

Sportfuchs & Termine



Sportfuchs:

- Im Sitzen oder Stehen abwechselnd das rechte oder linke Knie hochziehen (jeweils 5x pro Knie). Wenn notwendig, mit den Händen festhalten. Das angewinkelte Knie kurz oben halten.
- Im Sitzen die Fersen fest in den Boden drücken. Einatmen und die Knie mit den Händen von innen nach außen drücken, mit Kraft dagegenhalten. Ausatmen und dabei bis 6 zählen (3x wiederholen). Dann einatmen und die Knie von außen nach innen drücken. Wieder mit Kraft dagegenhalten und beim Ausatmen bis 6 zählen (3x wiederholen).
- Im Sitzen an den Stuhlkanten festhalten. Das rechte und das linke Bein strecken und im Wechsel mit angezogener Fußspitze abwechselnd anheben. Bauch anspannen und atmen nicht vergessen (jeweils 5x).

Jutta Fuchs

Termine (April bis September 2025)

jeden Montag
10:00–12:00 Uhr
Internet-Welt-Café mit Beratung für Smartphone, Tablet, Laptop und Internet in der AWO Begegnungsstätte Aplerbeck
Rodenbergstr. 70, 44287 Dortmund
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich
Kontakt: Hr. Schumacher, 0177 5966997

29. April
16:00–18:15 Uhr
Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt – wissen, was wichtig ist!
(Veranstaltung 25-80014D)
VHS Haus Rodenberg, Rodenbergstr. 36, 44287 Dortmund
Kostenbeitrag: 12,00 € pro Person
Anmeldung: Per Anmeldeformular (erhältlich im Haus Rodenberg) oder online über vhs.dortmund.de

03. Mai
12:00–15:00 Uhr
Tag der offenen Tür/Tag der Nachbarn im Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

Termine

23. Mai
14:00–17:00 Uhr
Trödelmarkt im Park am Seniorenzentrum Rosenheim Sölde
Rosenstr. 61, 44289 Dortmund
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

12. Juni, 31. Juli
jeweils
10:00–12:00 Uhr
Informationsstand rund um Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze
Wochenmarkt, Aplerbecker Marktplatz, 44287 Dortmund
Veranstaltet durch: Seniorenbüro Aplerbeck
Anmeldung: nicht erforderlich

22. August
ab 15:00 Uhr
Sommer- und Nachbarschaftsfest „Schlagerparty“ am Seniorenzentrum Rosenheim Sölde
Rosenstr. 61, 44289 Dortmund
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

29. August
15:00 Uhr
„Wissen Sie schon wen Sie wählen?“ –
An diesem Tag lädt die AWO Begegnungsstätte Aplerbeck eine Auswahl an Oberbürgermeisterkandidat*innen aus dem demokratischen Spektrum ein und ermöglicht den Dortmunder*innen sich zu informieren und gleichzeitig in den Dialog mit den Kandidat*innen zu treten.
Veranstaltungsort: AWO Begegnungsstätte Aplerbeck, Rodenbergstr. 70, 44287 Dortmund
Kostenbeitrag: kostenfrei
Anmeldung: nicht erforderlich

03. September
13:00 Uhr
Wanderung von Dortmund-Holzen zum Ebberg und zurück durch den SGV Aplerbeck
Wanderstrecke: 9 km, 30 Höhenmeter, PKW-Anfahrt ca. 6 km
Treffpunkt: Endhaltestelle U47, Aplerbeck
Anmeldung bis zum 02.09.2025:
Agostino Ricci 0231 927 35 954



Seniorenbüro Aplerbeck in der Bezirksverwaltungsstelle
Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund
Beratungszeiten: Mo–Fr von 10:00–12:00 Uhr und nach Vereinbarung.
Bei Bedarf besteht ebenfalls die Möglichkeit eines Hausbesuches.
E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de
Telefon: 0231-50 29390

Impressum

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

Gemeinsam älter werden

Seniorenbrief



Fahrradtour zum Emscherquellhof (Foto: Gudrun Schwahn)

April – September 2025

Ausgabe 19



SeniorenBüro
Aplerbeck



Blitzlichter & Plattdeutsches

Blitzlichter



(Foto: Viola Dreßler)

An der Sölder Straße 83 wird zurzeit ein Mehrfamilienhaus gebaut. Direkt am Sölder Bahnhof entstehen 9 moderne und barrierearme Wohnungen mit Aufzug.

