

Gratis  
zum Mitnehmen

1. Quartal 2024

# *Senioren Heute*

Zeitschrift des Seniorenbeirates  
der Stadt Dortmund

*mit  
Veranstaltungskalender*

Stadt Dortmund  
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 · 44237 Dortmund

**Tel.: 0231 97 97 99 22**

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



# Mehr Bewegungsfreiheit, mehr Wohnfreude

Genießen Sie die Vorzüge einer barrierefreien  
oder barrierearmen Wohnung in Dortmund.

Noch heute  
Besichtigungs-  
termin buchen

vonovia.de/dortmund

**VONOVIA**



<b>5</b>	<b>Zu Beginn</b>		
<b>7</b>	<b>Ihre Ansprechpartner*innen</b>		
<b>9</b>	<b>Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken</b>		
<b>10</b>	<b>Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>10</b> Senior*innennachmittag am 22.10.2023</li> <li><b>11</b> Dortmunder Tafel in Mengede</li> <li><b>12</b> Hombrucher Senior*innen auf Stadtrundfahrt</li> </ul>		
<b>14</b>	<b>Aus den Stadtbezirken</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>14</b> SERIE: Dortmunder Stadtbezirke stellen sich vor Stadtbezirk Mengede</li> <li><b>15</b> Stadtbezirk Mengede, Ortsteil Groppenbruch</li> <li><b>16</b> Eingang endlich „Barrierefrei“</li> <li><b>17</b> Die Nacht der Lichter</li> </ul>		
<b>18</b>	<b>Informationen</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>18</b> Seniorinnen und Senioren für das Wunschgroßelternprojekt gesucht</li> <li><b>19</b> Am Ende des Weges... eine Aufforderung zum Fragen stellen</li> </ul>		
<b>20</b>	<b>Von Dortmund in die Welt</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>20</b> NEUE SERIE: Von Dortmund nach ... Portugal – Teil 2 Lissabon</li> </ul>		
<b>22</b>	<b>Magazin - Unterhaltung - Termine</b>		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>22</b> Rätselecke</li> <li><b>25</b> Dortmunder Sagen und Märchen</li> <li><b>27</b> Kurzgeschichte von Hans Kruppa</li> <li><b>27</b> Gedicht</li> <li><b>28</b> Bücherecke</li> <li><b>28</b> Kleine Teekunde</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>29</b> Rezept</li> <li><b>32</b> Schmunzelecke</li> <li><b>34</b> Senior*innensendungen im Funk</li> <li><b>34</b> Termine</li> <li><b>35</b> Zu guter Letzt</li> <li><b>36</b> Impressum</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>22</b> Rätselecke</li> <li><b>25</b> Dortmunder Sagen und Märchen</li> <li><b>27</b> Kurzgeschichte von Hans Kruppa</li> <li><b>27</b> Gedicht</li> <li><b>28</b> Bücherecke</li> <li><b>28</b> Kleine Teekunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>29</b> Rezept</li> <li><b>32</b> Schmunzelecke</li> <li><b>34</b> Senior*innensendungen im Funk</li> <li><b>34</b> Termine</li> <li><b>35</b> Zu guter Letzt</li> <li><b>36</b> Impressum</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>22</b> Rätselecke</li> <li><b>25</b> Dortmunder Sagen und Märchen</li> <li><b>27</b> Kurzgeschichte von Hans Kruppa</li> <li><b>27</b> Gedicht</li> <li><b>28</b> Bücherecke</li> <li><b>28</b> Kleine Teekunde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>29</b> Rezept</li> <li><b>32</b> Schmunzelecke</li> <li><b>34</b> Senior*innensendungen im Funk</li> <li><b>34</b> Termine</li> <li><b>35</b> Zu guter Letzt</li> <li><b>36</b> Impressum</li> </ul>		
<b>39</b>	<b>Veranstaltungskalender vom 1. Januar bis 31. März 2024</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>66</b> Impressum Seniorenveranstaltungskalender</li> </ul>		





www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

**TKE**



Treppenlift 'Levant Classic' für gerade Treppen

Festpreis inkl. Beratung, Aufmaß, Lieferung, Montage und Einweisung in den Treppenlift.

Erfüllt höchste Sicherheitsansprüche

ab

**4.995,-**



Kostenlose Infobroschüre/Beratung:

**0800 668 8113**

Free Call Festnetz Deutschland

**BAUHAUS**

**44287 Dortmund-Aplerbeck, Schleefstrasse 20 – 22**

BAUHAUS GmbH & Co. KG West, Sitz: Theodor-Heuss-Str. 80 – 86, 51149 Köln



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn die Ankündigungen stimmen, erscheint diese Ausgabe 1/2024 am 15. Dezember, also noch vor Weihnachten. Ich erlaube mir deshalb, Ihnen noch einmal ein schönes Weihnachtsfest und einen guten friedvollen oder auch lebhaften Übergang in das Jahr 2024 zu wünschen.

Das Jahr 2024 wird für den Seniorenbeirat davon geprägt sein, das Gremium den Wählerinnen und Wählern bekannt zu machen. Wählerinnen und Wähler sind die Einwohner Dortmunds über 60 Jahre. Wir möchten gern, dass Sie wissen, es gibt einen Seniorenbeirat dessen Aufgabe es ist, gegenüber der Verwaltung, der Politik und Unternehmungen die Interessen der älteren Menschen in Dortmund zu wahren. Wir bemühen uns darum, den Bekanntheitsgrad zu steigern, damit auch die Wahlbeteiligung gegenüber der letzten Wahl im Jahr 2020 zunimmt. Als gewählte Seniorenbeiratsmitglieder haben wir zwar alle eine politische Heimat und einen entsprechenden Hintergrund, für unsere Arbeit hat sich aber herausgestellt, dass für uns die Interessen der Wählerinnen und Wähler im Vordergrund stehen. Und das funktioniert in den letzten Jahren, so wie ich die Zusammenarbeit beobachten konnte, sehr gut. Wir haben verschiedene Projekte in Angriff genommen, die Ihnen dann im Jahr 2025 zur Wahl die Information über die Kandidatinnen und Kandidaten erleichtern sollen. Dann können Sie auch für Ihr Kreuzchen auf dem Wahlzettel eine Entscheidung treffen.

Noch haben wir ein wenig Zeit, Ihnen die Arbeit des Seniorenbeirates vorzustellen. Die für Sie kostenlose Bereitstellung dieser Zeitschrift mit seinen vielfältigen Beiträgen ist ein Teil unserer Arbeit. Sollten Sie ein

Thema in der Vielfalt vermissen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Dann können wir einen Beitrag in der Senioren Heute einplanen.

Als Einzelkandidaten haben wir uns für dieses Amt beworben. Sie haben uns gewählt und jetzt arbeiten wir als Gremium gemeinsam daran, die Interessen der Wählerinnen und Wähler durchzusetzen. So haben wir im Oktober ein Gespräch mit dem Vorstand der Sparkasse geführt, weil die Schließung der nahegelegenen Filialen den mobilitätseingeschränkten Kunden große Sorgen macht. Leider werden die geschlossenen Filialen nicht wieder in Betrieb genommen, aber wir haben in dem Gespräch die Zusage bekommen, dass Sie als gute Kunden mit der nächstgelegenen Niederlassung Kontakt aufnehmen sollten und mit dem zuständigen Mitarbeiter oder der zuständigen Mitarbeiterin eine Lösung für Ihr Problem suchen sollten. Das kann durchaus auch telefonisch erfolgen.

Oder wir planen noch ein Gespräch mit der DSW21, um die Problematik des ÖPNV für ältere, möglicherweise mobilitätseingeschränkte Einwohnerinnen und Einwohner deutlich zu machen und Lösungen zu suchen. Auch die Älteren haben ein Recht auf Teilhabe. Sei es zum Einkaufen, an kulturellen Ereignissen teilnehmen zu können oder einfach gute Bekannte oder Freunde wiederzusehen und mit ihnen plaudern zu können. Der Mensch als soziales Wesen braucht den Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen.

Und dann bemühen wir uns für das nächste Jahr darum, also 2024, ausreichend Kandidatinnen und Kandidaten zu finden, die Spaß daran haben, sich für ihre Altersgenossen einzusetzen. Ja, das ist schon mit Arbeit und vor Allem damit verbunden, dass man Zeit für diese Tätigkeit aufwendet. Aber die Aufgabe macht




Spaß, wenn man dabei die Erfolge sieht, die wir erreicht haben. Manches dauert etwas länger, anderes wird relativ schnell umgesetzt. Wichtig ist, dass die Menschen davon einen Gewinn haben. Und meistens sind es nicht nur die Älteren, die davon profitieren, sondern auch die Jüngeren mit Kinderwagen freuen sich darüber, dass z.B. ein Weg jetzt geglättet ist und keine Pfützen mehr zum Slalom nötigen.

Sie sehen also, es kommt auf uns als Ihre Interessenvertretung für dieses Jahr 2024 noch Arbeit auf uns zu. Aber dafür haben Sie uns gewählt. Und wenn Sie mit unserer Arbeit zufrieden sind, dann sagen Sie es uns und anderen. Und wenn Sie Verbesserungsvorschläge haben, wenden Sie sich an uns. In dieser Zeitschrift finden Sie die Übersicht und die Kontaktdaten der gewählten Seniorenbeiratsmitglieder. Sie finden dort die für Ihrem Stadtbezirk zuständigen Mitglieder. Leider haben wir zurzeit kein Seniorenbeiratsmitglied in Mengede. Dann suchen Sie sich ein Mitglied heraus, zu dem Sie Vertrauen haben und tragen Sie ihr oder ihm Ihre Wünsche vor. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Wir sind gespannt, was das Jahr 2024 uns bringt und wünschen Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund oder werden Sie es wieder.

Ihr

  
Martin Fischer



## 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](https://das-echte.de) oder telefonisch unter 0231 183-80010.



Sparkasse  
Dortmund

Diakonie 

# Diakonie. Mit Dir.

Telefon: 0231 84 94 555

### wohnen

- Service-Wohnen
- Nachbarschaftsagenturen
- Passgenau:  
Dienstleistungen rund um  
Haus und Garten
- Wohngemeinschaften für  
Menschen mit Demenz

### pflegen

- 7 Diakoniestationen
- Betreuungsgruppen für  
Senioren
- Tagespflege-Einrichtungen für  
Senioren
- Palliativ-Pflegedienst
- 3 Evangelische Altenzentren  
Der Gute Hirte, Fritz-Heuner-  
Heim und Lünen

### beraten, begleiten

- bei Pflegefragen in allen  
Diakoniestationen
- in den Seniorenbüros Mengede,  
Hörde und Brackel
- Ambulanter Hospizdienst

## — Aplerbeck



**Martin Fischer**  
(0231) 44 76 13



**Jutta Fuchs**  
(0231) 48 31 63



**Rüdiger Pelzer**  
(0231) 44 54 48

## — Brackel



**Thomas  
Bürstinghaus**  
(0177) 7 11 12 57



**Reiner Gerd  
Kunkel**  
(0231) 27 97 39



**Reinhard Preuß**  
(0231) 21 13 30

## — Eving



**Helmut Adden**  
(0231) 80 77 00



**Hans J. Unterkötter**  
(0231) 85 84 09

## — Hombruch



**Udo Asbeck**  
(0231) 22 04 200



**Elisabeth Beyna**  
(0231) 73 58 89



**Walter Wille**  
(0231) 73 12 36

## — Hörde



**Dr. Edeltraud-  
Pauline Hartmann**  
(0160) 6 48 15 70



**Hans-Günter  
Oltersdorf**  
(0231) 41 24 35

## — Huckarde



**Beate Caßau**  
(0174) 3 97 84 20



**Günter Scheller**  
(0231) 39 40 02

## — Innenstadt-Nord



**Dr. Franz-Josef  
Ingenmey**  
(0231) 72 82 062

## — Innenstadt-Ost



**Hans Billmann**  
(0231) 13 70 253



**Thomas Müller**  
(0231) 51 40 60

## — Innenstadt-West



**Gerda Haus**  
(0231) 17 36 25



**Monika Köster**  
(0231) 17 57 24

## — Lütgendortmund



**Hannelore Bauer**  
(0231) 50-2 48 87



**Wolfgang Evers**  
(0231) 69 00 531

## — Mengede

Bei Bedarf wenden Sie sich bitte  
an die Geschäftsstelle des  
Seniorenbeirates  
(Kontakt Daten s. Impressum)

## — Scharnhorst



**Gertrud Löhken-  
Mehring**  
(0231) 89 20 20



**Manfred Mertins**  
(0231) 23 97 03





## „ICH PFLEGE EINEN ANGEHÖRIGEN. UND SORGE FÜR MICH!“

Sie wollen mal etwas für sich tun, Krafttanken und sich mit anderen austauschen? Dann melden Sie sich bei uns. Wir vermitteln Ihnen gerne einen Kontakt in eine Selbsthilfegruppe.

➤ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund  
Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 18 99 89 54  
pflageselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

**Sprechzeit:** mittwochs 11.00 – 13.00 Uhr  
und nach Vereinbarung



## Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund  
Volksgartenstraße 40 | 44388 Dortmund  
Altersmedizinische Telefon-Hotline: 0231 6188-600  
Email: [altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de](mailto:altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de)  
[www.klinikum-westfalen.de](http://www.klinikum-westfalen.de)



## Stadtbezirk Aplerbeck

- **Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15.00–16.00 Uhr**  
Gemeindehaus der St. Marien-Kirche, Sölder Straße 130
- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–11.00 Uhr**  
AWO Begegnungsstätte Aplerbeck, Rodenbergstraße 70, ebenerdig
- **Jeden 3. Donnerstag im Monat, 14.30–15.30 Uhr**  
Städt. Begegnungszentrum Berg-hofen, Am Oldendieck 6
- **Jeden 4. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**  
Gemeindehaus der Katholischen Kirchengemeinde St. Bonifatius, Gevelsbergstraße 36

## Stadtbezirk Brackel

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00–16.00 Uhr**  
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Dortmund-Asseln (Marie-Juchacz-Haus), Flegelstraße 42
- Termine für Bürgersprechstunden entnehmen Sie bitte dem Seniorenbrief und der örtlichen Presse**

## Stadtbezirk Eving

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat, 15.00–16.00 Uhr**  
Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27
- **Jeweils dienstags ab 15.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**  
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ in der AWO Begegnungsstätte in Dortmund-Brechten, Brambauerstr. 49.
- **Jeweils dienstags von 15.00–16.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)**  
Beratung mit dem Seniorenbeiratsmitglied Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ im Nachbarschaftshaus Lindenhorst, Herrekestr. 66.

## Stadtbezirk Hörde

- **Jeden 1. Freitag im Monat, 11.00–12.00 Uhr**  
Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstraße 16, 5. Ebene, Zimmer 518

## Stadtbezirk Hombruch

- **Jeden 2. Mittwoch im Monat, 10.00–12.00 Uhr**  
Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstraße, 1. Obergeschoss, Sitzungssaal

## Stadtbezirk Huckarde

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

## Stadtbezirk Innenstadt-Nord

- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 13.00–14.00 Uhr im Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstr. 50-58 mit anschließendem Erzählcafé**

Wer Seniorenbeiratsmitglied Franz-Josef Ingenmey näher kennenlernen möchte, kann sich unter „Keuninghaus to go“ das Video „Im Gespräch mit dem Seniorenbeirat Dortmund Innenstadt-Nord“ anschauen.

## Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

## Stadtbezirk Innenstadt-West

- **Jeden 3. Dienstag im Monat, 10.00–11.00 Uhr**  
im Nachbarschaftstreff im Althoffblock, Steubenstraße 16 (Eingang Neuer Graben)

## Stadtbezirk Lütgendortmund

- **Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00–11.00 Uhr**  
Städt. Senior\*innenbegegnungszentrum, Werner Straße 10
- **Jeden 3. Donnerstag im Monat von 10.00–11.00 Uhr,**  
Nachbarschaftshilfe „Marten aktiv“ e.V., In der Meile 1a

## Stadtbezirk Mengede

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

## Stadtbezirk Scharnhorst

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

- **Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00–12.00 Uhr,**  
Städt. Begegnungszentrum, Gleiwitzstr. 277

# Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

## Senior\*innennachmittag am 22.10.2023

von Jutta Fuchs | Bilder: privat



Endlich war es wieder soweit – der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund konnte nach den Jahren der Pandemie wieder zum traditionellen Senior\*innennachmittag einladen. Mehr als 100 Senior\*innen aus allen Stadtbezirken sind der Einladung am 22.10.2023 in das Bürger\*innenhaus Pulsschlag Dorstfeld gefolgt.

Der Arbeitskreis Kultur, Sport und Freizeit und die Geschäftsführerinnen des Seniorenbeirates haben in vielen Stunden dieses Event organisiert. Viele helfende Hände unterstützten am Veranstaltungstag Aufbau und Gestaltung, schmückten die Tische und schufen eine fröhliche Atmosphäre.

Zur Begrüßung der Gäst\*innen sprach der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Martin Fischer, herzliche Worte und freute sich, dass diese Veranstaltung endlich wieder stattfinden konnte. Der stellvertretende Bezirksbürgermeister Olaf Meyer, in Personalunion als Mitglied des Vorstandes von Pulsschlag Dorstfeld e.V., erklärte den Anwesenden, wie aus einer ehemaligen Waschkaue der Zeche Dorstfeld ein so wunderschönes Haus der Begegnungen für Jung und Alt entstehen konnte.

Mit Kaffee, Tee und Kuchen lauschten alle auf die musikalischen Darbietungen der Country Boys und der Sängerin Kate Blake. Es wurde gelacht, geschunkelt und der Freude Ausdruck verliehen, sich mit bekannten und weniger bekannten Menschen austauschen zu können. Der übereinstimmende Ausdruck aller Anwesenden: Danke, für diese gelungene Veranstaltung der Begegnung.

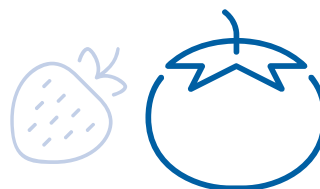
Für die Gastfreundschaft im Pulsschlag Dorstfeld ein herzliches Dankeschön. Ein ganz besonderer Dank geht jedoch an Anton, dem guten Geist vom Bürger\*innenhaus, für die umfassenden Vorbereitungen und dem unermüdlichen Kaffeenaachschub.





## Dortmunder Tafel in Mengede, Ortsteil Nette Wenn aus Projektideen Wirklichkeit wird

von Beate Caßau in Kooperation mit Jutta Stockheim-Shah



Es muss doch möglich sein, im Stadtbezirk Mengede die Dortmunder Tafel zu etablieren. So dachte sich vor vielen Monaten Jutta Stockheim-Shah, Seniorenbeirat Mengede, als sie dieses Projekt in Angriff nahm. Einige Zeit und viele Gespräche später mit Nina Speziale, Seniorenbüro Mengede, Axel Kunstmann, Bezirksbürgermeister Mengede, Dr. Röhr, Leiter der Dortmunder Tafel, Claudia Schroth, Projektbüro „Aktionsplan Soziale Stadt“ sowie Markus Kohlenberg von der Mariä Heimsuchung-Kirche Bodelschwingh, wurde aus einer Idee Wirklichkeit.

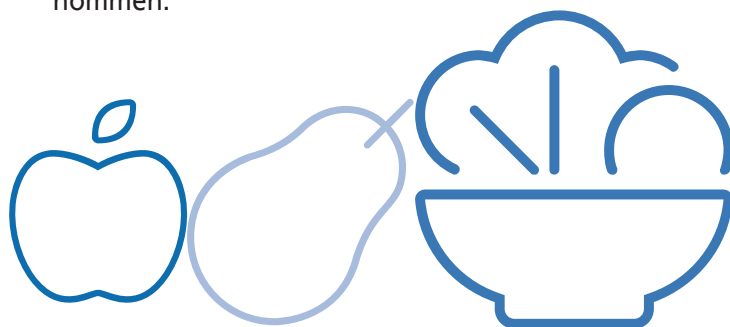
Die Mariä-Heimsuchung-Gemeinde war sofort bereit, das Gemeindehaus St. Josef im Ortsteil Nette für die Tafel zur Verfügung zu stellen. Für die Bezirksvertretung Mengede war es selbstverständlich, einen fahrbaren Kühlschrank zu spenden.

Am 25. Oktober 2023 – danach jede Woche mittwochs - wurde die Dortmunder Tafel im Gemeindehaus St. Josef Nette, Friedrich-Naumann-Straße 9, 44359 Dortmund, für bis zu 120 Einkaufende eröffnet.

