungszeiten der Kasse gelten, die durch Aushang bekannt gemacht werden.

Karten können für alle Veranstaltungen für das gesamte Halbjahr sofort nach Erscheinen des Programmheftes erworben werden.

Reservierungen behalten eine Woche Gültigkeit.

Beachten Sie bitte, dass Platzreservierungen für Veranstaltungen leider nicht möglich sind. Wir bitten um Verständnis, dass die Plätze spätestens fünf Minuten vor Veranstaltungsbeginn eingenommen werden müssen. Anschließend werden freie Plätze anderweitig vergeben.

Informationen zum Erwerb von Kurskarten entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen auf der folgenden Seite.

Unverbindliche Kartenanfragen können Sie auch per E-Mail unter whh@stadtdo.de an uns richten.

**Die Kasse des WHH schließt am 19.12.2024, 12.00 Uhr,
und ist ab dem 02.01.2025, 09.00 Uhr, wieder für Sie geöffnet.**



Teilnahmebedingungen

- Inhaber*innen der Dortmund-Karte (ehemals Dortmund-Pass) werden vom Wilhelm-Hansmann-Haus gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die ausgewiesenen Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Verwaltung des WHH.
- Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Die Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich unbar.
- Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.
- Teilnehmer*innen aktuell stattfindender Kurse wird bis zum letzten Kurstag ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.
- Nach Drucklegung eintretende Programmänderungen (z. B. hinsichtlich von Kursleitungen, Kurszeiten oder Anzahl der Kurstage) bleiben vorbehalten.
- Wichtiger allgemeiner Hinweis für Teilnehmer*innen an Tagesfahrten und Besichtigungen, sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr, ein besonderer Versicherungsschutz besteht nicht.
- Die im Programm aufgeführten Tagesfahrten sind Veranstaltungen des Fördervereins Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. Die Teilnahme an allen Fahrten erfolgt auf eigene Gefahr. Die Rückgabe von bereits gekauften Teilnahme-karten für Fahrten ist nicht möglich.
- Für Tagesfahrten des Fördervereins WHH e. V. können pro Person und Fahrt bis zu zwei Karten gekauft werden.
- Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB's und Bedingungen der Stadt Dortmund nach Art. 13 u. 14. jeweils Abs.1,2 DSGVO zur Verarbeitung personenbezogener Daten. Bitte beachten Sie die entsprechenden Aushänge im Kassensbüro.

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Seniorenbüro Innenstadt-Ost können sich Ratsuchende zu Bildungs- und Freizeitangeboten, über lokale Service- Wohn und Pflegeangebote oder über Leistungen der verschiedenen Leistungsträger informieren und bei Bedarf passgenaue Hilfen abstimmen. Sie erhalten kostenfrei eine kompetente Beratung und Information unter anderem zu

- Hilfen im Haushalt
- Besuchs- und Begleitdiensten
- pflegeunterstützenden und entlastenden Angeboten
- ambulanten Pflegediensten und Einrichtungen
- Finanzierungsfragen bei Pflegebedürftigkeit
- Freiwilligendiensten
- Begegnungsmöglichkeiten und Kommunikation



Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost finden Sie an den Standorten:

Seniorenbüro im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90
Märkische Str. 21
44141 Dortmund

Seniorenbüro im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00
Untere Brinkstraße 80
44141 Dortmund

Ohne Termin können Sie persönlich in der offenen Sprechstunde montags bis freitags von 10.00–12.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus vorbeikommen. Für Beratungstermine außerhalb dieser Zeiten rufen Sie gerne an.

Nachbarschaftshelfer Innenstadt-Ost

**Sie wohnen gerne in Ihrem Stadtteil? Ihre Nachbarschaft ist Ihnen etwas wert?
Dann haben wir etwas für Sie: Werden Sie Nachbarschaftshelfer*in!**

Nachbarschaftshelfer*innen sind Menschen, die sich in ihrem nahen Umfeld engagieren und vorwiegend Senior*innen unterstützend zur Seite stehen möchten. Sie springen ein, wenn akut Not an der Frau oder am Mann ist, wenn vorübergehende Hilfe dazu beiträgt, die persönliche Situation wieder ins Lot zu bringen, oder wenn der Alltag mit kleinen Hilfen (z. B. Wegbegleitung zum Mittagstisch) wieder bewältigt werden kann.

Wir bieten Ihnen

- eine Möglichkeit, sich gezielt in Ihrem Umfeld einzubringen.
- regelmäßigen Austausch und fachliche Begleitung.

Kontakt und weitere Information:

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

oder

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00

Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund

E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de



Der Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. stellt sich vor

Der Förderverein des WHH widmet sich der Aufgabe die Seniorenarbeit in Dortmund zu fördern und zu vertiefen. Seit über 30 Jahren unterstützt der Verein die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses nicht nur durch die Bereitstellung finanzieller Mittel, sondern auch durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder bei Fahrten, Veranstaltungen und vielen weiteren Angeboten des Begegnungszentrums. Sichtbare Zeichen dieser Unterstützung sind unter anderem die Gymnastikhalle, der barrierefreie Aufzug, der renovierte Veranstaltungssaal, die Computer- und Videoausrüstung für die Technikgruppen und die vielfältige Unterstützung der Kreativgruppen, Fahrten und Kulturveranstaltungen.

Werden Sie Mitglied im Förderverein des WHH und helfen Sie uns bei der wichtigen Aufgabe die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses zu unterstützen!

- Wir wünschen uns viele neue Mitglieder, die uns auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen.
- Die Mitgliedschaft ist an keine Altersgrenze gebunden.
- Alt und Jung sorgen gemeinsam für eine bessere Lebensqualität im Alter.

Der Jahresbeitrag ist auf mindestens 10,00 € festgesetzt. Mitgliedsbeiträge sind als Spenden steuerlich abzugsfähig. Aufnahmeanträge sind im WHH erhältlich.

Spendenkonto des Vereins:

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e.V.
IBAN DE84 4405 0199 0001 0801 64
BIC DORTDE33XXX

Kontakt

Margit Hartmann (1. Vorsitzende)
Märkische Straße 21
44141 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 33 56
www.whh-foerderverein.de
Sprechstunde des Fördervereins nach Vereinbarung



Beratungsangebote im Wilhelm-Hansmann-Haus

Zunehmend komplexere Problemlagen erfordern ein immer höher werdendes Maß an Informationen für Betroffene. Eine große Zahl an Selbsthilfegruppen, insbesondere aus dem medizinischen und psychosozialen Bereich führen ihre regelmäßigen Treffen im Wilhelm-Hansmann-Haus durch. Neben den Selbsthilfegruppen stellen wir für unsere Besucher*innen eine Vielzahl kostenfreier Beratungsangebote bereit.

Die individuellen Beratungsangebote werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachämtern der Stadt Dortmund, dem Versorgungsamt, der Polizei sowie zahlreichen Selbsthilfe- und Betroffenengruppen durchgeführt. Wir wollen älteren Menschen hierdurch die Gelegenheit geben, sich ohne Ängste kostenfrei beraten zu lassen.

Allgemeine Beratung

Auskunft, Rat und individuelle Hilfen in sozialen und persönlichen Angelegenheiten erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Bei speziellen Fragen nennen wir Ihnen gerne auch kompetente Ansprechpersonen. Tel. (0231) 50-2 33 56

Alzheimer-Gesellschaft Dortmund

1. und 3. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e. V. bietet Beratung für Angehörige von Alzheimer-Kranken oder Personen, die an ähnlichen Erkrankungen leiden.

Morbus Bechterew

1. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr

Morbus Bechterew ist eine meist schmerzhafte, entzündliche Systemerkrankung, vor allem der Wirbelsäule, mit Tendenz zur Einsteifung. Diese zu den rheumatischen Erkrankungen zählende Krankheit ist bisher noch nicht heilbar und ihre Ursachen nicht hinreichend bekannt. Erkrankte finden dennoch Rat und Unterstützung in diesem individuellen Beratungsangebot, das durch Hans-Günter Böckmann von der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew e.V. angeboten wird.

Parkinson

3. Freitag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Vielfältige Informationen werden benötigt, sei es über Behandlungsmethoden oder aber auch über Kontakt-herstellung mit Betroffenen. Die Deutsche Parkinsonvereinigung e.V., in deren Auftrag Doris Kowalski die Beratungssprechstunde durchführt, gibt auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Parkinsonerkrankte jeden Freitag von 17.30 bis 18.15 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus teilzunehmen.

Stomaträger

4. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Für Betroffene mit künstlichem Darm- und/oder Blasenaustritt und Darmkrebs bietet die Selbsthilfegruppe Deutsche Ilco e.V. Beratung an. Die Verarbeitung psychosozialer Probleme steht hierbei genauso im Mittelpunkt wie Fragen der Versorgung mit Hilfsmitteln. Hierzu werden Sie von Anne Reineke-Schrieber beraten.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der gesetzlichen und privaten Pflegekassen wurden als gemeinsame Initiative zwölf Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz eingerichtet.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um die Lebenssituation von Menschen mit unterschiedlichem Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen zu verbessern.

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

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter: www.alter-pflege-demenz-nrw.de

Regionalbüro Dortmund

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Sozialamt, 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.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Regionalbüro Dortmund
Kleppingstraße 26
44122 Dortmund
Tel (0231) 50-2 56 94
Email: dortmund@rb-apd.de
www.alter-pflege-demenz-nrw.de



Chor Dementi

Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitperson

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern geben gute Laune und Lebensfreude.

Zu unserem Chor laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freund*innen und Nachbar*innen ein, unter Anleitung eines Chorleiters und eines Pianisten ein bekanntes Repertoire an Melodien mitzusingen. Der Chor trägt den Namen Dementi. Bei den Chorproben singen wir Lieder, die ohne Noten und gedruckte Texte gesungen werden können. Fest im Gedächtnis verankert sind noch nach Jahrzehnten die Liedtexte und Melodien, die gerade auch von Menschen mit einer beginnenden Demenz erinnert und spontan abgerufen werden können. Natürlich singen wir auch mehrstimmig. Das Repertoire reicht von Volksmusik bis zu bekannten Schlagern und Balladen. Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

Musikalische Leitung und Kontaktmöglichkeit für Fragen zu Terminen und Organisation:

Jürgen Kleinschmidt
Tel. (0231) 50-2 33 56

Ort:

Wilhelm-Hansmann-Haus, Saal 2, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Termine:

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30–18.00 Uhr
16.07., 20.08., 17.09., 15.10., 19.11., 17.12.2024

Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt mit der Alzheimergesellschaft Dortmund.

Gesprächskreis für Frauen

Das WHH bietet Frauen im 2. Halbjahr 2024 eine jeweils 1 1/2-stündige Veranstaltungsreihe zum Thema: „Mein Dritter Lebensabschnitt“ an. Dieser Lebensabschnitt ist oft geprägt von Abschieden, von Wechseln, von Neuanfängen und vielleicht auch von der Suche nach neuem Sinn. So gilt es, den eigenen Lebensentwurf für diese Phase zu finden. Die neun Einzeltermine dieser Reihe beinhalten in sich abgeschlossene Themenbereiche zu unterschiedlichen Aspekten des Älterwerdens. Bestehende Kontakte sollen vertieft und neue Begegnungen ermöglicht werden. Freuen Sie sich auf anregende und bereichernde Gespräche und Begegnungen. Neue Teilnehmerinnen sind immer gerne willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Tagesthema
24C-04600	Fr	16.08.	14.30 Uhr	Meine Wohnung – mein Zuhause – und am liebsten sitzen alle in der Küche
24C-04601	Fr	23.08.	14.30 Uhr	Pläne schmieden – grübeln – mutig Entscheidungen treffen
24C-04602	Fr	06.09.	14.30 Uhr	Stolz sein auf sich selbst; das fällt uns manchmal schwer – warum eigentlich?!
24C-04603	Fr	27.09.	14.30 Uhr	Zuverlässigkeit – Zuversicht – Gewissenhaftigkeit: Helfen sie uns, mit zunehmendem Alter ein zufriedenes Leben zu führen?!
24C-04604	Fr	11.10.	14.30 Uhr	Sind wir noch neugierig? Können wir noch staunen, uns freuen und wundern in der Hektik des Alltags!
24C-04605	Fr	08.11.	14.30 Uhr	Die Kraft von Berührungen – mehr Nähe wagen – aber wie!?
24C-04606	Fr	22.11.	14.30 Uhr	Das Leben schenkt uns alle Zutaten. Es liegt an uns, was wir daraus machen.
24C-04607	Fr	06.12.	14.30 Uhr	Komplimente – kleine Gesten: haben sie große Wirkungen oder sind sie so etwas wie Schall und Rauch?
24C-04608	Fr	20.12.	14.30 Uhr	Ein Jahr geht zu Ende – ein guter Zeitpunkt, zurückzublicken, innezuhalten, und nach vorn zu schauen.