(Text: Michaela Pelzer)

Das Seniorenbüro Aplerbeck bietet jeden 2. Donnerstag im Monat in der Zeit von 14:00 – 15:30 Uhr eine Außensprechstunde im Gemeindehaus der Katholischen Gemeinde St. Bonifatius in Lichten-dorf/Sölderholz, Lam-bergstraße 35, 44289 Dortmund an. Eine Anmeldung ist erforderlich.



(Foto & Text: Annelie Büchner)

Plattdeutsch

Wat tehoupe sall, kömmt tehoupe.¹

Wer zusammenkommen soll, kommt zusammen.

Do es wat in de Kömme.¹

gemeint ist: eine Schwangerschaft.

Du kass en Dier an` t water driven,
du kass nich maken, dat dat süppt.²

*Du kannst jemandem den Weg zeigen,
aber nicht beeinflussen, ob er ihn geht.*

Quelle:

¹⁾ westfälisches/märker Platt

²⁾ mündlich überliefert aus dem rheinischen Platt von „Kriemhilds Oma“



Vortragsreihe zum Thema Sicherheit im Alltag für Senior*innen

Vortragsreihe zum Thema Sicherheit im Alltag für Senior*innen



Gemeinsam mit dem Runden Tisch für Senior*innen Aplerbeck und weiteren Kooperationspartner*innen organisiert das Seniorenbüro Aplerbeck im Stadtbezirk eine Vortragsreihe zum Thema Sicherheit für Senior*innen.

Zwei Vorträge dieser Reihe haben bereits erfolgreich stattgefunden zu den Themen Brandschutz und Verkehrssicherheit mit dem Rollator.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Termine der Vortragsreihe:

Montag 12.05.2025 | 15:00–16:00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Berghofen,
Fasanenweg 22, 44269 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicher im Alltag für Senior*innen durch die Kriminalprävention der Polizei Dortmund

Montag 11.08.2025 | 14:30–15:45 Uhr
Kath. Gemeindehaus Schüren,
Gevelsbergstr. 36, 44269 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicherheit im Internet durch die youngcaritas Dortmund.

Anschließend findet ab 16:00 Uhr eine Smartphone-Sprechstunde statt.

Dienstag 30.09.2025 | 14:00–15:00 Uhr
Neuapostolische Kirche Aplerbeck,
Ruinenstr. 5, 44287 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicherheit im Haus durch den Kreuzviertel-Verein Dortmund

Anmeldung:

Seniorenbüro Aplerbeck
Telefon: 0231 50 29390
E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Sauerländischer Gebirgsverein Dortmund-Aplerbeck e.V.

Wir, der SGV in Dortmund-Aplerbeck

Unser gemeinnütziger eingetragener Verein SGV Dortmund-Aplerbeck e.V. hat ca. 200 Mitglieder und gehört zu einer der 240 Abteilungen im Gesamtverein des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV). Wir alle teilen die gleiche Leidenschaft, das Wandern und die Freizeitgestaltung in der Natur.

Wir bieten:

- Geführte Wanderungen mit Strecken zwischen 5 und 28 km
- Mehrtages-Wanderfreizeiten in ganz Deutschland
- Nordic Walking montags und freitags um 10:00 Uhr
- Wegemarkierungsarbeit
- Naturschutz: u. a. Nistkästenreinigung im Nathebachtal
- Vereinstreffen zum Klönen und fröhlichen Beisammensein
- Latschen & Tratschen, das Gemeinschaftsprojekt mit der AWO Aplerbeck
- Ausflüge, Führungen und Besichtigungen
- Aus- und Weiterbildung

Schau doch mal rein.



Kontakt:

Sabine Seeber, Vorsitzende Michael Penzel, stv. Vorsitzender & Medienwart
Telefon: 0231 476 88 80 ab 19:00 Uhr **Telefon:** 02323 987 01 54

E-Mail: vorstand@sgv-aplerbeck
Internet: www.sgv-aplerbeck.de