Bevor diese Einrichtung eröffnet werden konnte, mussten zunächst Helfer\*innen gefunden und geschult werden. Mehr als 30 Menschen meldeten sich. Es zeigte sich, dass viele Mengeder Bürger\*innen gerne ehrenamtliche Arbeiten übernehmen wollten. Für die Übernahme der neuen Aufgabe standen Hygieneschulung und Probearbeiten auf dem Programm sowie ein Probeaufbau ein paar Tage vor der Eröffnung. Die Leitung der „Netter Tafel“ haben Gudrun Feldmann, Seniorenbeauftragte von Mengede, und Markus Kohlenberg übernommen.

Einkaufsberechtigte können den Tafelausweis online unter [dortmundertafel.de](http://dortmundertafel.de) beantragen.

Ziel der Tafeln ist es, qualitativ einwandfreie Nahrungsmittel, die im Wirtschaftsprozess nicht mehr verwendet werden können, an Menschen in Not zu verteilen. Die Tafeln sammeln überschüssige Lebensmittel, die nach den gesetzlichen Bestimmungen noch verwertbar sind, und geben diese an armutsbetroffene Menschen ab. Gerne werden Lebensmittelspenden und Geldspenden entgegengenommen.



### Zugelassener ambulanter Dienst mit Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen



## ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

### Gesundheitsservice und Alltagbegleitung

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

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](mailto:info@zeitgut-dortmund.de) • [www.zeitgut-dortmund.de](http://www.zeitgut-dortmund.de)

## Hombrucher Senior\*innen auf Stadtrundfahrt

von Walter Wille



Wie immer, wenn man eine Reise tut, heißt es im Vorfeld zu planen und zu organisieren. Diesen wichtigen Part der Vorbereitung übernahmen mit viel Fleiß und erfolgreich Seniorenbeirat Udo Asbeck mit Ehefrau Alrun und Evelin Büdel von „Begegnung VorOrt“. Eingeladen zur Stadtrundfahrt wurde durch den Seniorenbeirat Hombruch.

Am Donnerstag, dem 12. Oktober ist es dann so weit. Um 12.30 Uhr treffen sich 45 Senior\*innen an der Ev. Kirche am Markt. Der Bus vom Reisedienst Schulz trifft ein, Rollatoren werden eingeladen und der Bus bestiegen.

Walter Wille mit Elisabeth Beyna an seiner Seite begrüßt die Reisegesellschaft und ganz besonders Iris Zupke vom Seniorenbüro, die uns unterwegs unterstützen wird. Sehr schade ist es, dass Udo Asbeck und Evelin Büdel erkrankt sind und nicht mitfahren können. Auch Bezirksbürgermeister – Nils Berning – der die Seniorenarbeit vor Ort immer unterstützt, hat wegen eines Coronafalles in der Familie absagen müssen. Dann rollt der Bus los und Stadtführer Dirk Galda übernimmt das Mikrophon und sofort wird uns klar, dass wir es mit einem überaus sympathischen Kenner unserer Stadt Dortmund zu tun haben.

Wir verlassen Hombruch, sind alsbald in der Lindemannstraße, passieren die Möller Brücke in Richtung Innenstadt und nähern uns unserem ersten Ziel, dem „Dortmunder U“, wo wir in Eingangsnähe aussteigen, so dass die Rollatoren weitgehend im Bus bleiben können. In einem geräumigen Fahrstuhl geht es ganz nach oben. Dort angekommen erschließt sich uns das weite Rund der Dachterrasse und ein faszinierendes Blickfeld über die ganze Stadt sowie oberhalb des wechselndes Leuchtkunstwerkes, das sich heute als „Sparflamme“ darstellt, und das tatsächlich täuschend an die Sparflamme häuslicher Gasherde erinnert. Auf einigen Etagen machen wir kurz Halt und Dirk Galda erklärt uns, was es dort zu sehen und zu erleben gibt. Nach einem Besuch der Kunstaussstellung verlassen wir das denkmalgeschützte Gebäude, das von der ehemaligen Union Brauerei übriggeblieben ist. Ganz klar, dass unser Besuch hier nur eine „Stippvisite“ war, denn das „Dortmunder U“ bietet als Zentrum für Kunst und Kreativität Raum für viele ausgiebige Erkundungen.

Unser nächstes Ziel ist die Dreifaltigkeitskirche im Dortmunder Norden, das wir nach Umrundung des Borsigplatzes und einer Fahrt durch enge Straßen erreichen.



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

Komm zum Schnuppern und trainiere Deine Lachfalten!



**JOHANNITER**



**Infos unter:  
0231 72099100**



Gemeindereferent Karsten Haug empfängt uns ange-  
tan mit einem BVB-Schal und vermittelt uns in einem  
spannenden mitreißenden Vortrag die Umstände der  
Vereinsgründung von Borussia Dortmund, die in 1909  
hier in der Gründungskirche des BVB unter drama-  
tischen Umständen stattgefunden hat. Mit großem  
Geschick bezieht uns der Referent immer wieder in  
seinen Vortrag ein und kürt sowohl den Fußball-  
verdammenden Kaplan Hubert Dewalt, als auch den  
BVB-Vereinsgründer Franz Jacobi und dessen Verlobte  
Lydia Trott indem er den Dreien den jeweils passenden  
Hut aufsetzt (s. Bild).



Dass die Verlobte und spätere Ehefrau von Franz Jacobi evangelisch war und der Fußball für den Kaplan ein unerträgliches Ärgernis, führte am Gründungstag unweigerlich zum Eklat.

Karsten Haug gelingt es, uns das BVB-Gründungsjahr und die Zeit um 1900 mit ihren Lebensumständen und der harten Arbeitswelt in großer Anschaulichkeit zu vermitteln. Wir sind tief beeindruckt.

Fast ausnahmslos erwerben wir im Anschluss sein Buch: „Alles hat seinen Ursprung - auch der BVB“ und lassen es von ihm, dem Autor, signieren.

Dann fahren wir weiter und kommen vorbei an ehemaligen Zechen, deren Fördertürme als Denkmale übriggeblieben sind, durch Straßenzüge mit ehemaligen Werkwohnungen und plötzlich finden wir uns auf offener Landschaft mit weiten Erdbeerfeldern und Obstplantagen wieder.

Wir sind in Landstrop, wo aus den Feldern das „Landstroper Ei“ hervorragt und kehren alsdann ein in eine ehemalige Scheune und werden hier mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Das verschafft uns Zeit zum Ausklingenlassen und Plaudern.

Schließlich fahren wir zurück nach Hombruch. Elisabeth Beyna bedankt sich bei Dirk Galda und dem Fahrer für die gute Betreuung und übergibt ein „Danke schön“, das sie vorab gesammelt hat. Ihre Frage, wie es denn gefallen hat, wird mit Beifall quittiert. Alles gut!

Ob uns der Regen, der uns zeitweise begleitet hat, etwas ausmachte? Überhaupt nicht! Wohlbehalten und guter Dinge sind wir in Hombruch zurück und zum Abschied gibt es noch eine frisch gedruckte „Senioren Heute“ auf den Heimweg.

**DENKT AN MORGEN.**

## AUS DEN AUGEN AUS DEM SINN?

Nicht für deine Umwelt.

Wer seinen Müll richtig entsorgt, vermeidet nicht nur zusätzliche Kosten, sondern leistet einen aktiven Beitrag für die Umwelt und den Klimaschutz.

[www.edg.de](http://www.edg.de)





### Stadtbezirk Mengede

*zusammengestellt von Beate Caßau*

*Quellen: dortmund.de und Wikipedia*



Der Stadtbezirk Mengede befindet sich im Nordwesten des Dortmunder Stadtgebiets und grenzt an die Städte Castrop-Rauxel, Waltrop und Lünen. Im Osten schließt sich der Stadtbezirk Eving an, im Süden der Stadtbezirk Huckarde.

Mengede umfasst die Ortsteile Bodelschwingh, Groppenbruch, Mengede, Mengeder Heide, Nette, Oestrich, Schwieringhausen und Westerfilde. Mengede hat eine Fläche von ca. 2.878 ha mit 39.040 Einwohner\*innen und ist ein Stadtbezirk mit gut ausgebauten Sozial- und Dienstleistungsstrukturen.

Erste Besiedlungen im Raum Mengede konnten bis in die keltische Zeit von 500 bis 200 v. Chr. archäologisch nachgewiesen werden. Damit gehört der Ort zu den ältesten besiedelten Regionen im Emscherraum. In den Heberegistern des Klosters Werden wurde Mengede erstmals um das Jahr 880 als Villa Megnith urkundlich genannt. Die Grafen von Cappenberg übertrugen 1125 die Rechte an Allodia Igut in Mengede auf das von ihnen gegründete Kloster Cappenberg. Die komplette Historie ist sehr umfangreich und würde die Zusammenfassung über den Stadtbezirk sprengen. Das Industriezeitalter begann in Mengede im Jahr 1848 mit dem Bau der Köln-Mindener Eisenbahn und dem Abteufen der Zeche Adolf von Hansemann ab 1873. Im

Westen wuchs der Ort mit der Bauerschaft Oestrich und im Süden mit Nette. Der heutige Mittelpunkt Mengedes entstand nach einem Beschluss der Gemeindevertretung im Jahr 1913, wonach der Marktplatz, die Feuerwache und der Saalbau südwestlich des alten Ortskerns neu errichtet wurden. Eine eigene jüdische Kultusgemeinde unter dem Namen „Israelitischer Wohltätigkeitsverein Mengede“ wurde 1867 gegründet. 1889 wurde das Amt Mengede im Landkreis Dortmund aus den Landgemeinden Brünninghausen, Deininghausen, Deusen, Dingen, Ellinghaus, Groppenbruch (siehe gesonderten Artikel) Ickern, Mengede, Nette, Östlich, Schwieringhausen und Westerfilde gebildet, die bis dahin zum Amt Castrop gehört hatten. Ab 1914 änderten sich die Stadtbezirks-Zugehörigkeiten laufend und am 1. April 1928 wurde Mengede in die Stadtgemeinde Dortmund eingemeindet.

Am 17. Januar 1923 marschierten belgische und französische Truppen im Rahmen der Ruhrbesetzung in Mengede ein. Ein Großteil der Mengeder Bergleute leistete passiven Widerstand und weigerte sich einzufahren. In diesem Jahr erreichte die Dortmunder Straßenbahn auch diesen Ort. Die Linie 5 wurde über Huckarde Abzweig verlängert und sollte Teil einer nicht verwirklichten Schnellstraßenbahnstrecke durch das nördliche Ruhrgebiet bis nach Duisburg werden. Im Oktober kam es im zum damaligen Amt Mengede gehörenden Ortsteil Nette zu Kartoffelunruhen, bei denen insgesamt 41 Personen wegen Plünderung und Landfriedensbruchs verhaftet und angeklagt wurden.

Vor, während und nach dem zweiten Weltkrieg ist in Mengede noch heute die geschichtsträchtige, abwechslungsreiche Vergangenheit dem Stadtbild anzusehen. Deutlich ist der Einfluss des Münsterlandes bemerkbar. Große land- und forstwirtschaftlich genutzte Flächen wechseln sich mit Naturschutz- und Naherholungsgebieten ab. Die erhaltenen Gebäude der im Jahr 1967 stillgelegten Zeche Adolf von Hansemann sind, ebenso der Volksgarten Mengede, mittlerweile Bestandteil der Route der Industriekultur.



Wir finden ruhige, historisch gewachsene, aber auch dicht bebaute, moderne Wohnlagen. Kleingärtner, Siedlergemeinschaften, historische und ruhrgebietstypische Vereine, große Sport-, Gesangs- und Karnevalsvereine zeugen von einem intakten Zusammenleben, von guten Nachbarschaften.

Mengede bietet eine gut ausgebaute Dienstleistungs- und Sozialstruktur (Schulen, Einrichtungen für Jung und Alt usw.) und ist überregional (Autobahnen, Bahnnetz) und innerstädtisch hervorragend an den ÖPNV und das Straßen- und Radwegenetz angebunden. Neben der stark ausgeprägten Identifikation mit den sechs Ortsteilen ist gleichzeitig die stadtbezirksübergreifende Verwurzelung der Mengeder und das Zusammengehörigkeitsgefühl zu Dortmund typisch. Der Wandel der Stadtbezirke macht sich auch in Mengede bemerkbar. Städtebauliche Aufwertungen, Neuan siedlungen von Gewerbe und Wohnen (Erdbeerfeld) und Attraktivierung der Erholungsgebiete verdeutlichen, dass die Bürger\*innen Mengedes, aber auch die Stadt Dortmund, in die Zukunft Mengedes investieren. Die ökologische Neugestaltung der Gewässer wird in Zukunft das landschaftliche Bild ganz entscheidend prägen. Das zeigt sich bereits durch die Renaturierung der Emscher und seiner Zuflüsse wie auch die Realisierung von zwei riesigen Regenwasserrückhaltebecken.

Nicht nur für den heimischen Betrachter zeugen das Wasserschloss Bodelschwing (im Privatbesitz) sowie das zum Ortsteil Nette zählende Schloss Westhusen (heute Seniorenresidenz) von einer vielfältigen Vergangenheit. Es lohnt sich ebenfalls der Besuch der historischen evangelischen Remigiuskirche im von Fach-

werkhäusern geprägten alten Ortskern Mengedes. Ein hervorragendes Beispiel für den Strukturwandel erlebt der Besucher bei den unterschiedlichen Veranstaltungen in der Kaue der ehemaligen Zeche Adolph von Hansemann, welche heute nicht nur eine der beiden deutschlandweiten Internate für das Gerüstbau-erhandwerk beherbergt, sondern auch eine „Kleinzeche“ mit Bergbaumuseum.

Apropos Veranstaltungen: Nicht versäumen darf man die Traditionsveranstaltungen wie z. B. ab Fronleichnam das im Mengeder Volksgarten stattfindende „Mittelalterliches Treyben zu Mengede“, Anfang Juli die Bodelschwingher Kirmes sowie am ersten Septemberwochenende das „Michaelisfest“.



## Stadtbezirk Mengede, Ortsteil Groppenbruch

von Dr. Günter Spranke

Der kleine Vorort Groppenbruch hat eine sehr lange Geschichte. Ungewohnt und alt kling schon der Name des Ortes, der sich von dem germanischen Wort „xoppa“, was so viel bedeutet wie kugelförmiger Topf, ableitet. Noch früher als die Germanen hatten die Kelten, bereits vom Jahr 500 bis zum Jahr 200 v. Chr., eine Siedlung in der Gegend. Bekannt wurde der Ort durch seine Töpferwaren. Die hier gefundenen Irdenwaren werden als „rauhwandig und unglasiert“ und von der Farbe als „grauschwarz bis graubraun“ beschrieben. Es waren also die sandigen Tone, die in der Gegend anstanden, die zur Herstellung der Tonwaren Verwen-





dung fanden. Noch aus dem Jahr 1757 beichtete der Historiker Johann Diederich von Steinen: „In dieser Bauerschaft werden viele schwarze irdene Gefäße gebacken, die den Namen Gröppen haben, und häufig verkauft werden.“ Als „Gröppen“ oder „Grapen“ bezeichnete man im Mittelalter feuerfeste dreibeinige Tongefäße, die zum Kochen dienten.

Historisch verlief im Groppenbruch die Grenze zwischen der Grafschaft Dortmund und dem Vest (Gerichtsbezirk) Recklinghausen. Einst schützte hier eine Landwehr mit doppelten Erdwällen und einem dazwischenliegenden Wassergraben die Grenzlinie. Die Groppenbrucher Töpfer gehörten somit zur Grafschaft Dortmund und konnten ihre Erzeugnisse zollfrei auf dem Dortmunder Markt anbieten. Das galt auch schon im 14. Jahrhundert, als der Ort Groppenbruch erstmals in einem Register des Klosters in Essen-Werden schriftlich erwähnt wurde.

Nach Mengede eingemeindet wurde das Gebiet am 27. Oktober 1917 und zusammen mit Mengede am 1. April 1928 in den Stadtkreis Dortmund überführt. Seit 1899 wird der Stadtteil vom Dortmund-Ems-Kanal durchquert. Mit dem Hafen Achenbach wurde im Jahr 1912 ein gesonderter Umschlagplatz geschaffen. Danach diente das Hafenbecken der sog. Bergeverladung von Abraummateriale aus der Zeche Achenbach. Heute ist hier eine Baustofffabrik ansässig. Getrennt durch

den Kanal liegt die Halde Groppenbruch, die mit einer Höhe von 94 m N.N. und einer Fläche von 18 ha ein Rückzugsgebiet für die Natur bietet. Am nördlichen Stadtrand von Dortmund liegt auch das seit dem Jahr 1986 ausgewiesene Naturschutzgebiet Groppenbruch, das mit seiner Fläche von 23,6 ha an das Gebiet der Nachbarstadt Waltrop und den Ortsteil Brambauer grenzt.

Die Ortschaft ist eine reine Wohngegend, doch seit 1961 produziert eine Waffelfabrik in Groppenbruch süße Leckereien. Heute leben in dem idyllisch gelegenen Stadtteil etwa 400 Menschen.



## Eingang endlich „Barrierefrei“

von Walter Wille



Die Seniorenbeiräte Elisabeth Beyna, Udo Asbeck und Walter Wille freuen sich, dass ihrem von der Bezirksvertretung seinerzeit unterstützten Antrag für einen barrierefreien und ungehinderten Zugang zur Bezirks-

verwaltungsstelle Hombruch Bürgerdienste – an der Domänenstraße 1 zu sorgen, nunmehr gefolgt wurde. Seinerzeit war der Eingang für Besucher\*innen mit Rollatoren oder gar Rollstühlen ohne Hilfe durch Dritte nicht passierbar.

So musste z.B. beim Seniorenbüro geklingelt oder angerufen werden, um Hilfe herbeizurufen. Nun ist eine hervorragende gut funktionierende Eingangstür mit jetzt auch barrierefreiem Zugang eingebaut.

Die Tür lässt sich von außen bequem per Handtaste öffnen und schließt wieder automatisch, wenn die Besucher\*innen den Eingangsbereich verlassen haben. Die drei Seniorenbeiräte betonen, dass sie immer dann etwas bewirken können, wenn sie – wie in diesem Fall – Hinweise der Betroffenen über Missstände erhalten.



## Die Nacht der Lichter Begegnungen im Lichterschein in Brackel, Hörde und Mengede

von Silke Freudenau und Svenja Lapp-Emden



Schon zum zweiten Mal fand am ersten Freitag im Februar, also am 03.02.2023, die Nacht der Lichter statt, das Lichterfest zum Mitmachen. Und zwar diesmal in den drei Stadtbezirken Brackel, Hörde und Mengede. Viele Menschen und Institutionen machten mit und brachten so Licht in den dunklen Februar.

Bei Spaziergängen in den Stadtbezirken machten die zahlreichen Lichter Freude. Besondere Lichterstationen luden zum Besuch ein. Zahlreiche und ganz unterschiedliche Einrichtungen, Begegnungsstätten, Elterninitiativen, Kindergärten, Seniorenwohnstätten, Nachbarschaften, Schulen, Freizeitstätten, Wohnungsunternehmen, Kirchengemeinden, Vereine, Künstler\*innen und Privatpersonen machten mit und schufen so schöne Gelegenheiten der Begegnung.

Das Publikum der verschiedenen Veranstaltungen war sehr gemischt und ging vom Kleinkind bis zum betagten Senior. Gemeinsam und generationenverbindend zogen Großeltern, Kinder oder Nachbar\*innen los, um z.B. Windlichter zu einer wachsenden Lichtskulptur zu bringen, alten Märchen zu lauschen, Laternen zu basteln, Kerzen zu ziehen, am Stockbrotfeuer zu plaudern, über fantastische Fabelwesen zu staunen, eine

Feuershow zu genießen, Konzerten und Lesungen zu lauschen und neue Leute zu treffen. Auch wer nicht vor die Tür gehen wollte, konnte mitmachen und ein Windlicht aufs Fensterbrett oder in den Vorgarten stellen.

Die Nacht der Lichter wurde organisiert von Begegnung VorOrt in Mengede, Hörde und Brackel. „Das war eine tolle Aktion und bei einer Wiederholung sind wir gerne wieder mit dabei“ war eine häufige Reaktion.

Am 2. Februar 2024 findet die Nacht der Lichter nun zum dritten Mal statt; diesmal in Mengede und Hörde. Möchten Sie diesmal auch dabei sein? Haben Sie Fragen zu den Lichterstationen oder suchen noch Anregungen wie Sie selbst „im Kleinen“ zu Hause teilnehmen können? Wir freuen uns über Fragen und Anregungen:

**Svenja Lapp-Emden**

begegnunghoerde@diakoniedortmund.de,  
Tel. (0162) 2 11 68 91

**Silke Freudenau**

begegnungmengede@diakoniedortmund.de,  
Tel. (0173) 6 97 53 78

Lebendige Begegnung für und mit Senior\*innen in Dortmunder Quartieren ist das Ziel von „Begegnung VorOrt“. Die Wohlfahrtsverbände wollen, gefördert durch die Stadt Dortmund, die Begegnungsarbeit in jedem Stadtbezirk zukunftsfähig ausrichten. Die Diakonie ist für Begegnung VorOrt in den Bezirken Hörde, Brackel und Mengede aktiv.



