

Senioren Heute

1. Quartal 2026



Zeitschrift des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund

mit Veranstaltungskalender
Gratis zum Mitnehmen



DO

| Seniorenbeirat

Schlaganfall ein Notfall



Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.

 **112**

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

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

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

Sicher versorgt im eigenen Zuhause
durch unseren ambulanten Pflegedienst

24 Stunden Bereitschaftsdienst

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



APD DORTMUND GMBH
Marsbruchstraße 4 · 44287 Dortmund

Tel.: 0231 97 97 99 22
info@apd-dortmund.de · www.apd-dortmund.de

Entspannt wohnen mit Vonovia

Wir bieten barrierefreie und barrierearme
Wohnungen in Dortmund.

Noch heute
Besichtigungs-
termin buchen

vonovia.de/dortmund

VONOVIA



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 2	10
Termine Impressum	11
Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates	
Verteilaktion am Hansaplatz	12
Seniorenbeirat strampelt für die Velorouten	13
Raus aus dem Betrieb, rein in die AGA	15
Der Dortmund Airport 21 –näher und bequemer als man denkt - aber auch benutzerfreundlich für die Generation Ü 60?	17
Aus den Stadtbezirken	
Oh wie schön sind Mengede und Scharnhorst: Auf Entdeckungstour durch Dortmund	19
Informationen	
SEN-THAS traten beim Aktionstag „Lebensfreude im Alter“ auf	22
Die Valkraiders Westfalen sind mit Herz, Helm und Haltung unterwegs	24
Von Dortmund in die Welt	
Unsere Reise mit der VIVA TIARA	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 Januar bis März 2026	37
Impressum des Seniorenveranstaltungskalenders	66



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,**

sollten Sie die Gelegenheit haben, noch vor den Feiertagen das aktuelle Exemplar in den Händen zu halten und diese Zeilen zu lesen, möchte ich Ihnen noch ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr wünschen.

Wenn Sie die Zeitschrift erst im neuen Jahr in die Hände bekommen, hoffe ich, dass Sie ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Übergang in das Jahr 2026 erleben konnten.

Als Seniorenbeirat der Stadt Dortmund hängen wir als Gremium natürlich eng an den politischen Veränderung Dortmunds. Wir wurden zwar von den wahlberechtigten Einwohnern bereits im März gewählt, aber unsere Entscheidungen hängen eng mit denen des Rates und seiner Ausschüsse zusammen. Und diese Ausschüsse wurden erst am 13. November 2025 gebildet. Und die politische Landschaft hat sich in Dortmund nach der Kommunalwahl geändert. Am deutlichsten konnten wir das an der Veränderung an der Stadtspitze, dem Oberbürgermeister sehen. In Dortmund hat seit Anfang November Alexander Kalouti das Amt übernommen. Seit Jahrzehnten, in denen ein SPD-Oberbürgermeister regierte, ist dieses Amt nun auf ein CDU-Mitglied übergegangen. Ich bin sehr gespannt, wie sich das bei den derzeitigen Parteienverhältnissen im Rat auswirken wird. Wir, als Gremium der Stadt Dortmund würden gern im 1. Quartal ein Vorstellungs- und Kennenlerngespräch mit Alexander Kalouti vereinbaren.

Durch die Veränderungen im Rat ist es sicherlich auch sinnvoll, wenn wir baldmöglichst den Gesprächsfaden mit den Ratsfraktionen aufnehmen, zumal auch viele neue Mitglieder dem Rat angehören.

Näher als Oberbürgermeister und Ratsfraktionen ist für uns aber die Nachfolgerin der Dezernentin für Soziales, Birgit Zoerner. In dieses Amt wurde Frauke



Füfers noch vom alten Rat berufen. Sie hat ebenfalls im November 2025 ihre Arbeit aufgenommen. Bereits im Dezember fand das erste gemeinsame Gespräch statt.

Sie sehen also, dass es viele Änderungen in unserer Arbeit für unsere Generation unserer Stadt gibt und wir möchten, dass die Möglichkeiten für diese Arbeit nicht eingeschränkt, sondern möglichst ausgeweitet werden. Im Vergleich zu anderen, ähnlich großen Städten, haben wir jedenfalls die Erfahrung machen können, dass Dortmund im **Kümmern** um Seniorinnen und Senioren einen sehr guten Stand hat. Aber gut ist nicht so gut, dass es nicht noch besser werden könnte. Das ist unser Bemühen als Seniorenbeirat. Und wenn Sie meinen, dass wir etwas übersehen haben, wenden Sie sich bitte an das nächste Mitglied des Seniorenbeirates und tragen Sie ihr oder ihm Ihr Anliegen vor.

Bis zur nächsten Ausgabe

verbleibe ich mit herzlichen Grüßen
Ihr

Martin Fischer

Im Notfall
keine Zeit
verlieren



 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

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



malteser-hausnotruf.de

Jetzt anrufen und informieren:

0800 9966010

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

Oder Sie nutzen einfach unsere
Online-Terminbuchung!



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

Wunsch-Pflege

HAUSWIRTSCHAFTS- KRAFT

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

**JETZT
BEWERBEN!**

Bewerbung@wunschpflege.de



TEL. 0231-878030



Kolumbarium

Der Urnenfriedhof im geschützten Raum.

Sie wünschen Informationen? Kommen Sie uns gern besuchen oder rufen Sie uns an.

Hochofenstr. 12, Dortmund
Rathausstr. 14a, Schwerte

LATEGAHN

Bestattungen

0231 41 11 22

02304 1 61 85

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

Hombbruch

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

Bezirksverwaltungsstelle Hombbruch, 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

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

im Stadteilladen Wilma, Wilhelmplatz mit Frau Köster

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

März 2026

Brackel

Freitag, 13.03.2026, 16:00 Uhr

Wickeder Johanneskirche

Start zur 1. Fahrraddemo in die Innenstadt in Kooperation mit dem ADFC

Der Seniorenbeirat stellt sich vor – Teil 2

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.



Heinz-Ulrich Finger ist für den Stadtbezirk Aplerbeck angetreten und nach der Wahl im Frühjahr 2025 zum ersten Mal Mitglied im Seniorenbeirat. Nach seinem Studium zum Bauingenieur machte er einen beruflichen Ausflug in die freie Wirtschaft,

kam in den 80ziger Jahren zum Tiefbauamt der Stadt Dortmund und wurde später, bis zum Eintritt in den Ruhestand, Leiter des Grünflächenamtes. Daher lag es nah, dass er als Seniorenbeirat nun seinen „Bauausschuss“ (Ausschuss für Mobilität, Infrastruktur und Grün) begleitet. Er ist in Aplerbeck in vielen Vereinen und Funktionen tätig. Als Vorsitzender der Verkehrswacht Dortmund kümmert er sich um das große Themenfeld Unfallprävention, gemeinsam mit vielen Partnerorganisationen. Ebenso ist er aktiv im Stadtbezirksmarketing, begleitet und organisiert dort verschiedene Veranstaltungsformate. In der AWO Aplerbeck arbeitet er als stellvertretender Vorsitzender des dortigen Ortsvereins und ist seit zwei Jahren im Vorstand des Unterbezirks des Wohlfahrtsverbandes. Lange weile kennt „Uli“ Finger nicht. Das Zusammentreffen und die Kommunikation mit den Menschen stehen in seinem Leben immer im Mittelpunkt.

Martin Fischer wurde 2015 zum ersten Mal in den Seniorenbeirat der Stadt Dortmund gewählt. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, ob die Arbeit in diesem Gremium für ihn passt, hatte er in 2014 zweimal an einer öffentlichen Sitzung teilgenommen. Die Aplerbecker Wahlberechtigten haben ihm ihre Stimme gegeben. Über seinen Einsatz als Archivmitarbeiter und Kassierer im Aplerbecker Ge-



schaftsverein und als Mitglied in der AWO Aplerbeck hatte und hat er gute Kontakte in die Bevölkerung des Stadtbezirks. Über die Jahre hielt er in den verschiedensten Organisationen Vorträge über die Arbeit des Seniorenbeirates um dieses Gremium, das die Interessen der Älteren vertritt, bekannter zu machen. Das ist auch eines seiner wichtigen Ziele, dass die Wahlberechtigten über dieses Gremium schon einmal etwa gehört haben. In den Rückmeldungen nach den Wahlen musste er immer wieder feststellen, dass weder das Gremium noch die Kandidatinnen und Kandidaten für die Wahlen ausreichend bekannt waren. 2020 und 2025 wurde er dann von den Mitgliedern des Seniorenbeirates zum Vorsitzenden gewählt. Für seine Arbeit ist ihm die Sicherstellung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben für die Älteren ganz wichtig. Das geht z.B. über das Aufstellen von Ruhebänken an geeigneten Orten, über Verkehrsmaßnahmen, um gefahrlos die Straßenseite wechseln zu können, bis zu barrierefreien Zugängen zu Haltepunkten der Deutschen Bahn. Es gibt noch viel zu tun. Martin Fischer möchte gern mitmischen.

Hans-Joachim Frenz ist einer der neuen Mitglieder im Seniorenbeirat. Seine berufliche Laufbahn begann als gelernter Bergmann, nach 18 Jahren unter Tage wechselte er auf die Straße. Über 30 Jahre arbeitete er als LKW-Fahrer für Rewe Dortmund. Nach seinem Eintritt in den Ruhestand war ihm nach neuen Herausforderungen, weshalb er sich ehrenamtlich engagierte: Als stellvertretender Vorsitzender des VdK Hombruch, als ehrenamtlicher Richter am Sozialgericht und nun auch im Seniorenbeirat, in den er von den über 60-jährigen Dortmunder*innen gewählt wurde. Hans-Joachim Frenz bringt seine Leidenschaft für das Motorradfahren mit seinem Stammtisch (Valkraiders) mit



ein, ebenso wie sein Engagement für Erwachsene und Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Zudem erfüllt er Menschen die im Hospiz leben letzte Wünsche. In seiner Zeit im Seniorenbeirat ist es ihm ein großes Anliegen, die Rechte und die Würde älterer Menschen im Stadtbezirk Hombruch zu wahren. Außerdem möchte er aktiv die Politik im Stadtbezirk mitgestalten.

Jochen Fricke, in Dortmund 1958 geboren, in Bayern aufgewachsen und zum Studium zurückgekommen, lebt jetzt schon über 30 Jahre in Groß Barop. „Stets habe ich mich für Kommunalpolitik interessiert, für konkrete Lösungen vor Ort.“



So erklärt sich auch die Studienwahl Raumplanung an der TU Dortmund. Beruflich konnte er dieses Interesse vertiefen. Das Thema Wirtschaftsförderung prägte sein Berufsleben mit Stationen in Dortmund, Hamm und Essen. Schon in Bayern trat er in die SPD ein und ist ihr auch treu geblieben. „Seit meiner Wahl in den Seniorenbeirat habe ich die Vielschichtigkeit des Gremiums schätzen gelernt. Ob Einzelanliegen, die uns z.B. in der monatlichen Sprechstunde erreichen, oder Konzepte wie die Aufenthaltsqualität der Hombrucher Fußgängerzo-

ne noch verbessert werden kann, eigene Anträge zur Verbesserung des ÖPNV, aber auch die Mitwirkung im Wirtschaftsförderungsausschuss, sind spannend und erlauben viele Möglichkeiten etwas zu erreichen, wenn der Weg auch manchmal zäh und lang ist.“ Er liebt das Reisen, schaut sich andere Städte an, kocht gerne, freut sich über die Enkel und hat mit Haus und Garten und den Dingen des Alltags genug zu tun.

Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

Freitag, 23.01.2026

Freitag, 27.02.2026

Freitag, 17.04.2026

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: Jürgen Statkowitz

Nächste Ausgabe: ab 01.04.2026

Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften für die Ausgabe 2/2026: 02.02.2026

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

Verteilaktion am Hansaplatz

Text: Detlev Thißen; Foto: Susanne Schulte

Die Mitglieder des Seniorenbeirates Susanne Schulte, Johannes Kirsch, Matthias Wolf und Detlev Thißen verteilten im Herbst erstmalig die Senioren Heute am Samstag auf dem Hauptmarkt am Hansaplatz.

Das Interesse der Bürger und Bürgerinnen war erfreulicherweise sehr groß. Die vier Gremiumsmitglieder führten konstruktive Gespräche über Verkehrssicherheit, Barrierefreiheit, und Sauberkeit. Sie erhielten jede Menge Anregungen, Hinweisen und Wünschen, denen der Seniorenbeirat nachgehen wird. Des Weiteren wurde über die Aufgaben und Funktionen des Seniorenbeirates informiert. Aufgrund der großen Resonanz soll diese Aktion jeweils nach Erscheinen der neuen Quartalsausgabe wiederholt werden.

Ihre Seniorenbeiräte



Nach einer Stunde waren alle Exemplare der Senioren Heute verteilt. Johannes Kirsch, Detlev Thißen und Matthias Wolf (v.l.) freuen sich schon auf die nächste Aktion.

Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

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

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

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

Seniorenbeirat strampelt für die Velorouten – Im März geht's los

Foto: Susanne Schulte

Der Seniorenbeirat plant für das Jahr 2026, den Dortmunder*innen jeden Alters die vorgesehenen Velorouten vorzustellen. Alle Strecken werden ab März geradelt, vorne weg die Polizei, die den Weg sichert. Die Idee zu dieser Aktion hatte Seniorenbeirat Tong Rosiepen, überzeugter Radfahrer, der von vielen Senior*innen in seinem Stadtbezirk Brackel hörte, dass sie sich auf den Autorouten nicht mehr sicher fühlen. Die Redaktion der Senioren Heute (SH) sprach mit dem Initiator dieses Vorhabens.

Senioren Heute (SH): Was genau sind die Velorouten?

Tong Rosiepen: Wikipedia erklärt Velorouten folgendermaßen: „Als Veloroute werden zumeist innerstädtische Radrouten bezeichnet. Sie verzahnen sich in vielen Städten zu einem gut ausgedehnten Wegenetz für den unmotorisierten Verkehr. Wie der Wortbestandteil Velo (frz. für Fahrrad) andeutet, wurden die ersten Velorouten in Schweizer Städten eingerichtet. [...] Velorouten in Städten und Ballungsräumen dienen im Unterschied zu Radwanderwegen vorrangig dem Alltagsverkehr. Tragende Rollen für die Nutzbarkeit der Velorouten kommen der Planung und Umsetzung lokaler Radverkehrskonzepte zu.“

SH: Gibt es denn in Dortmund schon solche Velorouten?

Rosiepen: Ja klar, aber bisher erstmal nur in der Planung. Der Rat der Stadt Dortmund hat 2019 beschlossen, neun Velorouten aus den Stadtbezirken in die Innenstadt einzurichten. Dabei wurde als ausdrückliches Ziel genannt, die Lebensqualität der Dortmunder*innen zu steigern, den öffentlichen Raum für die Nahmobilität zurückzugewinnen und deshalb die Aktivitäten zur Radverkehrsförderung massiv auszuweiten in Bezug auf bauliche und auch regulatorische Maßnahmen. Immerhin hat ja ein ehemaliger Oberbürgermeister mal propagiert, Dortmund solle zum Kopenhagen des Ruhrgebiets werden.

SH: Was bedeutet denn „regulatorische Maßnahmen“?

Rosiepen: Gute Frage! Im Masterplan Mobilität Dortmund 2030 heißt es dazu: „Die Velorouten



Tong Rosiepen auf seinem Fahrrad freut sich auf die Velorouten.

räumen dem Radverkehr auf durchgängigen Routen den Vorrang ein. Der Radverkehr erhält auf diesen Trassen die höchste Priorität bei der Zuweisung von Flächen und der Bevorrechtigung an Kreuzungen. [...] Die Trassenführung erfolgt so, dass möglichst geringe Berührungen mit stärker vom Kfz-Verkehr belasteten Straßen erfolgen. [...] Die Routen sollen möglichst umwegfrei und in gleicher Charakteristik ausgeführt werden, mit hohem Wiedererkennungswert für die Nutzenden.“

SH: Das klingt ja gut. Und wie sieht's mit der Realisierung dieser Routen aus?

Rosiepen: Tja, da fragt ihr was. Es läuft alles recht langsam. Dabei ist im Februar 2022 von der Stadt extra ein Verkehrswendebüro eingerichtet worden.

SH: Verkehrswendebüro? Was machen die Mitarbeitenden in diesem Verkehrswendebüro denn?

Rosiepen: Also, da muss ich ein kleinwenig ausholen: Um die angestrebten Klimaziele des Pariser Abkommens im Verkehrsbereich zu erreichen, wird seit einigen Jahren die sogenannte Verkehrswende als neues Motto einer zukünftigen Verkehrspolitik in Dortmund ausgegeben. Die Teilnahme am Verkehr soll für alle Dortmunder*innen erleichtert

und vor allem sicherer werden. Darüber hinaus sind die negativen Auswirkungen der derzeitigen Mobilität auf Umwelt und Klima deutlich zu reduzieren. Es ist vorgesehen, dass durch die Einrichtung dieses Verkehrswendebüros über die bestehenden Verwaltungsstrukturen hinaus gemeinsame und vordefinierte Projekte der Verkehrswende quasi organisatorisch durchgängig betreut und entwickelt werden wie eben diese Velorouten. Nun sind die Feinplanung und Einrichtung der Velorouten nicht die einzigen Aufgaben dieses Büros. Es geht auch noch um den Stadtbahnausbau, den H-Bahn-Ausbau und den Bau des RadSchnellwegs I durch das Dortmunder Stadtgebiet.



SH: Gibt's diese Velorouten denn bisher nur planerisch auf dem Papier?

Rosiepen: Nein! In Teilabschnitten können einzelne Velorouten schon befahren werden. Aber damit die geplanten Streckenführungen dieser Velorouten bekannter werden, haben wir vom Seniorenbeirat beschlossen, die vorgesehenen Routen aus den einzelnen Stadtbezirken einfach mal in Form von Fahrrad-Demos zu befahren.

SH: Klingt gut! Und wann und wie soll das passieren?

Rosiepen: Wir starten dieses Projekt im März. Und zwar möchten wir an jedem zweiten Freitag im Monat nachmittags gegen 16 Uhr aus den jeweiligen Stadtbezirken in die Innenstadt fahren – auf den geplanten Velorouten.

SH: Du hast gesagt, das sollen Fahrrad-Demos sein. Wird das denn angemeldet?

Rosiepen: Klar! Die Polizei wird die einzelnen Demos begleiten. Und aller Voraussicht nach wird auch immer eine Mitarbeiter*in vom Verkehrswendebüro mitfahren, der oder die dann an den entsprechenden Stellen über den aktuellen Umsetzungsstand und die weitere Planung Auskunft gibt.

SH: Wenn's im März losgeht – in welchem Stadtbezirk startet die erste Fahrraddemo?

Rosiepen: Aus dem Stadtbezirk Brackel. Es wird einen Monat vorher über die Zeitung, die social-media-Kanäle, über die Seniorenbüros, die Verbände und über Flyer dafür geworben. Und natürlich werden die dann folgenden Demos immer in dieser Zeitschrift Senioren Heute angekündigt. Startpunkt für die Fahrrad-Demo aus dem Stadtbezirk Brackel wird der Kirchplatz der Wickeder Johanneskirche sein.

Die Termine aus den weiteren Stadtbezirken sind wie folgt festgelegt: 10. April Aplerbeck, 8. Mai Hörde, 12. Juni Hombruch, 10. Juli Lütgendortmund, 14. August Huckarde und Mengede, 11. September Eving und 9. Oktober Scharnhorst. Geplant ist, jeweils um 16 Uhr zu starten. Die genauen Orte werden rechtzeitig über die Medien bekanntgegeben. Die Teilnahme ist kostenlos. Am Ziel in der Innenstadt sollen bei einem Imbiss weiterführende Gespräche zur fahrradfreundlichen Stadt Dortmund möglich sein.

Raus aus dem Betrieb, rein in die AGA: IG Metall*innen sind weiter aktiv

Text und Fotos: Susanne Schulte

Sie haben das Erwerbsleben hinter sich und engagieren sich weiterhin aktiv für ihre Gewerkschaft, die IG Metall: Die Mitglieder des AGA, ausgeschriebenen Ausschuss für außerbetriebliche Gewerkschaftsarbeit. Sie unterstützen die ehemaligen Kolleg*innen bei Streiks, machen bei Demos die Gruppe der Organisierten sichtbar, werben an Ständen, wie jetzt vor der Kommunalwahl, für die Wahl demokratischer Parteien. Und sie bilden sich selbst weiter, indem sie Betriebsbesichtigungen planen und sich Referent*innen einladen. Jüngst waren der Seniorenbeirat für die Nordstadt, Johannes Kirsch, und seine Kollegin Susanne Schulte Gäste einer Versammlung der AGA Dortmund im InfoCenter von ThyssenKrupp auf dem ehemaligen Westfalenhütte-Gelände.



Andreas Walus (l.), Vorsitzender des AGA-Ausschusses Dortmund, im Gespräch mit Johannes Kirsch, Seniorenbeirat Innenstadt-Nord.

Nachdem die beiden Referent*innen die Organisation, Zusammensetzung und Arbeit des Gremiums vorgestellt hatten, das die mehr als 160.000 über 60-jährigen Dortmunder*innen wählen, ging es im anschließend von Uwe Schmälder moderiertem Gespräch vor allem um die Probleme im Alltag durch das Zurückdrängen der analogen Kommunikation. Viele Termine bei der Stadt müssen online gebucht werden, eine telefonische Absprache ist kaum noch möglich; Banken und Sparkassen werben für den Umstieg aufs so genannte Online-Banking; die Bahncard gibt es nicht mehr Karte, sondern nur auf dem Handy oder als Papierausdruck eben der Handy-Ansicht.

Johannes Kirsch und Susanne Schulte sowie Edeltraud Kleinhans, nicht nur Mitglied im AGA

Dortmund, sondern auch für den Bezirk Hörde im Seniorenbeirat, hörten den Anliegen mit Interesse zu. Hat doch der Arbeitskreis Demographischer Wandel des Seniorenbeirats während seiner letzten Sitzung das Thema schon auf die Liste der zu bearbeitenden Schwerpunkte gesetzt. So verabredeten die Gäste mit den Verantwortlichen dieses IG Metall-Ausschusses, in Zukunft in dieser und weiteren Sachen zusammen zu arbeiten.

Der Dortmunder Gewerkschaftsausschuss innerhalb der IG Metall Ruhrgebiet-Mitte ist sehr aktiv, wie auch die weiteren drei in dem Gebiet: Bochum, Herne und Lünen. Kein Wunder: Haben doch die Frauen und Männer bereits während ihres Berufslebens in Betriebsräten und Gewerkschaftsgremien gearbeitet. Alle Ausschüsse sind lokal eigenständig, laden sich aber gegenseitig zu ihren Veranstaltungen ein, haben Sitze im Ortsvorstand, delegieren Mitglieder zu IG Metall-Versammlungen und mischen auf Landes- und Bundesebene bei der Politik für Arbeitnehmer*innen mit. Und nicht nur für die und die der großen Betriebe. Auch für IG Metall*innen in kleinen Betrieben und für arbeitslose Gewerkschaftskolleg*innen sind die Frauen und Männer in den Ausschüssen Ansprechpartner*innen. Deshalb heißt der AGA ja auch AGA: Ausschuss für die Außerbetriebliche Gewerkschaftsarbeit. Dass sich Vertreter*innen der beiden genannten Gruppen kaum bis gar nicht in dem Gremium engagieren, kann sich ja noch ändern.



Uwe Schmälder moderierte professionell das Treffen der AGA-Mitglieder im InfoCenter von ThyssenKrupp.

Denn das Programm ist attraktiv. Die AGA Herne lud zur Bildungsfahrt durch den Duisburger Hafen ein, die AGA Bochum organisierte zum 1. Mai eine Postkartenaktion als Mahnung zum Abbau von Industriearbeitsplätzen, adressiert an den Oberbürgermeister, und gemeinsam tagten alle vier Ausschüsse zwei Tage lang zu Themen wie Sicherheit und Kriminalität, Rente und Altersarmut, Pflege und Steuern. Auch das dreitägige Seminar der Friedrich-Ebert-Stiftung mit der Überschrift „Die Demokratie schützen – Rechtsextremismus bekämpfen“ lief unter großer Beteiligung der vier Gruppen ab.

Nachzulesen ist das Ganze auch in dem Newsletter, spricht Online-Zeitschrift, unter der Adresse: www.igmetall-ruhrgebiet-mitte.de/mitgliedergruppen/seniorinnen-und-aga, wo außerdem die weiteren anstehenden Termine stehen. Wer lieber übers Telefon hören möchte, was bei den Ausschüssen ansteht, ruft in Dortmund die Nummer 0231/57706-0 des IG Metall-Büros an und in Bochum die Nummer 0234/96446-0. Auch den Kontakt zum Dortmunder AGA-Ausschuss-Vorsitzenden Andreas Walus erfährt man dort auf Anfrage.



Das Interesse am Thema Seniorenbeirat zeigte nicht nur die große Runde der Teilnehmenden des AGA, sondern auch die lebhafteste Gesprächsrunde, die nach dem Vortrag zustande kam.

Der Dortmund Airport 21 – näher und bequemer als man denkt – aber auch benutzerfreundlich für die Generation Ü 60?

Text: Ulrich Finger, Fotos: Dortmund Airport 21



Barrierefreies Reisen funktioniert am Airport Dortmund von Ankunft bis Abflug. Foto: Blossey

Die Vorbereitungen zu diesem Artikel begannen, wie schon oft bei anderen Themen, mit einer Recherche. Einige Stunden wurde das Internet bemüht, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Um es kurz zu machen: Nie zuvor habe ich einen Internetauftritt gesehen, der so umfassend und informativ war, wie der vom Dortmund Airport 21. Ich war tatsächlich kurz davor, den angedachten Artikel zu vergessen und lieber ein anderes Thema für die Senioren Heute zu nehmen. Allerdings hatte ich bereits mit dem Airport einen Gesprächstermin vor Ort vereinbart und den wollte ich nicht absagen. Per Mail hatte ich mein Thema spezifiziert. Meine Fragen sollten in die Richtung Benutzerfreundlichkeit des Airports für die Generation Ü60 gehen.

Drei Mitarbeiterinnen nahmen sich die Zeit für ein Gespräch. Nicole Kompa (Bereichsleitung Passagierabfertigung), Nina Vedder (PRM Koordination – Passenger with Reduced Mobility) und Carolin Rathmann (Pressesprecherin vom Airport).

