

Senioren Heute

2. Quartal 2026

Zeitschrift des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund

mit Veranstaltungskalender
Gratis zum Mitnehmen



DO

| Seniorenbeirat

Schlaganfall ein Notfall



 **112**

stroke@klinikumdo.de

www.schlaganfall-hilfe-dortmund.de

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

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

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH

Marsbruchstraße 4 · 44287 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22

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



Bequem wohnt's sich besser.

Barrierefrei oder barrierearm wohnen in
Dortmund – bequem, praktisch und gemütlich.
Vereinbaren Sie jetzt Ihren Besichtigungstermin.



vonovia.de/dortmund

Barrierearm
und zukunfts-
gerecht

VONOVIA

Inhalt

Zu Beginn	5
Der Seniorenbeirat	
Ihre Ansprechpartner*innen	7
Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken	9
Veranstaltungen des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken	9
Der Seniorenbeirat stellt sich vor - Teil 3	10
Termine Impressum	11
Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates	
Presse-Information des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund im Stadtbezirk Hörde	12
Wie gut geht es sich in Dortmund?	14
Der Seniorenbeirat besuchte die Kokerei Hansa	16
Informationen	
Sicherheitstipps für Reisende: Diebe arbeiten häufig zu zweit	18
Ausflug zur DASA als Zeichen der Wertschätzung für Ehrenamtliche	19
Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde	20
Bar bezahlt und aus Papier	22
Mäuse für Ältere unter neuer Leitung	23
Mehr Komfort und Sicherheit zuhause – mit Unterstützung der KfW	24
Keine Arzttermine am Dienstag, denn da wird mit Jürgen Steinmann gewandert	26
Magazin - Unterhaltung - Termine	
Rätselecke	28
Bücherecke	30
Rezept	31
Parkakademie	34
Senior*innensendungen im Funk	34
Für Senior*innen da sein	35
Veranstaltungskalender	
Veranstaltungskalender von April bis Juni 2026	37
Impressum des Seniorenveranstaltungskalenders	68



Geschmack habe ich!
Auch beim Wohnen.

DOGEWO21

dogewo21.de



**Ihr Partner in allen
Gesundheitsfragen**

Knappschaft Kliniken Lütgendortmund

Altersmedizinische Hotline: 0231 6188-600

Zu Beginn

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

erlauben Sie mir, in dieser Ausgabe einmal Stellung zu der Senioren Heute zu nehmen, die Sie gerade in den Händen halten. Seit über zehn Jahren arbeite ich jetzt an der Gestaltung dieser für Sie kostenlosen Zeitschrift mit. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass wir, das Team zur Erstellung der Zeitschrift, besser geworden sind.

Das liegt auch daran, dass seit einige Zeit in unseren Reihen eine Fachfrau, eine Journalistin, aktiv an der Gestaltung mitarbeitet. Wir haben das äußere Erscheinungsbild verbessert, was ein Stück auch darauf zurückzuführen ist, dass die Stadt Dortmund für ihre Druckerzeugnisse eine Veränderung beschlossen hatte. Die verschiedensten Beiträge haben nach meiner Einschätzung ein hohes Niveau erreicht. An dem Magazin-Format hat sich dennoch seit Jahren nichts geändert. Wir wollen für die unterschiedlichen Leserinnen und Leser informative Beiträge aus dem Seniorenbeirat, aus den Stadtbezirken, gesundheitliche Informationen, Buchbesprechungen, Kochrezepte und Rätsel anbieten. Ein großer Teil der Beiträge kommt aus der Feder unserer Mitglieder. Ein kleinerer Teil wird uns von anderen Einrichtungen zur Verfügung gestellt. Diese Vielfalt soll für alle Interessierten Lust machen, in unsere Zeitschrift reinzuschauen.



Wenn Sie Vorschläge haben, wie wir unsere Zeitschrift noch besser machen können, nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Schreiben Sie uns doch einmal, wie Sie dieses Konzept finden. Am besten richten Sie Ihren Brief oder Ihre Email an die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates. Dann kommt Ihre Stellungnahme mit Sicherheit auf den Tisch des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit des Seniorenbeirates, der für die Senioren Heute zuständig ist. Wir würden uns freuen, wenn wir aus dem Bereich der Leserinnen und Leser eine Rückmeldung zu unserer Zeitschrift bekämen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund oder werden es wieder.

Bis zur nächsten Ausgabe verbleibe ich
mit herzlichen Grüßen
Ihr



Martin Fischer

Im Notfall
keine Zeit
verlieren

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.



Foto: Lena Kirschner

Kleiner Knopf, große Wirkung

Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung



Jetzt anrufen und informieren:

0800 9966010

(Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenlos)

Oder Sie nutzen einfach unsere
Online-Terminbuchung!



malteser-hausnotruf.de



DAS

ECHTE



Natürlich von der Sparkasse Dortmund

Ihr Konto für einen sorgenfreien Alltag.

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



Sparkasse
Dortmund

Der Seniorenbeirat

Ihre Ansprechpartner*innen des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

Aplerbeck



Martin Fischer
(0231) 44 76 13



Heinz Ulrich Finger
(0231) 1 50 72 41



Jutta Fuchs
(0231) 48 31 63

Brackel



Reiner Gerd Kunkel
(0231) 27 97 39



Reinhard Preuß
(0231) 21 13 30



Tong Rosiepen
(0231) 25 35 93

Eving



Peter Bark-Schäfer
(0231) 4 76 55 17



Manfred Heinz Sträter
(0151) 54 79 61 17

Hörde



Dr. Edeltraud Hartmann
(02304) 7 50 74 91



Edeltraud Kleinhans
(0160) 94 47 75 22

Hombruch



Elisabeth Beyna
(0231) 73 58 89



Hans-Joachim Frenz
(0177) 6 80 78 25



Jochen Fricke
(0231) 975 23 80

Huckarde



Adelgunde Lammers
(0176) 43 55 45 42



Ralf Sagorski
(0163) 9 51 83 32

Innenstadt-Nord



Johannes Kirsch
(0160) 8 54 59 66



Susanne Schulte
(0231) 8 63 01 55

Innenstadt-Ost



Berthold Tschirpke-Walter
(0231) 10 36 28



Klaus Niemöller
(0231) 12 95 26

Innenstadt-West



Monika Köster
(0231) 17 57 24



Christel Poch
(01522) 5 70 66 61

Lütgendortmund



Wolfgang Evers
(0231) 6 90 05 31



Matthias Wolf
(0162) 1 09 53 27

Mengede



Gudrun Feldmann
(0176) 32 11 28 63



Giuseppe Perez
(0172) 2 56 85 89

Scharnhorst



Detlev Thißen
(0231) 23 56 13



Manfred Mertins
(0231) 23 97 03



Selbstbestimmt leben. Mit der Sicherheit, dass im Notfall immer jemand da ist. Der Vitakt Hausnotruf ist nicht nur ein Knopf, sondern ein richtig gutes Gefühl.

Kostenlose Beratung:
0 59 71 - 93 43 53 | vitakt.com



Vitakt. Füreinander da.

Fühlt sich nach Zuhause an.

Geballte Belia-Power in Dortmund – etabliert in Mengede, neu eröffnet in Bodelschwingh



Belia steht für „Besser leben im Alter“ und schafft Lebensräume, in denen ältere Menschen in sicherer, vertrauensvoller und wohnlicher Umgebung leben können. Unsere Häuser verbinden professionelle Pflege und Betreuung mit Service-Leistungen aus einer Hand – getragen von einer menschlichen, professionellen und wertschätzenden Haltung.

Mit dem Standort Dortmund-Mengede bieten wir bereits Pflege und Betreuung auf hohem Niveau an. Die **Belia Seniorenresidenz Dortmund-Bodelschwingh** ist **neu eröffnet** und ergänzt unser regionales Netzwerk an modernen, lebendigen Wohnorten für Senior*innen.

Unsere Qualitätsmerkmale

- Ausschließlich **Einzelzimmer**
- Jedes Zimmer mit **barrierefreiem Bad** und integriertem Notrufsystem
- **Hauseigene Küche** mit täglich frisch zubereiteten Mahlzeiten
- **Interne Wäscherei**
- Großzügige, moderne Gemeinschaftsbereiche, z. B. Kaminzimmer mit Bibliothek
- Friseursalon und Wohlfühlbereiche direkt vor Ort
- Angebote zur sozialen Betreuung, Aktivitäten und Gemeinschaftsleben

Belia-Häuser sind **neu gebaut bzw. modern ausgestattet** und verbinden Komfort mit Sicherheit und Wohnlichkeit.



www.belia.de

Pflegeplatz gesucht?
Wir beraten Sie gern!



Belia Dortmund-Mengede
Tobias Becker,
Einrichtungslitung

📍 Hansemannstr. 10
44357 Dortmund

☎ 0231 39590-0

✉ dortmund@belia.de



Belia Dortmund-Bodelschwingh
Michael Maurus,
Einrichtungslitung

📍 Bodelschwingherstr. 149
44357 Dortmund

☎ 0231 53455-0

✉ bodelschwingh@belia.de

Neu eröffnet!

Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

Aplerbeck

- **Jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr**

Gemeindehaus der St. Marien-Kirche, Sölder Straße 130

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 15.30 Uhr**

Städt. Begegnungszentrum Berghofen, Am Oldendieck 6

- **Jeden 1. Freitag im Monat von 11.00 bis 12.00 Uhr**

AWO Begegnungsstätte Aplerbeck, Rodenbergstr. 70

Selbstverständlich können Sie uns auch telefonisch erreichen.

Brackel

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00–16.00 Uhr**

Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Dortmund-Asseln (Marie-Juchacz-Haus), Flegelstraße 42

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

Eving

- **Jeden 1. Montag im Monat, 18.00–19.00 Uhr**

im BergAuf e.V., Bergstr. 79

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

Hörde

- **Jeden letzten Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr**

Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstraße 16, 5. Ebene, Zimmer 518

Hombruch

- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr**

Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstr. 1. Obergeschoss, Harkortsaal

Huckarde

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

Innenstadt-Nord

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

Innenstadt-Ost

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

Innenstadt-West

- **Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**

im Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstr. 16 (Eingang Neuer Graben) mit Frau Poch, mit tel. Anmeldung Tel.: (0231) 72 14 970

- **Sprechstunde**

im Stadtteilladen Wilma, Wilhelmplatz mit dem Seniorbüro und Seniorenbeiratsmitglied Monika Köster am: 23.4. und 25.6.26 jeweils in der Zeit von 15–16 Uhr

Lütgendortmund

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat, 10.00–11.00 Uhr**

Städt. Senior*innenbegegnungszentrum, Werner Str. 10

Mengede

- **Jeden 1. Montag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr,**

Begegnungsstätte Mengede, Bürenstr. 1

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

Scharnhorst

- **Jeden 2. Donnerstag im Monat, 10.00–12.00 Uhr**

Städt. Begegnungszentrum, Gleiwitzstr. 277

Weitere Sprechzeiten sind im Begegnungszentrum zu erfragen.

Veranstaltungen unter Mitwirkung des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken

April 2026

Aplerbeck, Freitag, 10.04.2026, 16:00 Uhr

Aplerbecker Marktplatz, Fahrraddemo in die Innenstadt in Kooperation mit dem ADFC

Innenstadt-Nord, Mittwoch, 22.04.2026, 16:00 Uhr

auf dem Platz vor der Kirche St. Joseph an der Münsterstraße Öffentl. Diskussion zum barrierefreien Wohnen – mit dem Publikum, Vertreter*innen aus Politik und Verwaltung, von den Wohnungsgesellschaften und dem Mieterverein

Mai 2026:

Hörde, Freitag, 8.5.2026, 16:00 Uhr

Am Bruchheck/Goymark, Fahrraddemo in die Innenstadt in Kooperation mit dem ADFC

Juni 2026:

Hombruch, Freitag, 12.6.2026, 16:00 Uhr

Hombrucher Marktplatz, Fahrraddemo in die Innenstadt in Kooperation mit dem ADFC

Der Seniorenbeirat stellt sich vor – Teil 3

Die Frauen und Männer, die für den Seniorenbeirat kandidierten und gewählt wurden, beginnen nicht erst in diesem Gremium ihre ehrenamtliche Arbeit. In den Ausgaben von Senioren Heute erscheinen jeweils kurze Porträts der 27 Mitglieder, die deutlich machen, wie engagiert alle Zeit ihres Lebens für das Gemeinwohl bereits im Einsatz waren und heute immer noch sind.



Jutta Fuchs hat in Bochum, Marburg und Freiburg das Lehramt an Gymnasien studiert. Die Fächer waren Sport, Erziehungswissenschaften und Religion. Damit hat sie ihre große Leidenschaft für zahlreiche Sportarten zu ihrem Beruf

gemacht. Sie engagierte sich zudem als Drogenberatungslehrerin und im Lehrerrat und bei der Gestaltung der Schulgottesdienste. 2011 gründete sie zusammen mit Pastorin Meike Friedrich das Berghofer Forum, aus dem dann kurze Zeit später der Verein Unsere Mitte Steigerturm hervorging. In der Begegnungsstätte in Berghofen hat sie zahlreiche Kurse angestoßen und betreut sie teilweise noch heute. Es ist ihr in einer Gesellschaft, in der Individualität teilweise so unreflektiert ausgelebt wird, ein Herzensanliegen, Aktionen gegen Einsamkeit junger und älterer Menschen zu initiieren. Die Arbeit in der Drogenprävention hat sie gelehrt, dass es gut ist, wenn junge Menschen eine sichere Gemeinschaft finden. Deshalb war sie auch an der Gründung eines Volleyballvereins in Aplerbeck beteiligt und dort lange Zeit Vorstandsvorsitzende und zwölf Jahre Trainerin.

Im gesellschaftspolitischen Bereich arbeitete sie als Mitglied der Bezirksvertretung Aplerbeck. Nach ihrem Ausscheiden ist sie seit 2020 Mitglied des Seniorenbeirates in der Funktion als Sprecherin des Arbeitskreises Kultur, Sport und Freizeit. Zudem nimmt sie als beratendes Mitglied des Seniorenbeirates an den Sitzungen des BPN (Behindertenpolitischen Netzwerk) teil.

Text: Lisa Beyna

Als **Dr. Edeltraud Hartmann** Ende 2019 in der Zeitung las, dass Dortmunder*innen aufgerufen seien, für die anstehende Wahl zum Seniorenbeirat zu kandidieren, fand sie diese ehrenamtliche Aufgabe „spannend“, bewarb sich und wurde gewählt.

Im März 2025 begann ihre zweite Amtszeit in dem Gremium. Als Einwohnerin von Höchsten vertritt sie die Anliegen der Menschen im Stadtbezirk Hörde. Die Allgemeinärztin mag es, „in politische Prozesse einbezogen zu sein“. Sie ist Teilnehmerin der Gesundheitskonferenz und jetzt auch für den Seniorenbeirat als Stellvertreterin in den neu eingerichteten Gleichstellungsausschuss gewählt worden. Geboren in Baden-Württemberg studierte sie Medizin in Tübingen und kam wegen der ersten Stelle in Herdecke nach Nordrhein-Westfalen. „Ich hatte nicht vorgehabt, ewig hier zu bleiben“, sagt sie. Aber wie das Leben so spielt. Sie arbeitete in Krankenhäusern, Kassen- und Privatpraxen und in der Arbeitsmedizin. Nachdem ihre beiden Kinder geboren waren, da hatte Edeltraud Hartmann schon ihren 40. Geburtstag hinter sich, beschloss sie, sich selbst um die Betreuung zu kümmern und arbeitete für wenige Patient*innen als Privatärztin. Sie singt im Chor, spielt Doppelkopf, macht Sport und geht heute mit Pferden spazieren, die sie früher geritten hat.

Text: Susanne Schulte



Johannes Kirsch war bis Herbst 2024 als Sozialwissenschaftler in der Arbeitsmarktforschung tätig. Für ihn stand damals fest, dass er sich nach dem Renteneintritt verstärkt ehrenamtlich engagieren will, und so traf es sich gut, dass er bald darauf in den Seniorenbeirat gewählt wurde. Der gebürtige Aachener wohnt seit 1992 in der Nordstadt und kann sich nicht vorstellen, aus diesem lebendigen und bunten Stadtteil mit seinen zahlreichen sozialen



und kulturellen Initiativen fortzuziehen. Er engagiert sich auf vielfältige Art in der katholischen Gemeinde Hl. Dreikönige; so beteiligt er sich intensiv an den Überlegungen, wie Kirche stets neu dazu beitragen kann – konkret etwa durch eine Umgestaltung des Kirchenraums von St. Joseph – dass die Menschen in der Nordstadt zusammenfinden und stärker zusammenhalten. Von den Anliegen der in der Nordstadt beheimateten Senior*innen erfährt er nicht nur durch viele Gespräche in der Gemeinde, sondern vor allem auch beim Erzählcafé im Keuninghaus, das er gemeinsam mit seiner Seniorenbeiratskollegin Susanne Schulte monatlich durchführt. Darüber hinaus ist das, auch bundesweite, Engagement von Johannes Kirsch in der katholischen Friedensbewegung Pax Christi zu erwähnen. In seiner freien Zeit wandert er gerne, auch über längere Strecken wie den Jakobsweg, und fährt Rad.

Edeltraud Kleinhans ist 2025 für den Stadtbezirk Hörde als neues Mitglied in den Seniorenbeirat gewählt worden. In Hörde ist sie aktiv und bekannt. Sie arbeitete als Krankenschwester im OP-Bereich im Knappschafts-Krankenhaus. Daneben engagierte sie sich politisch in der SPD und vertrat ihre Partei von 2009 bis 2020 als Mitglied im Rat der Stadt Dortmund. Sie war in verschiedenen Fachausschüssen tätig wie im Aus-



schuss für Bürgerdienste und öffentliche Ordnung sowie dem Ausschuss für Wirtschaftsförderung. Ihr besonderes Interesse galt immer der Arbeit von Feuerwehr und Rettungsdienst. Was lag näher, als diese Themen auch im Seniorenbeirat wieder aufzunehmen. In Hörde ist sie neben ihrer politischen Arbeit im Stadtbezirk in vielen Vereinen aktiv unter anderem im Spielplatzverein und Hörde International. Zu ihren Hobbys gehören das Reisen, Lesen, Basteln oder Nähen. Sie verbringt viel Zeit in ihrem Kleingarten und mit der Familie. Ein erklärtes Ziel ihrer ehrenamtlichen Arbeit im Seniorenbeirat ist es, die Situation älterer Menschen in unserer Stadt zu verbessern und vorhandene Probleme anzugehen.
Text: Christel Poch

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

Montag, 20.04.2026

Freitag, 29.05.2026

Besucher*innen sind herzlich willkommen.

Die Sitzungen finden jeweils **ab 10.00 Uhr**, Rathaus, Friedensplatz 1, 44122 Dortmund statt.

Der Sitzungsraum wird am Sitzungstag vor Ort angeschlagen und ist auch auf unserer Internetseite seniorenbeirat.dortmund.de nachzulesen.

Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,
Vorsitzender: Martin Fischer
seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle:

Südwall 2-4 (Raum-Nr. 640/642)
44122 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 48 87
Fax (0231) 50-2 65 69
seniorenbeirat@dortmund.de
Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

Verantwortlich für die Redaktion:

Elisabeth Beyna, Wolfgang Evers, Heinz Ulrich Finger,
Martin Fischer, Hans-Joachim Frenz, Christel Poch,
Tong Rosiepen, Susanne Schulte und Detlev Thißen

Titelbild: Claudia Teermann

Nächste Ausgabe: ab 26.06.2026

Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften für die Ausgabe 3/2026: 07.05.2026

Der Seniorenbeirat ist auch online zu erreichen:
dortmund.de/seniorenbeirat

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

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

Presse-Information des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund im Stadtbezirk Hörde

Text: Edeltraud Kleinhans; Foto: Karl Heinz Kleinhans

Nach einer längeren Pause, durch die Corona-Einschränkungen, hatte der im März 2025 neu gewählte Seniorenbeirat für den Stadtbezirk Hörde zum Seniorennachmittag eingeladen.

Rund 100 Senioren trafen sich im Evangelischen Gemeindehaus Wellinghofen bei Kaffee und Kuchen zum Kennenlernen und Gedankenaustausch.

In seinem Grußwort würdigte Bezirksbürgermeister Michael Depenbrock die Arbeit des Seniorenbeirates und wies auf die Wichtigkeit des Ehrenamtes hin.

Für die musikalische Untermalung sorgten Schüler der Marie-Reinders-Realschule mit weihnachtlichen Liedern zum 1. Advent, sowie Rudi Strothmüller vom Hansa-Theater Hörde.

Mit Liedern von Udo Jürgens und Frank Sinatra sorgte er bei den meist älteren Teilnehmern für Erinnerungen an zurückliegende Zeiten. Ein besonderer Dank der Veranstalter gilt den „Servicehelfern“, die durch ihren Einsatz für einen reibungslosen Versorgungsablauf mit Kaffee und Kuchen zu dem gelungenen Nachmittag beitrugen. Am Ende waren sich alle Beteiligten einig, dass solche Veranstaltungen regelmäßiger stattfinden sollten.



Teilnehmende des Seniorennachmittags in Hörde.

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

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



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

**„Der Mensch bereist die Welt
auf der Suche nach dem,
was ihm fehlt.
Und er kehrt nach Hause zurück,
um es zu finden.“**

George Moore



dovoba.de

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

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

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

Dortmunder Volksbank 

Gutschein - Wir laden Sie ein!

Seien Sie einen ganzen Tag lang
Herzlich Willkommen in unserer Tagespflege

Sie bekommen selbstverständlich ein leckeres
Frühstück, Mittagessen, sowie Kaffee und Kuchen.

*Einzige Bedingung ist ein vorhandener Pflegegrad



Tagespflege Färberstraße

Färberstraße 7, 44329 Dortmund-Lanstrop
0231 397 202 441
fs-tp-pdl@ap-pflegeservice.de

AP - Pflegedienste GmbH
zu Hause fühlen - in Würde leben



Wie gut geht es sich in Dortmund?

Text: Tong Rosiepen



Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung

Auf der einen Seite mehr Barriere-freiheit, auf der anderen Seite wird's für Fußgänger*innen immer beengter. Wie sieht's eigentlich mit der viel beschworenen Fußgänger-freundlichkeit in unserer Stadt aus?

Dieser Frage ist das Dortmunder Forschungsinstitut „ILS – Institut für Landes- und Stadtentwicklungsforschung gGmbH“ exemplarisch in zwei Dortmunder Stadtquartieren nachgegangen. Die Ergebnisse dieser Studie werden am 7. Mai in der Bürgerhalle unseres Rathauses präsentiert. Eine anschließende Podiumsdiskussion erörtert, wie die Erkenntnisse der Studie zeitnah in Maßnahmen

umgesetzt werden können, damit auch z.B. ältere Dortmunder*innen mehr Fußgängerfreundlichkeit noch erleben.

Die Redaktion der Senioren Heute sprach mit **Janina Welsch**, einer der wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen vom ILS.

Senioren Heute (SH): Wie kam es zu der Studie, die Ihr am 7. Mai präsentiert?