## Seniorinnen und Senioren für das Wunschgroßelternprojekt gesucht

von Rosemarie Sauer

Kinder brauchen Großeltern - und Großeltern brauchen Kinder. Was aber, wenn Kinder keine Großeltern haben oder Menschen im Großelternalter keine Enkel? Oder wenn Enkel und Großeltern viel zu weit voneinander entfernt wohnen? Dann ist das Projekt „Dortmunder Wunschgroßeltern“ genau das Richtige.

In unserer Gesellschaft sind die Menschen räumlich und zeitlich mobiler geworden. Früher wohnten Eltern, Großeltern und Kinder oft an einem Ort, heute leben die verschiedenen Generationen weit voneinander entfernt. Und doch wünschen sich viele Eltern, dass ihre Kinder Kontakt zur Großeltern-generation haben.

Wie groß der Bedarf allein bei den Dortmunder Familien mit Kindern ist, zeigt die lange Warteliste des Wunschgroßelternprojektes des Mehrgenerationenhauses Mütterzentrum Dortmund e. V.: „Wir haben mehr als 30 Familien auf unserer Liste, die sich einen Wunschoma oder einen Wunschopa wünschen. Doch es fehlen uns noch die dazugehörigen Seniorinnen und Senioren“, berichtet Rosemarie Sauer, die ehrenamtliche Ansprechpartnerin für das Projekt. „Innerhalb der Familien sind Großeltern sehr oft eine Entlastung für die Eltern und wenn es eben keine leiblichen Großeltern gibt, dann können Wunschgroßeltern wunderbar diese Rolle ausfüllen. Und

tatsächlich haben ja alle Beteiligten etwas davon“. Bereits vermittelte Wunschgroßeltern berichten immer wieder, dass sie der Kontakt zu den Kindern fit hält und von dem Schwung, den die Kinder in ihr Leben bringen

Wichtig ist jedoch, dass es sich bei diesem Projekt um Wahlverwandtschaften handelt: Wunschgroßeltern ersetzen keine Betreuungsformen, wie z.B. eine Tagesmutter oder den Babysitter. Sie bauen auf den Kontakt zwischen den Generationen und leben mit und vom Familienanschluss. Die Seniorinnen und Senioren bestimmen selber, wie viel Zeit sie in der Familie verbringen wollen.

Rosemarie Sauer hat immer ein offenes Tor für alle Fragen der Interessentinnen und Interessenten. „Ich bin über E-Mail erreichbar und wir können gern ein erstes Kennenlernen vereinbaren. So kann ich mir schon einmal ein Bild machen, welche Familie die passende sein könnte.“

Das erste Treffen zwischen Eltern und Wunschgroßeltern findet im Mütterzentrum zusammen mit Rosemarie Sauer statt. Diese Begleitung erleichtert allen den ersten Kontakt. Das Mütterzentrum bietet einen guten Rahmen für die Treffen mit den Familien: Das Café mit seinem Offenen Treff und die Spielmöglichkeiten für die Kinder in Haus und Garten schaffen eine geschützte und gleichzeitig offene Atmosphäre zum Kennenlernen.

Gesucht werden Paare oder einzelne Personen - nicht nur Menschen im Ruhestand können sich melden, sondern auch Menschen, die Zeit haben, Lebenserfahrung besitzen und Interesse am Zusammensein mit Kindern und jungen Familien mitbringen.

### Kontakt:

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.  
Rosemarie Sauer  
E-Mail: wugro@muetterzentrum-dortmund.de  
Tel. (0231) 9 97 89 60



**Edelweiss  
Seniorendienst**

Hauswirtschaftliche  
Dienstleistungen und  
Betreuungsleistungen für  
Menschen mit Pflegegrad

### Hauswirtschaft z.B.

- Wäsche waschen
- Fensterputzen
- Haustierversorgung...

### Begeitung z.B.

- Fahrdienst
- Einkaufen
- Arztbesuch...

### Noch keinen Pflegegrad?

- Wir helfen Ihnen beim Erstantrag, Höherstufungen, Widersprüchen, Hilfsmittelanträgen und allen Amtsgängen



**TELEFONNUMMER  
0231 137 356 54**

## Am Ende des Weges ... eine Aufforderung zum Fragen stellen

Ralf Bolle von Bestattungen Bommert (Zusammenfassung von Beate Caßau), Foto: Ralf Bolle

**Was passiert am Ende des Weges? Diese Frage stellen sich viele Menschen, wenn sie zum schmerzlichen Verlust auch noch viele Entscheidungen treffen müssen sowie bürokratische Hürden zu nehmen haben.**

Der Bestatter Ralf Bolle stellt sich vor, auch um einige Hemmschwellen zu nehmen:

Vor 11 Jahren habe ich meinen beruflichen Weg als Bestatter begonnen. Inzwischen bin ich Geschäftsführer eines Bestattungsunternehmens, Friedhofsverwalter und Trauerredner. In diesen Jahren erkannte ich, dass Berufs- und Privatleben teilweise verschmolzen sind. Kein Tag ist wie der andere und der Feierabend ein theoretischer Begriff - weil der Tod sich nicht an Geschäftszeiten hält.

Ein 24/7 Bereitschaftsdienst sollte zu einem guten Bestattungsunternehmen gehören, weil, wie bereits gesagt, der Tod sich nicht an Geschäftszeiten hält. Wer sich im Leben mit dem Tod auseinandersetzt, hat teilweise bereits eine Bestattungsvorsorge getroffen, d. h. auch den Bestatter gewählt. Das ist beim Todesfall für die hinterbliebenen Angehörigen hilfreich.

Ein erfahrener Bestatter ist vorbereitet, Fragen zum Tod, zu Bestattungsformen und den amtlichen Erledigungen zu beantworten und diese auch zu übernehmen. Häufig ist die Angst der Hinterbliebenen groß, danach zu fragen, was eigentlich mit dem Verstorbenen passiert. So beispielsweise, wer sich um ihn kümmert und wo sich gekümmert wird. Vertrauensaufbau und Ängste nehmen, Zuhören können und empathisch sein, ver-



stehen, was im Trauernden vor sich geht. Das macht einen guten Bestatter aus. Es geht schließlich nicht nur darum, eine würdevolle Trauerfeier mit Blumenschmuck auszurichten. Es geht um Respekt, Würde, Einfühlungsvermögen.

„Revolutionäre“ Ideen gibt es natürlich auch in unserer Branche immer wieder. Neue Bestattungsformen versuchen sich durchzusetzen und ringen um Anerkennung und offizielle Zulassung. Internet-Bestattungsportale gaukeln ggf. kostengünstige Bestattungen vor. Ich empfehle Ihnen daher, besonders achtsam zu sein.

Unsere Gesellschaft befindet sich im ständigen Wandel und so ebenfalls auch die Bestattungs- und Friedhofskultur. Individualität gewinnt immer mehr an Bedeutung.

Die 08/15 Trauerfeier von damals wird dem Verstorbenen und den Angehörigen nicht mehr gerecht. Der Zeitgeist hat sich geändert und damit auch die Erfordernisse an eine Trauerfeier und die Bestattungsform. Angehörige wünschen sich eine Trauerfeier, die den Prozess des Abschiednehmens unterstützt. Es ist Aufgabe des Bestatters, das Loslassen vom Verstorbenen für alle Hinterbliebenen möglichst hilfreich zu begleiten und zu gestalten. Individualität und Pietät miteinander sinnreich zu verbinden, erfordert Qualität, Erfahrung, angemessene Wertevorstellungen und das nötige Maß an Empathie und Einsatz.

Wählen Sie den Bestatter nach Ihren Bedürfnissen sowie nach den eventuell geäußerten Wünschen des Verstorbenen aus. Am Ende eines Lebensweges brauchen Hinterbliebene Gewissheit und Sicherheit, um durch die schwersten Stunden des Lebens geführt zu werden.



### Portugal – Teil 2 Lissabon

von Beate Caßau



**Lissabon, die Hauptstadt von Portugal mit sehr viel Geschichte. Sie liegt auf hügeligem Gelände an der Atlantikküste und der Tejo Flussmündung.**

Nach dem Erdbeben wurde die Innenstadt von Lissabon nach Plänen vom Marquis von Pombal umgestaltet und wiederaufgebaut. Die Gebäude um den 170 mal 170 Meter großen Platz wurden in Form eines offenen U's angelegt. Zur Flaniermeile Rua Augusta hin, wurden prächtige Torbögen gestaltet und erst 1875 fertiggestellt. Auf der Mitte des Platzes steht ein Reiterstandbild von König José I. Sich treiben lassen, von Platz zu Platz ist eine gute Entscheidung – um nur mal 3 zu benennen: Praça dos Restauradores und Praça da Figueira, Terreiro do Paço. Zum Elevador de Santa Justa, eine einzigartige Touristenattraktion. Das Wunderwerk der Technik aus dem 19. Jahrhundert befördert Passagiere im Bezirk Baixa in 45 m Höhe zum Largo do Carmo – der Lift erinnert ein wenig an den Eiffelturm. Hier wird Geduld benötigt für die Fahrt von unten nach oben oder umgekehrt, denn sehr viele Touristen haben die gleiche Idee.

Vom Castelo de Sao Jorge – eine Festungsanlage aus dem 11. Jahrhundert - geht der Blick über die Stadt und den Tejo bis aufs Meer. Die Aussicht ist einmalig und unverzichtbar. Mit dem Linienbus, Taxi oder „Tuk Tuk“ (kleines Taxi mit Fremdenführer) zum Castelo zu fahren, ist empfehlenswert. Sich hier etwas mehr Zeit zu nehmen, wird mit wunderschönen Fotos für zu Hause belohnt.

Der Weg hinunter führt durch das berühmte, autofeindliche Viertel von Alfama, welches aus Treppchen und Gässchen besteht, wunderschön sind die schmalen Häuser restauriert und mit Blumen geschmückt. Unterschiedlich kleine Türen und Fenster sollen die Hitze fernhalten. Nur wer gut „zu Fuss“ ist, sollte sich diesen Gang gönnen.

Praça do Comércio – Platz des Handels – hier stand der königliche Palast von Lissabon, bis er im Jahr 1755 durch ein Erdbeben zerstört wurde. Der Palast wurde an anderer Stelle wieder errichtet und der Platz mit kunstvollen Bögen, eindrucksvollen Verwaltungsgebäuden und einer Reiterstatue von König José I. restauriert. Marmortreppen führen vom Praça do Comércio hinunter zum Fluss Tejo. Einige Kreuzfahrtschiffe liegen an der Mole des Tejo und die Lisboetas, so werden die Bewohner von Lissabon genannt, sind ebenso wenig davon begeistert wie die Venezianer.

In Stadtteil Almada ist der 3,2 Kilometer lange Brückenzug Ponte 25 de Abril, eine 2.278 Meter lange Hängebrücke – die drittlängste der Welt mit kombiniertem Straßen- und Eisenbahnverkehr. Benannt nach dem Jahrestag der Revolution

Nur am 25. April wird die Brücke für Fußgänger freigegeben. Sie wurde 1966 als erste feste Verbindung über den Tejo fertiggestellt und von den Einheimischen schlicht Ponte genannt. Optisch erinnert das Bauwerk stark an die Golden Gate Bridge in San Francisco, wurde sie doch von demselben Unternehmen gebaut – sogar der Stahl stammt aus den USA.

Am Südufer des Tejo thront die Cristo-Rei Statue mit ausgestreckten Armen über Lissabon - gleich neben der Ponte de 25 Abril. Schon am Fuße der Jesusstatue hat man einen wunderbaren Ausblick über den Fluss und die Stadt.

Im Stadtbezirk Belem, direkt an der Tejomündung, steht das sehr bekannte Wahrzeichen Torre de Belém, der zwischen 1514 und 1520 erbaut wurde und zu den bekanntesten Wahrzeichen von Lissabon gehört. Der 35 Meter hohe Turm sollte die ankommenden Schiffe in der Tejomündung begrüßen – war Portugal doch die weltweit führende Seemacht.





Das nahe gelegene, reich verzierte Hieronymuskloster, welches wie der Torre seit 1983 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört, beherbergte bis 1834 die Hieronymiten, den Orden des Heiligen Hieronymus, der dem Kloster auch den Namen gab. Diese Bauwerke im manuelinischen Stil haben das Erdbeben im Jahr 1755 überstanden.

Nur wenige Gehminuten vom Torre wurde 1960 das Entdeckerdenkmal zum 500. Todestag von Heinrich dem Seefahrer, Sohn von König Johann I. errichtet. Ein Fahrstuhl befördert zur Aussichtsplattform und beschert einen Blick auf Tejo und Brücke. Vor dem Monument ist eine weltumspannende Karte aus Mosaiksteinen eingelassen, auf der alle Seerouten der Seefahrer Portugals gezeigt werden. Mit Phantasie voller Saudade entsteht eine Abschiedsprozession für Vasco da Gama vor seiner Abreise nach Indien, von der er im Triumph zurückkehrte – hat er doch den Seeweg nach Indien entdeckt.

In Belem soll es die besten Pasteis de Nata von Lisboa im Cafe Pasteis de Belem geben, was ich als Empfehlung gerne weitergebe. Auch hier kann es je nach Tageszeit erhebliche Besucherslangen geben.

Wer noch mit der Tram Linie 28 fahren möchte, sollte sich in den frühen Morgenstunden zur Haltestelle begeben, um sich in die Schlange einzureihen. Es gibt diese historischen Bahnen auch auf anderen Strecken. Von der Avenida da Liberdade führen viele Nebenstraßen zur Oberstadt. Auch eine kleine Tram fährt hinauf in das Chiado-Viertel mit so wunderschönen Plätzen und Blick auf Lisboa. Interessante Geschäfte laden zum Shoppen ein. Lassen Sie sich auch dort treiben – auf der bekannten Rua Garrett, Geburtsort der Bica, der typisch portugiesischen Variante des Espressos, befindet sich das berühmte Café a Brasileira mit den leckeren Pasteis de Nata. Nicht nur diese beiden Leckereien gehören zur Berühmtheit, sondern auch, weil der portugiesische Dichter Fernando Pessoa hier Stammgast war. Die bronzenen Statue leistet den Gästen im Außenbereich Gesellschaft oder vielleicht sein Werk „Buch der Unruhe“ in deutscher Übersetzung.



Nicht vergessen werden dürfen die vielen Museen, z. B. Kunstschatze der Gulbenkian-Stiftung, Museu Nacional do Azulejo - die Parks, die Gassen in den oberen und unteren Bezirken, Restaurants, Cafés oder das Expo-Gelände mit dem Ozeanarium. Eine Flussfahrt auf dem Tejo war aus Zeitmangel nicht möglich. Um Lissabon wirklich zu erkunden, benötigen Sie einige Tage, das heißt also, Zeit und Ruhe in einer ansonsten sehr quirligen Stadt.

### Fortsetzung Teil 3 in der Senioren Heute 2/2024

Klöster, Burgen, Atlantik, Sintra und Evora

*Das war der zweite Teil des Reiseberichtes von Portugal. Vieles geschrieben, vieles auch nicht. Meine Fotos, Aufzeichnungen, Erinnerungen, Reiseführer gewälzt und Internet-Recherchen betrieben. Der Umfang der Reise offenbarte sich zusätzlich beim Schreiben. Ich würde mich freuen, wenn Ihnen, liebe Leser\*innen der Senioren Heute, auch der zweite Bericht und die sicherlich begrenzte Anzahl der Fotos gefallen haben.*

## Rätselecke

von Brigitta Leifeld, Huckarde

### Rätsel für den Januar

#### Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr

Lesen Sie die „guten Vorsätze“ und setzen Sie die fehlenden Buchstaben ein.

Führ\_n Si\_ Tätigk\_it\_n, di\_ Si\_ n\_rm\_l\_rw\_is\_ mit d\_r r\_cht\_n H\_nd m\_ch\_n, mit links \_\_s.

K\_\_f\_n Si\_ \_hn\_ Eink\_\_fsz\_tt\_l\_in.

Währ\_nd Si\_ \_ink\_\_f\_n, r\_chn\_n Si\_ im K\_pf mit

G\_h\_n Si\_ \_nd\_r\_ W\_g\_, wähl\_n Si\_ \_in\_ \_nd\_r\_ Str\_ck\_.

M\_ch\_n Si\_ b\_im Ess\_n di\_ A\_g\_n z\_ \_nd schm\_ck\_n Si\_ b\_w\_sst, w\_s in Ihr\_m M\_nd ist.

W\_nn Si\_ irg\_ndw\_ w\_rt\_n, r\_chn\_n Si\_ im K\_pf, z.B. v\_n 100 imm\_r 7 \_bzi\_h\_n.

Währ\_nd \_in\_s Sp\_zi\_rg\_ngs zähl\_n Si\_ Ihr\_ Schritt\_ \_d\_r r\_chn\_n Si\_ \_ll\_ H\_\_sn\_mm\_rn z\_s\_mm\_n.

### Rätsel für den Februar

#### Die Buchstaben in dem Kästchen können zu verschiedenen Wörter zusammengesetzt werden.

Man beginnt mit einem Buchstaben und schaut nach rechts, links, oben, unten oder diagonal in die Nachbarkästchen um ein sinnvolles Wort zu entdecken.

Überspringen darf man kein Kästchen.

z.B.: R – 1. Reihe links, E – neben dem R, unter dem E ist ein H, ergibt das Wort REH.

Das Wort METER findet man, wenn man mit dem M beginnt und nach rechts, nach oben, nach rechts und nochmals nach oben geht. Man kann mindestens 40 Begriffe finden.

R	E	B	U
A	H	R	S
U	T	E	A
M	E	L	I



# Ü60-Angebot im Deutschen Fußballmuseum



**AKTION**  
vom 9.1. – 22.3.24  
immer dienstags-freitags  
Kaffee & Kuchen  
gratis\*



**OPTION**  
Führung  
Di & Do um 11 Uhr  
Mi & Fr um 14 Uhr

## Rätsel für den März:

Finden Sie im Buchstabenquadrat (waagrecht, senkrecht und diagonal) 20 Begriffe, setzen Sie diese dann zu 10 sinnvollen, zusammengesetzten, winterlichen Hauptwörtern/Substantive zusammen, z.B. Winterwetter

S	U	G	L	W	I	N	T	E	R	H	A	N	D
D	C	E	I	S	A	B	N	J	Y	R	L	F	W
M	K	H	F	Z	H	S	S	M	E	E	P	Y	W
C	A	F	L	H	S	V	S	U	F	L	P	Y	S
Z	P	B	N	I	Ä	O	A	E	G	S	K	T	C
X	U	M	P	J	T	H	I	R	R	C	W	Z	H
D	Z	S	X	J	C	T	Ä	B	H	H	G	O	U
A	E	S	W	S	S	S	E	W	A	I	Q	F	H
K	N	W	C	A	W	U	P	N	G	E	D	T	E
J	Ä	Z	W	H	Ä	E	L	Ö	E	B	W	A	F
R	W	L	G	Ö	U	Z	T	N	L	E	F	S	R
Ö	L	Y	T	F	B	T	H	T	Ö	R	E	P	O
J	A	C	K	E	U	C	Z	B	E	Ä	L	Ä	S
N	A	C	H	T	S	H	U	N	D	R	L	K	T



Die Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen individuelle Tages-, Nacht-, Kurzzeit- und Dauerpflege, Junge Pflege, Palliative Versorgung und Pflege bei Demenz an. Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!