Nach wenigen Gesprächsminuten wurde mir klar, dass mir Kompetenzen gegenüber saßen, die meine Fragen umfassend beantworten konnten. Darüber hinaus hatte Frau Rathmann einen Infotext verfasst, den ich in meinen Text auszugsweise einfließen lassen möchte.

Meine Fragen zur Benutzerfreundlichkeit für die Generation Ü 60, wurden, besonders hinsichtlich körperlicher und geistiger Beeinträchtigungen, folgendermaßen beantwortet: „Der Dortmund Airport ist sich dieser Herausforderung bewusst und setzt sich erstmal grundsätzlich dafür ein, allen Passagieren ein barrierefreies Reisen zu ermöglichen. In Dortmund steht für Passagiere mit Beeinträchtigungen ein spezieller Begleitservice zur Verfügung. Das PRM-Team (PRM=Passenger with Reduced Mobility) besteht aus rund 30 Mitarbeiter*innen, die besonders geschult wurden. Der Service des PRM-Teams richtet sich insbesondere an Passagiere, die dauerhaft oder zeitweise auf einen Rollstuhl angewiesen sind, keine Treppen steigen können, eine Seh- oder Hörbehinderung haben oder ggf. aufgrund geistiger Beeinträchtigung Unterstützung benötigen. Der PRM-Service ist kostenfrei!“, steht in der schriftlichen Information von Carolin Rathmann.

Eine Anmeldung des Unterstützungsbedarfs erfolgt über den Flugbuchungsprozess oder nachträglich bei der jeweiligen Fluggesellschaft und ist zwingend notwendig, betonen die drei Frauen im Gespräch. Diese Information wird dann direkt an den Dortmund Airport weitergeleitet. Der/die unterstützungsbedürftige Passagier*in kann sich am Abflugtag entweder über eine Rufsäule im Parkhaus P1 oder im Eingangsbereich auf der Abflugebene melden, alternativ am Check-in-Schalter oder am Informationsschalter im Terminal.

Dort übernimmt das PRM-Team alle weiteren Schritte.



Sichere Begleitung bei Ankunft in Dortmund.
Foto: Hans Jürgen Landes

Bei Bedarf stellt der Flughafen eigene Rollstühle zur Verfügung. Bei der Mitnahme von eigenen Rollstühlen oder Rollatoren, werden diese Hilfsmittel mit Unterstützung des PRM-Teams als Sperrgepäck aufgegeben oder auf Wunsch bis zum Gate mitgenommen. Das Team begleitet die Reisenden durch die Sicherheits- und Passkontrollen bis zum Gate. Bevor das Boarding für die übrigen Fluggäste beginnt, erfolgt der Einstieg ins Flugzeug. Nach Bedarf kommen spezielle Beförderungshilfen, wie z. B. elektrische Tragestühle zum Einsatz, um den/die Passagier*in bis zum Sitzplatz zu begleiten. Bei der Rückreise nach Dortmund nimmt der Begleitservice die Reisenden direkt im Flugzeug in Empfang: Sie werden dort abgeholt, beim Ausstieg unterstützt und über die Einreisekontrollen zur Gepäckausgabe und bis zur Ankunftsebene begleitet. Für mobilitätseingeschränkte Personen, die mit dem Auto anreisen, stehen in allen Parkhäusern des Airports barrierefreie Stellflächen zur Verfügung. Im Jahr 2024 haben rund 26.500 Fluggäste den Service in Anspruch genommen, davon aber etwa 4.000 ohne Anmeldung. Da die Personalkapazitäten begrenzt sind, kann in Einzelfällen nicht garantiert werden, dass die gewünschte Hilfeleistung zur Verfügung steht, wenn vorab keine Anmeldung erfolgt ist.

Elektrorollstühle müssen ebenfalls im Voraus bei der Fluggesellschaft angemeldet werden und es kann es sein, dass je nach Batterietyp die Batterie ausgebaut und separat transportiert werden muss, da es sich hierbei um Gefahrgut handelt. Aber auch dabei hilft das Service-Team. Atemgeräte, die Sauerstoff zuführen, müssen angemeldet werden, da auch hier die Gefahrgutregelungen zu beachten sind. Bei speziellen Fragen oder Sonderfällen

ist stets die jeweilige Fluggesellschaft der richtige Ansprechpartner.

Da allerdings verschiedene Fluggesellschaften die Mitnahme von Reisenden mit Unterstützungsbedarf limitieren, wird empfohlen, die Serviceleistung direkt bei der Flugbuchung anzumelden. Für Passagier*innen, die grundsätzlich noch gut zu Fuß sind, sich jedoch auf den Wegen des Flughafens mit ihrem Rollstuhl oder Rollator sicherer fühlen, besteht darüber hinaus die Möglichkeit, sich eigenständig mit dem eigenen Hilfsmittel bis zum Gate fortzubewegen.

Meine Überzeugung ist nach diesem Gespräch, dass der Dortmunder Airport im höchsten Maße kompetent mit dieser facettenreichen Thematik umzugehen weiß.

Der Airport Dortmund kann durchaus als barrierefrei beurteilt werden. Eine ergänzende Kommunikation und Information ist hilfreich für alle Altersgruppen und auch als ein Baustein der Barrierefreiheit zu bewerten. Mobilitätseingeschränkte, aber auch Senior*innen ohne Einschränkungen, können ohne Bedenken den Airport Dortmund als Ausgangspunkt von Reisen in Betracht ziehen.

Herzlichen Dank für das Gespräch.



Unterstützungsbedarf ist keine Frage des Alters.
Foto: Hans Jürgen Landes

Weitere Informationen rund um das barrierefreie Reisen ab dem Dortmund Airport 21 finden Sie unter www.dortmund-airport.de/barrierefreies-reisen

Dort finden Sie auch die Definitionen der PRM-Passagiere und Informationen zur Geschichte des Flughafens.

Aus den Stadtbezirken

Oh wie schön sind Mengede und Scharnhorst: Auf Entdeckungstour durch Dortmund

Text: Gudrun Feldmann, Benedikt Gillich, Monika Köster und Susanne Schulte

Mit dem Angebot, per Bus durch die Dortmunder Stadtbezirke zu fahren, hat die Stadt Dortmund zusammen mit der AWO und der Caritas eine gute Idee gehabt. Die gut 50 Plätze für alle zwölf Tagesausflüge waren ruckzuck ausgebucht, so dass am Ende an die 500 Senior*innen einen weiteren Bezirk kennengelernt hatten zu dem, in dem sie wohnen.

Denn das war Sinn und Zweck der Touren, die unter dem Titel „Kreuz und quer durch Dortmund“ beworben wurden. So ging es aus der Innenstadt-Ost nach Lütgendortmund, aus Hombruch nach Mengede, aus Lütgendortmund nach Scharnhorst, aus Aplerbeck in die Nordstadt, aus Scharnhorst in die Innenstadt-West, aus Hörde nach Eving und aus Brackel nach Huckarde, um nur die Hälfte der Routen zu nennen. Anmelden konnte sich nur, wer im jeweiligen Start-Bezirk lebt. Auch weil die Teilnahme für die Ausflügler*innen nichts kostete, waren die Plätze im Bus häufig komplett belegt.

Lohnenswerter Stopp am Schloss Dellwig

Als Begleitung der Gruppen saßen meist Mitarbeiter*innen der Stadt aus den Begegnungsstätten mit im Bus. Die Erklärungen zu den Sehenswürdigkeiten in den Bezirken lieferten jedoch die Ehrenamtlichen wie Seniorenbeirätinnen und Seniorenbeiräte – darunter unter anderen Monika Köster in der Innenstadt-West und Manfred Mertins in Scharnhorst –, Mitglieder der örtlichen Heimatvereine, Pfarrer und Pfarrerinnen. Die erste Fahrt aus der östlichen Innenstadt nach Lütgendortmund begleitete auch Jürgen Kleinschmidt, bei der Stadt für alle Begegnungsstätten zuständig und mit Dienst-sitz im Wilhelm-Hansmann-Haus. Ortskundiger Führer war hier Wilhelm Mohrenstecher, der sowohl übers Schloss Dellwig wie übers Wohnzentrum St. Barbara viel zu erzählen wusste. Benedikt Gillich von Quartiersmanagement empfing die Gäste später im Treff namens Wir im Quartier und berichtete von der erfolgreichen Arbeit, Nachbarschaft aufzubauen und zu stärken. Der Imbiss, der serviert wurde, war, wie überall, für die Teilnehmenden kostenlos.



Beim Stopp in Mengede vor dem Heimathaus staunten die Gäste auch über die malerische Umgebung mit der Remigiuskirche und den Fachwerkhäusern. Foto: Elisabeth Beyna

Viel Fachwerk neben der Remigiuskirche

Gudrun Feldmann, Seniorenbeirätin aus Mengede, hatte sich ebenfalls Unterstützung durch den Heimatverein gesichert. Ingrid Westphal und Diethelm Textorius leiteten den Busfahrer vorbei an Amtshaus und Amtshauspark zur ehemaligen Zeche Adolf von Hansemann, in der heute die Hand-



Pfarrer a.D. Ekkehard Brach erläutert den Gästen aus Aplerbeck die architektonischen Feinheiten in der Pauluskirche an der Schützenstraße. Foto: Susanne Schulte

werkskammer Gerüstbauer und Zweiradmechaniker ausbildet und Teilnehmer*innen von Fortbildungskursen für Erwachsene eine internatsähnliche Unterbringung vorfinden. Auch das Bergbaumuseum Max Rehfeld ist dort untergebracht. Vorbei an Zechenkolonien ging es zum Heimathaus im Ortskern von Mengede, in dem die Gäste eine kleine Bewirtung erwartete. Wer Lust hatte, konnte sich in der Umgebung die Remigiuskirche ansehen und die Fachwerkbauten sowie die Stolpersteine der Familie Heimberg, die der Heimatverein regelmäßig pflegt. Nach einer kurzen Fahrt wurden die Hombrucher*innen in der Mengeder Begegnungsstätte mit Gulaschsuppe, Kaffee und Kuchen versorgt. Alle waren sich anschließend einig: Es war so schön, dass ein Gegenbesuch geplant werden müsse.

Umbau der Borussia-Gründungskirche

Der Bus, der aus Aplerbeck am Hoeschpark seine erste Station in der Nordstadt machte, war pickenacke voll. Im Caritas-Büchchen, dem ehemaligen Sportlerheim, empfing Karsten Haug, Geindereferent der katholischen Pfarrei Heilige Dreikönige die mehr als 50 Besucher*innen und hielt seinen informativen wie gleichsam unterhaltenden Vortrag über die Gründung von Borussia Dortmund und den Umbau der BVB-Gründerkirche, der Dreifaltigkeitskirche, zu einem Ort der Begegnung. Anschließend stiegen alle wieder in den Bus und Pfarrerin a.D. Birgit Worms-Nigmann und Seniorenbeirätin Susanne Schulte übernahmen die Aufgabe der Stadtbilderklärung. Zum Hoeschmuseum und Borsigplatz, Nordmarkt und Mehmet-Kubasik-Platz, Keuninghaus und Hafen hatten sie jeweils einiges zu berichten. Auch in den Fredenbaumpark konnte der Bus ein Stück fahren, bevor an der Pauluskirche der nächste Stopp vorgesehen war. Hier erzählte Pfarrer a.D. Ekkehard Brach die Geschichte



Die Ehrenamtlichen der AWO hatten alle Hände voll zu tun, um die rund 60 Gäste zu bewirten. Zehra Turgut (l.) vom Seniorenbüro Nordstadt half mit beim Waffelnbacken. Foto: Susanne Schulte

des damals, 1892, ersten evangelischen Kirchenneubaus in der Stadt. Zum Abschluss empfingen die Mitglieder des AWO-Ortsvereins Nordstadt die Aplerbecker*innen in der Begegnungsstätte an der Schumannstraße mit frisch gebackenen Waffeln und Kaffee.

Vom Flughafen zum BVB-Trainingsgelände

Die Dortmunder Borussia war auch Thema der Rundreise durch den Stadtbezirk Brackel, die 50 Senior*innen aus der Innenstadt-West unternahmen. Zuerst einmal hießen die Stationen jedoch Flughafen und Rennbahn. Da beide Ziele weit auseinander liegen, das eine an der Stadtgrenze zu Holzwickede, das andere im Westen des Bezirks, in Wambel, konnte der versierte Stadtführer, der die Tour begleitete, eine Menge über Dortmund und die Historie erzählen. Auf der Rennbahn erklärte ein Mitarbeiter den Ablauf eines Renntages. Am nicht weit



In der AWO-Begegnungsstätte in Brackel empfängt das Team der Ehrenamtlichen die Gäste aus der Innenstadt-West mit einem Lächeln, Speisen und Getränken. Foto: Dieter Schütze



Die Teilnehmenden der Kreuz-und-quer-Tour aus der östlichen Innenstadt stellten sich zum Gruppenbild vor ihrem Bus auf - Foto: Benedikt Gillich

entfernt liegenden Hauptfriedhof stieg die Gruppe erneut aus dem Bus und machte ein paar Schritte in der großartigen Grünanlage. Und dann kam Borussia ins Spiel. Vorbei am BVB-Trainingsgelände in Brackel nördlich des Hellwegs und am Neubaugebiet Hohenbuschei, in dem viele Straßen wegen der Nähe zum Trainingsplatz nach ehemaligen BVB-Fußballern benannt worden sind, fuhr der Bus zur AWO-Begegnungsstätte Brackel an der Oesterstraße. Dort servierten die Ehrenamtlichen Speisen und Getränke, bevor es auf den Heimweg Richtung Westen ging. Die Begleiter*innen aller Touren, ob Haupt- oder Ehrenamtliche, waren voll des Lobes für Busfahrer Timo Keller, der bei den meisten Ausflügen am Steuer saß, keine Abstecker scheute, auf Wunsch langsam die Sehenswürdigkeiten passierte und auch mal hielt, wenn es gerade passte.



