

Senioren *Heute*

Zeitschrift des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund



mit Veranstaltungskalender

Frühling 2018

DORTMUND... hier möchte ich **alt** werden!

Leben

Alles aus einer Hand!

in den Senioreneinrichtungen
der Familie Mohring



In Dortmund

Seniorenhaus Gartenstadt, Kohlgartenstrasse. 5
Seniorenhaus Kurler Busch, Kurler Straße 134

In Lünen

Seniorenhaus Wethmar Mark, Wethmar Mark 76

In Holzwickede

Seniorenhaus Neue Caroline, Carolinenallee 15
Betreutes Wohnen in Holzwickede
Ambulanter Pflegedienst Caroline

In Iserlohn

Seniorenheim Gerlingsen

In Selm

Seniorenresidenz Selm, Ludgeristr. 123
mit Tagespflege und Service-Wohnen;
ab Mai Pflege-Wohngemeinschaften mit ambulanten
Pflegedienst im neuen Ärztehaus

Ansprechpartner bei der Zentralen Verwaltung
in Lünen, Merschstr. 20
Unsere kostenlose Servicenummer: 0800 7923256

www.pflege-mohring.de



Senioreneinrichtungen
Mohring

STADTBEZIRKE

TELEFON

Aplerbeck

Martin Fischer
Ursel Alice Lenz
Rüdiger Pelzer

(0231) 44 76 13
(0231) 40 22 73
(0231) 44 54 48

Brackel

Franz Kannenberg
Reinhard Preuß
Klaus-Dieter Uhlig

(0231) 21 05 58
(0231) 21 13 30
(0231) 21 78 561

Eving

Helmut Adden
Hans J. Unterkötter

(0231) 80 77 00
(0231) 85 84 09

Hombruch

Elisabeth Beyna
Prof. Dr. E.-W. Schwarze
Walter Wille

(0231) 73 58 89
(0231) 7 02 05
(0231) 73 12 36

Hörde

Karl-Otto Clemens
Rosemarie Liedschulte

(0231) 46 63 62
(0231) 48 44 15

Huckarde

Günter Scheller
Dieter Siegmund

(0231) 39 40 02
(0231) 31 04 09

Innenstadt-Nord

Kristina Kalamajka

(0231) 81 94 32

Innenstadt-Ost

Margit Hartmann
Horst Johann Wesnigk

(0231) 92 73 331
(0231) 13 70 315

Innenstadt-West

Gerda Haus
Monika Köster

(0231) 17 36 25
(0231) 17 57 24

Lütgendortmund

Hannelore Bauer
Günter Brangenberg

(0231) 60 17 82
(0231) 63 83 90

Mengede

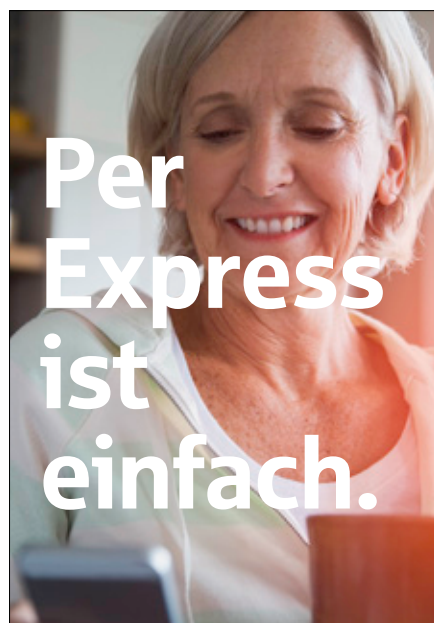
Horst Erdmanski
Bruno Wisbar

(0231) 33 76 66
(0231) 37 07 02

Scharnhorst

Klaus Ahrenhöfer
Gertrud Löhken-Mehring

(0231) 23 15 57
(0231) 89 20 20



Per
Express
ist
einfach.



sparkasse-dortmund.de

Auszahlungen bringt
Ihnen unser
Sparkassen-Geld-Express
sicher nach Hause.



Wenn's um Geld geht

Sparkasse
Dortmund

Theodor-Fliedner-Heim

Altenheim, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Seniorenwohngemeinschaft



Theodor-Fliedner-Heim

Wittekindstr. 96–98a | 44139 Dortmund

Tel: (0231) 91 23 46-0

Fax: (0231) 91 23 46-666

Wir bieten:

- Helle und freundliche Einzelzimmer mit Bad und WC
- Kurzzeitpflege und vollstationäre Pflege
- Tagespflege
- Zwei Seniorengemeinschaften
- Individuelle und aktivierende Pflege
- Multiprofessionelles Team
- Ausführliche Beratung und Hilfen
- Kompetente Pflege und Betreuung
- Sämtliche Speisen aus hauseigener Küche
- Wahlmenü
- Nutzung hauseigener Bettwäsche und Handtücher
- Frisör im Haus
- „Schnuppertag ist jederzeit möglich“

Mobil erreichbar:

(0151) 14 10 82 71 (bis 20.00 Uhr auch am Wochenende)

Beruf und Familie im Theodor- Fliedner-Heim

Seit dem Jahr 2013 ist das Theodor-Fliedner-Heim zertifiziert im Rahmen von der Vereinbarkeit Beruf und Familie, wo weiterführende Ziele einer familienbewussten Personalpolitik definiert worden sind.

Was bedeutet das:

Das Theodor-Fliedner-Heim berücksichtigt die familiären Strukturen der Mitarbeiter und bindet sie in der Dienstplangestaltung mit ein. Das gilt selbstverständlich nicht nur für junge Eltern sondern auch für die Mitarbeitenden, die ihre Angehörigen pflegen. Bei Bedarf können Kinder mitgebracht werden, hier bietet das Theodor-Fliedner-Heim ein Spielzimmer für die Kinder der Mitarbeitenden an. Das Spielzimmer beinhaltet somit nicht nur Spielgeräte und Spiele sondern auch einen Computer, wo Mitarbeitende sowohl die Kinder beschäftigen können aber auch die Möglichkeit haben, dienstliche Aufgaben wahrzunehmen. Eine frühere Rückkehr in das Berufsleben der Mitarbeitenden wird durch das Theodor-Fliedner-Heim aktiv gelebt. Auch bei Betriebsausflügen ist die Familie der Mitarbeitenden herzlich willkommen.

Auf unserem Gelände befindet sich außerdem die Kita Möhrenbande e.V. Der Verein Möhrenbande e.V. wurde 2011 von engagierten Dortmunder Eltern gegründet und besteht aus 2,5 Gruppen mit insgesamt 48 Kindern, davon 11 Plätze für Kinder unter 3 Jahren. Die Möglichkeit der ganztägigen Betreuung der Kinder unserer Mitarbeitenden ist durch diese Kooperation gegeben.

Familie ist für uns ein wichtiger Kern persönlicher sozialer Netzwerke. Neben der klassischen „Kern-Familie“ mit Vater, Mutter und Kindern gehören zum Familienbegriff insbesondere auch Großeltern, alleinerziehende Mütter und Väter, nichteheliche und gleichgeschlechtliche Lebensgemeinschaften und -partnerschaften. Dieser weite Familienbegriff umfasst damit alle Formen eines auf unbestimmte Zeit angelegten Zusammenlebens von Menschen mit Übernahme von sozialer Verantwortung. Der Familienbegriff beinhaltet daher auch mit zunehmender Bedeutung die Beziehung von Kindern zu ihren (pflegebedürftigen) Eltern.



Stadtbezirk Aplerbeck

- *Jeden 1. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr*
Gemeindehaus der St. Marien-Kirche, Sölder Str. 130
- *Jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr*
Bezirksverwaltungsstelle Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 21, im Erdgeschoss, Raum 5
- *Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.30 bis 15.30 Uhr*
Städt. Begegnungszentrum Berghofen Am Oldendieck 6
- *Jeden 4. Mittwoch im Monat von 9.30 bis 10.30 Uhr*
Gemeindehaus der Katholischen Kirchengemeinde St. Bonifatius, Gevelsbergstr. 36

Stadtbezirk Brackel

- *Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr*
Franz-Stock-Haus, Flughafenstr. 56 A
- *Jeden 3. Donnerstag im Monat von 11.30 bis 12.30 Uhr*
Evangelisches Begegnungszentrum der Johanneskirche in Wickede, Hellweg 82-84
- *Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.00 Uhr*
Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt Dortmund-Asseln, Flegelstr. 42
- *AWO, Wambeler Hellweg 7 von 15.00 bis 16.00 Uhr*
(Termin wird in der Presse bekannt gegeben)

Stadtbezirk Eving

- *Jeden 2. Montag im Monat von 15.00 bis 16.00 Uhr*
Städtisches Begegnungszentrum Eving, Deutsche Str. 27
Gemeinsame Beratung mit den Seniorenbeiratsmitgliedern Helmut Adden und Hans Jürgen Unterkötter zu allen Fragen rund ums Thema „Älter werden!“ in der AWO Begegnungsstätte in Dortmund-Brechten, Brambauerstr. 49. Jeweils dienstags ab 15.00 Uhr (Termin wird in der Presse bekannt gegeben)

Stadtbezirk Hörde

- *Jeden 2. Dienstag im Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr*
Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstr. 16, 5. Ebene, Zimmer 518

Stadtbezirk Hombruch

- *Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr*
Bezirksverwaltungsstelle Hombruch, Eingang Domänenstr., 1. Obergeschoss, Sitzungssaal

Stadtbezirk Huckarde

- *Jeden 2. Dienstag im Monat von 9.00 bis 10.30 Uhr*
Miriam Gemeindehaus, Rahmer Str. 383, gemeinsame Sprechstunde des Seniorenbüros, der Polizei und des Seniorenbeirates

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

- *Jeden 1. Dienstag im Quartal Sprechstunde für Senioren von 15.00 bis 16.00 Uhr*
AWO Begegnungsstätte Schumannstr. 6

Stadtbezirk Innenstadt-Ost

- *Jeden 3. Donnerstag im Monat von 11.00 bis 12.00 Uhr*
Wohnstift "Auf der Kronenburg", Märkische Str. 100
- *Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.30 bis 11.30 Uhr*
Ev. Paul-Gerhardt-Kirchengemeinde, Markgrafenstr. 123
- *AWO-Gartenstadt-Kaiserhain, Geßlerstr. 13-15 (ehemaliges Sparkassengebäude), 44141 Dortmund*
(Termin wird in der Presse bekannt gegeben)

Stadtbezirk Innenstadt-West

- *Jeden 1. Dienstag im Monat von 10.30 bis 11.30 Uhr*
Diakonie-Sozialstation, Kuithanstr. 42

Stadtbezirk Lütgendortmund

- *Jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 11.00 Uhr*
Städt. Seniorenbegegnungszentrum, Werner Str. 10

Stadtbezirk Mengede

- *Jeden 2. Donnerstag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr*
Städt. Begegnungszentrum, Bürenstr. 1

Stadtbezirk Scharnhorst

- *Jeden 1. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr*
Städt. Begegnungszentrum, Gleiwitzstr. 277 ■

Schlaganfall ein Notfall



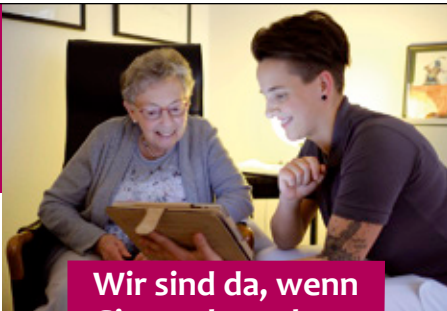
Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.



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**



**Wir sind da, wenn
Sie uns brauchen.**



**Ab 15. Februar 2018 auf der
Kaiserstraße 5A in Dortmund**

**Neue Mitarbeiter sind herzlich
willkommen! Bewerbungen über
www.laureos-gmbh.de**

Zählen Sie auf uns! Unser Pflegedienst Laureos Ambulante Pflege und Betreuung GmbH versorgt in Dortmund und Umgebung. Ihre Lebensqualität zu erhalten ist unser Anliegen.

Sie benötigen Unterstützung um weiterhin selbstbestimmt in Ihren eigenen vier Wänden zu leben? Wir helfen Ihnen gerne, ob durch pflegerische, medizinische oder hauswirtschaftliche Versorgung. Unsere kompetenten AlltagsbegleiterInnen betreuen Sie in Ihrem Alltag, ganz nach Ihren Wünschen.

Beate Apostolou, Kundenberaterin unseres neuen Pflegedienstes in der Kaiserstr. 5A in Dortmund beantwortet gerne Ihre Fragen zu unserem Leistungsangebot.



Kundenberaterin
Beate Apostolou

**Laureos Ambulante Pflege
und Betreuung GmbH**
Prinz-Friedrich-Karl-Straße 39
44135 Dortmund
Fon 0231/5 89 79 96-2
b.apostolou@laureos-gmbh.de
www.laureos-gmbh.de

KOMFORTABEL LEBEN IM ALTER **WOHNEN IM HISTORISCHEN KRANKENHAUS IN WETTER**

- 28 helle und komfortable Mietwohnungen von ca. 53 qm bis 120 qm
- moderne Einbauküche
- zukunftsorientierte Haustechnik
- Barrierefrei
- Südbalkon oder Terrasse an jeder Wohnung
- Café Heiner – Mittagstisch, Kaffee & selbstgebackener Kuchen
- Fußpflege und Friseur im Haus
- Pflegedienst in direkter Nachbarschaft

Kontakt:

Völker GbR

Frau Traudel Völker

Telefon: (023 02) 300 89

Frau Nina Völker

Telefon: (023 02) 320 67

info@historisches-krankenhaus.de

www.historisches-krankenhaus.de



■ Ihre Ansprechpartnerin/Ihr Ansprechpartner in den Stadtbezirken	3
■ Sprechstunden des Seniorenbeirates in den Stadtbezirken	5

Zu Beginn 9

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates 10

■ Berichte aus den Sitzungen	10
■ Seniorentag des Seniorenbeirats am 15.10.2017	11

Aus den Stadtbezirken 16

■ Das Erzählcafé im Dietrich-Keuning-Haus	16
■ Gesundheitstag Innenstadt-West "Gesund und Älter hier - bei uns im Quartier"	16
■ Seniorentag 2017 in Hombruch	17
■ Fußweg in Ordnung gebracht	20
■ Zu Besuch bei der Seniorengruppe Caritas St. Clemens in Hombruch	20
■ Pfr. Tong "entführte" das Cafe LeseLust in die Welt der Oktopoden	21
■ Seniorenmesse in Huckarde	23

Informationen 25

■ Ehrenamt und Kinderglück	25
■ Sicher leben / Betrug am Telefon	26
■ Sicherheitskurs für Senioren/Seniorinnen - Einblicke in die Verhaltensweisen und Tricks von Tätern	28

Von Senioren – für Senioren 30

■ Leserbrief	30
--------------	----

Magazin – Unterhaltung – Termine 32

■ Schmunzelecke	32
■ Bücherecke	32
■ Rezept(e)	33
■ Stilblüten	33
■ Seniorensendungen in Funk und Fernsehen	33
■ Termine	34
■ Zu guter Letzt	34
■ Impressum	35

Veranstaltungskalender vom 01.02.2018 - 30.04.2018 39–74

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

Sigrid Undset

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Erna-David-Seniorenzentrum

Mergelteichstr. 27-35
44225 Dortmund (Brünninghausen)
Fon: 02 31 - 7 10 61
sz-do-bruenninghs-edz@awo-ww.de

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

Süggelweg 2-4
44339 Dortmund (Eving)
Fon: 02 31 - 98 51 20-0
sz-do-eving@awo-ww.de

Karola-Zorwald-Seniorenzentrum

Sendstraße 67
44309 Dortmund (Brackel)
Fon: 02 31-92 55-154
sz-do-brackel@awo-ww.de

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

Bockenfelder Str. 54
44379 Dortmund (Kirchlinde)
Fon: 02 31 - 96 70 13-0
sz-do-kirchlinde@awo-ww.de

Minna-Sattler-Seniorenzentrum

Mergelteichstr. 10
44225 Dortmund (Brünninghausen)
Fon: 02 31 - 79 36-0
sz-do-bruenninghs-msz@awo-ww.de

Seniorenzentrum Rodenberg

Ringofenstr. 7
44287 Dortmund (Aplerbeck)
Fon: 02 31 - 47 54 88 0
sz-do-aplerbeck@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: awo-seniorenzentren.awo-ww.de



Wie bereits im letzten Jahr angekündigt, verändert sich das Erscheinungsdatum unserer Zeitschrift um einen Monat. Wenn Sie diese Zeilen lesen, dann ist fast schon wieder ein ganzer Monat des neuen Jahres vergangen.

Ich hoffe, Sie haben ein friedliches Weihnachtsfest verlebt und sind gut in das neue Jahr hineingekommen. Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen Zufriedenheit, Glück und ganz viel Gesundheit. Haben Sie sich auch etwas vorgenommen? Wir vom Seniorenbeirat wollen weiter an unseren gesteckten Zielen arbeiten. So werden wir nicht von unseren Forderungen nach ausreichend Sitzgelegenheiten für Seniorinnen und Senioren und erreichbaren Toiletten abweichen. Was nützen die schönsten Spazierbereiche, wenn man keine Gelegenheit für eine Unterbrechung hat, um sich auszuruhen oder einfach nur ein wenig zu verweilen. Auch halten wir es für absolut erforderlich, dass man in angemessener Zeit eine Toilette findet.

Ein Bereich liegt uns noch besonders am Herzen. Das ist die Gewinnung und Wertschätzung von Menschen, die sich für andere engagieren. Wer selbst schon ein Leiden hat oder aufgrund seines hohen Alters nicht mehr in der Lage ist, sein gewohntes Leben fortzusetzen, der wird wissen, wovon ich schreibe. Die Hausarbeit fällt schwer, der Einkauf wird zur Qual, den Umgang mit Behörden ist man nicht mehr so gewöhnt, vielleicht gibt es Hindernisse aufgrund der Digitalisierung. Oftmals fehlen auch soziale Kontakte, weil Bekannte, Verwandte und lieb gewordene Nachbarn verstorben sind. Vereinsamung kann Krankheit zur Folge haben. Um Betroffenen hier Hilfe und Unterstützung bieten zu können, muss man Ehrenamtliche haben,

die sich tatkräftig dafür einsetzen, dass Hilfebedürftige die Hilfen auch bekommen. Wenn Sie sich für das neue Jahr noch nichts vorgenommen haben, wie wäre es, wenn Sie sich in diese Unterstützungen mit einbringen. Ehrenamtliche sind in vielen Bereichen notwendig. Besonders deutlich wurde das bei der Flüchtlingsproblematik. Aber auch im Kinder- und Jugendbereich und bei den Senioren ist diese Hilfe erforderlich. Wir werden uns vom Seniorenbeirat dafür einsetzen, dass Ehrenamtliche für ihre Unterstützung geschult werden und nach Möglichkeit bestimmte Ausgaben, z.B. Fahrtkosten, ersetzt bekommen. Auch werden wir beantragen, dass sich die Stadt Dortmund endlich entschließt, eine Ehrenamtskarte auszugeben. Diese gibt es bereits in mehr als 200 Kommunen des Landes Nordrhein-Westfalen. Wir meinen, dass diese Art der Wertschätzung der ehrenamtlichen Tätigkeit längst überfällig ist.