J. Welsch: Am ILS beschäftigen wir uns in unserer Forschungsgruppe (Mobilität und Raum) schon seit langem mit dem Mobilitäts- oder Verkehrsverhalten und Fragen rund um nachhaltige Mobilität. Dazu gehört auch das Zufußgehen und wie man dieses fördern könnte. Obwohl fast alle Menschen fast täglich zu Fuß gehen, gibt es vergleichsweise wenige Forschung, die sich explizit damit befasst. Die Idee, diese Lücke etwas zu füllen und das Zufußgehen näher zu untersuchen kam u.a. aus Vorgängerprojekten, die sich mit der Walkability im Bahnhofsumfeld und die wahrgenommene fußläufige Erreichbarkeit beschäftigt haben. Eine passende internationale Ausschreibung für europäische Forschungsprojekte hat dann den konkreten Anstoß gegeben für unser WalkUrban Projekt, das sich mit dem Zufußgehen in der Stadt befasst hat.

SH: Walkability – was verbirgt sich hinter diesem Stichwort ?

J. Welsch: Mit Walkability wird eine umfassende Fußgängerfreundlichkeit in einer Nachbarschaft oder in einer Stadt im Allgemeinen benannt. Es geht also nicht nur darum, wie die Infrastruktur aussieht. Neben den Grundlagen, ob es z. B. Wege gibt geht es um das gesamte Umfeld, um die Bedingungen und die Atmosphäre vor Ort. Gibt es fußläufig erreichbare Einrichtungen und Orte,

zu denen man gehen möchte wie Supermärkte, aber auch Parks oder Restaurants oder die nächste Bushaltestelle? Ist es sicher, dort entlang zu gehen? Ist es eine belebte Umgebung? Respektieren andere Verkehrsteilnehmende die Zufußgehenden und die Verkehrsregeln? Ist es komfortabel, oder stolpert man ständig? Gibt es genug Querungsmöglichkeiten und zeigen die Ampeln lang genug grün? Gibt es im Sommer ausreichend Schatten, wie gut ist die Beleuchtung? Ist es einfach, auch körperlich aktiv zu sein in meiner Umgebung, gibt es Spielmöglichkeiten oder auch genug Sitzgelegenheiten, wenn ich mich ausruhen möchte. Alle diese Aspekte spielen zusammen für eine gute Walkability. Letztendlich sollte es möglichst angenehm und attraktiv für viele Personengruppen sein, dann gehen die Menschen gerne zu Fuß und auch mal einen etwas längeren Weg. Studien zeigen, das fördert dann auch das Wohlbefinden und tut der eigenen Gesundheit gut.

SH: Nun habt Ihr die Studie in drei europäischen Städten durchgeführt. Warum neben Göteborg und Genua in Dortmund?

J. Welsch: Wir haben nach internationalen Partner*innen und Fallstudien Ausschau gehalten. Genua und Göteborg haben ebenso wie Dortmund eine Geschichte als Handels- und Industriestädte, sind von der Größe her vergleichbar, haben aber eine unterschiedliche Mobilitätskultur. Deswegen fanden wir den Vergleich interessant. Außerdem waren sie den jeweiligen Projektpartner*innen gut bekannt und für diese gut erreichbar, was bei unseren verschiedenen methodischen Zugängen wichtig war.



Grünanlagen laden zum Zufußgehen ein
(© WalkUrban-Team Otsuka/ILS)

SH: Um welche Untersuchungen ging es denn?

J. Welsch: Wir haben einerseits die räumlichen Voraussetzungen untersucht – die objektive Walkability, aber auch Befragungen in den Städten und Interviews in den drei Städten durchgeführt. Beispielsweise haben wir in den Haushaltsbefragungen nach der Häufigkeit des Zufußgehens und der Zufriedenheit mit dem letzten Fußweg oder nach der Einschätzung der Umwelt im Quartier gefragt. Wir haben auch Menschen auf einem ihrer Fußwege begleitet und währenddessen nachgefragt, welche positiven und negativen Aspekte es gibt, warum man zu Fuß geht und die Umgebung gemeinsam erfahren. Daraus sind viele interessante Ergebnisse entstanden, die wir auf der Veranstaltung mit Fokus auf das Zufußgehen in Dortmund gerne vorstellen.

SH: Was passiert jetzt mit den Ergebnissen dieser Studie?

J. Welsch: Das Projekt ist ja leider schon zu Ende, eine Förderung gibt es immer nur für einen begrenzten Zeitraum. Neben wissenschaftlichen Publikationen und Präsentationen haben wir unsere Ergebnisse z. B. im letzten Jahr auf dem deutschen Fußverkehrskongress in Mainz vorgestellt. In den Fallstudienstädten sind wir mit unterschiedlichen Formaten vorgegangen. Für das Gesamtprojekt gab es einen Abschluss-Workshop in Dortmund. Eine WalkUrban-Broschüre ist in vier Sprachen erschienen. Speziell für Dortmund haben wir Ergebnisse noch einmal ausge-

arbeitet und auf Deutsch veröffentlicht. Dieses Trendsheft werden wir auch zur Veranstaltung am 7. Mai in der Bürgerhalle mitbringen. Diese ist ja auch eine tolle Art der Ergebnispräsentation. Gemeinsam mit der Stadtgesellschaft darüber zu sprechen und Impulse zu setzen ist ein wichtiger Teil unserer Ergebnisweitergabe. Ähnliche Aspekte werden ja auch schon in der Dortmunder Fußverkehrsstrategie dargelegt. Spannend wäre es, zu diskutieren, wie es weitergeht. Wir erhoffen uns gemeinsam mit dem Seniorenbeirat hier weitere Schritte für eine gute Walkability und eine gute Fußverkehrsförderung in Dortmund anzustoßen.

SH: Vielen Dank – jetzt kann man ja ganz gespannt sein auf den 7. Mai und darauf, was in unserer Stadt anschließend davon umgesetzt wird.



Kurze Ampelphase
(© WalkUrban-Team Welsch/ILS).



Beispiel für eine Frage zu den Bedingungen des Zufußgehens im Wohnviertel

In meinem Wohnviertel ...	stimme über- haupt nicht zu	stimme nicht zu	weder noch	stimme zu	stimme voll und ganz zu
... gibt es genügend Querungsmöglichkeiten für Fußgänger*innen					
... gibt es viele Treppen / Steigungen					
... bin ich oft gezwungen, einen Umweg zu machen (z. B. Baustellen, kein Gehweg vorhanden)					
... sind viele Hindernisse vorhanden, die den direkten Weg erschweren (z. B. breite / stark befahrene Straßen, Bahngleise, Flüsse)					
... gibt es eine hohe Lärmbelastung					
... gibt es viel Luftverschmutzung					
... gibt es parkende Autos die die Fußwege verengen / blockieren (z. B. an Querungen und Gehwegen).					

Der Seniorenbeirat besuchte die Kokerei Hansa

Barrierefreiheit und Baumaßnahmen für die Internationale Gartenausstellung 2027 im Fokus

Text: Detlev Thißen; Bilder: Detlev Thißen und Reiner Kunkel

Die Kokerei Hansa ist ein Architektur- und Industriedenkmal in Dortmund-Huckarde. Sie entstand in den Jahren 1927 bis 1928 als Großkokerei und löste die abgewirtschafteten kleinen Kokereien der Zechen Hansa, Westhausen und Germania im Dortmunder Nordwesten ab. Hansa ist ein Standort der Europäischen Route der Industriekultur und soll zusammen mit dem angrenzenden Deussenberg einer der Hauptstandorte der Internationalen Gartenausstellung 2027 werden.

Durch das ehemalige Förderband zum Kohlebunker verlaufen heute Führungen. Die Führung übernahm Gerhard Hender, ehrenamtlicher Akteur der Hansa-Gesellschaft für Industriekultur e.V. in Dortmund. Seit über 26 Jahren führt er Besucher durch das Industriedenkmal und nun auch einige Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund. Hender hat als gelernter Chemielaborant den Betrieb und den Niedergang der Montanindustrie hautnah miterlebt und berichtet zu Beginn der Führung detailliert über die Geschichte des Industriedenkmal. Hier sein Bericht:

Geschichte

Die ersten beiden Koksofenbatterien entstanden zwischen 1927 und 1928, weitere kamen in den Jahren 1940 bis 1941 hinzu. Erst dann wurde diese Kokerei als Zentralkokerei durch die Dortmunder Bergbau AG betrieben. 1968 erfolgte die letzte Erweiterung der Anlage. In den Spitzenzeiten arbeiteten bis zu 1100 Beschäftigte in der Kokerei im Schichtbetrieb.

Zu Vollbetriebszeiten produzierte die Zentralkokerei Hansa täglich aus circa 7000 t Koks-Kohlenmischung bis zu 5400 t Koks – hauptsächlich für die Hüttenwerke Union, später Phoenix in den Hochöfen zur Erzverhüttung und Stahleisenerzeugung. Das bei der Erzeugung von Koks entstandene Rohgas wurde zunächst in der sogenannten Kohlenwertstoffanlage gereinigt und ein Teil des Kokeigases zum Hüttenwerk Union, später Phoenix, geleitet. Im Gegenzug wurde das Gichtgas der Hüttenwerke durch die stadtprägenden Leitungen (Durchmesser ungefähr 2 m) als Unterfeuerungsgas an die Kokerei geliefert.

Der größere Teil des Kokerei Gases wurde verdichtet, im Hochdruckverfahren endgereinigt und in das Ferngasnetz der Ruhrgas AG eingespeist. Im Dezember 1992 wurde die Kokerei endgültig stillgelegt. Ihre Kapazitäten wurden durch die neue Kokerei Kaiserstuhl, zu diesem Zeitpunkt die modernste Kokerei der Welt, ersetzt. Die im Norden der Kokerei Hansa gelegene Lokwerkstatt Mooskamp blieb noch bis ins Jahr 2001 in Betrieb, von dort aus setzte die RAG Bahn- & Hafenbetriebe Diesellokomotiven im östlichen Ruhrgebiet ein.

„Seit 1995 befindet sich das Denkmal Kokerei Hansa im Besitz der Stiftung Industriedenkmalpflege und Geschichtskultur. Seit 1998 sind die meisten Anlagenteile unter Denkmalschutz gestellt, die Kokerei Hansa ist als Baudenkmal in die Denkmalliste der Stadt Dortmund eingetragen und Teil der Route Industriekultur. Seit der Stilllegung haben sich einige seltene Tier- und Pflanzenarten auf dem Gelände angesiedelt“, schließt Hender seine geschichtlichen Ausführungen ab.



Die Kokerei Hansa ist ein Wahrzeichen Dortmunds



Gruppe in der Kompressorenhalle

Umnutzung

Mittlerweile kann die gesamte Anlage besichtigt werden. Für Individualtouristen bleiben große Teile der Anlage wegen Unfallgefahr weiterhin gesperrt. Hendler: „Hier empfiehlt sich der ausgeschilderte „kleine Weg“ zusammen mit einer Audio-Führung über Kopfhörer.“

Seit 2001 befindet sich auf dem Gelände der Lokwerkstatt der Kokerei Hansa am Mooskamp das Nahverkehrsmuseum Dortmund des Vereins Westfälische Almetalbahn e. V., der Besichtigungen und Charterfahrten mit historischen Dortmunder Straßenbahnen über die alten Zechenbahngleise zur Kokerei Hansa anbietet.

In der ehemaligen Waschkau finden heute Konzerte und Veranstaltungen statt.

Im April 2005 wurde die Restaurierung der Kompressorenhalle mit ihren fünf DEMAG-Gaskolbenkompressoren abgeschlossen und die Halle durch den damaligen NRW-Kulturminister Michael Vesper der Öffentlichkeit übergeben. Sie wird seitdem auch für Kunstausstellungen genutzt.

Alle nicht zum Denkmal gehörenden Anlagenteile und Gebäude der Kokerei Hansa wurden abgerissen. Zwei denkmalgeschützte Gassauger wurden vorab in das verbleibende Denkmal umgesetzt. Zurückgeblieben ist die erweiterte Ausgabe der Zentralkokerei Hansa von 1928. Alle zum Denkmal gehörenden Anlagenteile und Gebäude wurden saniert. Nach der kompletten Wiederherstellung der Kompressorenhalle mit den Kompressoren und der Dach- und Fachsanierung an den Gebäuden der

Kohlenwertstoffanlagen wurden 2011 die vier Holz-Naturzugkühltürme denkmalgerecht saniert. Der Seniorenbeirat bedankte sich für die interessanten Einblicke auf das Industriegelände. Detlev Thißen merkte an, dass die Barrierefreiheit noch nicht gegeben ist. „Hier gibt es noch einiges zu tun, um die Besichtigung auch für Senior*innen zu vereinfachen. Die bereits heute erreichte Barrierearmut durch Rampen und Aufzüge ist erst der Anfang“.



Gerhard Hendler, 2.v.r., führte den Seniorenbeirat über das Gelände

Auch die Arbeiten zur IGA 2027 schreiten gut voran. Hier soll die bergbauindustrielle Geschichte mit zukunftsweisenden Lebensräumen verbunden werden. Feierlich eröffnet wird die IGA am 23. April 2027. Die Teilnehmenden der Führung sind sich sicher: Der Zukunftsgarten wird rund um die Kokerei Hansa mit seinen hohen Freiraumqualitäten seine Strahlkraft über die Projektgrenzen hinaus entfalten. „Dieses Projekt wird ein Vorzeigeprojekt und zeigt wie alte Industrieflächen zu neuem Leben erweckt werden können, ohne die industrielle Vergangenheit zu vergessen. Wir sind schon sehr gespannt und werden gerne wiederkommen“, sind sich die Mitglieder des Seniorenbeirates einig.

Wenn Sie neugierig geworden sind, besuchen Sie das Industriedenkmal selber. Gerhard Hendler als ausgebildeter Gästebegleiter erwartet Sie zu Gruppenführungen auf der Kokerei Hansa. Kombiniert mit einem denkbaren Besuch im neuen Restaurantbetrieb „Butterraum“ oder die Radler im Biergarten? Neue Nutzung eben! Weitere Infos finden Sie unter 0231 931122-33 oder infopunkt@industriedenkmal-stiftung.de

© Wikipedia 08.02.2026

Informationen

Sicherheitstipps für Reisende: Diebe arbeiten häufig zu zweit

Von Edeltraud Kleinhans; Foto: Hanna Müller

Sicherheitstipps vor Ort erhielten jetzt auf Einladung der Seniorenbüros Hörde, Eving und Hombruch Seniorinnen und Senioren am Hauptbahnhof Dortmund. Bei einer gemeinsamen Veranstaltung mit der Bundespolizei und der Präventionsstelle der Bahn hörten die Gäste viele Hinweise, wie sie sich und ihr Gepäck im Zug und auf den Gleisen schützen können.

Heike Hillermann-Becker von der Bundespolizei Dortmund erklärte der Besucher*innengruppe die Tricks der Taschendiebe: „Ein beliebtes Ablenkungsmanöver funktioniert wie folgt: Es klopft von außen jemand an die Scheibe des Zuges und lenkt die Aufmerksamkeit auf sich. Der Komplize im Waggon entwendet dann dem abgelenkten Opfer Wertgegenstände.“ Andere knifflige Situationen entstünden im Gedränge. Hier würde der Dieb von hinten in die Tasche des Opfers greifen. Auch das versehentliche Bekleckern sei beliebt, so Hillermann-Becker. Beim wortreichen Reinigungsversuch verschwinde dann das Geld aus der Tasche. „Also, bleiben Sie wachsam und lassen Sie sich nicht ablenken,“ mahnte Hillermann-Becker ihre Zuhörer*innen.

Auch die Sicherheit am Bahnsteig und im Zug sowie die Bedeutung von Zivilcourage wurden angesprochen. Hier lag der Fokus darauf, wie man selbst Personen helfen kann, ohne sich selbst zu gefährden. Die Hinweise zur Orientierung im Bahnhof und auf die barrierefreien Zugänge wurden von den Gästen aufmerksam aufgenommen.

Anschließend übten alle noch die Funktion von Fahrkartenautomaten. Hier wünschten sich die Senior*innen, dass sie auch künftig Papierfahrtscheine kaufen können und nicht das mobile Telefon als Ticket nutzen müssen.

Zum Abschluss der Veranstaltung wurde die Gruppe in der Bahnhofsmission mit heißen Waffeln, Kaffee und Tee bewirtet und hörte einen Vortrag über die Arbeit der dort meist ehrenamtlich Beschäftigten. Diese sind an 365 Tagen im Jahr im Einsatz, um den Bahnhof als sicheren und sozialen Ort zu gestalten. Die Räume der Bahnhofsmission bieten einen geschützten Raum für Reisende und Menschen in Notlagen.



Haben sich vor Ort am Dortmunder Hauptbahnhof von einer Fachfrau Sicherheitstipps für unterwegs geholt: Senior*innen aus Hörde, Eving und Scharnhorst. Hier mit Mitarbeiter*innen der Polizei, der Bahnhofsmission und des Seniorenbüros Hörde.

Ausflug zur DASA als Zeichen der Wertschätzung für Ehrenamtliche

Text und Foto: Kerstin Jung

Als Zeichen der Anerkennung und Wertschätzung für ihr Engagement haben ehrenamtlich Tätige kürzlich einen gemeinsamen Ausflug zur DASA Arbeitswelt Ausstellung in Dortmund unternommen.

Organisiert wurde der Besuch vom Team des Seniorenbüros Innenstadt-West. Neben den interessanten Einblicken in die Arbeitswelt mit Hilfe einer interaktiven Ausstellung stand vor allem der persönliche Austausch im Mittelpunkt. In angenehmer Atmosphäre konnten Gespräche geführt, neue Impulse gesammelt und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden.

Wer sich ebenfalls ehrenamtlich engagieren möchte, kann sich gerne im Seniorenbüro Innenstadt-West melden.

Telefon: 0231 50-113 40 oder

E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de



Ehrenamtsausflug zur DASA

Wunsch-Pflege

HAUSWIRTSCHAFTS- KRAFT

- ✓ WG oder ambulante Hauswirtschaft
- ✓ Haushaltsführung
- ✓ herzliches Team

**JETZT
BEWERBEN!**

Bewerbung@wunschpflege.de



TEL. 0231-878030

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde: Eignet sich diese Sportart auch für Senioren?

Text: Ulrich Finger; Fotos: Christine Teermann/Ulrich Finger

Winter, aber mit +4°C Außentemperatur und strahlender Sonne, ein schöner Nachmittag, an dem man durchaus auf den Gedanken kommen könnte, eine Runde an der frischen Luft zu drehen.

Ich bin auf dem Weg nach Schwerte–Ergste, den Berg rauf, Richtung Bürenbruch. Eine wirklich schöne Gegend mit Feldern, Wäldern und auffällig vielen Höfen, die erkennbar mit Pferden zu tun haben. Dort bin ich mit Christine verabredet, eine langjährige Nachbarin, die nach meiner Wahrnehmung schon ewig mit Pferden zu tun hat. Ich lasse mich mal überraschen. Angekündigt habe ich, dass ich gern einen Artikel über Reitsport schreiben möchte. Genauer gesagt über die Verbindung von Senior*innen zum Reitsport.



Auch gemeinsame Spaziergänge mit den Pferden gehören dazu.

Am Stall angekommen, werde ich von Christine gemeinsam mit ihren Pferdefreundinnen Anita und Moni begrüßt. Der Hof bietet Unterkunftsmöglichkeiten für 20 bis 25 Pferde. Wie ich im Gespräch erfahre, ist das Unterstellen von Pferden in einem Stall wie diesem kein kostengünstiges Vergnügen. Eine Grundausstattung, wie Grünfutter, ist im Preis enthalten, aber spezieller Zusatz, z. B. vitaminreiches Futter, ist zusätzlich zu berechnen. Aber das ist ein anderes Thema. Der Reitstall und die Außenanlagen, endlose Wiesenflächen, liegen eingebettet in einer attraktiven Landschaft. Landwirtschaftliche Wege, Wiesen und Waldwege, laden zu längeren

Ausritten ein. Vier Stunden am Stück im Sattel, das ist für Anita, Christine und Moni keine Seltenheit. Alle Altersgruppen sind auf dem Hof vertreten. Anita, Christine und Moni gehören eher der älteren Altersgruppe an.

Nun ist der Reitsport keine leichte Sportart. Die Arbeiten rund ums Pferd, die gesamte Pflege bis hin zum Ausmisten der Boxen, ist nicht nur eine körperlich anstrengende Angelegenheit, sondern erfordert auch einen hohen Zeitaufwand. Teilweise erfolgen die Besuche bei den Pferden morgens und abends und das täglich. Das erfordert schon mal ein hohes Maß an Disziplin. Natürlich unterstützt man sich gegenseitig, aber das Gesamtvolumen der Arbeit bleibt. Erstaunlich für einen Außenstehenden ist allerdings, dass diese Arbeit offensichtlich nicht als Arbeit empfunden wird. Diese Tätigkeit ist vielmehr gleichzusetzen mit der Betreuung einer Freundin/eines Freundes. „Es findet eine besondere Art der Kommunikation statt, die sich durch gegenseitiges Berühren und über eine besondere Ansprache mit einer individuellen Reaktion des Pferdes ausdrückt. Eine Symbiose zwischen Menschen und Pferd.“, so Christine.

Christine, Anita und Moni sind seit vielen Jahren auf dieser Ebene mit ihren Pferden verbunden. Dieses Verhältnis setzt sich fort, wenn miteinander trainiert wird und wenn es dann raus geht ins Gelände.



Spaß muss sein.....für Pferd und Reiter



Im Sommer zieht es die Reiterinnen mit Ihren Pferden zum Urlaub an Strand und Meer

Alles getragen von gegenseitigem Vertrauen und Verlässlichkeit. „Wir sind in einem Alter, wo es nicht um Leistung bei einem Ausritt geht. Es geht darum, dass Reiter*in und Pferd eine Situation, wie eben dieser gemeinsame Ausritt, partnerschaftlich genießen und in der Natur zu einem positiven Erlebnis werden lassen“, so versucht Christine das zu erklären.

Dieses sensible Miteinander erfährt bei einem Ausritt das höchste Ausmaß an Interaktion von Reiter und Pferd, was man sich in dieser Partnerschaft vorstellen kann.

Doch die Motivation und die Vorteile des Reitens auch im höheren Alter, geht noch weiter. Ein körperlich anstrengender Sport verbessert die Beweglichkeit und fördert die Stärkung der gesamten Muskulatur, denn der Körper wird insgesamt gefordert. Die Reiterinnen berichten, dass dieser Sport zu einer mentalen Gesundheit beiträgt. Stress wird abgebaut, die Konzentration wird gefördert und man taucht in eine andere Welt ein. Das sprichwörtliche Abschalten und das Umschalten auf eine positiv besetzte Tätigkeit ist offensichtlich in kurzer Zeit möglich.