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



Informationen

SEN-THAS traten beim Aktionstag „Lebensfreude im Alter“ auf

Text und Fotos: Jennifer Uhlenbruch



Die SEN-THAS – das sind derzeit Sylvia Voss, Martha Gallen, Annegret Fiedler und Richard Fischer (v.l.). Foto: privat

„Das Ei ist hart.“ Wie diese einfache Feststellung Ehen nach Jahrzehnten auf die Probe stellen kann, wusste schon Lorient. Die ZWAR-Theatergruppe SEN-THAS, was für Senioren-Theater AG steht, stellte diesen herrlich amüsanten Cartoon an den Anfang ihres Stücks „Ein turbulenter Morgen“, das sie beim Tag „Lebensfreude im Alter – Wege zu mentaler Stärke“ im vergangenen Oktober im ZWAR-Begegnungszentrum Marten aufführte.

„Wir haben uns gefragt, wie man diese alltäglichen Stresssituationen und Konflikte lösen kann, wie man im Gespräch bleibt oder welchen radikalen Weg es auch gibt“, berichtet die Leiterin der Theatergruppe, Martha Gallen. Bei der ersten Ideensammlung fiel ihr gemeinsam mit den Mitspieler*innen Annegret Fiedler, Richard Fischer und Sylvia Voss der Lorient-Cartoon ein. Darauf baut nun das neue Stück auf, das sie wie gewohnt selbst geschrieben haben. „In diesen Prozess bringt jeder seine Ideen ein. Wir vergeben nach dem ersten Brainstorming Hausaufgaben, und beim nächsten Treffen besprechen wir diese dann“, erklärt die Leiterin. Manchmal steht bei ihren Auftritten ein*e Künstler*in im Mittelpunkt, manchmal eine Jahreszeit. Es werden Gedichte rezitiert, Geschichten vorgelesen, und Richard Fischer spielt passende Gitarrenstücke.

Viel Lebenskraft und Freude

Seit rund sechs Jahren gestalten die SEN-THAS ihre Auftritte in dieser Form. Davor wurden vor allem Sketche aus Altdortmund zum Besten gegeben.

„Da mussten die Mitspieler*innen viel auswendig lernen, und das fiel den älteren Leuten manchmal schwer“, berichtet Martha Gallen, die selbst 2012 zu der seit rund 25 Jahren existierenden Theatergruppe stieß. Sylvia Voss wurde durch einen Zeitungsartikel auf die Gruppe aufmerksam. Sie hatte schon als Schülerin in der Theater-AG mitgewirkt und sich später kurzzeitig einer Laienspielgruppe angeschlossen. „Das passte aber damals mit der Berufstätigkeit nicht zusammen.“ Jetzt als Rentnerin freut sie sich, wieder Theater spielen zu können. Der ältesten Mitspielerin im Bunde und dem Urgestein der Truppe, Annegret Fiedler, gibt die Theatergruppe „viel Lebenskraft“. Gern erinnert sie sich an die Auftritte der letzten Jahrzehnte in Münster und Hilden. „Das Zusammensein mit der Gruppe macht mir nach wie vor große Freude.“

ZWAR-Theatergruppe sucht neue Mitglieder

Über neue SEN-THAS würden sich die vier Theaterspieler sehr freuen. „Wer nicht auf der Bühne stehen möchte, muss das auch nicht. Wir können auch stille Mitarbeiter gut gebrauchen, die die Stücke mitentwickeln oder die Requisiten gestalten“, sagt Martha Gallen.

Jeden Freitag trifft sich die Gruppe von 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr im ZWAR-Begegnungszentrum, Steinhammerstraße 3. Kontakt zu den SEN-THAS: Martha Gallen, 0231/614171



Ehemann (Richard Fischer) und Ehefrau (Sylvia Voss) geraten beim Frühstück aneinander. Foto: Petra Mecoleta

Vorsorge. Jetzt. Für später.

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

**Friedhofsgärtner
Oliver Ludwig**
In der Liehe 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 sammeln
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

Die Valkraiders Westfalen sind mit Herz, Helm und Haltung unterwegs

Text und Fotos: Hans-Joachim Frenz



Alljährlich stellen sich die Valkraiders und die Mitglieder des Harley-Clubs Deutschland vor der Schlosskulisse in Nordkirchen zum Abschlussfoto auf.

Ein Ziel steht jedes Jahr für die Valkraiders Westfalen unverrückbar im Terminplan: die Kinderheilstätte Nordkirchen. Seit 18 Jahren engagieren sich die rund 25 Motorrad fahrenden Frauen und Männer bereits dafür, dass die Jungen und Mädchen in der Einrichtung einen unvergesslichen Tag erleben.

„Es gibt Motorradgruppen, die fahren einfach nur. Und es gibt die Valkraiders Westfalen, eine Gemeinschaft, die zeigt, wie viel Gutes entstehen kann, wenn Leidenschaft auf Mitgefühl trifft“, sagt Hans-Joachim Frenz, Mitglied des Seniorenbeirats aus Hombruch und von Anfang an ein Valkraider.

Wie er leben die meisten der Gruppe in Dortmund und sind mittlerweile im Rentenalter. Sie fahren unterschiedliche Maschinen, auch wenn der Name der Valk, der auf das Honda-Modell F6 zurückgeht, das in den USA unter F6 Valkyrie vermarktet wurde, geblieben ist. Und der englische Begriff Raider führt ebenfalls in die Irre. Auf Deutsch übersetzt bezeichnet er einen Angreifer, Räuber oder Plünderer, doch die Valkraiders sind das Gegenteil. Sie wollen andere glücklich machen, sie mögen die Gemeinschaft, treffen sich monatlich zum Frühstück, verbringen Urlaube zusammen. Und das, weil sie wissen, wie wertvoll gemeinsam erlebte Zeit ist.

Das erfahren die Stammtisch-Freund*innen regelmäßig bei ihren Besuchen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die in den unterschiedlichen Einrichtungen leben. Ihre bekannteste Aktion, so Hans-Joachim Frenz, bekannter unter dem Namen Jockel, ist das Treffen an der Kinderheilstätte

Nordkirchen. Bei Kaffee und Kuchen, Musik und Gesprächen genießen alle den Tag – und vor allem die Ausfahrt mit den Motorrädern. „Die bedeuten an diesem Tag mehr als Fortbewegung“, so Jockel Frenz. „Wer von den Kindern mag, darf aufsteigen, mitfahren, den Fahrtwind spüren und für einen Moment das Gefühl völliger Freiheit erleben.“ Für viele der Jungen und Mädchen sei das der Höhepunkt des Jahres.

Auch im Hospiz in Recklinghausen sind die Valkraiders bereits zu Gast. „Dort sind die Begegnungen stiller, oft sehr bewegend“, so Frenz. Er und seine Motorrad-Freund*innen machen den Menschen oft



Auch Kindern der Heilstätte Nordkirchen wird die Mitfahrt dank Beiwagen und der Kooperation des Harley-Clubs Deutschland ermöglicht.

am Ende ihres Lebens mit einer kleinen Ausfahrt eine große Freude und freuen sich dann selbst sehr über das Lächeln, das sie sehen und das Gefühl von Leichtigkeit, das für einen Moment aufkommt und verbindet.

Die Begegnung mit den Dortmunder*innen könnte auch ihren Bewohner*innen gut tun, meinte wohl die Leitung des Christopherus Hauses in Witten, eine Wohn- und Lebensgemeinschaft für viele Frauen und Männer, und lud die Valkraiders Westfalen zu sich ein. „Das können auch andere Einrichtungen tun“, sagt Frenz. Er selbst ist der Ansprechpartner und telefonisch zu erreichen unter der Nummer (0177) 6 80 78 25.



Begeistert startet die Fahrt mit Organisator Jockel.

Der Sprecher der Gruppe organisiert nicht nur die Besuche von Heimen, sondern auch die gemeinsamen Ausfahrten. Zuletzt führte eine zehntägige Reise zwölf der Valkraiders 3000 Kilometer weit bis nach Schweden und zurück. Die Frauen und Männer schätzten die Natur, spürten „den Rhythmus der Straße“, ließen sich von der Landschaft den Atem rauben. Beim abendlichen Zusammensein hatten alle das Gefühl, „wie leicht das Leben sein kann, wenn man es teilt“, fasst Frenz die Eindrücke zusammen.

Zusammen mit Mitbegründer Hardy habe er aus den Valkraiders einen Zusammenschluss erfahrener Motorradfahrer*innen gemacht, die bereit seien, Zeit, Energie und Herzblut zu geben, um anderen ein Stück Lebensfreude zu schenken, beschreibt das Hombrucher Seniorenbeiratsmitglied seine Leidenschaft. Wer Lust hat, sich der Gruppe anzuschließen, ist aufgefordert dieses zu tun. „Eingeladen ist jeder, ob mit Motorrad oder ohne, jung oder alt, einfach jeder, der Freude an Begegnungen hat und vielleicht die Lust, ein Teil dieser Runde zu werden.“ Die Valkraiders seien „keine laute Truppe, sondern Biker, die zuhören und anpacken, die zeigen, dass man auch jenseits der 60 noch einiges bewegen kann“, fasst Frenz abschließend zusammen.

Kontakt: Seniorenbeiratsmitglied Hans-Joachim Frenz (Jockel), Tim Tuxhorn, beide gehören zu den Valkraiders Westfalen (Termine und Treffpunkte auf Anfrage).



Die fahrende Motorradgruppe aus Mitgliedern der Valkraiders Westfalen und des Harley-Clubs Deutschland macht Eindruck!

Von Dortmund in die Welt

Unsere Reise mit der VIVA TIARA

Text und Fotos: Hannelore Bauer

Kaum hat der Kapitän sich und seine Crew den Gästen vorgestellt, legt das Schiff bereits vom Kai in Düsseldorf ab und wir fahren den Rhein hinab Richtung Holland.

Das erste Ziel am anderen Morgen ist Schoonhoven. Von dort gibt es die Möglichkeit zu einem Stadtrundgang durch Rotterdam. Schon auf den ersten Blick beeindruckt die Stadt mit seiner modernen Skyline, geprägt von visionären Bauwerken wie der eleganten Erasmusbrücke und vielen anderen eindrucksvollen Beispielen zeitgenössischer Architektur.

Ein besondere Anziehungspunkt ist die Markthalle. Ein architektonisches Meisterwerk mit einer tollen Glasfassade und einem fantastischen Deckengemälde.

Um 18.00 Uhr legt das Schiff wieder ab, um am dritten Tag in Antwerpen anzukommen. Die belgische Diamanten-Metropole liegt am Fluss Schelde und ist der zweitgrößte Hafen Europas und der drittgrößte der Welt. Der Handel mit Diamanten macht die Stadt aber weltweit bekannt.

Es gibt noch sehr viel zu erzählen über diese tolle Stadt. 43 Museen erzählen von ihrer wechselvollen

Geschichte, doch auch der wunderschöne Hauptbahnhof ist schon fast ein Museum. Nach einem Bummel entlang der Schelde, vorbei an der alten Burg Stehen, ist nun der richtige Moment für eine Pause in einem der zahlreichen Straßencafés, um die leckere belgische Schokolade zu genießen.

Das Schiff gleitet durch ruhige Küstenlandschaften, vorbei an charmanten Dörfern am Ufer, um dann zur nächsten Station Middelburg zu kommen, der Hauptstadt von Zeeland. Von den im Mittelalter vorhandenen acht Stadttoren können wir noch eins besichtigen. Vom Hafen aus spazieren wir zum Marktplatz mit dem beeindruckenden Rathaus aus dem 15. Jahrhundert. Doch auch die schönen holländischen Häuser gefallen uns sehr, die wir überhaupt im ganzen Land beeindruckend finden. Dass die vielen gardinenlosen Fenster mit einer Gardinensteuer zusammenhängen, ist allerdings ein Ammenmärchen. Diese hat es nie gegeben. Märchen werden von Generation zu Generation weitergegeben und können sehr haltbar sein.

Schon am Mittag geht es weiter, um noch am gleichen Tag nach Veere zu gelangen. Hier besuchen wir das Flutmuseum in den ehemaligen Senkkästen. Mit diesen Senkkästen wurde die letzte Lücke in den Deichen nach der verheerenden Nordsee-Flut



Sonnenuntergang in Zeeland.



Eine Gracht wie in vielen holländischen Städten.

von 1953 geschlossen. Das Museum beschreibt das katastrophale Ereignis, den anschließenden Wiederaufbau und den ständigen Kampf der Holländer mit dem Meer.