Leitung: Irmtraud Kuhnt • **Kostenbeitrag:** jeweils 2,50 €
 Eventuell anfallende Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.
 Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.
 Reservierung und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Workshop für Frauen – Winterglück und Jahreswechsel

Alles ist in Bewegung, alles verändert sich!

In diesem Workshop möchten wir gemeinsam hinschauen auf unseren Alltag, auf viele Seiten unseres Lebens, auf das Miteinander und auf das, was jedem am wichtigsten ist. Einerseits fühlen wir uns wohl in festen Strukturen und Gegebenheiten. Andererseits brauchen wir auch das Unerwartete, um uns lebendig zu fühlen. Wenn wir uns jedoch ständig mit anderen vergleichen, ist unser Leben keine Reise, sondern wird ein Wettbewerb. Leben wir unsere Tage bewusst und dankbar: Folgen wir unseren Wünschen und Hoffnungen, lassen uns aber nicht von unseren Erwartungen ablenken. Wir möchten an diesem Nachmittag gemeinsam nachspüren, was für uns „alles ist in Bewegung und alles verändert sich – auch wir“ bedeutet. Bei dieser „Suche“ helfen und begleiten uns unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, Musik, das Betrachten von Bildern, das Lesen kurzer Texte, Zuhören und so weiter.

Bringen Sie gerne Neugier, etwas Humor und gute Laune für diese gemeinsamen Workshop-Stunden mit.

Zwischendurch, etwa zur Kaffezeit, machen wir eine kleine Pause.

Alle Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
24C-04609	Fr	20.09.	13.30–17.30 Uhr	Irmtraud Kuhnt	5,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche anfallende Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten.
Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.



In der Ruhe liegt die Kraft

Entspannung und Erfahrungsaustausch für Frauen

Unsere derzeitige Zeit ist geprägt von Unsicherheit und großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sich mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst zu besinnen, wie sich auch in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Mit Hilfe von Atemübungen und geführten Fantasiereisen können die Teilnehmerinnen wieder Zugang zu ihrer inneren Stimme bekommen. Sie erkennen ihre verborgenen Fähigkeiten und Stärken und gewinnen die Kraft, ihren Alltag mit Gelassenheit zu bewältigen.

Durch das Erlernen von kurzen, leicht anzuwendenden Entspannungs- und Visualisierungs-Übungen können sie kleine Pausen in ihren Alltag einplanen. Die wachsende Ich-Stärke und neu gewonnene Lebensfreude lässt die Teilnehmerinnen das Leben entspannter genießen. Im Rahmen des Kurses können sich die Teilnehmerinnen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
24C-04612	Di	10.09. – 03.12.	17.00–18.30 Uhr	Christel Hauske	25,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten. Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.





Stammtisch auf Ukrainisch

Regelmäßig treffen sich Menschen aus der Ukraine im Wilhelm-Hansmann-Haus. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen und können sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee austauschen. Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen begleiten diese Treffen und stehen als Ansprechpartner*innen in deutscher und ukrainischer Sprache zur Verfügung.

Mittwochs ab 17:00 Uhr trifft sich im Anschluss an den Stammtisch ein ukrainischer Literatur- und Musikkreis, auch hierzu sind Gäste immer willkommen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Kurszeit	Kosten
24C-04613	Mi	14.00–17.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei
24C-04613	Fr	11.00–14.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57.

Das LiteraturCafé im WHH



Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus lädt auch in der zweiten Jahreshälfte 2024 als gemeinsames Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund mit dem WHH einmal monatlich zu einer Lesung ein. Unterstützt wird dieses Angebot vom Förderverein WHH.

Hindernisse überwinden – Brücken bauen

In diesem Halbjahr werden wir uns unter dem Titel „Hindernisse überwinden – Brücken bauen“ Texten widmen, die sich um die Überwindung verschiedener Hürden drehen. Ob persönliche Meilensteine des Lebens, gesellschaftliche Probleme oder der Frage nach einem guten Miteinander, setzen wir uns mit Geschichten und Gedichten für eine Welt mit mehr Toleranz, Liebe und Verständnis ein.

Im Einzelnen werden Texte zu folgenden Themen vorgestellt:

04.07.:

Persönliche Hindernisse und Selbstentwicklung

Geschichten und Gedichte über Menschen, die große und kleine Hindernisse überwunden haben.

15.08.:

Gemeinschaftliche Barrieren und Zusammenarbeit

Geschichten und Gedichte über die Stärke der Gemeinschaft, Team- und Zusammenarbeit und darüber, zusammen etwas bewegen zu können.

05.08.:

Kulturelle Vielfalt

Geschichten und Gedichte über die Triumphe und Herausforderungen der kulturellen Vielfalt in unserer Gesellschaft.

10.10.:**Generationsübergreifende Barrieren und Verständnis**

Geschichten und Gedichte über die Herausforderungen und Chancen des Verständnisses und der Kommunikation zwischen verschiedenen Generationen.

07.11.:**Überwindung von Vorurteilen und Diskriminierung**

Geschichten und Gedichte über Erfahrungen mit Vorurteilen, Stereotypen und Diskriminierung und der Überwindung dieser Probleme.

05.12.:**Ein buntes Weihnachtsfest**

Die Welt feiert Weihnachten und wir lesen Geschichten darüber, wie verschiedene Länder und Kulturen dieses Fest feiern.

Kurs Nr.	Datum	Uhrzeit	Kosten
24C-04104	04.07.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
24C-04105	15.08.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
24C-04106	05.09.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04107	10.10.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04108	07.11.	15.00–17.00 Uhr	1,00€
23C-04109	05.12.	15.00–17.00 Uhr	1,00€

Lesungen: Fabian Köser und Ulla Biallas

Textauswahl: Fabian Köser, Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Rollatorentaining für Senior*innen – Sicherheit im Straßenverkehr

DSW21

Die DSW21 bietet zusammen mit dem Sanitätshaus Tingelhoff wieder das Projekt für Senior*innen an: Das Rollatorentaining – Mit dem Rollator in den Linienbus.

Um die persönliche Mobilität zu erhalten, tägliche Dinge selbst zu erledigen und am sozialen Leben teilnehmen zu können, wird der Umgang mit diesen praktischen Hilfsmitteln unter professioneller Anleitung eingeübt.



Betroffene haben viele Fragen: Wie kommt der Rollator in den Bus? Durch welche Tür steige ich am besten ein? Falsches Handling kann zu fatalen Stürzen führen. Einfache Tipps und Tricks von Fachleuten helfen, diese Hürden zu meistern und geben deutlich mehr Sicherheit beim Ein- und Aussteigen. Für technische Fragen zu Rollatoren und kleinere Reparaturen steht Ihnen ein Rehabilitationsfachmann zur Verfügung.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
24C-04123	Do	17.10.	13.30–15.00 Uhr	kostenfrei

Treffpunkt: Platz vor dem WHH
 Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
 Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Ensemble „Dortmunder Stadtpfeifer“ im WHH



Professor Heinz Kricke hat im Wilhelm-Hansmann-Haus das Bläserensemble „Die Dortmunder Stadtpfeifer“ gegründet und bereits ein Dutzend „Stadtpfeifer“ sind aktiv dabei.

Alle die ein Orchesterblasinstrument (die Blockflöte ist leider ausgenommen!) spielen und gerne mit anderen gemeinsam musizieren möchten, sind herzlich eingeladen. Das Ausprobieren und die Teilnahme an Schnupperproben ist jederzeit möglich und erwünscht.

Das Angebot von Dirigent Prof. Heinz Kricke richtet sich an alle, die ihr Instrument im Grundsatz spielen können, ihre Spielpraxis wieder aufleben lassen wollen und Interesse haben gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu musizieren. Das Repertoire ist breit gefächert und umfasst Volks- und Weltmusik, Klassik, Schlager, Musical uvm.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozent
24C-0201	Di	16.30–18.30 Uhr	20.08.–05.11.	30,00 €	Heinz Kricke
24D-0201	Di	16.30–18.30 Uhr	12.11.–10.12.	*15,00 €	Heinz Kricke

* Kurzkurs: 5 Termine

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

EDV-Kurse

**Smartphone für Einsteiger
(Betriebssystem Android)**

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die noch keine bzw. sehr wenig Erfahrung im Umgang mit dem Smartphone haben. Die Grundfunktionen der Geräte sowie Standardprogramme (Apps) werden von Grund auf erklärt und gemeinsam ausprobiert. Ziel dieses Kurses ist es, eine sichere Handhabung der Grundfunktionen zu erlangen. Weiterhin werden der Nutzen sowie die Gefahren des Internets beleuchtet. Jeder Teilnehmende benötigt ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, Huawei, Sony, u. a.). Sollten Sie mit Ihrem eigenen Tablet an dem Kurs teilnehmen wollen, benötigt dieses Gerät einen SIM-Karten Steckplatz, damit Sie an wichtigen Kursinhalten wie „Anrufe tätigen/entgegennehmen“ und „WhatsApp“ teilnehmen können. Applenutzende (iPhone und iPad) und Besitzer*innen eines Windows-Smartphones können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden, da diese Betriebssysteme anders aufgebaut sind.



Smartphone für Fortgeschrittene (Betriebssystem Android)

Dieses Kursangebot richtet sich an Teilnehmende, die ihr Smartphone regelmäßig nutzen und hierdurch bereits eine gewisse Handhabungssicherheit erlangt haben. Zu Kursbeginn werden die Kursinhalte zwischen den Teilnehmer*innen und der Kursleiterin abgestimmt und anschließend Stück für Stück behandelt. Diese Themen richten sich nach dem Kenntnisstand aller Teilnehmer*innen. Gegebenenfalls können auch Grundlagentechniken angesprochen und gemeinsam trainiert/ wiederholt werden. Teilnehmende benötigen ein eigenes Smartphone mit dem Betriebssystem Android (Hersteller Samsung, Huawei, u. a.). Applenutzende (iPhone und iPad) und Besitzer*innen eines Windows-Smartphones können in diesem Kurs leider nicht berücksichtigt werden, da diese Betriebssysteme anders aufgebaut sind.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozentin
Smartphone für Einsteiger					
24C-0226	Mi	15.00–16.30 Uhr	28.08.–13.11.	40,00 €	Marion Künnemann-Schubert
Smartphone für Fortgeschrittene					
24C-0227	Mi	16.45–18.15 Uhr	28.08.–13.11.	40,00 €	Marion Künnemann-Schubert

Apple iPhone

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich Apps? In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen, Kniffe und Tricks zur Handhabung Ihres iPhones. Der Kursleiter geht auf die speziellen Wünsche der Teilnehmer*innen ein. Kursdauer jeweils 90 Minuten an sieben Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozentin
iPhone für Anfänger					
24C-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	15.08.–26.09.	40,00 €	Rolf Rensmann
24D-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	07.11.–19.12.	40,00 €	Rolf Rensmann

Apple iPad

Das iPad ist nicht mehr weg zu denken: unterwegs mobil sein, im Internet surfen, E-Mails schreiben oder mit Freunden oder der Familie chatten. Alles das wird in dem Anfänger-Kurs vermittelt. Bitte eigenes iPad mitbringen!

Neue Kurse sind in Planung. Interessierte Teilnehmer*innen melden sich bitte im Kassenbüro des WHH und werden informiert sobald ein neues Kursangebot besteht. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozentin
iPad für Anfänger					
24C-0228	Do	11.45–13.15 Uhr	15.08.–26.09.	40,00 €	Rolf Rensmann
24D-0228	Do	11.45–13.15 Uhr	07.11.–19.12.	40,00 €	Rolf Rensmann



WHH-Internetclub

Der Internet-Club im Wilhelm-Hansmann-Haus hat es sich zur Aufgabe gemacht Senior*innen beim Umgang mit dem Internet zu unterstützen. Anfänger*innen werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vermittelt. Erlern wird der sichere Umgang mit einem Browser, das Senden und Empfangen von E-Mails und Suchwerken für das Auffinden nützlicher Informationen. Erste Schritte im Netz werden von den Mitgliedern des Internet-Clubs kompetent unterstützt und begleitet.

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Mitzubringen ist ein eigener Laptop/Notebook oder sonstiger Tablet-PC.

Anmeldung zu den angegebenen Zeiten bei Herrn Schwiebus.

Alle Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit an der Aktualisierung, Gestaltung und Weiterentwicklung der Homepage des Internetclubs mitzuwirken.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent/-in
24A-2068	Di	13.00–15.30 Uhr	Reinhard Schwiebus

Internet-AG „Alte Wilde“

Die Arbeitsgemeinschaft „Alte Wilde“ trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat von 17.00–19.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus und tauscht sich über Neuerungen im Umgang mit dem Internet aus. Gäste sind herzlich willkommen.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Ansprechpartnerin
24A-2006	Do	17.00–19.00 Uhr	Waltraud Yilmaz

Smartphone-Sprechstunden

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones und wissen nicht weiter? Was ist der App-Store und wie leite ich Bilder und Videos weiter? In Kooperation mit youngcaritas geben junge Menschen ihr Wissen rund um das Smartphone in Form eines Einzelgespräches an Senior*innen weiter. Senior*innen haben hier die Gelegenheit ihre Fragen zu stellen und eine individuelle Antwort zu bekommen. Jede Sprechstunde dauert 50 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Datum
24C-0230	Mo	16.00 Uhr	02.09.
24C-0231	Mo	17.00 Uhr	02.09.
24C-0232	Mo	16.00 Uhr	04.12.
24C-0233	Mo	17.00 Uhr	04.12.