Abschließend muss man noch auf einen anderen Aspekt hinweisen. Die Betreuung der Pferde und das Ausreiten sind Aktivitäten, die gemeinschaftlich zu positiven Erlebnissen führen. Gespräche im Stall und vielleicht der gemeinsame Grillabend, ermöglichen Freundschaften und damit soziale Verbindungen auf einer außergewöhnlichen Basis. Auch das ist ein überaus wichtiger Begleitfaktor im Reitsport. Jedoch darf nicht unerwähnt bleiben, dass es sich beim Reiten um keinen typischen Senior*innensport handelt. Körperliche Fitness und die erforderlichen finanziellen Mittel sind wichtige Voraussetzungen.

Den Pferdefreundinnen sind in diesem Reitstall noch viele schöne Jahre gemeinsam mit Ihren Pferden zu wünschen. Getreu dem Motto: Das Glück der Erde, liegt auf dem Rücken der Pferde. Eine Symbiose zwischen Menschen und Pferd, die weit über den Sport hinausgeht.



Kleine Kaffeepause im Wald während eines Ausritts

Bar bezahlt und aus Papier: An manchen Haltestellen gibt's noch für ein paar Jahre die gewohnten Fahrscheine

Von Reinhard Preuß, Foto Jörg Schimmel

Auch in den kommenden Jahren ist das Bus- und Bahnfahren in Dortmund noch mit einem Papierticket möglich. Und diese Tickets können an vielen Automaten an den Haltestellen weiterhin für einige Zeit mit Bargeld bezahlt werden.



Ist das die Zukunft? Nur noch Tickets auf dem Handy?

Das erfuhren die Mitglieder im Arbeitskreis Wohnen, Leben, Pflege des Seniorenbeirats in ihrer Sitzung, zu der sie Andrea Engelke und Britta Heydenbluth von der DSW21 als Gäste hatten. Aber, und das hörten die Seniorenbeirat*innen auch, mittelfristig wird nur noch das bargeldlose Bezahlen mit Kredit- und Debitkarte sowie dem Smartphone möglich sein. Das gilt für den Verkauf in den Fahrzeugen im VRR-Verbund, so ist es jedenfalls geplant, ab Anfang 2027. In Dortmund startet man mit dem ausschließlich bargeldlosen Verkauf in allen Bussen und Stadtbahnwagen auf der Ost-West-Strecke.

Wer dennoch nur mit Bargeld zahlen kann und will, bekommt die Fahrscheine noch weiterhin aus einigen Automaten an den Haltestellen und an vielen Verkaufsstellen in den Ortsteilen (Listen siehe unten). Die neuen Automaten, die nach und nach aufgestellt werden, akzeptieren dann kein Bargeld mehr, informiert Engelke und Heydenbluth die Seniorenbeirat*innen. An ihnen kann nur kontaktlos gezahlt werden, das heißt: Man muss das Smartphone oder die Karte davorhalten. Wer diese Funktion bei der Karte von der Bank oder der Sparkasse hat unterbinden lassen, muss sie wieder aktivieren. Für eine Übergangszeit stehen Mitarbeitende der DSW21 bereit, den Fahrgästen vor Ort zu helfen, das heißt, sowohl in Bus und Bahn wie an den Haltestellen.

Zudem bietet das städtische Verkehrsunternehmen auf Anfrage Schulungen an. Wer solch eine Schulung für eine Senior*innengruppe buchen möchte, wendet sich an Ralf Becker von der Abteilung Kommunikation und Information, Telefonnummer 0231/955-3323. Er ist auch der Ansprechpartner in Sachen Sicherheit und Busfahren mit Rollator. Über die Emailadresse r.becker@dsw21.de ist er schriftlich zu erreichen.

Die Umstellung auf neue Automaten und das bargeldlose Bezahlen sei nötig, so die beiden Referentinnen, da es kaum noch Ersatzteile für die alten Geräte gebe und heute lediglich fünf Prozent der Fahrscheine bar bezahlt würden. Seit Einführung des Deutschlandtickets sei die Zahl der Barzahler*innen stark zurückgegangen.

An diesen Haltestellen nehmen die Automaten noch Bargeld an:

Reinoldikirche, Kampstraße, Stadtgarten, Lortzingstraße, Zeche Minister Stein, Münsterstraße, Hauptbahnhof, Dortmund-Hörde, Karl-Liebknecht-Straße, Märkische Straße, Rombergpark, Westfalenpark, Markgrafenstraße, Immermannstraße/Klinik, Hafen U, Brambauer Krankenhaus, Theodor-Fließner-Heim, An der Palmweide, Barop Parkhaus, Hauptfriedhof, Clarenberg, Willem-van-Vloten-Straße, Stadthaus, Leopoldstraße, Schützenstraße, Wittichstraße, Hombruch Hallenbad und Grotenbachstraße.

In vielen Stadtteilen gibt es - meist - Lotto-Annahmestellen, die Fahrscheine verkaufen. In-

nenstadt: DSW21-Kundencenter an der Petrikirche, Kaiserstraße 78, Kaiserstraße 68, Schützenstraße 83, Rheinische Straße 45 (Rewe). **Asseln:** Asselner Hellweg 115. **Barop:** Stockumer Straße 245. **Berghofen:** Berghofer Straße 192. **Bövinghausen:** Provinzialstraße 419. **Brackel:** Brackeler Hellweg 58 und 153. **Dorstfeld:** Am Höhweg 20, Wittener Straße 6. **Eving:** Bayrische Straße 154. **Höchst:** Höchster Straße 10. **Hörde:** Wellinghofer Straße 89. **Hombruch:** Hakortstraße 66. **Huckarde:** Rahmer Straße 14. **Husen:** Husener Straße 50. **Kirchlinde:** Frohlinde Straße 12a. **Lütgendortmund:** Kesselborn 56, Limbecker Straße 9. **Marten:** Martener Straße 276. **Mengede:** Castroper Straße 85, Wodanstraße 32. **Neuasseln:** Holzwickeder Straße 115. **Scharnhorst:** Gleiwitzstraße 275. **Wambel:** Geßlerstraße 5-9, Wambeler Hellweg 107. **Wellinghofen:** Preinstraße 67. **Westerfild:** Westerfilder Straße 26. **Wickede:** Dollersweg 82, Eichwaldstraße 9.

Mäuse für Ältere unter neuer Leitung

Von Heiko Hülsmann und Peter Lippmann

Nach dem Tod von Meggi Leineweber haben nun Heiko Hülsmann und Peter Lippmann die Leitung des Vereins Mäuse für Ältere übernommen.

Der Verein informiert Rentner*innen und Pensionär*innen, die beruflich aktiv bleiben möchten oder müssen. Mäuse für Ältere wendet sich an Unternehmen, um die Jobchancen für Senior*innen zu verbessern. In Dortmund trifft sich die Gruppe an jedem zweiten Dienstag eines Monats im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund zum Gesprächskreis. Dann berichten Hülsmann und Lippmann über aktuelle arbeitsmarkt- und sozialpolitische Entwicklungen, laden zum Erfahrungsaustausch ein und bieten Unterstützung rund ums Arbeiten neben der Rente an.

Der Verein ist im Netz zu finden unter www.mausefüraeltere.de und per Mail zu erreichen dortmund@mausefueraeltere.de



Wir freuen uns auf Interessierte und Mitmachenden: Heiko Hülsmann und Peter Lippmann

Das wahre Glück findet man nur dann, wenn man sich den Jahreszeiten des Lebens genauso anpasst, wie den Zeiten des Jahres.

Sigrid Undset



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

HELFEN MIT HERZ

Ihre Tagespflegeeinrichtungen

Jetzt 4x in Dortmund
einmal auch in Ihrer Nähe

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

Ihre Ansprechpartnerin:
Carla Cailean

AWO Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42
44137 Dortmund

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



Mehr Komfort und Sicherheit zuhause – mit Unterstützung der KfW: Zuschuss bald wieder möglich

Text: Dr. Daniel Zerweck

Es gibt viele gute Gründe, die eigene Wohnung oder das eigene Haus zu modernisieren. Vielleicht wünschen Sie sich eine bequemere Raumaufteilung, ein Bad, das wieder frischer wirkt – oder Sie möchten einfach sicherer und komfortabler wohnen. Besonders, wenn Barrieren reduziert oder ganz entfernt werden sollen, können Sie dafür sogar staatliche Unterstützung erhalten.

Die staatliche Förderbank KfW hilft dabei, das eigene Zuhause zukunftssicher zu gestalten. Dabei muss es nicht immer ein großer Umbau sein. Oft reichen schon einzelne Maßnahmen: ein bodengleicher Duschbereich, breitere Türen oder ein leichter Zugang zur Terrasse. Für diese Vorhaben gibt es zwei Fördermöglichkeiten:

1. KfW-Kredit 159 („Altersgerecht umbauen – Kredit“) – ideal, wenn Sie eine größere Summe benötigen und diese in Ruhe zurückzahlen möchten.
2. KfW-Zuschuss 455-B („Barrierereduzierung – Investitionszuschuss“) – dieser Zuschuss muss nicht zurückgezahlt werden. Er wird im Frühjahr 2026 wieder angeboten; ein exaktes Startdatum steht noch aus.

Dank des beschlossenen Bundeshaushalts 2026 stehen für den Zuschuss in diesem Jahr 50 Millionen Euro bereit. Wie bisher ist davon auszugehen, dass die Förderung einen Teil der beim Umbau anfallenden Kosten übernimmt. Bis 2024 galt:

- Für einzelne Maßnahmen: 10 % der förderfähigen Kosten, maximal 2.500 Euro
- Für den Standard „Altersgerechtes Haus“: 12,5 % der förderfähigen Kosten, maximal 6.250 Euro

Ihr Plus an Lebensqualität: Die GGT in Iserlohn

Seit über 30 Jahren beschäftigt sich die gemeinnützige GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® damit, wie Menschen im höheren Lebensalter oder mit Einschränkungen möglichst bequem, sicher und selbstbestimmt wohnen können. Die GGT berät Handwerk, Industrie und vor allem auch Privatpersonen der Generation 50plus.

Eine wichtige Schnittstelle zwischen Industrie und Verbraucher ist die Fachausstellung „Forum für Generationen“ in Iserlohn. Hier werden auf einer Fläche von mehr als 1.200 m² Produkte rund um den Lebensalltag der Generation 50plus gezeigt. Besucher können in der Ausstellung ganzheitliche Lösungen erleben. Komplette Räume zeigen Ideen für unterschiedliche Lebenssituationen.

Zwei Musterimmobilien vermitteln ergänzend ein generationengerechtes Gesamtkonzept für komfortables Bauen und Wohnen. Wer sein Zuhause umbauen möchte, findet hier praktische Anregungen und verständliche Beratung – ganz ohne Fachchinesisch.

Fazit: Kleine Veränderungen – großer Gewinn

Ob Sie mehr Sicherheit im Bad möchten, Stolperkanten beseitigen wollen oder über eine größere Modernisierung nachdenken: Ein barrierearmes Zuhause schenkt Lebensqualität. Und dank der KfW-Förderung wird der Weg dorthin ein gutes Stück leichter.

Kontakt:

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik® mbH
Max-Planck-Straße 5 | 58638 Iserlohn
Telefon: 02371/9595-0
info@gerontotechnik.de
www.gerontotechnik.de

"Gib deiner Vorsorge keinen Korb!"

Friedhofsgärtner Dortmund eG - die Treuhandstelle für Dauergrabpflege und Bestattungsvorsorge in Dortmund

**Unsere Mitglieds-
betriebe = Ihre
Friedhofsgärtner
vor Ort:**

Blumengarten Berndt KG
Wischlinger Weg 63
44369 Dortmund
Tel. (0231) 17 85 75
www.blumengartenberndt.de

**Friedhofsgärtnerin
Barbara Engel**
Overgünne 6-8
44265 Dortmund
Tel. (0231) 46 43 62

**Floristik & Friedhof
Andreas Herter**
Bez. Friedh. Menglinghausen
Friedhöfe Eichlinghofen
Hinter Holtein 22
44227 Dortmund
Tel. (0231) 75 07 84
www.blumen-herter.de

**Friedhof & GaLa Bau
Heinrich Kirchhelle**
Wittener Str. 201
44577 Castrop-Rauxel
Tel. (02305) 44 04 49
www.kirchhelle.de

**Stefan Kirchhelle Garten-
und Friedhofsgestaltung**
Cottenburgstr. 106
44575 Castrop-Rauxel
Tel. 0172 / 282 90 79

**Friedhofsgärtner
Manuel Koch**
Sendstr. 32
44309 Dortmund
Tel. (0231) 9 25 33 40

**Garten & Friedhof
Sebastian Koch**
Ev. Friedhof Do.-Brackel
Vinckehof 24
44581 Castrop-Rauxel
Tel. 0160 / 94 77 28 75
www.gartenbau-koch.nrw

**Friedhofsgärtnerei Kukuk
GmbH & Co. KG**
Bez. Friedh. Menglinghausen
Am Surck 3, 44225 Dortmund
Tel. (0231) 9 75 25 20
www.blumen-kukuk.de

**Ludwig Friedhofs-
gärtnerei OHG**
Südwestfriedhof
Große Heimstr. 117, 44137 Do.
Tel. (0231) 10 22 59
www.gaertnerei-ludwig.de

**Friedhofsgärtner
Oliver Ludwig**
In der Lieth 102, 44329 Do. Tel.
(0231) 7 22 35 34
www.gaertnereiludwig.de

**Friedhofsgärtner
Claas Neuendorff**
In der Heide 5, 44532 Lünen
Tel. (02306) 4 47 14
www.blumen-neuendorff.de

**Friedhofsgärtner
Andreas Neuhoff**
Auf den Porten 12
44265 Dortmund
Tel. (0231) 46 78 40
www.gaertnerei-neuhoff.de

**Friedhof & GaLa Bau
Thorsten Ritterswürden**
Untermarktstr. 16
44267 Dortmund
Tel. (0231) 48 54 81
www.ritterswuerden.de

**Friedhofsgärtner
Oliver Rudke**
Am Gottesacker 28
44143 Dortmund
Tel. (0231) 51 21 32
www.friedhofsgaertnerei-rudke-
dortmund.de

**Friedhofsgärtner
Ralf Schmitz**
Schmerkottenstr. 18
44287 Dortmund
Tel. (0231) 44 57 23
Mail: friedhofsgaertnerei-
schmitz@t-online.de

**Friedhofsgärtner
Dirk Scholz**
Wittbräucker Str. 282
44267 Dortmund
Tel. (0231) 48 09 32
www.gaertnerei-scholz.de

**Friedhofsgärtner
Karl-Heinz Schrön**
Schlagbaumstr. 14-16
44287 Dortmund
Tel. (0231) 51 25 67
www.gaertnereischroen.de

**Friedhofsgärtner
Norbert Toppmöller**
Ostfriedhof
Robert-Koch-Str. 45
44143 Dortmund
Tel. (0231) 59 52 56
Mail: norbert.toppmoeller@gmx.de

**Friedhofsgärtnerin
Nicole Martina Tourné**
Martener Hellweg 66
44379 Dortmund
Tel. (0231) 6 11 19

**Friedhofsgärtner
Hans-Bernd Wehling**
Am Oelpfad 50
44263 Dortmund
Tel. (0231) 41 21 15

**Blumen & Friedhof
Blumen Werner**
Am Gottesacker 42
44143 Dortmund
Tel. (0231) 59 01 92
www.blumenwerner.com

**Friedhofsgärtner
Jörg Wrocklage**
Am Oelpfad 39
44263 Dortmund
Tel. (0231) 43 19 89
www.gaertnerei-wrocklage.de

 eine gemeinsame Sache
FRIEDHOFSGÄRTNER für Dortmund
Friedhofsgärtner Dortmund eG

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



*jetzt scannen
und informieren!*



Sorge vor, denn Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG
Treuhandstelle für Dauergrabpflege und Bestattungsvorsorge
Am Gottesacker 52 · 44143 Dortmund
Tel. (0231) 56 22 93-0
Mail: kontakt@fg-do.de Web: www.fg-do.de

HAUS Am Gottesacker und Bestattungen Weber
Bestattungs-Unternehmensbereich der Friedhofsgärtner Dortmund eG

- Am Gottesacker 52 44143 Dortmund
- Brackeler Hellweg 51 44309 Dortmund
- Asselner Hellweg 121 44319 Dortmund

Tel. (0231) 56 22 93-33 Web: www.haus-am-gottesacker.de

Keine Arzttermine am Dienstag, denn da wird mit Jürgen Steinmann gewandert

Text und Fotos: Susanne Schulte

Dienstagmorgen kurz vor 10 Uhr an der Haltestelle Hauptbahnhof Richtung Norden: Jürgen Steinmann guckt sich zufrieden um. „Es sind ja doch noch einige gekommen“, sagt er.

Und wenn er ehrlich ist, hatte er nichts anderes erwartet. Er kennt die Truppe. Seit zwei Jahren geht der Ennepetaler kontaktfreudigen und wanderbegeisterten Frauen und Männern jede Woche auf wunderbaren Wegen voran – in Dortmund und in Dortmunds Nachbarschaft. Die acht Jahre davor trug er nur seinen Rucksack. Da trug noch Reinhold Schulte die Verantwortung. Dieser gab die Aufgabe weiter. Und Jürgen Steinmann übernahm sie gerne. An seiner Seite plant und geht Brigitte Frauenrath.

„In jeder Jahreszeit sieht die Landschaft ja anders aus“

Die U41 Richtung Brambauer fährt pünktlich ein. Brambauer ist der Start der heutigen Wanderung. Von dort geht es knapp neun Kilometer nach Lünen, vorbei am Colani-Ei, durchs Industriegebiet zur Mühle Buddenburg und über den Deich durch die Lippe-Auen nach Lünen. Die meisten der gut ein Dutzend Ausflügler*innen kennen die Tour bereits. „Aber in jeder Jahreszeit sieht die Landschaft ja anders aus“, so der Wanderführer. Und manchmal wird der Weg auch ein wenig abgewandelt. „Aber diese Tour gefiel der Gruppe am besten.“

Wer zum erstenmal dabei ist, wird freundlich und interessiert angesprochen. Und das bereits auf dem U-Bahnsteig. Man duzt sich, Vornamen werden gleich behalten. Die Unterhaltungen auf der halbstündigen Fahrt drehen sich ums Wetter und

ums Reisen – ein Trupp von vier Frauen, die sich beim Wandern kennengelernt haben, ist zusammen in den Urlaub ans Mittelmeer geflogen und deshalb diesmal nicht dabei – und um Veranstaltungen, bei denen man sich getroffen hat. Die Frauen und Männer kommen aus ganz Dortmund, kennen sich häufig schon seit Jahren, planen ihre Woche rund um den Wandertag. „Für Dienstag mache ich nie Arzttermine aus“, erzählt eine Frau.

Suche nach richtigem Lokal für Einkehr ist schwierig geworden

So akribisch wie Jürgen Steinmann seine Anreise aus Ennepetal plant, inklusive möglicher Ausfälle von Verbindungen, so genau plant er auch das Programm. Für jeweils ein Quartal gibt es stets einen DIN A4-Zettel, auf dem für fast jeden Dienstag steht, wann man sich wo trifft, wann genau die Bahnen in welche Richtung fahren, der ungefähre Streckenverlauf und – ganz wichtig – wo die Einkehr sein wird. „Wir gucken immer nach Lokalen, die einen Mittagstisch anbieten“, sagt Brigitte Frauenrath. Die haben sich seit der Corona-Zeit stark minimiert. „Viele öffnen erst um 17 Uhr, manche öffnen nur von Mittwoch bis Sonntag. Und wir wandern ja immer dienstags.“ Doch bislang haben sie stets Ersatz gefunden – entweder eine andere Gaststätte oder eine andere Tour.



Gute Laune bei der Einkehr: Brigitte Frauenrath und Jürgen Steinmann haben mit allen aus der Wandergruppe das Ziel erreicht.



Kurzer Halt unterm Colani-Ei in Brambauer: Das Kunstwerk ist gelungen.

Zur Natur gibt's immer auch Kultur und Geschichte zu entdecken

In Lünen taten sie eine andere Lokalität auf, die Strecke blieb im Programm. Von der Endhaltestelle Brambauer führt der Weg durch ein Wohngebiet auf einen Fußweg bis zum Colani-Ei führt, eine phantasievolle Gestaltung eines ehemaligen Fördergerüsts der Zeche Minister Achenbach nach einer Skizze des Designer Luigi Colani. Über die Kanalbrücke geht's durchs Industriegebiet Richtung der Schlossmühle Buddenburg. Picknickpause. Die Wander*innen holen Obst und Getränke aus den Rucksäcken und freuen sich aufs warme Mittagessen.

Bei leichtem Niesel marschiert die Gruppe über den Deich durch die Lippeauen. „Wegen Regen ist noch keine Tour ausgefallen“, erzählt Jürgen Steinmann. Aber wegen Hitze. Bei 36 Grad über sonnige Höhen, das will er anderen und die sich selbst nicht mehr zumuten. Mittlerweile ist der Kirchturm der Lüner Innenstadt zu sehen. In der ausgesuchten Gaststätte war keine Reservierung möglich, aber Jürgen Steinmann und Brigitte Frauenrath sind zuversichtlich, dass alle einen Platz bekommen, wenn auch nicht an einem Tisch. Und so passiert es auch. Die Tagesgerichte, gut ein Dutzend stehen zur Auswahl, schmecken und kosten inklusive Getränk keine zwölf Euro.

Ursprung der Wandergruppe ist nicht mehr bekannt

Jürgen Steinmann ist ehrenamtlich unterwegs wie auch zuvor Reinholt Schulte. Wie lange die Gruppe schon besteht, das weiß niemand mehr. Manche machen sich bereits seit 20 Jahren und länger wöchentlich auf den Weg. „Vor dem Reinholt gab es die Gruppe auch schon. Ich glaube, der Wanderführer hieß Karl-Heinz“, erinnert sich ein Mann. Er selbst las vor zwei Jahrzehnten im Programm des Wilhelm-Hansmann-Hauses (WHH) von dem An-



Bei diesem Wetter guckt man besser nach unten, um nicht auszurutschen.

gebot. Heute wirbt das Haus in seiner Broschüre nicht mehr mit der Wandergruppe. Die Druckfristen der Stadt sind nicht kompatibel mit Steinmanns Planung. So mailt der Wanderführer die Liste regelmäßig vor Quartalsbeginn ans WHH, wo sie ausgedruckt wird. Die Zettel zum Mitnehmen mit der Übersicht der Touren für die kommenden drei Monate stehen in einer Box auf dem Empfangstresen im Foyer.

Kostenlos und sorglos – Teilnehmende kommen nur fürs Ticket auf



Auch das ist das Ruhrgebiet: Industrielandschaft nach Waldidyll.

Doch die fehlende Werbung, auch in der Zeitung steht nie eine Ankündigung, schadet dem Begegnungs- und Bewegungsangebot nicht. Üblicherweise sind gut 20 Personen unterwegs und „wir waren auch schon über 30“, so Brigitte Frauenrath. Mund-zu-Mund-Propaganda sorgt immer wieder für Neuzugänge. Wer am Ende der Tour nicht mit einkehren möchte, verabschiedet sich vorher. Andere bleiben auch anschließend noch zusammen für einen Einkaufsbummel oder einen Cafébesuch. Paare haben sich in all den Jahren in der Gruppe gefunden, Freundschaften entstanden, wie die der vier Frauen, die jetzt gemeinsam urlauben. Die Teilnahme an den Wanderungen ist kostenlos, nur die Fahrtickets müssen alle für sich bezahlen. Die meisten sind im Besitze des Deutschlandtickets. Wie auch Jürgen Steinmann. Für ihn macht es sich bezahlt – schon allein auf jeder Dienstreise an jedem Dienstag von und nach Ennepetal.