**Seniorenhaus Coldinne Stift** | Tel. 02306/910 11-0  
Alstedder Straße 150 | 44534 Lünen

**Seniorenhaus Josefa** | Tel. 0231/206 45-0  
Heinrich-Schmitz-Platz 1 | 44137 Dortmund

**Seniorenhaus Lucia** | Tel. 0231/829 76-0  
Wickeder Hellweg 93 | 44319 Dortmund

**Seniorenhaus Vinzenz** | Tel. 0231/999 59-0  
Vogelpothsweg 17 | 44149 Dortmund

**Seniorenhaus Zeppelinstraße** | Tel. 0231/533 10-0  
Zeppelinstraße 3 | 44369 Dortmund

**Seniorenhaus Crefeld** | Tel. 0231/17 69 80  
Mörser Straße 1-3 | 47799 Krefeld

**Service Wohnen Crefeld** | Tel. 0231/17 69 80  
Jungfernweg 13 | 47799 Krefeld



## Dortmunder Märchen und Sagen

zusammengestellt von Beate Caßau  
Foto: Beate Caßau



### Der Schutzpatron von Dortmund

**Als die Bürger von Dortmund zum christlichen Glauben bekehrt waren, sahen sie sich nach einem Schutzpatron für ihre Stadt um. Sie erwählten dazu Sankt Reinhold, das gewaltige Haimonskind. Der hatte nach vielen ritterlichen Taten sein Leben als frommer Werkmann und Märtyrer zu Köln beschlossen.**

Wie sie nun nach Köln sandten und um die Gebeine des Heiligen baten, schlug es ihnen der Bischof ab. Da geschah es aber zu dreien Malen, daß man den Sarg mit den Gebeinen vor dem Tore der Klosterkirche stehend fand, obgleich man ihn immer wieder hineintrug. Daran erkannten der Bischof und die Geistlichkeit der Stadt, es sei Gottes Wille, dass der hl. Reinhold nicht in der Kirche bliebe, sondern nach Dortmund käme. Als nun der Schrein mit dem hl. Leibe auf dem Karren war, fing der Karren von selbst an zu laufen, bis nach Dortmund, ohne Pferde oder menschliche Beihilfe, und blieb da an dem Orte stehen, wo die Kirche des hl. Reinhold hingebaut ist. Andere sagen, daß der hl. Leichnam »durch twe wilde Beeste« dahin gebracht worden wäre (das ist wohl: durch zwei Rinder, die man frei ohne Lenker laufen ließ).

Im Jahre 1532 lagen die Dortmunder mit dem Grafen Engelbert von der Mark in Fehde. Da wurde in der

Nacht auf den Sonntag Laetare ein Anschlag gemacht, dass durch eine Schleuse, hinter der Minor-Brüder Kloster, die Stadt sollte verraten werden. Die Feinde hatten schon das Gatter in der Wasserflut durchgefeilt. Aber Gott der Allmächtige hat durch die Fürbitte des Patrons Reinhold die Stadt vor solcher Verrätereie gnädig beschirmt. Denn bei der Wacht, die damals nicht auf St. Reinholds, sondern auf unserer lieben Frauen Turme war, ist eine klare helle Stimme gehört worden, die sprach zu den Wächtern, deren einer Wunder hieß: »Wunder, sla de Klocken!« Er sah sich um, sah aber sonst niemanden, er fragte seinen Gesellen, ob er ihn die Glocke hätte schlagen heißen. Der sprach: »Neen«. Da rief die Stimme zum andern Mal: »Wunder, sla de Klocken!« Mit allem Umhersehen konnte er aber nichts gewahr werden. Da ließ sich die Stimme zum drittenmal hören: »Wunder, sla de Klocken!« Und es kam eine feurige, klare Flamme und schlug nach der Schleuse, da die Feinde in verrätlicher Arbeit lagen. Da Wunder dessen gewahr wurde, schlug er die Glocke. Die Feinde, die das hörten, meinten, bereits verraten und gefangen zu sein, schnitten die Snabben (Schnäbel) an ihren Schuhen ab, die derzeit sehr lang waren, ja die meisten ließen die Schuhe selbst liegen, und entflohen so schnell sie konnten. Des Morgens

fand man eine große Menge der abgeschnittenen Snabben und Schuhe. Im Juli des Jahres 1377 ist der Graf Wilhelm von Berg mit vielen anderen Herren der Stadt feind geworden, und mit seinem Anhang drei Tage danach vor die Stadt gerückt, um sie zu belagern. Wiewohl sie nun in der ersten Nacht ohne Unterlass Feuer in die Stadt geschossen und an den folgenden beiden Tagen auch 27 große Steinkugeln hineingeworfen haben, haben sie doch der Stadt wenig Schaden zugefügt. Und man will wissen, daß auch St. Reinhold auf der Mauer gestanden habe und seine Stadt als ein oberster Patron streitbar beschirmt, dergestalt, daß er der Kugeln wahrgenommen hatte wie wenn einer dem anderen einen Ball zuschlägt, und sie wieder zum feindlichen Heer hinein geworfen und damit dem Volk und den Pferden großen Schaden getan. Dietrich Westhoff, der dieses erzählt, hat selbst noch um 1538 das steinerne Bild Sankt Reinolds auf der Mauer nächst der Westenporten stehen sehen, mit einem ausgestreckten Arm, so, als schlänge er etwas von sich weg. Dieses Bild hat die Stadt derzeit nach der Belagerung zum Gedächtnis der Errettung errichten lassen.

Quelle: [sagenhaftes-ruhrgebiet.de/St.\\_Reinoldus,\\_der\\_Schutzpatron\\_von\\_Dortmund](https://www.sagenhaftes-ruhrgebiet.de/St._Reinoldus,_der_Schutzpatron_von_Dortmund)

vhs.vielseiter +

Ausgabe 1. Halbjahr 2024 ab

07.12.2023

erhältlich!

Das Magazin der Volkshochschule Dortmund mit Programmteil

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe





## Dortmunder Märchen und Sagen – Teil II

### Vom Dortmunder Bier

Verfasser unbekannt

**Bier und Brot galten weit über das Mittelalter hinaus als wichtige tägliche Nahrung. Backen und Brauen gehörten noch bis weit ins 19. Jahrhundert hinein zum Beruf des Bäckers, der zumeist auch Wirt war. Daher entwickelte sich in Dortmund die Bierbrauerei auch nicht zu einer eigenen Zunft wie in anderen Städten. Das Brauen galt vielmehr als ein recht einträgliches Nebengewerbe. Und da jeder Wirt nach eigenem Rezept braute, war in Dortmund die Zahl der Biersorten groß. Nur eins hatten sie gemeinsam: es waren alles dunkle, obergärige Biere, auf schnelle Weise gebraut und daher nicht lange haltbar. Zu herausragenden Gelegenheiten wurden auch besondere Biere gebraut, etwa zum Tag der Ratswahl. Dann gab es, hauptsächlich für die Vorstände der Handwerkszünfte, ein extra starkes Gebräu.**

Daß die Dortmunder ihr Bier bereits in alter Zeit auch schon mal in vollen Zügen genossen haben, davon zeugt ein originelles Abbild im Chorgestühl der Marienkirche: Auf der Unterseite eines Klappsitzes kann man einen lästerlichen Trinker sehen, der sein Bier gierig aus dem Faß trinkt.

Noch bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts war es auch in vielen Dortmunder Bürgerstuben üblich, das Bier für den Eigenbedarf selbst zu brauen. Es gab Hausväter, die die Braukunst mit Eifer betrieben und deren Bier allgemein gerühmt wurde. Zu ihnen zählte einstmal auch der Rechtsgelehrte Johann Kaspar Schmidt, wohnhaft am Ostenhellweg Nr. 1.. Er war dafür bekannt, daß er ein vorzügliches Bier zu brauen verstand. Sein Gebräu war etwas für Kenner, die es stets mit Wohlbehagen tranken.

Als im Oktober 1813 der Franzosenkaiser Napoleon in der Schlacht bei Leipzig geschlagen worden war, als preussische und russische Truppen die Franzosen nach Westen jagten, fürchtete der bierbrauende Rechtsgelehrte Schmidt um seinen guten Gerstensaft. Denn es war bekannt geworden, daß zuerst die verbündeten Russen die Stadt Dortmund erreichen würden. Den Russen aber flog damals der üble Ruf voraus, daß sie selbst im Land der Verbündeten das Plündern nicht lassen konnten.



Vorsorglich stieg deshalb der Jurist in seinen Keller und füllte schnell einige halbleere Bierfässer mit reichlich Wasser auf. Die vollen Fässer aber brachte er in ein sicheres Versteck. Dann flüchtete er aus seinem Haus, wohl wissend, daß die raubeinigen Kosacken mit ihm nicht gerade zärtlich umgehen würden, wenn sie sein arg verwässertes Bier schmeckten.

Als die Kosacken dann in ihrem Siegesrausch in den Keller eindringen und das fade Gesöff probierten, haben sie gewaltig geflucht und gezetert. Aber zum Glück konnten sie ihre Wut nicht übermäßig austoben. Ihr Aufenthalt in Dortmund war nur von kurzer Dauer.

Der Rechtsgelehrte Schmidt aber hatte sein gutes Bier gerettet und war darüber höchst zufrieden. Schließlich war sein Bier ein erlesenes Gebräu für Kenner, nicht aber, wie er meinte, für rohe Sauf- und Säbelhelden.



Arbeiterwohlfahrt  
Unterbezirk  
Dortmund

## HELFEN MIT HERZ

Ihr Ambulanter Dienst & Tagespflegeeinrichtung

### Dienstleistungen aus einer Hand

- Tagesbetreuung in Kleingruppen für Menschen mit Demenz
- Flexible Betreuungszeiten
- Unterstützung bei der Pflege & in der Hauswirtschaftlichen Versorgung
- Beratungsgespräche & Unterstützung bei Anträgen zur Pflege

### Carla Cailean

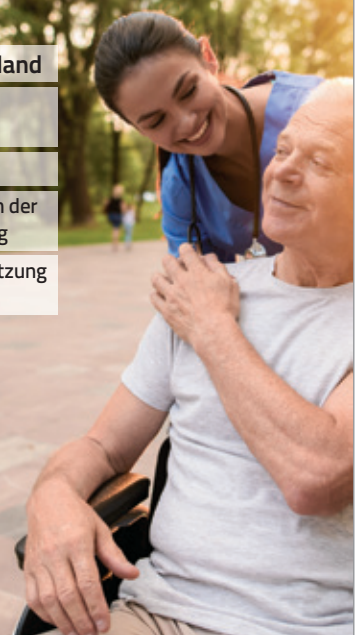
Ansprechpartnerin

AWO Ambulante Dienste  
Lange Straße 42  
44137 Dortmund

Telefon 0231 · 395 72 18

Fax 0231 · 395 72 20

c.cailean@awo-dortmund.de



## Kurzgeschichte von Hans Kruppa - Die Wahrheit und die Lüge

Als die Lüge und die Wahrheit sich begegneten, fragte die Lüge: „Warum bist du so traurig?“

„Ich bin traurig“, erklärte die Wahrheit, „weil die Menschen mich nicht mögen, Angst vor mir haben und vor mir flüchten. Und dabei brauchen sie mich doch so sehr! Und warum bist du so gut gelaunt?“ „Ich bin gut gelaunt“, sagt die Lüge, „weil die Menschen mich nicht nur brauchen, sondern mich auch mögen und lieben und täglich in ihr Leben lassen.“ „Kein Wunder, dass die Welt so furchtbar ist!“ stellte die Wahrheit mit bitterem Tonfall fest. „Sie wäre besser, wenn es dich nicht gäbe!“

„Oh“, sagte die Lüge beleidigt. „Gönnt du mir meine Existenz nicht? Vergiss nicht, ich bin sehr nützlich. Ich erspare den Menschen die Begegnung mit dir, die sie oft nicht ertragen. Denn was hast du ihnen schon zu bieten?“ „Mich selbst“, sagte die Wahrheit.

„Das genügt den Menschen nicht. Du sagst ihnen, dass sie nur geboren werden, um irgendwann zu sterben. Dass nichts bleibt, wie es ist. Dass sie krank und alt werden. Dass sie ihre Freunde verlieren und ihre Liebesgeschichten scheitern. Sie brauchen Hoffnungen, die Illusionen. Und die gebe ich ihnen!“ Die Wahrheit dachte eine Weile nach. Schließlich sagte sie: „Vielleicht machst du den Menschen das Leben oft leichter. Und deshalb mögen sie dich. Weil sie im Allgemeinen das Leben als schwer empfinden. Doch früher oder später müssen sie mir ins Gesicht sehen. Warum tun sie das nicht gleich, wenn sie es ohnehin irgendwann tun müssen?“

„Weil die Menschen gerne das Unangenehme so lange wie möglich vor sich hinschieben und sich erst dann damit auseinandersetzen. Wenn es gar nicht mehr anders geht. So sind sie nun mal!“ „Ja“, gab die Wahrheit der Lüge recht, „da sagst du mal ausnahmsweise die Wahrheit.“

## Gedicht

### Ohne mich von Eugen Roth

Du führst - gesund, schier Neid erregend  
Den Hund spazieren in der Gegend  
Und liest, am nächsten Straßeneck,  
Ein Schild, dass zu der Heilkunst Zweck  
Sich kürzlich nieder hat gelassen  
Ein Arzt, vertretend alle Kassen.  
Drei Häuser weiter - und schon wieder  
Ließ praktisch sich ein Arzt hier nieder.  
Du wanderst friedlich hundert Schritte:  
Sieh an! Da ist ja schon der Dritte!  
Gleich nebenan schwingt ein Professor  
Als Vierter sein Chirurgenmesser.  
Ein Fünfter treibts hals-nasen-öhrlich,  
Und noch ein Sechster röntgen-röhrlich.  
Ein Siebter operiert nur plastisch,  
Ein Achter machts mehr heilgymnastisch.  
Wobei wir die gar nicht erwähnen,  
Die helfen möchten deinen Zähnen.  
Du gehst, wie schon bemerkt, gesund  
Nach Hause still mit deinem Hund  
Und schließt, im Bett noch abends spät,  
Sie alle in dein Nachtgebet:  
Sie möchten - dich nur ausgenommen! -  
Zu Patienten reichlich kommen.



## Bücherecke



**Titel:** Nachtzug nach Lissabon  
**Autor:** Pascal Mercier  
**Verlag:** Verlagsgruppe Random House  
**Preis:** ca. 13,00 Euro als Taschenbuch  
**Tipp:** Zum Ausleihen fragen Sie Ihre Stadtteilbibliothek

**Kurzbeschreibung:**

Mitten im Unterricht verlässt der Lehrer Raimund Gregorius seine Klasse und macht sich auf den Weg nach Lissabon, um der Spur eines geheimnisvollen portugiesischen Autors zu folgen.

Auf seiner wundervollen Reise dringt er immer tiefer in dessen sagenumwobene Geschichte ein – doch was Gregorius erkennt, könnte ihn schließlich das Leben kosten.

**Rezension:**

„Mit dem neuen Roman hat sich Mercier selbst übertroffen. Geradezu atemlos liest man dieses Buch, kann es kaum aus der Hand legen.“

*Die Welt*

„Ein Bewusstseinskrimi mit Tiefgang und ohne Gewähr. Ein beeindruckendes Buch.“

*Die Zeit*

## Kleine Teekunde

*zusammengestellt und gesammelt aus vielen Quellen im Laufe der Zeit von Beate Caßau*

Seit mehr als 3 Jahrzehnten bin ich zu einer überzeugten Teetrinkerin geworden. Aber auch, weil gegen viele Zipperlein ein Kraut gewachsen ist. Sich mit der Teekunde auseinander zu setzen, hat mir auch viel Freude gemacht, die ich gerne weitergebe.

Drei Punkte machen Tee genuss aus: Wassertemperatur, Ziehzeit und Teemenge.

**Schwarzer Tee:** Für eine aktivierende Wirkung sollte der schwarze Tee etwa drei Minuten ziehen – eine beruhigende Wirkung entfaltet der Tee nach etwa fünf Minuten.

**Grüner Tee** gilt als eine der gesündesten Teesorten und Getränke weltweit. Durch seinen Koffeingehalt ist er vor allem als Kaffeeersatz beliebt geworden. Doch seine belebende Wirkung ist nicht der einzige Grund, dass so viele Leute auf grünen Tee setzen.

**Ingwer Tee** ist wohl das bekannteste Hausmittel bei allerlei Beschwerden. Denn Ingwer ist reich an vielen verschiedenen Vitaminen und ätherischen Ölen – besonders der Scharfstoff Gingerol.

**Brennnesseltee** hat eine stark harntreibende und stoffwechselfördernde Wirkung.

**Pfefferminztee** ist besonders durch seinen angenehmen Geschmack beliebt. Doch hinter der Heilpflanze steckt viel mehr als nur ein wohlschmeckendes Aroma.



Teesorte	Wassertemperatur	Ziehzeit
Schwarzer Tee	90- 95 Grad C	3-5 Minuten
Grüner Tee	70-85 Grad C	3-4 Minuten
Rooibos Tee	90 Grad C	5 Minuten
Kräutertee	95 Grad C	6 Minuten



Vor allem durch das ätherische Öl Menthol ist Pfefferminztee bekannt. In den arabischen Ländern ist der Minztee aufgrund der heißen Temperaturen sehr beliebt. Der marokkanische Minztee ist berühmt dafür – mit nicht mehr kochendem Wasser aufbrühen und zwei Minuten ziehen lassen.

**Früchtetee** sollte auf jegliche Zusätze – Aromen und Zucker – verzichten und aus echten Früchten bestehen.

**Kräutertee** ist sehr beliebt und wird aus unterschiedlichen Teesorten hergestellt. Es sollte achtsam auf die Zutatenliste geschaut werden. Möglicherweise sind Kräuter dabei, auf die allergisch reagiert wird.

Wie lange soll der Tee ziehen? Eine kleine Übersicht zur Tee-Ziehzeit und Wassertemperatur:

Tee nicht zu lange ziehen lassen. Entgegen einigen alten Mythen stellt der Tee aber trotzdem kein Gesundheitsrisiko dar. Er kann also trotz überzogener Ziehzeit bedenkenlos getrunken werden, sofern der mögliche Nachgeschmack nicht stört. Denn viele Teesorten schmecken bitter, wenn sie zu lange ziehen. Die Stärke des Tees hängt nicht allein von der Ziehzeit, sondern hauptsächlich von der Dosierung ab.

#### Kleiner Trick

Wer keinen Wasserkocher mit Gradangabe hat, kocht frisches, kalkarmes Wasser auf und lässt den Kocher etwa fünf Minuten oder auch kürzer – siehe Tabelle – stehen. Dann kommt das Wasser in die Tasse oder Teekanne mit der bereits gewählten Teesorte.

## Rezept

### Schweinefilet mit Ofengemüse

2 Portionen – Quelle: Brigitte 13/2023

#### Zutaten

- 400 g Drillinge (kleine Kartoffeln)
- 200 g Möhren
- 1 Zucchini (200 g)
- 200 g Kirschtomaten am Strunk
- 4 EL Olivenöl
- Salz – Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Schweinefilet (350-400 g)
- 3 Stiele Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL grober Senf
- 1 EL Butter

#### Zubereitung

Die Drillinge gründlich abspülen, trocknen und vierteln. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, abspülen, längs halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Tomaten abspülen.

Kartoffeln und das Gemüse mit Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.



Das Filet, falls nötig, von Sehnen befreien und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Thymianstiele in einer Pfanne erhitzen. Filet darin rundum 4-5 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und rundherum mit Senf bestreichen.

Butter in die Pfanne geben, Filet wieder in die Pfanne legen und mit Deckel weitere 12-15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze fertig garen, zwischendurch mehrmals wenden. Filet herausnehmen und schräg in Scheiben schneiden. Filetscheiben und Gemüse anrichten und servieren.

## Maria-Hilf Brilon und Hüttenhospital Dortmund feiern nach 2 Jahren Führungskräfteseminar erfolgreichen Abschluss und große Weiterentwicklung

Wer sein Team erfolgreich führen will, braucht mehr als reines Fachwissen. Daher hat das Briloner Krankenhaus Maria-Hilf gemeinsam mit dem Hüttenhospital Dortmund und der Beraterin Annette Mainz in den letzten zwei Jahren ein maßgeschneidertes Führungskräfte-Entwicklungsprogramm mit insgesamt 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus beiden Krankenhäusern durchgeführt.

Primäre Ziele dabei waren vor allem die Vermittlung von Führungswissen zur Mitarbeiter- und Teamführung sowie Grundlagenwissen zur Krankenhausbetriebsführung, Personalwesen und Organisation. Annette Mainz, zwei externe Trainerkolleginnen und vier interne Dozenten vermittelten für das Krankenhaus relevante Inhalte, die durch ein ereignisreiches praxisnahes Programm ergänzt wurden. Das Führen von Pferden und ein motivorientiertes Kochevent waren beispielsweise Teile des 2-jährigen Seminarprogramms, welches explizit für die beiden Häuser von der Beraterin und Trainerin Annette Mainz entwickelt wurde: „Solche Programme für Krankenhäuser sind mir in meiner 30-jährigen Laufbahn eher selten bis gar nicht begegnet. Hier haben wir gemeinsam mit Geschäftsführung, Personalleitung und Pflegedirektion ein wirklich hoch qualifiziertes Führungskräfte-seminar auf die Beine gestellt. In den letzten Jahren konnten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mehr als über sich hinauswachsen und haben eine tolle Entwicklung hingelegt. Der interne Wissensaustausch und die Vernetzung sind absolut gelungen“, betont Annette Mainz.