Wir werden, wie angekündigt, Ehrenamtliche oder ehrenamtliche Arbeit in dieser Zeitschrift vorstellen. Dazu finden Sie auch in dieser Ausgabe eine Anregung zur ehrenamtlichen Arbeit.

Zum Schluss weise ich noch darauf hin, dass es in Dortmund bereits eine Vielzahl von Hilfen und Unterstützungen gibt. Herausheben möchte ich die Seniorenbüros in den zwölf Stadtbezirken und die ca. 140 Begegnungsstätten für die ältere Generation. Aber auch finanzielle Hilfen sind möglich, ohne dass Sie befürchten müssen, dass Ihre Kinder zur Kasse gebeten werden. Scheuen Sie sich daher nicht, Ihre berechtigten Ansprüche zu stellen. Wir werden uns dafür einsetzen, dass Betroffene nach Möglichkeit aktiv auf ihre Ansprüche hingewiesen werden.

Ich wünsche Ihnen einen angenehmen Restwinter und eine schöne Frühlingszeit.

Franz Kannenberg

Ihr Franz Kannenberg

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

■ Berichte aus den Sitzungen, *Martin Fischer*

Am 12.10. 2017 stellte Frau Sabrina Tohouegnon vom Fachdienst für Integration, Integrationsagentur des Caritas Verbandes Dortmund e.V. das Projekt „Unter Dach und Fach“ noch einmal ausführlich vor. Gedacht ist, zweifach Wirkung zu entfalten und Menschen zu helfen.

Frau Tohouegnon geht davon aus, dass es einige alleinlebende ältere Menschen oder auch ältere Paare gibt, die in ihrem inzwischen viel zu groß gewordenem Eigentum leben und es natürlich auch nur ungern verlassen wollen und vielleicht auch etwas Hilfe und Unterstützung gebrauchen könnten.

Auf der anderen Seite werden dringend geeignete Räumlichkeiten für die Kinderbetreuung gesucht. Der Gedanke des Projektes besteht jetzt darin, im ersten Schritt ältere Menschen zu finden, die von ihrem zur Verfügung stehenden Platz für die Kinderbetreuung im Rahmen einer Kindertagespflege etwas zur Verfügung stellen können. Die Mieteinnahmen würden den älteren Menschen den Druck

durch die Unterhaltungskosten sicher etwas nehmen. Außerdem käme wieder Leben ins Haus. In einem zweiten Schritt könnte dann geprüft werden, ob diese älteren Menschen interessiert daran wären und ob sie geeignet wären, sich persönlich, ganz nach eigenen Möglichkeiten, in die Kinderbetreuung mit einzubringen. Das könnte z.B. im Rahmen von Spielbetreuung, Essenszubereitung oder gemeinsamer Gartenarbeit geschehen. In der Ausgabe 4/2017 der Zeitschrift Senioren Heute ist das Projekt auch noch einmal ausführlich beschrieben worden.

Leider konnte Frau Tohouegnon am 12.10. noch nicht über ein verwirklichtes Projekt berichten. Es bestanden zum Termin des Vortrags erst in zwei Fällen Vorgespräche.

Der Seniorenbeirat wünscht Frau Tohouegnon für dieses Projekt viel Erfolg und wird sich im Rahmen seiner Möglichkeiten für die Verwirklichung einsetzen. ■

In die öffentlichen Sitzung des Seniorenbeirates vom 12.10.2017 hatte der Seniorenbeirat Herrn Finger vom Tiefbauamt eingeladen, um über das Bushaltestellenprogramm der Stadt Dortmund zu berichten.

Es ginge dabei um die in der Sitzung vom 07.04.2016 vorgelegte Drucksache zum barrierefreien Umbau der Bushaltestellen lt. § 8 Abs. 3 PBefG. Nach diesem Gesetz müssen die Bushaltestellen bis zum 01.01.2022 entsprechend umgebaut sein. Dazu hat die Stadt eine Bestandsanalyse zusammen mit der DSW21 vorgenommen, die Mängel festgehalten und nach verschiedenen Kriterien eine Prioritätenliste zum Umbau erstellt. Für die Jahre 2016 und 2017 sind für 200 dringendste Fälle 2.000.000 Euro veranschlagt worden. Dabei geht die Stadtverwaltung davon aus, dass 10.000 Euro je „Position“, so nennt die Stadt die einzelne Umbaumaßnahme, veranschlagt werden.

Der Seniorenbeirat beabsichtigte im Rahmen eines Antrags, die nicht vertretbare Situation an einer Haltestelle in der Nelkenstraße dringend zu ändern.

Die Frage war jetzt, ob ein solcher Antrag die Abarbeitung der Prioritätenliste beeinträchtigt oder im Rahmen der Abarbeitung dieser Liste auch Aussicht auf Erfolg hat.

Herr Finger bestätigt, dass die Erneuerung der Bushaltestellen Fortschritte macht. Insgesamt sind allerdings ca. 1.200 Positionen zu bearbeiten. Unter Berücksichtigung, dass es im Rahmen der Planung aber auch in der Umsetzung der Umbaumaßnahmen Personalengpässe gibt, kann nicht sichergestellt werden, ob der angestrebte Termin eingehalten werden kann.

Für die Bearbeitung ist es kein Problem, wenn der Seniorenbeirat im Rahmen eines Antrags auf eine dringend zu erneuernde Haltestelle hinweist. Der Antrag wird geprüft und gegebenenfalls die Prioritätenliste geändert. Außerdem ist ab 2018 eine neue Prioritätenliste zu erstellen. ■

■ Seniorentag des Seniorenbeirats am 15.10.2017, Bruno Wisbar, Foto: Dirk May

Gesellige Stunden verbrachten ehrenamtlich Tätige in der Bürgerhalle des Rathauses. Bei Kaffee, Tee und Kuchen ließen sie es sich gutgehen bei anregenden Gesprächen. Und für Unterhaltung war auch gesorgt. Höhepunkt des Nachmittags war der Auftritt von Jürgen Wurzel als Roland Kaiser-Doppel. Fast alle der vorgetragenen Lieder kannten die Gäste und es wurde mitgesungen.

Eingeladen zum jährlichen Seniorennachmittag hatte der Seniorenbeirat. Es ist ein „Dankeschön“ an ehrenamtlich Tätige. Der Vorsitzende, Herr Franz Kannenberg, informierte in seiner Begrüßungsrede über die Arbeit des Seniorenbeirats und hob die Bedeutung des Ehrenamtes für die Gesellschaft hervor. Bei den anwesenden Gästen bedankte er sich für die geleistete Arbeit. ■



Entlastungsangebote für Angehörige: Filme mit anschließendem Gesprächskreis - Bitte sprechen Sie uns an!



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst
für Senioren & Behinderte

Gesundheits-Service

- Beantragung einer Pflegestufe
- Individuelle Demenzbetreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung

Alltagsbegleitung

- Häusliche Betreuung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Besuchs- und Begleitsdienste

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

Mit dem Altwerden ist es wie mit Auf-einen-Berg-Steigen:
Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte

– aber umso weiter sieht man.

– Ingmar Bergmann



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband
Dortmund e.V.

Lange gut leben

Neues Arbeitsgerät unterstützt DRK-Hausnotruf

Es sieht aus wie ein überdimensionaler Blasebalg und hat die Funktion einer Luftmatratze. Zumindest im weitesten Sinne. Das neue Hebekissen welches der **DRK Kreisverband Dortmund e.V.** ab sofort einsetzt soll nämlich nur eines: Gestürzte Menschen wieder aufrichten. Und das mit größtmöglichem Komfort für Helfer und Patient. Wenn das **DRK Dortmund** ehrenamtlich zu einem Patienten ausrückt, dann

fährt in der Regel immer ein Helfer alleine. "Wenn dann schwere Patienten aufzurichten waren, musste immer Unterstützung nachalarmiert werden. Das **DRK** in Dortmund betreut seit nun 10 Jahren über 500 aktive Kunden und hat bereits über 1000 Anschlüsse bei Hilfebedürftigen Personen aktiviert.

Ein **Hausnotruf-Gerät** ist nicht größer als ein Festnetz- Telefon und kann so-

wohl über Festnetz als auch Mobilfunk an eine spezielle Leitstelle angebunden werden. Der Kunde trägt einen Sender als Anhänger oder Armband und kann damit den **Notruf** in der ganzen Wohnung auslösen.

Der Leitstellenmitarbeiter nimmt über das Gerät Kontakt auf und kann ggf. den Rettungsdienst oder sonstige Hilfe alarmieren.

Die Vorteile des DRK-Hausnotrufs auf einen Blick:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ✓ Sicherheit zu Hause, in jeder Situation | ✓ Ein vertrauter Ansprechpartner |
| ✓ Selbstständigkeit | ✓ Einfache und sichere Handhabung |
| ✓ Schnelle Hilfe rund um die Uhr | ✓ Einfache Installation |

Rufen Sie uns an! ☎ 0231 - 18 10 444

hausnotruf@drk-dortmund.de · www.DRK-Dortmund.de



LATEGAHN

Familienbetrieb seit 1894

Es geht immer um das Leben.



Hochofenstraße 12
44263 Dortmund-Hörde
Telefon 0231 41 11 22

Rathausstraße 14 a
58239 Schwerte
Telefon 02304 1 61 85

auch in Aplerbeck
und Berghofen

info@lategahn.de

schwerte@lategahn.de

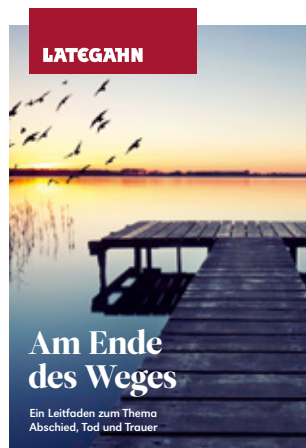
www.lategahn.de

Es geht immer um das Leben.

Wie passt eine solche Aussage zu einem Bestattungshaus? Wir sind der Meinung: ganz genau! Viele Menschen besuchen uns in guten Zeiten, ohne aktuellen, traurigen Anlass, um sich zu informieren, um eine Vorsorgeverfügung zu verfassen oder um einen Bestattungsvertrag abzuschließen. Ganz bewusst öffnen wir unser Haus darüber hinaus für Schulklassen und Konfirmandengruppen. Hospizmitarbeiter, Rettungssanitäter und ähnliche Berufsgruppen besuchen uns im Rahmen ihrer Fortbildungen.

Wir sind stolz darauf, Ihnen umfassende, individuell zugeschnittene Angebote für den „Fall der Fälle“ unterbreiten zu können: Eigene Trauerhalle und Café, Veranstaltungsraum für 100 Personen, hausinterner, öffentlicher Urnenfriedhof (Kolumbarium), einzigartig in Dortmund und Umgebung.

Die nebenstehende Broschüre, die Sie über alles Wissenswerte zu den Themen Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht, Bestattungsvorsorge und das Vorgehen im Trauerfall informiert, erhalten Sie kostenlos bei uns.



Es geht immer um das Leben - und zum Leben gehören auch Freude und Vergnügen!

Hier die Termine unserer beliebten Sonntagsmatinéen in unserem CAFÉ BEGEGNUNG
 Im Frühjahr 2018:

Sonntag, 18. Februar 2018

Tanz auf dem Vulkan. UFA-Schlager der 30er und 40er Jahre mit Tirzah Haase und Armine Ghuloyan.
 Hits von gestern aus einer Zeit der Widersprüche:
 „Ein Freund, ein guter Freund“, „Das gibt's nur einmal“, „So oder so ist das Leben“ usw.
 Über allem schwebt wie ein Motto der Titel:
 „Mit Musik geht alles besser“.

Sonntag, 18. März 2018

Schein oder nicht Schein.
 Theaterkabarett über die Launen des Glücks.
 Mit Kriszti Kiss
 Eine Frau im Glück! Über Nacht wird sie durch einen Gewinn zur Millionärin. Ihr Leben wird auf den Kopf gestellt. Sie ist in einem Rausch. Doch bald folgt die Ernüchterung. Was passiert, wenn der ganze Reichtum genauso schnell wieder verschwindet?

Sonntag, 22. April 2018

„Tauben vergiften im Park“
 Kopp spielt Kreisler
 Mit Bastian Kopp (Gesang und Klavier)
 Georg Kreisler hat mit seinen „bösen Liedern“ Chansongeschichte geschrieben. Bastian Kopp zeigt den politischen Querulanten und Anarchisten Kreisler sowie seine makabre Ironisierung des menschlichen Miteinanders.

Café Begegnung bei Lategahn,

Hochofenstraße 16 in Dortmund-Hörde

Beginn: Jeweils um 11.00 Uhr, Einlass: 10.00 Uhr

Preis: 15 Euro inkl. Bewirtung

Anmeldung unter Telefon 41 11 22

Ein Zuhause im Alter

Wohnen in den Einrichtungen der Kath. St.-Johannes Gesellschaft Dortmund

Die Senioreneinrichtungen der Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH liegen sowohl in der Dortmunder Innenstadt als auch in Dortmund Kurl. Das Selbstverständnis in der Betreuung ist von unserem christlichen Leitbild getragen. Wir arbeiten mit einem individuellen Betreuungskonzept, das die Selbstbestimmung der Bewohner respektiert und fördert.

Christinenstift

Das Christinenstift, in der City Dortmund gelegen, bietet Aktivitäten, wie den Besuch des Wochenmarktes, des Theaters der Museen oder Cafés. Die Einbeziehung der Angehörigen in verschiedenste Freizeit-Aktivitäten und Feierlichkeiten ist selbstverständlich. Im Innenhof liegt ein großer wunderschöner Garten. Kontakt: (0321) 18 20 10

St. Josefinenstift

Das St. Josefinenstift ist ein Damenstift, direkt am Ostwall gelegen. Durch die zentrale Lage bietet es vielerlei Aktivitäten. Die Fest- und Feierkultur bieten Bewohnerinnen, Angehörigen und Freunden des Hauses ein abwechslungsreiches Programm. Der geschützte Garten ist eine grüne Oase. Kontakt: (0231) 5569050

St.-Elisabeth-Altenpflege

Die St.-Elisabeth-Altenpflege in Dortmund-Kurl liegt am Stadtrand mit hohem Naherholungswert durch die Ruhe der Natur. Ein weitläufiger Garten lädt zu Spaziergängen im Sinnesgarten ein. Die Einrichtung ist an das St.-Elisabeth-Krankenhaus mit geriatrischem Schwerpunkt angebunden. Kontakt: (0321) 28920



Pflegebedürftige werden in professioneller Betreuung stundenweise versorgt

Auszeit für Angehörige

Angehörige, die ein Familienmitglied betreuen, pflegen und unterstützen, leisten über einen sehr langen Zeitraum unendlich viel und vernachlässigen dabei häufig ihre eigenen Bedürfnisse. Es mangelt oft an Zeit, um neue Kraft zu tanken. Die Senioreneinrichtung Christinenstift in der Dortmunder Innenstadt, gegenüber der Thier-Galerie gelegen, bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit „Zeit für mich“ zu nehmen. An jedem zweiten und vierten Samstag im Monat, von 10 bis 16 Uhr, werden bei diesem Angebot die Angehörigen für einige Stunden aufgenommen, damit Sie Zeit zum Durchatmen haben. Durch die Lage in der Innenstadt bieten sich fußläufig ein Bummel durch die Geschäfte, der Besuch von Cafés oder Restaurants an.

Die Kosten für eine Rundum-Betreuung mit vielen verschiedenen Aktivitäten wie Spielen und Singen, Mittagessen und Kaffeetrinken betragen 8 Euro pro Stunde. Eine vorherige Anmeldung ist bis zum Freitag davor um 12 Uhr im Christinenstift unter der Telefonnummer 0231 / 18 20 10 erforderlich. Weitere Infos zur Einrichtung unter www.christinenstift.de





Christinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



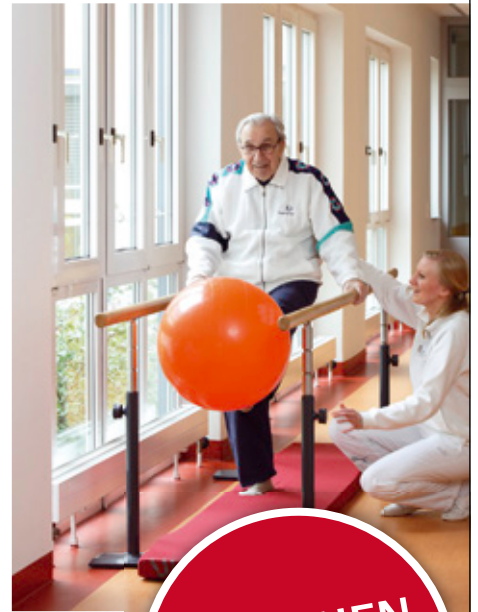
St. Josefinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



St.-Elisabeth-Altenpflege

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



**BESUCHEN
SIE UNS!**

Die Senioreneinrichtungen der Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH liegen an zwei Standorten in der Dortmunder Innenstadt sowie in Dortmund-Kurl. Das Selbstverständnis der Betreuung ist von unserem christlichen Leitbild getragen. „Wirken von Mensch zu Mensch“ heißt für uns, ein individuelles Betreuungskonzept zu leben, das die Selbstbestimmung der Bewohner respektiert und fördert.

Das Christinenstift und das St. Josefinenstift liegen in der Dortmunder City und bieten durch ihre zentrale Lage mannigfaltige Aktivitäten. Der Gang über den Wochenmarkt wird ebenso gerne wahrgenommen wie der Besuch des Theaters. Die vielen Cafés und Geschäfte sind ebenfalls in unmittelbarer Nähe fußläufig zu erreichen. Trotz der Stadtlage verfügen diese Einrichtungen über große Innengärten mit grünen Oasen. Wer dagegen die Ruhe der Natur schätzt und den weiten Blick über Felder und Wiesen sowie einen Spaziergang durch den Sinnesgarten genießt, findet in der St.-Elisabeth-Altenpflege die passende Umgebung in Dortmund-Kurl. Die Senioreneinrichtung ist an das St.-Elisabeth-Krankenhaus mit dem Schwerpunkt Geriatrie (Altersmedizin) angebunden.

Christinenstift, Eisenmarkt 2-6,
44137 Dortmund
Telefon: (0231) 18 201-0,
www.christinenstift.de

St. Josefinenstift, Ostwall 8-10,
44135 Dortmund
Telefon: (0231) 55 69 05-0,
www.josefinenstift-dortmund.de

St.-Elisabeth-Altenpflege, Kurler
Str. 130, 44319 Dortmund
Telefon: (0231) 2892-0,
www.elisabeth-dortmund.de

www.st-johannes.de



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen

Aus den Stadtbezirken

■ Das Erzählcafé im Dietrich-Keuning-Haus, *Kristina Kalamajka*

Mit dem Seniorenbeiratsmitglied Kristina Kalamajka haben Sie auch weiterhin die Gelegenheit, sich auszutauschen über das „Gestern, Heute und Morgen“.

Jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr im Dietrich-Keuning-Haus. ■

Termine:

Donnerstag, 15. Februar 2018

Donnerstag, 15. März 2018

Donnerstag, 19. April 2018

■ Gesundheitstag Innenstadt-West, Informationen und Aktionen rund um's Thema „Gesund und Älter hier – bei uns im Quartier“, *Seniorenbüro Innenstadt-West;* *Fotos: Dieter Schütze*

Das NetzWerkSenioren Innenstadt-West lud am 15.11.2017 zum Gesundheitstag unter dem Motto „Gesund und Älter hier – bei uns im Quartier“ in die katholische Kirchengemeinde St. Suitbertus.

Der Bezirksbürgermeister Herr Friedrich Fuß begrüßte um 13 Uhr die bereits zahlreich anwesenden Besucher und die Akteure des Gesundheitstages. Interessierte Seniorinnen und Senioren konnten sich zu den Themen Pflege, Betreuung, Wohnen, Freizeit und Begegnung an den Infotischen informieren. Zusätzlich gab es die Gelegenheit, bei einem bunten Mitmachprogramm teilzunehmen z.B. Tanz ab

der 2. Lebenshälfte, Entspannung oder Tai Chi. Die Frauen der katholische Frauen Deutschland Pastoralverbund Dortmund Mitte-Südwest sorgten mit Kaffee und Kuchen für das leibliche Wohl.

Das NetzWerkSenioren Innenstadt-West ist ein Zusammenschluss professioneller und ehrenamtlicher Anbieter, die im westlichen Innenstadtgebiet bis nach Dorstfeld für und mit Senioren arbeiten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. 0231/ 39 572 14. ■



CMS Pfl egewohnstift Rodenbergtor

Wir bieten in unseren zentral gelegenen Pflegeplätzen und Stiftswohnungen Senioren den Rahmen für ein lebenswertes Wohnen mit fürsorglicher und qualifizierter Pflege. Respekt, Lebensfreude, Gesundheit und Verlässlichkeit sind für uns dabei wesentlich.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns!



www.cms-verbund.de

Märtmannstr. 4 • 44287 Do-Aplerbeck • Tel.: 0231- 53 47 50

■ Seniorentag am 24. August 2017 in Hombruch, Walter Wille; Fotos: Seniorenbüro Hombruch, Walter Wille

„..... gemeinsam stark für Senioren“ unter diesem Motto hatten Gisela Huesmann und Iris Zupke vom Seniorenbüro Hombruch schon weit im Vorfeld das Netzwerk Senioren im Bezirk Hombruch zusammengerufen, um eine weit gefächerte Beteiligung am Seniorentag zu gewährleisten. Eine aufwändige und akribische Planung der Beiden sorgte für ein umfang- und abwechslungsreiches Programm.

Schon frühmorgens erleben wir ein reges Treiben auf dem Hombrucher Marktplatz. Gut vorbereitete Standortplanung macht es den Netzwerkteilnehmern leicht, die richtigen Plätze zu finden und schon bald ist der Aufbau abgeschlossen. Als pünktlich um 11:00 Uhr Gisela Huesmann und Iris Zupke den Seniorentag eröffnen und Bezirksbürgermeister Hans Semmler die Begrüßungsworte spricht, teilen sich die Wolken und die Sonne lacht vom Himmel und wird uns den ganzen Tag begleiten.

Hans van Dormalen (Leiter AWO-Heime Brünninghausen) führt sodann durch das Tagesprogramm, das zahlreiche Besucher begeistert. Musik- und Tanzdarbietungen erfreuen die Besucher ebenso wie gemeinsames Singen zur Gitarre. Auch Vorträge zu Seniorenthemen finden viel Anklang. Angebote der Infostände werden ebenfalls zahlreich angenommen. Viele Themen „rund ums Älterwerden“, Mitspielaktionen, ein Flohmarkt und die Gelegenheit zum „Blutdruck- und Blutzuckermessen“ werden von den Besuchern gerne genutzt.

Der Tag scheint wie im Fluge zu vergehen und als schließlich die „Zelte abgebrochen“ werden, finden wir die beiden Initiatorinnen Gisela Huesmann und Iris Zupke leicht erschöpft aber glücklich vor, denn alle Beteiligten sind sich darüber einig, das war ein überaus gelungener Seniorentag, der gezeigt hat, dass ein stabiles Seniorennetzwerk hält, was es verspricht. ■



Wenn der Mensch sich etwas vornimmt, so ist ihm
mehr möglich, als er glaubt!

Pestalozzi



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

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

- 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

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
www.dortmund.paritaet-nrw.org

Achtung, neue Adresse.

Unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes in Dortmund haben sich rund 200 gemeinnützige Vereine, Organisationen und Initiativen zusammengeschlossen. Sie bieten Unterstützungsleistungen in allen Lebensbereichen an.

Diese Mitgliedsorganisationen und Einrichtungen stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite:

Alzheimer-Gesellschaft	prompt gGmbH
Arbeiter-Samariter-Bund	Selbsthilfe-Kontaktstelle
Bund Deutscher Pfadfinder	Seniorenbüro Innenstadt-Nord
Elfi Pflegeteam	Seniorenwohnungen im Hermann-Keiner-Haus
Frauzentrum Huckarde	Soziales Zentrum
Humanitas	VdK
Kommunikationszentrum Ruhr (KCR)	Verein für internationale Freundschaften
Kurzzeitpflege Goethestraße	Wohnberatung (Kreuzviertel-Verein)
Lebenshilfe	W.I.R. – generationsübergreifendes Wohnprojekt
Mobiles Krankenpflegeteam	Zentrum für Gehörlosenkultur
Paritätisches Altenwohnheim (Hermann-Keiner-Haus)	

Ü60-Angebot im Deutschen Fußballmuseum

AKTION!

vom 16.1. – 16.3.
immer dienstags – freitags
Kaffee & Kuchen
gratis

OPTION

11.30 Uhr Sonderführung:
Zeitreise in die
Wunder- und
Gründerjahre

5€

Dieses Angebot gilt für alle Besucher über 60 Jahren
von dienstags bis freitags während des Aktionszeitraums

fussballmuseum.de



■ Fußweg in Ordnung gebracht, Elisabeth Beyna und Walter Wille; Foto: Udo Beyna

Mehrmals hatten sich Bewohner der Heime an der Mergelteichstraße darüber beklagt, dass der Fußweg vom Café Orchidee bis zur Bahnlinie so sehr von Wurzelaufwerfungen durchzogen sei, dass er mit Rollatoren oder gar in Rollstühlen kaum passierbar wäre.

Die Seniorenbeiräte Elisabeth Beyna und Walter Wille sind den Hinweisen nachgegangen und hatten hierzu einen Antrag an die Bezirksvertretung Hombruch veranlasst. Der Beschluss der Bezirksvertretung erging seinerzeit einstimmig mit der Genehmigung von 15.000,- Euro aus dem BV-Etat.

Inzwischen ist eine neue Asphaltdecke aufgezogen und der Weg ist wunderbar glatt und bestens begehbar in Ordnung gebracht worden. Wie das Foto zeigt, freuen sich nicht nur die beiden

Seniorenbeiräte, sondern ganz besonders auch die Seniorinnen und Senioren, die an diesem Morgen zu ihren Spaziergängen aufgebrochen und auf dem „neuen“ Weg unterwegs waren. ■



■ Zu Besuch bei der Seniorengruppe Caritas St. Clemens in Hombruch, Elisabeth Beyna und Walter Wille; Foto: Elisabeth Beyna

Als wir gegen 15:00 Uhr an der Eschenstraße in Hombruch eintreffen, finden wir bereits mehr als 60 Seniorinnen vor. Eine bemerkenswert hohe Beteiligung an den regelmäßigen Mittwoch-Treffen von stets 50-60 Seniorinnen ist hier, ebenso wie ein immer abwechslungsreiches Programm, die Normalität.

Heute aber haben wir es mit unserem Besuch besonders gut getroffen, denn nach dem Verzehr von Kaffee und leckerem selbstgebackenem Kuchen kündigt Leiterin Ursula Ufer ein attraktives Highlight an: „Gemeinsames Singen mit Andreas Heldt“.

Andreas hat seine Verstärkeranlage bereits aufgebaut und Gitarre und Mundharmonika in Stellung gebracht und als die Liedermappen verteilt sind, geht es los. Es wird nach Herzenslust gesungen. Viele kennen die meisten Lieder auswendig, weil sie ja schon in der Schule gut und gerne gesungen wurden. Haben doch die meisten Lieder eine reiche Tradition und wurden von vielen Generationen bis heute gepflegt. So stammt das bekannte Volkslied „Wenn alle Brunnlein fließen“ aus dem 16. Jahrhundert! Ein wahrhaft erhaltenswertes Kulturgut.

Das gemeinsame Singen macht allen Teilnehmerinnen sehr viel Freude und als das letzte Lied verklungen ist, muss doch noch eines als Zugabe her.

Wir erleben im Kreis der Caritas-Seniorinnen ein ganz besonders hohes Maß an harmonischem Miteinander und erinnern uns an den hier leicht abgewandelten bekannten Sinnspruch: „Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder, gute Menschen haben viele Lieder“!

Als wir uns verabschieden ist uns klar: „Wir werden gerne wiederkommen!“ ■



■ Pfr. Tong "entführte" das Cafe LeseLust in die Welt der Oktopoden, Text und Fotos: Seniorenbüro Brackel

Fast 40 Besucherinnen und Besucher füllten am Freitag, 03.11., den Wintergarten der Bibliothek des Balou in Brackel in der Oberdorfstr. 23. Im monatlichen Wechsel mit anderen Orten innerhalb des Stadtbezirks Brackel fand für das laufende Jahr 2017 letztmalig das Cafe LeseLust 60 plus in der Bibliothek statt.

Nach Gedichten von Renate Schmitt-Peters über die ehemalige, alte Brackeler Eiche vor der Ev. Kirche las Beate Finger aus dem Werk von Christine Westermann, "Da geht noch was - mit 65 in der Kurve" vor. Ein sehr persönliches Buch, von der bekannten WDR-Moderatorin, aber bewusst kein Ratgeber. Nach einer kurzen Kaffeepause "entführte" Pfarrer Tong Rosiepen -selbst leidenschaftlicher Taucher- die Lesefreunde in die Unterwasserwelt der Oktopoden. Das Buch von Sy Montgomery, "Rendezvous mit einem Oktopus" stellt nicht nur eine uns Menschen fremde und teilweise beängstigende Kreatur dar, sondern konfrontiert den Leser zugleich mit einer wundersamen und leider immer gefährdeteren Unterwasserwelt in den Meeren unserer Erde. Ein passender Themeneinstieg in den zu Zeit in Bonn stattfindenden, weltweiten Umweltgipfel.

Selbstverständlich blieb auch Zeit für die Besucher, um eigene Bücher und deren AutorInnen in Kurzform vorzustellen bevor Renate Schmitt-Peters mit einem weiteren Gedicht "traditionell" die Veranstaltung beendete. ■



BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

30 Jahre!

Mein Hörtest war der Beginn eines neuen Lebens!

*„Ich dachte immer: Mit meinem Gehör ist doch alles in Ordnung. Aber erst seit ich beim Hörtest war, weiß ich, was **besser hören** wirklich bedeutet. Und das Beste ist: keiner sieht, wie gut ich höre!“*

Frau Iwers,
Lübeck

Werden auch Sie aktiv und kommen Sie zu uns zum Hörtest!

✓ **kostenlos**
✓ **schnell**
✓ **unverbindlich**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**HÖRGERÄTE
WAMBACH**

Hörgeräte Wambach GmbH · Aplerbecker Marktplatz 20
44287 DO-Aplerbeck · Tel.: 0231 / 445575 · www.ohrenland.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

Dr. Krantz
ambulanter Pflegedienst
Dortmund-Dorstfeld

Da arbeite ich gerne.

Kommen Sie zu uns ins Team.

Gut betreut zuhause leben

Wir sind für Sie und Ihre Angehörigen da,
täglich 24-Stunden.

Neben unseren Pflegeleistungen bieten wir Ihnen diese Service-Plus-Angebote:

- Hund-Katze-Maus-Paket
- Begleitungs-Paket
- Mein-Schönes-Zuhause-Paket
- Guten-Morgen-Paket

Interessiert?

Fragen Sie uns einfach – wir informieren Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Ambulanter Pflegedienst Dr. Krantz Dortmund-Dorstfeld
Dorstfelder Hellweg 28 | 44149 Dortmund
Telefon 02 31 / 9 17 24 00 | dorstfeld@pflegedienst-drkrantz.de
www.pflegedienst-drkrantz.de

Seniorenbegleit- und Haushaltsdienst des Frauenzentrums, stadtweit unterwegs!

Der Seniorenbegleit- und Haushaltsdienst des Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. hat sich gut eingelebt und ist jetzt in Huckarde gut erreichbar.

In zentraler Lage in Huckarde können Sie sich nun über die im gesamten Stadtgebiet angebotenen Dienstleistungen beraten lassen.

Eine individuelle Beratung ist uns wichtig – nur so können wir das für Sie passende Angebot auf Maß schneiden.

Das kann zum Beispiel sein:

- Die Unterstützung von Pflegebedürftigen im Haushalt, beim Einkauf oder bei notwendigen Arztbesuchen
- Die Betreuung in Zeiten, in denen Sie als pflegende Angehörige Entlastung benötigen (ob für den Friseurbesuch, eigene Termine oder auch nur eine Auszeit zwischendurch)
- Besuche im Alten- oder Pflegeheim, wenn Sie als Angehörige es z.B. aufgrund zu großer Entfernung nicht so häufig schaffen können wie gewünscht,

In Kooperation mit dem Beratungszentrum Leben & Pflegen bieten wir qualifizierte Pflegeberatung im Sinne des §7a SGB XI an – als Versicherter oder Angehöriger haben Sie Anspruch auf eine solche umfassende Beratung!

Wir informieren Sie auch gerne über die Ihnen zustehenden Leistungen als pflegender Angehöriger – seit Einführung des neuen Pflegestärkungsgesetzes können Sie mehr Unterstützung in Anspruch nehmen, als Ihnen vielleicht bekannt ist.

Bei allen Angeboten ist uns besonders wichtig, dass wir Personalwechsel weitmöglichst vermeiden – nur so kann Vertrauen entstehen!

Wir sprechen mehrere Sprachen – sprechen Sie uns darauf an!

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen ersten Termin für ein unverbindliches Beratungsgespräch – oder Sie besuchen uns einfach in unseren neuen Räumlichkeiten.



Leitung des Seniorenbegleit- und Haushaltsdienstes: Frau Nwofor

Änderungen und Neuerungen zum Pflegestärkungsgesetz II, die Sie betreffen könnten, erfahren Sie hier.

**Frauenzentrum
Huckarde 1980 e.V.**

**Varziner Straße 1–3,
44369 Dortmund**

**Tel. 0231 177 288-40
Fax 0231 177 288-49**

www.frauenzentrum-huckarde.de

Ausbildung Familienpflege

18monatige Ausbildung zur staatl. anerkannten Familienpfleger/in.

Familienpflege/ Familienhilfe

Hilfe für Familien bei Krankheit und in schwierigen Situationen.

Seniorenbegleit- und Haushaltsdienst

Betreuungs- und Entlastungsdienst für Seniorenhaushalte in Dortmund

Beratungsstelle WENDEPUNKT

Eine Arbeitslosenberatungsstelle in Dortmund.

Kita Abenteuerland

...mit viel Platz zum Spielen – für 75 Kinder im Alter von 4 Monaten bis 6 Jahren.



FRAUENZENTRUM
HUCKARDE 1980 e.V.

Wir helfen. Wir fördern.

Und das können wir schnell und individuell.



Mo – Do: 08:00–16:00 Fr: 08:00–14:00

Arthur-Beringer-Straße 42 · 44369 Dortmund

T 0231 177288-00 · F 0231 177288-19 · info@frauenzentrum-huckarde.de

www.frauenzentrum-huckarde.de

■ Mitten im Leben - 50 + Gesund und Aktiv Seniorenmesse in Huckarde am 12. November lockte 1.000 Gäste, Ute Busch-Bernard, Seniorenbüro Huckarde, Foto: Dieter Siegmund

Die Seniorenmesse sollte um 11.00 Uhr eröffnet werden, doch bereits um 10.30 Uhr strömten Interessierte zum Kulturzentrum Alte Schmiede. 40 Akteure des Runden Tisches für Seniorenarbeit standen an den Messeständen für die Gäste parat und führten zahllose Gespräche. Sie informierten zu Themen wie Freizeit, Mode, Lernen, freiwilligem Engagement, Rente, Gesundheit und Pflege, Wohnen und Sicherheit, Vorsorge und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige.

Auch stellten sich Projekte verschiedener Träger vor, die aus freiwilligem Engagement entstanden sind. Viele Frauen und Männer engagieren sich in Huckarde in der Nachbarschaftshilfe, in der Gestaltung von Begegnungsmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren, im Krankenhausbesuchsdienst, in Pflegeheimen oder in Frühstückstreffs in den Quartieren.



Eröffnung der Messe durch die Sozialdezernentin Birgit Zoerner

Eröffnet wurde die Seniorenmesse durch die Stadträtin Frau Birgit Zoerner und den Bezirksbürgermeister Herrn Harald Hudy. Die Seniorenmesse wurde durch ein buntes Rahmenprogramm ergänzt, das der Kinderchor des Familienzentrums Campus St. Josef, der Frauenchor Potta Lottas, das italienische Duo „Gondolieri“ und die Original Jungferntaler Blasmusikanten 1981 gestalteten. Eine Modenschau mit Huckarder Models fand besonders großen Anklang.



Im Innenbereich der Schmiede verwöhnte der Astrid Lindgren Kindergarten die Besucher/innen mit einem Waffelangebot. Für die deftigen kulinarischen Genüsse sorgte auf dem Außengelände die Dortmunder Gulaschkanone. Herr Ludin zauberte mit seiner Drehorgel eine so gute Stimmung, dass viele Besucher nicht mehr sitzen wollten und mit dem Tanzen starteten. Ein weiterer Höhepunkt des Programms in der Alten Schmiede waren zum Ende der Veranstaltung die Original Jungferntaler Blasmusikanten.



Seniorenbeiräte Dieter Siegmund und Günter Scheller

Das Seniorenbüro Huckarde, der Seniorenbeirat und alle Akteure des Runden Tisches für Seniorenarbeit sind sich einig: Die Seniorenmesse war ein voller Erfolg! ■



Denk an ...
... die persönliche Vorsorge –
**die Sicherheit, alles
geregelt zu haben!**

**immer
erreichbar**

eine gemeinsame Sache
BESTATTUNGEN für Dortmund
Friedhofsgärtner Dortmund eG
☎ 0231.56 22 93-33
Am Gottesacker 52 • Asselner Hellweg 121
www.fuer-dortmund.de

Friedhofsgärtner Dortmund eG – Treuhandstelle für Dauergrabpflege und Bestattungsvorsorge



Sorgen Sie schon jetzt für Ihre letzte Ruhestätte!

Stelen-Bestattung im Dortmunder Süden

Der Friedhofsverein Dortmund-Bittermark hat eine zeitgemäße und architektonisch wertige Urnen-Stelen-Anlage in der Ruhe der Natur geschaffen.

Gemeinsam mit Bommert Bestattungen bietet er Ihnen hier die Möglichkeit, für eine beständige Ruhestätte vorzusorgen, die Ihre Angehörigen entlastet und einen pflegeleichten Ort des Gedenkens schafft.