Wer mehr über die Touren wissen möchte, holt sich den Plan im Wilhelm-Hansmann-Haus ab, Märkische Straße 21. Die Strecken sind maximal 14 Kilometer lang, das Tempo der Wanderungen sehr gemäßigt.

Rätselecke

von Brigitta Leifeld, Dortmund – Huckarde, Quelle: Kopffit 2013

Konzentration auf eine Sache

1. Was passt nicht?

Aus drei Wörtern, die durch Zahlen verschlüsselt sind, finden Sie das Wort, das nicht zu den anderen passt.

1) 2 - 21 - 3 - 8 - 5
5 - 9 - 3 - 8 - 5
20 - 1 - 14 - 14 - 5

2) 16 - 21 - 4 - 5 - 12
7 - 1 - 14 - 19
5 - 14 - 20 - 5

3) 2 - 5 - 18 - 12 - 9 - 14
8 - 1 - 13 - 2 - 21 - 18 - 7
2 - 5 - 12 - 7 - 9 - 5 - 14

4) 4 - 18 - 15 - 13 - 5 - 4 - 1 - 18
12 - 5 - 8 - 18 - 5 - 18
1 - 14 - 23 - 1 - 12 - 20

5) 25 - 1 - 3 - 8 - 20
4 - 1 - 13 - 16 - 6 - 5 - 18
12 - 1 - 19 - 20 - 26 - 21 - 7

6) 2 - 1 - 14 - 1 - 14 - 5
26 - 9 - 20 - 18 - 15 - 14 - 5
20 - 15 - 13 - 1 - 20 - 5

2. Logisch? Welche Zahl passt nicht dazu und warum?

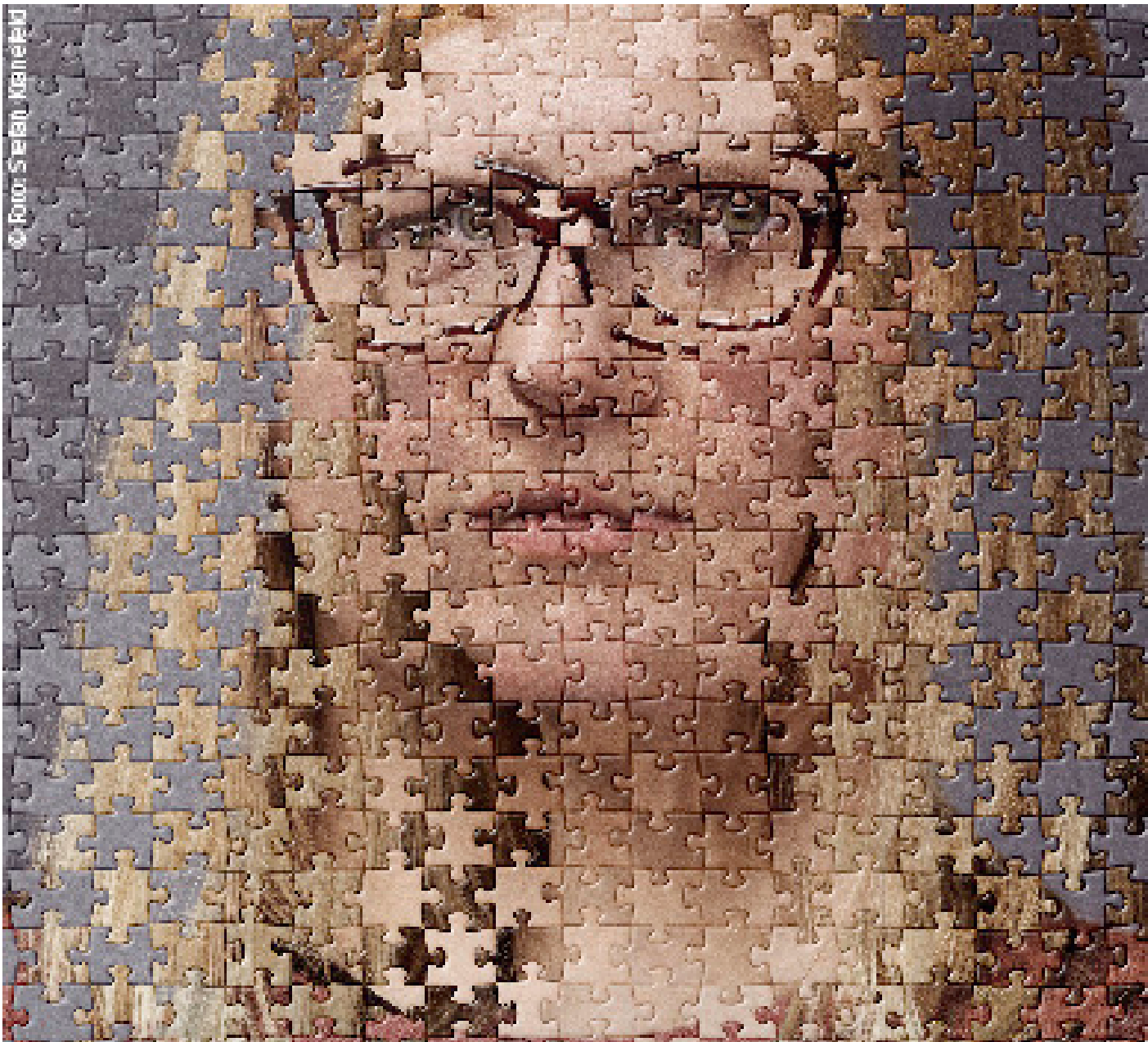
EBENSI	ZUFFEHNEN	WIEZ
HENZEIR	ENNU	SINE
IREN	FLE	ZNEBEHIS

3. Kettenrechnen: : Kopfrechnen - Fitnessstraining fürs Gehirn! (Die Punkt-vor-Strich-Regel gilt hier nicht)

1. $2 \times 5 + 2 : 6 + 4 \times 5 + 6 : 6 + 4 \times 5 : 2 - 5 : 4 - 4 \times 9 + 1 =$ _____

2. $8 - 4 \times 2 : 4 + 9 \times 5 : 5 + 4 - 5 : 2 - 4 \times 8 + 2 \times 7 + 4 : 2 =$ _____

3. $2 \times 4 - 5 + 3 \times 6 + 4 - 5 : 7 \times 5 + 5 \times 2 : 6 \times 5 : 2 + 7 - 8 =$ _____



ALZHEIMER NIMMT JEDEN TAG EIN STÜCK ERINNERUNG.

Helfen Sie diese Krankheit zu besiegen:
alzheimer-forschung.de/erinnerung

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
0800 - 200 400 1 (gebührenfrei)

Spendenkonto:

IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00

BIC: BFSWDE33XXX

SozialBank, Köln



**Alzheimer Forschung
Initiative e.V.**

Bücherecke

gefunden von Lisa Beyna
beim Wartberg Verlag

Aufgewachsen in Dortmund

Die Stahl- und Kohle-Ära ging zu Ende und die Stadt Dortmund erfand sich neu. Mittendrin wuchsen wir auf in einer wilden, rebellischen Zeit. Abenteuer gab es auf Straßen, Halden, Hinterhöfen, im Fredenbaumpark und dem Stadewaldchen. Wir waren die, die grünen Wackelpudding und Kalte Schnauze auf Kindergeburtstagen verputzten und samstags Schule hatten. Wir erlebten Smog-Alarm, Pink Floyd in der Westfalenhalle, feierten Feten und erweiterten mit Interrail unseren Radius.

Sabine Henke wuchs mit dem Maische-Duft der Kronenbrauerei in der Nase auf. Als Kabarettistin war sie bundesweit unterwegs und arbeitet jetzt als Autorin.

Titel: Aufgewachsen in Dortmund in den 70er & 80er Jahren

Verlag: Wartberg Verlag

ISBN 978-3-8313-3547-3

63 Seiten, 14,90 Euro

Bildnachweis: Vorderseite:
picture alliance/dpa/W. Leuschner und privat



Bildnachweis: clu; ID: 585500960 | www.istockphoto.com

Rezept

gefunden von Lisa Beyna

Winterküche

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne

Zubereitung

Den Spitzkohl und die Zwiebel klein schneiden. Öl in der Pfanne heiß werden lassen, das Hackfleisch darin anbraten, bis nichts mehr rosa ist. Die Zwiebel und den Spitzkohl dazugeben und schmoren, bis der Kohl ganz leicht gebräunt ist. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika abschmecken. Dazu schmecken Kartoffeln am besten.

Tipp:

Wenn man möchte, kann man noch etwas Wasser und Saucenbinder oder angerührte Brühe zugeben.

Arbeitszeit

ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit

ca. 20 Minuten

Gesamtzeit

ca. 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel

Zutaten für zwei Portionen

1 kleiner Spitzkohl
250 g Hackfleisch z. B. vom Rind
1 mittelgroße Zwiebel(n)
nach Bedarf Öl zum Braten
Salz und Pfeffer
Muskatpulver
Paprikapulver
evtl. Brühe
evtl. Saucenbinder

Rezept von: pechmarie82

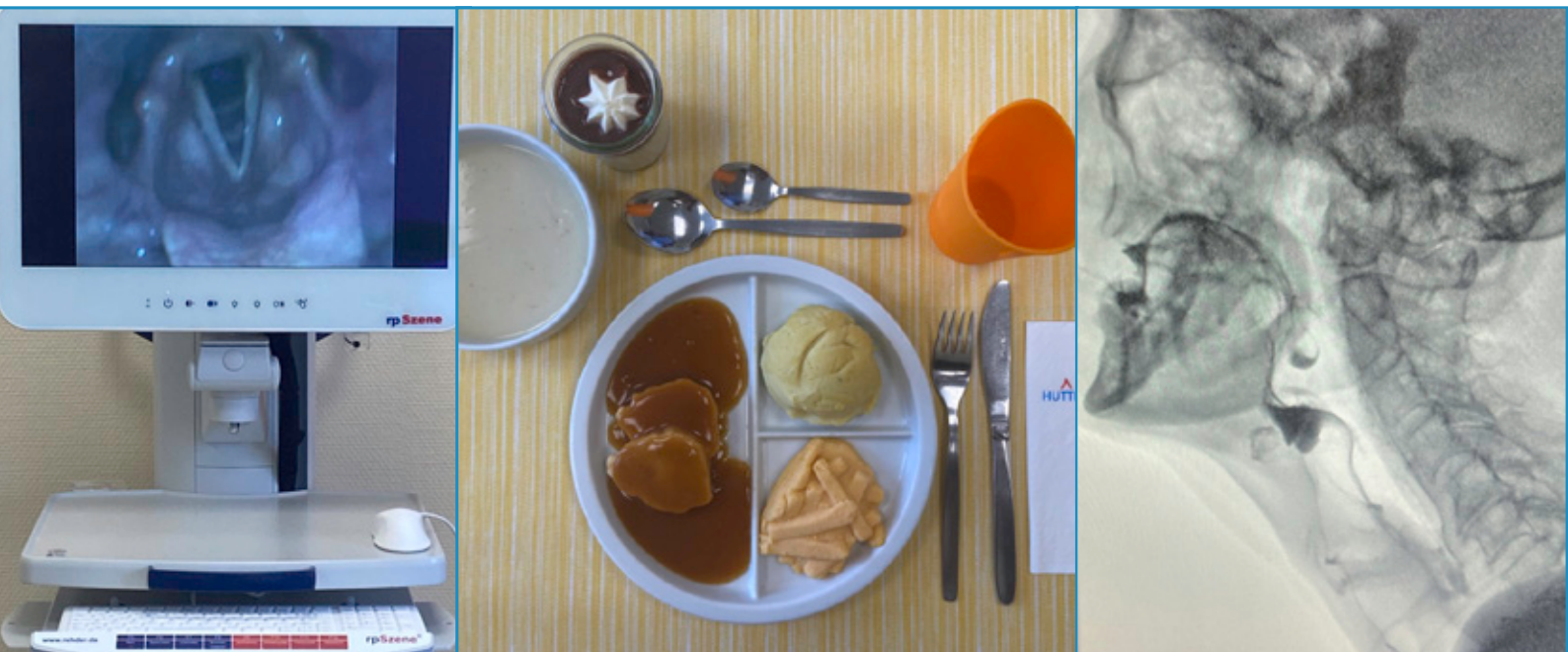
Bild: <https://www.beefbandits.de>



Schluckstörung - Genuss trotz Dysphagie

Schlucken ist ein natürlicher, automatisch ablaufender Prozess, über den wir uns keine Gedanken machen müssen. Dabei dient der natürliche Schluckvorgang nicht nur der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, auch bereitet er Genuss und Lebensfreude – vorausgesetzt alles funktioniert einwandfrei. Schluckstörungen unterschiedlicher Ursache werden als Dysphagie bezeichnet.

Dysphagie-Betroffenen geht oft die Freude am Essen in der Gesellschaft verloren. Sie haben Angst sich zu verschlucken oder sorgen sich, dass jemand beobachtet, wenn ihnen Essen aus dem Mund läuft. Die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme wird von den Betroffenen daher oft vernachlässigt oder gar verweigert. So kommt es zu Dehydration und Mangelernährung.



Das Hüttenhospital in Hörde möchte zu dem Thema informieren und mit Betroffenen und deren Angehörigen ins Gespräch kommen.

Die hauseigenen Expertinnen aus der Sprachtherapie, Nadine Reitemeier und Corinna Bauer-Elbin, laden in regelmäßigen Abständen über das Jahr zu Veranstaltungen ins Hüttenhospital ein.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
0231/4619-247 oder 0231/4619-257.



ALTERSMEDIZIN FÜR DORTMUND.

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie
Intensivmedizin



Jetzt bewerben !

Unser Team informiert Sie gerne über unsere medizinischen Angebote.

Am Marksbach 28,
44269 Dortmund-Hörde
Tel. 0231 4619-0, Fax 0231 4619-603
www.huettenhospital.de



 **HÜTTENHOSPITAL**
Zurück ins Leben

Stationär behandeln wir u.a.:

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

Faszination Weiterbildung

Parkakademie Dortmund e. V.

Bildung **Studienfahrten** **Gespräche**

Die Akademie bietet zahlreiche wissenswerte Vorträge, Seminare und Kurse.

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

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

Sprechstunden im Bildungs- und Begegnungszentrum Westfalenpark:

(Standort aus dem Internet: westfalenpark.de)

Montags bis freitags, 8.30–12.30 Uhr

Tel. (0231) 12 10 35

Fax (0231) 12 10 37

E-Mail: info@parkakademie.de

Internet: parkakademie.de

Lösungen aus der Rätsecke:

1. Was passt nicht?

1. Buche, Eiche, Tanne passt nicht
2. Gans, Ente, Pudel passt nicht
3. Berlin, Hamburg, Belgien passt nicht
4. Lehrer, Anwalt, Dromedar passt nicht
5. Yacht, Dampfer, Lastzug passt nicht
6. Banane, Zitrone, Tomate passt nicht

2. Logisch?

Sieben	Fünfzehn	Zwei/ einzig gerade Zahl
Dreizehn	Neun	Eins
Drei	Elf	Siebzehn

3. Kettenrechnen:

1. $2 \times 5 + 2 : 6 + 4 \times 5 + 6 : 6 + 4 \times 5 : 2 - 5 : 4 - 4 \times 9 + 1 = 10$
2. $8 - 4 \times 2 : 4 + 9 \times 5 : 5 + 4 - 5 : 2 - 4 \times 8 + 2 \times 7 + 4 : 2 = 37$
3. $2 \times 4 - 5 + 3 \times 6 + 4 - 5 : 7 \times 5 + 5 \times 2 : 6 \times 5 : 2 + 7 - 8 = 24$

**Wer das Ziel kennt,
kann entscheiden.
Wer entscheidet,
findet Ruhe.
Wer Ruhe findet,
ist sicher.
Wer sicher ist,
kann überlegen.
Wer überlegt,
kann verbessern.**

Konfuzius

Für Senior*innen da sein

Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürgerinnen und Bürger freiwillig engagieren? Einen interessanten Aufgabenbereich bietet der Besuchs- und Begleitservice für Senior*innen.

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.

Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt,
Fachdienst für Senioren,
Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice
Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

Ansprechpartner*innen

Marie Roerdink-Veldboom – Tel. (0231) 50 – 2 70 94 und Katharina Balmus, Tel: (0231) 50 – 2 45 69
Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

**Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice
der Stadt Dortmund**

Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und unterwegs
ein gutes Gefühl.



Wir beraten Sie gerne!

www.johanniter.de/hausnotruf
0800 32 33 800 (gebührenfrei)



JOHANNITER



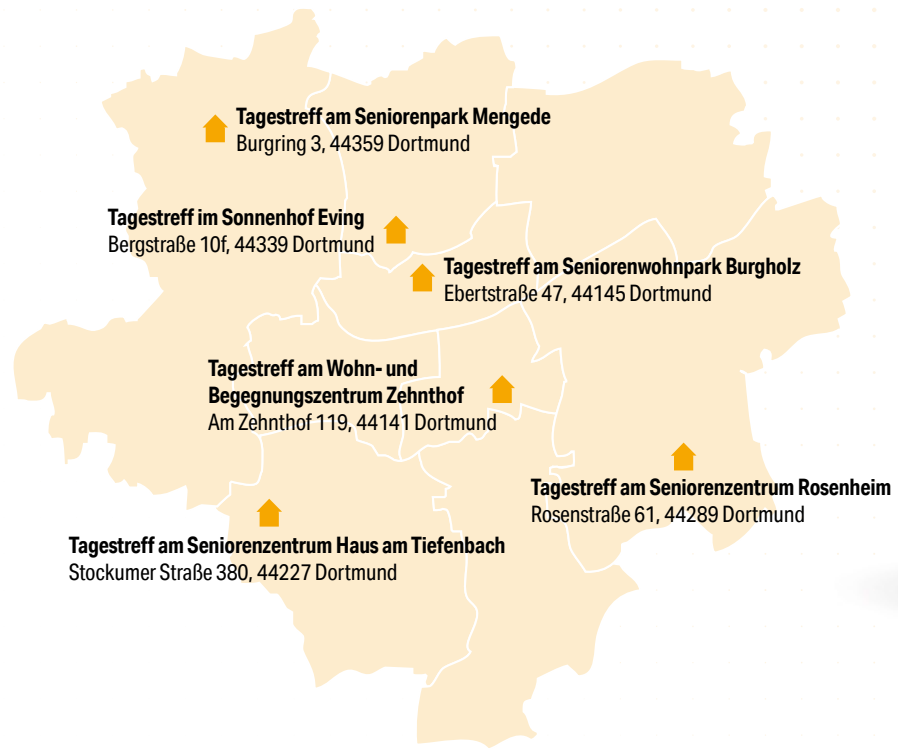
SHDO

Städtische Seniorenheime Dortmund
gemeinnützige GmbH

Sie wollen länger aktiv bleiben und das Leben genießen?

Dann kommen Sie in einen unserer Tagestreffs und trainieren unter fachlicher Anleitung mit Gleichgesinnten. Die Übungen haben wir zusammen mit **Prof. Dr. Ingo Froböse** entwickelt. Er ist Sportwissenschaftler und einer der führenden Gesundheitsexperten Deutschlands.

Nähere Informationen:
Tel.: 0231 / 700 94 745





Senioren Veranstaltungs- kalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

**1. April 2026
bis 30. Juni 2026**

**Bildung, Freizeit,
Kultur, Beratungsstellen**

Info

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

Innenstadt

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund,

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

Jeden zweiten Samstag
ab 11.00 Uhr im Studio B

„Am Samstag vorgelesen“

Die Stadt- und Landesbibliothek und die „Wirtschaftsjunioren lesen“ laden herzlich zu einer Vorlesestunde ein.

„... und was haben Sie gelesen?“

Literaturtreff für Menschen ab 60 in der Bibliothek

jeden dritten Mittwoch im Monat, um 15.00 Uhr im Studio B der Stadt- und Landesbibliothek, Max-von-der-Grün-Platz 1-3

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

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

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

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

Interessenten für eine freiwillige Mitarbeit im Reparatur-Team sind eingeladen, sich im Seniorenbüro Innenstadt-Ost oder bei der Nachbarschaftsinitiative Kaisern unter post@kaiser.de zwecks näherer Information zu melden.

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

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

„Pause für pflegende Angehörige“- Yogakurs für pflegende Angehörige

Jeden Donnerstag

Zeit: 14.00-15.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, 44141 Dortmund und online jeden Mittwoch 14.00-15.30 Uhr, Kostenfrei!

Anmeldung und weitere Info:

John Dewar Adair,
Tel.: (0179) 467 14 52

info@pause-fuer-pflegende.de

Seniorenbüro Innenstadt-West

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

jeden 1. Freitag im Monat von 9.00 bis 11.00 Uhr

„Pflegepause“

Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Das Angebot der AWO-Tagespflege und des Seniorenbüros Innenstadt-West wird immer von einer Fachkraft begleitet, der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,-€.

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus Lange Str. 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und weitere Info:
Fr. Cailean, AWO-Tagespflege, Tel. 0231-3957218,
E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de oder Frau Jung, Seniorenbüro Innenstadt West,
E-Mail: seniorenbuero.west@stadtdo.de Tel. 0231- 50-11340.

Jeden 3. Freitag im Monat von 9.00-11.00 Uhr

„Herz und Hand“

Neuer Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige
Ort: Eugen-Krautscheid-Haus Lange Str. 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und weitere Informationen: Fr. Isabella Jäger, Ehrenamtliche E-Mail: herzundhand.info@gmail.com und im Seniorenbüro Innenstadt-West (s.o.)

Veranstaltungen

Die Apps von DSW21 auf dem Smartphone

Am **22. April 2026** veranstaltet das Seniorenbüro Innenstadt-West in Kooperation mit der DSW21

in der Zeit von 10 bis ca. 13 Uhr eine kostenfreie Informations- und Schulungsveranstaltung zu den Apps der DSW21 auf dem Smartphone im Nachbarschaftstreff im Althoffblock in der Steubenstraße 16.

Die Schulung ist praktisch aufgebaut und kann sowohl an Leihgeräten als auch an eigenen Geräten erfolgen. Der Internetzugang ist durch die DSW21 sichergestellt.

Sie sind interessiert? Dann rufen Sie uns an.

Die Platzzahl ist begrenzt, deshalb wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Seniorenbüro Innenstadt-West Lange Str. 42

44137 Dortmund
Telefon: 0231-50 11340
seniorenbuero.west@dortmund.de

Mit Rollator unterwegs! Eine StadtPilgerTour rund um Sankt Petri

Diese StadtPilgerTour führt rund um die Ev. Stadtkirche Sankt Petri und verortet sie im Stadtraum. Im Rahmen der Tour ist ausreichend Zeit eingeplant, um die Kirche von außen und innen zu betrachten und ihre Geschichte bis zu den Anfängen im Mittelalter zurückzuverfolgen.