Noch bevor die Gäste am anderen Morgen aufstehen, fährt das Schiff weiter und kommt noch am gleichen Tag in Bruinisse an. Mit einem Bus fahren wir durch Zeelands weite Küstenlandschaft mit Deichen und Feldern. Ein Spaziergang unterbricht die Fahrt, um die frische Meeresbrise zu genießen.

Bei einer Führung erfahren wir von einem der größten und renommiertesten Weingüter der Niederlande. Im salzhaltigen Boden nahe der Nordsee wachsen Rebsorten wie Pinot Gris, Rivaner und Müller-Thurgau.

Wir verlassen Zeeland und kommen nach Willemstad in Brabant. Hier sind die meisten der 3000 Einwohner katholisch, was noch aus der spanischen Belagerung herrührt. Wir besichtigen eine imposante, sternförmige Festungsanlage, die in den Niederlanden die am besten erhaltene ist. Die in der ganzen Stadt aufgestellten Kanonen bestärken den Eindruck, dass die Festung in ihren Glanztagen nahezu uneinnehmbar war. Auf den Verteidigungsmauern steht eine Getreidemühle von 1734, die allerdings einst zu Wohnungen umfunktioniert wurde.

Nach einer Nacht in Willemstad fahren wir ein kurzes Stück weiter und kommen am frühen Nachmittag nach Dordrecht, der ältesten Stadt Hollands.

Hatte es lange Zeit Auseinandersetzungen mit Nijmegen um diesen Titel gegeben, hat sich Dordrecht mittlerweile durchgesetzt. Nachweislich gab es hier eine Siedlung, die bereits im 9. Jahrhundert von den Normannen zerstört wurde. Das im 14. Jahrhundert ursprünglich als Kaufmannshaus errichtete Gebäude wurde 1544 vergrößert und zum Rathaus ernannt. Hier traten 1572 zwölf holländische Städte im prächtigen Staatenzaal zusammen. Dies gilt heute als Geburtsstunde der Niederlande.

Abends spät geht es zu unserer letzten Station, der modernen 2000 Jahre alten Stadt Nijmegen. Am Fluss Waal gelegen, nahe der deutschen Grenze, gibt es auch hier den Anspruch, die älteste Stadt Hollands zu sein. Karl der Große hat, als er im Jahr 800 römischer Kaiser wurde, einen großen Palast oberhalb des Flusses errichten lassen. Dadurch wurde Nijmegen freie Reichsstadt und Mitglied der Hanse.

Um 15.00 Uhr verlässt unser Schiff Nijmegen, um am nächsten Tag unseren Heimathafen Düsseldorf zu erreichen. Es war eine schöne Reise. Wir haben viel gesehen und das Wetter hat ebenfalls mitgespielt.



Das letzte von acht Stadttoren in Middelburg.



Auch diese schöne Allee ist in Middelburg zu begehen.

**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



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.



SPERRMÜLLBESTELLUNG

Zum Sperrmüll zählen alle transportablen Hausratgegenstände aus privaten Haushalten, die nicht fest mit der Wohnung verbunden sind. Der Sperrmüllservice ist beschränkt auf haushaltsübliche Mengen – entspricht in etwa den Möbeln eines Zimmers.

Folgendes ist bei der Abholung zu beachten:

- Abholung erfolgt zwischen 7.00 und 14.00 Uhr
- Gegenstände ebenerdig an den Straßenrand
- bitte **keine** E-Geräte (nur nach Anmeldung)

Weitere Informationen erhalten Sie unter edg.de, **0231 9111.111** oder über unsere **App**.



EDG

WIR SIND DA.

Bücherecke

gefunden von Wolfgang Evers bei der Verlagsvorstellung des Buches beim Kiepenheuer&Witsch Verlag

„Wir waren Heldinnen“

Wie Frauen den Fußball eroberten
von Torsten Körner

Kiepenreuter&Witsch Verlag: 24.00 €

Torsten Körner nimmt uns in „Wir waren Heldinnen“ mit auf eine Zeitreise in die frühen Jahre der Bundesrepublik und entfaltet die faszinierende und teils unglaubliche Geschichte der Anfänge des Frauenfußballs. Er erzählt von Frauen, die – geprägt von dem „Wunder von Bern“ in den fünfziger Jahren inoffizielle Länderspiele austragen, von Pionierinnen, die dem Fußballverbot für Frauen die Stirn bieten, von der ersten Torschützin des Monats und bringt uns Frauen nahe, die 1982 das erste offiziell anerkannte Länderspiel bestreiten.

König Fußball regiert die Welt, und der König war stets ein Mann. Jahrzehntlang galt: Frauen gehören an den Herd nicht auf den Sportplatz. Bei kaum einer Sportart verteidigte die Männerwelt ihr Revier

so unerbittlich wie beim Fußball. Bis 1970 war Frauenfußball offiziell in der Bundesrepublik verboten. Doch mutige Pionierinnen ließen sich nicht beirren und spielten trotzdem. Sie setzten sich gegen engstirnige Autoritäten durch, sie eroberten die Fußballplätze, selbst wenn man sie davonjagte. Mit Steinen bewarf, beschimpfte.

Das Buch erzählt die Lebensgeschichten dieser Pionierinnen, die im Fußball ihr größtes Glück fanden und dafür nicht selten familiäre oder private Erfüllung opferten. Mit leidenschaftlicher Hingabe kämpften die ersten Fußballerinnen gegen autoritäre Funktionäre, sexistische Vorurteile und dumpfe Rollenbilder. Das Buch erzählt mitreißende Geschichten, die weit über den Fußball hinaus zeigen, wie unfrei unsere Gesellschaft noch vor gar nicht allzu langer Zeit war.

Der Film ist seit Anfang Juli in der ARD Mediathek zu finden.



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

Rezept

gefunden von Wolfgang Evers

Winterküche

Grünkohl mit Kohlwurst und Kassler

Zubereitung

1. Die Blätter des Grünkohls von den dicken Stielen entfernen. Gründlich waschen und portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. blanchieren. Danach abschrecken, abtropfen lassen und mit einem Messer grob hacken.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Das Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Grünkohl zufügen und zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen.
4. Mit Pfeffer, Salz, Senf und Zucker würzen.
5. Das Gemüse insgesamt ca. 90 Min. kochen lassen, gelegentlich umrühren und bei Bedarf heißes Wasser zugießen.
6. Die Kasslerscheiben und die Kohlwürste ca. 60 Min. vor Ende der Garzeit in den Topf legen.
7. Als Beilage sind goldbraun geröstete Bratkartoffeln hervorragend geeignet.

Zutaten für vier Portionen

- 2 kg Grünkohl
- 3 Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 400 ml Gemüsebrühe
- Senf
- Zucker
- Salz und Pfeffer
- 4 – 8 Scheiben Kassler
- 4 – 8 Kohlwurst



Bildnachweis: pixura; ID: 2027208998
www.istockphoto.com

Grünes Powergemüse

Grünkohl ist reich an Vitaminen, darunter Vitamin A und C und Mineralstoffen, die unsere Abwehrkräfte stärken. Auf Grund seines hohen Kalziumgehalts wirkt er Osteoporose entgegen und bietet eine gute Alternative für alle, die Milchprodukte nicht vertragen oder mögen. Zudem enthält er einen hohen Anteil an Kalium, das den Wasserhaushalt in unserem Körper reguliert, unser Herz-Kreislauf System stabilisiert und wichtig für die Funktion von Nerven und Muskeln ist. Und – Grünkohl liefert im Vergleich zu anderen Gemüsesorten viel Protein – ein großes Plus für Vegetarier und Veganer.



Bildnachweis: Nachteule; ID: 1082385238 | www.istockphoto.com

Grünkohl aufwärmen

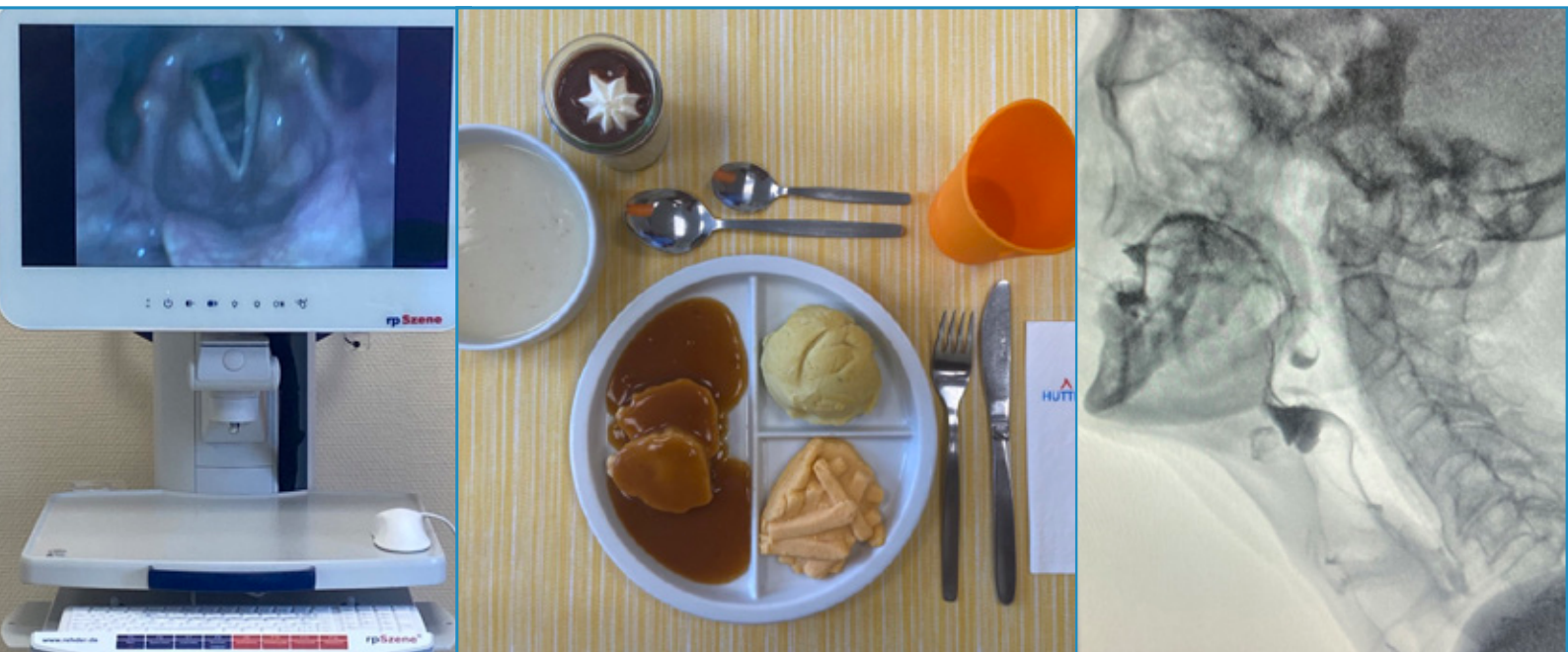
Vermeiden Sie es, Grünkohl mehrmals aufzuwärmen oder über einen längeren Zeitraum warm zu halten. Ebenso wie Spinat enthält aufgewärmter Grünkohl viel Nitrit, das sich durch Abkühlen und Erwärmen entwickelt. In größeren Mengen kann sich Nitrit negativ auf die Gesundheit auswirken.

Bewahren Sie bereits gekochten Grünkohl in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf.

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

**Ein Buch ist wie ein Garten,
den man in der Tasche trägt.**

Arabisches Sprichwort

Seniorensendungen im Funk

Radiosender:



Radio 91,2

„Spätlese“ Seniorengruppe der Parkakademie Dortmund zu aktuellen Themen.

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



WDR 4

Mittendrin – In unserem Alter

08.05 bis 08.55 Uhr



Bildnachweis: avdyachenko; ID: 1557662959 | www.istockphoto.com

Lösungen aus der Rätsecke:

- Kalenderrechnen:** **a)** Sonntag, **b)** Mittwoch, **c)** Freitag, **d)** Montag, **e)** Mittwoch, **f)** Freitag
- Kopfrechnen:** **a)** 21, **b)** 3, **c)** 132, **d)** 57, **e)** 12, **f)** 175, **g)** 9, **h)** 621, **i)** 37, **j)** 139, **k)** 18, **l)** 585
- Wörter aus JANUAR:** Bett, Decke, Biest, Bock, Elfe, Gischt, Geist, Fell, Hitze, Hecht, Hilfe, Kette, Kehle, Kloß, Kelle, Licht, Mist, Most, Mehl, Molch, Milch, Ochse, Piste, Post, Pest, Schicht, Stille, sechs, Seil, Teil, Volt, Wicht, Wohl, Vogel, Vieh, Zoo, Zoll, zwei

4. Wörter: Wintersportgebiet

W = Winterstiefel	S = Skifahren	G = Grog
I = Indoorsport	P = Piste	E = Eisstockschießen
N = Nachtwanderung	O = Outdoorsport	B = Bobfahren
T = Tee	R = Rennschlitten	I = Isolierung
E = Eisdecke	T = Tischtennispiel	E = Ergometer
R = Rodel		T = Training

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**

**Leicht zu Leben ohne Leichtsinn. Heiter sein
ohne Ausgelassenheit. Mut haben ohne
Übermut. Vertrauen und freudige
Ergebenheit zeigen – ohne Fatalismus:
Das ist die Kunst des Lebens.**

Theodor Fontane

Der Johanniter- Hausnotruf

Zuhause und unterwegs
ein gutes Gefühl.