Friedhofsverein Dortmund-Bittermark e.V.

Walter Wille

Telefon 0231-73 12 36

Mobil 0172-15 14 282

Bommert Bestattungen

Kirchhörder Straße 78

44229 Dortmund

info@bommert-bestattungen.de

24 Stunden erreichbar
Telefon 0231-7 32 32 7

Bestattungen

Bommert
Haus der Bestattungskultur



www.bommert-bestattungen.de

■ Ehrenamt und Kinderglück, Franz Kannenberg; Foto: Franz Kannenberg

Der Seniorenbeirat veranstaltet in jedem Jahr gemeinsam mit der Stadtbibliothek einen Lesenachmittag. In diesem Jahr fand er am 4. November im Studio B der Landesbibliothek statt und die Teilnehmer hörten zunächst einen Vortrag des ehemaligen Leiters des Umweltamtes Dr. Grote, über die geschichtliche Entwicklung des Stadtgrüns in Dortmund. Danach las Frau Inga Kröger aus einem ihrer Lieblingsbücher vor.

Inga Kröger arbeitet für den Verein KINDERGLÜCK DORTMUND e.V. und stellte zu Beginn ihrer Lesung den Verein und seine Ziele vor. Das war für die Seniorenbeiratsmitglieder Grund genug, sich einmal näher über den Verein zu informieren. Wie wir bereits mehrfach geschrieben haben, setzt sich der Seniorenbeirat für mehr bürgerschaftliches Engagement und Wertschätzung des Ehrenamtes ein. Um Einwohnerinnen und Einwohner zu animieren, berichten wir in unserer Zeitschrift über ehrenamtliche Tätigkeiten oder über Möglichkeiten ehrenamtlicher Arbeit.

Hier haben Sie eine Möglichkeit. Der Verein stellt kostenlos kleine Kissen zur Verfügung, die in Notarzwagen und Krankenhäusern vorgehalten werden und kleinen Patienten einen „ersten Halt“ bieten sollen. Diese Kissen müssen genäht werden. Gesucht werden daher Damen und Herren, die sich in geselliger Runde zusammenfinden und gemeinsam diese Kissen herstellen. Wer nicht so gerne näht - für ca. 50 % der Arbeitsgänge (z. B. schneiden, bügeln, stopfen) muss die Nähmaschine nicht bedient werden können. Sollten Sie über Räumlichkeiten, z.B. in Begegnungsstätten, verfügen, wird Ihnen der Verein kostenlos Nähmaschinen, Stoffe und Nähzubehör anliefern, damit die Kissen genäht werden können. Melden Sie sich doch als Näher oder Näherin oder veranstalten Sie in Ihrem Treffpunkt einen Nähnachmittag unter dem Motto „Wir helfen Kindern“.

Der Verein KINDERGLÜCK DORTMUND e.V. wurde vor 11 Jahren durch Herrn Bernd Krispin gegründet. Herr Krispin wurde in diesem Jahr übrigens zum Dortmunder des Jahres gewählt. Dazu einen herzlichen Glückwunsch vom Seniorenbeirat der Stadt Dortmund. Sein Verein hilft Kindern bei Vernachlässigung und Misshandlung, Schwersterkrankung und Behinderung und setzt dabei auf Vernetzung mit anderen Beteiligten. Neben Unterstützung wird auch finanzielle Hilfe geleistet, etwa bei Ferienpatenschaften für sozial benachteiligte und behinderte Kinder. Zur Erreichung seiner Ziele ist der Verein auf Spenden und ehrenamtliche Hilfe angewiesen.

Wir meinen: Eine gute Sache. Wer Interesse hat, kann sich im Internet unter www.stiftung-kinderglueck.de oder unter Telefon 0231 - 444 29 29 informieren. ■



Med·DoCare Ambulanter Pflegedienst

- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Wundmanagement
- Verhinderungspflege
- zusätzliche Betreuungsleistungen
(Entlastungsleistungen 125 € mtl.)
- individuelle Versorgung
- Hauswirtschaft
- 24-h Präsenzkkräfte *New!*

Für Sie kostenlose Beratung unter: **Tel. 0231/4 88 23 45**



E-Mail: info@med-docare.de ■ www.med-docare.de
Med·DoCare GmbH ■ Steinkühlerweg 76 ■ 44263 Dortmund

■ Sicher leben - Betrüger am Telefon, Martin Fischer

Sicher haben Sie in den letzten Wochen von dieser Betrugsmasche in der Zeitung gelesen oder anderweitig davon gehört. Wir möchten dieses Thema trotzdem noch einmal aufgreifen, um auch in unserer Senioren Heute darüber zu berichten und Sie vor dieser Masche zu warnen. Das hört sich nämlich alles so glaubhaft und vertrauenswürdig an, dass man die Betrügertricks kennen sollte, um nicht darauf hereinzufallen.

Nehmen wir an, bei Ihnen klingelt das Telefon, Sie heben ab und melden sich, wie das so üblich ist, mit Ihrem Namen. Am anderen Ende der Leitung meldet sich mit einer vertrauenerweckenden Stimme ein Polizeikommissar und erzählt Ihnen von den vermehrten Einbrüchen in Ihrer Wohngegend und dass die Polizei eine Aktion gestartet hat, um den Bürgern zu helfen. Bei der Gelegenheit schauen Sie einmal prüfend auf das Display Ihres Telefons oder des Telefonhörers und Sie sehen im Display „110“. Und er erzählt weiter von der Gefahr durch Einbrecher und von dem Bestreben der Polizei, die Bürger zu schützen. Und ganz nebenbei will er wissen, ob Sie Ihre Wertsachen auch sicher verstaut haben oder ob die Polizei Ihnen bei der Sicherung der Wertsachen helfen könnte, usw. usw.

Merken Sie etwas?

Ein paar wichtige Informationen zu diesem Gespräch. 1. Die Anzeige in Ihrem Telefondisplay kann man fälschen. 2. Die Polizei ruft **n i e m a l s** über die Nummer 110 bei Ihnen an. Die 110 ist eine Notfallnummer, damit die Bürger Kontakt zur Polizei aufnehmen können. 3. Die Polizei ruft nicht von sich aus bei Ihnen an, um Ihnen gute Ratschläge zu erteilen. Wenn Sie Tipps zur Sicherung Ihrer Wertsachen haben möchten, müssen Sie sich bei der Kriminalprävention melden und um ein Gesprächstermin oder eine Beratung bitten. Die Fachleute kommen zur Beratung sogar kostenlos in Ihre Wohnung, aber **n u r** auf Anforderung.

Die Polizei fragt auch niemals danach, wo Sie Ihre Wertsachen aufbewahren. Sie sollten das am Telefon auch niemandem erzählen. Und erst recht kommt die Polizei nicht bei Ihnen vorbei, um Ihre Wertsachen für Sie sicher einzulagern. Die Polizei hat gar keine Lagermöglichkeiten. Und sollten Sie jemandem, der „ganz zufällig“ in Ihrer Gegend ist und Ihre Wertsachen zur Einlagerung abholen will, Ihre Wertsachen aushändigen, werden Sie sie wohl niemals wiedersehen.

Also, wenn sich diese „Polizei“ bei Ihnen meldet, legen Sie am besten gleich wieder auf. Die Betrüger kennen das schon. Sie rufen einfach die nächste Nummer von ihrer Liste an.

Und sollte wirklich einmal unangemeldet ein Polizeibeamter vor Ihrer Wohnungstür stehen, lassen Sie ihn nicht in Ihre Wohnung, vor allem nicht, wenn Sie allein sind. Lassen Sie sich den Namen geben und rufen Sie im Präsidium an, ob das sein kann, dass vor Ihrer Wohnungstür ein Polizeibeamter oder eine –beamtin steht und mit Ihnen sprechen möchte. Benutzen Sie dazu die offizielle Telefonnummer der Polizei. Die ist für Dortmund ganz einfach zu merken. Drehen Sie einfach die Ziffern der Vorwahl von Dortmund um. **Also 1320.**

Dann haben Sie auf jeden Fall die Polizei in der Leitung und können Ihre Frage an die richtigen Leute stellen. Und wenn das ein echter Beamter war, wartet der auch geduldig, bis Sie ihn, wenn Sie sich vergewissert haben, in Ihre Wohnung bitten. Der Betrüger hat sich dann schon aus dem Staub gemacht. ■

Fit in allen Lebenslagen!

- Körperschulung, Bewegung
- Kochen und Ernährung
- Sprachen
- Politik, Gesellschaft, Ökologie
- MS Office, ...

vhs.Dortmund

www.vhs.dortmund.de

SHD – 24-Stundenbetreuung in Dortmund

Für viele Senioren stellen sich folgende Fragen:

- Wie kann ich meinen Haushalt weiterführen, wenn meine Mobilität nachlässt?
- Wer unterstützt mich in den Aktivitäten des täglichen Lebens?
- Wer ist rund um die Uhr ansprechbar und kann direkt Hilfe leisten, wenn ich in Not bin?
- Wer verhindert eine Vereinsamung, weil ich das Haus allein nicht mehr verlassen kann?

Die Antwort muss nicht das Altenheim sein!

Die ideale und preiswerte Alternative hierzu ist 24-Stunden Betreuung durch die SHD. Das Unternehmen ist keine reine Vermittlungsagentur sondern ein Dienstleister.

Wie sieht das Konzept aus?

Die SHD wählt durch ein kompetentes Team von zweisprachigen Mitarbeitern, die zur Situation vor Ort passenden BewerberInnen aus, überwacht Ankunfts- und Abfahrtszeiten sowie Wechseltermine. Sie gewährleistet außerdem das ganze Reisemanagement bis zur Haustür des Kunden. Neben der telefonischen und persönlichen Erreichbarkeit zwischen 8:00 und 17:00, ist auch für ein Notfalltelefon rund um die

Uhr gesorgt. Bei Ausfall einer Betreuungskraft wird sofort für eine Vertretung gesorgt. Die selbständigen Betreuungskräfte, die über die SHD vermittelt werden, spenden persönliche Zuwendung, erledigen den Haushalt und helfen bei der Körperhygiene.

Wir stellen uns vor:

Im Jahr 2007 gründete der Dortmunder Axel Höltje das erste Unternehmen seiner Art in dieser Region. Seit Sommer 2017 wird das Unternehmen von Stefan Lux im Sinne des Gründers fortgeführt. Heute gehört die SHD zu den 5 größten Anbietern in Deutschland und ist eines der wenigen Unternehmen welches die komplette Organisation selbst in den Händen hält und nicht mit einer osteuropäischen Firma zusammenarbeiten muss. Die SHD konnte im Laufe der Jahre über 3000 Kunden zufrieden stellen. Derzeit befinden sich mehr als 1.200 osteuropäische BetreuerInnen in der Kartei der SHD.

80% der Neukunden kommen über Kundenempfehlungen, sagt Stefan Lux im Gespräch mit dem „Seniorenratgeber“. Hohe Beratungsqualität und intensive Betreuung ist die beste Werbung.



Berghofer Str. 176
44269 Dortmund

0231-5897988-0 | 0231-5897988-9
info@shd-dortmund.de | www.shd-dortmund.de

WIR BIETEN IHNEN „ALT WERDEN FIRST CLASS“ !

Sie suchen eine preiswerte 24h-Betreuung für sich oder Ihren Angehörigen?
Sie suchen eine Alternative zum Alten- bzw. Pflegeheim?
Wir sind seit 2007 in diesem Bereich tätig.

VORTEILE AUF EINEN BLICK

- ✓ Rundum-Versorgung
- ✓ Nottelefon
- ✓ Kein polnisches Partnerunternehmen
- ✓ Kompetente zweisprachige Mitarbeiter vor Ort
- ✓ 5-tägige Kündigungsfrist
- ✓ Probezeit von 10 Tagen
- ✓ 24-Stunden-Betreuung

■ Sicherheitskurs für Senioren gab wichtige Tipps zur Vorbeugung und Einblicke in die Verhaltensweisen und Tricks von Tätern, Thomas Brandt, Seniorenbüro Brackel;

Foto: Seniorenbüro Brackel

17 TeilnehmerInnen besuchten an vier Mittwochnachmittagen im Oktober den Senioren-Sicherheitskurs des Kommissariats Vorbeugung und Opferschutz, der zusammen mit der Ev. Kirchengemeinde Dortmund-Wickede, dem Netzwerk Senioren im Stadtbezirk Brackel und dem Seniorenbüro Brackel im Ev. Begegnungszentrum an der Johannes Kirche stattfand.

Gleich drei Kriminalbeamte - Daniela Jankiewitz, Markus Gerwin und Markus Schettke - vermittelten dabei wichtige Tipps zum Verhalten an der eigenen Haustür, zu Sicherheitsfragen der Wohnungstüren und Fenster, zu Gefahrenpunkte im öffentlichen Raum und zur Zivilcourage. Letztere umfassen Situationen im Öffentlichen Nahverkehr oder bei Großveranstaltungen wie beispielsweise Weihnachtsmärkte.

Hinsichtlich der Opfervermeidung wurden auch Tricks und Kniffe der Täter aufgezeigt und selbst der sog. Einzeltrick, der den meisten der TeilnehmerInnen bekannt war, ist leider immer noch an der Tagesordnung im Bereich der Betrügereien. Aufgrund eigener Betroffenheit bei einzelnen TeilnehmerInnen wurden auch Fragen von Ängsten der Opfer und Hilfsangebote, wie z.B. die des Weißen Ringes, angesprochen.

Weitergehende Beratungsfragen und Termine für Hausbesuche zur Klärung der Sicherheit in der eigenen Wohnung können Betroffene und Interes-



senten in der kriminalpolizeilichen Beratungsstelle im Polizeipräsidium Dortmund, Markgrafenstr. 102 erfahren.

Telefonisch ist die Beratungsstelle unter 0231/ 132-0 erreichbar.

Die vierte Veranstaltung wurde von der Sparkasse Dortmund, Geschäftsstellenleiterin in Wickede, Claudia Mokanski, inhaltlich veranstaltet.

Dabei ging es zunächst um die Wahrnehmung von auffälligen Situationen vor dem Geldautomaten und dem sicheren Umgang mit dem abgehobenen Geldbetrag.

Praktisch wurde es dann in der Wickeder Geschäftsstelle: Hier lernten die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer wichtige Tipps am Geldautomaten kennen und Erkennungsmöglichkeiten von Manipulationen. ■

■ Seniorenkino in der Schauburg, Elisabeth Beyna

Die Schauburg in der Innenstadt, Brückstr. 66, bietet unter dem Motto „Aktuell und nicht alt“ an jedem 4. Sonntag im Monat Seniorenkino an.

Es wird ein Film zum attraktiven Preis von 7,50 Euro, incl. Kaffee oder Tee und Gebäck, gezeigt. Einlass: ab 11.15 Uhr, Beginn: 12.00 Uhr. ■



Hoesch-Museum
Eberhardstr. 12 | 44145 Dortmund
Tel. 0231.86259-17
fdhm-gs@web.de
www.hoeschmuseum.dortmund.de

Stahl mal anders erleben! – Mit Senioren auf den Spuren von Karl Hoesch.



Im Hoesch-Museum wird die Erinnerung lebendig. Wir planen Ihren persönlichen Geburtstag oder sonstige Feierlichkeiten.

Ganz nach Ihren eigenen Wünschen. Eine Museumsführung mit Zeitzeugen runden das Erlebnis ab. Auch außerhalb unserer Öffnungszeiten können Sie Ihre Gäste individuell und preiswert einladen. Hier bleiben keine Wünsche offen. Oder nehmen Sie an einer besonders preisgünstigen Kaffeerunde mit Kurzführung für Gruppen von Seniorenheimen teil.



Der Geheimtipp für günstiges Besserhören! Jetzt testen: Hörgeräte der deutschen Marke Interton

Die Hörbiene
Gestochen scharf hören



Keine vollmundigen Werbeversprechen, kein technologischer Schnick-Schnack und kein Cent zu viel. - Genau dafür steht die deutsche Hörgeräte-Marke Interton.

“Hörgeräte der Traditionsmarke Interton erleben aktuell ihr Comeback. In der Hörakustik gelten die als echter Geheimtipp. Denn mit Interton muss komfortables Besserhören ganz bestimmt nicht teuer sein!”

Als Hörspezialist weiß ich, was Ihnen Hörgeräte von Interton bieten:

- > tolle Technik für bestes Hören
- > sehr attraktiver Preis
- > unterschiedliche Bauformen
- > sehr diskret, bequem und robust
- > Zubehör zur Anbindung an TV und Smartphone
- > technologisch absolut top

Flughafenstraße 2
44309 Do-Brackel
☎ 0231/5452744

Kühlkamp 2-4
44319 Do-Husen
☎ 0231/271210

Körner Hellweg 63
44143 Do-Körne
☎ 0231/8640802



GUTSCHEIN

Aktionsangebot:
Jetzt kostenlos
testen!

Gültig bis zum
17.04.2018.

Testen Sie den Geheimtipp für Besserhörer bei „Die Hörbiene“!

Bei Vorlage dieses Wertgutscheins im Fachgeschäft von „Die Hörbiene“ erhalten Sie einen **kostenlosen** Hörtest sowie ggf. die Möglichkeit, neueste Hörgeräte und Zubehör der deutschen Marke Interton **unverbindlich** im Alltag zu testen.

Haus & Heimbesuche

Wir tun alles dafür, damit Sie weiterhin gestochen scharf hören. Wenn Sie mögen, machen wir es uns gerne zur Aufgabe, Sie regelmäßig zuhause zu besuchen. Wir überprüfen dann den Zustand Ihrer Hörgeräte.

Fahrservice & Vor-Ort-Service

Wir bringen Sie mit unserem Hörbiene-Bus zügig und sicher in unser Fachgeschäft. Wir versorgen Sie mit Batterien und allem notwendigen Zubehör für die kleinen Helfer.

Kompetent & Seniorengerecht

Alle unsere Leistungen sind seniorengerecht. Jeder unserer Mitarbeiter nimmt sich die Zeit, sich in Ihre Situation individuell hineinzusetzen.

Rundum Service

Falls Ihre Krankenkasse nicht alle Leistungen übernimmt, werden wir vorher mit Ihnen, Ihrer Familie oder dem autorisierten Personal darüber sprechen.

Ach, und Übrigens.
Erwarten Sie ruhig, jede Weihnachten von uns süß überrascht zu werden.

Unsere Service-Leistungen sind teils kostenfrei und teils kostenpflichtig. Fragen Sie unser Personal nach eventuell anfallenden Kosten.



Die Hörbiene
Gestochen scharf hören



DAMIT SIE MIT EINEM LÄCHELN NACH HAUSE GEHEN

Von Senioren – Für Senioren

■ Leserbriefe

Möchten Sie uns etwas mitteilen oder haben Sie Fragen? Wir freuen uns auf Zuschriften an die Redaktion:

Stadt Dortmund
Geschäftsstelle des Seniorenbeirates
Sandra Galbierz
Südwall 2–4
44122 Dortmund
E-Mail: sgalbierz@stadtdo.de ■



■ Der Schafhirte und der König, *Walter Wille*

Vor vielen Jahren bereiste ein König sein Land. Er kam in Städte und Dörfer und sprach mit vielen Menschen. Schließlich traf er auf einer Weide einen Schafhirten, der dort seine Herde hütete.