Das Angebot ist kostenlos. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Die Zeitung im WHH



- Reportagen und Aktuelles aus dem WHH
- von Besucher*innen für Besucher*innen
- erscheint mehrmals jährlich
- Redaktionssitzungen nach Absprache
- Interessent*innen, die Spaß am Zeitungmachen haben, sind herzlich willkommen.

Der Treffpunkt wird vom Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses herausgegeben.

Rückfragen an Herrn Kleinschmidt unter Tel. (0231) 50-2 33 56

Treffpunkt
Wilhelm-Hansmann-Haus



Wie gestaltet man eine Zeitung oder Zeitschrift?

Sie sind mit dem Umgang am Computer vertraut und wollten schon immer mal wissen, wie eine Zeitschrift oder Zeitung entsteht?
 Es interessiert Sie, wie man die vorgesehenen Artikel oder Reportagen in eine Seite einbaut und wie die Bilder in den Bericht kommen?
Sie möchten mehr dazu erfahren und es lernen?
Wir zeigen es Ihnen.

Am Beispiel unserer Hauszeitung Treffpunkt WHH bringen wir es Ihnen mit den Programmen InDesign und Photoshop gerne bei.

Sollten Sie danach Gefallen an dieser Arbeit gefunden haben, bieten wir Ihnen die Mitarbeit an der Gestaltung dieser Zeitung an.

Selbstverständlich ist diese Einweisung für Sie kostenfrei. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des WHH. Termine können dann mit der Leitung des WHH abgestimmt werden.

Deutsch lernen für den Alltag

Eine wichtige Grundlage für eine gelingende Integration ist das Erlernen von Sprache. Wir bieten Menschen die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und ihre Sprachkompetenzen zu erweitern. Im Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Teilnehmer*innen haben so die Gelegenheit ihre mündliche Kommunikation zu verbessern. Über Alltag und Familie sprechen, den Tagesablauf beschreiben, sich über Freizeitgestaltung austauschen, Wünsche äußern, Informationen erfragen und über Kultur sprechen. Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
Anfänger					
24C-7015	Fr	13.00 Uhr	16.08.–27.09.	Alice Krämer	30,00 €
24D-7015	Fr	13.00 Uhr	11.10.–29.11.	Alice Krämer	30,00 €
Fortgeschrittene					
24C-7016	Fr	11.00 Uhr	16.08.–27.09.	Alice Krämer	30,00 €
24D-7016	Fr	11.00 Uhr	11.10.–29.11.	Alice Krämer	30,00 €

Neben der generellen Ermäßigung für Inhaber*innen der Dortmund-Karte (ehem. Dortmund-Pass) können Teilnehmer*innen aus der Ukraine zu einem reduzierten Kostenbeitrag an diesem Kursangebot teilnehmen.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.
Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





Überblick Fahrten und Besichtigungen mit dem WHH 2. Halbjahr 2023



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Besichtigungsziel	Kosten
Besichtigungen					
24C-04204	Fr	23.08.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung durch den Rombergpark	1,00 €
24C-04205	Do	05.09.	11.00 Uhr	Besichtigung: Führung im TRITON (Terrarium & Aquarium)	1,00 €
24C-04206	Do	13.09.	11.00 Uhr	Besichtigung: Geigenbauerwerkstatt	1,00 €
24C-04207	Di	17.09.	11.00 Uhr	Besichtigung: Polizeiausstellung	1,00 €
24C-04208	Mo	30.09.	11.00 Uhr	Besichtigung: Theater Dortmund	1,00 €

Kurs Nr.	Tag	Datum	Abfahrt	Ausflugsziel	Kosten
Ausflugsfahrten					
24C-04219	Fr	30.08.	08.00 Uhr	Maria Laach + Andernach	20,00/25,00 €
24C-04214	Do	05.09.	08.00 Uhr	Gronau	20,00/25,00 €
24C-04218	Do	12.09.	08.00 Uhr	Roermond	20,00/25,00 €
24C-04216	Mi	18.09.	08.00 Uhr	Trier	20,00/25,00 €
24C-04215	Mi	25.09.	08.00 Uhr	Bad Nauheim	20,00/25,00 €
24C-04217	Fr	04.10.	08.00 Uhr	Kevelaer	20,00/25,00 €
24C-04220	Di	03.12.	08.00 Uhr	Weihnachtsmarkt Bremen	20,00/25,00 €
24C-04221	Mi	11.12.	08.00 Uhr	Weihnachtsmarkt Hannover	20,00/25,00 €

Wichtige Hinweise

• Besichtigungen

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf den Führungsbeginn vor Ort. Den Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt ab Wilhelm- Hansmann-Haus erfragen Sie bitte im Kassenbüro.

Bei einigen Besichtigungen entstehen zusätzliche Kosten in Form von Museumseintritten oder für die Fahrten mit dem ÖPNV etc. Entnehmen Sie Einzelheiten bitte den nachfolgenden Texten. Grundsätzlich ist für die Teilnahme an Besichtigungen eine gute Geh- und Stehfähigkeit erwünscht. Da wir auch mobilitätseingeschränkten Menschen die Teilnahme an den Besichtigungen ermöglichen wollen, sprechen Sie uns bitte an – wir werden mit Ihnen gemeinsam eine Lösung finden.

• Tagesfahrten

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf die Abfahrtszeiten der Busse in Dortmund. Die Abfahrtszeiten der Busse am Zielort entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Übersicht.

• Rollatoren

Können grundsätzlich mitgenommen werden, bitte hinterlassen Sie eine entsprechende Information bei Ihrer Anmeldung.

• Veranstalter

Der Förderverein WHH e. V. ist Veranstalter aller Tagesfahrten.

Mitglieder des Fördervereins zahlen für die Tagesfahrten den ersten der jeweils ausgewiesenen Kostenbeiträge.

Nichtmitglieder zahlen je Fahrt/Karte 5,00 € mehr.

• Anmeldung

Für alle Fahrten und Besichtigungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Es werden maximal zwei Karten pro Person und Fahrt abgegeben. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57 oder direkt im Kassen- und Informationsbüro Zimmer 14.

Beschreibungen der Zielorte und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise und unsere Teilnahmebedingungen.

24C-04204, Besichtigung:

Führung durch den Rombergpark

Freitag • 23.08. • 11.00 Uhr • 1,00€

Bereits in den Jahren 1820 -1822 wurde im Auftrag der Adelsfamilie von Romberg auf deren Ländereien im heutigen Dortmunder Süden ein Landschaftsgarten nach englischem Vorbild angelegt. Gut 100 Jahre später, im Jahre 1927, erwarb die Stadt Dortmund den Park und legte dort in den darauffolgenden Jahren einen Botanischen Garten an. Die heutige naturkundliche Führung gibt u.a. auch einen Überblick über die vielen botanische Besonderheiten des Parks. Für diese Veranstaltung ist eine gute Geh- und Stehfähigkeit erforderlich.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr

24C-04219, Ausflugsfahrt: Maria Laach + Andernach

Freitag • 30.08. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00€

Besuchen Sie die hochmittelalterliche Klosteranlage der berühmten Benediktinerabtei Maria Laach am Ufer des Laacher Sees. Das Kloster ist das bedeutendes Gebäude der Eifel und beherbergt viele Werkstätten und Klosterbetriebe. Nutzen die Gelegenheit zu einem Spaziergang am Seeufer bevor der Bus Sie nach Andernach, einer der ältesten Städte Deutschlands bringt. Ein Rundgang durch die Andernacher Altstadt führt Sie entlang zahlreicher Sehenswürdigkeiten.

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



24C-04214, Ausflugsfahrt: Gronau

Donnerstag • 05.09. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00 €

Gronau, die Stadt im Dreiländereck zu Niedersachsen und den Niederlanden, hat einiges zu bieten. Ob es ein Besuch im europaweit einzigartigen rock'n'popmuseum ist, ein Spaziergang am Dreiländersee mit Picknick oder eine ausgiebige Radtour durch die schöne münsterländische und niederländische Natur: Hier ist für jeden etwas dabei! Der Rockmusiker Udo Lindenberg hat in seinem Geburtsort natürlich auch seine Spuren hinterlassen, sodass man diese in der gesamten Stadt wiederfindet.

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





24C-04205, Besichtigung: Führung im TRITON (Terrarium & Aquarium)

Donnerstag • 05.09. • 11.00 Uhr • 1,00€

TRITON – der besondere Aquarien- und Terrarienverein
Seit 1927 gestalten und pflegen die Mitglieder*innen
des 1902 gegründeten Aquarienvereins Triton neben ihren
Aquarien den 2800 qm großen naturnahen Park zwischen
Speyerstraße, Hannöversche Straße und dem Kleingar-

tenverein Frohes Schaffen. Park und Aquarienausstellung können von jedem
erkundet werden. Besucher*innen können sich hier über Aquaristik und Terraris-
tik informieren oder ihre Erfahrungen austauschen. Der Triton ist dem Verband
Deutscher Vereine für Aquarien- und Terrarienkunde e.V. angeschlossen.

Treffpunkt: 10.15 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr

24C-04218, Ausflugsfahrt: Roermond

Donnerstag • 12.09. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00 €

Roermond ist eine Stadt voller Atmosphäre. Sowohl die
beeindruckende Kulturgeschichte mit dem Zentrum, das
zum Shopping einlädt und die einzigartige Lage am Seen-
gebiet der ‚Maasplassen‘ machen den Besuch in Roermond
einzigartig. Die Stadt hat ein lebendiges Vereinsleben,
kulturelle Events über das ganze Jahr hindurch. Gut 60.000
Einwohner*innen haben in Roermond ihre Heimat. Roer-
mond liegt inmitten der Euregio Rhein-Maas-Nord an Maas
und ist von Deutschland und Belgien kaum 15 Kilometer entfernt.
Kommen Sie vorbei und genießen die Vielseitigkeit.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



24C-04206, Besichtigung: Führung in der Geigenbauerwerkstatt

Freitag • 13.09. • 11.00 Uhr • 1,00€

Die Geigenbauerwerkstatt Bley & Sohn besteht seit über
40 Jahren in Dortmund. Die Werkstatt befindet sich im
Dortmunder Kreuzviertel und ist eine Anlaufstelle für
alle Liebhaber*innen von Streichinstrumenten. Tauchen
Sie in die Historie der Geigenbauerwerkstatt ein.

Treffpunkt: 10.30 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr

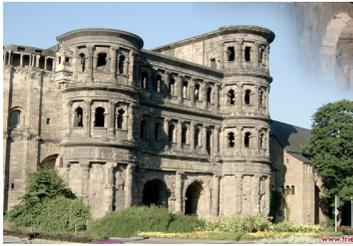
24C-04207, Besichtigung: Führung in der Polizeiausstellung

Dienstag • 17.09. • 11.00 Uhr • 1,00€

Platz nehmen, lesen, hören, Polizei erleben! Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der Polizeiarbeit beeindrucken – einmal abseits vom Film und Fernsehen. Führung durch Marisa Jankers, Polizeihauptkommissarin. Die Führung wird ca. 2 Stunden dauern. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

Treffpunkt: 10.00 Uhr im Foyer des WHH

Führung: 11.00 Uhr



24C-04216, Ausflugsfahrt: Trier

Mittwoch • 18.09. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00 €

Die evangelische Stadtkirche St. Marien ist die älteste der Dortmunder Innenstadtkirchen, mit romanischen und gotischen Bauelementen. Sie erleben eine Führung durch die im 12. Jahrhundert errichtete querschifflose Basilika, die zahlreiche Kunstschätze bietet, insbesondere die zwei erhaltenen Altarwerke: das

Berswordt-Retabel und das Marienretabel des Künstlers Conrad von Soest, das als Höhepunkt der westfälischen Tafelmalerei gilt.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



24C-04215, Ausflugsfahrt: Bad Nauheim

Mittwoch • 25.09. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00 €

In Bad Nauheim gibt es viel zu sehen und zu entdecken: Romantische Parkanlagen, wie den historischen Kurpark oder das Wahrzeichen der Stadt den Sprudelhof. Dieser umgibt nicht nur die schäumenden Heilquellen, die Bad Nauheims Ruf als Gesundheitsstadt begründen, sondern ist auch zugleich Teil des größten geschlossenen Jugendstil-Ensembles Europas.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





24C-04208, Besichtigung: Führung im Theater Dortmund **Montag • 30.09. • 11.00 Uhr • 1,00€**

Werfen Sie bei einer Theaterführung einen Blick hinter die Kulissen des Theater Dortmund und erhalten dabei spannende und interessante Einblicke, die sonst für das

Publikum nicht zugänglich sind. Lassen Sie sich von der Faszination des Theaters verzaubern - auch abseits der Vorstellungen gibt es dort viel Spannendes zu sehen. Was passiert in der Requisite, wie funktioniert die Bühnentechnik, wer schminkt die Solist*innen und wo sitzt eigentlich die Souffleuse? Mit einem Blick in die verschiedenen Werkstätten bekommen Sie einen Eindruck davon, was "made in Do" bedeutet. Die Führung dauert ca. 90 Minuten und ist nicht barrierefrei.