Die Tour bietet barrierearme kurze Wege und Sitzmöglichkeiten in der Kirche, beispielsweise für Menschen, die mit Rollator, Gehstock oder im Rollstuhl unterwegs sind.

Die StadtPilgerTour findet in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt- West der Stadt Dortmund statt.

Wann: Mi., 29.04.2026, von: 14:00 – 15:30 Uhr

Wo: Ev. Stadtkirche Sankt Petri, Petrikirchhof 1, 44137 Dortmund
Anmeldung: www.bwdo.de; bildungswerk@ekkd.de, 0231 22962-401

Rollatoren – Tanztee

Am 09. Juni 2026 wird nach dem Motto „Lachen und Bewegung hält jung und fit“ unter der Anleitung von ADTV-Rollator-Tanzlehrer Peter Hühner mit dem Rollator getanzt.

Vorab sorgen Kaffee und Kuchen für die nötige Stärkung von Körper und Geist.

Die Veranstaltung wird organisiert vom Seniorenbüro und Begegnung VorOrt Innenstadt-West in Kooperation mit dem Bürgerhaus Pulsschlag, Seniorenbeirat sowie der Aktionsraumbeauftragten (Dorstfeld/ Dorstfelder Brücke).

Interessenten*innen können sich beim Seniorenbüro Innenstadt – West unter Tel.

(0231) 50-11340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.

Wann: Dienstag, 09. Juni 2026 um 15:00 Uhr

Wo: Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund

Sommermitmachkonzert am Westpark

Singen verbindet Generationen
Zum diesjährigen Sommermitmachkonzert lädt der Arbeitskreis „Hand in Hand“ am **Mittwoch, den 24. Juni 2026 in der Zeit von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr** in den Saal vom Eugen-Krautscheid Haus, Lange Straße 42, 44137 Dortmund ein.

Das Sommermitmachkonzert ist ein Begegnungsangebot für Kinder und Senior*innen um Generationen und Nationalitäten zu verbinden.

Wir freuen uns auf Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Singen haben. Gemeinsam singen wir Volks- und Kinderlieder und werden von Frau Dörsch an der Gitarre begleitet.

Der Arbeitskreis „Hand in Hand“ ist eine Initiative von Einrichtungen für Kinder und Senior*innen, in der westlichen Innenstadt, organisiert vom Seniorenbüro Innenstadt-West.

Weitere Informationen im Seniorenbüro Innenstadt-West: 0231-50-11340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de

Vortrag

Das Seniorenbüro Innenstadt-West lädt ein:

**„Umgang mit Hitze – Hitzeschutz für Senior*innen“
Mittwoch, den 03. Juni 2026, von 15 – 17 Uhr**

Frauengemeinschaft der St. Barbara Gemeinde in der Armeniusstraße 12, 44149 Dortmund-Dorstfeld Die zunehmende Hitze macht der älteren Generation immer mehr zu schaffen. Um die Gestaltung heißer Sommertage zu erleichtern, informiert die Apothekerin Katrin Hildebrandt, Pharm. D. (Inhaberin der Westfalia und Tremonia Apotheke aus Dorstfeld) vollumfänglich über den Schutz und Umgang mit Hitze, ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie den Umgang mit Medikamenten in den Hitze-monaten. Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird durch das Seniorenbüro in Kooperation mit der St. Barbara Frauengemeinschaft gestaltet.

Eine Anmeldung im Seniorenbüro Innenstadt West ist erforderlich und kann telefonisch unter Tel: 0231/50-11340 oder per E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

Die Veranstaltungen finden im Eugen-Krautscheid Haus an der Langen Straße 42 in 44137 Dortmund statt und sind kostenfrei.

Mitnehmen können wir nichts auf unserem letzten Weg.

Aber wir können unseren Lieben eine ganze Menge mitgeben: das Gefühl, sich richtig verabschiedet zu haben.

Bestattungsvorsorge - für einen Abschied mit Herz und Verstand.



Bestattungen Stöber

Chemnitzer Straße 18 • 44139 Dortmund • Tel. 0231 / 62 76 48

www.bestattungen-stoerber.de

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Veranstaltungen der Stadt- und Landesbibliothek für das Haus Schulte-Witten in Dorstfeld

Haus Schulte-Witten, Wittener Str. 3, 44149 Dortmund
Wegen begrenzter Platzanzahl ist immer eine Voranmeldung erforderlich:
Per Mail schultewittenhaus@stadt.do.de oder telefonisch 0231 5023 237

Donnerstag, 16.04.2026, 15.30 Uhr
Donnerstag, 21.05.2026, 15.30 Uhr
Donnerstag, 18.06.2026, 15.30 Uhr
Literatursalon Seitenweise

Eintritt frei
Literatursalon Seitenweise
In historischem Ambiente vorgelesen...
Lauschen Sie Wort für Wort, zwischen den Zeilen oder eben seitenweise...

Freitag, 17.04.2026, 19.30 Uhr
Duo Aciano: My Favourite Things; Freya Deiting – Geige, Sandra Wilhelms – Konzertgitarre

Eintritt frei – Spende beim Austritt erwünscht

Dienstag, 28.04.2026, 18.00 Uhr
Konzert: Das Meinhard Siegel Trio

Eintritt frei – Spende beim Austritt erwünscht

Donnerstag, 07.05.2026, 18.00 Uhr
Wolfgang Kalb Fingerpickin' & Bottleneck Blues

Eintritt frei – Spende beim Austritt erwünscht

Freitag, 29. Mai 2026, 19.30 Uhr
Umstrittene Werke der Weltliteratur: Eine WortRevue über Zensur und Gedankenfreiheit

Eintritt frei – Spende beim Austritt erwünscht

Mittwoch, 10. Juni 2026, 18.00 Uhr
Vorleser NRW James Bond: Im Angesicht des Todes

Eintritt frei – Spende beim Austritt erwünscht

St. Mariengemeinde

Kleppingstr. 5, 44135 Dortmund

Montags, 18.30 und 19.30 Uhr
...wir bieten unverbindlich Senioren-Gymnastik mit den Schwerpunkten: Rücken-Gymnastik, Kräftigung der Muskulatur, Sturzprophylaxe u.v.m.

Geleitet werden die Kurse durch einen zertifizierten Übungsleiter.
Nähere Information im Gemeindebüro: Tel.: (0231) 52 65 48 oder per E-Mail: do-kg-marien@ekkdo.de

AWO Begegnungsstätte Dorstfeld

Thusneldastr. 20, 44149 Dortmund

Montags

Kaffeeklatsch und Spielenachmittag

Beginn: 13.00 Uhr

Donnerstags

Hausgemachter Mittagstisch

Beginn: 13.00 Uhr

Freitags

Sitzgymnastik: Zumba Gold mit Tanja Söllner

11.00–12.00 Uhr

Information zu den Angeboten unter Mobil: (0160) 57 74 341

Dietrich-Keuning-Haus

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

Erzählcafé

Jeden 3. Donnerstag im Monat
14.30–16.30 Uhr

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

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

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

Einmal im Monat mittwochs

Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch.

Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen.

Leitung: Ilse Kahrmann

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Genauer Termin siehe Internetseite oder Tel.: (0231) 9 77 89 60

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café mit Smartphone-Sprechstunde

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

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

Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Termine: 31.10.2025

Anmeldung erforderlich unter: (0231) 9 97 89 60

Jede Woche mittwochs 10.00–16.00 Uhr

Stricken mit Ursel

Im Offenen Treff/Café kann man sich von Ursula Enderling Stricken und Häkeln beibringen lassen oder zusammen fachsimpeln. Material muss selbst mitgebracht werden.

Man kann zu jeder Uhrzeit dazustoßen, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Werktags von 09.00–18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

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

AWO Eugen-Krautscheid- Haus

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

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

Gesundheit

Bitte bei den Sportkursen freie
Plätze erfragen!

Feldenkrais

Dienstag, 17.00 Uhr

...überflüssige Muskelspannung
aufspüren und durch kleine, sich
wiederholende Bewegungen
wieder aufgeben.
(10 x 60 Min.)

Rückenfit

Mittwoch, 8.30 Uhr, 9.45 Uhr und
11.00 Uhr

...aktiv für den gesunden Rücken!
(10 x 60 Min.)

Tanz Fit

Mittwoch, 10.30 und 11.45 Uhr und
Donnerstag, 9.30 Uhr, 10.30 Uhr
und 11.45 Uhr

...eine Kombination aus Gymnas-
tik, Tanz, Koordination und Aus-
dauer.
(10 x 60 Min.)

Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 9.15 Uhr und 10.30 Uhr
...Rücken- und Ganzkörpertraining
zur Steigerung der Muskelkraft
und Flexibilität.
(10 x 60 Min.)

Stuhl-Yoga

Donnerstag, 14.00 Uhr

...neuer Yogakurs auf dem Stuhl
für Einsteiger
(10 x 60 Min.)

Hatha-Yoga

Donnerstag, 15.15 Uhr

...Muskeln werden gedehnt und
Verspannungen gelöst
(10 x 60 Min.)

Frauen in Bewegung

Freitag, 11.00 Uhr (10 x 60 Min.)

...moderates Ausdauertraining für
den ganzen Körper.

Gesprächskreise: (kostenfrei!)

Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr

An jedem 1. Mittwoch im Monat
bietet das Eugen-Krautscheid-
Haus einen moderierten Ge-
sprächskreis an. Die Teilneh-
mer*innen diskutieren über selbst
gewählte Themen.

Philosophischer Lesekreis

Mittwoch, 14.00 Uhr

Als Ergänzung zum Philosophi-
schen Gespräch ist hierbei ein
Text die Grundlage zur Diskussion.
Jeden 4. Mittwoch im Monat.

Stammtisch „English Spoken“

Mittwoch, 14.30 Uhr

Stammtisch für alle, die gern
Englisch sprechen und so ihren
Sprachschatz erhalten und auf-
frischen möchten. Jeden 3. Mit-
woch im Monat!

Parlez-vous francais?

Donnerstag, 10.45 Uhr

In netter Runde politische und
gesellschaftliche Themen be-
sprechen. Für gute bis sehr gute
Französischkenntnisse!

Italienisch-Kurs

Dienstag, 13.00 Uhr

...Anfängerkurs für interessierte
Italien-Freund*innen
(10 x 90 Min.)

Begegnungsangebot: (kostenfrei!)

Computer-AG

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Spieletreff mit Kaffeeklatsch

Donnerstag, 14.00 Uhr

Nette Leute treffen sich zum ge-
meinsamen Spielen... Kaffee und
Kekse stehen bereit.

Handarbeitstreff

Donnerstag, 14.00 Uhr

In geselliger Runde kann jede/-r
machen, was sie/er will: stricken,
häkeln, basteln....

Malgruppe

Mittwoch, 9.30 Uhr

Nette Gruppe zum gemeinsamen
Malen und Austausch über un-
terschiedliche Maltechniken.
Die Gruppe wird nicht angeleitet!

Scrabble-Treff

Sonntag, 12.30 Uhr

1x im Monat treffen sich interes-
sierte Scrabble-Spieler zum Spiel
nach Turnierregeln. Auch Anfän-
ger sind willkommen!

Gemeinsames Singen mit Geli und Werner

Montag, 14.30 Uhr

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

MS-Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 14.30 Uhr

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

Polio Gruppe Dortmund

Mittwoch, 14.00 Uhr

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

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Dienstag, 15.00 Uhr

Jeden 3. Dienstag trifft sich die
neu gegründete Selbsthilfegrup-
pe zum Austausch.

Beratung und Hilfe bei Krebs

Jeden Montag & Dienstag bietet die Krebsberatung Bochum eine kostenfreie und vertrauliche Beratung für Betroffene, Angehörige und Vertraute. Termine nach Vereinbarung.

Kulturlokomotive Dorstfeld

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Tagesfahrten

Roermond

Dienstag, 21.04.2026 und

Donnerstag, 23.04.2026

VVK: ab 10.03.2026, Kosten: 30,- €

Lippstadt

Donnerstag, 28.05.2026

VVK: ab 16.04.2026, Kosten: 30,- €

Rietberg

Dienstag, 16.06.2026

VVK: ab 05.05.2026, Kosten: 30,- €

Schloss Bückeberg

Mittwoch, 05.08.2026

VVK: ab 26.06.2026, Kosten: 35,- €
(mit Schlossführung)

Besondere Veranstaltungen:

Lesung

Dienstag, 14.04.2026, 16:00 Uhr

Die Dortmunder Schriftstellerin Elke de San Antonio liest aus ihrem Roman „Leberwurst mit Gürkskes“

Kneipenquiz

Mittwoch, 29.04.2026, 17.00 Uhr

Verschiedene Teams treten gegeneinander an und beantworten Fragen aus unterschiedlichsten Kategorien.

Zu Besuch auf dem Ostfriedhof

Teil: Mittwoch, 27.05.2026, 14:30 Uhr

Teil: Mittwoch, 17.06.2026, 14:30 Uhr

Sommermitmachkonzert am Westpark

Mittwoch, 24.06.2026, 14.30 Uhr

Generationen und Nationalitäten verbindendes Begegnungsangebot für Kinder, Senior*innen und alle, die Spaß am Singen haben

St. Josefinenstift

Josefinenweg 2

44141 Dortmund

Kontaktdaten St. Josefinenstift:

Fon: +49-(0)-231-556905-110

Gesprächskreis für An- und Zugehörige:

Austausch unter Betroffenen bzw. Gleichgesinnten. Im Vordergrund stehen hier belastende Alltagsthemen wie z.B. den Umgang mit Demenz, Pflegerische Versorgung, Schuldgefühle, Verlustängste etc. An dem Gesprächskreis nehmen Angehörige aus dem St. Josefinenstift teil. Externe Besucher sind jederzeit herzlich eingeladen. Bei Interesse wenden Sie sich an info@josefinenstift-dortmund.de. Die Termine finden Sie in der Planungsübersicht.

Quartierscafe`:

Donnerstag

23.04., 21.05. nd 25.06.2026.

14:00-17:00 Uhr

Lobby

Hierbei handelt es sich um ein niederschwelliges Projekt, dass primär durch Ehrenamtliche unterstützt wird und sich ganz gezielt an Senioren aus dem Quartier richtet. Das Cafe ist barrierefrei und kann mit Hilfsmitteln besucht werden. Bei frisch gebackenen Waffeln und Kaffee bietet sich Gelegenheit zur Begegnung

und zum Austausch. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Modemobil und Schuhverkauf:

Es besteht sowohl für Bewohner*innen als auch für Gäste die Möglichkeit, Kleidung und Schuhe vor Ort anzuprobieren.

Einladung zum Gottesdienst:

Einmal wöchentlich laden wir zu einem katholischen oder evangelischen Gottesdienst in unsere Kapelle ein. Der Zugang ist barrierefrei

Zu den regulären Gottesdiensten bieten wir auch regelmäßig einen ökumenischen Gottesdienst in Zusammenarbeit mit Herrn Pfarrer Maxeiner und unserer seelsorglichen Begleiterin Sylvia Wenk an. Dieser Gottesdienst richtet sich speziell an Personen, die einen besonderen Betreuungsbedarf benötigen. Der Gottesdienst ist so gestaltet, dass auch Personen mit einer Demenzerkrankung diesem gut folgen können. Die Termine können jeweils erfragt werden unter Tel. 0231-5569050 oder per Mail info@josefinenstift-dortmund.de. Die katholischen Gottesdienste werden regulär von den Franziskanern betreut, die evangelischen Gottesdienste von Herrn Pfarrer Maxeiner aus der St. Mariengemeinde.

AUSBÜTTELS
mehr als eine Apotheke

Restaxil®*
Homöopathisches
Arzneimittel bei
Nervenschmerzen

**Jetzt zum Vorteilspreis
in unserem Shop bestellen!**

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Aplerbeck

Seniorenbüro Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21,
44287 Dortmund
Anmeldungen, nähere Informationen
und Termine Tel.: (0231) 50-2 93 90
Email: seniorenbuero.aplerbeck@
stadtdo.de

Digitale Angebote

In Kooperation mit youngcaritas
werden

- Smartphonesprechstunden,
 - Smartphone-Rallyes,
 - iPad-Lerngruppen
- an diversen Standorten in Aplerbeck organisiert.

Lesecafés in der Stadtteilbibliothek

Frühling – Sommer – Herbst – Winter

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

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit. Das kostenlose Angebot findet an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr im Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 14 in 44287 Dortmund statt.

Kath. Gemeindehaus Schüren, Gevelsbergstr. 36, 44269 Dortmund

Youngcaritas Engagierte laden zu einem Kurzvortrag zu den Themen: „Sicheres Passwort, Cookies und Betrug im Internet“ ein und beantworten gerne Fragen. Der Vortrag eignet sich für alle Personen, die regelmäßig mit Laptop, Smartphone oder Tablet umgehen.

Direkt im Anschluss findet eine Smartphone-Sprechstunde von 16.00–17.00 Uhr und von 17.00–18.00

Uhr für jeweils fünf Senior*innen statt.

Anmeldung im Seniorenbüro Aplerbeck erforderlich!

Vorträge

Bestattungsvorsorge

Donnerstag, 07.05.2026 | 15:00–16:00 Uhr, Bezirksverwaltungsstelle Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund in Kooperation mit dem Bestattungshaus Lategahn kostenloser Vortrag
Eine Anmeldung für die Teilnahme an der Veranstaltung ist bis zum 06.05.2026 erforderlich.

Grabvergaben und Grabsteine

Mittwoch 15.04.2026 | 10:00–12:00 Uhr, Bezirksfriedhof Aplerbeck, Kortenstraße 30, 44287 Dortmund Vortrag mit anschließendem Besichtigungsgang, Jessica Welk-Meißner aus dem Fachgebiet Grabvergaben und Grabsteine der Stadt Dortmund

Städt. Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Leitung: Petra Emig
Tel.: (0231) 50-2 91 00,
Fax (0231) 50-1 02 91
E-Mail: bz_berghofen@stadtdo.de

Offene Angebote

Handarbeitstreff

an jedem 2. und 4. Di. im Monat
Zeit: 17.00–19.00 Uhr

Fahrradtouren mit E-Bike

14-tägig mittwochs
15.00 – 17.00 Uhr

Waffelnachmittage

einmal monatlich
14.00 – 16.00 Uhr

Mitbring-Frühstück (nur mit telefonischer Anmeldung)

14-tägig montags
10.00 – 12.00 Uhr

Walking-Treff

wöchentlich donnerstags
11.00 – 12.30 Uhr

English-Talk

14-tägig dienstags
15.00 – 16.30 Uhr

Parlez-vous francais?

14-tägig donnerstags
17.00 – 18.30 Uhr

Nähgruppe

wöchentlich freitags
09.00 – 12.00 Uhr

Spiele im BZ Berghofen

Doppelkopf

wöchentlich montags
13.30 – 17.00 Uhr.

Schach

wöchentlich montags
14.00 – 17.00 Uhr

Rummicub

An jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat
14.00 – 17.00 Uhr

Skat

An jedem 1. und 3. Donnerstag
14.00 bis 17.00 Uhr.

Bingo

Am ersten Donnerstag im Monat
14.00 – 15.30 Uhr

Sonntagstreff mit Spielen

einmal monatlich
13.30 – 16.30 Uhr

Spiele-Union (entdecken Sie neue Spielformen)

an jedem letzten Mittwoch im Monat
14.30 – 17.00 Uhr

Beratung

Seniorenbeirat vor Ort

jeden 3. Donnerstag
14.30 – 15.30 Uhr

Kurse

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

Veranstaltungen

- **Liedernachmittage zur Gitarre**
- **Tanztee (auch sonntags)**
- **Oldie- und Schlagernachmittage**
- **Lesungen**
- **Lesecafés**
- **Vorträge**
- **Workshops**
- **Kreative Angebote**
- **Theater**

Evangelische Kirchengemeinde Schüren

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

Jeden Montag

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

Jeden Dienstag

(außer in den Schulferien)
Geselliges Tanzen für Jung und Alt
Beginn: 16.00 Uhr,
Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden 2. Donnerstag im Monat

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

Jeden 1. Donnerstag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

Jeden 4. Mittwoch im Monat

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

Jeden letzten Dienstag im Monat

Frühstücksandacht
Beginn: 9.30 Uhr
Ort: Hildegard-Maas-Haus,
Schüren, Gevelsbergstr. 98,
Frau Sommer
Tel.: (0231) 4 44 12 38

Jeden 3. Sonntag im Monat

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

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

Städtisches Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstr. 61, 44289 Dortmund
Tel.: (0231) 44 20 44-0

Café Rose

Zugang über Rosenstr. 63
i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags,
samstags; sowie 2x monatlich sonntags;
jeweils 15.00-17.00 Uhr

Öffnungstage können abweichen, daher: Bekanntgabe der
Öffnungstage im Monat immer zum
Monatsbeginn durch Aushang am
Café Rose oder telefonisch über
(0231) 44 20 44 20 oder 44 20 44 30.

Gemeinschaft im Blick: Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Donnerstag, 16. April, 11. Juni,
17.00-18.30 Uhr
(in der Tagespflege, Rosenstr. 63)

Trödelmarkt / Frühlingsbasar
Freitag, 22. Mai: 14.00-17.00 Uhr
(im Park des Seniorenzentrums)

Mode, die ins Haus kommt: Mode Mobil, mit Modenschau
Mittwoch, 10. Juni: 14.00-17.00 Uhr
(im Erdgeschoss des Seniorenzentrums)

Brackel

Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der

Arbeitsgemeinschaft 60 plus

15.30 Uhr im Seniorenhaus Lucia,
Hellweg 93

Tel.: (0231) 21 13 30

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede
Meylantstraße 85, 44319
Dortmund

Zeit: jeden letzten Montag im
Monat von 16.30–18.30 Uhr

Ansprechpartner*in: Carla Cai-
lean

Tel.: (0231) 3 95 72 18 oder

(0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)

Email: c.cailean@awo-dortmund.
de

und

Seniorenbüro Brackel

Tel.: (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Café LeseLust 60 plus

Ort: Bibliothek Brackel
Oberdorfstraße 23, 44309
Dortmund

Zeit: jeden ersten Freitag im Mo-
nat von 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner*in: Anita Henke

Tel.: (0231) 25 96 90

Email: ahenke@stadtdo.de

und Seniorenbüro Brackel
(Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Café „Spiel mit Spaß“

mit den Nachbarschafts-
helfer*innen im Stadtbezirk
Brackel

Brackel

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

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus
Flughafenstraße 7, 44309 Dort-
mund

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel
(Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Wambel

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

Begegnungsstätte
Wambel, Wambeler Hellweg 7,
44143 Dortmund

Ansprechpartner*in:

Seniorenbüro Brackel
(Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Café Spiel mit Spaß Wickede,

Mittwoch 14.00–16.00 Uhr

bei Getränken und Gebäck
werden Gesellschaftsspiele wie
Mensch ärgere Dich nicht, Rum-
mycub, Kniffel etc. gespielt.

Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91,
44319 Dortmund

ComputerCafé 50+

Dienstag und Freitag im Wechsel,
9.45–12.00 Uhr

Interessierte tauschen sich
über Themen zum Computer,
Smartphone und Co. aus
und erhalten Hilfe bei techni-
schen Fragen und Problemen.

Ort: In der Tremonia Akademie
e. V., Hildebrandstr. 11, 44143 Dort-
mund Vorherige Anmeldung er-
beten.

Ansprechpartner:

Benjamin Bialecki

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

mail@tremonia-akademie.de

Internet:

www.tremonia-akademie.de

Trommeln für Jedermann

Jeden Montag ab 18.00 Uhr

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus
in Wambel

Eichendorfstr. 31, 44143 Dortmund

Kontakt bei Interesse:

(0152) 09 39 43 13

Seniorenbüro vor Ort

Beratung und Information ver-
traulich und persönlich

Sprechstunden in Brackel

Zeit: jeden Dienstag
von 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Haus Beckhoff
Brackeler Hellweg 140

Kontakt: Seniorenbüro Brackel

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

Praxis für Physiotherapie

Moratschke

Meylantstr. 89a
44319 Dortmund

Bronckhorststr. 6
44319 Dortmund

☎ (0231) 21 26 26

☎ (0231) 4 76 75 61

- Krankengymnastik
- Massage
- Fango/Heißluft
- KG nach Bobath
- Lymphdrainage
- Säuglings- u. Kinder KG
- Rückenschule
- Kinesio-Tape
- Hausbesuche



E-Mail: physiotherapie-moratschke@t-online.de Mo–Do 8:00–18:00 Uhr Fr 8:00–13:00 Uhr und nach Vereinbarung

**Repair Cafe Wambel,
Smartphone-Sprechstunde
und Sprechstunde
Seniorenbüro Brackel vor Ort**

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus
Eichendorffstr. 31

im Seniorenbüro Brackel oder bei
Pfarrer Giesler möglich.

Kontakte:

Seniorenbüro Brackel - Standort
Wambel- Tel.: (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@
dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel.:(0231) 40 02 33

Begegnung VorOrt Brackel

Tel.: (0178) 6 61 75 03

Mail.: Begegnungbrackel@diakonie-
dortmund.de

**Wöchentliche
Veranstaltungen:**

**Boule Spielen im Meylantviertel
Wickede**

Dienstag, 14.00-16.00 Uhr

auf der Freifläche am Park der
Generationsen, Ebbinghausstraße
zwischen Hausnummer 45 und
53, 44319 Dortmund.

Boule VorOrt in Asseln

Jeden Donnerstag ab 15.00 Uhr

An der EV Kirche Asselner
Hellweg 118a.

**Wir haben unsere Erde
nicht von unseren
Eltern geerbt, sondern von
unseren Kindern geliehen.**

J. Neyerere




BESTATTUNGSHAUS
Welschoff
*Wir beraten, helfen
und betreuen.*

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

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

Eving

Ehrenamtliches Projekt in Eving „Spazierpaten“

Das Prinzip ist einfach: Senior*innen, die gerne spazieren gehen würden, sich aber nicht mehr so recht trauen, erhalten Unterstützung durch Menschen, die sich bürgerschaftlich engagieren möchten.

Unser Aufruf an die Bürger*innen: wir suchen Menschen, die gerne ältere Menschen unterstützen und begleiten möchten, aber auch Senioren*innen, die das Angebot anspricht. Das Seniorenbüro übernimmt die Vermittlung, steht für Fragen zur Verfügung und kümmert sich um die Versicherung der Ehrenamtlichen.

Interessierte können sich persönlich, telefonisch oder per Mail im Seniorenbüro Eving melden. August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund; Telefon: Tel.: (0231) 50-2 96 60; seniorenbuero.eving@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

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

Sprechstunden

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

Bingo-Spaß

einmal im Monat an einem Mittwoch, genaue Termine sind zu erfragen bzw. werden durch Aushang bekanntgegeben. Kostenbeitrag: 2,50 EUR

Sprachkurse

Spanisch für Anfänger,
donnerstags 13.00-14.30 Uhr

Spanisch mit ersten Vorkenntnissen,
donnerstags 10.00-11.30 Uhr

Englisch mit ersten Vorkenntnissen freitags 14.00-15.30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene
freitags 15.30-17.00 Uhr

Bewegungsangebote

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

Fitness-Gymnastik
montags & mittwochs
11.15-12.15 Uhr

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

Zumba Gold
donnerstags
15.30-16.30 Uhr
Anmeldungen unter
(0231) 85 89 94 oder
bz_eving@stadtdo.de

Waffelnachmittag

Termine werden durch Aushang und Presse bekannt gegeben
Kostenbeitrag 2,50 EUR

ZWAR-Gruppe
jeder 2. Donnerstag im Monat,
14.30-17.00 Uhr

Herrenrunde
montags von 14.00-16.00 Uhr

Interkultureller Treff
freitags von 10.00-13.00 Uhr

Gemütliche Kaffeecorner- und Lesecke

Zu den Öffnungszeiten kommt man in unserer gemütlichen Kaffeecorner mit netten Menschen in Kontakt. Lesefreudige Senioren*innen können sich zudem kostenlos Bücher aus unserem Bücher-schrank ausleihen.

Ü50 Disco

Neues Angebot für tanzfreudige Menschen ab 50, die sich für den klassischen Tanztee noch zu jung fühlen.

Immer am letzten Freitag des ungeraden Monats ab 18:30 Uhr.
Eintritt: 7,50 € inkl 2 Flaschengetränken und Snacks (5 € mit Do-Karte)

AWO-Tagespflege jetzt auch in Eving!



Neu !!!

Informationen
unter Tel.:
0231 / 395 72 18



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

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



Offener Spieltreff

Ob Rommé, Skat, Rummikub oder Brettspiele – in netter Gesellschaft und bei einer Tasse Kaffee oder Tee lässt es sich hervorragend spielen.

Immer montags und freitags ab 14:00 Uhr

Gemeinsames Frühstück und Mittagessen

Sie möchten in Gesellschaft frühstücken oder zu Mittag essen? Das ist im Begegnungszentrum in Eving an jedem Freitag möglich. Frühstück und Mittagessen finden im Wechsel statt. Informationen zu den Kosten sind telefonisch oder per E-Mail zu erfragen.

Treffpunkt für arabischsprachige Senior*innen

An jedem 2. und 4. Mittwoch des Monats haben arabischsprachige Senior*innen die Möglichkeit, in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen.

Feste und Feiern

Regelmäßig finden im Begegnungszentrum in Eving Feste und feiern statt (Sommerparty, Oldie-Party, Weihnachtsfeier etc.). Die jeweiligen Termine stehen im aktuellen Halbjahresprogramm, werden durch Aushänge und in der Tagespresse bekanntgegeben oder können telefonisch und per E-Mail erfragt werden.

Jeden Mittwoch

Kreativ-Treff

Ort: Nachbarschaftshaus

Fürst Hardenberg

Herrekestraße 66

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Kreativ sein mit unterschiedlichen Materialien und Techniken
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Katharina Sonnet,

Tel.: (0160)580 25 35

Begegnung VorOrt Eving

Mail: [begegnungeving@](mailto:begegnungeving@awo-dortmund.de)

[awo-dortmund.de](mailto:begegnungeving@awo-dortmund.de)

Jeden Donnerstag

Kreativ-Treff

Ort: AWO Begegnungsstätte
Brechten

Brambauerstraße 49

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Kreativ sein mit unterschiedlichen Materialien und Techniken
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Katharina Sonnet,

Tel.: (0160)580 25 35

Begegnung VorOrt Eving

Mail: [begegnungeving@](mailto:begegnungeving@awo-dortmund.de)

[awo-dortmund.de](mailto:begegnungeving@awo-dortmund.de)

**Man muss das Leben lieben, um es zu leben,
und das Leben leben, um es zu lieben.**

Thornton Wilder

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandverträge vor Ort möglich

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

 eine gemeinsame Sache
HAUS Am Gottesacker
und **BESTATTUNGEN Weber**
Friedhofsgärtner Dortmund eG
Am Gottesacker 52 • Dortmund

Filialen in Dortmund
Brackeler Hellweg 51
Asselner Hellweg 121

Ein Haus FÜR ALLE!
*Für Sie und uns,
für Trauer und
Zuversicht.*

0231 / 56 22 93-33 • www.HAUS-Am-Gottesacker.de



Hombruch

Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt

Begegnungsstätte Bittermark

Sichelstr. 22

Jeden 2. Dienstag im Monat
Männerrunde

Beginn: 18.00 Uhr

Jeden 2. Freitag im Monat
Freitagstreff

Beginn: 20.00 Uhr

Frühstück

alle 14 Tage, Anmeldung unter

Tel.: (0231) 73 69 90

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

Das vollständige Programm finden Sie unter

www.awo-bittermark.com

Begegnungsstätte Brünninghausen

Mergelteichstr. 31

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

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

Mittwoch, 17.06.2026

Tag der offenen Tür (Individuelle Beratung, Einblicke in die pflegerische, hauswirtschaftliche und soziale Betreuung, Kennenlernen von Kooperationspartnern)

Ort: Erna-David-Seniorenzentrum, Mergelteichstraße 27 – 35, 44225 Dortmund

Begegnungsstätte Eichlinghofen

Stockumer Str. 434

Jeden Montag
Seniorentreff und Spielenachmittag

Zeit: 14.00–18.00 Uhr

Jeden Freitag
Seniorentreff und Gesprächskreis

Zeit: 13.30–17.30 Uhr

Jeden 3. Mittwoch im Monat

Plauderstunde

Beginn: 19.00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat

Frühstück – Beginn: 9.30 Uhr

Jeden 1. Freitag im Monat

Herrenabend – Beginn: 19.00 Uhr

Außerdem Fahrrad-, Boule- und Wandergruppe und Walking

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Dietmar

Bergmann, Tel.: (0231) 75 17 48.

Begegnungsstätte Hombruch

Tetschener Str. 2

Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet

Besondere Angebote:

Montags

Spielertreff

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Plauderspaziergang,

Beginn: 10.00 Uhr

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Handarbeitsgruppe,

Beginn: 17.00 Uhr

Smartphonestammtisch,

Beginn: 14.00 Uhr

Mittwochs

Plaudercafé mit

Frühstücksangebot, Beginn:

10.00 Uhr

Donnerstags

Mittagstisch

Anmeldung (0173) 5 36 75 62

Kreativtreff,

Beginn: 14.00–18.00 Uhr

Spielertreff, Beginn: 14.00 Uhr

Freitags

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Sport und Gymnastikangebote

zu erfragen unter:

Tel.: (0231) 17 84 78 und

mobil: (0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren

Angeboten erteilt: Hannelore

Cordes, Tel.: (0173) 5 36 75 62

Begegnungsstätte Kirchhörde

Möllershof, Hohle Eich 81

Jeden 2. Dienstag im Monat

Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.

Beginn: 15.00 Uhr

Jeden 4. Donnerstag im Monat

Kreatives Handarbeiten

Beginn: 15.00 Uhr

Am letzten Sonntag im Monat

Monatswanderung

Treffpunkt: Eingang Möllershof

Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Friedhelm Lentz, Tel.: (0231) 59 07 02

Begegnungsstätte Lücklemburg

Olpketalstr. 83 a

Montags

Kaffeeklatsch mit unterschiedlichem Programm, Beginn: 14.00 Uhr

Nach dem Kaffeetrinken wird an jedem 1. Montag im Monat Stuhlgymnastik angeboten.

Beginn: 15.00 Uhr, Dauer: 20 Minuten Leitung: Wolfgang Becker

Samstags

Offener Bouletreff

Beginn: 13.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Wolfgang

Becker, Mobil: (0175) 523 72 07

Siehe auch www.awo-luecklemburg.de

Begegnungsstätte Menglinghausen

Am Sturmwald 16

Montags

Wii-Gruppe, Beginn: 16.00 Uhr
Jeden 2. und 4. Montag
Frühstück, Beginn: 10.00 Uhr

Dienstags

Spietreff, Beginn: 13.30 Uhr
Jeden 2. und 4. Montag
Fototreff, Beginn 17.30 Uhr

Mittwochs

Skat, Beginn: 15.00 Uhr

Donnerstags

Kaffeeklatsch und Spiele
Beginn: 14.00 Uhr

Jeden Freitag

Sitzgymnastik (Menglinghauser SV)
Beginn: 15.00 Uhr
Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:
Horst Bergob, mobil: (0171) 2 28 19 31
E-Mail: bergob@icloud.com

Begegnungsstätte Persebeck,

Grotenkamp 31

Montags

Skat, Beginn: 18.00 Uhr

Dienstags

Kaffeeklatsch mit wechselndem Programm, Beginn: 14.30 Uhr

Mittwochs

Malgruppe, Beginn: 10.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Udo Salomon, Tel.: (0231) 77 11 79
Das vollständige Programm finden Sie unter www.awo-persebeck.de

Informationen auch gern bei:
Begegnung VorOrt Koordinatorin
Stadtbezirk Hombruch:
Evelin Büdel, Tel.: (0231) 9 93 42 17
E-Mail: e.buedel@awo-dortmund.de

SHDO GmbH Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach

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

Regelmäßige Termine:

Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal
barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten sind vorhanden.
1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst
3. Freitag: Kath. Gottesdienst

Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal
1.+3. Dienstag

Café Tiefenbach im Saal

Unser Café Tiefenbach ist von
dienstags bis sonntags von
15.00–17.00 Uhr geöffnet.
Jeden Sonntag bieten wir frische
Waffeln an.

SHDO GmbH Haus Luisenglück

Hombrucher Bogen 6,
44225 Dortmund
Tel: (0231) 7382-321
Fax: (0231) 7382-100
E Mail:n.kurek@shdo.de

Regelmäßige Termine:

Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal
barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten sind vorhanden.
1. + 3. Freitag: Ev. Gottesdienst
3. Freitag: Kath. Gottesdienst

Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal
1.+3. Dienstag

**Das Beste an der Zukunft ist,
dass sie uns immer einen
Tag nach dem anderen serviert wird.**

Abraham Lincoln

Hörde

Begegnung VorOrt Hörde

(Svenja Lapp-Emden)

Tel.: (0162) 2 11 68 91

E-Mail: begegnunghoerdel@diakoniedortmund.de

1x monatlich mittwochs

Frühstück für dich und mich

Café Aufbruch, Hintere Schildstraße 18, 9.30–11.00 Uhr

Gemeinsam genießen und Energie tanken: für Menschen, die Pflege brauchen und ihre Liebsten. Neben zwanglosen Gesprächen steht eine Mitarbeiterin des Seniorenbüros für Fragen zur Verfügung.

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

1x monatlich donnerstags

Frühstück international

Café Aufbruch, Hintere Schildstraße 18, 9.30–11.00 Uhr

Bei Kaffee, Tee und Brötchen ist viel Zeit, um sich gegenseitig kennenzulernen. Nette Gespräche und interessante Begegnungen garantiert!

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

dienstags

Stricken, häkeln, plaudern

Begegnungsstätte der AWO Benninghofen / Wellinghofen, Wellinghofer Amtsstr.23, 14.30–16.00 Uhr

In gemütlicher Runde wird unter der fachkundigen Anleitung von Monika Hüggenberg (AWO) gehäkelt und gestrickt. Wer möchte, kann das Ergebnis an einen guten Zweck spenden.

Anfänger*innen an Strick- und Häkelnadel sind herzlich willkommen! Wolle und Nadeln sind (begrenzt) vorhanden.

Aktuelle Termine bei: Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de

Jeden 1. Freitag im Monat

Lesefrühstück

Begegnungsstätte AWO Hörde-Nord, Gildenstr.5, 09:30–11:00 Uhr.

Nach einem leckeren Frühstück, zu dem alle eine Kleinigkeit beisteuern, gibt es einen literarischen Nachtsch. Bitte um Anmeldung bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

2x monatlich montags

Smartphone-Café im „Hörder Treff“

Gildenstr. 5, 14.30–16.00 Uhr

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

1x monatlich

Liedercafé

Ev. Kirchengemeinde Hörde, Wellinghofer Str.21, 14.30–16.00 Uhr

Wir schmetterern zusammen alles, was gute Laune macht! Dazu gibt's Kaffee und Kekse.

Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

EIN ORT ZUM WOHLFÜHLEN

CMS Pflegewohnstift „Hörde“



Pflege, die den ganzen Menschen sieht

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



Zuwendung und Nähe



Körperliche Aktivierung



Kreativität und Kultur



Gemeinsam Feiern

Unsere Leistungen

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



CMS Pflegewohnstift „Hörde“ | 44263 Dortmund
Am Heedbrink 84 | 0231 - 425 768 - 0 | cms-hoerde@cms-verbund.de

2x monatlich donnerstags
Hörder Morgenspaziergang-
 Treffpunkt an der Schlanken Mathilde, 09.30–11.00 Uhr
 Wir starten zusammen mit Bewegung in den Tag und erkunden dabei die Hörder Umgebung. Etwa auf der Hälfte des Spaziergangs ist eine Kaffeepause eingeplant, bei der ein Hörder Begegnungsort seine Aktivitäten vorstellt.
 Aktuelle Termine erfahren Sie bei Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt Hörde) unter (0162) 2 11 68 91 / begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH
 Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)
 Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

Jeder 2. und 4. Montag im Monat
Smartphone-Café im „Hörder Treff“
 Gildenstr. 5, 14.30-16.00 Uhr
 Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter (0231) 43 15 60 (Mo./Do. 14.00-17.00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

An jedem 3. Freitag im Monat
Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg
 14.30–16.00 Uhr
 Senior*innen und Kinder/Jugendliche treffen sich zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausflüge machen. Anmeldungen und Fragen bitte an: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

jeden 3. Mittwoch im Monat, 14.30–16.00 Uhr
Café Atempause, Treffpunkt für Pflegende Angehörige Erfahrungen teilen, Entlastung erfahren, Informationen austauschen
 Evangelisches Gemeindehaus Wellinghofen, Overgünne 3, 44265 Dortmund
 Anmeldung und Information: Seniorenbüro Hörde, Stella Schlichting Tel.: (0231) 50 - 233 11
 E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

**Wenn wir es recht überdenken,
 so stecken wir doch alle
 nackt in unseren Kleidern.**

Heinrich Heine

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

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



**Infos unter:
 0231 72099100**

Huckarde

Gemeindesaal Heilig Kreuz

Meditativer Kreistanz im Jungferntal

Jeden letzten Freitag im Monat von 17.00–18.30 Uhr

Gemeindesaal Heilig Kreuz, Jungferntalstr.47, 44369 Dortmund
Für weitere Informationen:
Marie Hänel, Tel.: (0231) 39 43 77

Freitag, 24. April 2026 von 9–12 Uhr Zwischen Gemüse, Fisch und Fragen – Wir sind auf dem Huckarder Markt

Wie kann ich gut im Alter vorsorgen? Was ist wichtig, wenn ich mal nicht mehr entscheiden kann? Mir fällt zunehmend alltägliches schwer, wo bekomme ich Hilfe? Weitere Informationen im Seniorenbüro Huckarde unter Tel. 50-28490

01. April ab 10 Uhr

„Sicher unterwegs mit dem Rollator“ auf dem Huckarder Marktplatz – Ein Übungsnachmittag mit einem Linienbus der DSW21

Anmeldung bis Montag, 30. März 2026 im Seniorenbüro Huckarde, Tel. (0231) 50 28 490 oder seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

16.04.2026 um 14:00 Uhr

Finanzielle Sicherheit im Alter:

Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Der Vortrag vermittelt allgemeine Informationen und bietet Raum für Ihre Fragen rund um finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten.

Wo? AWO-Begegnungsstätte Kirchlinde, Im Dorloh 75, 44379 Dortmund

Das Angebot ist kostenlos, ggf. entstehen Kosten für Getränke
Infos über das Seniorenbüro Huckarde, Tel.: 0231-50 28490, E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Reparatur-Treff!

Reparieren statt Wegwerfen
Wann: an jedem 3. Dienstag im Monat, 16.00–17.00 Uhr
Wo: Karl-Exius-Haus, Westhusener Str. 16, 44369 Dortmund
Infos und Anmeldung:
Seniorenbüro Huckarde, Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund, Tel.: (0231) 50-2 84 90, E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund
Herr Ulrich Mäfers
Tel.: (0231) 39 42 74, Fax (0231) 3 96 01 50, E-Mail: umaefers@stadt-do.de

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

Donnerstag, 14-tägig (siehe Ausgang) | 14.00–16.00 Uhr

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

Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

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

Montags und donnerstags, 14.00 Uhr

Canasta

Jeden Donnerstag

@ Computercafé und mehr

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

Zeit: 16.30–18.00 Uhr

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennis-Gruppe trifft sich regelmäßig dienstags

von 18.00–21.00 Uhr

Briefmarkenfreunde

Dortmund-Huckarde e. V.

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

Donnerstags, 20.00–22.00 Uhr

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

Ob Singles oder Paare, Mann oder Frau jeder ist herzlich willkommen. Squaredance macht Spaß und hält körperlich und geistig fit.

kohlenpott-hoppers.de

Skatrunde sucht Verstärkung

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

Begegnung VorOrt Huckarde

Benedikt Gillich
Mobil: (0152) 53 40 54 28
begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Rollatoren Spaziergänge auf

Huckardes Friedhöfen – Bewegung und Begegnung
Begegnung VorOrt Huckarde und das Seniorenbüro Huckarde laden für 2026 zu Rollatoren Spaziergänge ein.

„Kino im Café“ im Jungferntal

Jeden 1. Donnerstag im Monat
Ort: Gemeindesaal Hl. Kreuz Jungferntalstraße 47, 44369 Dortmund
Einlass 14.30 Uhr, Filmbeginn 15.00 Uhr
Eintritt und Verköstigung frei.
Spenden sind jedoch erwünscht

Lütgendortmund

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10, 44388 Dortmund,
Bettina Springer
Tel.: (0231) 50-2 89 89,
Fax (0231) 50-2 89 97,
E-Mail: bspringer@stadtdo.de
Nähere Auskünfte im Begegnungs-
zentrum

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

„Walking“

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

Seniorentanz

mittwochs von 13.00–14.30 Uhr
Leitung: Angela Haase

Regelmäßige Treffpunkte

Spiele-Nachmittag

montags von 14.00 bis 16.00 Uhr
Keine Voranmeldung notwendig.

Selbsthilfegruppe zum Umgang mit Alltagsdepressionen

dienstags von 17.15 bis 20.00 Uhr
Die Gruppe lädt zum Austausch
und Kennenlernen ein.

Offene Markttreff

Mittwochs von 09:30 bis 12:00 Uhr
zum Austausch und Vernetzen
ein.