Wir beraten Sie gerne!

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



JOHANNITER

Wenn das Leben beschwerlicher wird...



SHDO
Beratungstelefon:
0231 /
700 94 745

...und Sie zu Hause ohne externe Hilfe nicht mehr auskommen.

Dann fragen Sie uns!

Unser **Beratungstelefon** für alle Fragen rund um die Pflege.

Wir lotsen Sie durch den Dschungel von Gesetzen und Verordnungen und zeigen Ihnen, welche Hilfen Ihnen zu stehen und wie wir Ihnen helfen können.

Kostenlose Beratung montags bis freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr

...und Sie drohen, pflegebedürftig zu werden.

Dann kommen Sie zu uns in den Sonnenhof Eving! Beim **Probewohnen** in unserem **PflegeÜbungsZentrum** klären wir gemeinsam, wie es für Sie zu Hause weitergehen kann und wie wir Ihnen dabei helfen können.

Senioren Veranstaltungs- kalender

Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke

**1. Januar 2026
bis 31. März 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.

jeden dritten Mittwoch im Monat,
um 15.00 Uhr

„... und was haben Sie gelesen?“

Literaturreff für Menschen ab 60
in der Bibliothek

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, Olga Krümmel

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 Senio-
renbüro 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

Gesprächskreis Mäuse für Ältere

an jedem zweiten Dienstag im
Monat. Beginn um 17 Uhr.

Nähere Informationen erhalten
Sie unter:

www.maeusefueraeltere.de
Info@maeusefueraeltere.de

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Straße 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und nähere
Informationen:
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de,
Tel.: (0231) 50-113 40

jeden 1. Freitag im Monat von 9.00
bis 11.00 Uhr

„Pflegepause“

Frühstücktreff und Gesprächs-
kreis für pflegende Angehörige
Das Angebot der AWO-Tages-
pflege und des Seniorenbüros
Innenstadt-West wird immer von
einer Fachkraft begleitet, der Un-
kostenbeitrag für das Frühstück
beträgt 5,-€.

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Str. 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und weitere Info:
Fr. Cailean, AWO-Tagespflege, Tel.
(0231) 3 95 72 18,
E-Mail: c.cailean@awo-dort-

mund.de oder Frau Jung, Senio-
renbüro Innenstadt West,
E-Mail: seniorenbuero.west@stadtdo.de Tel. (0231) 50-113 40.

Jeden 3. Freitag im Monat von
9.00-11.00 Uhr

„Herz und Hand“

Neuer Gesprächskreis für ehe-
malige pflegende Angehörige
Ort: Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Str. 42, 44137 Dortmund
Anmeldung und weitere Infor-
mationen: Fr. Isabella Jäger,
Ehrenamtliche

E-Mail:
herzundhand.info@gmail.com
und im Seniorenbüro Innenstadt-
West (s.o.)

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt- West im Bürgerhaus Pulsschlag in Dorstfeld

Für viele Dorstfelder*innen ist der
Weg in die Lange Straße zu be-
schwerlich. Deshalb bietet das
Seniorenbüro Innenstadt-West
im Bürgerhaus Pulsschlag, Vogel-
pothsweg 15 in Dortmund-Dorst-
feld, eine Außensprechstunde für
Senior*innen an.

Anmeldung erforderlich
Tel.: (0231) 50-113 40 oder per E-
Mail [seniorenbuero.west@dort-
mund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt- West im Mehrgenerationen- haus in Dorstfeld

Mehrgenerationenhaus, Hospital-
str. 6 (neben dem Sozialamt) in
Dortmund-Dorstfeld
Anmeldung erforderlich
Tel.: (0231) 50-113 40 oder per E-
Mail [seniorenbuero.west@dort-
mund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)

Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt- West im Haus der Vielfalt in Dorstfeld Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, in Dortmund- Dorstfeld

Anmeldung erforderlich

Tel.: (0231) 50-1 13 40 oder per E-Mail seniorenbuero.west@dortmund.de

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: schultewittenhaus@stadtdo.de oder telefonisch (0231) 50-2 32 37

Freitag, 09. Januar, 19.30 Uhr
Mark Twain: Die Tagebücher von Adam und Eva / Schauspiel mit Bianka Lammert und Carsten Bülow

Donnerstag, 15. Januar, 15.30 Uhr
Donnerstag, 12. Februar, 15.30 Uhr
Donnerstag, 12. März, 15.30 Uhr
Literatursalon Seitenweise

Donnerstag, 26. Februar, 18.00 Uhr
French Touch: New Musette und Tango Argentino / Konzert mit Akkordeon und Gitarre

Freitag, 06. März, 19.30 Uhr
Aufgewacht - Geschichten vom Träumen und Erblühen

Mittwoch, 18. März, 18.00 Uhr
Theater der Dämmerung: Komm auf die Schaukel, Luise / Licht- und Schattenmusical mit beweglichen Scherenschnittfiguren

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
14.00-16.00 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

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.

www.bestattungen-stoerber.de

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG



Bestattungen Stöber

Chemnitzer Straße 18 • 44139 Dortmund • Tel. 0231 / 52 76 48

- Möbel/Spielzeug aus Holz
 - Hilfe beim Umgang mit Smartphones und Tablets
- Termine 2026: 16.01., 13.03., 08.05.
Zeit: 15.00–17.30 Uhr
Anmeldung erforderlich unter:
(0231) 9 97 89 60

Alle 8 Wochen freitags

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

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

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

Termine 2026: 16.01., 13.03., 08.05.
Zeit: 15.00–17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich
Tel.: (0231) 50–113 40 oder per
E-Mail seniorenbuero.west@
dortmund.de

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 dazu stoßen, 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!

Stuhlgymnastik

Dienstag, 10.00 Uhr
... das Sturzrisiko und Verletzungen durch Bewegung zu bekannten Melodien verringern.
(10 x 45 Min.)

Qi Gong

Dienstag, 11.00 Uhr
... körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen stimulieren.
(10 x 60 Min.)

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 Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer. (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, 12.45 Und & 15.15 Uhr
...Muskeln werden gedehnt und Verspannungen gelöst
(10 x 60 Min.)

NEU!! Zumba Gold

Freitag, 9.00 Uhr
... bei lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen werden Herz, Kreislauf und Muskeln in Schwung gebracht.

Lebensläufe e.V.

„Von Frauen für Frauen“
...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

von 10.00–11.30 Uhr und von 11.30–13.00 Uhr

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

Gesprächskreise: (kostenfrei!) AUSZUG:

Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr
An jedem 1. Mittwoch im Monat bietet das Eugen-Krautscheid-Haus einen moderierten Gesprächskreis an.

Stammtisch „English Spoken“

Mittwoch, 14.30 Uhr
Stammtisch für alle, die gern Englisch sprechen und so ihren Sprachschatz erhalten und auffrischen möchten. Jeden 3. Mittwoch im Monat!

Parlez-vous français?

Donnerstag, 10.45 Uhr
In netter Runde politische und gesellschaftliche Themen besprechen. Für gute bis sehr gute Französischkenntnisse!

Italienisch-Kurs

Dienstag, 13.00 Uhr
...Anfängerkurs für interessierte Italien-Freund*innen (10 x 90 Min.)

NEU!!! Spanisch-Kurs

Donnerstag, 15.15 Uhr
... Anfängerkurs für Spanisch-Interessierte (10 x 90 Min.)

Begegnungsangebot: (kostenfrei!) AUSZUG:

Computer-AG

Dienstag, 14.30 Uhr

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

Spieletreff mit Kaffeeklatsch

Donnerstag, 14.00 Uhr

Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... 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 unterschiedliche Maltechniken. Die Gruppe wird nicht angeleitet!

Scrabble-Treff

Sonntag, 12.30 Uhr

1x im Monat treffen sich interessierte Scrabble-Spieler zum Spiel nach Turnierregeln. Auch Anfänger sind willkommen!

Gemeinsames Singen

Montag, 14.30 Uhr

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

MS-Selbsthilfegruppe

Mittwoch, 14.30 Uhr

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

Polio Gruppe Dortmund

Mittwoch, 14.00 Uhr

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

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Dienstag, 15.00 Uhr

Jeden 3. Dienstag trifft sich die neu gegründete Selbsthilfegruppe 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,- €

Besondere Veranstaltungen:

Österlicher Kreativmarkt

Sonntag, 22.03.26, 11:00– 16:00 Uhr

Hobbykünstler*innen präsentieren in österlicher Atmosphäre Osterdekoration, Geschenkartikel, Schmuck, Taschen uvm. und der Förderverein veranstaltet einen Büchermarkt.

St. Josefinenstift

Josefinenweg 2, 44141 Dortmund

Tel.: (0231) 55 69 05-110

Fax: (0231) 55 69 05-155

Gesprächskreis für An- und Zugehörige:

Austausch unter Betroffenen bzw. Gleichgesinnten. Im Vordergrund stehen hier belastende Alltags-themen wie z.B. den Umgang mit Demenz, Pflegerische Versorgung, Schuldgefühle, Verlängste 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.

Donnerstag 15.01., 26.02., 26.03.

14.00–17.00 Uhr

in der Lobby

Quartierscafe`: (barrierefrei)

Hierbei handelt es sich um ein niederschwelliges Projekt, dass primär durch Ehrenamtliche

unterstützt wird und sich ganz gezielt an Senioren aus dem Quartier richtet.

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 Die Termine können jeweils erfragt werden unter Tel. (0231) 5 56 90 50 oder per Mail info@josefinenstift-dortmund.de.

Januar

Donnerstag, 29.01., 17.30–19.00 Uhr

An- und Zugehörigen-Gesprächskreis

Konferenzraum EG

Februar

Mittwoch, 25.02., 10.00–12.00 Uhr

Mobiler Schuhverkauf

Lobby

Donnerstag, 26.02., 17.30–19.00 Uhr

An- und Zugehörigen-Gesprächskreis

Konferenzraum EG

März

Samstag, 07.03., 14.00–17.00 Uhr

Oster-/Frühlingsbasar

Lobby

Donnerstag, 12.03., 14.00–17.00 Uhr

Modeverkauf & Modenschau (Modemobil)

Lobby

Donnerstag, 26.03., 17.30–19.00 Uhr

An- und Zugehörigen-Gesprächskreis

Konferenzraum EG

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.

Vortragsreihe zum Thema Sicherheit für Seniorinnen und Senioren

Ev. Gemeindehaus Berghofen, Fasanenweg 22, 44269 Dortmund
Vortrag der Kriminalpolizei Dortmund zur Sicherheit an der Haus- und Wohnungstür, Telefon, Smartphone bzw. Internet. Anmeldung im Seniorenbüro Aplerbeck erforderlich!

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!

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 - Nähen, Stricken, Häkeln und mehr
an jedem 2. und 4. Di. im Monat
Zeit: 17.00–19.00 Uhr

Walking-Treff

Jeden Donnerstag um 11.00 Uhr
Die Gruppe walkt eine gute Stunde im Berghofer Wald. Spaziergänger*innen treffen sich parallel dazu am Schaukasten vor dem BZ.

Schach

Jeden Montag 14.00–17.00 Uhr
auch in englischer Sprache!

Doppelkopf

Jeden Montag von 13.30–17.00 Uhr

Rummikub

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

Skat

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

Seniorenbeirat vor Ort

Jeden 3. Donnerstag von
14.30–15.30 Uhr

Plattdeutscher Stammtisch des

Heimatvereins Berghofen e.V.

Jeden 1. Mi. im Monat um 15.00
Uhr.

Schneidern

Jeden Freitag von 09.00–12.00 Uhr

English talk - Plaudern in der Gruppe

14-tägig Dienstag 15.00–16.30 Uhr

Smartphone Training von young caritas im BZ Berghofen

15. Oktober und 2. Dezember jeweils um 16.00 Uhr oder 17.00 Uhr
Anmeldungen ausschließlich über das Seniorenbüro Aplerbeck: Telefon (0231) 50 - 2 93 90

Parlez-vous français? - Ein neues Gesprächsangebot

14-tägig donnerstags, 17.00–18.30
Uhr. Bitte erfragen Sie die genauen Termine per Telefon oder E-Mail.

Kurse

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

Veranstaltungen

- **Liedernachmittage zur Gitarre** mit Jutta Fastnacht und Armin Richter-Strauß
- **Tanz-, Oldie- und Schlager-nachmittage** mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt
- **Lesung mit Carsten Bülow** „Amüsante Geschichten und kleine Katastrophen“
- **Lesecafés** mit heiteren Geschichten
- **Ausstellungen** mit Bildern der hauseigenen Kurse und Fotoausstellungen
- **Fach- und Unterhaltungsvorträge zu diversen Themenreihen** (130 Jahre Fußball in Dortmund, Berghofen entdecken, „Die 50er Jahre“)
- **Spieler-Union in Kooperation mit Berghofer Grundschule** und allen Interessierten an neuen Spielformen
- **KITA St. Joseph bastelt und singt mit unseren Besucher*innen** in gemütlicher Runde

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.

In Gemeinschaft über Erinnerungen sprechen

Am 27. Januar öffnet das Erzähl-Café der Caritas die Türen. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Ein Erzähl-Café ist eine Möglichkeit der Begegnung für Menschen. Es ist ein Ort des biografischen Erzählens.