Treffpunkt: 10.40 Uhr im Foyer des WHH

24C-04217, Ausflugsfahrt: Kevelaer

Freitag • 04.10. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00€

Die Wallfahrtsstadt Kevelaer blickt auf mehr als 380 Jahre Wallfahrtsgeschichte zurück. Heute ist sie einer der größten und bekanntesten Marienwallfahrtsorte Deutschlands. Kevelaer steht aber nicht nur für Tradition, sondern ebenfalls für einzigartige Kunst und Kultur. Gleichzeitig finden Sie hier auch Erholung, Entschleunigung und alles, was der Gesundheit und der Seele gut tut. Kommen Sie zu uns und erleben Sie den Charme und die Schönheit Kevelaers auf ganz unterschiedliche Art und Weise.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses





**24C-04220, Ausflugsfahrt: Weihnachtsmarkt Bremen
Dienstag, 03.12., 08.00 Uhr, 20,00/25,00 €**

Der Bremer Weihnachtsmarkt gilt als einer der schönsten Weihnachtsmärkte im Lande. Er befindet sich rund um Rathaus und Roland (UNESCO-Welterbe). Die 170 weihnachtlich geschmückten Ständen laden zum ausgedehnten Bummeln ein. Bremen – histori-

sche Hansestadt: Erleben Sie das UNESCO-Welterbe an der Weser bestehend aus dem prächtigen Rathaus und dem steinernen Roland. Bummeln Sie durch den Schnoor, Bremens ältestes Stadtviertel aus dem 15. und 16. Jahrhundert, entdecken Sie die ungewöhnliche Architektur der traditionsreichen Böttcherstrasse, den imposanten Bremer Dom, machen Sie einen Besuch im Focke-Museum, in dem der Originalkopf des Rolands zu bewundern ist, oder einen entspannenden Rundgang an der Weserpromenade.

Abfahrt: ca. 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses



24C-04221, Ausflugsfahrt: Weihnachtsmarkt Hannover

Mittwoch • 11.12. • 08.00 Uhr • 20,00/25,00 €

Niedersachsens Landeshauptstadt bietet mehrere traditionelle Weihnachtsmärkte. Mit über 200 Ständen findet der größte rund um die Marktkirche in der historischen Altstadt statt. Erleben Sie

zahlreiche Möglichkeiten der Unterhaltung und Einstimmung auf das Weihnachtsfest. Wegen des stimmungsvollen Ambientes in einigen Straßenzügen mit Fachwerkhäusern gilt er als besondere touristische Attraktion. Neben einer Vielzahl von Kunsthandwerkern und Anbietern unterschiedlichster Weihnachtsartikel lockt als besonderer Anziehungspunkt das finnische Weihnachtsdorf auf dem Ballhofplatz.

Abfahrt: 08.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Veranstalter: Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus





Kultur- und Musikveranstaltungen

Klassik um Drei

Diese Konzertreihe möchte Sie mit interessanter, entspannender und berührender Musik in die musikalische Welt der Klassik entführen. Der über Dortmund hinaus bekannte Klavier-Solist und Künstler Tobias Bredohl beeindruckt durch exzellente Spieltechnik und fundiertes Wissen über die Künstler und ihre Werke.



SCHUMANN UND BRAHMS

Wohl kaum eine andere musikalische Begegnung hätte spannender und wegweisender sein können: Der erst 20-jährige Johannes Brahms trifft in Düsseldorf 1853 auf den über zwei Jahrzehnte älteren, schon schwerkranken Robert Schumann. In einigen Werken, die am heutigen Nachmittag gespielt werden, ist die gegenseitige Wertschätzung und Zuneigung unüberhörbar.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04306	Do	19.09.	15.00 Uhr	4,00 €

SCHUBERT – VOLLENDET

Ein Thema, welches Franz Schubert in zwei vollkommen unterschiedlichen Klavierwerken verwendet, steht im Zentrum des heutigen Konzertes. Die erste Sonate komponierte der Wiener Meister im jugendlichen Alter, die zweite wenige Monat vor seinem Tod.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04307	Do	24.10.	15.00 Uhr	4,00 €

ETÜDEN – MEHR ALS NUR TECHNIK

Wer kennt sie nicht aus dem Klavierunterricht: Etüden und andere technische Übungen, die einem nicht immer nur Freude bereitet haben. Das heutige Konzert stellt u.a. Etüden von Chopin und Debussy in den Mittelpunkt, die die technischen Schwierigkeiten hinter den musikalisch - poetischen Ausdruck stellen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04308	Do	21.11.	15.00 Uhr	4,00 €

Weihnachtsklassik

Zum Abschluss des Jahres soll auch auf dem Klavier weihnachtliches erklingen. Nicht nur Mozart hat in seinen hinreißenden Variationen über 'Ah vous dirai je- maman' einen großartigen Bezug zur Weihnachtsmusik geschaffen. Einige der schönsten Werke Mozarts werden heute gespielt werden.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04309	Do	19.12.	15.00 Uhr	4,00 €

Lust auf Volksmusik

Singen Sie gern? Einfach so, z. B. Volks- und Wanderlieder? Das offene Singen im WHH ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen, die ab und zu singen möchten, aber für die eine Bindung an einen Chor nicht das Richtige ist. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Für die musikalische Begleitung sorgt der Gitarrist Klaus-Dieter Unruh, der Melodie und Takt vorgibt. Noten und Texte sind vorhanden.

12 x im 2. Halbjahr, jeweils donnerstags, 15.00 Uhr

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04312	Do	11.07.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04313	Do	15.07.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04314	Do	15.08.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04315	Do	29.08.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04316	Do	12.09.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04317	Do	26.09.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04318	Do	17.10.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04319	Do	31.10.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04320	Do	14.11.	15.00 Uhr	2,50 €

Lust auf Advents- und Weihnachtsmusik

24C-04321	Do	28.11.	15.00 Uhr	2,50 €
24C-04322	Do	12.12.	15.00 Uhr	2,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





Sommerfest des Fördervereins WHH

Auch dieses Jahr veranstaltet der Förderverein WHH ein Sommerfest auf dem Vorplatz des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Lassen Sie sich mit Grillgut und Getränken verwöhnen. Neben der musikalischen Begleitung durch Björn Nonnweiler erwarten Sie an diesem Nachmittag noch weitere Programmpunkte.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-1002	Di	23.07.	15.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Sketchup - 100 Jahre Lorient!

Erinnern Sie sich noch an die Zeiten in denen man sich am Abend auf Beatrice Richter und Dieter Krebs mit ihrer Show Sketchup freute. Sketchup war neben Klimbim, die deutsche Comedy-Show im Fernsehprogramm der 80er Jahre. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre lässt die Laienspielgruppe des Wilhelm-Hansmann-Hauses auch in diesem Sommer die Tradition eines bunten Sketchabends aufleben und präsentiert Ihnen ihre Klassiker der letzten Saison. In den Pausen unterhält Sie Tobias Schneider am Piano.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04302	Mo	08.07.	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Mundharmonika Schlager-Sommer

Die Mundharmonika-Freunde läuten den Sommer mit einem bunten Strauß an Schlagern, Balladen und Musicalmelodien ein. Es darf wie immer mitgesungen und gesummt werden. Zur Stärkung gibt es wieder Kaffee und Kuchen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04202	Mi	17.07.	15.00 Uhr	7,50/5,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Lesereihe: Lauschige Literatur in und aus Dortmund – Als ich Kind war mit Doris Meißner-Johannknecht

Doris Meißner-Johannknecht "Als ich Kind war...war die Welt meine Welt". Geboren 1947 in Dortmund. Ich arbeitete als Therapeutin, Journalistin und Dozentin. Seit 1990 bin ich freiberufliche Autorin. Ich verfasste Theaterstücke, Erzählungen und veröffentlichte über 50 Romane für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Für mich war die Kindheit eine aufregende und spannende Zeit. In 40 Geschichten habe ich meine Erinnerungen als lebendiges Stück Zeitgeschichte festgehalten.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04116	Fr	16.08.	15.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Lesereihe: Lauschige Literatur in und aus Dortmund – Die Witwe trinkt Piccolo mit Carsten Bülow

Dortmund hat mit Roderich Kowelski einen neuen Kommissar, der die hiesige Krimiszene bereichert. Der Autor, Marek Spelldorf aus Brechten, hat für seine Lesungen Carsten Bülow gewinnen können, der in Dortmund und Umgebung als Schauspieler, Rezitator und ausdrucksstarker Interpret von moderner und klassischer Literatur vielfältig in Erscheinung tritt. Musikalisch begleitet wird er von Max Maxelon am Cello.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04117	Fr	23.08.	15.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



**„Trinkpause“ –
Hitze, Wasser und mehr!**

Genießen Sie im Hochsommer das Gesundheitsangebot des WHH zum Thema „Hitze, Wasser und mehr“. Gönnen Sie sich eine Abkühlung und lassen Sie sich mit Erfrischungsgetränken, Musik, Unterhaltungs-Quiz und mehr verwöhnen. Erfahren Sie Wissenswertes zum Thema Hitze in der Großstadt und welche weiteren Angebote es dazu gibt.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04500	Di	27.08	11.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

**Lesereihe: Lauschige Literatur in und aus
Dortmund – Glücksorte in Dortmund mit
Thomas Kade und Thorsten Trelenberg**

Glücksorte in und um Dortmund

Dortmund – sein Zentrum und die vielen Stadtviertel – hat einiges zu bieten. Orte und Plätze, an denen es sich leben läßt, die eine Ahnung von Glück spüren lassen. Die Autoren Thomas Kade und Thorsten Trelenberg führen zu einigen dieser Orte und lesen aus ihren Büchern „Glücksorte in Dortmund“ und „Schön hier! – Lieblingsplätze und Herzensorte in Westfalen“.



Schönes, Verrücktes, Unbekanntes, Übersehenes, auch manches Kritische kommen zur Sprache. Katharinentreppe, Petri-Kirche, Rombergpark, Cafés, Bücherhäuschen, Emscher, Flohmärkte, Kanal, Phönixsee und ein geheimnisvolles Kleeblatt zeigen die Schönheiten von Dortmund, dem Ruhrgebiet und Westfalen. Es besteht die Gelegenheit, sich auszutauschen und auch über die eigenen Glücksorte zu sprechen.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04118	Fr	30.08	15.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Weinfest mit dem Akkordeonorchester Dortmund

Freuen Sie sich auf einen gemütlich, idyllischen Nachmittag, je nach Wetterlage, im oder vorm WHH mit dem Akkordeonorchester. Seit seiner Gründung durch Monika Lempart ist das Akkordeonorchester Dortmund MUSIK über mehrere Jahrzehnte hinweg ein aktiver und lebendiger Teil des Dortmunder Musiklebens. Das Repertoire der Gruppe umfasst sowohl originale Akkordeonmusik als auch Arrangements klassischer Werke und Pop-Hits. Unter der Leitung von Roman Yusipey verwandelt das Orchester sein neues Programm in eine musikalische Weltreise, bei der Rock'n'Roll mit italienischen Hits und die Lieder von Udo Jürgens mit Seemannsmelodien koexistieren.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
24C-04335	Fr	06.09.	15.30 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Einladung über den Gartenzaun

Zweimal im zweiten Halbjahr 2024 bieten wir Ihnen diese beliebte Kulturveranstaltung im WHH an. Sie gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten des Veranstaltungsprogramms. Verschiedene Musikensembles des Hauses, die Laienspielgruppe des WHH, sowie eine Seniorentanzgruppe des WHH gestalten für Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Tanz, Musik und Sketchen bei Kaffee und Kuchen.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04200	Mi	11.09.	15.00 Uhr	7,50€/5,00€
24C-04201	Mi	13.11.	15.00 Uhr	7,50€/5,00€

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

„TWO FOR THE SHOW“ Susan Kent & Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Die beiden Musiker präsentieren einen unterhaltsamen Mix von Abba bis Udo Jürgens. Zum Beispiel als Show Einlage und auch im laufenden Programm. SEBASTIAN SCHMITT-ROSENBLATT präsentiert an seinem Yamaha E-Flügel Udo Jürgens Als Hommage an den Superstar der deutschen Unterhaltungsmusik präsentiert Sebastian einige von Udos größten Hits wie „Mit 66 Jahren“, „Griechischer Wein“, „Merci Cherie“, „Ich war noch niemals in New York“ SUSAN KENT Singt und tanzt sich durch das Show Programm mit bekannten Titeln von Trude Herr, Caterina Valente, Nena, Andrea Berg und Helene Fischer, bis zu internationalen Stars wie Shirley Bassey, Cher, Celine Dion oder Tina Turner. Von den 60er Jahren bis Heute.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04800	Fr	13.09	18.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Vernissage zur Kunstausstellung "Hallo Dortmund, lass deine Formen und Farben tanzen!"