Annette Mainz übernahm hauptsächlich die einzelnen Module rund um die Themen Führungsverhalten, Führungsinstrumente sowie Diagnostik und legte ihren Fokus klar auf Inhalte wie Auftreten und Wirkung, Team Building, Umgang mit Konflikten. Die Seminare wurden ergänzt durch das Kennenlernen und Anwenden von verschiedenen Persönlichkeitsprofilen wie das Reiss-Motivations-Profil und das S.C.I.L.-Profil. Die Grundlagenseminare zu Krankenhausbetriebsführung, Personalwesen, Organisation, das Pferdeseminar und das Seminar zur wertschätzenden Unternehmenskultur wurden durch teils interne und teils externe Kolleginnen und Kollegen verständlich vermittelt und nähergebracht.

„Durch das Seminar wurde eine gute Basis für unsere Leitungsarbeit geschaffen. Die gemischten Inhalte sind gezielt auf unsere verschiedenen Persönlichkeiten eingegangen und können in Zukunft wirksam im Arbeitsalltag eingesetzt werden“ heißt es von Teilnehmerin und Bereichsleitung

Anja Hillebrand. Schulleitung Claudia Hundertmarl-Vogel ergänzt: „Ich sehe das Seminar wie einen nützlichen Handwerkskoffer, der das Tragen von Verantwortung zukünftig erleichtert. Man zeigt uns, dass die angehenden Führungskräfte eine große Wertschätzung im Unternehmen erhalten und dass wir diese auch an unsere Teams weitergeben dürfen und sollen. Wir können nun die wissenschaftlich fundierten Modelle in die Praxis umsetzen!“

Während der gesamten Zeit gab es immer wieder Möglichkeiten zu einzelnen Coaching-Sequenzen und persönlichen 1:1 Gesprächen. „Das war besonders in der anfänglichen Coronazeit unheimlich wichtig. Eine mentale Unterstützung war in dieser Zeit sehr nützlich und die Inhalte aus den Seminaren super hilfreich. Den hohen Arbeits- und Organisationsaufwand während der Pandemie haben wir dann alle gemeinsam gemeistert. Dank Hygienekonzept und umsichtigen Verhalten konnten wir unsere Seminare über die zwei Jahre seit April 2021 durchführen und nun erfolgreich beenden“ betont Annette Mainz.

Zum Abschluss des Seminars wurde allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Zertifikat mit dankenden Worten des Geschäftsführers René Thiemann, Beraterin Annette Mainz, Personalentwickler Mike Schmedemann und Pflegedirektor Thomas Pape überreicht.

René Thiemann betont zum Schluss: „Wir sind sehr stolz auf das Geschaffte unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Grundstein wurde mit diesem super organisierten Seminar gelegt und soll in Zukunft weitergeführt werden. So können und werden wir eine qualifizierte und motivierte Arbeitswelt im Gesundheitswesen garantieren.“







**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](http://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



## Schmunzelecke



Nichts auf dieser Welt ist von Dauer.  
Nicht einmal unsere Sorgen.  
Charlie Chaplin

Man wird mit dem Alter nicht gelassener.  
Man schafft es nur nicht mehr bis ganz an die Decke.

Gib deine Träume  
nicht so schnell auf,  
schlaf länger!

Du hast drei Möglichkeiten im Leben:  
aufgeben, nachgeben oder alles  
geben.

Wer barfuß läuft,  
dem kann man nichts  
in die Schuhe schieben!

Manche Leute erschaffen ihre eigenen Stürme  
und werden dann sauer, wenn es regnet.

Ab einem gewissen Alter bedeutet Glück,  
in einen Raum zu gehen  
und zu wissen,  
was man dort wollte.

Hab nie Angst vor dem Altwerden.  
Du kannst immer noch viel Unsinn machen.  
Nur langsamer!

Wer glaubt, dass  
Führungskräfte führen,  
der glaubt auch, dass  
Zitronenfalter Zitronen falten.

Lieber Speck auf der Hüfte,  
als Magersucht im Hirn!!

Hat das Blümchen einen Knick,  
war der Schmetterling zu dick.

## Wunsch-Pflege



**JETZT  
BEWERBEN!**

Nutze **Deine  
Chance** und  
werde **Teil** des  
**Teams!**

**Standort: Wohnpark Rahm**

- > Pflegefachkräfte
- > Hauswirtschaftskräfte
- > WG-Leitung

Weitere Info's unter:  
0231 87803-0

[www.wunschpflege.de](http://www.wunschpflege.de)

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

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

Dein Weg ist unser Ziel.

[www.bus-und-bahn.de/nachhaltigkeit](http://www.bus-und-bahn.de/nachhaltigkeit)

## ■ 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](http://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](mailto:info@parkakademie.de)

Internet: [parkakademie.de](http://parkakademie.de)

**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](mailto:info@bestattungshaus-koenig.de)  
[www.bestattungshaus-koenig.de](http://www.bestattungshaus-koenig.de)

## 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

08.00 bis 08.54 Uhr

## Termine

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Freitag, 16. Februar 2024
- Freitag, 15. März 2024

Besucher\*innen sind herzlich willkommen.

Die Sitzungen finden jeweils von 11–14 Uhr im Kongresszentrum der Westfalenhallen, Halle U1, Rheinlanddamm, 44139 Dortmund statt.



**SCHÖN ZU WISSEN  
DASS JEMAND DA IST**

**Rückhalt und Hilfe auf Knopfdruck**, wenn Sie es wünschen! Vitakt Hausnotruf steht für Verbundenheit und gibt Ihnen Sicherheit – **für ein selbstbestimmtes Leben zu Hause.**

- monatliche Miete 25,50 €, zum Monatsende kündbar
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich

GERNE BERATEN WIR SIE  
KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH:  
**0 59 71 - 93 43 53** ODER  
[info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com)

vitakt.com



## Zu guter Letzt

### Helfen und um Hilfe bitten

von Beate Caßau

Hilfe anzubieten ist so viel einfacher, als um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Dieses Phänomen kennen sicherlich viele Menschen. Dabei schließt das eine das andere nicht aus.

Freiwillig, unentgeltlich zu helfen, ist für die vielen ehrenamtlich tätigen Menschen selbstverständlich. Ohne diesen Personenkreis wären viele gesellschaftliche Leistungen gar nicht möglich. Dafür ein Danke, ein Lächeln, einen Händedruck zu erhalten ist so beglückend. Wertschätzung, Respekt, Mitgefühl, Menschlichkeit, Solidarität – es sind alles wunderbare Worte, die mit Leben gefüllt werden müssen, ein Ausdruck, den Hilfebedürftigen zu SEHEN.

Besonders schwer fällt es, um Hilfe zu bitten und dafür gibt es Gründe, die in den gesellschaftlichen Strukturen liegen. Es ist so, dass der Hilfesuchende meint, schwach zu wirken und dann ist da noch die Angst vor Ablehnung.

Jedoch kann hinter einem Nein eine plausible Erklärung stehen und nicht, den Hilfesuchenden zu brüskieren. Es darf gar nicht erst das Gefühl aufkommen, in der Schuld des anderen zu sein.

Es erleichtert das Leben in vielerlei Hinsicht, wer sich den Ängsten stellt. Gegenseitige Hilfe ist vielleicht einfacher, weil von kleinauf hilfsbereites Verhalten entwickelt wird. Hilfe anderen zu schenken, stärkt gleichzeitig das Wohlbefinden. Doch es ist nicht immer Gegenseitigkeit möglich. Diese Situation anzunehmen, Schwäche zu zeigen, bedeutet Stärke, weckt Sympathie. Der bisher Starke merkt, dass niemand perfekt ist und das ist gut so und jeder mal in die Lage kommen könnte, um Hilfe zu bitten. In dieser aus der Zeit gefallenen Zeit ist es noch wichtiger, aufeinander zu achten, Hilfe zu schenken und um Hilfe zu bitten.



## Mobiler Bibliotheksdienst



Sie sind vielseitig interessiert und können wegen einer Behinderung, einer Krankheit oder aus Altersgründen die Bibliothek nicht aufsuchen?

Der mobile Bibliotheksdienst bringt Ihnen Bücher und andere Medien ins Haus.

Tel.(0231) 50-2 32 20

E-Mail: [Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de](mailto:Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de)

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: [fkoeser@stadtdo.de](mailto:fkoeser@stadtdo.de)

Stadt Dortmund  
Kulturbetriebe



### 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, Fachbereich für Senioren,  
Varzinerstr. 1-3, 44122 Dortmund

#### Ansprechpartner\*innen

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

E-Mail: [Seniorenbegleitservice@stadtdo.de](mailto:Seniorenbegleitservice@stadtdo.de)

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

## Lösungen aus der Rätselecke:

### Rätsel Januar

Führen Sie Tätigkeiten, die Sie normalerweise mit der rechten Hand machen, mit links aus. Kaufen Sie ohne Einkaufszettel ein. Während Sie einkaufen, rechnen Sie im Kopf mit. Gehen Sie andere Wege, wählen Sie eine andere Strecke. Machen Sie beim Essen die Augen zu und schmecken Sie bewusst, was in Ihrem Mund ist. Wenn Sie irgendwo warten, rechnen Sie im Kopf, z.B. von 100/500 immer 7 abziehen. Während eines Spaziergangs zählen Sie Ihre Schritte, oder rechnen Sie alle Hausnummern zusammen.

### Rätsel März

Die Wörter sind: 1. SCHLITTEN 2. SCHIEBER 3. SCHAUER 4. STIEFEL 5. KAPUZEN 6. SCHNEE 7. SCHUTZ 8. WASSER 9. WETTER 10. WINTER 11. SCHUHE 12. HAGEL 13. KÄLTE 14. NACHT 15. FROST 16. JACKE 17. FELL 18. HUND 19. HAND 20. EIS

Zusammengesetzte Wörter: Winterwetter, Handschuhe, Kapuzenjacke, Frostnacht, Schlittenhund, Eiswasser, Kälteschutz, Schneeschieber, Fellstiefel, Hagelschauer

### Rätsel Februar

Aehre, Atem, Tee, Taue, Traube, Hut, Seile, Hueter, Meter, Reh/e, Bart, Bau, Brei, Base, Basel, Rabe, Raum, Rate, Raute, rau, Urteil/e, Euter, Esel, Erbe, Eis, Ehe, Erbe, Raub, Lehrer, Leute, sehr, sauber, Haut, herb, Taumel, Sau, Seher, aber, Mut, Meer

*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

## Impressum

### Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund,

**Vorsitzender:** Martin Fischer  
seniorenbeirat@dortmund.de

### Geschäftsstelle:

Südwall 2-4

44122 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 48 87

Fax (0231) 50-2 65 69

seniorenbeirat@dortmund.de

Die Geschäftsstelle ist barrierefrei zu erreichen.

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

### Verantwortlich für die Redaktion:

Udo Asbeck, Hannelore Bauer, Elisabeth Beyna, Beate Caßau, Wolfgang Evers, Martin Fischer, Günter Scheller und Walter Wille

Titelbild: Phoenix des Lumières - „Kosmos: eine unendliche Reise. Das immersive Erlebnis durch Raum und Zeit.“ von Beate Caßau

**Nächste Ausgabe:** ab 27.03.2024

**Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften: 07. Februar 2024**

Der Seniorenbeirat ist auch online zu erreichen:  
[seniorenbeirat@dortmund.de](mailto:seniorenbeirat@dortmund.de)

### GUTE GRÜNDE

Dauergrabpflege ist ein Serviceangebot, mit dem Ihnen der Friedhofsgärtner die Sorge um die Grabstätte abnehmen kann.

Wenn das Sauberhalten und Gießen schwerfällt, übernimmt der Friedhofsgärtner dies für Sie, ohne dass Sie die Bindung zu Ihrem Grab verlieren.

### MEINE VORSORGE

„Wer wird sich später um meine Grabstätte kümmern?“

Diese Sorge beschäftigt heute viele Menschen. Hier bietet der Friedhofsgärtner einen Dauergrabpflegevertrag an, der schon zu Lebzeiten für den Todesfall abgeschlossen werden kann.

### DER TREUHÄNDER

Bundesweit sichern schon seit Jahrzehnten regionale Treuhandstellen die zuverlässige Pflege von Grabstätten.

Für Dortmund ist dies die Friedhofsgärtner Dortmund eG.

Gerne erstellt Ihnen Ihr Friedhofsgärtner vor Ort ein unverbindliches Angebot ganz nach Ihren Wünschen.

### DER TREUHANDVERTRAG

Der Umfang der Pflegeleistungen wird ganz individuell durch Sie festgelegt: Vom Sauberhalten bis zum Komplett-Service rund um Grabgestaltung und Grabschmuck.

Der Vertrag wird jeweils mit einer Treuhandstelle und einer Friedhofsgärtnerei Ihrer Wahl abgeschlossen.

GdF · Bonn

### MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

**BLUMENGARTEN BERNDT**  
Wischlinger Weg 63,  
44369 Dortmund  
Telefon (0231) 17 85 75  
www.blumengartenberndt.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
BARBARA ENGEL**  
Overgünne 6–8, 44265 Do  
Telefon (0231) 46 43 62

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
ANDREAS HERTER**  
Bez. Friedh. Menglinghausen  
Friedhöfe Eichlinghofen  
Hinter Holtein 22, 44227 Do  
Telefon (0231) 75 07 84  
www.blumen-herter.de

**STEFAN KIRCHHELLE  
GARTEN- UND  
FRIEDHOFSGESTALTUNG**  
Cottenburgstr. 106  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon 0172 282 90 79

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
KIRCHHELLE**  
Wittener Str. 201  
44577 Castrop-Rauxel

Telefon (02305) 44 04 49  
www.kirchhelle.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
FRIEDHELM KOCH**  
Stadtgärtnerei 43,  
44309 Dortmund  
Telefon (0231) 20 12 80

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
MANUEL KOCH**  
Sendstr. 32, 44309 Do  
Telefon (0231) 9 25 33 40

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
MICHAEL KUKUK**  
Bezirksfriedhof  
Menglinghausen  
Am Surck 3,  
44225 Dortmund  
Telefon (0231) 9 75 25 20  
www.blumen-kukuk.de

**LUDWIG FRIEDHOFSGÄRTNEREI OHG**  
Südwestfriedhof  
Große Heimstr. 117,  
44137 Dortmund  
Telefon (0231) 10 22 59  
www.gaertnerlei-ludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
OLIVER LUDWIG**  
In der Liethe 102, 44329 Do  
Telefon (0231) 7 22 35 34  
www.gaertnerleiludwig.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
CLAAS NEUENDORFF**  
In der Heide 5,  
44532 Lünen  
Telefon (02306) 4 47 14  
www.blumen-neuendorff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
ANDREAS NEUHOFF**  
Auf den Porten 12,  
44265 Dortmund  
Telefon (0231) 46 78 40  
www.gaertnerlei-neuhoff.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
THORSTEN RITTERSWÜRDEN**  
Untermarkstr. 16,  
44267 Dortmund  
Telefon (0231) 48 54 81  
www.ritterswuerden.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
OLIVER RUDKE**  
Am Gottesacker 28,

44143 Dortmund  
Telefon (0231) 51 21 32  
www.friedhofsgaertnerlei-  
rudke-dortmund.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
RALF SCHMITZ**  
Schmerkottenstr. 18,  
44287 Dortmund  
Telefon (0231) 44 57 23  
friedhofsgaertnerlei-  
schmitz@t-online.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
DIRK SCHOLZ**  
Wittbräucker Str. 282,  
44267 Dortmund  
Telefon (0231) 48 09 32  
www.gaertnerlei-scholz.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
KARL-HEINZ SCHRÖN**  
Schlagbaumstr. 14–16,  
44287 Dortmund  
Telefon (0231) 51 25 67  
www.gaertnerleischroen.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
NORBERT TOPPMÖLLER**  
Ostenfriedhof

Robert-Koch-Str. 45,  
44143 Dortmund  
Telefon (0231) 59 52 56  
Norbert.Toppmoeller@gmx.de

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
NICOLE MARTINA TOURNÉ**  
Martener Hellweg 66,  
44379 Dortmund  
Telefon (0231) 6 11 19

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
HANS-BERND WEHLING**  
Am Oelpfad 50,  
44263 Dortmund  
Telefon (0231) 41 21 15

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
BLUMEN WERNER**  
Am Gottesacker 42,  
44143 Dortmund  
Telefon (0231) 59 01 92  
www.blumenwerner.com

**FRIEDHOFSGÄRTNEREI  
JÖRG WROCKLAGE**  
Am Oelpfad 39,  
44263 Dortmund  
Telefon (0231) 43 19 89  
wrocklage@dokom.net

## Sorgen Sie vor, denn Leben braucht Erinnerung!

**Friedhofsgärtner Dortmund eG**  
Treuhandstelle für Dauergrabpflege  
und Bestattungsvorsorge

Am Gottesacker 52 · 44143 Dortmund  
Telefon (0231) 56 22 93-0 · Fax (0231) 56 22 93-20  
kontakt@fg-do.de · www.fg-do.de



**HAUS Am Gottesacker und  
Bestattungen Weber**

Am Gottesacker 52 · 44143 Do-Wambel  
Brackeler Hellweg 51 · 44309 Do-Brackel  
Asselner Hellweg 121 · 44319 Do-Asseln  
Telefon (0231) 56 22 93-33 · www.HAUS-Am-Gottesacker.de





# Sie leben zu Hause, *aber...*



***...manchmal fällt Ihnen  
buchstäblich die Decke  
auf den Kopf?***

**Da haben wir was für Sie!**

## **TAGESPFLEGE**

In unseren **Tagespflegen** erleben Sie Gemeinschaft und Abwechslung im Alltag zusammen mit anderen älteren Menschen.

Willkommen in unseren  
Tagespflegen:

Mengede	☎ 3320-521
Sölde	☎ 442044-70
Eichlinghofen	☎ 9702-209
Körne	☎ 5649-104
Innenstadt-Nord	☎ 476419-17

***...brauchen zunehmend  
Betreuung und pflegerische  
Unterstützung?***

**Da haben wir was für Sie!**

## **SHDO Ambulant**

Unser ambulanter Pflegedienst **SHDO Ambulant** hilft Ihnen, damit Sie möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden leben können:

- fachlich kompetent
- mit Empathie und Wertschätzung



Alle wichtigen Infos finden Sie auf unserer Homepage [www.shdo.de](http://www.shdo.de)



# Senioren Veranstaltungskalender

Veranstaltungshinweise  
für die Stadtbezirke

vom 1. Januar 2024  
bis 31. März 2024

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.





## Kneipp –Verein Dortmund e.V.

Veranstaltungsort: Kneipp-Zentrum,  
Karl-Marx-Straße 32  
Vorträge am 1. Mittwoch im Monat  
um 18.00–19.30 Uhr  
Änderungen vorbehalten. Bitte achten  
Sie auch auf Pressenotizen.  
Information und Anmeldung bei Margit  
Krüger, Tel. (0152) 02 88 58 92  
E-Mail: [info@kneipp-verein-dortmund.de](mailto:info@kneipp-verein-dortmund.de)  
<https://kneipp-verein-dortmund.de>

## Homöopathischer Gesprächskreis

Ort: DO-Mitte, Kneipp-Zentrum,  
Karl-Marx-Straße 32

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen. An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich willkommen um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

Leitung: Marianne Diel,  
Heilpraktikerin und Homöopathin,  
Tel. (0231) 9 83 48 50  
[heilpraktikerin-in-dortmund.de](mailto:heilpraktikerin-in-dortmund.de)  
Kosten: 2,00 Euro bei Anwesenheit  
(für die Auslagen der Referentin  
z.B. für Fotokopien)

Termine: am 2. Mittwoch  
im Monat 18.00–19.30 Uhr

**3. Januar**  
Kein Vortrag

**7. Februar**  
**Gesunde Augen im Netzwerk  
unseres Körpers**  
- die ganzheitliche Sicht auf die  
Augen und ihre Symptome –  
Ein Vortrag mit aktivierenden  
Übungen, Ref.: Frau Kirsten Nierag-  
den, Heilpraktikerin

**6. März**  
Kein Vortrag

## 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 le-  
sen“ laden herzlich zu einer Vorle-  
sestunde ein.

*„... und was haben Sie gelesen?“*  
Literaturettreff für Menschen ab 60  
in der Bibliothek  
erwünscht beim Literaturettreff. Der  
findet jeden dritten Mittwoch im  
Monat, um 15.00 Uhr im Studio B  
der Stadt- und Landesbibliothek,  
Max-von-der-Grün-Platz 1–3, statt.  
Besucher/Innen können zuhören  
und auch zur Diskussion über Bü-  
cher beitragen die von drei Ehren-  
amtlichen vorgestellt werden. Die  
Teilnahme an der Veranstaltung ist  
kostenlos. Der Literaturettreff ist eine  
Veranstaltung des Fachbereichs  
„Senioren und Bibliothek“ der  
Stadt- und Landesbibliothek Dort-  
mund und des Vereins proKultur.