Seniorenbeirat

Lütgendortmund im Haus

jeden ersten Mittwoch im Monat
10.00 bis 12.00 Uhr
für allgemeine Fragen rund um
Senioren

Zwar-Treff

alle zwei Wochen, mittwochs
(in ungeraden Kalenderwochen)
Dieser Treff bietet Menschen, die
soziale Kontakte suchen oder
neu im Stadtbezirk sind die Ge-
legenheit sich im Stadtbezirk
zu vernetzen. Neben dem Aus-
tausch werden hier auch ge-
meinsame Freizeitaktivitäten
geplant.
Hauptansprechpartner:

Herr Rainer Taming,

Das Städtische Begegnungszentrum Lütgendortmund ist ein offener und zentraler Treffpunkt im Stadtzentrum. Es dient als Veranstaltungsort für Gruppentreffen, Netzwerkveranstaltungen, Kurse und Kulturangebote. Während der Öffnungszeiten können die Räumlichkeiten eigenverantwortlich genutzt werden.

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal
12 Kilometer
Gruppentreffen im Begegnungs-
zentrum, **jeden 2. Dienstag im
Monat**. Die Ausgangspunkte
der Wanderungen werden mit
öffentlichen Verkehrsmitteln
(Gruppenkarte) angefahren. We-
gen der begrenzten Teilnehmer-
zahl bitte vorher anmelden!, Tel.:
(0231) 35 26 89,

Lachyoga – der Lachclub

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

Handarbeitstreff:

Stricken und Häkeln

14-tägig dienstags von 14.00–16.00
in gerader Woche
Voranmeldung erforderlich

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

14-tägig dienstags von 14.00–16.00
Uhr in gerader Woche
Voranmeldung erforderlich.

Lachyoga: – der Lachclub Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund.

Die Teilnahme ist kostenlos –
aber nicht umsonst, denn Körper
und Geist werden angeregt.
Inhalt des Lachclubs sind Körper-
übungen, Atmungs- und Ent-
spannungstechniken.
montags, 10.15–11.00 Uhr

Leitung: Anne-Doris Schreivogel

Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Str. 83a, 44388 Dortmund
Benedikt Gillich,
mobil: (0152) 53 40 54 28
Benedikt.gillich@
caritas-dortmund.de

„Lütgendortmunder Montagskino“

Jeden 2. Montag im Montag
Ort: Quartiershaus, Limbecker
Straße 83a
Einlass 14.30 Uhr
Filmbeginn: 15.00 Uhr
Eintritt und Verköstigung frei.
Spenden sind jedoch erwünscht

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Dortmund e. V.

Beurhausstraße 71, 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 1810-443;
Fax: (0231) 1810-111
Mobil: 0152 51634541
anja.griebner@drk-dortmund.de

Lesecafé, 1x im Quartal ab
14.30 Uhr (22.06./28.09./07.12.),
Ort: Stadtteilbibliothek
Lütgendortmund,
Volksgartenstraße 19, 44388
Dortmund, kostenfreies Angebot,
nur mit Anmeldung!

Plaudern und Kaffee, jeden
Mittwoch 10–12 Uhr,
Vorplatz der katholischen Kirche
St. Magdalena, Limbecker Straße
35, 44388 Dortmund,
kostenfreies Angebot,
keine Anmeldung erforderlich.

Mengede

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde

ev. Noah- Kirchengemeinde, Westerfilder Straße 11 a.
Ansprechpartnerin: Nina Speziale, Tel.: (0231) 28090
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Beratung und Information

persönlich, vertraulich und kostenfrei.

Termine: 23.04./ 21.05./ 18.06.26 in der Zeit von 10:00 bis 11:00 Uhr.

24.04., 19.06., 2026

Repair Café Nette

Zeit: 15.00–18.00 Uhr
im kath. Gemeindehaus Nette,
Friedrich Naumann Straße 9,
44359 Dortmund
Ansprechpartnerin:
Aktionsraumbeauftragte für Nette – Claudia Schroth
Tel.: (0231) 50-2 80 30
Seniorenbüro Mengede –
Stella Schlichting
Tel.: (0231) 50-2 80 90
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeden 4. Montag im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr

Café Auszeit

Treffpunkt für pflegende Angehörige
Erfahrungen teilen, Entlastung erfahren, Informationen austauschen
Wo: Tagespflege Am Königshalt, Castroper Straße 124, 44357 Dortmund
Anmeldung und Information:
Seniorenbüro Mengede, Stella Schlichting, Tel.: (0231) 50 – 280 90
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei, Zeit: 10.00–11.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Ev. Noah-Kirchengemeinde, Westerfilder Straße 11a,
Ansprechpartnerin: Nina Speziale, Tel.: (0231) 50-2 80 90
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeden letzten Mittwoch im Monat Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwing

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei
Zeit: 10.00–11.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde Parkstraße 9
Ansprechpartnerin: Nina Speziale
Tel.: (0231) 50-2 80 90
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,
Solveig Jeromin
Tel.: (0231) 50-2 80 20
Fax (0231) 50-1 08 80
E-Mail: sjeromin@stadtdo.de

Offener Treff

Montag bis Freitag von 9.00 – 18.00 Uhr
Kommen Sie doch einfach auf eine Tasse Kaffee oder Tee und ein nettes Gespräch vorbei!

Phase 10

Am 2. und letzten Mittwoch des Monats von 14.00–16.30 Uhr
Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler*innen insgesamt zehn Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen.

Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr
Kennen Sie das ursprünglich aus Rumänien stammende Spiel, ähnlich wie „Rommé“, nur mit Steinen? Haben Sie Lust, es kennenzulernen, dann kommen Sie zu unserer neuen Gruppe!

Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr
Sie möchten am Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft bei Kaffee/Tee und Kuchen plaudern? Dann melden Sie sich zu unserem Sonntagscafé an. Telefonische Anmeldung erbeten!

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Zeit: 9.30–12.00 Uhr in den ungraden Wochen dienstags
Anmeldung über das Seniorenbüro Tel.: (0231) 50-2 80 90

Erfahrungsaustausch rund um den Windows-PC

Jeden Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr
Unser ehrenamtlicher Mitarbeiter Herbert Schubert lädt ein zum Austausch von Erfahrungen, Tipps und Tricks rund um den Umgang mit dem Windows-PC. Er steht auch zur Verfügung, wenn es um die Lösung kleiner Probleme geht. Das eigene, Windows-basierte Gerät (Laptop/ Notebook) kann gerne mitgebracht werden. Ansprechpartner: Herbert Schubert, Solveig Jeromin

@ Betreutes Internet-Café

Jeden Freitag
10.00–12.00 Uhr
Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz, Schreiben und Abrufen von E-Mails, ... Austausch und Unterstützung. Auch hier können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

Senioren-sport an der Wii-Konsole

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr
Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...
Leitung: Robert Overheid und Helmut Steeger
Beginn: 15.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

Montags in geraden Wochen ab 14.00 Uhr
Termine: auf Anfrage

Offener Spiele-Treff

Jeden Dienstag und Freitag in der Zeit von 14.00-16.30 Uhr

Doppelkopf

Jeden Dienstag ab 14.00 Uhr
Ansprechpartner*innen:
Erich Rimpler Tel.: (0231) 33 95 41,
Günther Kreimel
Tel.: (0231) 33 43 90

Schach

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr
Termine: auf Anfrage
Leitung: Robert Overheid,
Tel.: (0231) 33 17 14 und
Manfred Riechert

Malen

Jeden Dienstag von 10.00-12.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Karin Heilmann, Tel.: (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

Tag: dienstags, 14.30-16.30 Uhr

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch von 14.00-16.30 Uhr

Schneidern

14-tägig dienstags in der Zeit von 9.30-12.00 Uhr
Begrenzte Teilnehmerzahl – Sie sind interessiert? Bitte melden Sie sich im Büro.

Skipbo-Runde

Jeden Donnerstag, 15.00-17.00 Uhr

Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Tag: montags, 14.15 Uhr

Englisch-Treff

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr
Ansprechpartner: Robert Overheid, Tel.: (0231) 33 17 14
Gesellen Sie sich zu uns, wenn Sie sich für die englische Sprache interessieren und mit anderen Interessierten austauschen möchten!

Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

6 mal im Jahr dienstags von 15.00-16.30 Uhr
Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung. Termine und Themen auf Anfrage bei Solveig Jeromin,
Tel.: (0231) 50-2 80 20

Begegnung VorOrt Mengede

Begegnung VorOrt Mengede,
Silke Freudenau, Tel.: (0173) 6 97 53 78,
begegnungsmengede@
diakoniedortmund.de

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

Trauercafé Plus in Mengede

Es findet jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30-17.00 Uhr statt. Keine Anmeldung erforderlich. Ein gemeinsames Angebot von Seniorenbüro und Begegnung VorOrt Mengede
Ort: Seniorenpark Mengede, Burgring 3, 44359 Mengede
Kontakt: Nina Speziale (Seniorenbüro): (0231) 50-2 80 90; Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78



**Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege**
Alexander Künast

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

Telefon 0231 - 33 55 55
info@zeit-fuer-krankenpflege.de

Scharnhorst

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund,
Juliane Babl und Katja Kremer
Tel.: (0231) 2 88 59
Fax (0231) 50-2 88 58
E-Mail: bz_scharnhorst@stadtdo.de

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Initiativkreis Naturlehrpfad

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

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Börsenclub

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

Jeden Dienstag

Initiative Internet-Kompetenz

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

Jeden Freitag

Schachclub Scharnhorst 2002

Schach für Jedermann/-frau/-kind -Anfänger und Wiedereinsteiger haben die Möglichkeit, den Verein kennenzulernen und mit erfahrenen Mitgliedern das Spiel zu erlernen oder weiterzuentwickeln. Eine Mitgliedschaft ist nicht erforderlich. Beginn: 15.00 Uhr - Ansprechpartner: F. Benz

Jeden Donnerstag

Hobbyclub Bildende Kunst e.V.

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

Beginn: 17.00 Uhr

Jeden zweiten Mittwoch

Geschichtskreis

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

Handarbeitstreff

Stricken, Sticken, Häkeln...

Jeden Dienstag von 10.00–12.00 Uhr

Mobil und sicher im Straßenverkehr

Rollatorentaining mit der DSW21 Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Scharnhorst und den Dortmunder Stadtwerken bietet das Begegnungszentrum ein Rollatorentaining für Senioren anzubieten.

Es wird um Anmeldung im Seniorenbüro gebeten: (0231) 50-2 96 80

Offener Treff

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

Seniorenwohnsitz Westholz

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

Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln.

Zeit: 14.30–17.00 Uhr,

Kostenbeitrag für Bewirtung

Regelmäßige Angebote von Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst

Jeden ersten Sonntag im Monat
Begegnung VorOrt lädt ein – zu einem Plauderspaziergang durch Derne

mit anschließendem Sonntags-Café im Bürgertreff Gerne in Derne e.V.

Beginn: 14.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Bürgertreff Gerne in Derne e.V., Altenderner Straße 19 in Derne
Anmeldung nicht erforderlich.

Jeden zweiten Donnerstag im Monat

Begegnung VorOrt lädt ein – zu „Lanstrop bewegt“

Viel Geschichte, weite Blicke, Natur und Adelssitz – Wanderung (ca. eine Stunde) durch Lanstrop
Treffpunkt immer vor dem Haus Wenge, Alekestr. 4 in Lanstrop
Anmeldung ist erforderlich.

Jeden vierten Dienstag im Monat
Begegnung VorOrt lädt ein – zu einem schönen Tag mit leckeren Waffeln und einer Wanderung ab Husen

Beginn: 14.00 Uhr

Rundwanderung (ca. 1 Stunde) durch den Nordosten ab Husen. Vorher Stärkung bei Waffeln und Kaffee in der AWO-Begegnungsstätte Husen-Kurl. Treffpunkt ist immer vor der AWO-Begegnungsstätte Husen-Kurl, Husener Str. 69
Anmeldung ist erforderlich.

Jeden zweiten Dienstag im Monat

„Das Leben schmeckt wieder“ – Männer-Kochtreff für Trauernde
Beginn: 18.30 Uhr

Der Tod des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin ist ein tiefer Einschnitt im Leben von Menschen. Häufig ziehen sich die Hinterbliebenen zurück, die Folge ist oft Einsamkeit. Untersuchungen zeigen, dass gerade Männer als Trauernde davon betroffen sind. vorherige Anmeldung bei Melanie Looke,

Mobil: (0160) 5 57 37 02 (m.looke@awo-dortmund.de) oder Stefan Wallek, Tel.: (0231) 20 61 095
Informationen zu allen Veranstaltungen: Melanie Looke, Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst
Mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de

Angebote in der Begegnungsstätte Scharnhorst

Gerader Weg

Jeden Montag 14.00-17.00 Uhr

Kaffeeklatsch und Spielenachmittag

„Gemeinsam statt einsam“: Unter diesem Motto findet ein Spiel- und Plaudernachmittag statt. In geselliger Runde kann die Freizeit bei „Mensch ärgere dich nicht“ oder bei Kartenspielen verbracht werden. Gerne kann man auch bei Kaffee und Kuchen einfach nur plaudern.

Für eine bessere Planung bitten wir um Anmeldung.

Informationen gibt es bei Melanie Looke (Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst)
Mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de

AWO – Begegnungsstätte Lanstrop

Gürtlerstraße 11, 44329 DO-Lanstrop

Jeden Dienstag

Bingo Spielenachmittag

Beginn: 14.00 Uhr

Jeden Freitag

Mittagstisch Kaffeeklatsch und Spielenachmittag

Beginn: 14.00 Uhr

für den Mittagstisch bitten wir um Anmeldung bei Astrid Müller (Begegnungsstättenleiterin)
unter: (0160) 96 68 42 57

Die Angebote sind offen für alle Bürger und Bürgerinnen

AWO – Treff Derne

im Bürgertreff des Vereins „Gerne in Derne e.V.“, Altenderner Straße 19, 44329 Dortmund

jeden 2. Montag im Monat

Bingo Spielenachmittag

im Bürgertreff Gerne in Derne
Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Montag um 18.30 Uhr

Laufftreff (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Treffpunkt am Bürgertreff; da die Zeiten für den Start variieren können, bitte wir um eine kurze Kontaktaufnahme.

jeden letzten Sonntag im Monat ab 11.00 Uhr

Boule – Spiel

Treffpunkt ist an der Boule-Spielanlage im Stadtteilpark Gneisenaue in Derne

Die Angebote sind offen für alle Bürger und Bürgerinnen
Informationen gibt es bei: Michael Lüning (Vorsitzender AWO Derne), Tel. (0231) 89 46 185, E-Mail: ov-derne@awo-dortmund.de

Jeden Dienstag 14.00-15.00 Uhr

Fit im Alter-

ein Kooperationsangebot mit der DJK Scharnhorst

Jeden Dienstag 18.00-20.00 Uhr unter fachlicher Anleitung
Offener Nähreff auch für Anfänger

Jeden Donnerstag 16.00-18.00 Uhr

Offener Handarbeitstreff

Mittwoch (alle drei Wochen)

19.30-22.00 Uhr

Spiele Abend für Erwachsene

Jeden Donnerstag 18.30-19.40 Uhr
Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Jeden Mittwoch 16.00-17.00 Uhr

Stuhl-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden ersten Sonntag im Monat 15.00-17.00 Uhr

Sonntagscafé,

Neben Kaffee und Kuchen können alle zwei Monate Wechselausstellungen von Künstler*innen aus der Umgebung besichtigt werden, verbunden mit einer Vernissage

Jeden 3. Sonntag im Monat von 13.00-15.00 Uhr

Derner Suppenpott (gemeinsame Mahlzeit)

Daneben werden Höhepunkte wie Lesungen, jahreszeitliche Feste geplant und durchgeführt.

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.00 Uhr

Plauderspaziergang durch Derne

Treffpunkt: vor dem Bürgertreff
Keine Anmeldung erforderlich, Informationen gibt es bei: Melanie Looke

Mobil: (0160) 5 57 37 02 oder m.looke@awo-dortmund.de
Informationen zu den einzelnen Angeboten gibt es bei: Sandra Brinner (Vorsitzende)
Mobil: (0177) 8 47 49 97 oder Gertrud Löhken-Mehring (stellvertretende Vorsitzende)
Mobil: (0171) 2 12 56 32
E-Mail: gerneinderne@gmx.de

j

eden 2. Montag im Monat
Bingo Spielenachmittag im Bürger-
treff Gerne in Derne
Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Montag um 18.30 Uhr
**Lauftreff (für Anfänger und
Fortgeschrittene)**
Treffpunkt am Bürgertreff; da
die Zeiten für den Start variieren
können, bitten wir um eine kurze
Kontaktaufnahme.

jeden letzten Sonntag im Monat
ab 10.30 Uhr
Boule – Spiel
Treffpunkt ist an der Boule-Spiel-
anlage im Stadtteilpark Gneise-
nau in Derne

Die Angebote sind offen für alle
Bürger und Bürgerinnen
Informationen gibt es bei:
Michael Lüning (Vorsitzender
AWO Derne), E-Mail: ov-derne@
awo-dortmund.de

**Renate–Riesel-Treff der
AWO Kirchderne**
Merckenbuschweg 41,
44329 Dortmund

Jeden Montag
**Seniorenachmittag mit der
Kreativgruppe und Kaffee und
Kuchen**
Beginn: 15.00–17.00 Uhr

Jeden zweiten Donnerstag im
Monat:
Frühstück
Beginn: ab 09.00 Uhr
Wir bitten um Anmeldung

Jeden vierten Donnerstag im
Monat:
Mittagstisch
Beginn: ab 13.00 Uhr
Wir bitten um Anmeldung

Jeden dritten Sonntag im Monat:
Sonntags-Café
Beginn: 15.00–17.00 Uhr

Jeden vierten Freitag im Monat:

Seniorenkegeln
Beginn: 15.00–17.00 Uhr
Wir bitten um Anmeldung

Termine zu den Angeboten kön-
nen abweichen.
Anmeldungen und Fragen bitte
an: Barbara Stenzel
(Begegnungsstättenleiterin)
unter: (0231) 89 43 75 oder
(0231) 89 24 02
(AWO-Begegnungsstätte).

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

**BESTATTUNGSHAUS
KÖNIG**

FÜR EINEN WÜRDEVOLLEN ABSCHIED

Persönliches Beratungsgespräch & schnelle Hilfe im Trauerfall
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
sowie Waldbestattungen in ganz Deutschland
Bestattungsvorsorge
Überführungen International
Transparente Preisgestaltung

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

**Beim Klatsch kommt es
nicht auf den Kern der
Sache an, sondern allein
auf die Einzelheiten.**

Grete Weiser

Bildung, Freizeit und Kultur

Städtische Begegnungszentren

Orte der Begegnung und Kommunikation

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

Termine entnehmen Sie bitte den Programmheften. Das zentral gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist montags bis freitags von 7.00–21.30 Uhr geöffnet.

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

Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6,
44269 Dortmund
Petra Emig
Tel.: (0231) 50-2 91 00
Fax (0231) 5 01 02 91
E-Mail: bz_berghofen@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

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

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170,
44369 Dortmund
Ulrich Mäfers, Tel.: (0231) 39 42 74
Fax (0231) 3 96 01 50,
E-Mail: bz_huckarde@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Solveig Jeromin
Tel.: (0231) 50-2 80 20,
Fax (0231) 50-1 08 80
E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277,
44328 Dortmund
Juliane Babl und Katja Kremer
Tel.: (0231) 50-2 88 59,
Fax (0231) 50-2 88 59
E-Mail: bz_scharnhorst@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10,
44388 Dortmund
Bettina Springer
Tel.: (0231) 50-2 89 89,
Fax (0231) 50-2 89 87
E-Mail: bz_lütgendortmund@stadtdo.de

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21,
44141 Dortmund
Tel.: (0231) 50-2 33 58,
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@dortmund.de

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

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

Stadtteilbibliothek Hombruch

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

Stadtteilbibliothek Hörde

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

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

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

Stadtteilbibliothek Huckarde

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

Stadtteilbibliothek Lütgendortmund

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

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

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

TU Dortmund, Fakultät 17

Emil-Figge-Straße 50,
Raum 2.450, 44227 Dortmund
Studienberatung: Service und
Beratungsteam, Sigrid Asamoah
Sprechzeiten: Dienstag und Don-
nerstag von 10.00–12.00 Uhr
Tel.: (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeant-
worter, Rückruf auf jeden Fall)
beratung.seniorenstudium@tu-
dortmund.de, www.seniorenstu-
dium.tu-dortmund.de

ZWAR Netzwerke in Dortmund

Die Abkürzung ZWAR steht für
„Zwischen Arbeit und Ruhestand“.
Neben zahlreichen Netzwerken
60+ in NRW gibt es auch in
Dortmund in verschiedenen
Stadtteilen selbstorganisierte
ZWAR Netzwerke mit vielfältigen
Interessengruppen.

ZWAR e.V.

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk

Zeit: mittwochs 11:00 – 14:00 Uhr
Ort: ZWAR Begegnungszentrum,
Marten, Steinhammerstr. 3, 44379
Dortmund
Ansprechpartner: Martina Ewers
Tel.: (0231) 96 13 17 17
kontakt-reb@zwar.org
Programmheft ist auch online unter:
www.zwar-ev.de

ZWAR e.V.

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

Ansprechpartnerin im ZWAR e.