Lange, sehr lange sprachen sie miteinander und der König war überaus angetan von der Klugheit des Schafhirten. Der König erfreute sich an dem Gespräch so sehr, dass er den Schafhirten einlud, mit auf sein Schloss zu kommen und sein persönlicher Berater zu werden.

So geschah es, dass der Schafhirte mit der Zeit immer mehr mit den Staatsgeschäften vertraut wurde und schließlich als Erster Minister der wichtigste Berater des Königs wurde.

Kein Wunder, dass im Kreise der übrigen Minister Neid und Missgunst aufflammten und schließlich behaupteten die Neider sogar, der Schafhirte schmiede Ränke mit dem Ziel, den König zu stürzen und

sich selbst an dessen Stelle zu setzen. Sie behaupteten, der Schafhirte würde täglich in einer geheimen Kammer verschwinden, um dort seine Umsturzpläne zu entwickeln.

Schließlich wurde selbst der König misstrauisch und er verbarg sich in der besagten Kammer, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Und tatsächlich trat kurz darauf der Schafhirte ein, setzte sich auf einen Stuhl und betrachtete in Ruhe ein altes Gewand, welches an der Wand hing.

Der König aber trat hervor und fragte den Schafhirten, was er hier tue.

Da sagte der Schafhirte: „Mein König, ich gehe jeden Tag eine gute Weile in diese Kammer und betrachte mein altes Hirtengewand voller Dankbarkeit und mit dem Wunsch, dass ich nie vergesse, wer ich einmal war und woher ich gekommen bin.“ ■



Die Comunita Seniorenhäuser bieten Ihnen individuelle Tages-, Nacht-, Wochenend-, Kurzzeit- und Dauerpflege. 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 Sophia | Tel. 02307/96 42-0
Lüttke Holz 26 | 59192 Bergkamen

*Wo das Herz wohnt,
sind wir zuhause.*

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

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

**Comunita
Seniorenhäuser**





Andere Wege gehen... Wir gehen sie gemeinsam!

- ✓ Haben Sie Interesse an Informationen zum Thema Vorsorge?
- ✓ Möchten Sie die Gewissheit haben, dass im Todesfalle alles in Ihrem Sinne geregelt ist?
- ✓ Möchten Sie Ihre Angehörigen organisatorisch und finanziell entlasten?

Machen Sie heute noch einen Termin aus, wir beraten Sie gerne – selbstverständlich unverbindlich und kostenlos!



eine gemeinsame Sache
FRIEDHOFSGÄRTNER für Dortmund
Friedhofsgärtner Dortmund eG

Ihre
**persönliche
Vorsorge heute!**



Anzeige der Friedhofsgärtner Dortmund eG

BLUMENGARTEN BERNDT

• Wischlinger Weg 63, 44369 Do
Telefon: (0231) 17 85 75
• Brechtener Str. 37, 44339 Do
Tel.: (0231) 85 36 98
www.blumengartenberndt.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI BLUMENHOF DREISTEIN

Inhaber Volker Off
Asselburgstr. 20, 44319 Dortmund
Telefon (0231) 27 09 53
www.blumenhof-dreistein.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI BARBARA ENGEL

Overgünne 8
44265 Dortmund
Telefon (0231) 46 43 62

FRIEDHOFSGÄRTNEREI ANDREAS HERTER

Bez. Friedh. Menglinghausen
Friedhöfe Eichlinghofen
Hinter Holtein 22, 44227 Dortmund
Telefon (0231) 75 07 84
www.blumen-herter.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI FRIEDHELM KOCH

Stadtgärtnerei 43
44309 Dortmund
Telefon (0231) 20 12 80

FRIEDHOFSGÄRTNEREI MICHAEL KUKUK

Bezirksfriedhof Menglinghausen
Gustav-Korthen-Allee 11
44227 Dortmund
Telefon (0231) 9 75 25 20
www.blumen-kukuk.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI JENS LUDWIG

Südwestfriedhof
Große Heimstr. 117, 44137 Dortmund
Telefon (0231) 10 22 59
www.gaertnerei-ludwig.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI RALF NEUHAUS

Brechtener Str. 35
44339 Dortmund
Telefon (0231) 85 10 39
Nordfriedhof Tel. 85 91 65

FRIEDHOFSGÄRTNEREI ANDREAS NEUHOF

Auf den Porten 12
44265 Dortmund
Telefon (0231) 46 78 40
www.gaertnerei-neuhoff.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI THORSTEN RITTERSWÜRDEN

Untermarktstr. 16
44267 Dortmund
Telefon (0231) 48 54 81
www.ritterswuerden.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI RALF SCHMITZ

Schmerkottenstr. 18
44287 Dortmund
Telefon (0231) 44 57 23

FRIEDHOFSGÄRTNEREI DIRK SCHOLZ

Wittbräucker Str. 282
44267 Dortmund
Telefon (0231) 48 09 32
www.gaertnerei-scholz.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI KARL-HEINZ SCHRÖN

Schlagbaumstr. 14-16
44287 Dortmund
Telefon (0231) 51 25 67
www.gaertnereischroen.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI NORBERT TOPPMÖLLER

Ostenfriedhof
Robert-Koch-Str. 45
44143 Dortmund
Telefon (0231) 59 52 56

FRIEDHOFSGÄRTNEREI HANS-BERND WEHLING

Am Oelpfad 50
44263 Dortmund
Telefon (0231) 41 21 15

FRIEDHOFSGÄRTNEREI JÖRG WROCKLAGE

Am Oelpfad 39
44263 Dortmund
Telefon (0231) 43 19 89
wrocklage@dokom.net



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.fuer-dortmund.de

Bestattungen für Dortmund

Am Gottesacker 52 • 44143 Dortmund
Asselner Hellweg 121 • 44319 Dortmund
Telefon (0231) 56 22 93-33
Fax (0231) 56 22 93-20
www.befdo.de

Magazin – Unterhaltung – Termine

■ Schmunzelecke, gefunden von Kristina Kalamajka

Der Super DAU

Eines Tages an der Strippe der Computerhotline geschah, was einmal geschehen musste. Es meldet sich ein Super DAU (Dümmster Anzunehmender User):

Hotline: Firma PC Computer Servicetelefon, guten Tag. Was kann ich für Sie tun?

DAU: Guten Tag, mein Name ist Daumeier, ich habe ein Problem mit meinem Computer.

Hotline: Welches denn, Herr Daumeier?

DAU: Auf meiner Tastatur fehlt eine Taste.

Hotline: Welche denn, Herr Daumeier?

DAU: Die Enikei-Taste.

Hotline: Wofür brauchen Sie diese Taste denn?

DAU: Das Programm verlangt diese Taste.

Hotline: Was ist das für ein Programm?

DAU: Das weiß ich nicht. Aber es will, dass ich die Enikei-Taste drücke. Ich habe schon die Strg., die Alt- und die Alt Gr-Taste gedrückt, aber es tut sich nichts.

Hotline: Herr Daumeier, was steht auf Ihrem Monitor?

DAU: Eine Blumenvase.

Hotline: Nein. Herr Daumeier, lesen Sie einmal vor, was auf Ihrem Monitor steht.

DAU: I be em.

Hotline: Nein Herr Daumeier, was auf Ihrem Schirm steht, möchte ich wissen.

DAU: Moment, der hängt an der Garderobe.

Hotline: Halt, Herr Daumeier... Herr Daumeier?

DAU: So, jetzt habe ich ihn aufgespannt: da steht aber nichts drauf.

Hotline: Herr Daumeier, schauen Sie mal auf Ihren Bildschirm und lesen Sie mal genau vor, was da geschrieben steht.

DAU:: Ach so, Sie meinten... Oh, Entschuldigung! Da steht „Plies press anykei to Kontinue“.

Hotline: Ah, das heißt „Please press anykey to continue“. Der Computer meldet sich in englisch.

DAU: Nein, wenn er was sagt, dann piepst er nur.

Hotline: Drücken Sie jetzt mal die Enter-Taste.

DAU: Prima, jetzt geht's. Das ist also die Enikei-Taste. Das können die aber auch gleich draufschreiben. Gut, wie kann ich jetzt dieses Programm beenden, damit ich wieder arbeiten kann?

Hotline: Sie müssen erst mal rausgehen.

DAU: Gut. Moment.

Hotline: Nein, Herr Daumeier, bleiben Sie doch am Telefon. Ich meine...Herr Daumeier...??? Hallooo. Hallooo...?

DAU: Ja, da bin ich wieder. Ich habe Sie im Flur kaum hören können.

Hotline: Sie sollten ja auch nicht auf den Flur gehen. Ich wollte nur, dass Sie das Fenster schließen.

DAU: Warum sagen Sie das nicht gleich? Warten Sie....

Hotline: Herr Daumeier...? Oh nein...!!!

DAU: Ja, da bin ich wieder. Soll ich auch die Tür zumachen?

Hotline: Nein, Herr Daumeier. Nein wirklich nicht. Eigentlich sollten Sie nur das Programmfenster schließen. Aber ich glaube, es ist das Beste, wenn Sie gleich alle Stecker aus der Dose ziehen!!!

DAU: Wenn Sie meinen.

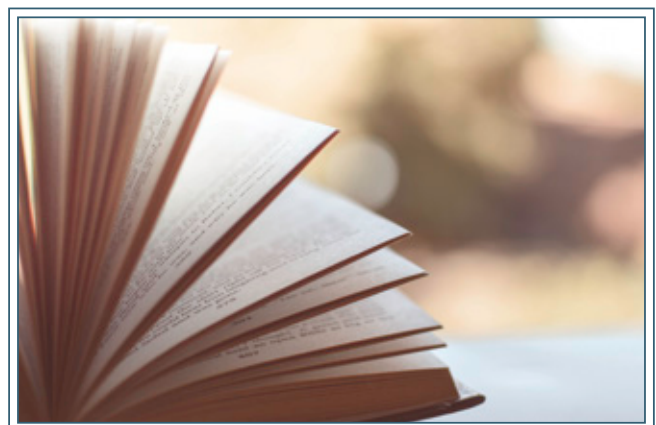
Hotline: Halt!!! Herr Daumeier, das war doch nur ein Scherz. Herr Daum...?

DAU: Alles klar, ich habe ihn herausgezogen. Hallo? Sind Sie noch dran? Komisch, jetzt ist die Leitung tot. Also, die von der Hotline haben auch überhaupt keine Ahnung. ■

■ Bücherecke, gefunden von Kristina Kalamajka

Titel:	Ein ganzes Leben
Autor:	Robert Seethaler
Verlag:	Goldmann-Verlag
Preis:	9,99 Euro

Kurzbeschreibung: Ein Dorf in den Alpen, ein Alltag voller Entbehrungen, das Staunen über die Momente des Glücks – die Geschichte eines Lebens. ■



■ Rezept(e), gefunden von Kristina Kalamajka

■ Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse, für 5 Personen. Zubereitungszeit: 55 Minuten (inkl. Backzeit)

Zutaten:

10 große Tomaten, verschiedene Sorten
400 g Ziegenfrischkäse
Salz, Pfeffer
1 EL Semmelbrösel
1 TL Honig
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Kräuter, gehackt
(z.B. Rosmarin, Thymian, Basilikum)
80 g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung:

Tomaten waschen und Deckel abschneiden. Mit einem Löffel Tomaten vorsichtig aushöhlen. Für die Füllung Ziegenfrischkäse mit Gewürzen, Semmelbröseln und Honig in einer Schüssel verrühren. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und mit den Kräutern unter den Frischkäse mischen. Tomaten mit Creme füllen und mit Parmesan bestreuen. Wenn gewünscht, Tomatendeckel wieder auf die Tomaten setzen. Bei 180 °C ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb backen. ■

■ Stilblüten, Kristina Kalamajka

- Am liebsten esse ich Milchreis mit Apfelkompost
- Ich bin zwar nicht getauft, dafür aber geimpft
- Mama schimpft immer, dass der Haushalt eine Syphilisarbeit ist
- Wir haben in der Schule einen ausgestopften Adler, dessen Flügelspannweite...
...diejenige des Lehrers weit übertrifft
- Einmal war ich sehr krank, da hatte ich 40 kg Fieber ■

■ Seniorensendungen in Funk und Fernsehen

Fernsehsender WDR Fernsehen	Servicezeit Gesundheit Jeden 1. und 3. Montag ab 18.20 Uhr
Radiosender: WDR 4	„In unserem Alter“ Begegnungen und Informationen Jeden Samstag 8.05 bis 8.55 Uhr
WDR 5	Erlebte Geschichten Sonntags 7.20 bis 7.45 Uhr 19.05 bis 19.30 Uhr an Feiertagen 18.03 bis 18.30 Uhr
Radio 91,2	„Spätlese“ Seniorengruppe der Altenakademie Dortmund zu aktuellen Themen Jeden 4. Sonntag im Monat im Rahmen der Sendung Bürgerfunk um 19.04 Uhr

■ Termine

Öffentliche Sitzungen des Seniorenbeirates:

Donnerstag, 01.03.2018

Donnerstag, 26.04.2018

jeweils um 14.00 Uhr, Rathaus, Saal
der Partnerstädte. ■

■ Zu guter Letzt, gefunden von Kristina Kalamajka

Ein Höhepunkt der Ruhrnachrichten-Samstagsausgabe ist für viele Leser die Serie "Brief an.....". In einer der letzten Ausgaben gab es ein liebevolles Schreiben an eine 91-Jährige. In einem Telefongespräch erlaubte mir Herr Beckfeld, dass wir diesen Brief in unserer Zeitung "Senioren Heute" veröffentlichen

dürfen. So kommen auch die Menschen, welche (vielleicht) aus finanziellen Gründen keine Tageszeitung abonnieren können, in den Genuss dieses Briefes.

Vielen Dank.

Liebe 91-Jährige

um uns die Tür Ihres Bungalows zu öffnen, brauchten Sie etwas länger, was in Ihrem Alter mehr als verständlich ist. Als Sie mit uns von Raum zu Raum gingen, liefen Sie langsam, etwas gebückt, waren froh, wenn Sie sich irgendwo festhalten oder hinsetzen konnten.

Wir hatten einen Besichtigungstermin vereinbart, weil Sie Ihr Haus verkaufen wollen; das Haus, das Sie mit Ihrem Mann vor 40 Jahren gebaut hatten, in dem Sie beide gemeinsam alt geworden sind. Im Juni ist Ihr Mann gestorben. Nun möchten Sie in ein nobles Seniorenheim ziehen, möchten auf der Zielgeraden des Lebens keine Hürden mehr überwinden, haben nicht mehr die Kraft und den Willen, den Alltag allein zu meistern. Ihr Schicksal ist das von Millionen, die den Partner verloren haben und ihr Leben neu einrichten müssen; für die die eigene Wohnung zu groß, zu einsam ist, zu viele Erinnerungen birgt an schöne Jahre, besonders an den anderen, der vor ihnen gegangen ist.

Natürlich waren wir neugierig auf den Grundriss, die Zimmer und den Garten, auf Details. Doch je länger die Besichtigung dauerte, umso mehr bedrückte uns die Stimmung, Ihre Trauer über den Verlust des geliebten Menschen, der Schmerz des Loslassens. Ich bin überzeugt: Sie hätten zu jedem Raum, jedem Möbelstück, jedem Bild und Kunstwerk, zu jedem Umbau eine Geschichte erzählen können; alles erinnert Sie an Ihren Mann, an Ihr vergangenes Leben.

Die kleine Küche, in der Sie für ihn gekocht haben. Das Wohnzimmer mit dem offenen Kamin und der gemütlichen Sitzbank; bestimmt haben Sie hier häufig gesessen, mit einem Gläschen Wein in der Hand, haben ins Feuer geschaut, geredet oder einfach nur geschwiegen. Die dunklen Einbauschränke und Holzdecken, die damals schon sündhaft teuer waren. Die Alarmanlage, die Sie nachträglich einbauen ließen, nachdem Einbrecher während Ihres Urlaubs das gesamte Haus leergeräumt hatten; wochenlang haben Sie danach vor Angst kaum ein Auge zugemacht. „Ihr“ Raum, an der Wand hinter der Tür mit den Fotos Ihrer Hunde, immer nur Cocker Spaniels; allesamt Ihre Lieblinge und doch nur noch Vergangenheit. Auf dem Sofa liegt eine gefaltete Decke; hier ruhen Sie sich mittags aus.

Der Keller. Der Partyraum mit der Theke aus Stein; sie steht unverrückbar für Feten mit Freunden, für Frohsinn, ungezwungene Stunden. Auf der Rückseite der Wand, ebenfalls aus Stein, das Regal für die Weinflaschen, die Sie von Ihrem Winzer mitbrachten, wenn Sie in Hessen kurten. Daneben der Raum mit mächtigen Sesseln. Auf dem Glastisch steht noch der Aschenbecher; Ihr Mann war begeisterter Raucher. Die Sauna, ein Raum, den Sie nachträglich umgebaut haben, mit grünen Fliesen im Angebot.

Der Garten. Rasenschneiden, Fische im Teich füttern und Baumschnitt waren seine Sache, den Rest machten Sie, weil Ihr Mann beruflich sehr eingespannt war. Wie oft haben Sie beide hier gesessen, in Ihrem grünen Reich, abgeschottet hinter Zaun und Hecke, haben die Ruhe, Ihre Zweisamkeit genossen.

Liebe 91-Jährige,
Sie haben nicht geklagt, wollen kein Mitleid. Ich glaube, Ihr Mann wäre sehr stolz auf Sie. Weil Sie so viel Kraft aufbringen, dieses Kapitel Ihrer Lebens, das Ihr schönstes war, ordentlich abzuschließen. Viel mehr noch, weil Sie seinen letzten Wunsch erfüllten. Er wollte unbedingt zu Hause sterben. Als Sie uns dies mit leiser Stimme erzählten, waren wir

gerade im Schlafzimmer. Auf dem Regal über dem Ehebett steht nur ein Foto. Es ist schwarzweiß, es zeigt Ihren Mann.

Alles Gute für Ihre Zukunft

Hermann Beckfeld ■

■ Impressum

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Stadt Dortmund, Vorsitzender:
Franz Kannenberg
E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:

Sandra Galbierz
Südwall 2-4, 44122 Dortmund
Telefon: (0231) 50 - 2 48 87
Telefax: (0231) 50 - 2 65 69
E-Mail: sgalbierz@stadtdo.de

Verantwortlich für die Redaktion:

Elisabeth Beyna, Martin Fischer, Kristina Kalamajka, Franz Kannenberg, Günter Scheller, Dieter Siegmund und Walter Wille

Konzeption:

Werbeagentur L. Kapp
Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Gestaltung und Layout:

ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck: Stadt Dortmund, Dortmund-Agentur

Nächste Ausgabe: 18. April 2018

Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen und -zuschriften:
09. Februar 2018

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



Für Senioren 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 Seniorinnen und Senioren.

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

Informationen:

Stadt Dortmund, Sozialamt,
Fachbereich für Senioren,
Kleppingstraße 26, 44122
Dortmund

Ansprechpartner:

Udo Ohlenholz
Tel. (0231) 50 - 2 45 69
Sabine Dahlmann
Tel. (0231) 50 - 2 70 94

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund



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

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoeser@stadtdo.de



Altersmedizin für Dortmund: Menschlich. Herzlich. Kompetent.