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  
Dorothea Börner, Dipl. SozPäd.  
Kristina Sobiech, SozArb/SozPäd. M.A.

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

## Näh- und Repaircafé jetzt zusam- men im Kaiserviertel im Stadtbe- zirk Innenstadt-Ost

### Repaircafé im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

Interessenten für eine freiwillige  
Mitarbeit im Reparatur-Team sind  
eingeladen, sich im Seniorenbüro  
Innenstadt-Ost oder bei der Nach-  
barschaftsinitiative Ka!sern unter  
[post@kaiser.de](mailto:post@kaiser.de) zwecks näherer  
Information zu melden.

Was macht man mit einem Wasser-  
kocher, der nicht mehr kocht? Oder  
mit einem Fahrrad, das nicht mehr  
fährt? Oder mit einer Hose, die  
ein Loch hat? Wegwerfen? Denke-  
te! Reparieren ist die Lösung. Die  
Nachbarschaftsinitiative Ka!sern  
ist Mitte 2019 in Kooperation mit  
der Ricarda-Huch-Realschule und  
dem Seniorenbüro Innenstadt Ost  
an den Start gegangen und hat  
ein Repaircafé und ein Nähcafé ins  
Leben gerufen.

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

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



**Seniorenbüro Innenstadt-West**

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

Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen

**Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00–11.00 Uhr**  
**Pflegepause – Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

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.

**Jeden 2. Dienstag im Monat**  
**„Die Zeit danach“**

*Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige...*  
Ansprechpartnerin: Fr. Gabriele Müller, Ehrenamtliche,  
Tel. (0231) 81 24 18  
Um eine Anmeldung wird gebeten-

**Außersprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus in Dorstfeld**

Für viele Dorstfelder\*innen ist der Weg in die Lange Straße zu beschwerlich. Deshalb bietet das Seniorenbüro Innenstadt-West im Mehrgenerationenhaus, Hospitalstr. 6 (neben dem Sozialamt) in Dortmund-Dorstfeld, eine Außersprechstunde für Senior\*innen an. 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

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel.: (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

**Jeden Dienstag**  
**„Denkabenteuer: Denkfit bleiben – Denksport treiben“**

mit *Monika Richhardt* (zertifizierte Gedächtnistrainerin, BVGT)  
Zeit: 09.30-10.30 Uhr und von 11.00-12.00 Uhr  
Ort: im KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund  
Info: Tel. (0231) 48 79 27  
E-Mail: mentoring@denkabenteuer.de / www.denkabenteuer.de

**Dietrich-Keuning-Haus**

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

**Erzählcafé**

**Jeden 3. Donnerstag im Monat**  
**14.30–16.30 Uhr**

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

**Mehrgenerationenhaus**  
**Mütterzentrum Dortmund e. V.**

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

**Einmal im Monat mittwochs**

**Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren**

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen. Leitung: Ilse Kahrmann  
Zeit: 15.00–17.00 Uhr  
Genauer Termin siehe Internetseite oder Tel. (0231) 9 77 89 60

**Alle 8 Wochen freitags**

**Repair Café Dorstfeld**  
in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt West  
Zur Reparatur vorgestellt werden können:

- Elektrischen Geräte (Kaffeemaschinen, Lampen, Föhne...)
  - Kleidung/Textilien
  - Fahrräder/Kinderwagen/Rollatoren
  - Möbel/Spielzeug aus Holz
  - Hilfe beim Umgang mit Smartphones und Tablets
- Zeit: 15.00–17.30 Uhr

**Termine 2024:**

19.01., 15.03., 03.05., 28.06., 23.08., 11.10., 29.11.

Anmeldung erforderlich unter: (0231) 9 97 89 60

**Alle 8 Wochen freitags**

**Außersprechstunde 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

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Termine 2024: 19.01., 15.03., 03.05., 28.06., 23.08., 11.10., 29.11.

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen

**Dreimal im Jahr**

**Smartphone-Sprechstunde in Kooperation mit Young Caritas**  
Junge Ehrenamtliche zwischen 15-30 Jahren beantworten Fragen und fördern einen sicheren Umgang mit dem Smartphone.

Zeit: 16.00–18.00 Uhr

Anmeldung und genaue Termine siehe Internetseite oder telefonisch: (0231) 9 97 89 60

## 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!!

### Tänze aus aller Welt

Montag, 9.45 Uhr

...miteinander tanzen in geselliger, fröhlicher Runde zu internationaler Musik. (10x90 Min.)

### Tai Chi Chuan

Montag, 12.00 Uhr

...fließende Bewegungen zur Gesundheitspflege und Entspannung. (10x60 Min.)

### Lu Jong – tibetisches Heilyoga

...für ein erhöhtes Körperbewusstsein und Wohlbefinden, geeignet für alle Altersgruppen und Fähigkeiten. (10x60 Min.)

### Sitzgymnastik

Dienstag, 10.00 und 11.00 Uhr

... das Sturzrisiko und Verletzungen durch Bewegung zu bekannten Melodien verringern. (10x45 Min.)

### Qi Gong

Dienstag, 12.00 Uhr

... körpereigene Energie durch Haltungsübungen und langsame, sanfte Bewegungen stimulieren.

## NEU! Forever Fitly Dance

Dienstag, 13.15 Uhr

...Fitness und Tanz, geprägt von lateinamerikanischen Einflüssen und zu stimmungsvoller Musik. (10x60 Min.)

### Rückenfit

Mittwoch, 8.30 Uhr,  
9.45 Uhr und 11.00 Uhr

...aktiv für den gesunden Rücken! (10x60 Min.)

### Tanz Fit

Mittwoch und Donnerstag,  
10.30 Uhr & 11.45 Uhr

...eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer. (10x60 Min.)

### Vini Yoga

Mittwoch, 17.00 Uhr

...Wahrnehmung des eigenen Körperempfindens entwickeln durch achtsame Ausführung der Bewegungen. (8x90 Min.)

### Fit & Fröhlich in den Tag

Donnerstag, 10.30 Uhr

...Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität. (10x60 Min.)

## Lebensläufe e.V. „Von Frauen für Frauen“

...Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42.

Jeden Freitag 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!)

### Philosophisches Gespräch

Mittwoch, 14.00 Uhr

An jedem 1. Mittwoch im Monat bietet das Eugen-Krautscheid-Haus einen moderierten Gesprächskreis an. Die Teilnehmer\*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

ERSTKLASSIGE LAGE

BARRIEREFREI

GEHOBENE AUSSTATTUNG

- Exklusives Wohnambiente in lichtdurchflutetem Erkerhaus
- Überschaubare Größe
- Gut durchdachte Wohnungen von 45 – 120 m<sup>2</sup>
- Hauseigene Garagenanlage
- Grundpauschale und Wahlleistungen

ZERTIFIKAT  
Anspruchsvolles Wohnen

DOMIZIL SCHOEME

\* SENIORENWOHNUNGEN \*

Mitten im Herzen von Dortmund!

Olpe 8 – 12 • 44135 Dortmund (Haupteingang Olpe 12)  
Telefon 0231-52 56 66 (AB) • Mobil 0175-63 44 015  
Email: verwaltung@schoeme.de • www.domizil-schoeme.de

**Politik-Treff**

**(Termine bitte erfragen)**

*Donnerstag, 14.00 Uhr*

Moderierter Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen. Die Teilnehmer\*innen diskutieren über selbst gewählte Themen.

**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 francais?**

*Donnerstag, 10.45 Uhr*

In netter Runde den französischen Sprachschatz erhalten und auffrischen.

**Begegnungsangebote:  
(kostenfrei!)**

**Computer-AG**

*Dienstag, 14.30 Uhr*

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

**Spieletreff**

*Donnerstag, 14.00 Uhr*

Nette Leute treffen sich zum gemeinsamen Spielen... Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat!

**Handarbeitstreff**

*Donnerstag, 13.30 Uhr*

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

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

**Singen mit Andreas**

*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.

**Kulturlokomotive Dorstfeld**

*Dienstag, 14.30 Uhr*

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

**Smartphone-Sprechstunde**

*Donnerstag, alle 14 Tage, 15.00 Uhr*

Anmeldung erforderlich!

**Sozialberatung**

*Jeden 1. Mittwoch im Monat,*

*10.00 Uhr*

Beratung über inhaltliche Voraussetzungen und verfahrensmäßige Durchsetzung von Leistungsansprüchen. Anmeldung erforderlich!

**ParkAkademie - Forum für Bildung und Begegnung e.V.**

Westfalenpark Florianstr. 2

(Postanschrift!).

Nähere Infos montags bis freitags von 8.30–12.30 Uhr unter

Tel. (0231) 12 10 35 und/oder

info@parkakademie.de

www.parkakademie.de

Für eine Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung absolut erforderlich.

**Montag, 01. Januar**

*Neujahrs-Spaziergang*

Beginn: 11.00 Uhr

Leitung: Marlies Schellbach

Teilnehmerbeitrag: frei, jedoch Parkeintritt

**Donnerstag, 04. Januar**

*Winterleuchten im Westfalenpark*

Beginn: 17.00 Uhr

Teilnehmerbeitrag: 8,00 Euro

zzgl. Parkeintritt

**Samstag, 20. Januar**

*Semestereröffnung*

Beginn: 11.00 Uhr

Referent: div.

Teilnehmerbeitrag: frei, jedoch Parkeintritt

**Mitnehmen können wir  
nichts auf unserem  
letzten Weg.**

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

Bestattungsvorsorge -  
für einen Abschied  
mit Herz und Verstand.



**Bestattungen Stöber**

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

www.bestattungen-stoeber.de

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG



## Seniorenbüro Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21,  
44287 Dortmund

Anmeldungen, nähere Informationen  
und Termine

Tel. (0231) 50-2 93 90

Email: seniorenbuero.aplerbeck@stadt-  
do.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

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit. Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und

zu entspannen. Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich. Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken. 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.

## Städt. Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Leitung: Petra Emig

Tel. (0231) 50-291 00, Fax (0231) 50-1 02 91

E-Mail: bz\_berghofen@stadtdo.de

## Treffpunkt BZ Berghofen

Das städtische Begegnungszentrum Berghofen bietet den Besucher\*innen 2024 offene Angebote, Kurse und Veranstaltungen aus folgenden Bereichen:

- Neue Medien  
Laptop- und Smartphone Kurse und Training
- Kreatives  
Maltechniken, Workshop und jahreszeitliches Basteln
- Musikalisches  
Lieder-. Schlager- und Tanznachmittage
- Bewegung/ Entspannung  
Gymnastik, Tanz dich fit, Yoga
- Sprache Spanischkurs
- Vorträge Informationen rund um diverse Themen für alle ab 50 Jahren
- Lesungen und Theaterstücke  
Kulturerlebnis und Unterhaltung
- Wanderausstellung DEMENSCH  
Thema Demenz im April

## Plattdeutscher Stammtisch des Heimatvereins Berghofen e.V.

An jedem *1. Mittwoch im Monat* je nach Jahreszeit um 15.00 oder 16.00 Uhr

## Beratung des Seniorenbeirates

An jedem *3. Donnerstag in der Zeit* von 14.30–15.30 Uhr

## Rummicub und Skat

An jedem *1., 3. und 5. Donnerstag* im Monat von 14.00–17.00 Uhr

## Doppelkopf

An *jeden Montag* von 13.30–17.00 Uhr

## Schneidern

An *jedem Freitag* von 09.00–12.00 Uhr

Das neue Programm mit allen Details erscheint im Januar 2024.



„Wir erfüllen  
Wünsche für  
einen besonderen  
Abschied.“

**Bestattung und Bestattungsvorsorge.**  
2x in Dortmund für Sie da:  
GBG Bestattungen  
Ostwall 3 · Tel. 0231 / 549 08 10  
Biederbeck Bestattungen  
Pröbstingkamp 2 · Tel. 0231 / 549 08 40

Tag & Nacht erreichbar

**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  
Zeit: 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

**Weitere Termine in Schüren:**

**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: 09.30 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**

Rosenstraße 61, 44289 Dortmund  
Tel. (0231) 44 20 44 0

**Café Rose**

Zugang über Rosenstr. 63  
*i.d.R. dienstags, mittwochs, freitags und samstags jeweils von 15.00 - 17.00 Uhr*  
Öffnungstage können abweichen, daher: Bekanntgabe der Öffnungstage im Monat immer zum Monatsbeginn durch Aushang am Café Rose oder telefonisch unter (0231) 44 20 44 20 oder (0231) 44 20 44 30.

**Mobiles Schuhfachgeschäft:**

**Die Schuh Residenz**  
Montag, 5. Februar von 15.00-17.00 Uhr  
(im Erdgeschoss des Seniorenzentrums)



**Pflegedienst Konstantin**

Siegburgstraße 27  
44359 Dortmund-Mengede  
www.konstantin-pflege.de

**Telefon (02 31) 427 281 76**

Kranken- und Altenpflege

**Konstantin**

Wir I(i)eben Pflege



## Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der

Arbeitsgemeinschaft 60 plus

16.30 Uhr in der Gaststätte Lindenhof, Wickeder Hellweg 22

Tel. (0231) 21 66 60

## 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

Anmeldungen für die **Smart-phone-/Handysprechstunde in Koop. mit Young Caritas** sind in der

jeweiligen Kalenderwoche der o.g. Reparatur-Termine ab montags im

Seniorenbüro Brackel, in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr oder bei Pfarrer

Giesler möglich. Kontakte:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

oder Pfarrer Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

## Gospelchor Enjoy the moment

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus

Eichendorffstraße 31,

44143 Dortmund

Zeit: mittwochs von

19.30–21.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Pfarrern Jens Giesler

Tel. (0231) 40 02 33

und Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

## Café „Spiel mit Spaß 70 plus“

mit den Nachbarschaftshelfer\*innen im Stadtbezirk Brackel

## Brackel

Ort: Arent-Rupe Gemeindehaus

Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

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

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

## Wambel

Ort: AWO Begegnungsstätte

Wambel, Wambeler Hellweg 7,

44143 Dortmund

Zeit: jeden 1. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel

(Thomas Brandt)

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

## Wickede

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Zeit: jeden 2. Dienstag im Monat

von 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner\*in:

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 (Ulrike Klotz)

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

Bestattungen aller Art • Vorsorgeberatung • Treuhandstelle für Dauergrabpflege

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

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



**Filialen in Dortmund**

Brackeler Hellweg 51

Asselner Hellweg 121

**EIN HAUS FÜR ALLE!**

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



0231 / 56 22 93-33 • [www.HAUS-Am-Gottesacker.de](http://www.HAUS-Am-Gottesacker.de)

## ComputerCafé 50+

*Interessierte tauschen sich über Themen zum Computer, Smartphone und Co. Aus*

und erhalten Hilfe bei technischen Fragen und Problemen.

Zeit: Dienstag und Freitag im

Wechsel, 9.45–12.00 Uhr

Ort: In der Tremonia Akademie e. V., Tecklenborn 34, 44143 Dortmund

Vorherige Anmeldung erbeten.

Ansprechpartner:

Benjamin Bialecki

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

mail@tremonia-akademie.de

Internet:

www.tremonia-akademie.de

## Seniorenbüro vor Ort

*Beratung und Information vertraulich und persönlich*

## Sprechstunden in Wambel

Zeit: jeden Dienstag

von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Jakobus Gemeindehaus

Wambel, Eichendorffstraße 31,

44143 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

## Sprechstunden in Asseln

Zeit: jeden 4. Mittwoch im Monat

von 13.00–15.00 Uhr

Ort: Ev. Gemeindehaus Asseln,

Asselner Hellweg 161,

44319 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Kontakt: Seniorenbüro Brackel,

Tel. (0231) 50-2 96 40

Email: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

## Begegnung VorOrt Brackel

Tel. (0178) 6 61 75 03

Mail.: Begegnungbrackel@diakoniedort-

mund.de

## Wöchentliche Veranstaltungen:

### Boule Spielen im Meylantviertel Wickede

*Dienstag 14.00–16.00 Uhr* auf der

Freifläche am Park der Generationen,

Ebbinghausstraße zwischen

Hausnummer 45 und 53, 44319

Dortmund.

### Café Spiel mit Spaß Wickede

*Mittwoch 14.00–16.00 Uhr*, bei

Getränken und Gebäck werden Ge-

sellschaftsspiele wie Mensch ärgere

Dich nicht, Rummy, Kniffel etc.

gespielt.

*Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91,*

*44319 Dortmund*

## Walken in Dortmund Wickede

*Neue Uhrzeit in der dunklen*

*Jahreszeit*

Die Walkinggruppe des Lauf- und

Walkingtreff Dortmund-Ost wird

während der Winterzeit die Uhr-

zeit ändern. Ab dem 31.10.2023

findet die Walkinggruppe diens-

tags, jeweils um 14.00 Uhr statt. Der

Treffpunkt ist dann auf dem Netto-

Parkplatz am Altkleider-Container,

Rauschenbuschstr. 1, Ecke Plecken-

brink. Durch die Zeitänderung kann

so noch bei Tageslicht gelaufen

werden. Neue Interessenten, die

auch im Winterhalbjahr Spaß an

der Bewegung haben, sind herz-

lich eingeladen sich anzuschließen.

Ob mit oder ohne Stöcke, jede\*r ist

willkommen die Bewegung in der

Natur, die Kontakte und den per-

sönlichen Austausch zu genießen.

Das Angebot dauert ca. 60 Minuten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für Rückfragen stehen Ihnen Inge

Seebacher, Tel. (0231) 21 45 63

und von Begegnung VorOrt, Ulrike

Klotz, Tel. (0178) 6 61 75 03,

E-Mail: klotz@diakoniedortmund.de

zur Verfügung.

## Der Hausnotruf der Johanniter

Für ein gutes Gefühl.  
Auch nach dem Besuch.



Jetzt bestellen!

[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)



**JOHANNITER**

Hier informieren  
02306 37892502





## Städt. Begegnungszentrum Eving

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

### Sprechstunden

Seniorenbeirat Helmut Adden:  
Jeden 1. Montag im Monat in der  
Zeit von 15.00–16.00 Uhr (ohne  
Anmeldung)

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

### Offener Spiele-Treff

bei Kaffee  
dienstags in der Zeit von  
14.00–16.00 Uhr

### Bingo-Spaß

mit kleinen Preisen  
mittwochs, Kosten: 2,50 Euro,  
Anmeldung bei Frau Steinbeck

### ZWAR-Gruppe

Jeden 3. Mittwoch im Monat  
ab 14.30 Uhr

### Kreatives Gestalten

Ob jahreszeitliche Tischdekora-  
tionen, individuelle Geschenkver-  
packungen oder Grußkarten – der  
Kreativität sind keine Grenzen  
gesetzt und sie erhalten fachliche  
Anleitung von der Floristin Eike  
Bonk. Es werden einzelne Veran-  
staltungen angeboten, Termine  
können telefonisch erfragt werden.

### Sprachkurse

**Spanisch** ohne/mit wenigen Kennt-  
nissen: montags, 15.30–17.00 Uhr  
**Englisch** ohne Vorkenntnisse:  
freitags, 14.00–15.30 Uhr  
Genauere Kurslaufzeiten sind telefo-  
nisch oder vor Ort zu erfragen.

### Bewegungsangebote

(Genauere Kurslaufzeiten sind tele-  
fonisch oder vor Ort zu erfragen;  
Anmeldung erforderlich)

### Zumba Gold

montags von 9.00–10.00 Uhr und  
von 17.30–18.30 Uhr

### Yoga auf dem Stuhl

montags von 10.15–11.15 Uhr

### Gymnastik im Sitzen und Stehen

donnerstags von 10.00–11.00 Uhr

### Sanftes Rückenfit

donnerstags von 16.00–17.15 Uhr

### Pilates

donnerstags von 17.30–18.45 Uhr



So hilfreich wie nötig,  
so individuell wie möglich.

Ausgezeichnet mit dem  
Unternehmerinnenpreis 2017



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

## „Pause für Pflegende Angehörige“

Jeden Donnerstag im Life Center Barop, Stockumer Straße 259, 44225 Dortmund, Yogakurs für Pflegende Angehörige  
14.00–15.30 Uhr, kostenfrei

### Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Langeloh 18, 44229 Dortmund  
Tel. (0231) 47 60 17 00

E-Mail: h.rolfsmeyer@diakoniedortmund.de, nachbarschafts-agentur.de

## Jeden Montag

Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen mit unserer Behördenhelferin nach Terminabsprache

*Bienvenue! Französischgruppe für Fortgeschrittene*  
Bitte anmelden!

## Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege mit Pflegewissenschaftlerin C. Wagener-Ernst  
Zeit: 9.00–11.00 Uhr

## Suppendienstag

gemeinsames Kochen und Mittagessen: nicht nur Suppe!  
Bitte anmelden!

## Jeden Mittwoch

Fototreff oder Kreativ-Gruppe mit im 14-tägigen Wechsel  
Zeit: 15.00–18.00 Uhr

## Skatabend

Zeit: 18.15–21.00 Uhr

## Jeden Donnerstag

Nachbarschafts-Café  
Kaffee, Kuchen, Quatschen, Spielen... Kennenlernen!  
Zeit: 15.00–17.00 Uhr

## 1 x monatlich

Nachbarschaftliches Frühstück donnerstags, 09.00–11.00 Uhr  
Bitte Termin erfragen und anmelden!

Handy- und Computersprechstunde donnerstags, 09.00–12.00 Uhr  
Bitte Termin erfragen und anmelden!

In unserem aktuellen Monatsprogramm finden Sie weitere Veranstaltungshinweise!

### 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.

### Begegnungsstätte Brüninghausen, 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 Spielenachmittag  
Zeit: 14.00–18.00 Uhr

## Jeden Freitag

Seniorentreff und Gesprächskreis  
Zeit: 13.30–17.30 Uhr

## Jeden 3. Mittwoch im Monat

Plauderstunde  
Beginn: 19.00 Uhr

## Jeden 2. Donnerstag im Monat

Frühstück - Beginn 9.30 Uhr

## Jeden 1. Freitag im Monat

Herrenabend - Beginn: 19.00 Uhr

Außerdem Wandergruppe und Walking

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Dietmar Bergmann, Tel. (0231) 75 17 48.

### Begegnungsstätte Hombruch, Tetschener Str. 2

## Montags bis freitags

Zeit: 14.00–18.00 Uhr Café geöffnet



Der Wandelraum

### Hier begleiten mein Team & ich Sie in den Wandelsituationen des Lebens.

z. B. bei Sterben, Tod & Trauer

weitere Angebote: ganzheitliche Massagen, naturheilkundliche Begleitung, Raumvermietung für Anlässe & eigene Angebote aller Art, Begleitung in der Schwangerschaft, zur Geburt & danach, Begleitung bei Verlusten jeglicher Art (Arbeitsplatz, Menopause, stille Geburten, ...)

### Bestattungshaus Giese e. K. & Bestattungsdienste Patricia Tüchsen

ganzheitliche Massagen Claudia Baums

Praxis für Natur- und Frauenheilkunde Eugenia Bauer

Harkortstraße 50 / Ecke Wupperstraße, 44225 Dortmund

Tel.: 0231 / 99 95 07 30



## Besondere Angebote:

### Montags

Spieletreff

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

Spieletreff, Beginn: 14.00 Uhr

### Freitags

Skat, Beginn: 13.00 Uhr

Sport und Gymnastikangebote zu erfragen unter:

Tel. (0231) 17 84 78 und

(0176) 62 30 50 18

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Hannelore Cordes

Tel. (0173) 5 36 75 62

## Begegnungsstätte Kirchhörde, Möllershof, Hohle Eich 81

### Jeden 2. Dienstag im Monat

Kaffeetrinken mit Musik, Spielen etc.

Beginn: 15.00 Uhr

### Jeden 4. Donnerstag im Monat

Kreatives Handarbeiten

Beginn: 15.00 Uhr

### Am letzten Sonntag im Monat

Monatswanderung

Treffpunkt: Eingang Möllershof

Beginn: 11.00 Uhr

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt:

Friedhelm Lentz, Tel. (0231) 59 07 02

## Begegnungsstätte Lückleberg, Olpketalstr. 83 a

### Montags

Kaffeeklatsch mit unterschiedlichem Programm,

Beginn: 14.00 Uhr

### Dienstags

„Yoga für Runde“

Beginn: 15.30 Uhr

### Samstags

Offener Bouletreff

Beginn: 13.00 Uhr

Smartphonesprechstunde nach Vereinbarung.

Auskünfte zu diesen und weiteren Angeboten erteilt: Anni Grutzpalk,

Tel. (0231) 88 05 57 53

## Begegnungsstätte Menglinghausen, Am Sturmwald 16

### Montags

Wii-Gruppe, Beginn: 16.00 Uhr

### Jeden 2. und 4. Montag

Frühstück, Beginn: 10.00 Uhr

### Dienstags

Spieletreff, Beginn: 14.00 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, Tel (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

## Informationen auch gern bei:

### Begegnung VorOrt Koordinatorin Stadtbezirk Hombruch:

Evelin Büdel, Tel. (0231) 9 93 42 17

E-Mail: e.buedel@awo-dortmund.de

## Städtische Seniorenheime Dortmund gemeinnützige 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.



### Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg

in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg. Von 14.30 -16.00 Uhr treffen sich Senior\*innen und Kinder/Jugendliche zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausflüge machen. Es werden noch interessierte Senior\*innen gesucht! Die Veranstaltung findet unter Anleitung einer Fachkraft der Jugendfreizeitstätte statt. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### Liedercafé

im Gemeindehaus der Evangelischen Kirchengemeinde (Wellinghofer Str.21, 44263 Dortmund). Von 14.00-15.30 Uhr schmettern wir Lieder von „Marmor, Stein und Eisen bricht“ bis „Die Gedanken sind frei“. Termine auf Anfrage bei: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### Jeden Dienstag Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde

*Unter dem Motto: „Gutes für den Rücken“*  
stärken wir verschiedene Muskulaturgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit usw. Soziale Kontakte werden durch kleinere Zusammenkünfte nach dem Sport oder beim gemeinsamen Grillen, Feiern gepflegt.  
19.00–20.00 Uhr  
Alte Turnhalle Phoenix-Gymnasium DO-Hörde  
Tel. (02304) 8 37 12

### Jeden 3. Mittwoch im Monat Café Atempause

Gesprächsangebot für pflegende/sorgende Angehörige, die einen an Demenz Erkrankten begleiten  
Zeit: 14.30–16.00 Uhr  
Ort: evangelisches Gemeindehaus Dortmund-Wellinghofen, Overgünne2, 44265 Dortmund  
Seniorenbüro Hörde  
Tel. (0231) 50-2 33 11  
E-Mail: [Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de](mailto:Seniorenbuero.hoerde@dortmund.de)

### Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Beratung, Begegnung und Wohnen im Alter

### Begegnung VorOrt (Stadtbezirk Hörde)

Nortkirchenstr. 15, 44263 Dortmund

### An jedem 2. und 4. Montag im Monat Smartphone-Café im „Hörder Treff“

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr  
Ort: Gildenstraße 5, 44263 Dortmund  
Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erwünscht bei Jürgen und Roswitha Fenneker (AWO „Hörder Treff“) unter 0231 431560 (mo/do 14:00-17:00 Uhr, sonst bitte auf AB sprechen) oder bei Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto:begegnunghoerde@diakoniedortmund.de).

### An jedem 3. Freitag im Monat

### Generationentreff in der städtischen Jugendfreizeitstätte Clarenberg - Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Senior\*innen und Kinder/Jugendliche treffen sich zum gemeinsamen Basteln, Backen, Werkeln, Kickern, Ausflüge machen. Es werden noch interessierte Senior\*innen gesucht! Die Veranstaltung findet unter Anleitung einer Fachkraft der Jugendfreizeitstätte statt. Anmeldungen und Fragen bitte an: Svenja Lapp-Emden von Begegnung VorOrt Hörde, Tel. (0162) 2 11 68 91, [begegnunghoerde@diakoniedortmund.de](mailto: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



## Sozialdienst kath. Frauen Skf e.V. Hörde - Mehrgenerationenhaus B3

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund  
Ansprechpartnerin: Lars Döppelmann  
Tel. (0231) 42 57 99 60,  
Fax (0231) 42 57 99 65  
E-Mail: mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

### Der SkF Hörde (Mehrgenerationenhaus B3) bietet weiterhin folgende

Kurse an:

- *Yoga 50+*
- *Rückenfit 50+*
- *Fitness 60+*
- *Fitness im Alter (Mix)*

Die genauen Zeiten und Rahmenbedingungen können Sie bei Frau Sabine Eggert unter [stadtteilbuero.eggert@skf-hoerde.de](mailto:stadtteilbuero.eggert@skf-hoerde.de) oder

Tel. (0231) 4 27 08 17 oder -9 erfragen. Frau Eggert nimmt auch die Anmeldungen entgegen.

Das Mehrgenerationenhaus bietet darüber hinaus eine Vielzahl an Vorträgen, Aktionen und Veranstaltungen an. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Flyer für das erste Quartal 2023, der auf der Homepage <https://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/mehrgenerationenhaus> (unten rechts unter Downloads) veröffentlicht wird.

Ansprechpartner für folgende Angebote ist Michael Kebekus (montags – donnerstags zwischen 13.00 und 17.00 Uhr vor Ort):

- *Stadtteilcafé*
- *Seniorenfrühstück*
- *Flüchtlingsfrauencafé*
- *Digitalkompass*
- *Smartphonesprechstunde*
- *Repaircafé*
- *Klöntreff „Gesprächsfaden“*
- *und weitere einzelne Angebote und Vorträge*

Es werden noch Ehrenamtliche gesucht, die sich im Projekt „fit for school and life“ engagieren möchten. Hausaufgabenunterstützung für die Klassen 3 bis 6 mit etwa 1,5 Std./Woche

Weitere Infos auf unserer Internetseite [www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/fit-for-school-and-life](http://www.ksd-dortmund.de/skf-hoerde/angebote/fit-for-school-and-life)

E-Mail: [bildungundteilhabe@skf-hoerde.de](mailto:bildungundteilhabe@skf-hoerde.de)

[www.facebook.com/skf.hoerde](https://www.facebook.com/skf.hoerde)



# KÖTTER BESTATTUNGEN

*Der letzte Weg in guten Händen*

## SENIOREN-SERVICES

- **Bestattungsvorsorge**  
bedeutet selbst zu bestimmen – Notwendiges regeln
- **Treuhandverträge**
- **Unverbindliche Information**
- **Kostenlose Vorsorgeordner**
- **Information Sterbegeldversicherungen**

24 Std. erreichbar – Tel. für alle Filialen  
**0231 – 46 42 76 / 46 43 37**



44267 Dortmund-Benninghofen · Overgünne 89  
Wellinghofen · Hombruch · Aplerbeck  
[www.bestattungen-koetter.de](http://www.bestattungen-koetter.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

Tag: Donnerstag, 14-tägig (siehe Aushang) | 14.00–16.00 Uhr  
Ansprechpartner Arnold Pothmann  
Tel. (0231) 3 95 60 50  
Versicherungsfachberater

### Jeden Dienstag von 13.00–17.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.  
Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 39 42 74

### Montags und donnerstags, 14.00 Uhr

Canasta

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.

### 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

### Jeden Mittwoch

„TangoBeat“  
Die Musikgruppe „TangoBeat“ sucht Verstärkung. Wer ein Instrument spielt und gerne in der Gemeinschaft musizieren oder singen möchte, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen.  
Treffen: 15.30–17.30 Uhr  
Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 39 42 74

### Schach und Brettspiel AG

In dieser Arbeitsgruppe werden Spiele wie Schach, Mühle, Dame usw. angeboten. Ziel ist es strate-

gisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet freitags zwischen 10.00–12.00 Uhr statt. Nähere Informationen können Sie vom Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74 erhalten.

### 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. 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 bestehenden Skatrunde, des Begegnungszentrums Huckarde, sucht noch Verstärkung zum „Kar-

tenkloppen“. Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

### Spielenachmittag mit Emily Bohr

Am Dienstagnachmittag kann gespielt werden. Ziel ist es strategisch zu denken und zu handeln. Hierbei werden die kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Interesse kann auch Memory zur Entspannung gespielt werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiedereinsteiger und vorgeschrittene Spieler sein. Der Spieltag findet dienstags zwischen 13.30–15.00 Uhr statt. Nähere Informationen können Sie von dem Leiter der Einrichtung, Uli Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74 erhalten. Gebühren fallen nicht an.

### Begegnung VorOrt Huckarde

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

### „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

**Ihre Apotheken in Marten:**



**Apotheke**  
an der  
Wasserburg

An der Wasserburg 33  
Tel.: 0231 - 61 67 40  
info@apotheke-wasserburg.de

Frank Grote e.K.  
44379 Dortmund



**Ardey-**  
apotheke

In der Meile 2  
Tel.: 0231 - 61 45 61  
info@apotheke-ardey.de



e-Rezept ready





## 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 zu den Terminen  
erfahren Sie im Begegnungszentrum

## Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

### • *Herren unter sich*

Treffen: Jeden Dienstag im Monat,  
von 14.00–16.00 Uhr

### • *„Theater-, Konzert- und Kinobesuche“*

Nähere Informationen erhalten Sie  
bei Gabriele Ott im Begegnungs-  
zentrum oder telefonisch unter der  
Tel. (0231) 50-2 89 89

### • *„Walking“*

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

## Jeden Dienstag

### *Herren unter sich*

Diese Runde richtet sich an alle  
interessierten Männer, die Lust und  
Laune haben, sich zwanglos und re-  
gelmäßig mit anderen Männern zu  
treffen, um abseits vom täglichen  
Geschehen sich austauschen zu  
können, einfach nur zu reden oder  
auch nur mit dabei sein möchten.  
Auch werden gemeinsame Aktio-  
nen geplant. Zeit: 14.00–16.30 Uhr.  
Leitung: Ulrich Kloda  
Nähere Informationen erhalten Sie  
im Begegnungszentrum oder tele-  
fonisch.

## Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

Möchten Sie ins Theater oder Kino  
gehen, aber nicht alleine? Dann  
ist diese Gruppe genau richtig für  
Sie! Gemeinsame Theaterbesuche  
oder Konzertbesuche machen mehr  
Spaß und Freude. Sie können sich  
mit Gleichgesinnten über Ihre Inte-  
ressen austauschen und gemeinsam  
den nächsten Theaterbesuch pla-  
nen. Nähere Informationen erhal-  
ten Sie bei Gabriele Ott im Begeg-  
nungszentrum oder telefonisch.

## „Walking“

### *Freitags*

Eine neue Gruppe „walking“ inter-  
essierter Seniorinnen und Senioren  
trifft sich im Begegnungszentrum.  
Leichtes Ausdauertraining beein-  
flusst positiv den Körper.  
Leitung: Günter Lentner  
Beginn: 15.00 Uhr; Eingang  
Volksgarten, Volksgartenstraße

## Offener Treff: „Plauderstündchen“

*mittwochs von 13.30–15.30 Uhr*  
Uhr, alle vierzehn Tage statt. Nähe-  
re Informationen erhalten Sie im  
Begegnungszentrum.

## Bingo!

### *Spielen Sie mit!*

donnerstags ab 15.00 Uhr  
Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud  
Schmidt und Rosemarie Hübner

## Seniorentanz

### *freitags von 15.00–16.30 Uhr*

Leitung: Angela Haase

## Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

### *mittwochs ab 19.00 Uhr*

Interessengruppe mit haupt- und  
ehrenamtlicher Leitung

## Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

Analog und digital für Anfänger  
und Fortgeschrittene.  
Wenn bereits vorhanden, eigene  
Videokamera bitte mitbringen.  
Die Gruppe trifft sich jeden  
*Donnerstag von 9.30–11.30 Uhr*

## Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal  
12 Kilometer  
Gruppentreffen. *dienstags ab 18.00  
Uhr* im Begegnungszentrum. Die  
Ausgangspunkte der Wanderungen  
werden mit öffentlichen Verkehrs-  
mitteln (Gruppenkarte) ange-  
fahren. Wegen der begrenzten  
Teilnehmerzahl bitte bei Winfried  
Kowalski, Tel. (0231) 35 26 89,  
vorher anmelden!  
Gruppentreffen im Begegnungs-  
zentrum, jeden 2. Dienstag im  
Monat

## Zwar-Gruppe Lütgendortmund

Die Gruppe trifft sich *14-tägig  
mittwochs ab 16.00 Uhr* in unserem  
Begegnungszentrum und ist für  
neue Gruppenmitglieder offen.  
Nähere Informationen im Begeg-  
nungszentrum Lütgendortmund  
Tel. (0231) 50-2 89 89  
E-Mail: kkremer@stadtdo.de

## Lachyoga – der Lachclub

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

## Handarbeitstreff: Stricken und Häkeln

*dienstags, 14.00–16.00 Uhr*  
Voranmeldung erforderlich

## Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

*freitags, 14.00–17.00 Uhr*  
Voranmeldung erforderlich.

## Lachyoga: - der Lachclub

*Lachen macht glücklich, zufrieden  
und gesund.*

Die Teilnahme ist kostenlos – aber  
nicht umsonst, denn Körper und  
Geist werden angeregt.  
Inhalt des Lachclubs sind Körper-  
übungen, Atmungs- und Entspan-  
nungstechniken.  
*montags, 10.15–11.00 Uhr*  
Leitung: Anne-Doris Schreivogel

## Gesprächskeis „Mäuse für Ältere“

*Jeden letzten Montag im Monat  
Beginn: um 17.00 Uhr.*

Viele Menschen wollen noch sinn-  
voll arbeiten - um die Rente aufzu-  
stocken oder nicht von Altersarmut  
betroffen zu sein, aber auch weil es  
Spaß macht und zum Leben dazu  
gehört.

Wir laden alle ein, die sich über  
Möglichkeiten, Erfahrungen und  
Zukunftspläne bezahlter Arbeit ne-  
ben der Rente austauschen möch-  
ten. Dabei geht es zum einen um  
konkrete Fragen wie: Selbständig-  
keit oder Minijob ab 65? Wie viel  
will ich noch arbeiten? Wie flexibel  
will ich mein Leben jetzt gestal-  
ten? Welche Träume will ich noch  
verwirklichen? Es kann um Themen  
gehen wie: Ich möchte der Leere

in meinem Leben etwas entgegen setzten oder Ich weiß nicht, wie ich passende Arbeit finden kann.

Zum anderen werden wir neben diesen individuellen Themen auch gesellschaftliche Fragen ansprechen: Was können wir in Dortmund tun, um eine Kultur des Aktiven Alters vorzubringen? Wie können wir andere ermutigen, Arbeit mit Leidenschaft im Alter weiterzuführen und dabei auf „Mäuse“ nicht zu verzichten?

Der Gesprächskreis „Mäuse für Ältere“ wo es um diese Themen geht, trifft sich jeden letzten Montag im Monat um 17.00 Uhr in der ZWAR Zentralstelle, 44397 Dortmund

Steinhammer Straße 3.

**In Zeiten von Corona muss sich bis eine Woche vor dem Termin angemeldet werden, bei den untenstehenden Telefon-Nr.**

Mund- und -Nasenschutz ist bis zum Raum zu tragen.

Moderation und Organisation

*Margarete Leineweber*

Tel. (0231) 12 49 91

m.leineweber@gmx.net

*Vera Romberg: Bildungswerk\_NRW*

Tel. (0231) 61 79 40

### Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe

Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Benedikt Gillich

Tel. (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

## 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 Nette - Claudia Schroth

Tel. (0231) 50-2 80 30

Seniorenbüro Mengede –

Stella Schlichting

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei, Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde, Westerfelder

Straße 11 a, Ansprechpartnerin:

Nina Speziale, Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### Jeden letzten Mittwoch im Monat

*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Bodelschwingh*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde

Parkstraße 9

Ansprechpartnerin: Nina Speziale

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### Jeder 1. Mittwoch im Monat

*Seniorenbüro Mengede vor Ort in Nette*

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 09.00–12.00 Uhr

Ort: Butzstr. 48

Ansprechpartnerin:

Sonja Biallas-Krause

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund,

Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20

Fax (0231) 50-1 08 80

E-Mail: sjeromin@stadt.do.de

### Offener Treff

*mittwochs von 9.00–12.00 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*

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20

Im Kartenspiel „Phase 10“ müssen die Spieler\*innen insgesamt zehn Phasen durchlaufen. In jeder Phase gilt es, eine bestimmte Kombination aus Karten zu sammeln und vor sich auszulegen. Dabei kann es sich um Zwillinge, Drillinge, eine Zahlenfolge oder auch Kombinationen aus allem handeln.

# Mengede

## Rummikub

montags von 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20

Kennen Sie das ursprünglich aus Rumänien stammende Spiel „Rummikub“, das sich seit den 1980er Jahren auch bei uns in Deutschland großer Beliebtheit erfreut? Es hat ähnliche Regeln wie „Rommé“, aber statt mit Spielkarten wird mit Steinen gespielt. Haben Sie Lust, es mal wieder zu spielen oder es ganz neu kennenzulernen? Dann kommen Sie gerne zu unserer neu ins Leben gerufenen Gruppe!