Die Teilnehmer:innen berichten in diesem Kreis aus dem Erlebten in den Kriegs- oder Nachkriegsjahren. Das Erzähl-Café wird moderiert und soll ein sicherer Ort für das Erzählen sein. Das Erzähl-Café steht offen für Senior:innen die den Krieg noch erlebt haben, oder in den Nachkriegsjahren aufgewachsen sind. Eingeladen sind auch Menschen, die sich für die Erlebnisse der Kriegsgeneration interessieren, um die ältere Generation besser verstehen zu können.

Das Erzähl-Café findet zweimal im Monat, jeweils dienstags, von 14:30 – 16:30 Uhr statt.

Veranstaltungsort ist der Clubraum im Haus Naturblick, Köln Berliner Straße 39, 44287 Dortmund.

Für die Teilnahme am Erzähl-Café ist eine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hildegard Thiem
Tel.: (0162) 2 03 26 93
hildegard.thiem@caritas-dortmund.de

Brackel

Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der Arbeitsgemeinschaft 60 plus

15.30 Uhr in der Begegnungsstätte der AWO, Dollersweg 14
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 Cailean

Tel.: (0231) 3 95 72 18 oder (0231) 2 17 82 09 (Tagespflege)
Email: c.cailean@awo-dortmund.de

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

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Café LeseLust 60 plus

Ort: Bibliothek Brackel Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

Zeit: jeden ersten Freitag im Monat von 10.00–12.00 Uhr
Ansprechpartner*in: Anita Henke
Tel.: (0231) 25 96 90

Email: ahenke@stadtdo.de
und Seniorenbüro Brackel (Thomas Brandt)

Tel.: (0231) 50-2 96 40
Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Café „Spiel mit Spaß“

mit den Nachbarschaftshelfer*innen im Stadtbezirk Brackel

Brackel

Zeit: jeden 4. Freitag im Monat von 14.00–16.00 Uhr
Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

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, Rummycub, 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 technischen Fragen und Problemen.
Ort: In der Tremonia Akademie e. V., Hildebrandstr. 11, 44143 Dortmund
Vorherige Anmeldung erbeten.

Ansprechpartner: Benjamin Bialetzki
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 vertraulich 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

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.

Kulturzentrum balou e.V.

Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund
Tel.: 0231 – 99773630, (Mo–Fr: 9–12 Uhr,
Mo–Do: 14–16 Uhr)
E-Mail: post@balou-dortmund.de
(Büro balou)
online: www.balou-dortmund.de

Alle Angebote finden in den Räumlichkeiten des balou e.V. statt. Abweichungen und Details werden in der An- meldung bekannt gegeben.

Sanftes Yoga – am Stuhl ausgeführt 60+

Mo, 12. Januar – 23. März |
10.15–11.15 Uhr | 67 €

Mo, 12. Januar – 23. März |
11.30–12.30 Uhr | 67 €

Linedance-Fitness 50+ (A)

Mo, 12. Januar – 23. März |
10.45–11.45 Uhr | 64 €

PC Kurs 60+ Für Fortgeschrittene

Di, 13. Januar – 24. März |
9.00–10.30 Uhr | 99 €

Di, 13. Januar – 24. März |
10.35–12.05 Uhr | 99 €

Mi, 14. Januar – 25. März |
10.35–12.05 Uhr | 99 €

Mobilitätstraining / Sturzprophylaxe 60+ Fortgeschrittene

Di, 13. Januar – 24. März |
10.15–11.15 Uhr | 73,50 €

Pilates für den Beckenboden

Di, 13. Januar – 24. März |
17.15–18.50 Uhr | 64 €

Mit Sicherheit im Internet 60+ – Ein Wegweiser durch die digi- tale Welt

Mi, 11. Februar – 18. März |
9.00–10.30 Uhr | 54 €

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Mi, 8. Januar – 9. April |
9.00–10.30 Uhr | 115,50 €

Mobilität und Rehabilitation 60+

Mi, 8. Januar – 9. April |
10:45 – 11:45 Uhr | 58 €

Smartphone und Tablet 60+ (mit Vorkenntnissen)

Sa, 10. Januar – 7. Februar |
10.00–11.30 Uhr | 45 €

Sa, 21. Februar – 21. März |
10.00–11.30 Uhr | 45 €

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


Trauerfeiern
auch am
Wochenende
möglich

Filialen in Dortmund
Brackeler Hellweg 51
Asselner Hellweg 121

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

EIN HAUS FÜR ALLE!

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



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

Stadt. 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 Kaffeeecke- und Lesecke
Zu den Öffnungszeiten kommt man in unserer gemütlichen Kaffecke mit netten Menschen in Kontakt. Lesefreudige Seniore*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)

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 unterschiedli-

chen 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

Jeden Donnerstag

Kreativ-Treff

Ort: AWO Begegnungsstätte

Brechten

Brambauerstraße 49

Uhrzeit: 14.00–17.00 Uhr

Kreativ sein mit unterschiedli-

chen 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

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



BESTATTUNGSHAUS

Welschoff

*Wir beraten, helfen
und betreuen.*

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

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

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 fin-
den 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.

Begegnungsstätte Eichlinghofen

Stockumer Str. 434

Jeden Montag
**Seniorentreff und
Spielesachmittag**

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 weite-
ren 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 weite-
ren Angeboten erteilt: Friedhelm

Lentz, Tel.: (0231) 59 07 02

Begegnungsstätte Lücklemburg

Olpketalstr. 83 a

Montags

Kaffeeklatsch mit unterschied-
lichem Programm, Beginn: 14.00
Uhr

Nach dem Kaffeetrinken wird an
jedem 1. Montag im Monat Stuhl-
gymnastik angeboten.

Beginn: 15.00 Uhr, Dauer: 20 Minu-
ten 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

Spielertreff, 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

Lern Dich glücklich!
Die **vhs**.Dortmund macht's möglich.

Sprachen, Kreativität, Digitalisierung, berufliche
Weiterbildung oder Gesundheit – auf unserer Website
www.vhs.dortmund.de finden Sie das passende Angebot.



Noch nicht
gestartet?

Jetzt informieren
und anmelden!

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



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 Nachtisch. 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.

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

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.

2x monatlich donnerstags

Hörder Morgenspaziergang-

Treffpunkt an der Schlanken Mat-
hilde, 09.30–11.00 Uhr

Wir starten zusammen mit Bewe-
gung in den Tag und erkunden
dabei die Hörder Umgebung.
Etwa auf der Hälfte des Spa-
ziergangs ist eine Kaffeepause
eingepplant, 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 Dort- mund 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. An-
meldung 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 Begeg-
nung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68
91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

An jedem 3. Freitag im Monat Generationentreff in der städti- schen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

14.30–16.00 Uhr

Senior*innen und Kinder/Jugend-
liche treffen sich zum gemein-
samen Basteln, Backen, Werkeln,
Kickern, Ausflüge machen. An-
meldungen und Fragen bitte an:
Svenja Lapp-Emden von Begeg-
nung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68
91, begegnunghoerde@diakoniedortmund.de.

Offenes Trauercafé

im Café Begegnung bei Lategahn
Hochofenstraße 12, Dortmund Hörde
und

Rathausstraße 14 a, Schwerte

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

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teil-
nahme ist kostenlos.

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

LATEGAHN

Bestattungen

Kommende Termine

Dortmund-Hörde

Mittwoch, 03. 12. 2025 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 17. 12. 2025 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 14. 01. 2026 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 28. 01. 2026 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 11. 02. 2026 um 15.30 Uhr

...und weiter im 14-tägigen Rhythmus

Schwerte

Donnerstag, 11. 12. 2025 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 08.01. 2026 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 22. 01. 2026 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 05. 02. 2026 um 16.15 Uhr

...und weiter im 14-tägigen Rhythmus

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

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@stadtdo.de

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

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

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

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

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

Ob Singles oder Paare, Mann oder Frau jeder ist herzlich willkommen. Squaredance macht

Spaß und hält körperlich und geistig fit.

Donnerstags, 20.00–22.00 Uhr
kohlenpott-hoppers.de

Skatrunde sucht Verstärkung

Die bestehende 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 Spaziergängen 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

Ganzheitliche Pflegeberatung und Schulung in Dortmund und Umgebung.

Wir unterstützen Pflegebedürftige sowie deren Angehörigen bei der Bewältigung des Pflegealltags.



Pflegegradrechner

Wir führen halbjährliche Beratungseinsätze nach § 37.3 SGB XI sowie Häusliche Schulungen gemäß § 45 SGB XI durch



Allpacare Pflegeberatung

Inh. Patrick Globert
Huckarder Str. 348
44369 Dortmund
0231 / 137 28 001
info@allpacare.de
www.allpacare.de

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 Tameling,

Das Städtische Begegnungszen-
trum Lütgendortmund ist ein of-
fener und zentraler Treffpunkt im
Stadtzentrum. Es dient als Veran-
staltungsort für Gruppentreffen,
Netzwerkveranstaltungen, Kurse
und Kulturangebote. Während
der Öffnungszeiten können die
Räumlichkeiten eigenverantwort-
lich 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, zufried- den 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

Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“

Jeden letzten Montag im Monat

im ZWAR Haus, Steinhammer Str.
in Marten, Beginn: um 17.00 Uhr.
Nähere Informationen erhalten
Sie unter:
www.maeusefueraeltere.de
Info@maeusefueraeltere.de

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

Plauderfrühstück, jeden vor-
letzten Donnerstag im Monat von
10-12 Uhr (22.01./19.02./19.03.)

Ort: DRK-Begegnungsstätte Dell-
wiger Straße 273, 44388 Dort-
mund, kostenfreies Angebot, nur
mit Anmeldung!

Lesecafé, 1x im Quartal ab 14.30
Uhr (23.03./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

Alle 6 Wochen freitags

Repair Café Nette

Zeit: 15.00–18.00 Uhr

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

Ansprechpartnerin:

Pfarrerinnen Renate Jäckel,

Tel.: (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Net-
te – Claudia Schroth

Tel.: (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –

Stella Schlichting

Tel.: (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.menge-
de@dortmund.de

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfild

Beratung und Information: per-
sönlich, vertraulich und kosten-
frei, 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.menge-
de@dortmund.de

Jeden letzten Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwing

Beratung und Information: per-
sönlich, vertraulich und kostenfrei
Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. No-

ah-Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel.: (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.menge-
de@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 sam-
meln 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 ken-
nenzulernen, dann kommen Sie
zu unserer neuen Gruppe!

Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von
14.00–17.00 Uhr

Sie möchten am Sonntagnach-
mittag in netter Gesellschaft bei
Kaffee/Tee und Kuchen plau-
dern? Dann melden Sie sich zu
unserem Sonntagscafé an. Tele-
fonische Anmeldung erbeten!

Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Zeit: 9.30–12.00 Uhr in den
ungeraden Wochen dienstags

Anmeldung über das Senioren-
büro Tel.: (0231) 50-2 80 90

Erfahrungsaustausch rund um den Windows-PC

Jeden Mittwoch, 10.00–12.00 Uhr

Unser ehrenamtlicher Mitarbei-
ter 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, Win-
dows-basierte Gerät (Laptop/
Notebook) kann gerne mitge-
bracht werden. Ansprechpartner:
Herbert Schubert, Solveig Jero-
min

@ Betreutes Internet-Café

Jeden Freitag

10.00–12.00 Uhr

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

Seniorenport an der Wii-Konsole

Jeden Dienstag 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 Heimann,
Tel.: (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

Tag: dienstags, 14.30–16.30 Uhr

Handarbeitstreff

Jeden Mittwoch von 14.00–16.30 Uhr

Schneidern

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

Skipbo-Runde

Jeden Donnerstag, 15.00–17.00 Uhr

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 donnerstags 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,
begegnungmengede@diakoniedortmund.de

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

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

Termin: Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Aushänge im Begegnungszentrum und die Pressemeldungen.

Offener Treff

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

Seniorenwohnsitz Westholz

Westholz 17, 44328 Dortmund

Tel.: (0231) 47 64 34 12

Fax (0231) 47 64 34 11

E-Mail: a.sprenger-lux@shdo.de

Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln.

Zeit: 14.30–17.00 Uhr,

Kostenbeitrag für Bewirtung

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

GERNE in DERNE e.V

(Begegnung VorOrt Scharnhorst)

jeden 2. Montag im Monat ab 15.00 Uhr

Bingo Spielenachmittag – ein Kooperationsangebot mit der AWO

Jeden Dienstag 14.00–15.00 Uhr
Fit im Alter – ein Kooperationsangebot mit der DJK Scharnhorst

Jeden Mittwoch 17.00– 8.00 Uhr
Sitz-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Donnerstag 18.30 bis 20.00 Uhr
Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Jeden 2. Freitag ab 19.30 Uhr
Spiele Abend für Erwachsene

Jeden Freitag ab 16.30 Uhr
Yoga – Entspannt ins Wochenende (Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene)

Jeden ersten Sonntag im Monat 15.00–17.00 Uhr

Sonntagscafé

Neben Kaffee und Kuchen können hier alle zwei Monate Wech-

selausstellungen 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)

Kurse ab Februar :

Jeden Samstag 10.00 bis 12.00 Uhr (Ferien ausgenommen)

Kindernähprojekt

Jeden Mittwoch 18.30 bis 20.30 Uhr

Nähkurs für Erwachsene (Maschinen vorhanden)

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

Informationen zu den einzelnen Angeboten gibt es bei:

Sandra Brinner (Vorsitzende)
Mobil: (0177) 8 47 49 97
E-Mail: gerneinderne@gmx.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 Spiele- 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 Nähtreff 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

jeden 2. Montag im Monat
Bingo Spielenachmittag im Bürgertreff 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-Spielanlage im Stadtteilpark Gneisenau 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

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

Termine zu den Angeboten können abweichen.