Vom 20.09.-15.12.2024 präsentiert das WHH die Ausstellung „Hallo Dortmund, lass deine Formen und Farben tanzen!“. Unter diesem Thema haben alle Bürger*innen der Stadt Dortmund jeden Alters die Möglichkeit, ihre Kunstwerke jeglicher Art mit den verschiedensten Materialien bis zum 10.09.2024 im WHH abzugeben. Am 20.09.2024 wird die Ausstellung um 13.00 Uhr mit einer Vernissage im Foyer des WHH eröffnet. Alle Kunstinteressierten sind herzlich zu dieser Eröffnungsfeier eingeladen. Live-Musik, Imbiss und Getränke sorgen für eine lockere Atmosphäre, die zum Austausch mit den anwesenden Künstler*innen einlädt.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04700	Fr	20.09	13.00 Uhr	kostenfrei

Für den Besuch der Vernissage ist keine Anmeldung erforderlich. Anmeldung und weitere Informationen für Dortmunder Künstler*innen, die sich mit Kunstwerken an der Ausstellung beteiligen möchten, bei Franzisca Schubert: Tel. (0231) 50-2 43 94 oder fschubert@stadtdo.de

Kleidertauschparty mit Disco Flair

DJ Liveset, Upcycling-Angebote, Snacks und Getränke erwarten Sie bei diesem neuen Veranstaltungsformat des WHH. Sie können pro Person bis zu 10 Teile abgeben und mitnehmen. Ausgenommen sind Kinderkleidung, Bademoden, Unterwäsche und Pelze. Diese Veranstaltung ist eine Kooperation von youngcaritas, Seniorenbüro Ost und dem WHH.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-0236	Do	26.09	17.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Lyrische Revue: Vorwiegend heiter – Klaus Walter und die Melodies

Klaus Walter und die Melodies
Programm: „Vorwiegend heiter“
Eine lyrisch-musikalische Lesereise mit den schönsten Erinnerungen an Heinz Erhardt, Lorient, Hanns-Dieter Hüsck und Chris Howland. mit:
Klaus Walter – Lyrische Lesung, Gesang/ Gitarre
Doris Feldhusen – Klavier
Jörg Feldhusen – Akkordeon



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04337	Fr	27.09	17.30 Uhr	7,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Musikcomedy: Die verflixte Klassik mit Felix Reuter, Teil II

Kurioses und Unmögliches über klassische Musik - zum Lachen und Heulen... Es wird musiziert, geplaudert und gerätselt. Wie entstand Mozarts kleine Nachtmusik? Was wäre passiert, hätten sich Beethoven und Bach gekannt? Was hat Frank Sinatra mit Franz Liszt zu tun? - Vor niemandem macht Reuter halt und zeigt dabei seine eigene Version der klassischen Meisterwerke.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04801	Fr	11.10	18.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Präventionstheater: „Das passiert mir doch nicht!“

Immer wieder werden ältere Menschen durch betrügerisches Vorgehen mit raffinierten Tricks, Täuschungen und Manipulationen unter Druck gesetzt und um ihr Eigentum gebracht. Das „#spontanTheater – präventiv in Dortmund“ wendet sich mit kurzen Spielszenen an Senior*innen, um sie für mögliche Gefahren zu sensibilisieren.

Auf diese Weise soll potentiellen Opfern veranschaulicht werden, welche Gefahren am Telefon, an der Haustür oder im Internet lauern und wie man sich erfolgreich davor schützen kann. Unterstützt wird dieses Projekt von den Präventionsteams der Polizei und des WEISSEN RINGS.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04404	Fr	18.10	16.30 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Stadt Dortmund





Musikalisch-anekdotische Revue: Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt

Ein vergnüglicher Abend mit Liedern und Worten mit Kriszti Kiss und Tankred Schleinschock

„Ich bin von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt“. Diese Zeilen singt in dem Film „Der blaue Engel“ die verführerische Marlene Dietrich...

Es sind aber noch zahlreiche weitere Melodien, die der vielschichtige Komponist und Texter Friedrich Hollaender für die große Diva schrieb. Um ihn und um sein umfangreiches Werk geht es an diesem Konzertabend.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04405	Fr	25.10	17.30 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Konzert: Volkschor „Pop trifft Musical“

Zum zweiten Mal tritt der Volkschor Dortmund unter der neuen Leitung von Martin Martmöller im Wilhelm-Hansmann-Haus auf. Er präsentiert seine neue Revue bestehend aus deutschen Popballaden und bekannten



Musicalliedern. Grönemeyers „Weg“, Udo Jürgens „Ich war noch niemals in New York“, Maffays „Ich wollte nie erwachsen sein“ oder „Applaus, Applaus“ der Sportfreunde Stiller sind die deutschsprachigen Lieder der Revue. Bernsteins „Somewhere“ aus der West Side Story, Gershwins „Somebody loves me“, Elton Johns „Can you feel the love tonight“ und Webbers „Memory“ aus Cats u.a. setzen einen Kontrapunkt durch die englische Sprache. Beide Liedformen gehören ins Genre der Unterhaltungsmusik und haben doch Vieles gemeinsam.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04300	Di	05.11	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



Konzert: Chor jüdischer Gemeinde

BAT KOL DAVID (Echo [an] David) – der Chor des Landesverbandes der Jüdischen Gemeinden von Westfalen-Lippe – wurde 1996 auf Initiative von Rabbiner Dr. Henry Brandt ins Leben gerufen. Es lag ihm daran, über den Chorgesang alte, weithin verlorengegangene synagogale Musik neu zu beleben. Einen wesentlichen Beitrag zur

Pflege der Tradition synagogaler Musik mit ihrerer strangigen Bedeutung des Kantorengesangs leisten die Solisten und Instrumentalisten des Chores. Mit David Zapolski kam ein Dirigent und Komponist zu BAT KOL DAVID, der neue Impulse für ein qualitativ anderes Niveau von Klangkultur, Interpretation und die Einzigartigkeit des Repertoires dieses Chores gab. In der Arbeit mit dem Chor unterstützt ihn Pianistin und engagierte Korrepetitorin Alla Mesionzhnik.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04311	Fr	08.11	16.00 Uhr	5,00 €



Revue: 50 Jahre Westfalenstadion mit Gerd Kolbe & Co

Nachdem Gerd Kolbe und Matthias „Kasche“ Kartner im WHH das Hin- und Rückspiel erfolgreich gespielt haben, geht es nun in der nächsten Runde am 15.11.2024 um 19:09 Uhr mit der BVB-Revue weiter. Diesmal rückt das „schönste Stadion der Welt“, das am 2.4.2024 seinen 50.



Geburtstag feierte, in den Focus der Veranstaltung. Neun Geschichten und bekannte Lieder aus dem schwarz-gelben Fußballtempel stehen im Mittelpunkt der Show. Gerd Kolbe hat bereits den Bleistift gespitzt, um neue Geschichten zu Papier zu bringen und „Kasche“ Kartner hat die Stimmbänder geölt. Sie freuen sich auf ein Wiedersehen mit dem Publikum im WHH.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04338	Fr	15.11.	19.09 Uhr	9,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Shanty Chor auf hoher See

Der Dortmunder Shanty- Chor, mit 30 Sängern einer der größten in Deutschland, präsentiert Ihnen wieder Lieder, die von der Seefahrt im Hafen oder in der Ferne, von der Sehnsucht nach der Heimat oder der Heimkehr erzählen.

Machen Sie sich auf zu einer musikalischen Seereise über die Weltmeere.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04301	Fr	22.11	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen

Nach der erfolgreichen Premiere der Lesereihe „Weihnachten in Westfalen“ im letzten Jahr lädt das WHH auch 2024 an vier Nachmittagen zu einem gemütlichen Beisammensein in der Adventszeit ein. Jeweils montags liest Gerd Kolbe sowohl Geschichten aus seiner eigenen Feder als auch Texte von weiteren westfälischen Autorinnen und Literaten vor. Nicht nur durch Kaffee, Glühwein und Gebäck werden die Lesungen begleitet, sondern auch durch Live-Musik. An jedem Veranstaltungstag wird ein anderes Instrument das Publikum verzaubern.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04110	Mo	25.11.	15.00 Uhr	kostenfrei
24C-04111	Mo	02.12	15.00 Uhr	kostenfrei
24C-04112	Mo	09.12.	15.00 Uhr	kostenfrei
24C-04113	Mo	16.12.	15.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Musikkabarett: Die Pottrosen – Leise schnieselt das Reh!

Die POTTROSEN Sind zwei gestandene Ruhrpott Entertainerinnen, Sind Mädels mit schönen Beinen und frecher Schnauze. Sie bieten feinste, intelligente Unterhaltung mit dem Herzen am rechten Fleck. Sie sind vielseitig und authentisch, und zwar genau so, wie das Ruhrgebiet nun mal ist. „Woll ? “ – „Ja sicha ! “ Der alltägliche Wahnsinn wird zur Methode. Und so singen, parodieren, spielen und blödeln sie als gesangstarkes Comedy-Duo durch die Programme. Mit Ihrer Sonderedition: „**Leise schnieselt das Reh!**“ kommen die beliebten Rosen dieses mal mit Weihnachten behängt ins Hansmann Haus nach Dortmund. Damit für Sie Weihnachten kein loses Fest wird!



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04802	Fr	29.11	16.30 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Nikolausmarkt

Eine ganz besondere Atmosphäre im weihnachtlich geschmückten Hansmann-Haus erwartet die Besucher*innen am Nikolaustag. Von 12.00–16.00 Uhr öffnen sich die Pforten für eine vorweihnachtliche Ausstellung: Kunsthandwerkliches aus Holz, Papier und Ton, sowie selbstgefertigte Weihnachtsgestecke, Kränze und abwechslungsreiche Textilkunst werden von den Kreativgruppen des Hauses präsentiert. Es werden selbstgebackene Spezialitäten aus der „Weihnachtsbäckerei des Fördervereins“ bereitgestellt, auf der Terrasse brennt der Wintergrill und dampft der Glühwein. Über den Tag verteilt bringen Musiker*innen des Hauses weihnachtliche Musik zu Gehör.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04803	Fr	06.12.	12.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Ein musikalischer Spaziergang im Advent mit den Dortmunder Stadt Pfeifer*innen im WHH!

Die Dortmunder Stadt Pfeifer*innen haben sich im WHH zusammengefunden und proben regelmäßig



unter der Leitung von Prof. Kricke. Freuen Sie sich nun auf ein großartiges Konzert, ein Zusammenspiel mit Blasinstrumenten der Dortmunder Stadt Pfeifer, der Baroper Stubenmusik, Gesang von Stephanie Hildisch und Überraschungsgästen. Geamtleitung: Prof Heinz Kricke.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04310	Fr	11.12.	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Adventliches Chorkonzert mit dem Kammerchor Dortmund

Der Dortmunder Kammerchor stimmt Sie in traditioneller Weise musikalisch im Wilhelm-Hansmann-Haus auf die Advent- und Weihnachtszeit ein. Aus seinem großen Repertoire weihnachtlicher Musik präsentiert Ihnen der



Dortmunder Traditionschor vertraute Melodien aus Kindertagen, klassische Chorsätze sowie moderne Weihnachtsmusik. Musikalische Leitung: Koon Tung Grant Sung

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04327	Fr	13.12.	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Adventliche Stunden

Erleben Sie auch in diesem Jahr wieder Stunden stimmungsvoller Atmosphäre im Advent. Gruppen des Hauses und Gäste gestalten für Sie ein besinnliches und vergnügliches Bühnenprogramm aus vertrauten vorweihnachtlichen Melodien und humorvollen Sketchen. Kaffee und Kuchen sind im Preis inbegriffen.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04203	Di	17.12.	15.00 Uhr	7,50 €/5,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Mundharmonikaweihnacht

Musik hören, selbst singen, mitsummen – alles ist möglich bei der Mundharmonikaweihnacht 2024 im Wilhelm-Hansmann-Haus. Erleben Sie ein abwechslungsreiches Programm, dargeboten von den Mundharmonikafreunden des WHH. Unter der Leitung von Brigitte Scheller werden adventliche und weihnachtliche Melodien interpretiert. Der Eintritt beinhaltet ein adventliches Kaffeetrinken und die Gelegenheit, von begeisterten Musiker*innen auf Weihnachten eingestimmt zu werden.



Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
24C-04342	Mi	18.12.	15.00 Uhr	7,50/5,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften

Wenn Sie an einer der folgenden Arbeitsgemeinschaften teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, vorab mit den jeweiligen Leiter*innen zu sprechen. Wir stellen für Sie gerne den Kontakt her.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG-Mundharmonikafreunde im WHH			
24A-2029	Mi + Fr	10.00–12.00 Uhr	Brigitte Scheller
AG-Gitarre			
24A-2042	Di	10.00–12.00 Uhr	Marlies Dickewied
AG-Folkloremusik			
24A-2024	Di	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Hasse Töne?!			
24A-2074	Mo	10.00–12.00 Uhr	Heinrich Schomers
AG-Volksmusikgruppe			
24A-2026	Do	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
AG-Laienspielgruppe			
24A-2034	Di	13.00–16.00 Uhr	Bärbel Steffen



Gesundheit und Bewegung

Fit im Alter – unter diesem Motto steht das umfangreiche Gesundheits-, Sport und Bewegungsangebot des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Sportliche Betätigung ermöglicht es Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen ohne Leistungsdruck in gemeinsamer Runde mit anderen Senior*innen zu erhalten und zu verbessern. Obwohl sich die Gymnastikkurse speziell an den Bedürfnissen von Senior*innen orientieren, sollten Sie vor dem Besuch eines Sportkurses mit Ihrem Hausarzt sprechen, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse nicht gem. § 20 SGB V zertifiziert und damit keine Präventionskurse im Sinne der Krankenkassen sind. Ein Zuschuss der Krankenkasse bei Belegung eines Kurses kann also nicht garantiert werden.



Foto: Anna Rohr

Gymnastik für Frauen

Gezielte altersgerechte Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0106	Di	11.00 Uhr	03.09.–03.12.	Erika Passner	30,00 €
24C-0114	Mi	12.00 Uhr	04.09.–04.12.	Erika Passner	30,00 €
24C-0116	Mi	13.15 Uhr	04.09.–04.12.	Erika Passner	30,00 €
24C-0108	Di	12.30 Uhr	20.08.–29.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24C-0112	Mi	09.30 Uhr	21.08.–30.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24C-0113	Mi	10.45 Uhr	21.08.–30.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24D-0108	Di	12.30 Uhr	05.11.–03.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
24D-0112	Mi	09.30 Uhr	06.11.–04.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
24D-0113	Mi	10.45 Uhr	06.11.–04.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0109	Di	13.45 Uhr	20.08.–29.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24D-0109	Di	13.45 Uhr	05.11.–03.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Spezialangebote

Gesunde Haltung und Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzliche Gymnastikübungen mit Musik, Spaß und Spiel tragen zur Stärkung Ihrer Kondition bei. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Frauengruppe

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0126	Do	14.45 Uhr	22.08.–31.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24C-0127	Do	16.00 Uhr	22.08.–31.10.	Walburga Göckeler	30,00 €
24D-0126	Do	14.45 Uhr	07.11.–05.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €
24D-0127	Do	16.00 Uhr	07.11.–05.12.	Walburga Göckeler	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Herrengruppe

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0133	Do	10.30 Uhr	15.08.–07.11.	Sonja Boudaya	30,00 €
24D-0133	Do	10.30 Uhr	14.11.–12.12.	Sonja Boudaya	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine





Mach' mit, bleib' fit

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskelaufbau. Mit Schlingen, Loops und leichten Gewichten werden gezielt Körperpartien gekräftigt und die Kondition wie Koordination verbessert.

Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0119	Do	11.45 Uhr	15.08.–07.11.	Sonja Boudaya	30,00 €
24D-0119	Do	11.45 Uhr	14.11.–12.12.	Sonja Boudaya	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Aktives Training für den gesamten Körper



In dieser Trainingseinheit werden Sie Übungen mit den unterschiedlichsten Materialien erleben, so dass der gesamte Körper trainiert wird. Unter anderem stehen den Kursteilnehmern Hula-Hoop-Reifen, Fitness-Stäbe oder auch Pezzibälle für die einzelnen Übungen zur Verfügung. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0139	Mo	14.30 Uhr	26.08.–28.10.	Erika Drews	30,00 €
24D-0139	Mo	14.30 Uhr	11.11.–09.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Faszientraining und Pilates

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich überall im Körper. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Mit sanften Trainingsmethoden werden in diesem Kurs Beweglichkeit und Dehnfähigkeit geschult. Gemischt wird das Training mit Pilates. Hier werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0163	Mi	14.00 Uhr	28.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
24D-0163	Mi	14.00 Uhr	13.11.–11.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauengruppe)

Um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen, werden in diesen Kursen gezielte statische Kräftigungsübungen durchgeführt. Ein Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen der Hand-Augen-Fuß-Koordination sind ebenfalls Inhalte dieses Programms. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0102	Mo	09.30 Uhr	19.08.–04.11.	Ute Göke	30,00 €
24D-0102	Mo	09.30 Uhr	11.11.–09.12.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Gymnastik bei Arthrose (Frauen)

Immer mehr Menschen, vor allem im Alter, werden von Arthrose geplagt. Diese Verschleißerkrankung lässt sich günstig beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke zu erhalten und zu verbessern. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0118	Mo	13.15 Uhr	19.08.–04.11.	Ute Göke	30,00 €
24D-0118	Mo	13.15 Uhr	11.11.–09.12.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Aktives Rückentraining und Beckenbodengymnastik für Frauen

Beckenbodengymnastik hilft den Beckenboden zu trainieren und zu festigen. Einige gezielte Übungen können eine schnelle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur unterstützen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen erlernt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0103	Mo	10.45 Uhr	19.08.–04.11.	Ute Göke	30,00 €
24D-0103	Mo	10.45 Uhr	11.11.–09.12.	Ute Göke	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

neu: Sturzprophylaxe 75 +

Der Kurs soll dabei helfen, das Risiko von Stürzen und die damit verbundenen Verletzungen zu reduzieren. Gleichgewichts-, Koordinationsübungen sowie Stärkung der Muskulatur stehen hier im Vordergrund.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0104	Mo	12.00 Uhr	19.08.–04.11.	Ute Göke	30,00 €
24D-0104	Mo	12.00 Uhr	11.11.–09.12.	Ute Göke	*15,00 €

neu: Walken – aktives Gehen im Freien

Walken für Senioren ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Außerdem wirkt die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einer Verkalkung der Arterien entgegen und kann einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen. Es werden keine Nordic-Walking-Stöcke benutzt. Treffen ist vor dem Wilhelm-Hansmann-Haus. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0121	Do	18.00 Uhr	10.10.–28.11.	Beatrice Reubelt	30,00 €

neu: aktive Selbstschutzmaßnahme

Die Kursteilnehmer*innen werden sensibilisiert, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso wird geübt, wie man sich im Falle eines Überrasches selbstbewusst verhält und sich in einer solchen Notsituation letztendlich verteidigen bzw. abwehren kann. Durch die Körperhaltung und Aussprache wird signalisiert, nicht als "leichte Opfer" zu gelten und kann ggf. potentielle Täter von einem Übergriff abhalten.

Kursinhalte: Erkennen von Gefahrpotentialen, Grundsätze der Gefahrenabwehr, Möglichkeiten der Deeskalation/Konfliktvermeidung, Erlernen von Techniken aus den Kampfsportarten

Besondere körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0111	Mi	09.45 Uhr	21.08.–30.10.	Wilfried Peters	30,00 €
24C-0111	Mi	09.45 Uhr	13.11.–18.12.	Wilfried Peters	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

Tanzen

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und hält die Gelenke fit. Nebenbei dient sie der Sturzprophylaxe, schult die Konzentrationsfähigkeit und bietet ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.

TanzFit®

Der ADTV-Kurs TanzFit vereint Spaß mit Nützlichem: In fröhlicher Runde wird zu unterschiedlichen Musikstilen die körperliche Fitness erhalten. Eine moderate, ganzheitliche Gymnastik trainiert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System, die Kondition und kann neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson vorbeugen. Das Ganze mit viel Spaß und zu den Rhythmen eingängiger Musik. Es wird im Stehen, aber auch im Sitzen auf Stühlen trainiert. Sie müssen nur Spaß an Bewegung zu Musik haben, dann sind Sie hier genau richtig! Es wird immer 60 Min. getanzt!

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
24C-0164	Di	09.30 Uhr	20.08.–05.11.	Peter Hühner	30,00 €
24C-0165	Di	10.45 Uhr	20.08.–05.11.	Peter Hühner	30,00 €
24D-0164	Di	09.30 Uhr	12.11.–10.12.	Peter Hühner	*15,00 €
24D-0165	Di	10.45 Uhr	12.11.–10.12.	Peter Hühner	*15,00 €

Neueinsteiger

24C-0166	Di	12.00 Uhr	20.08.–05.11.	Peter Hühner	30,00 €
24D-0166	Di	12.00 Uhr	12.11.–10.12.	Peter Hühner	*15,00 €

* Kurskurs: 5 Termine

ZumbaGold®

Sie wollen sich sportlich betätigen, aber Turnen ist Ihnen zu langweilig? Dann ist Zumba genau das Richtige für Sie! Unser Fitness-Kurs basiert auf der ZumbaGold® Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmenden angepasst. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenkbeschwerden haben hier die Möglichkeit, etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird! Kursdauer jeweils 60 Minuten.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0169	Di	15.00 Uhr	17.09.–26.11.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
24C-0160	Di	16.15 Uhr	17.09.–26.11.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
24C-0161	Di	17.30 Uhr	17.09.–26.11.	Nara Chalub-Adam	30,00 €

ZumbaGold® im Sitzen

ZumbaGold® im Sitzen ist eine Variante von ZumbaGold® und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer*innen trainieren zu flotter Musik auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. ZumbaGold® im Sitzen ist ideal für Senior*innen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Beine integriert. Bei ZumbaGold® im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0159	Di	10.30 Uhr	13.08.–05.11.	Tanja Söllner	30,00 €
24D-0159	Di	10.30 Uhr	12.11.–10.12.	Tanja Söllner	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Orientalische Tänze

Ein Fitnessstraining der besonderen Art: Entfliehen Sie durch die märchenhafte Musik dem Alltag und spüren Sie das Temperament, die Lebensfreude und die Sinnlichkeit dieser speziellen Tanzart. Und ganz nebenbei stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter.

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0151	Mo	17.15 Uhr	16.09.–25.11.	Anja Köhler	30,00 €



Seniorentanz

Tanzen ohne festen Partner oder Partnerin. Tanzen fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität miteinander und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
24C-0145	Do	10.00 Uhr	15.08.–24.10.	Detlef Ulke	30,00 €
24D-0145	Do	10.00 Uhr	07.11.–05.12.	Detlef Ulke	*15,00 €

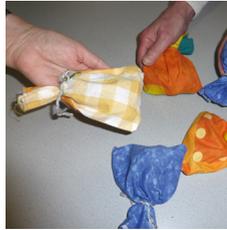
* Kurzkurs: 5 Termine

neu: Flamenco für Anfänger

Ein bisschen spanisches Flair im Wilhelm-Hansmann-Haus: Der Flamenco! Der Kurs vermittelt das rhythmische Stampfen mit den Füßen (zapateados), das Klatschen mit den Händen, die stolze Aufrichtung des Körpers und die mal eleganten, mal kraftvollen Bewegungen der Arme. In kleinen Choreografien werden alle diese Bewegungselemente verbunden. Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0122	Mo	16.30 Uhr	12.08.–14.10.	Esteban Ruiz Sances	30,00 €
24D-0122	Mo	16.30 Uhr	21.10.–09.12.	Esteban Ruiz Sances	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine



Gedächtnstraining und Bewegung

Mit Kopf, Hand und Fuß – aktives Gedächtnstraining

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt.

Jede Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0148	Di	14.15 Uhr	03.09.–19.11.	Brigitta Leifeld	30,00 €
24C-0149	Di	15.30 Uhr	03.09.–19.11.	Brigitta Leifeld	30,00 €

Sollen Sie unsicher sein oder Zweifel haben, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie uns an. Auch Schnuppern ist in Absprache mit uns möglich.

neu: Gedächtnstraining

Mit Spiel und Spaß werden hier die „grauen Zellen“ wieder angeregt. Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Urteilsfähigkeit, logisches Denken. Dieser Kurs findet meist im Sitzen statt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0150	Di	10.00 Uhr	13.08.–24.09.	Birgit Neuhäuser	30,00 €
24D-0150	Di	10.00 Uhr	08.10.–19.11.	Birgit Neuhäuser	*15,00 €

Entspannung und Gesundheit

Hatha Yoga

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer*innen angepasst. Übungsmatten sind vorhanden. Sie benötigen ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Terminen.



Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0138	Mi	12.45 Uhr	28.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
24C-0144	Mi	15.30 Uhr	28.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
24C-0147	Mo	11.45 Uhr	26.08.–28.10.	Erika Drews	30,00 €

Für Fortgeschrittene

24C-0141	Mi	17.00 Uhr	28.08.–30.10.	Erika Drews	30,00 €
----------	----	-----------	---------------	-------------	---------

24D-0138	Mo	12.45 Uhr	13.11.–11.12.	Erika Drews	*15,00 €
24D-0144	Mi	15.30 Uhr	13.11.–11.12.	Erika Drews	*15,00 €
24D-0147	Mo	11.45 Uhr	11.11.–09.12.	Erika Drews	*15,00 €

Für Fortgeschrittene

24D-0141	Mi	17.00 Uhr	13.11.–09.12.	Erika Drews	*15,00 €
----------	----	-----------	---------------	-------------	----------

* Kurzkurs

Yoga im Sitzen

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0136	Mo	13.00 Uhr	26.08.–28.10.	Erika Drews	30,00 €
24D-0136	Mo	13.00 Uhr	11.11.–09.12.	Erika Drews	*15,00 €

* Kurzkurs

Yoga in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0155	Do	17.15 Uhr	15.08.–26.09.	Olha Syzonenko	30,00 €
24C-0158	Fr	10.30 Uhr	16.08.–27.09.	Olha Syzonenko	30,00 €
24C-0162	Mo	17.00 Uhr	12.08.–23.09.	Ganna Varbenats	30,00 €
24C-0168	Mo	19.00 Uhr	12.08.–23.09.	Ganna Varbenats	30,00 €
24D-0155	Do	17.15 Uhr	07.11.–19.12.	Olha Syzonenko	30,00 €
24D-0158	Fr	10.30 Uhr	08.11.–20.12.	Olha Syzonenko	30,00 €
24D-0162	Mo	17.00 Uhr	07.10.–18.11.	Ganna Varbenats	30,00 €
24D-0168	Mo	19.00 Uhr	07.10.–18.11.	Ganna Varbenats	30,00 €

Pilates in englischer/ukrainischer Sprache

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0156	Di	15.00 Uhr	03.09.–15.10.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24C-0170	Fr	16.00 Uhr	06.09.–18.10.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24D-0156	Di	15.00 Uhr	22.10.–03.12.	Hanna Stepanenko	30,00 €
24D-0170	Fr	16.00 Uhr	25.10.–13.12.	Hanna Stepanenko	30,00 €



Qigong

Qigong ist eine der Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Darunter werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Es ist ein Weg, durch körperliche und geistige Übungen eigene Kräfte zu mobilisieren und zu regulieren. Qigong ist in jedem Lebensalter und bei unterschiedlicher körperlicher Verfassung sinnvoll und möglich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0134	Mi	11.00 Uhr	04.09.–20.11.	Gitta Awolin	30,00 €

Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0140	Fr	11.00 Uhr	16.08.–18.10.	Mario Barthmuß	30,00 €
24C-0153	Di	17.45 Uhr	13.08.–15.10.	Mario Barthmuß	30,00 €
24D-0140	Fr	11.00 Uhr	08.11.–06.12.	Mario Barthmuß	*15,00 €
24D-0153	Di	17.45 Uhr	05.11.–03.12.	Mario Barthmuß	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine



Rollator-Gymnastik

Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer*innen Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Senior*innen zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen!
Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0154	Fr	14.30 Uhr	16.08.–08.11.	Anja Schulze	30,00 €
24D-0154	Fr	14.30 Uhr	15.11.–13.12.	Anja Schulze	*15,00 €

* Kurzkurs: 5 Termine

Radtouren mit dem WHH

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden in der Zeit von Juli bis Oktober an jedem 1. Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr statt. (Fällt der 1. Donnerstag auf einen Feiertag, findet die Radtour am 2. Donnerstag des Monats statt.)

Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor der geplanten Abfahrt im Foyer des WHH. Die Rückankunft erfolgt gegen ca. 18.45 Uhr.

Kurs Nr.	Datum	Dauer	Route
24A-0192	04.07.	13.30–18.45 Uhr	Vom Florian zum Lanstroper Ei
24A-0193	01.08.	13.30–18.45 Uhr	Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund
24A-0194	05.09.	13.30–18.45 Uhr	Zum Horstmarer See
24A-0195	03.10.	13.30–18.45 Uhr	Am Körnebach und der Seseckea

Alle Fahrten sind als Bummeltouren mit Geschwindigkeiten zwischen 12 und 15 km pro Stunde konzipiert. Die Routenlängen liegen zwischen 20 und 30 km. Die Touren können im Hinblick auf ihre Zielsetzung von dem im Fahrradstadtplan Dortmund gekennzeichneten Verlauf abweichen. Die Mitfahrer*innen müssen über eine ausreichende Sicherheit beim Fahrradfahren im Alltag verfügen. Fahrradhelm wird empfohlen und wetterfeste Kleidung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kostenfrei; gleichwohl werden kleine Spenden (1,50 € für Mitglieder und 2,50 € für Nichtmitglieder) für den ADFC gern entgegen genommen.

Weitere Infos können von den Tourenleitern auch telefonisch unter Tel. (0231) 10 43 91 oder (0231) 21 41 48 eingeholt werden.

Tourenführer: Klaus-Peter Medeke

Treffpunkt: jeweils um 13.30 Uhr vor dem WHH / Ende: ca. 18.45 Uhr

ADFC Kreisverband Dortmund e. V.
Montag und Donnerstag 16.30–18.30 Uhr
Graudenzer Straße 11, 44263 Dortmund
Tel. (0231) 13 66 85, Fax (0231) 7 21 22 98
E-Mail: info@adfc-dortmund.de
Internet: www.adfc-dortmund.de



Selbsthilfegruppen im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus bietet zahlreichen Selbsthilfegruppen (SHG) und Vereinen aus dem Gesundheits- sowie dem psychosozialen Bereich die Möglichkeit, sich vorwiegend in den Abendstunden mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir bitten um Verständnis, dass das Wilhelm-Hansmann-Haus aus Gründen des Datenschutzes keine Adressen oder Telefonnummern von Ansprechpartner*innen der jeweiligen Gruppen weitergeben kann.

Nähere Informationen zu den Inhalten und Ansprechpartner*innen, der einzelnen Vereine bzw. Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42–48, Eingang Moritzgasse, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 52 90 97, www.selbsthilfe-dortmund.de

Alzheimer-Gesellschaft Do e. V.

- jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
18.30–20.00 Uhr

Behinderten-Sportgemeinschaft e. V.

- jeden 3. Donnerstag im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche ILCO e. V.

- jeden 4. Donnerstag im Monat
17.00–19.00 Uhr
- jeden 1. Freitag im Monat
19.00–21.00 Uhr

Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V.

- jeden 1. Montag im Monat
16.00–18.00 Uhr (Gruppe)
- jeden 3. Freitag im Monat
16.00 – 17.00 Uhr (Beratung)

Deutscher Psoriasis Bund e. V.

- jeden 2. Mittwoch im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.

- jeden 1. und 3. Freitag im Monat
19.30–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 9.30–10.15 Uhr (Gymnastik)
- dienstags, 19.30–20.15 Uhr und
20.20–21.00 Uhr (Gymnastik)

Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e. V.

- jeden 2. Freitag im Monat
19.30–21.00 Uhr

Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e. V.

- montags, 19.00–20.00 Uhr
- montags, 18.15–19.30 Uhr und
19.30–20.15 Uhr (Sport)

Kreuzbund e. V. Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

- donnerstags, 19.00–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 19.00–21.00 Uhr (Gruppe Westpark)
- Angehörigengesprächskreis WHH jeden 2. Freitag im Monat 10.00 Uhr
- Seniorengruppe jeden 2. Donnerstag im Monat 10.00–12.00 Uhr

SHG Epilepsie

- jeden 1. und 3. Montag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Morbus Crohn und Colitis

- jeden 1. Montag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Narcotics Anonymus

- dienstags, 19.30–21.00 Uhr

SHG Seelisch Wachsen

- freitags, 19.30–21.00 Uhr

Verein der Pflege- und Adoptivfamilien

- jeden 2. Dienstag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Einsamkeit ab 55 J.

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat 17.00–19.00 Uhr

SHG Wir sind Viele

- jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 18.30–20.00 Uhr

SHG Glaukom

- jeden 1. Dienstag im Monat 17.30–19.30 Uhr

SHG Depression

- jeden 3. Dienstag im Monat 19.00–21.00 Uhr

SHG Depression

- freitags, 19.00–21.00 Uhr

SHG PBC

- jeder 3. Montag zu Quartalsbeginn

SHG Mitochondriale Krankheitsbilder

- jeder 1. Montag im Monat 19.00 – 21.00 Uhr

SHG Mamazone

- Termine auf Anfrage

SHG Familien am Limit

- mittwochs, 19.00–21.00 Uhr

SHG AD(H)S Erwachsene

- montags 18.00–20.00 Uhr

SHG Messi Dortmund und Umgebung

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat 19.30–21.00 Uhr

SHG Positive Wege nach der Trennung

- jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 19.00–21.00 Uhr

SHG Deutsche Dystonie Gesellschaft

- jeden 2. Mittwoch im Monat 19.30–21.00 Uhr

Kursangebote im Bereich Kreativität

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“

Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung und des Berufslebens kaum Gelegenheit hatte.

Kreativ-Kurs: 30,00 €

Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent*in
Blumenstecken				
24C-0205	Fr	14.30–16.30 Uhr	06.09.–29.11.	Eike Bonk

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
Klöppeln				
24C-0210	Mo	15.00–17.00 Uhr	23.09.–02.12.	Irmgard Möhring

Freie Malerei

Keine Angst vor Rot-Gelb-Blau

Die Malklassen im WHH richten sich an alle Interessierten der Malerei, die sich ungern auf eine bestimmte Technik beschränken möchten. Der experimentelle Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken wird individuell gefördert. Von gegenständlich bis abstrakt, gilt es die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
24C-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	01.10.–26.11.	Alexander Pohl
24C-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	02.10.–27.11.	Alexander Pohl



Foto: Brigitte Heller

Freies Gestalten mit Ton – Der Kreativität eine Form geben

Töpfern ist ein faszinierendes Hobby, die Gestaltungsmöglichkeiten sind enorm. Ob Krug, Schale das individuell gestaltete Türschild oder kleine Gartenskulpturen, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs die verschiedenen Töpfertechniken kennen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Materialien wie Ton, Werkzeuge und Glasuren sind vorhanden. Töpfern ist eine schöne Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin	Kosten
24C-0220	Mi	10.00–12.30 Uhr	18.09.–13.11.	Brigitte Heller	30,00 €

Am ersten Kurstag sind 12,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Kostenfreie Kreativ-Arbeitsgemeinschaften

Im Wilhelm-Hansmann-Haus besteht die Möglichkeit, das in Kursen Erlernte in zahlreichen Kreativarbeitsgemeinschaften zu vertiefen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Zahl der Teilnehmer*innen in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Hauses gerne.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG-Blumenstecken			
24A-0205	Fr	14.30–16.00 Uhr	Eike Bonk
AG-Nadel, Faden und Glasperlenschmuck			
24A-2080	Mi	09.30–12.30 Uhr	Erika Krausch
AG-Hardanger Stickerei			
24A-2010	Mo	13.15–15.30 Uhr	Elsbeth Bodzian
AG-Holzarbeiten			
24A-2101	Do	10.00–17.00 Uhr	Bernd Kangowski
24A-2005	Mi	15.00–18.00 Uhr	Ralf Mowe
AG-Occhi			
2419A-2096	Do	10.00–12.00 Uhr	Christine Zeidler
AG-Puppen/Teddys 1			
24A-2109	Di	10.15–12.30 Uhr	Karen Weiß
AG-Puppen/Teddys 2			
24A-2110	Di	12.45–15.00 Uhr	Ute Ludwig
AG-Schneidern			
24A-2072	Do	09.30–12.30 Uhr	Brigitte Adler
AG-Seidenmalerei			
24A-2018	Di	13.00–16.00 Uhr	Marlies Stocker
AG-Töpfern			
24A-2114	Mo	17.30–19.30 Uhr	Brigitte Heller
AG-Video Schnitt			
24A-2066	Mi	14.00–16.00 Uhr	Siegfried Kraffzik
AG-Flotte Masche			
24A-2004	Di	14.00–17.00 Uhr	Erika Jeuschede



Adventgestecke und Kränze kreativ gestalten

Was wäre die Vorweihnachtszeit ohne ein schönes Gesteck oder einen Adventskranz? Rechtzeitig zum 1. Advent besteht heute die Möglichkeit, Gestecke und Kränze kreativ selbst herzustellen und zu gestalten. Für die fachkundige Leitung sorgt die Floristin Eike Bonk. Materialien können mitgebracht werden oder bei der Referentin zum Selbstkostenpreis bezogen werden.