## Sonntagscafé

Am 1. Sonntag im Monat von 14.00–17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Betty Steeger, Tel. (0231) 33 27 54

Sie möchten den Sonntagnachmittag in netter Gesellschaft verbringen und plaudern, während Sie ein Tässchen Kaffee oder Tee und ein Stück Kuchen genießen? Dann melden Sie sich doch zu unserem Sonntagscafé an! Ab dem 4. September 2022 geht es wieder los!

Aufgrund einer begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um telefonische Voranmeldung.

## Sprechstunde für Fragen rund ums Smartphone und Tablet

Zeit: 09.30–12.00 Uhr in den ungraden Wochen dienstags

Anmeldung über das Seniorenbüro  
Tel. (0231) 50-2 80 90

## Wandern

14-tägig donnerstags

Beginn: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Mengede, Für alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen. Wenn erforderlich, erfolgt die Anfahrt zum Wandergebiet mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Kosten für Anfahrt und eventueller Verzehr bei einer Einkehr müssen selbst getragen werden. Für Wanderungen empfehlen wir festes Schuhwerk.

Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.

Ansprechpartner: Werner Sommerfeld, Tel. (0176) 41 83 01 96

## @ 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

Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...  
Leitung: Robert Overheid, Betty 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 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

## Patchwork

freitags, 14-tägig, 9.30–12.30 Uhr

## Handarbeitsgruppe „Flotte Nadel“

Tag: montags, 14.15 Uhr

## Englisch-Stammtisch

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00 bis 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 bis 16.00 Uhr

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die in die jeweilige Jahreszeit passen oder sich mit einem bestimmten Thema befassen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie entspannt lauschen und über das Gehörte plaudern. 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](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de)

**Trauercafé Plus**

*jeden 2. Dienstag im Monat*

Ab sofort startet ein neues Trauercafé in Mengede. Neben Kaffee, Kuchen und Gesprächen bietet es gemeinsame Aktivitäten (Spazieren, Boulespielen, Kochen, etc.) je nach Wunsch und Möglichkeit der Teilnehmenden. Ev. Noah-Gemeinde, Seniorenbüro und Begegnung VorOrt machen gemeinsam jeden 2. Dienstag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr dieses Angebot.

Ort: kleine Trauerhalle des ev. Friedhofs, Mengeder Schulstraße und andernorts

**Kontakt:**

Cordula Podscharly (ev. Noah-Gemeinde): Tel (0231) 3 96 44 71

Nina Speziale (Seniorenbüro): Tel. (0231) 50-2 80 90

Silke Freudenau (Begegnung VorOrt): (0173) 6 97 53 78

**Boule-Treff**

*jeden Mittwoch, 15.00 bis 16.30 Uhr (bei trockenem Wetter)*

In geselliger Runde wird Boule gespielt, solange es die Witterung zulässt. Interessierte sind willkommen, auch ohne Vorkenntnisse!

Ort: Boulebahn im Hansemannpark, Hansemannstraße, Mengede-Oestrich

Kontakt: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt), [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de) oder unter (0173) 6 97 53 78

**Liedercafé Mengede**

Einmal im Monat werden im „Liedercafé Mengede“ bekannte Lieder geschmettert, mitreißend angeleitet von Jasmin Siebert an der Gitarre. Im Oktober ist die Frauenhilfe der Noah-Gemeinde Westerfilde Gastgeberin und sorgt für eine kleine Stärkung mit frischem Kaffee und Kaltgetränk.

Ort: Gemeindezentrum Westerfilde, Westerfilder Str. 11a, 14.30-16.00 Uhr.

Herzliche Einladung an alle, die mitsingen möchten!

Infos zu Terminen und Anmeldung bei: Silke Freudenau (Begegnung VorOrt Mengede), Tel. (0173) 6 97 53 78, [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de)

**Tanztreff „Wir tanzen, wie es uns gefällt!“**

*Sonntag, 25. Februar von 15.00-17.00 Uhr*

Das ist das Motto für einen beschwingten Sonntagnachmittag, zu dem die Tanzsportgemeinschaft Bodelschwingh e.V. und Begeg-

nung VorOrt alle Tanzfreudigen nach Westerfilde ruft. Das Alter spielt hier keine Rolle, ob jünger oder älter, allein oder als Paar, alle sind willkommen!

Getanzt wird Einzel-, Paar- und Gruppentanz begleitet von Tänzerinnen und Tänzern der TSG Bodelschwingh. Für den geselligen Rahmen mit Kaffee, Kuchen, Knaberei und Kaltgetränk wird um eine Spende von 5,-EUR gebeten. Wo: Großer Saal im ev. Gemeindezentrum Westerfilde, Westerfilder Straße 11a, 44357 Dortmund  
Infos und Anmeldung: [begegnungmengede@diakoniedortmund.de](mailto:begegnungmengede@diakoniedortmund.de) oder unter (0173) 6 97 53 78

*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.*

**Zeit für  
Krankenpflege**

**Ambulanter Pflegedienst  
Zeit für Krankenpflege**  
Alexander Künast

Mengeder Str. 705  
44359 Dortmund

Telefon 0231 - 33 55 55  
[info@zeit-fuer-krankenpflege.de](mailto:info@zeit-fuer-krankenpflege.de)

## 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

Hier haben sich naturverbundene Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtbezirk zusammengefunden. 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 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 1. und 2. Dienstag

#### KunstVielfaltScharnhorst

Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.  
Beginn: 15.00 Uhr

### Jeden Dienstag

#### Initiative Internet-Kompetenz

Lernen Sie mit uns das Internet kennen! Wir stehen Ihnen 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  
Dieser Tag soll Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Beginn: 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

### Jeden Donnerstag

#### Hobbyclub Bildende Kunst e.V.

Bei unseren Treffen bemüht sich der Verein, 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

### Hardanger-Stickerei

Jeden Dienstag von  
13.00–15.00 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. Trainiert wird alles rund um den sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus. Sie erhalten Informationen u.

- a. zu häufig gestellten Fragen wie:
- Wie komme ich mit meinem Rollator in den Bus und durch welche Tür steige ich ein?
  - Wie muss ich während der Fahrt meinen Rollator sichern?
  - Wo sitze ich während der Fahrt am sichersten?
  - Wie kaufe ich mit Rollator ein Ticket im Bus?

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

## 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. Neben den Kurs- und Veranstaltungsangeboten finden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in Eigeninitiative zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Dabei entstehen neue Freundschaften und kleine aber unterstützende Netzwerke. 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. **Die 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: begegnungszentren@stadtdo.de

**Städt. Begegnungszentrum Huckarde**  
Parsevalstraße 170,  
44369 Dortmund  
Ulrich Mäfers, Tel. (0231) 39 42 74  
Fax (0231) 3 96 01 50,  
E-Mail: umaefers@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: sjeromin@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 dortmund.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: bspringer@stadtdo.de dortmund.de

**Wilhelm-Hansmann-Haus**  
Märkische Straße 21, 4141 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.



# Bildung, Freizeit und Kultur

## **TU Dortmund, Fakultät 17**

Emil-Figge-Straße 50,  
Raum 2.450, 44227 Dortmund  
**Studienberatung:** Service und  
Beratungsteam, Sigrid Asamoah

### **Sprechzeiten:**

Dienstag und Donnerstag  
von 10.00–12.00 Uhr

**Tel.** (0231) 7 55 41 28 (Anrufbeant-  
worter, Rückruf auf jeden Fall)  
beratung.seniorenstudium@tu-  
dortmund.de

www.seniorenstudium.tu-dort-  
mund.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. Die regelmäßigen Treffen finden im jeweiligen Stadtteil statt. Ein weiterer Standort sind die Räumlichkeiten des ZWAR Begegnungszentrum Marten (ZBZ) in der Steinhammerstraße 3 in Dortmund Marten. Der ZWAR e. V. ist langjähriger Träger dieses Begegnungszentrums, das sich als niedrigschwelliger, selbstorganisierter und generationenübergreifender Treffpunkt im Stadtteil etabliert hat. Örtliche Vereine und Initiativen sowie Angebote des Rudi-Eilhoff-Bildungswerks, Zweigstelle DGB-Bildungswerk NRW e.V. sind dort beheimatet. Die ZWAR Netzwerke sind Orte der Begegnung und der wechselseitigen Unterstützung bis ins hohe Alter. Nach eigenen Wünschen setzen sie Interessen, (Projekt-)vorhaben und Aktivitäten in den Bereichen Freizeit, Kultur, Gesundheit und Soziales um und sind somit für die Generation 60+ ein Gegenentwurf zu Einsamkeit und (gesellschaftlicher) Isolation.

**Hier erhalten Sie nähere  
Informationen und Auskünfte:**

## **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 Dortmund  
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 Segeln „Vertrauen“**

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

## **ZWAR Gruppe Dortmund Eving**

Jeden zweiten Donnerstag im  
Monat 14.30 Uhr  
**Ort:** Begegnungszentrum 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 Fieberg  
**Tel.** (0231) 63 05 71

## **ZWAR Gruppe Marten**

Jeden ersten und dritten Donners-  
tag 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 Marten 2**

Zeit: montags, 14-tägig jeweils  
18.00–20.00 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten / Amtshaus Marten Stein-  
hammerstraße 3, 44379 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Petra Mecoleta  
**Telefon:** (0231) 96 13 17 15  
**Mail:** p.mecoleta@zwar.org

## **ZWAR Gruppe Dortmund**

**Hombbruch/Brünninghausen**  
**Ort:** Erna-David-Seniorenzentrum  
(AWO), Mergelteichstraße 27,  
44225 Dortmund  
donnerstags, 14-tägig,  
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, Geßlerstraße  
15, 44141 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Erika Michels  
**Tel.** (0231) 41 36 70

## **ZWAR Gruppe Dortmund**

**Brackel-Neuasseln**  
montags, 14-tägig, 18.30–20.15 Uhr  
**Ort:** DRK-Begegnungszentrum, Bre-  
dowstraße 49 (Ecke Am Funkturm),  
44309 Dortmund-Neuasseln  
**Ansprechpartnerin:** Ingrid Okunick  
**Tel.** (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 Senioretheater AG**  
freitags, 11.00–13.30 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten, Steinhammerstraße 3,  
44379 Dortmund  
**Ansprechpartnerin:** Martha Gallen  
**Tel.** (0179) 3 79 12 80

## **Kreuzbund- Männergesprächskreis Dortmund**

Jeden 3. Mittwoch im Monat um  
18.00 Uhr  
**Ort:** ZWAR Begegnungszentrum  
Marten, Steinhammerstraße 3  
44379 Dortmund  
**Ansprechpartner:** Otto Fehr  
**Tel.** (0152) 28 36 00 50



### 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.

### Standorte:

#### Seniorenbüro Aplerbeck

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

#### Seniorenbüro Brackel

Standort Brackeler Hellweg  
Brackeler Hellweg 170  
44309 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 40  
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

#### Standort Meylantstraße

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

#### Seniorenbüro Eving

August-Wagner-Platz 2–4  
44339 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 60  
E-Mail: seniorenbuero.ewing@dortmund.de

#### Seniorenbüro Hombruch

Harkortstraße 58 (Eingang in der Domänenstraße 1)  
44225 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 83 90  
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

#### Seniorenbüro Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16  
44263 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 33 11  
E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

#### Seniorenbüro Huckarde

Urbanusstraße 5 - 44369 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 84 90  
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

#### Seniorenbüro Innenstadt-Nord

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

#### Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

#### Standort Untere Brinkstraße

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

#### Seniorenbüro Innenstadt-West

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

#### Seniorenbüro Lütgendortmund

Limbecker Straße 31  
44388 Dortmund \*  
Tel. (0231) 50-2 96 70  
E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

#### Seniorenbüro Mengede

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

#### Seniorenbüro Scharnhorst

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

\*(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

# Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund



## 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](http://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](mailto:bertschulz@stadtdo.de)

### Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund Betreuungs- und Entlastungsangebote

#### Häusliche Entlastung für pflegende Angehörige:

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

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

#### Seniorenbesuchsdienst

Senior\*innen ohne Pflegegrad werden an ehrenamtliche Helfer\*innen vermittelt, die gerne in Gesellschaft mit Dortmunder Senioren\*innen sind, um gemeinsame Unternehmungen (Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, Gespräche, Kochen etc.)

auszuüben und/oder einfach ein offenes Ohr für Freuden und Sorgen bereithalten. Dieser Besuchsdienst ist kostenlos. Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen:  
**Marie Roerdink-Veldboom,**  
Tel.: (0231) 50 – 2 70 94

#### Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

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

#### Innenstadt:

**AWO Eugen-Krautscheid-Haus  
Lange Straße 42, 44137 Dortmund**  
Ansprechpartnerin: Carla Cailean  
Tel. (0231) 3 95 72 18  
E-Mail: [c.cailean@awo-dortmund.de](mailto: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](mailto:c.cailean@awo-dortmund.de)  
Renate Sellin & Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West,  
Tel. (0231) 50-1 13 40, E-Mail: [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto: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.

## Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen

Kirchengemeinde St. Ewaldi

Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin:

Petra Herrmann

Tel. (0231) 71 38 18

E-Mail: petra.herrmann@caritas-dortmund.de

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von 9.00–13.00 Uhr

Kosten: 4 Stunden 33,00 Euro

(incl. Frühstück und Mittagessen)

## 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

Und Seniorenbüro Brackel

Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 93 70 oder

(0231) 50-2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@

dortmund.de

## Stadtbezirk Eving

### 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:

Ingrid Siebel-Achenbach/

Nina Rosenkranz

Tel. (0231) 2 22 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de

zeitgut-dortmund.de

#### Leistungen:

- Häusliche Betreuung und Begleitung
- Demenz- und Pflegeberatung
- Beantragung von Pflegeleistungen
- Alltagsassistent
- Hilfe bei demenziellen Erkrankungen
- Arzt- und Krankenhausbegleitung
- Entlastung von Angehörigen
- Filme, Malkurse und Gesprächskreise für Angehörige
- Filme für demenziell veränderte Menschen
- Kleingruppe „Sonnenuhr“ für demenziell veränderte Menschen

## Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Werks- und Begegnungszentrum Virchowstraße 3, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Knehans, Fachbereichsleitung, Tel. (0231) 84

94 712, Frau Eickhoff, Diakoniestation Süd, Tel. (0231) 43 78 78

Ansprechpartnerinnen: Frau Urban, Frau Müller,

Seniorenbüro Dortmund-Hörde, Tel. (0231) 50-2 33 11

Betreuungsgruppe: jeden Montag, Dienstag und Donnerstag von 11.00–16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: je Tag 30,00 Euro zzgl. 4,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

# Hilfen für an Demenz erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in Dortmund

## 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) 3 96 02 45,

Fax (0231) 86 42 18 64

E-Mail: [j.nwofor@frauenzentrum-dortmund.de](mailto:j.nwofor@frauenzentrum-dortmund.de)

[www.frauenzentrum-dortmund.de](http://www.frauenzentrum-dortmund.de)

## RuStadtbezirk Scharnhorst

Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277,  
44328 Dortmund

Leitung: Annegret Manek

Tel. (0231) 50-2 88 59,

Fax (0231) 50-2 88 59

E-Mail: [amaneke@stadtdo.de](mailto:amaneke@stadtdo.de)

Betreuungsgruppe:

Jeden Montag von

14.00–18.00 Uhr

Betreuungsgebühr: 20,00 Euro pro  
Gruppentreffen

Gesprächsgruppe: jeder zweite

Montag im Monat von

16.00–17.30 Uhr

## 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



Der Mensch mit seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten steht bei unseren Diensten und Einrichtungen im Mittelpunkt.

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

## Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW

Kreisgruppe Dortmund

Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse

44135 Dortmund

Telefon: (02 31) 189989-0, Fax: -30

[dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:dortmund@paritaet-nrw.org)

[www.dortmund.paritaet-nrw.org](http://www.dortmund.paritaet-nrw.org)

- Beratung und Begleitung älterer Menschen
- Hilfen für Menschen mit Behinderungen
- Unterstützung bei psychischen Erkrankungen
- Hilfe in allen pflegerischen Belangen
- Beratung und Entlastung pflegender Angehöriger
- Freizeitangebote für Senioren
- Selbsthilfeunterstützung



**Sonstige Beratungsangebote:****Wohnberatung Dortmund**

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Zuschussung. 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 Opferschutz****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, Begleitscheinigungen 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

**Selbsthilfegruppe****„Frauen nach Krebs“****Nähere Informationen:**

Frau Czekalla

Tel. (0231) 27 40 17

**Treffpunkt:** Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Dortmund

Asseln, Marie-Juchaz-Haus,  
Flegelstraße 42, 44319 Dortmund.

**Termin:** jeder erste Freitag im Monat, 15.00 Uhr

**Frauenselbsthilfe nach Krebs**

Gruppe Dortmund Mitte: kath. Familienbildungsstätte,

Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Jeder zweite Dienstag im Monat,

15.00 Uhr

frauenselbsthilfe.de/

dortmund-mitte.html

**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



# Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen in Dortmund

## Selbsthilfegruppe

### „Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat um 19.30 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.

Fällt der erste Montag im Monat auf einen Feiertag, so findet das Gruppentreffen am zweiten Montag im Monat statt. Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, **Tel.** (0231) 52 90 97 [crohncolitis-do.de](mailto:crohncolitis-do.de)

## Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfvereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr und an jedem vierten 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

## Angebote für ältere Lesben und Schwule:

**SA'LEM – Die AG Älterer Lesben und Schwule im SLADO (schwul lesbischen Arbeitskreis)** Dortmund beschäftigt sich mit Fragen und Lebenswünschen älterer Lesben und Schwuler, z. B. gemeinschaftlicher Wohnformen oder einer generationsübergreifenden lesbisch-schwulen Begegnungsstätte im KCR Dortmund.

**Treffpunkt:** Jeder vierter Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr im Kommunikationszentrum Ruhr e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund.

**Info:** Richard Schmidt, **Tel.** (0231) 9 41 71 56 oder **E-Mail:** [alter@slado.de](mailto:alter@slado.de)

## Gay & gray im KCR Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 45 zur Kommunikation, gemeinsamen Unternehmungen, Themenabenden und Vielem mehr. Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Straße 22, 44145 Dortmund jeweils um 20.00 Uhr statt.

**Tel.** (0231) 83 22 63

**E-Mail:** [info@kcr-dortmund.de](mailto:info@kcr-dortmund.de)

## Lesbian Summer

Die Treffen von Lesbian Summer finden jeden zweiten und vierten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund, jeweils um 19.30 Uhr statt.

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter

**Tel.** (0176) 51 63 84 21

**E-Mail:** [lesbiansummer@kcr-dortmund.de](mailto:lesbiansummer@kcr-dortmund.de)

## Selbsthilfegruppe Glaukom (Grüner Star)

Gruppentreffen finden monatlich im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Nähere Informationen unter

**Tel.** (0231) 97 10 00 34 oder (0231) 71 71 22.

## Impressum Veranstungskalender

**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](mailto:seniorenbeirat@dortmund.de)

**Konzeption:** Werbeagentur L.Kapp, Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

**Anzeigenannahme:** Frau Berndt  
**Tel.** (0231) 58 44 85 25  
**E-Mail:** [berndt@werbeagentur-kapp.de](mailto: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  
Veranstungskalender 2. Quartal 2024:**  
16.02.2024

# In bester Gesellschaft – direkt nebenan!

DOGEWO21



[www.dogewo21.de](http://www.dogewo21.de)

Betreutes Wohnen in Dortmund-Bövinghausen



Barrierefreie  
Senioren-  
wohnungen

In Dortmund-Bövinghausen finden Sie unsere moderne Wohnanlage mit insgesamt 54 Seniorenwohnungen. Unsere Wohnungen sind alle barrierefrei und bieten selbstbestimmtes, sicheres Leben und Wohnen. Je nach Bedarf können Sie Pflege- und Serviceleistungen dazu buchen.

Unterdelle 23, 44135 Dortmund  
Tel.: 0231 5776-336 | E-Mail: [kontakt@unterdelle23.de](mailto:kontakt@unterdelle23.de)  
[www.unterdelle23.de](http://www.unterdelle23.de)



# RUNDUMSORGLOS DAS LEBEN GENIESSEN WIR PASSEN UNS IHREN BEDÜRFNISSEN AN



- > *Seniorenreisen*
- > *Menüdienst*
- > *Hausnotruf*
- > *Tagespflege*

- > *Hilfen für  
Menschen mit  
Demenz*
- > *Kurzzeitpflege*

- > *Ambulanter  
Pflegedienst:  
7 Mal für Sie  
in Dortmund*

*Rufen Sie uns an! Caritas Service Center: 0231 7260 1000  
Weitere Informationen auf [www.caritas-dortmund.de](http://www.caritas-dortmund.de)*