Anmeldungen und Fragen bitte an: Barbara Stenzel
(Begegnungsstättenleiterin)
unter: (0231) 89 43 75 oder
(0231) 89 24 02
(AWO-Begegnungsstätte).

GERNE in DERNE e.V. Bürgertreff

Altenderner Straße 19,
44329 DO-Derne

Jeden 2. Montag im Monat ab
15.00 Uhr

Bingo Spielenachmittag

ein Kooperationsangebot mit der
AWO

Jeden Dienstag 14.00–15:00 Uhr

Fit im Alter

ein Kooperationsangebot mit der
DJK Scharnhorst

Jeden Mittwoch 17.00–18.00 Uhr

Sitz-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Donnerstag

18:30–20.00 Uhr

Italienisch für Anfänger

(mit Vorkenntnissen)

Jeden 2. Freitag ab 19.30 Uhr

Spiele Abend für Erwachsene

Jeden Freitag ab 16.30 Uhr

Yoga – Entspannt ins Wochen-
ende (Yogakurs für Anfänger und
Fortgeschrittene)

Jeden ersten Sonntag im Monat

15.00–17.00 Uhr

Sonntagscafé

Neben Kaffee und Kuchen kön-
nen hier alle zwei Monate Wech-
selausstellungen von Künstler*in-
nen aus der Umgebung besicht-
tigt werden, verbunden mit einer
Vernissage

Jeden 3. Sonntag im Monat von
13.00 bis 15.00 Uhr

Derner Suppenpott (gemeinsa- me Mahlzeit)

Kurse ab Februar:

Jeden Samstag 10.00–12.00 Uhr
(Ferien ausgenommen)

Kindernähprojekt

Jeden Mittwoch

18.30–20.30 Uhr

Nähkurs für Erwachsene (Ma- schinen vorhanden)

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

Informationen zu den einzelnen

Angeboten gibt es bei:

Sandra Brinner (Vorsitzende)

Mobil: (0177) 8 47 49 97 oder E-

Mail: gerneinderne@gmx.de

Altersfalten beschreiben das Leben - Lachfalten unsere Tagespflege Kobbendelle

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



JOHANNITER



**Infos unter:
0231 72099100**

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
(i. 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: (0151) 56 35 06 78
dvwr@gmx.de

ZWAR Gruppe Dortmund Hombbruch/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 Dortmund Brackel-Neuasseln

Zeit: montags, 14-tägig,
18.30–20.15 Uhr
Ort: DRK-Begegnungszentrum,
Bredowstr. 49 (Ecke Am Funk-
turm), 44309 Dortmund-Neuas-
seln
Ansprechpartnerin:
Ingrid Okunick
Telefon: (0231) 20 72 69

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 Seniorentheater 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 Begeg-
nungszentrum, Marten, Steinhammer-
straße 3, 44379 Dortmund
Ansprechpartnerin: Klaudia Hen-
neböhl, Tel.: (0178) 6 97 90 64
E-Mail: hennbohlik@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/seniorenbueiros-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

Außensprechstunden Aplerbeck

Gemeindehaus St. Bonifatius
Sölderholz/Lichtendorf
Lambergstraße 35
44289 Dortmund
Jeden 2. Donnerstag im Monat
14.00–15.30 Uhr

Anmeldung im Seniorenbüro Aplerbeck erforderlich unter Tel. (0231) 50-2 93 90 oder
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

Außensprechstunden Brackel

Ev. Kirchengemeinde Brackel
(Haus Beckhoff)
Brackeler Hellweg 140
44309 Dortmund
Jeden Dienstag im Monat 10.00–12.00 Uhr

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

Außensprechstunden Eving

Ev. Freikirche in Eving
Preußische Straße 96
44339 Dortmund
Jeden 4. Dienstag im Monat, alle 2 Monate (ungerader Monat)
13.00–15.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus in Brechten
Widumer Straße 33
44339 Dortmund
Jeden 4. Dienstag im Monat, alle 2 Monate (gerader Monat)
13.00–15.00 Uhr

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

Außensprechstunden Hombruch

AWO – Begegnungszentrum
Persebeck
Grotenkamp 31, 44227 Dortmund
Vierteljährlich, jeweils dienstags
13.30–15.00 Uhr

DOGEWO21-ExtraPlatz Löttringhausen

Langeloh 18, 44229 Dortmund
Jeden 3. Donnerstag im Monat
13.00–14.00 Uhr

Seniorenzentrum
Haus am Tiefenbach
Städt. Seniorenheime Dortmund
Stockumer Straße 380, 44227
Dortmund
Jeden 3. Mittwoch im Monat (im
Rahmen des Reparaturcafés)
15.00–17.00 Uhr

AWO Ortsverein
Dortmund Bittermark
Haus Bittermark
Sichelstraße 22, 44229 Dortmund
Vierteljährlich am 1. Mittwoch im
Monat
14.00–15.00 Uhr

HÖRDE

Seniorenbüro Hörde

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

Außensprechstunden Hörde

Tagespflege „Golden Girls & Boys“
Vorhölterstraße 17–19
44267 Dortmund-Holzen
Jeden 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 10.00–11.30 Uhr
Fax (0231) 50-2 44 27

Anmeldung im Seniorenbü-
ro Hörde erforderlich unter Tel.
(0231) 50-2 33 11 oder per
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@
dortmund.de

HUCKARDE

Seniorenbüro Huckarde

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

Außensprechstunden Huckarde

Gemeindezentrum Heilig Kreuz
(Frühstückstreff)
Jungferntalstraße 47,
44369 Dortmund
Halbjährlich (Frühstück immer in
den geraden Wochen)
ab 10.00 Uhr
An folgenden Terminen:
06.11.2025 ab 14.15 Uhr

Gemeindehaus der Versöh-
nungskirche – Ev. Miriam-Kir-
chengemeinde Dortmund
(Frühstückstreff)
Erphinghofstraße 68,
44369 Dortmund
Vierteljährlich, donnerstags
ab 09.00 Uhr
Termine erfahren Sie im Senio-
renbüro

Gemeindehaus der Verhei-
ßungskirche – Ev. Miriam-Kir-
chengemeinde Dortmund
(Frühstückstreff)
Rahmer Straße 383,
44379 Dortmund
Vierteljährlich, dienstags
ab 9.00 Uhr
Termine erfahren Sie im Senio-
renbüro
DITIB – Osman Gazi Moschee –
Türkisch Islami-sche Gemeinde
zu Dortmund Huckarde e.V.
Rahmer Straße 116
44369 Dortmund
Termine erfahren Sie im Senio-
renbüro.

AWO Begegnungsstätte Kirch-
linde
Im Dorloh 75, 44379 Dortmund
Halbjährlich, Donnerstags vor
dem Bingo
März–Oktober, 14.00–15.00 Uhr
Termine erfahren Sie im Senio-
renbüro.

Mieter*innensprechstunde der
Vonovia (Projektbüro der Vono-
via)

Insterburgerstraße 27
44369 Dortmund
An folgenden Terminen:
09.10., 11.12.2025, 13.30–15.00 Uhr

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

Außensprechstunden Innenstadt-Nord

Begegnungsstätte AWO
Schuhmannstraße 6
44145 Dortmund
Vierteljährlich, 16.00–17.00 Uhr
Fax (0231) 50-1 13 54

Concordia Treff
Wambeler Straße 4
44145 Dortmund
Jeden 2. Monat nach Absprache
14.00–16.00 Uhr

Cafe Via (Soziales Zentrum e.V.)
Westhoffstraße 8–10
44145 Dortmund
Jeden 4. Mittwoch im Monat
10.00–12.00 Uhr

Hausarztpraxis
Dr. Glatter/Meininghaus
Mallinckrodtstraße 221/Ecke
Schützenstraße
44147 Dortmund
Termin nach Absprache

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@dort-
mund.de

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

Außensprechstunden Innenstadt-Ost

Projektraum Kalsern
Kaiserstraße 75
44135 Dortmund
Jeden 2. Mittwoch im Monat
15.00–16.00 Uhr

Gemeindehaus/Bücherei St. Liborius

Paderborner Straße 136
44143 Dortmund
Vierteljährlich
16.00–17.00 Uhr
Termine erfahren Sie im Seniorenbüro

DOGEWO21-ExtraPlatz Wambel

Geßlerstraße 2
44141 Dortmund
Jeden 4. Donnerstag im Monat
13.00–14.00 Uhr

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

Außensprechstunden Innenstadt-Ost

Haus der Vielfalt
Zur Vielfalt 21
44147 Dortmund
Donnerstags an folgenden Terminen: 04.09., 20.11.2025, 14.00–16.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e.V.

(im Rahmen des Reparaturcafés)
Hospitalstraße 6
44149 Dortmund
Freitags an folgenden Terminen: 17.01., 14.03., 09.05., 04.07., 29.08., 31.10.2025
15.00–17.00 Uhr

Pulsschlag Bürgerhaus Dorstfeld
(im Rahmen des Dienstagscafés)
Vogelpothsweg 15
44149 Dortmund
Dienstags an folgenden Terminen:
15.00–17.00 Uhr

LÜTGENDORTMUND

Seniorenbüro Lütgendortmund

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

Außensprechstunden Lütgendortmund

Yunes-Emre-Moschee
Neptunstraße 29
44388 Dortmund
Termine erfahren Sie im Seniorenbüro.

Gemeindehaus der Ev. Christus-Kirchengemeinde „Gut informiert“ – Sozialberatung in Bövinghausen

Provinzialstraße 412
44388 Dortmund
Jeden Mittwoch im Monat
11.00–12.00 Uhr

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

Außensprechstunden Mengede

Kath. Kirchengemeinde St. Josef (Nette)
Friedrich-Naumannstraße 9
44359 Dortmund
Jeden 3. Dienstag im Monat
9.30–11.00 Uhr
Jeden 1. Mittwoch im Monat
14.00–15.00 Uhr

Ev. Noah-Kirchengemeinde Dortmund (Bodelschwingh)
Parkstraße 9, 44357 Dortmund
Jeden letzten Mittwoch im Monat
10.00–11.00 Uhr
Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich unter Tel. (0231) 50-2 80 90 oder per E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Ev. Luisenkirche und Gemeindehaus (Westerfilde)
Westerfilderstraße 11, 44357 Dortmund
alle 6 Wochen, Donnerstags
10.00–11.00 Uhr
Termine erfahren Sie im Seniorenbüro.

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

Außensprechstunden Scharnhorst

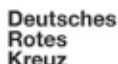
Bürgertreff „Gerne in Derne“
Altenderner Straße 19
44329 Dortmund
Jeden 1. Montag im Monat
13.30–15.00 Uhr

AWO Begegnungsstätte Husen
Husener Straße 69
44319 Dortmund
Jeden 2. Montag im Monat
12.30–14.00 Uhr

Gemeindehaus St. Michael

Steinhoffstraße 6
44329 Dortmund
Jeden 3. Donnerstag im Monat
12.30–14.00 Uhr

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

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 Senior*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.

Diakonische Pflege Dortmund

gGmbH, Bergstr. 10a, 44339 Dortmund
Ansprechpartner: Diakonische Pflege Dortmund Nord-Ost, Frau Walter, Tel.: (0231) 85 74 14 sowie Demenz Wohngemeinschaft, Frau Beverungen, Tel.: (0231) 47 60 23 42

1. Die Gruppenzeiten: Montag und Dienstag von 11.00-16.00 Uhr
2. Betreuungsbeitrag: Pro Gruppentag 39,00 EUR (bei Vorlage der Pflegekassenbewilligung und einer Abtretungserklärung kann die Abrechnung direkt mit der Kasse erfolgen)
3. Verpflegungspauschale nur bei Anwesenheit: pro Gruppentag 6,00 EUR (muss direkt in der Gruppe bezahlt werden)

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

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

In geselliger Runde stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Wort und Bewegungsübungen

so wie Spiele und Spaziergänge auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität können gefördert, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

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

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

Wir bieten 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

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

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
George Standen; Foto-ID: 2158631711

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 2. Quartal 2026:

13. Februar 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, Begleiterscheinigungen 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 pfe-
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

Egal, wohin dich dein Weg führt: Wir machen ihn einfach.

Bequem seine Lieblingsemenschen erreichen.
Mit unseren Bahnen, die mit grünem Strom fahren.

Dein Weg ist unser Ziel.

www.bus-und-bahn.de/nachhaltigkeit

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

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

Fotos: © dreamstime.com/S. Foerster, W. Rayment, flickr.com/I. Cubj, A. Richter, NABU/S. Bender, V. Phulwachava

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



Werden Sie Förderer – ganz einfach auf
www.NABU-International.de

Delfine
in Neuseeland

Kraniche
am Tanasee

Schneeleoparden
in Zentralasien

Wildkaffeewälder
in Äthiopien

Tiger
im Himalaya