Das Hüttenhospital ist ein traditionsreiches Krankenhaus im Dortmunder Stadtteil Hörde. 1858 als Werkskrankenhaus der Hermannshütte gegründet und seit 1913 am heutigen Standort, hat sich das Hüttenhospital seitdem ständig weiterentwickelt. Die aktuell 164 Betten verteilen sich auf die Fachabteilungen Geriatrie (mit Tagesklinik) und Innere Medizin (mit Intensivstation). Mit 30 Jahren Erfahrung und circa 3.600 behandelten Patienten pro Jahr verfügt das Hüttenhospital über eine ausgewiesene Expertise für die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen und ist damit das Geriatriische Zentrum der Region.

Seit 2011 wurden Intensivstation, Ambulanz, Endoskopie und Physikalische Therapie um- bzw. komplett neu gebaut. Im Juni 2015 wurde ein vollständig neuer Komfortbereich mit 26 Betten seiner Bestimmung übergeben. Seit Ende 2016 sind alle vorhandenen Patientenzimmer renoviert und auf dem neuesten Stand hinsichtlich Aufteilung und Ausstattung.

In der Behandlung der Patienten setzt das Hüttenhospital auf einen engen Austausch zwischen den verschiedenen Berufsgruppen. Im interdisziplinären Team mit den Ärzten, welche über spezifische Qualifikationen, bspw. in den Bereichen Innere Medizin, Physikalische Therapie, Klinische Geriatrie, suchtmmedizinische Grundversorgung und Palliativmedizin verfügen, steht die Behandlung durch Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeitern, Logopä-

den und der therapeutisch-aktivierenden Pflege im Vordergrund. Das funktionell-aktivierende Konzept ist interdisziplinär aufgestellt, um die verschiedenen Perspektiven der Alltagskompetenz zu berücksichtigen und das optimale Ergebnis für den Patienten zu erreichen. Das Konzept ist geprägt von einem Beziehungsprozess mit zielgerichtete Maßnahmen für die Betroffenen und deren Angehörigen. Schwerpunkte der pflegerischen Tätigkeiten sind der Erhalt der Selbstpflegefähigkeit der Patienten sowie das alltagsorientierte Training bei Selbstpflege-defiziten. Dieses unterstützt die Patienten durch tägliche Motivation, Erlerntes zu wiederholen und weiterzuentwickeln.

Das ganzheitliche Konzept der Klinik: Nicht nur einzelne Erkrankungen und Fähigkeiten stehen im Vordergrund – Komponenten wie die Vorgeschichte eines Patienten, seine Wünsche und Ziele, sein Umfeld u.v.m. fließen ebenfalls in die Therapie ein. So bietet das Hüttenhospital eine individuelle Behandlung, die die Patienten getreu dem Motto des Hauses „zurück ins Leben“ führen kann. Die gute Qualität unserer Leistungen ist 2017 zum bereits fünften Mal mit dem anerkannten KTQ-Zertifikat bestätigt worden.


HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben





ALTERSMEDIZIN FÜR DORTMUND

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie

Wir kümmern uns -
als Geriatisches
Zentrum Ihrer Region

Unser Team informiert Sie gerne über unsere
medizinischen Angebote.

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



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

„Mit Kompetenz und Leidenschaft“



An neun Standorten, die sich auf das gesamte Stadtgebiet verteilen, bieten wir professionelle Pflege und individuelles Wohnen mit ungezwungenem Zusammenleben in einer angenehmen Atmosphäre an.

	Senioren- pflege	Tages- pflege	Kurzzeit- pflege	Pflege im beschützen- den Bereich	Jüngere Pflege- bedürftige	Service- Wohnen	
Seniorenheim Mengede, Mengede	33 20-0	33 20-5 21	33 20-0			Friederike Gertrud-Haus, Mengede	50-2 66 33
Seniorenheim WEISSE TAUBE, Kirchhörde	73 82-2 01		73 82-2 01			Wohnpark Mengede, Mengede	50-2 66 33
Seniorenwohnpark Burgholz, Innenstadt-Nord	47 64 19-0	47 64 19-0	47 64 19-0			Seniorenheim WEISSE TAUBE, Kirchhörde	73 82-2 01
Seniorenwohnsitz Nord, Innenstadt-Nord	50-2 60 96		50-2 60 96			Wohnpark Am WESTHOLZ, Scharnhorst	47 64 34-0
Seniorenwohnsitz WESTHOLZ, Scharnhorst	47 64 34-0		47 64 34-0			Seniorenwohnanlage Rosenstraße, Sölde	44 20 44-30
Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach, Eichlinghofen	97 02-0	97 02-0	97 02-0	97 02-0		Villa Rosenstraße – Wohnen in Wohngemeinschaften, Sölde	(0 23 03) 9 65-2 62
Seniorenzentrum Rosenheim, Sölde	44 20 44-30	44 20 44-30	44 20 44-30			Telefonnummern immer mit Dortmunder Vorwahl: 0231.	
Wohn- u. Begegnungszentrum Zehnthof, Innenstadt-Ost	56 49-1 05	56 49-1 05	56 49-1 05		56 49-1 05		
Tagespflege im Wilhelm-Hansmann-Haus, Innenstadt		50-2 59 61					



Unsere Häuser haben das Gütesiegel „Verbraucherfreundliche Einrichtung“ der BIVA erhalten.

www.shdo.de

Städt. Seniorenheime
DORTMUND
gemeinnützige GmbH

SHDO.de
Pflegen | Betreuen | Beraten

Senioren

*Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke*

*vom
01. Februar bis
30. April 2018
Bildung, Freizeit, Kultur
Beratungsstellen*



„Kraftquellen wiederentdecken - Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige und Angehörige von Demenzerkrankten“

Angehörige, die ein erkranktes Familienmitglied betreuen, unterstützen oder pflegen leisten oftmals über einen langen Zeitraum unendlich viel. Eine Möglichkeit, sich von der anstrengenden Pflege und Betreuung zu entspannen, Stress abzubauen und zu erlernen im Alltag gelassener reagieren zu können, sind unsere speziell für pflegende und betreuende Angehörige entwickelten Entspannungs- und Stressbewältigungskurse.

In unseren Kursen können pflegende Angehörige in angenehmer, störungsfreier Atmosphäre sich selbst und ihre eigene Gesundheit wieder achtsamer wahrnehmen und lernen, ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu nutzen. Neben dem Einüben einer Entspannungsmethode zum Stressabbau erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Austausch mit anderen Betroffenen Unterstützung und Wertschätzung.

Alle Kurse werden von der Barmer Pflegekasse getragen und sind für pflegende Angehörige, Freunde, Nachbarn aller Pflegekassen kostenfrei! Um allen Interessierten eine Kursteilnahme zu ermöglichen, kann nach Rücksprache während des Trainings eine Betreuung der Pflegebedürftigen vermittelt werden.

Informationen erteilen die jeweils genannten Seniorenbüros.

Kursinhalte:

- eine Entspannungsmethode zum Stressabbau erlernen,
- sich selbst wieder voller Achtsamkeit wahrzunehmen,
- eigene Stärken entdecken und nutzen,
- über den Austausch mit anderen Betroffenen Unterstützung und Wertschätzung erfahren.

Kursleitung: Angelika Bammann Praxis für Soziotherapie, Dipl. Pädagogin, Soziotherapeutin, Krankenschwester, Pflegeberaterin

Kursinformationen/Rückfragen:

In den jeweiligen Seniorenbüros

Verantwortliche Durchführung:

Angelika Bammann (Praxis für Soziotherapie) in jeweiliger Zusammenarbeit mit: Barmer Pflegekasse, den Seniorenbüros Brackel, Hombruch, Huckarde, Lütgendortmund, Mengede, Innenstadt-Ost,

Innenstadt-West, Innenstadt-Nord, der Caritas, dem Altenzentrum St. Antonius, den AWO Tagespflegen im Eugen-Krautscheid-Haus, in Wickede, im Möllershof und der Westhoffstraße, der städt. Begegnungsstätte und der Demenzgruppe Lütgendortmund, der Ev. Noah-Kirchengemeinde Nette, dem WHH, der DOGEWO21, dem städt. Begegnungszentrum Mengede,

Besondere Informationen:

Die Kurse werden von der Barmer Pflegekasse getragen und sind für unterstützende und pflegende Angehörige, Freunde, Nachbarn (unabhängig von einer Pflegestufe) kostenlos! Während des Trainings wird nach Bedarf eine häusliche Betreuung der pflegebedürftigen Familienmitglieder von dem Seniorenbegleitsdienst des Frauenzentrums Huckarde 1980 e.V. oder dem Ehrenamtlichen Seniorenbegleitsdienst der Stadt Dortmund vermittelt.

1. Kurs:

8x dienstags, 23.01.–20.03., 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: AWO Tagespflege Westhoffstraße, Westhoffstraße 8–12, 44145 Dortmund

Information und Anmeldung: AWO Tagespflege, Tel. (0231) 84 79 64 55 oder Seniorenbüro Nord, Tel. (0231) 4 77 52 40

Demenzerkrankte Pflegebedürftige können während des Trainings nach vorheriger Absprache in der AWO Tagespflege betreut werden.

Auszeitnachmittag für pflegende und betreuende Angehörige

Am 04. April von 15.00 – 17.00 Uhr findet im Altenzentrum St. Antonius in Huckarde ein Nachmittag zum Entspannen und Wohlfühlen für Menschen statt, die zuhause ein erkranktes oder dementes Familienmitglied pflegen oder betreuen. In entspannter Atmosphäre bieten wir die Möglichkeit sich mit anderen Betroffenen austauschen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Veranstalter sind das St. Antoniushaus, das Seniorenbüro Huckarde und die Praxis für Soziotherapie. Das Angebot ist kostenlos. Um den pflegenden Angehörigen die Auszeit zu erleichtern, vermitteln wir auf Anfrage gerne eine häusliche Betreuung.

Information und Anmeldung: St. Antoniushaus Huckarde, Rahmer Straße 47, Tel. 0231 – 31 50 10

Kneipp –Verein Dortmund e.V.

Veranstaltungsort: Kneipp-Zentrum, Karl-Marx-Str. 32

Vorträge am 1. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr

Mittwoch, 07. Februar

Die Schmerztherapie in der Palliativmedizin

Der Schmerz in der letzten Lebenszeit. Die Möglichkeiten der Palliativmedizin, dem Schmerz wirksam zu begegnen.

Referent: Herr Dr. med. Klaus Harbig, Palliativärztenetz Dortmund

Mittwoch, 07. März

Die Macht alter Glaubenssätze über uns und wie wir diese positiv verändern können

Hilfe und Selbsthilfe durch die Interventionstechnik PEP

Referentin: Frau Birgit Stamm, Heilpraktikerin für Psychotherapie & systemische Coachin

Mittwoch, 04. April

Die Füße: oft vernachlässigt und doch so wichtig

Wie kann man effektiv vorbeugen?

Wie werden Fußkrankheiten sinnvoll behandelt?

Referentin: Frau Dr. med. Petra Sommer, Chefärztin des Kurhauses „Am Maasberg“, Bad Sobernheim

Mittwoch, 02. Mai

Die Gemmotherapie - die Kraft der Pflanzenknospen

Grundlegende Informationen zu dieser nebenwirkungsfreien, gut verträglichen Therapieform und ihre vielen Anwendungsmöglichkeiten für die ganze Familie.

Referentin: Frau Jana Engel-Conrad, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, – Senioren und Bibliothek

Max von-der-Grün-Platz 1 – 3, 44137 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 57 44

Jeden zweiten Samstag ab 11.00 Uhr im Studio B „Am Samstag vorgelesen“

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

„... und was haben Sie gelesen?“

Literaturettreff für Menschen ab 60 in der Bibliothek. Über Bücher sprechen, Meinungen austauschen oder Leseanregungen erhalten ist 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 Bücher beitragen die von drei Eh-

renamtlichen vorgestellt werden. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Der Literaturettreff ist eine Veranstaltung des Fachbereichs „Senioren und Bibliothek“ der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund und des Vereins proKultur.

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

AltenAkademie –

Forum für Bildung und Begegnung

Westfalenpark Florianstr. 2, Eingang: Baurat Marx Allee

Anmerkung: Bei einem Teilnehmerbeitrag von 6,50 Euro zzgl. Parkeintritt erfolgt eine Teilerstattung durch die AltenAkademie!

Nähere Infos montags bis freitags von 9.00-12.30 Uhr unter Tel.: (0231)12 10 35 oder www.altenakademie.de

Freitag, 02. Februar

Mittelalterliche Malerei

Beispiele aus verschiedenen Kirchen.

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 06. Februar

Sibirischer Winter – Sibirischer Sommer

Vortrag mit faszinierenden Geschichten, Lichtbildern und einer Power-Point-Präsentation.

Beginn: 16.30 Uhr

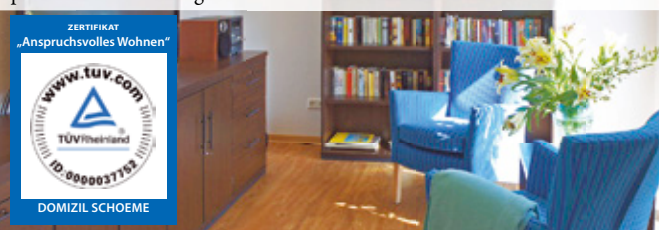
Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

NETTE MIETER WILLKOMMEN!

WIR bieten Ihnen, neben der hervorragenden Lage an der Kleppingstraße, eine individuelle Lebensgestaltung in einer barrierefreien, gut ausgestatteten und sicheren Wohnung, in einem anspruchsvollen neuen Gebäude.

SIE können unser detailliertes Informationsmaterial anfordern oder einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.



DOMIZIL SCHOEME

Olpe 8 – 12 • 44135 Dortmund (Haupteingang Olpe 12)
Telefon **0231-52 56 66** oder **0231-94 15 30 26**
www.domizil-schoeme.de
E-Mail: domizil-schoeme@dokom.net

Freitag, 09. Februar

Immobilien selbst privat verkaufen – ohne Makler
Erfahren Sie worauf Sie achten sollten.

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Frank Westholt

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Eine feste Burg

Wie Gottesburgen erscheinen die Kirchen des frühen und hohen Mittelalters.

Beginn: 15.30 Uhr

Referent: Martin Lieneke

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 20. Februar

ANMELDESCHLUSS: 09. Februar

Kunsthalle Bielefeld: Der böse Expressionismus – Trauma und Tabu

Ort: Kunsthalle Bielefeld

Zeit: 9.40 bis ca. 17.00 Uhr

Begleitung: Hannelore Hückel

Treffpunkt: Vorhalle Dortmund HBF

Teilnehmerbeitrag: 35,30 Euro

inkl. Bahnfahrt, Eintritt u. Sonderführung

Dienstag, 13. Februar

Jenseits der Karpaten

Reisen Sie durch den Osten Rumäniens.

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 16. Februar

Literatur des Ruhrgebiets (2)

Reisen ins Ruhrgebiet von Autoren, die nicht aus dem Revier stammen.

Beginn: 15.00 Uhr

Moderation/Auswahl: Fabian Köser,
Stadt- u. Landesbibliothek Dortmund

Lesung: Sigrid Rathke u. Ursula Vieth-Cheshire

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 20. Februar

Das Ende der deutschen Steinkohle 2018

Vortrag eines ausgewiesenen Spezialisten in Sachen Bergbau und Kohle.

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dortmund(er) am Abend:

Die schwarze Seite des Westfalenparks

Im Vortrag wird die Industriegeschichte des Westfalenparks vorgestellt.

Beginn: 19.00 Uhr

Referent: Ludwig Bücking, Vorsitzender
Bergbauhistorischer Stätten Ruhrrevier e.V.

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 23. Februar

Film-Café: DAMALS

Filmdrama und Krimi mit Zarah Leander.

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 12,80 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 27. Februar

Steigt die Welt aus der Steinkohle aus?

Vortrag in Sachen Bergbau und Kohle zum Ende des Steinkohlebergbaus im Ruhrgebiet Ende 2018.

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 13. März ANMELDESCHLUSS: 28. Februar

„Stabat Mater“ von Antonin Dvorak

Einführung in die Musik und in theologischen Gedanken.

Ort: Reinoldinum, Schwanenwall 34,
44135 Dortmund

Zeit: 10.00 bis ca. 13.00 Uhr

Referenten: Christel Schürmann (Pfarrerin) + Klaus
Eldert Müller (Kantor)

Teilnehmerbeitrag: 8,00 Euro



**HAAR-ETAGE
LIEDTKE**

ZWEITHAAR ADRESSE

Inh. Christina Budny

Westenhellweg 81 • 44137 Dortmund

Tel.:(02 31) 14 13 98 • www.haar-etage-liedtke.de

Wir helfen bei Haarverlust.
Rufen Sie uns an!



Freitag, 02. März**Literaturlesung:****Antoine de Saint-Exupéry: Wind, Sand und Sterne****Beginn:** 16.00 Uhr**Referent:** Dr. Hartmut Nowacki, Rhetoriktrainer**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Dienstag, 13. März** ANMELDESCHLUSS: 02. März**Bergbau im Ruhrgebiet:****Zeche Zollverein/Ruhrmuseum**

Mehr als 300 Aufnahmen von Josef Stoffels werden gezeigt.

Ort: Zeche Zollverein, Essen**Zeit:** 9.50 bis ca. 15.00 Uhr**Begleitung:** Hannelore Hückel**Treffpunkt:** Vorhalle Dortmund HBF**Teilnehmerbeitrag:** 32,20 Euro inkl. Bahnfahrt, Eintritt u. Sonderführung**Dienstag, 06. März****Flözbrände – Wie gefährlich sind Coal Fires?**

Erforderliche Arbeit deutscher Wissenschaftler in Indien und China.

Beginn: 16.30 Uhr**Referent:** Dr. Hartwig Gielisch**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Dienstag, 13. März****Artenschutz**

Ursprünge des biologischen Artenbegriffs sowie die Chancen und Grenzen des Artenschutzes

Beginn: 16.30 Uhr**Referent:** Volker Heimel**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Dienstag, 20. März****Dortmund(er) am Abend:****Die Rolle der Staatsanwaltschaft in der Gesellschaft****Beginn:** 19.00 Uhr**Referentin:** Birgit Cirullies,

Leitende Oberstaatsanwältin a.D.

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Dienstag, 10. April** ANMELDESCHLUSS: 26. März**Black & White. Von Dürer bis Eliasson**

Zu sehen sind Leihgaben aus internationalen Museen und privaten Sammlungen.