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

ZWAR Gruppe Dortmund Brackel-Neuasseln

montags 14-tägiges Basistreffen
18.30–19.30 Uhr – genaue Termine
entnehmen Sie der Homepage
www.zwar-do-brackel.de
Ort: DRK Begegnungsstätte Neu-
asseln, Bredowstraße 49a, 44309
Dortmund; Ansprechpartnerin:
Regina Brattke;
el.: (0176) 41 22 90 63

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrauen“

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

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

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

ZWAR Gruppe Dortmund Lütgendortmund

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

ZWAR Gruppe Marten

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

ZWAR Gruppe 50+

Zeit: montags, 14-tägig jeweils
18.00–20.00 Uhr, Ort: ZWAR Begeg-
nungszentrum Marten / Amts-
haus Marten Steinhammerstraße
3, 44379 Dortmund
Ansprechpartnerin:
Dagmar von Wantoch
Telefon: (0173) 2 89 10 00
dvwr@gmx.de

ZWAR Gruppe Dortmund Hombruch/Brünninghausen

Zeit: donnerstags
Ort: Erna-David-Seniorenzent-
rum (AWO), Mergelteichstraße 27,
44225 Dortmund • 18.00–20.00 Uhr
Ansprechpartner: Detlef Weiß
Tel.: (0231) 7 97 96 96

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

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

ZWAR Gruppe SPRINT (Sprache und Integration)

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

ZWAR Gruppe Theater: SEN-THA Senioretheater AG

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

Kreuzbund - Gruppe Marten

Jede Woche donnerstags 18.00–
19.30 Uhr, Ort: ZWAR Begegnungs-
zentrum, Marten, Steinhammer-
straße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Klaudia Hen-
neböhl, Tel.: (0178) 6 97 90 64
E-Mail: hennebohlk@gmail.com

Seniorenbüros in Dortmund



Gut leben im Alter

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

Netzwerke bieten

Ressourcen und verbinden

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

Die Seniorenbüros bieten kostenlos und trägerneutral:

Beratung, Vermittlung, Vernetzung, Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

Beratungszeiten der Seniorenbüros:

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

<https://www.dortmund.de/themen/senior-innen/seniorenbueros-in-dortmund/>

APLERBECK

Seniorenbüro Aplerbeck

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

BRACKEL

Seniorenbüros Brackel

Standort Niedersachsenweg
Niedersachsenweg 13-15
44143 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle Brackel)
Tel. (0231) 50-2 96 40
Fax (0231) 50-2 96 43
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Standort Meylantstraße

Meylantstraße 89 a
44319 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 93 70
Fax (0231) 50-1 03 70
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

EVING

Seniorenbüro Eving

August-Wagner-Platz 2-4
44339 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 60
Fax (0231) 50-2 96 63
E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de
(im Nebengebäude der Bezirksverwaltungsstelle Eving)
Termine nach vorheriger Anmeldung unter der Rufnummer: (0231) 50-2 96 60 oder per E-Mail an: seniorenbuero.eving@dortmund.de

HOMBRUCH

Seniorenbüro Hombruch

Harkortstraße 58
(Eingang in der Domänenstraße 1)
44225 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle Hombruch)
Tel. (0231) 50-2 83 90
Fax (0231) 50-2 83 93
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

HÖRDE

Seniorenbüro Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16
44263 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle Hörde)
Tel. (0231) 50-2 33 11
Fax (0231) 50-2 44 27
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

HUCKARDE

Seniorenbüro Huckarde

Urbanusstraße 5, 4369 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle Huckarde)
Tel. (0231) 50-2 84 90
Fax (0231) 50-2 84 93
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

INNENSTADT-NORD

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

Bornstraße 83
44145 Dortmund
(im Hannibal 1)
Tel. (0231) 50-1 13 50
Fax (0231) 50-1 13 54
E-Mail: seniorenbuero.nord@dortmund.de

INNENSTADT-OST

Seniorenbüros Innenstadt-Ost

Standort Märkische Straße
Märkische Straße 21,
44141 Dortmund
(im Wilhelm-Hansmann-Haus)
Tel. (0231) 50-2 96 90
Fax (0231) 50-2 96 93
E-Mail: seniorenbuero.ost@
dortmund.de

INNENSTADT-WEST

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Straße 42
44137 Dortmund
(im Eugen-Krautscheid-Haus)
Tel. (0231) 50-1 13 40
Fax (0231) 50-1 13 44
E-Mail: seniorenbuero.west@
dortmund.de

LÜTGENDORTMUND

Seniorenbüro Lütgendortmund

Limbecker Straße 31
44388 Dortmund
(im Gebäude der Bezirksverwal-
tungsstelle Lütgendortmund)
Tel. (0231) 50-2 96 70
Fax (0231) 50-2 96 73
E-Mail: seniorenbuero.luetgen-
dortmund@dortmund.de

MENGEDE

Seniorenbüro Mengede

Bürenstraße 1
44359 Dortmund
(im Begegnungszentrum
Mengede)
Tel. (0231) 50-2 80 90
Fax (0231) 50-1 09 50
E-Mail: seniorenbuero.
mengede@dortmund.de

SCHARNHORST

Seniorenbüro Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
(im Begegnungszentrum
Scharnhorst)
Tel. (0231) 50-2 96 80
Fax (0231) 50-2 96 83
E-Mail: seniorenbuero.
scharnhorst@dortmund.de

**Dreifach kommt die Zeit:
Zögernd kommt die Zukunft
herangezogen,
pfeilschnell ist das Jetzt
entflogen, ewig still steht
die Vergangenheit.**

Friedrich von Schiller



ased gegr. 1985

**So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich.**

**Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017**

FamDo
Familie ist Chefsache!

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

Beratungsstellen in Dortmund



Lebendige Begegnung für und mit Senior*innen in allen zwölf Dortmunder Stadtbezirken ist das Ziel von „**Begegnung VorOrt**“. Die Wohlfahrtsverbände wollen gemeinsam, gefördert durch die Stadt Dortmund, die Begegnungsarbeit in jedem Stadtbezirk zukunftsfähig ausrichten, Menschen miteinander ins Gespräch bringen und neue Ideen verwirklichen.

Die jeweiligen Koordinator*innen von Begegnung VorOrt sind aktiv in der Begegnungsstätten- und Netzwerkarbeit, helfen bei der Durchführung von Angeboten wie beispielsweise Stadtteilspaziergängen, Lesungen und Smartphonesprechstunden oder initiieren neue Formate wie Kreativtreffs oder Kleidertauschbörsen. Ob im Rahmen von Bewegung, Begegnung, Kreativität, Bildung oder Teilhabe – gemeinsam mit anderen schafft das Programm Begegnung VorOrt Raum und Möglichkeiten für Menschen der Generation 55+ in der unmittelbaren Nachbarschaft.

- Sie möchten Ihre Nachbarschaft und die Menschen vor Ort besser kennenlernen?
- Sie haben Ideen für ein Begegnungsangebot in Ihrem Stadtteil oder sind auf der Suche nach einem bestimmten Angebot?

- Sie suchen einen Ort, an dem Sie sich mit anderen Menschen treffen können?
- Sie möchten sich ehrenamtlich in Ihrem Stadtteil engagieren?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Standorte:

Aplerbeck

begegnungaplerbeck@caritas-dortmund.de
Mobil: (0173) 185 79 11

Brackel

begegnungbrackel@diakoniedortmund.de
Mobil: (0178) 661 75 03

Eving

begegnungeving@awo-dortmund.de
Mobil: (0160) 580 25 35

Hombruch

begegnunghombruch@awo-dortmund.de
Mobil: (0160) 527 64 76

Hörde

begegnunghoerde@diakoniedortmund.de
Mobil: (0162) 211 68 91

Huckarde

begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de
Mobil: (0152) 53 40 54 28

Innenstadt-Nord

Begegnungnord-dortmund@paritaet-nrw.org
Mobil: (0173) 319 26 23

Innstadt-Ost

begegnungost@caritas-dortmund.de
Mobil: (0172) 830 04 77

Innenstadt-West

begegnungwest@awo-dortmund.de
Mobil: (0160) 557 43 41

Lütgendortmund

begegnungluetgendortmund@drk-dortmund.de
Tel.: (0231) 1810 443

Mengede

begegnungmengede@diakoniedortmund.de
Mobil: (0173) 697 53 78

Scharnhorst

begegnungscharnhorst@awo-dortmund.de
Mobil: (0160) 557 37 02


Fotos: © dreamstime.com/S. Foerster, W. Rayment, flickr.com/J. Guibi, A. Richter, NABU/S. Bender, V. Phulwachhawa

Naturschutz ohne Grenzen

Weltweit sind unzählige Tier- und Pflanzenarten vom Aussterben bedroht. NABU International schützt ihre Lebensräume – mit Projekten, die neben dem praktischen Naturschutz auch die Lebenssituation der Menschen vor Ort verbessern und zu einer nachhaltigen Entwicklung beitragen.

Gehen Sie mit uns über Grenzen und werden Sie Förderer der NABU International Naturschutzstiftung! Mit Ihrem regelmäßigen Beitrag können wir wertvolle Naturschätze dauerhaft bewahren.



 Sie finden uns auch auf facebook.com/nabu.international

NABU International Naturschutzstiftung
Charitéstraße 3 · 10117 Berlin
Info@NABU-International.de
www.NABU-International.de

Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE 7737 0205 0000 0117 0700
BIC: BFSWDE33XXX



Delfine
in Neuseeland

Kraniche
am Tanasee

Schneeleoparden
in Zentralasien

Wildkaffeewälder
in Äthiopien

Tiger
im Himalaya

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen...



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

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

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

Schwerpunkt der Arbeit ist die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation sowie die Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren vor Ort. Die Arbeitsbereiche sind:

Förderung des Aus- und Aufbaus von Unterstützungsangeboten im Alltag (nach § 45a SGB XI)
Förderung und Unterstützung der Pflegeberatungsangebote und Pflegeberatungsstrukturen
Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“, v.a. Menschen mit Demenz.

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Fachdienst für Senioren, in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie. Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

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

Regionalbüro Dortmund Sozialamt – Fachdienst für Senioren

Kleppingstraße 26
44135 Dortmund
Tel.: (0231) 50-2 70 94
Fax (0231) 50-2 60 16
E-Mail: bertschulz@stadtdo.de

Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote

Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:

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

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

Seniorenbesuchsdienst

Senior*innen ohne Pflegegrad werden an ehrenamtliche Helfer*innen vermittelt, die gerne in Gesellschaft mit Dortmunder Senioren*innen sind, um gemeinsame Unternehmungen (Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, Gespräche, Kochen etc.) auszuüben und/oder einfach ein offenes Ohr für Freuden und Sorgen bereithalten. Dieser Besuchsdienst ist kostenlos. Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen:

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

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

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

Innenstadt:

AWO Eugen-Krautscheid-Haus Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartnerin: Carla Cailean
Tel.: (0231) 3 95 72 18

E-Mail:

c.cailean@awo-dortmund.de

Betreuungsgruppe: Jeden Freitag von 09.00–13.00 Uhr

Pflegepause – Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00–11.00 Uhr

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartnerinnen:

Carla Cailean, AWO Tagespflege,
Tel.: (0231) 39 57 218

E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de

Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel.: (0231) 50-1 13 40, E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Der Unkostenbeitrag für das Frühstück beträgt 5,00 Euro.

Familienunterstützender Dienst und Assistenz Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH

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

Wir bieten:

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

Kosten:

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten.

Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Café

Ort: AWO Tagespflege Wickede Meylanthstr. 85, 44319 Dortmund
Ansprechpartnerin: Carla Cailean
Tel.: (0231) 3 95 72 18
E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de

Seniorenbüro Brackel

Tel.: (0231) 50-2 93 70 oder (0231) 50-2 96 40
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Stadtbezirk Eving

Betreuungsgruppe der Diakonische Pflege Dortmund gemeinnützige GmbH, Bergstraße 10a, 44339 Dortmund. Kontakt über Diakoniestation Nord-Ost, Tel. (0231) 84 74 14. Immer montags

und dienstags, 11-16 Uhr, inkl. Mittagessen. Betreuungsgebühr: je Tag 40 Euro zzgl. 6 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke. Wir beraten Sie gerne bezüglich Abrechnungshilfe etc.

ZeitGut – Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

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

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird. Bei Vorliegen eines Pflegegrades können unsere Leistungen mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.

Wir bieten Gesundheitservice und Alltagsbegleitung

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

Kreatives- Klön- Café In angenehmer Atmosphäre

und im kleinen Kreis haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In unserem monatlich wechselnden Kreativangebot wünschen wir uns

Menschen, die den Mut haben, sich aus ihrer aktuellen Lebenssituation kreativ einzubringen, vom Pflege- und Betreuungsalltag abzuschalten und einen anregenden Nachmittag zu verbringen. Der gemütlicher Rahmen

- mit Kaffee, Tee und Gebäck
- gibt zusätzlich die Möglichkeit zum Austausch. Begleitet wird unser Kreatives-Klön-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne Ihre Fragen zur Betreuung Ihrer Angehörigen oder zur eigenen Entlastung etc. beantworten.

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird.

Stadtbezirk Hörde

Betreuungsgruppe der Diakonische Pflege Dortmund gemeinnützige GmbH, Virchowstraße 3, 44263 Dortmund. Kontakt über Diakoniestation Süd, Tel. (0231) 43 78 78 oder direkt in der Gruppe unter Tel. (0231) 47 60 14 17. Immer montags, 11-16 Uhr, inkl. Mittagessen.

Betreuungsgebühr:

je Tag 40 Euro zzgl. 6 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke. Wir beraten Sie gerne bezüglich Abrechnungshilfe etc.

Stadtbezirk Huckarde

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

Informationen und Anmeldung:

Jacqueline Nwofor

Tel.: (0231) 17 72 88 40

Fax (0231) 17 72 88 49

E-Mail: j.nwofor@

frauenzentrum-dortmund.de

www.frauenzentrum-dortmund.de

de

Stadtbezirk Wellinghofen :

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen
Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

Tel.: (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat

von 14.30–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr:

Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche

Betreuung wird im

Bedarfsfall über die

Diakoniestation Süd organisiert.

Tel.: (0231) 43 78 78

**Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind.
Aber noch mehr Menschen wissen nicht,
dass sie glücklich sind.**

Albert Schweitzer

Impressum Veranstaltungskalender

Herausgeberin:

Stadt Dortmund, Dezernat für
Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit

Geschäftsstelle Seniorenbeirat, Diana Karl

Südwall 2-4, 44122 Dortmund

Tel.: (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Titelbild:

Foto von istockphoto.com

Elisabeth Schittenhelm; Foto-ID: 1227571428

Konzeption:

Werbeagentur L.Kapp,

Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Anzeigenannahme: Frau Berndt

Tel.: (0231) 58 44 85 25

E-Mail: berndt@werbeagentur-kapp.de

Gestaltung und Layout:

ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck:

Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation

Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier,
alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis

**Redaktionsschluss für die Aufnahme in den
Veranstaltungskalender 3. Quartal 2026:**

15. Mai 2026

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen

Sonstige Beratungsangebote

Wohnberatung Dortmund

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Bezuschussung. Der Verein unterstützt auf Wunsch bei der Beantragung der möglichen Leistungen und unterstützt Sie bei dem Gespräch mit dem Vermieter. Kreuzviertel-Verein: Petra Bank und Jan Hoppmann
Kreuzstraße 61, 44139 Dortmund
Tel.: und Fax (0231) 12 46 76
E-Mail: kontakt@kreuzviertel-verein.de
Erreichbar ab 8.00 Uhr. Bei Abwesenheit kann eine Nachricht auf den Antwortbeantworter gesprochen werden.

Beratungsstelle des Kriminalkommissariats Kriminalprävention und Opfer- schutz

Ziel:

- Stärkung des Sicherheitsgefühls
- Abbau von Kriminalitätsfurcht
- Verhinderung und Verringerung von Straftaten gegen ältere Menschen

Polizeipräsidium
Markgrafenstraße 102,
44139 Dortmund
Tel.: (0231) 1 32 79 53,
polizei-dortmund.de

Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund – MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e. V.

Die Teilhabeberatung informiert Menschen mit Behinderung in jedem Alter unter anderem zu folgenden Themen: Pflege, Schwerbehindertenausweis, selbstbestimmtes Wohnen, Assistenz, Bildung/Arbeit, Freizeit und Persönliches Budget. Die Beratung ist kostenlos, parteiisch und

unabhängig von Leistungs- und Kostenträgern.

Kontakt:

Märkische Straße 239a,
44141 Dortmund
Tel.: (0231) 58 06 35 70
www.eutb-dortmund.de
info@eutb-dortmund.de

BISS

Beratungs- Informations- und Servicestelle der Dortmunder Betreuungsvereine, Propsteihof 10,
44137 Dortmund
Ansprechpartnerin: Frau Ewerth
Tel.: (0231) 1 84 83 31

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen: Die Beratungsstelle, Huckarderstr. 2-8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z.B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleiterscheinungen wie Schwindel oder Tinnitus, etc.) und bei Fragen des sozialen Lebens (z.B. Beantragung von Sozialleistungen).

Ansprechpartnerin:
Antje Klöcker und Petra Uhlich
E-Mail: schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de
Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen
Huckarder Str. 2-8,
44147 Dortmund
Tel.: (0231) 91 30 02 40
Fax (0231) 91 30 02 33

Regelmäßige

offene Sprechstunden:

Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr
Donnerstag, 17.00–19.00 Uhr
Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

Informationen zu allen Dortmunder Selbsthilfegruppen von A – Z und Kontaktvermittlung
Ostenhellweg 42-28 (Eingang Moritzstrasse), Dortmund
Tel.: (0231) 52 90 97
E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
selbsthilfe-dortmund.de

Frauenselbsthilfe Krebs NRW e.V.

Nähere Informationen:

Gisela Schwesig
Tel.: (0231) 4 46 79 33
Alle Kontakte sind auch auf den Seiten der Gruppen zu finden.

Gruppe Dortmund-Mitte
am 2. Dienstag im Monat, 16-17:30 Uhr, Kath. Centrum, Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, Nebensaal 2, 44137 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-mitte/

Gruppe Dortmund-Hörde
am 3. Donnerstag im Monat, 17-18:30 Uhr, Gemeindehaus St. Kaiser Heinrich, Höchstener Str. 71, 44267 Dortmund; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-hoerde

Gruppe Dortmund RAD-aktiv
Gemeinsam radeln, ins Gespräch kommen und der Lebensfreude trotz Krebs Raum geben; www.frauenselbsthilfe-nrw.de/gruppen-vor-ort/dortmund-rad-aktiv

Selbsthilfegruppe Blasenkrebs-erkrankungen in Dortmund

Nähere Informationen und Auskünfte:
Frau Petra Kämmers,
Tel.: (0157) 72 52 94 49
shg-blasenkrebs-do.de
Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Termine: jeder erste Montag im Monat, 17.00–19.15 Uhr

Selbsthilfegruppe „Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat
Treff: Theodor-Fliedner-Heim,
Wittekindstr. 96-98a, 44139 Dort-
mund
Kontakt über die Selbsthilfe-Kon-
taktstelle,
Tel.: (0231) 52 90 97
crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an
jedem ersten Freitag im Monat
ab 19.00 Uhr und an jedem vier-
ten Donnerstag im Monat ab
17.00 Uhr statt. Zusätzlich besteht
an den Donnerstagen vor dem
Gruppentreffen in der Zeit von
15.00–17.00 Uhr die Möglichkeit zur
Einzelberatung.
Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus,
Märkische Straße 21,
44141 Dortmund
Nähere Information unter
Tel.: (0231) 44 51 93

Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Gruppentreffen finden monat-
lich im Wilhelm-Hansmann-Haus,
Märkische Straße 21. 44141 Dort-
mund statt. Die Teilnahme ist
kostenlos. Nähere Informationen
unter
Tel.: (0231) 97 10 00 34 oder
(0231) 71 71 22.

Angebote für pflegende Angehörige

Beratungsstellen und Selbsthil- fegruppen in Dortmund Kontaktbüro für Pflegeselbst- hilfe

Wir informieren Interessierte über
bestehende Selbsthilfegruppen
für Pflegebedürftige und pfl-
gende Angehörige und vermit-
teln in die Gruppen in Dortmund.
Ostenhellweg 42-48 (Eingang
Moritzgasse) 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dort-
mund@paritaet-nrw.org

„Gruppe für Angehörige von Menschen mit einer Fronto- temporalen Demenz“

Jeden 1. Montag im Monat
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Ort: Eugen-Krautscheid-Haus,
Lange Str. 42 in 44137 Dortmund
Die Begleitung Ihres Angehö-
rigen mit FTD ist während der
Gesprächsgruppe in der Tages-
pflege des Eugen-Krautscheid-
Haus durch geschultes Personal
möglich.
Anmeldung Tel.: (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dort-
mund@paritaet-nrw.org

Leben mit Demenz im Frühsta- dium

Für Menschen, bei denen kürzlich
Demenz diagnostiziert wurde
Jeden 1. und 3. Montag im Monat
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Ort: Eugen-Krautscheid-Haus,
Lange Str. 42 in 44137 Dortmund
Anmeldung Tel.: (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dort-
mund@paritaet-nrw.org

Heute koch' ich – Kochgruppe für Partner demenzerkrankter Frauen

Für Männer, die ihre an einer De-
menz erkrankte Partnerin pflegen
und betreuen Letzter Montag im
Monat (nachmittags)
Anmeldung Tel.: (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dort-
mund@paritaet-nrw.org

Online-Veranstaltung! Pflege auf Distanz - Virtueller Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 2. Mittwoch im Monat
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Das Angebot wird von fachkom-
petenten Mitarbeiter*innen der
Seniorenbüros der Stadt Dort-
mund begleitet.
Anmeldung Tel.: (0231) 18 99 89 54
E-Mail: pflegeselbsthilfe-dort-
mund@paritaet-nrw.org

Angebote für ältere Lesben und Schwule

SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwul lesbischen Arbeitskreis) Dort- mund

beschäftigt sich mit Fragen und
Lebenswünschen älterer Lesben
und Schwuler, z. B. gemeinschaft-
licher Wohnformen oder einer
generationsübergreifenden les-
bisch-schwulen Begegnungs-
stätte im KCR Dortmund.
Treffpunkt: Jeder vierter Mittwoch
im Monat, 19.00 Uhr im Kommuni-
kationszentrum Ruhr e.V.,
Braunschweiger Straße 22,
44145 Dortmund.
Info: Richard Schmidt,
Tel.: (0231) 9 41 71 56 oder
E-Mail: alter@slado.de

Gay & gray im KCR Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 45
zur Kommunikation, gemeinsa-
men Unternehmungen, Themen-
abenden und Vielem mehr. Die
Treffen finden jeden ersten und
dritten Freitag im Monat im KCR
Dortmund e.V., Braunschweiger
Straße 22, 44145 Dortmund je-
weils um 20.00 Uhr statt.
Tel.: (0231) 83 22 63
E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

Die Treffen von Lesbian Summer
finden jeden zweiten und vierten
Freitag im Monat im KCR Dort-
mund e.V., Braunschweiger Str.
22, 44145 Dortmund, jeweils um
19.30 Uhr statt.
Für sämtliche Treffen entstehen
den Teilnehmerinnen und Teil-
nehmern keine Kosten.
Rückfragen unter
Tel.: (0176) 51 63 84 21
E-Mail: lesbiansummer@
kcr-dortmund.de

DSW21

Das digitale Ticket
für Bus & Bahn:

eezy.nrw

Check in. Komm an.
Check out.

- Berechnung nach Luftlinie
- Preisvorteil zum Einzelticket
- Kein Abo



In der DSW21-App.
Dein Weg ist unser Ziel.

EDG

WIR SIND DA.



ALTE SCHÄTZE ZU HAUSE?

Sie haben ein gut erhaltenes Möbelstück,
das Sie nicht mehr brauchen?

Bringen Sie es in unsere Möbelbörse und
schenken Sie ihm ein zweites Leben.

Schauen Sie doch mal vorbei!

MÖBELBÖRSE, Zeche Crone 12,44265 Dortmund

edg.de



ab

4.995,-**Treppenlift 'Levant Classic' für gerade Treppen**

Festpreis inkl. Beratung, Aufmaß, Lieferung, Montage und Einweisung in den Treppenlift. Der Festpreis gilt für bis zu 17 Treppenstufen (ca. 5 m Fahrstiene). Der Treppenlift 'Levant Classic' eignet sich für gerade Treppenverläufe und erfüllt höchste Sicherheitsansprüche. Zudem ist er sehr einfach zu bedienen und durch seine Park- und Klappfunktion äußerst platzsparend. So ist Ihre Treppe weiterhin für alle übrigen Bewohner optimal nutzbar.

OS 116761 – Bestellprodukt

Beachten Sie außerdem die mögliche Bezuschussung durch die Pflegeversicherung. Bei Vorliegen eines Pflegegrads kann die Pflegeversicherung einen Zuschuss von bis zu 4.000 € pro Person gewähren. Voraussetzung: Die Beantragung eines Zuschusses muss vor dem Einbau des Treppenlifts erfolgen.

bis zu 4.000,- €
je pflegebedürftiger Einzelperson**bis zu 8.000,- €**
z.B. bei pflegebedürftigen Eheleuten**bis zu 16.000,- €**
bei einer Wohngemeinschaft mit vier oder mehr pflegebedürftigen Personen