Kurs Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
24C-0206	Do	28.11.	10.00–13.00 Uhr	3,00 €

Gesellschaftsspiele und Spielereffs

Der Offene Treff

Das WHH bietet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein WHH e.V. den Offenen Treff an. In gemütlicher Runde können Sie sich dienstags von 14.00–17.00 Uhr mit Freunden und Bekannten zum Spielen treffen, sich austauschen, ein Schwätzchen halten, neue Menschen kennen lernen. Eine Vielzahl von Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen stehen für Sie zur Auswahl bereit. Sollten Sie allein sein und einen Spielpartner*innen suchen, dann sind Ihnen unsere ehrenamtlichen Spielpatinnen gerne behilflich. Eine Anmeldung oder Reservierung ist für dieses kostenfreie Angebot nicht erforderlich

Merken Sie sich einfach vor:

Der Offene Treff – Spielen und Plaudern
Immer dienstags • 14.00–17.00 Uhr
WHH

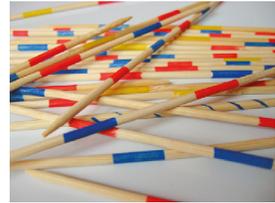


Foto: Simone Hainz/pixelio.de



Foto: Joujou/pixelio.de

Weitere kostenfreie Spiele-Arbeitsgemeinschaften

Die Spielereffs im Wilhelm-Hansmann-Haus erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier können Sie sich in lockerer Runde mit anderen treffen und sich bei den unterschiedlichsten Spielen einfach nur die Zeit vertreiben oder aber nach mehr oder weniger strengen Regeln im sportlichen Wettkampf Ihre Konzentration schulen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich.



Foto: birgith/pixelio.de

Da die Teilnehmer*innenzahl in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften und Spielereffs beantworten Ihnen die Mitarbeiter*innen des Hauses gerne.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
AG Bridge			
24A-2039	Mo	15.00–19.00 Uhr	Ursula Breidenbach
AG Bridge – PIK ASS			
24A-2095	Do	09.30–12.30 Uhr	Günter Beckmann
AG Bridge			
24A-2097	Do	13.00–16.00 Uhr	Renate Meyer
AG Doppelkopf			
24A-2105	Do	14.00–18.00 Uhr	Günter Haubrich
AG Doppelkopf			
24A-2111	Do	14.00–18.00 Uhr	Vera Haubrich
AG Rommé			
24A-2112	Di	12.00–16.00 Uhr	Edeltraud Burg
AG Rommé 2			
24A-2120	Mi	14.30–17.30 Uhr	Ingrid Haase
AG Canasta			
24A-2113	Do	12.00–17.00 Uhr	Beate Wilhelmi
AG Canasta 2			
24A-2121	Mi	14.30–17.30 Uhr	Bärbel Skopp
AG Rummikub			
24A-2116	Do	14.00–18.00 Uhr	Anita Kießling
AG Rummikub/Skibo			
24A-2117	Do	14.00–17.00 Uhr	Heidi Lehnert
AG Spiel			
24A-2118	Mi	11.00–14.00 Uhr	Marlies Stocker

Juli 2024			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
04.07.	13.30 Uhr	Radlertreff: Vom Florian zum Lanstroper Ei	kfr.
04.07.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
08.07.	17.00 Uhr	Sketchup-Loriot 100 Jahre	4,00 €
09.07.	11.00 Uhr	ADFC-Sicherheitstraining Pedelac	7,50 €
11.07.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
16.07.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
17.07.	15.00 Uhr	Mundharmonika Schlager-Sommer	7,50 €
23.07.	15.00 Uhr	Sommerfest Förderverein	kfr.
25.07.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

Schließungszeiten des WHH im 2. Halbjahr 2024

Sommer: 29.07.2024 bis 09.08.2024

Jahreswechsel: 23.12.2024 bis 01.01.2025

August 2024			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
01.08.	13.30 Uhr	Radlertreff: auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund	kfr.
15.08.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
15.08.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
16.08.	14.00 Uhr	Lesereihe: Literatur in und aus Dortmund	4,00 €
16.08.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
20.08.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
23.08.	14.00 Uhr	Lesereihe: Literatur in und aus Dortmund	4,00 €
27.08.	14.30 Uhr	Trinkpause "Hitze, Wasser und mehr!	kfr.
29.08.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
30.08.	08.00 Uhr	Ausflug: Maria Laach + Andernach	20,00 €/25,00 €
30.08.	14.00 Uhr	Lesereihe: Literatur in und aus Dortmund	4,00 €

September 2024			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
05.09.	08.00 Uhr	Ausflug: Gronau	20,00 €/25,00 €
05.09.	11.00 Uhr	Führung im Terrarium und Aquarium Verein	1,00 €
05.09.	13.30 Uhr	Radlertreff: Brechten, Datteln-Hamm-Kanal und zurück am Körneweg	kfr.
05.09.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
06.09.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
06.09.	15.30 Uhr	Weinfest mit dem Akkordeonorchester	4,00 €
11.09.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €/5,00 €
12.09.	08.00 Uhr	Ausflug: Roermond	20,00 €/25,00 €
12.09.	17.30 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
13.09.	11.00 Uhr	Besichtigung mit Führung: Geigenbauerwerkstatt	1,00 €
17.09.	11.00 Uhr	Besichtigung mit Führung: Polizeiausstellung	1,00 €
17.09.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
18.09.	08.00 Uhr	Ausflug: Trier	20,00 €/25,00 €
19.09.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
20.09.	13.00 Uhr	Vernissage "Hallo Dortmund, lass deine Formen und Farben tanzen!"	kfr.
20.09.	13.30 Uhr	Workshop Gesprächskreis für Frauen	5,00 €
25.09.	08.00 Uhr	Ausflug: Bad Nauheim	20,00 €/25,00 €
26.09.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
26.09.	17.00 Uhr	Kleidertauschparty von der Caritas	kfr.
27.09.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
27.09.	17.30 Uhr	Lyrische Revue mit Klaus Walter und die Melodies	7,00 €
30.09.	11.00 Uhr	Besichtigung mit Führung: Theater Dortmund	1,00 €

Oktober 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
04.10.	08.00 Uhr	Ausflug: Kevelaer	20,00 €/25,00 €
10.10.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
11.10.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
11.10.	18.00 Uhr	Musikcomedy: Die verflixte Klassik Teil II	8,00 €
15.10.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
17.10.	13.30 Uhr	Rollatorentaining für Seniorensicherheit im Straßenverkehr	kfr.
17.10.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
18.10.	16.30 Uhr,	Präventionstheater "Das passiert mir doch nicht"	kfr.
24.10.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
25.10.	17.30 Uhr	Revue: Von Kopf bis Fuß auf liebe eingestellt	6,00 €
31.10.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

November 2024			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
05.11.	17.00 Uhr	Volkschor: "Pop trifft Musical"	4,00 €
07.11.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
08.11.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
13.11	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €/5,00 €
14.11.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
15.11.	19.09 Uhr	Revue: 50 Jahre Westfalenstadion mit Gerd Kolbe & Co	9,00 €
19.11.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
21.11.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
22.11.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
22.11.	17.00 Uhr	Konzert: Shanty Chor	6,00 €
25.11	15.00 Uhr	Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen mit Gerd Kolbe	kfr.
28.11.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
29.11.	16.30 Uhr	Musikkabarett: Die Pottrosen "Leise schnieselt das Reh!"	8,00 €

Dezember 2024

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
02.12.	15.00 Uhr	Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen mit Gerd Kolbe	kfr.
03.12.	08.00 Uhr	Ausflug. Weihnachtsmarkt Bremen	20,00 €/25,00 €
05.12.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
06.12.	12.00 Uhr	Nikolausmarkt	kfr.
06.12.	14.30 Uhr	Gesprächskreis frü Frauen	2,50 €
09.12.	15.00 Uhr	Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen mit Gerd Kolbe	kfr.
11.12.	08.00 Uhr	Ausflug: Weihnachtsmarkt Hannover	20,00 €/25,00 €
11.12.	17.00 Uhr	in musikalischer Spaziergang im Advent mit den Dortmunder Stadtpfeifern im WHH!	
12.12.	15.00 Uhr	Lust auf Advents- und Weihnachtsmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
13.12.	17.00 Uhr	Adventliches Chorkonzert: Dortmunder Kammerchor	6,00 €
16.12.	15.00 Uhr	Lesung und Musik: Weihnachten in Westfalen mit Gerd Kolbe	kfr.
17.12.	15.00 Uhr	Adventliche Stunden	7,50 €/5,00 €
17.12.	16.30 Uhr	Chor Dementi	kfr.
18.12.	15.00 Uhr	Mundharmonika-Weihnacht	7,50 €/5,00 €
19.12.	15.00 Uhr	Klassik um Drei Weihnachtskonzert	4,00 €
20.12.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist vom 23.12.2024 bis 01.01.2025 geschlossen. Alle Mitarbeiter*innen wünschen Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr.

Städtische Begegnungszentren in den Stadtbezirken Orte der Begegnung, Kommunikation und Kultur

In sechs Dortmunder Stadtbezirken bieten Begegnungszentren Menschen ab 50+ die Möglichkeit, Kurse und Veranstaltungen zu besuchen, an Interessen- und Selbsthilfegruppen teilzunehmen, gemeinsame Unternehmungen zu planen oder sich mit Freunden zu treffen.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen. Ob mit Partner oder allein: die Begegnungszentren bieten für alle Altersgruppen und Lebenslagen interessante Angebote und Freizeitmöglichkeiten.

Gemeinsam mit ehrenamtlich Engagierten und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.

Informieren Sie sich über unsere Angebote und die Möglichkeiten, selbst aktiv mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Auf Wunsch übersenden wir Ihnen auch gerne das in der Einrichtung ausliegende halbjährlich erscheinende kostenlose Programmheft per Post.

Die Begegnungszentren in der Übersicht:

Begegnungszentrum	Ansprechpartner*in	Telefon (0231)	E-Mail
Berghofen	Petra Emig	48 67 78	bz_berghofen@stadtdo.de
Eving	N.N.	85 89 94	bz_eving@stadtdo.de
Huckarde	Ulrich Mäfers	39 42 74	bz_huckarde@stadtdo.de
Lütgendortmund	Bettina Springer	50-2 89 89	bz_luetgendortmund@stadtdo.de
Mengede	Solveig Jeromin	50-2 80 20	bz_mengede@stadtdo.de
Scharnhorst	Katja Kremer und Juliane Babel	50-2 88 59	bz_scharnhorst@stadtdo.de

**Die Seniorenbüros in
den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:**



Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21
44287 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 93 90
seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Brackel

Brackeler Hellweg 170
44309 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 96 40
seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Meylantstraße 89 a

44319 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 93 70
seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Innenstadt-West

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

Innenstadt-Ost

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

Untere Brinkstraße 80

44141 Dortmund
(im Gebäude des Versorgungsamtes)
Tel. (0231) 50-2 78 00
E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Innenstadt-Nord

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

Eving

August-Wagner-Platz 2-4
44339 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 96 60
seniorenbuero.eving@dortmund.de

Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16
44263 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 33 11
seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Hombruch

Harkortstraße 58
44225 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 83 90
seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Huckarde

Urbanusstraße 5
44369 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 84 90
seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Lütgendortmund

Limbecker Straße 31
44388 Dortmund
(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Tel. (0231) 50-2 96 70
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Mengede

Bürenstraße 1
44359 Dortmund
(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)
Tel. (0231) 50-2 80 90
seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 80
(im Gebäude des Begegnungszentrums Scharnhorst)
seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de



DORTMUND

Impressum

Herausgeber:

Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion:

Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt

Fotos:

Klaus Walter, Kriszti.Kiss, Felix reuter, Mario Brand, Dieter Caspari, Frank Meißner, Thomas Kade, thomas m. jauk/StagePicture, WFB Bremen Carina Tank, D. Stratmann, BNST GmbH, Vulkanregion Laacher See: Kappest, Petra Lenssen, Regina Brattke, Roland Gorecki, Marek Spelldorf, Phototcase.com, Pixelio.de, adobe.stock.com

Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Druck:

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 05/2024
dortmund.de



für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

**In den Seniorenbüros der zwölf
Dortmunder Stadtbezirke
erhalten Sie in Ihrer Nähe Antwort
und Hilfestellungen.**

Unser Angebot

Beratung, Vermittlung, Vernetzung



Wir bieten Ihnen

- trägerunabhängige Information und Beratung zu allen Fragen der Altenhilfe und Pflege
- Überblick zu den lokalen Service- und Pflegediensten der jeweiligen Dortmunder Stadtbezirke
- wohnortnahe Sprechstunden für Einzelberatung

Wir helfen Ihnen bei

- Planung von passgenauen Hilfen
- Kontaktaufnahme zu Pflege und Hilfsdiensten im Wohnquartier
- Kostenregulierung mit den Pflegekassen und dem Sozialamt

Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge

- zur Pflegeeinstufung des Medizinischen Dienstes der Pflegekassen
- worauf es bei guter Pflege ankommt

**Beratungszeiten der Seniorenbüros:
montags bis freitags 10.00 bis 12.00 Uhr**

Die Mitarbeiter*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause. Die Anschrift und Telefonnummer des für Ihren Stadtbezirk zuständigen Seniorenbüros finden Sie auf der Innenseite.