Ort: Düsseldorf Kunstpalast**Zeit:** 9.50 bis ca. 17.30 Uhr**Begleitung:** Hannelore Hückel**Treffpunkt:** Vorhalle Dortmund HBF**Teilnehmerbeitrag:** 37,70 Euro inkl. Bahnfahrt, Eintritt u. Sonderführung**Montag, 23. April* + Mittwoch 25. April****

ANMELDESCHLUSS: 09. April

Bergbau im Ruhrgebiet: Kohleveredlung –*Einführung in den Kokerei-Betrieb****Ort:** AltenAkademie im Westfalenpark**Beginn:** 15.00 Uhr**Referent:** Florian Guballa****Kokerei Hansa – Lebendiges Denkmal****Zeit:** 15.00 bis ca. 17.00 Uhr**Begleitung:** Florian Guballa**Treffpunkt:** Kokerei Hansa, Emscherallee 11, 44369 Dortmund**Teilnehmerbeitrag:** 12,50 Euro inkl. Vortrag, Eintritt und Führung**Dienstag, 10. April****Romanische Kirchen in Köln (1)**

Vorstellung der wichtigsten romanischen Sakralbauten und ihre Besonderheit

Beginn: 16.30 Uhr**Referent:** Frank Scheidemann**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Freitag, 13. April****Vorurteilen im Alltag begegnen**

Argumentationstraining gegen Stammtischparolen

Ort: Haus Landeskirchlicher Dienste, Olpe 35, 44135 Dortmund**Beginn:** 15.00 bis ca. 21.00 Uhr**Referent:** Jürgen Schlichter, Diplom-Politologe**Teilnehmerbeitrag:** 9,00 Euro.**Roger Willemsen**

Vortrag stellt die Ausnahme-Persönlichkeit Roger Willemsen vor.

Beginn: 15.00 Uhr**Referent:** Renate Zimmer**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt**Dienstag, 17. April****Romanische Kirchen in Köln (2)**

Vorstellung der wichtigsten romanischen Sakralbauten und ihre Besonderheit

Beginn: 16.30 Uhr**Referent:** Frank Scheidemann**Teilnehmerbeitrag:** 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 20. April

Literatur des Ruhrgebiets (3)

Das Ruhrgebiet in Sagen, Märchen und Legenden

Beginn: 15.00 Uhr

Moderation/Auswahl: Fabian Köser, Stadt- u. Landesbibliothek Dortmund

Lesung: Sigrid Rathke u. Ursula Vieth-Cheshire

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 24. April

Romanische Kirchen in Köln (3)

Vorstellung der wichtigsten romanischen Sakralbauten und ihre Besonderheit

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt

Freitag, 27. April

Film-Café: Zum 100. Geburtstag von Heidemarie Hatheyer

VOM TEUFEL GEJAGT aus dem Jahr 1950

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 12,80 Euro zzgl. Parkeintritt

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Anmeldung und nähere Informationen:

Tel.: (0231) 39 57 214

Mittwoch, 21. Februar

Vortrag der Ausbüttels Schwanen-Apotheke

Thema: Rheumatische Beschwerden sanft und wirksam behandeln – Die wichtigsten Mittel aus der Homöopathie

Frau Nadja Nölle, Fachberaterin für Homöopathie stellt die wichtigsten homöopathischen Mittel zur Behandlung rheumatischer Beschwerden vor, erklärt deren Anwendung und beantwortet Fragen dazu.

Beginn: 14.30 Uhr

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

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Kartenreservierung, Anmeldung und nähere Informationen:

Tel.: (0231) 39 57 20

Donnerstag, 01. Februar

Politik-Treff

Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat findet im EKH ein moderierter Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen statt. Die TeilnehmerInnen diskutieren über selbst gewählte Themen.

Beginn: 14.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei, vorherige Anmeldung unter 39 57 20 erbeten.

Weitere Termine: 15.02. / 01.03.+ 15.03. / 05.04.+19.04.

Mittwoch, 07. Februar

„Philosophisches Gespräch“

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

Beginn: 14.30 Uhr

Teilnahme ist kostenfrei, vorherige Anmeldung unter 39 57 20 erbeten.

Weitere Termine: 07.03. / 04.04.

Mittwoch, 14. Februar

Stammtisch „English Spoken“

Stammtisch für alle, die gern Englisch sprechen und so ihren Sprachschatz erhalten und auffrischen möchten.

Beginn: 15.00 Uhr

Teilnahme ist kostenlos! Infos unter 39 57 20

Weitere Termine: 14.03./11.04.

Montag, 19. Februar

Singen mit Andreas

Gemeinsames Singen beliebter Volks- und Wanderlieder mit Gitarrenbegleitung.

Beginn: 14.30 Uhr

Eintritt: 1,50 Euro

Weitere Termine: 12.03./26.03./09.04./23.04.

Sonntag, 04. März

Kreativmarkt

Bei dem traditionellen Geschenk-, Kunst- und Handwerksmarkt bieten Hobbykünstler ihre Waren an. Der Förderverein veranstaltet dazu einen Büchermarkt.

Zeit: 11:00 – 16:00 Uhr

Eintritt: Frei.

Donnerstag, 19. April

Tagesfahrt nach Aachen

Abfahrt 08:15 Uhr ab EKH, Lange Str.42

TN-Gebühr: 22,00 Euro (einschl. Stadtführung)

Kartenreservierung ab 08.03. ! unter Tel.: 39 57 20

Vorträge:

Montag, 19. März

Rente & Steuern

Thorsten Ehrl vom Lohnsteuerberatungsverein (LBV) informiert zu allen wichtigen Fragen rund die Besteuerung von Renteneinkommen.

Beginn: 14:30 Uhr

Teilnahme ist kostenlos, vorherige Anmeldung unter 39 57 20 erbeten.

Dienstag, 17. April

Bestattungsvorsorge – Zu Lebzeiten alles regeln- Susanne Wolf von der Friedhofsgärtner Dortmund eG informiert zu allen wichtigen Fragen rund um die Bestattung.

Beginn: 14:30 Uhr

Teilnahme ist kostenlos, vorherige Anmeldung unter 39 57 20 erbeten.

Mittwoch, 25. April

Vortrag:

„Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung“

Tanja Tenholt & Marion Koslowski vom Seniorenbüro Innenstadt-West informieren rund um die Themen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Beginn: 14:30 Uhr

Teilnahme ist kostenlos, vorherige Anmeldung unter Tel.: 39 57 20 erbeten.

Polizeiberatung:

Der Bezirksbeamte der Dortmunder Polizei Bereich Innenstadt West steht jeden 1. Mittwoch im Monat in der Zeit von 11.00 – 12.00 Uhr für eine offene Sprechstunde zu Verfügung.

Termine: 07.02./07.03./04.04

Lebensläufe e.V. „Von Frauen für Frauen“

Treffen der Reha Gruppe im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42. Jeden Freitag 10:00 – 11:30 Uhr & 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.

Städt. Seniorenheime Dortmund gGmbH

Seniorenwohnsitz Nord
Schützenstr. 103, 44147 Dortmund
Tel.: (0231) 50-2 60 96, Fax: (0231) 50-2 52 65

Dienstag, 30. Januar

Karneval mit dem Verein „Blau Weiss“

Ort: im Saal / Erdgeschoss

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr mit Abendessen

Unkostenbeitrag: 5,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 21. Februar

Nostalgiekino – Tanzfilm mit Fred Astaire

Ort: im Saal / Erdgeschoss

Beginn: 16.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 2,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch, 21. März

Frühlingsfest mit dem Chor – Fröhliche Runde

Ort: im Saal / Erdgeschoss

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Unkostenbeitrag: 4,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

Dienstag, 26. April

Bunter Nachmittag mit orientalischer

Bauchtanzgruppe aus dem WHH

Ort: im Saal / Erdgeschoss

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen

Unkostenbeitrag: 4,00 Euro

Anmeldung erforderlich!

St. Josefinenstift

Ostwall 8 - 10, 44135 Dortmund

Tel.: (0231) 55 69 05-110, Fax: (0231) 55 69 05-155

Heike.deimann@josefinenstift-dortmund.de

08. Februar

Karneval im St. Josefinenstift

Beginn: 15.00 Uhr

18. Februar

Ostermarkt

Beginn: 14 .00 Uhr

20. März

Kreuzwegmeditation

Beginn: 11.00 Uhr

09. März

Ökumenischer Sondergottesdienst für Demente Menschen

Beginn: 11.00 Uhr

30. April

Frühlingsfest

Beginn: 15.00 Uhr

Betreuungsverein SKM – Dortmund e. V.
Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 1848 – 117, Fax: (0231) 1848 - 350

Donnerstag, 01. März

„Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung“

Rechtzeitig vorsorgen – Leben selbst bestimmen
An diesem Abend geht es um die Frage: „Wer regelt meine Angelegenheiten, wenn ich dazu nicht mehr in der Lage bin?“ Grundsätzlich vertritt jeder Erwachsene seine Interessen selbst. Doch Jeder kann durch Unfall oder Krankheit in die Lage versetzt werden, dass er wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Daher sollte jeder Bürger/jede Bürgerin bereits in gesunden Tagen, durch eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung, für den Fall der eigenen Hilflosigkeit vorsorgen.

Referentin: Frau Ewerth, Betreuungsverein SKM Dortmund e.V.

Ort: Kath. Centrum – Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Zentrum für Gehörlosenkultur Dortmund e. V.
Huckarder Str. 2 – 8, 44147 Dortmund
Tel.: (0231) 91 30 02 41, Fax: (0231) 91 30 02 33

Donnerstag, 22. Februar

Informationsveranstaltung zum Thema Wohnraumanpassung/ barrierefreies Wohnen

Eine Anpassung des Wohnraums soll Menschen im Alter, bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Welche Möglichkeiten es gibt, den Wohnraum an die Bedürfnisse des älteren oder pflegebedürftigen Menschen anzupassen, wo und wie Zuschüsse zur Finanzierung beantragt werden können, darüber wird in der Veranstaltung informiert.

Referenten: Frau Jüngst, DOGEWO21, Herr Hoppmann, Kreuzviertelverein Dortmund
Moderation: Frau Draeger, Betreuungsverein ZFG Dortmund e.V.

Ort: Kath. Centrum – Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Zeit: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Betreuungsverein Lebenshilfe Dortmund e. V.
Brüderweg 22 - 24, 44135 Dortmund
Tel.: (0231) 54 95 70 20, Fax: (0231) 54 95 70 10

Donnerstag, 26. April

Informationsveranstaltung zu Leistungen der Pflegeversicherung – Tages- und Nachtpflege

Seit dem 1.1.2017 sind die Leistungen der Pflegeversicherung neu geregelt worden. Bei manchen Leistungen wurden die Beträge erhöht, so zum Beispiel beim Pflegegeld und den Pflegesachleistungen. Auch die Leistungen für die Tags- und Nachtpflege wurden angepasst. Gerade über die Tagespflege sollten Sie informiert sein. In einem richtigen Mix, mit den Pflegesachleistungen und dem Pflegegeld, kann ein Verbleib in der eigenen Wohnung nun besser organisiert werden.

Referentin: Frau Seidel, Leiterin der Tagespflege „Sonnenhof“ (Theodor Fliedner Heim)

Moderation: Herr Rüberg, Betreuungsverein Lebenshilfe Dortmund e.V.

Ort: Kath. Centrum – Maximilian-Kolbe-Haus, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr



Unsere ambulanten Leistungen

- Pflegerische und medizinische Versorgung zuhause
- Betreuung zuhause
- Kostenlose Beratung
- Unterstützung im Haushalt

Ihr Ambulanter Pflegedienst für Dortmund-Aplerbeck, Hagen-Haspe und Umgebung – für eine würdevolle Pflege zuhause...

Wir beraten Sie gerne kostenlos! Bitte rufen Sie uns an!

CMS Ambulant GmbH
CMS Pflegedienst Rodenbergtor

Ihre Ansprechpartnerin
Frau Martina Schnepfer

Märtmannstraße 7 • 44289 Dortmund
0231 / 77 660 395
martina-schnepfer@cms-verbund.de
www.cms-verbund.de



Jeden Montag
Seniorenkreis
Zeit: 15.00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Schüren,
Gemeindezentrum, Schürener Str. 63

Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden Dienstag (außer in den Schulferien)
Geselliges Tanzen für Jung und Alt
Zeit: 16.00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Schüren,
Gemeindezentrum, Schürener Str. 63

Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden Mittwoch
Spielenachmittag für Senioren
Zeit: 14.30 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Schüren,
Kirche Neuschüren, Gevelsbergstr. 94

Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden Donnerstag (außer in den Schulferien)
Offener Mittagstisch
Zeit: 12.00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde Schüren,
Hildegard-Maas-Haus, Gevelsbergstr. 98

Tel.: (0231) 45 55 23

Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Tel.: (0231) 48 67 78, Fax: (0231) 2 22 61 13

Samstag, 10. März
**Geburts-Jahrgänge 1945 bis 1947 treffen sich am
10. März in Berghofens Begegnungszentrum**
Zeit: 10.00 - 13.00 Uhr

Zu einem Jahrgangstreffen Gleichaltriger sind alle Berghoferinnen und Berghofer eingeladen, die in den Jahren 1945 bis 1947 geboren wurden. Und zwar auch alle diejenigen, die NICHT in Berghofen groß geworden oder zur Schule gegangen sind. Ziel dieses Treffens ist es, herauszufinden, was sich im Kreise Gleichaltriger gemeinsam unternehmen

lässt. Das Seniorenbüro Aplerbeck, das städtische Begegnungszentrum Am Oldendieck und Unsere Mitte Steigerturm e. V. haben die Idee entwickelt, Berghofer Bürger/-innen zusammen zu bringen, um auszuloten, zu welchen gemeinsamen Freizeitaktivitäten sich Gruppen finden, die eines auf jeden Fall miteinander teilen: die Erinnerung an eine Kindheit in der Nachkriegszeit. Dazu sind natürlich auch diejenigen gleichaltrigen Bürger/-innen ganz herzlich eingeladen, die aus anderen Ländern nach Berghofen gekommen sind. Das Seniorenbüro Aplerbeck verfügt über die Adressen aller derer, die in diesen drei Jahren geboren wurden und wird per Brief jede zu dieser Gruppe gehörende Person einzeln anschreiben. Das Jahrgangstreffen findet im städtischen Begegnungszentrum statt.

Ansprechpartner: Burkhard Wulf (städt. Begegnungszentrum, Tel. (0231) 48 67 78), Petra Emig (Seniorenbüro Aplerbeck, Tel. (0231) 50-2 93 90) und Burkhard Treude (Unsere Mitte Steigerturm e. V.), Tel. (0231) 48 61 77 oder (0172) 2 81 13 86.

Montag, 19. März
**So lange wie möglich in den eigenen
vier Wänden leben**
Beginn: 15.00 Uhr

Vortrag von den Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Aplerbeck. Der Vortrag wird die Einzelfallhilfe anhand eines Fallbeispiels in den Blick nehmen. Verdeutlicht wird die Koordination passgenauer Hilfestellungen auf das individuelle Bedürfnis. Die Ressourcen der ratsuchenden Menschen stehen dabei im Vordergrund. Weitere Informationen im Seniorenbüro Aplerbeck unter Telefon (0231) 50-2 93 90.

Anmeldungen werden bis zum 16. März 2018 erbeten!

Städtisches Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstr. 61, 44289 Dortmund

Tel.: (0231) 44 20 44-0

Café Rose
Öffnungszeiten: täglich von 15.00 bis 17.30 Uhr

Dr. med. dent. **Zahnarzt**
ULRICH SCHAAKE



**Mobile Behandlung von Senioren im
Rahmen von Hausbesuchen.**

Busenbergstraße 8a | 44269 Dortmund
T +49 (0)231 49 48 228 | F +49 (0)231 49 48 226
info@dr-schaake.de | www.dr-schaake.de

Jeden 1. Freitag im Monat

Cafe LeseLust 60 plus

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

In der Bibliothek Brackel, Oberdorfstr. 23,
44309 Dortmund (in den ungeraden Monaten eines Jahres)

An wechselnden Orten im Stadtbezirk Brackel

(in den geraden Monaten eines Jahres)

Ansprechpartner: Julia Klüber, Tel.: (0231) 25 96 90,
E-Mail: jklueber@stadtdo.de und Seniorenbüro
Brackel Elke Meyer & Thomas Brandt,
Tel.: (0231) 50 – 2 96 40,
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der Arbeitsgemeinschaft 60 plus

Zeit: 16.30 Uhr im Seniorenhaus Lucia, Wickeder
Hellweg 93, in der 3. Etage (Fahrstuhl vorhanden)

Ansprechpartner: Friedhelm Sohn,
Tel.: (0231) 21 66 60, Email: fsohn@stadtdo.de

Alle 6 Wochen jeweils freitags

Repair Cafe Wambel

Zeit: 16.00 – 19.00 Uhr

Im Ev. Jakobus Gemeindehaus Wambel,
Eichendorffstr. 31, 44143 Dortmund

Ansprechpartner u. a. für Anmeldungen:
Pfarrer Jens Giesler, Tel.: (0231) 40 02 33
und Seniorenbüro Brackel Elke Meyer &
Thomas Brandt, Tel.: (0231) 50 – 2 96 40,
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Jeden 1. Dienstag im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Wambel

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Im Ev. Jakobus Gemeindehaus Wambel, Eichendorffstr. 31, 44143 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt,
Tel.: (0231) 50 29 640,
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

*an gesetzl. Feiertagen findet das Beratungsangebot eine Woche später statt.

Jeden 1. Mittwoch im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Neuasseln

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

In der Begegnungsstätte vom Deutschen Roten
Kreuz (DRK), Bredowstr. 49a, 44309 Dortmund

Ansprechpartner: Elke Meyer, Tel.: (0231) 50 29 640,
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

*an gesetzl. Feiertagen findet das Beratungsangebot eine Woche später statt.

Jeden 2. Donnerstag im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Wickede

Beratung und Information vertraulich
und persönlich

Zeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Im Ev. Begegnungszentrum an der Johannes Kirche,
Wickeder Hellweg 82 – 84, 44319 Dortmund

Ansprechpartner: Elke Meyer & Thomas Brandt,
Tel.: (0231) 50 – 2 96 40,
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

*an gesetzl. Feiertagen findet das Beratungsangebot eine Woche später statt.

Sonntag, 04. März

„Gottesdienst für den Augenblick“

Für Menschen mit Demenzerkrankungen, Begleitende und Interessierte in der St. Clemens Kirche

Ort: Flughafenstr. 50, **Beginn:** 15.30 Uhr

Anschließend Kaffeetrinken im Franz-Stock-Haus
(Gemeindehaus)

Arbeiterwohlfahrt Karola Zorwald-Zentrum

Sendstr. 67, 44309 Dortmund

Tel.: (0231) 9255-0, Fax (0231) 9255-222

E-Mail: sz-do-brackel@awo-www.de

Mittwoch, 07. Februar

Karnevalsfeier mit Tanzdarbietungen der „Deutschen Bühne“, Alleinunterhalter Günter Brossat und Besuch des Dortmunder Karneval-Prinzenpaares

Zeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Donnerstag, 15. März

Frühlingsfest mit Musikprogramm

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Comunita Seniorenhaus Lucia

Wickeder Hellweg 93, 44139 Dortmund

Tel.: (0231) 82 97 64 17 – 403, Fax: (0231) 82 97 64 44
Sd-lucia@comunita-seniorenhauser.de

Freitag, 27. April 2018

Das tierische Frühlingsfest

Dieses Jahr erwartet die Bewohner des Comunita Seniorenhaus Lucia auf dem Frühlingsfest eine tierische Überraschung. Zu Besuch kommt der rollende Zoo von Martin Tränkler. Krokodile, Riesenschildkröten, Riesenschlangen und weitere Tiere können von unseren Bewohnern, Angehörigen und Besuchern bestaunt und berührt werden.

Ort: Wickeder Hellweg 93, 44139 Dortmund

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Städt. Begegnungszentrum Eving
Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund
Tel: (0231) 85 89 94, Fax (0231) 8 78 00 98
E-Mail: andreapradel@stadtdo.de

Montag, 05. Februar

Vortrag des Seniorenbüros Eving „Hilfen im Alltag“
Notlagen und Hilfebedürftigkeit treffen uns meist plötzlich und unerwartet. Dann ist guter Rat teuer. Das Seniorenbüro Eving kann Sie entsprechend Ihrer persönlichen Situation beraten und Ihnen zur Seite stehen. In dem Vortrag am werden die wichtigsten Hilfen vorgestellt.

Dazu gehört u. a. Hausnotruf, Einkaufsdienste, Besuchs- und Begleitedienste, Hilfsmittel für Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag und vieles mehr.

Beginn: 14.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenfrei.

Montag, 05. Februar, 05. März, 09. April, 07. Mai und 04. Juni

Der Energiesparservice ESS des Caritasverbands Dortmund e. V. stellt sich vor

Energiesparen im Haushalt – die Energiesparberater informieren

Die Energiekosten steigen stetig. Der Caritasverband wird daher seine kostenlose Energiesparberatung für Haushalte ausweiten. Künftig können auch Rentnerinnen/Rentner und Alleinerziehende mit geringeren Einkommen davon profitieren. Rund 17.000 Dortmunder Haushalte nahmen ihre Beratungsangebote bereits in Anspruch und konnten hierdurch, je nach Haushaltsgröße, ca. 200,00 Euro Energiekosten im Jahr sparen. Die Energiesparberater stellen Ihnen ihren Service vor. Zusätzlich bieten

die Energiesparberater eine monatliche Beratungsstunde hier in der Einrichtung an. Sie können also gerne mit Ihrer Nebenkostenabrechnung vorbei kommen und sich diese erklären lassen.

Beginn: jeweils 10.00 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 23. Mai

Ein Besuch bei der Sparkasse Dortmund Eving SB-Technik und online Banking

Mario Neuenhöfer und seine Kollegen informieren über die Selbstbedienungstechnik an Geldautomaten, Kundenterminals und Kontoauszugsautomaten. Außerdem erläutern sie den Nutzen, die Vorteile aber auch die Risiken des online bankings. Bei dem Besuch in der Filiale Eving wird die Technik am Gerät erklärt und geübt.

Beginn: 13.00 Uhr

Donnerstag, 15. März

WhatsApp und Co., Sicherheit und Umgang kompakt erklärt

Die Nutzung von WhatsApp und Co. gehört heute zum Alltäglichen. Weltweit nutzen mehr als eine Million Menschen WhatsApp um täglich Nachrichten, Bilder und Videos mit Freunden, Bekannten und der Familie zu teilen.

- Was gibt es zu beachten?
- Welche „Fallen“ gibt es?
- Gibt es Alternativen?

Über diese und weitere Fragen informiert Sie der Referent und Kursleiter, Markus van Klev.

Beginn: 15.00 Uhr

Kostenbeitrag: 5,00 Euro



*... in Sachen Pflege
immer die richtige
Adresse ...*



Ihr Partner für:

- Krankenpflege
- Altenpflege
- Palliativpflege
- Verhinderungspflege
- Hausnotruf
- Essen auf Rädern
- Schulungen und Seminare

Abrechnung mit allen Kassen

Meylantsr. 91
44319 Dortmund

Wir freuen uns auf Ihren Anruf
0231 28 66 54 50

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbstständig und sicher!



Das Hausnotrufsystem der Johanniter sorgt seit 30 Jahren dafür, dass sich Menschen zuhause sicher aufgehoben fühlen. Wir beraten Sie gerne!

Service-Telefon:
0800 32 33 800 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Pause für Pflegende Angehörige

Jeden Donnerstag im Life Center Barop,
Stockumer Str. 259, 44225 Dortmund
Yogakurs für Pflegende Angehörige

Zeit: 14.00-15.30 Uhr

Kostenfrei

Erna-David-Seniorenzentrum

Mergelteichstr. 27-35, 44225 Dortmund

Tel.: (0231) 7106-1 oder 660, Fax: (0231) 7106-426

E-Mail: sz-do-bruenninghs-edz@awo-ww.de

Dienstag, 06. Februar

Karnevalsfeier im Saal mit dem Alleinunterhalter
Herrn Brosset und Tanzmariechen

Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Mittwoch, 07. März

Kleiderverkauf im Foyer

in der Mergelteichstraße 27

Zeit: 14.00-17.00 Uhr

Donnerstag, 05. April

Akkordeonmusik mit Frau Jäger

in der Mergelteichstraße 27.

Es werden Gassenhauer aus den 50er und 60er Jahren gespielt.

Zeit: 15.15-17.00 Uhr

Städtische Seniorenheime Dortmund

gemeinnützige GmbH

Seniorenheim WEISSE TAUBE

Weißer Taube 54, 44229 Dortmund

Tel.: (0231) 73 82 179, Fax: (0231) 73 82 202

Freitag, 09. Februar

Karnevalsfeier mit den Ruhrstadt-Funken

Eintritt und Verzehr für Gäste 3,00 Euro

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Dienstag, 30. März

„Frühlingsanfang“ mit Tanz

Eintritt und Verzehr für Gäste 3,00 Euro

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 19. April

Modeverkauf im Saal

Malika Mode zeigt die neueste Kollektion für BW und Gäste mit Kaffee und Kuchen

Eintritt und Verzehr für Gäste 3,00 Euro

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Donnerstag, 26. April

1. Angehörigentreffen

Zeit: 17.00-19.00 Uhr

Außerdem werden jeden Freitag ab 15.30 Uhr

„frische Waffeln“ in der Cafeteria des Hauses angeboten.

Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Eichhoffstr. 4, 44227 Dortmund

Tel.: (0231) 47 60 17 00

Email: heike.rolfsmeier@nachbarschafts-agentur.de,

www.nachbarschafts-agentur.de

Jeden Montag

Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und

Anträgen durch Behördenhelferin Frau Büniger

in der Zeit von 11.00-12.00 Uhr

Offener Englisch-Treff zum Erlernen und

Auffrischen der englischen Sprache

in der Zeit von 14.30-15.30 Uhr

Nordic-Walking-Treff

in der Zeit von 16.00-17.30 Uhr

Offener Französisch-Treff zum Erlernen und

Auffrischen der französischen Sprache

in der Zeit von 17.45-19.15 Uhr

Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege

in der Zeit von 9.00-11.00 Uhr

Suppentag

in der Zeit von 11.30-13.30 Uhr

Kosten: 2,00 EUR

Meditation

in der Zeit von 18.00-19.00 Uhr

Jeden Donnerstag

Computersprechstunde

in der Zeit von 10.00-12.00 Uhr

Walkingtreff

in der Zeit von 10.00-11.00 Uhr

Nachbarschafts-Café

in der Zeit von 15.00-17.00 Uhr

Pilates/Zumba

in der Zeit von 19.30-20.30 Uhr

Kosten: 3,00 EUR mit vorheriger Anmeldung

An jedem letzten Donnerstag im Monat

Frühstück in der Zeit von 9.00-11.00 Uhr

Kosten: 3,50 Euro

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.

Zeit: 19.00-20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phönix-Gymnasium DO-Hörde

Info: Tel.: (02304) 8 37 12

Nachbarschaftsagentur

Auf der Kuhweide 31, 44269 Dortmund

Tel.: (0231) 28 67 84 – 59

Die Nachbarschaftsagenturen sind eine Kooperation von DOGEWO21 und dem Diakonischen Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Jeden Dienstag

Aktiv „31“ – Ehrenamtlich Aktive aus der Nachbarschaft planen mit der Nachbarschaftsagentur Aktivitäten für Benninghofen

Zeit: 14.00-16.00 Uhr

Sozialdienst kath. Frauen Skf e.V. Hörde

Mehrgenerationenhaus B3

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Martina Braun-Wattenberg

Tel.: (0231) 42 57 99 66, Fax (0231) 42 57 99 65

E-Mail: mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Jeden 3. Dienstag (20. Februar, 20. März, 17. April)

Gesundes Frühstück ab 55 plus

Zeit: 9.30-12.00 Uhr

Anmeldung erforderlich und Spendenbeitrag erwünscht

Rechtliche Kurzberatung nach vorheriger Anmeldung bei Frau Christiane Schmöning

Jeden Mittwoch

Spieletreff/Rummikub Runde im B3

Zeit: 14.00-17.30 Uhr

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Behördenhelfersprechstunde**

Beratung/Hilfe beim Ausfüllen von Formularen etc.

Zeit: 10.00-12.00 Uhr

Offenes Stadtteilcafé

Dienstag, 06.02.18

„Gesunde Ernährung....leicht gemacht“

Dienstag, 06.03.18

Kreatives Schreiben „Frauen& Frühling“

Dienstag, 10.04.18

„Frühlingserwachen“

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Literaturkreis

Montags von 15:00-16:00 Uhr

Herzliche Einladung an ALLE, die sich gerne mit Literatur beschäftigen.

Nähere Infos unter Tel.: 0231/ 4257996-6

Gesundheitskurse

Folgende Gesundheitskurse starten in der 3. Kalenderwoche 2018:

- YOGA
- Fitness 60+
- Zumba light 50+
- Fitness im Alter

Die Kurse enden nach 10 Terminen in der 12. Kalenderwoche

2018. Anmeldung und detaillierte Information unter

Tel.: (0231) 4 27 08 19

Ansprechpartner: Sabine Eggert,

CMS Pflegestift Hörde

- 80 vollstationäre Pflegeplätze
- Tagespflege für 12 Gäste
- Bistro/Café, Friseur, ambulanter Dienst
- Qualifizierte Pflege und Soziale Betreuung.



Kontakt: Sigrun Kuhmann, Einrichtungsleitung
CMS Pflegestift Hörde
Am Heedbrink 84 | 44263 Dortmund

Fon: 0231-4257680

E-mail: cms-hoerde@cms-verbund.de

Web: cms-verbund.de/pflege-und-wohnen/cms-pflegestift-hoerde

Besuchen Sie unser Haus auf Facebook unter dem Suchbegriff „CMS Pflegestift Hörde“

E-Mail: stadtteilbuerohoerde@gmx.de

Bei Anmeldung werden 20 Euro Anzahlung fällig.

Fortlaufende Gesundheitskurse

Information und Anmeldung unter:

B3 Mehrgenerationenhaus, Niederhofener Str.52,
44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Sabine Eggert,

Telefon: 0231/ 4270819,

Email: stadtteilbuerohoerde@gmx.de

Bei jeglicher Anmeldung zu Gesundheitskursen werden
20 Euro Anzahlung fällig, ansonsten entsteht keine verbindlich
Anmeldung.

Dienstags, 16.01. – 20.03.

Yoga 50+

10x

Gebühr: 72,50 Euro

Zeit: 09:15-10:45 Uhr

Mittwochs, 17.01.- 21.03.

Fitness 60+ (altersgerechte Gymnastik)

10x

Gebühr: 72,50 Euro

Zeit: 11:00-12:30 Uhr

Donnerstags, 18.01. – 22.03.

Zumba-light 50 +

10x

Gebühr: 50 Euro

Zeit: 14:00-15:00 Uhr

Freitags, 19.01. – 23.03.

Fitness im Alter Mix

(Gymnastik, Entspannung und Sitztanz)

10x

Gebühr: 72,50 Euro

Zeit: 11:00-12:30 Uhr

Freitags, 19.01. – 23.03.

10x

Gebühr: 72,50 Euro

Zeit: 09:00-10:30 Uhr



„Jeder Mensch braucht einmal Zeit für sich. Ich auch.“

Sie genießen Ihre Freizeit, wir betreuen Ihre Angehörigen.

Unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitungsdienste**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**

Sie bestimmen die Zeit. Auf die Minute. Von wenigen Stunden bis zu ganzen Tagen. Pflegegrad vorhanden? Nutzen Sie Ihren Anspruch.

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Gerne beraten wir Sie kostenlos und unverbindlich:
0231 - 5347 9640
dortmund-sued@homeinstead.de

Home Instead®
Seniorenbetreuung
Zuhause umsorgt

www.homeinstead.de

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig.
© 2017 Home Instead GmbH & Co. KG



KÖTTER
BESTATTUNGEN

Der letzte Weg in guten Händen

SENIOREN-SERVICES

- **Bestattungsvorsorge**
bedeutet selbst zu bestimmen – Notwendiges regeln
- **Treuhandverträge**
- **Bestattungsvorsorge**
Bestattung · Grabgebühren · Grabmal · Legat-Grabpflege
- **Unverbindliche Information zu Hause**
- **Kostenlose Vorsorgeordner**
- **Information Sterbegeldversicherungen**

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



44267 Dortmund-Benninghofen · Overgünne 89
Wellinghofen · Hörde · Hörde/Schüren · Hombruch · Aplerbeck · Sölderholz · Holzen
www.bestattungen-koetter.de

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

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

- Musikgruppe „TangoBeat“
Die Musikgruppe „TangoBeat“ sucht Verstärkung.
Treffen: Jeden Mittwoch im Begegnungszentrum
von 17.00-19.00 Uhr.
- Töpfern, montags von 14.00-17.00 Uhr
- Patchwork, mittwochs ab 13.00 Uhr
- Seidenmalerei und andere kreative Bastelarbeiten
für erfahrene TeilnehmerInnen, alle vierzehn Tage
donnerstags von 14.00-17.00 Uhr
- Tischtennis, dienstags von 18.00-21.00 Uhr
- Frühstückstreff, jeden 1. und 3. Mittwoch im Mo-
nat ab 9.00 Uhr
- Computercafé und mehr, jeden Donnerstag von
16.30-18.00 Uhr
- TangoBeat, jeden Mittwoch von 15.30-17.30 Uhr

14. Februar, 14. März, 11. April, 09. Mai, 13. Juni

Rommeeturniere

mit kleinen Preisen.

Beginn: jeweils 14.00 Uhr

Leitung: Marianne Leitgebel

28. Februar, 28. März, 25. April, 30. Mai, 27. Juni

Bingo 1 x im Monat mittwochs

Beginn: 15.00 Uhr nach dem gemeinsamen
Kaffeetrinken

Montags und donnerstags

Canasta

Beginn: 14.00 Uhr

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte
Damen und Herren.

Jeden Dienstag

Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich
Willkommen.

Zeit: 13.00-17.00 Uhr

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

Jeden Dienstag

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tisch-
tennis-Gruppe trifft sich regelmäßig.

Zeit: 18.00-21.00 Uhr

Jeden Dienstag

Gemischter Chor Huckarde 1959

Der gemischte Chor Huckarde besteht aus rund
30 Frauen und Männern mit viel Spaß am Singen.
Jeden Dienstagabend wird gemeinsam im Begeg-
nungszentrum geprobt. Der gemischte Chor freut
sich über jede engagierte neue Stimme. Kommen
Sie einfach vorbei und schauen Sie bei einer Chor-
probe vorbei.

Zeit: 19.15-20.45 Uhr

Jeden Mittwoch

„TangoBeat“

Die Musikgruppe „TangoBeat“ sucht Verstärkung.
Wer ein Instrument spielt und gerne in der Gemein-
schaft musizieren oder singen möchte, ist herzlich
zum Mitmachen eingeladen.

Zeit: 15.30-17.30 Uhr

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

Donnerstags (14-tägig, siehe Aushang)

Sprech- und Beratungsstunde

zum Thema Renten-, Pflege- und
Krankenversicherung

Zeit: 14.00-16.00 Uhr

Ansprechpartner: Arnold Pothmann

Tel.: 0231 3 95 60 50, Versicherungsältester

Jeden Donnerstag

@Computercafé und mehr

In entspannter Atmosphäre können PC-Interessierte
gemeinsam Neues am Computer erlernen, sich mit-
einander austauschen und in der Gruppe Kenntnisse
vertiefen. Bitte den eigenen Laptop mitbringen.

Leitung: Marianne Leitgebel

Zeit: 16.30-18.00 Uhr

Jeden Donnerstag

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.

Zeit: 20.00-22.00 Uhr.

www.kohlenpott-hoppers.de

Schach und Brettspiel AG

In dieser Arbeitsgruppe werden Spiele wie Schach,
Mühle, Dame usw. angeboten. Ziel ist es strategisch
zu denken, und zu handeln. Hierbei werden die
kognitiven Fähigkeiten besonders geschult. Bei Inte-
resse kann auch Memory zur Entspannung gespielt
werden. Angesprochen sollen Anfänger, Wiederein-

HUCKARDE

steiger 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.

Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat

Briefmarkenfreunde Dortmund-Huckarde e. V.

Neue Interessenten sind herzlich willkommen

Zeit: 10.00-12.00 Uhr

Seniorenhaus Comunita

Zeppelinstr. 3, 44369 Dortmund

Tel.: (0231) 533 10-0, Fax (0231) 533 10-444,

E-Mail: sd-zeppelinstrasse@comunita-seniorenhaeuser.de

Mittwoch, 07. Februar

Große Karnevalsfeier mit der Karnevalsgesellschaft „So fast as Döörp‘m“

Zeit: 16.00-17.30 Uhr

LÜTGENDORTMUND

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Str. 10, 44388 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 89 89,

E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Nähere Auskünfte zu den Terminen erfahren Sie im Begegnungszentrum

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

„Erwachsenenausmalbilder, Mandalas mal anders“

Treffen: Jeder 1. Dienstag im Monat, von 10.00-12.00 Uhr

„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 Begegnungszentrum oder telefonisch unter der Telefonnummer: 50- 2 89 89

„walking“

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

Mittwochs

„Musikfreunde Treff“

Diese neue Interessengemeinschaft richtet sich an alle Musikinteressierte, die früher oder heute ein Musikinstrument gespielt haben oder spielen und diese Vorliebe für Musik und gemeinsames Musizieren wieder aufleben lassen möchten. Jeder kann sein Musikinstrument mitbringen, ein Klavier ist im Begegnungszentrum vorhanden, so das auch Klavierspieler zum „Einsatz kommen“ können. In gemeinschaftlicher Runde macht ein „musikalischer“ Austausch viel Spaß, soziale Kontakte werden geknüpft und es entstehen neue „musikalische Ausblicke“ mit den verschiedensten Musikinstrumenten. Zeit: 14.00–16.00 Uhr.

Nähere Informationen im Begegnungszentrum Tel. 50-2 89 89

Jeden 2. Dienstag

„Frauenpower“ 50 + oder: – die Idee vom „Nichtstun“

Eine neue Interessengemeinschaft des Begegnungszentrums Lütgendortmund. In dieser Gruppe treffen sich aktive Frauen, die gemeinsam die „schönen Dinge des Lebens“ aufgreifen und in die „Tat“ umsetzen. Fragen und Themen aus unterschiedlichen Lebensphasen werden angesprochen, es entstehen anregende und bereichernde Gespräche. Der Spaß und die Freude, die gemeinsamen Aktionen und der gegenseitige Austausch stehen hier im Vordergrund.

Zeit: 10.00-12.00 Uhr, **Leitung:** Bärbel Kandula

Nähere Informationen im Begegnungszentrum Tel. 50-2 89 89

Jeden 1. Dienstag

„Erwachsenenausmalbilder, Mandalas mal anders“

Entspanntes Ausmalen von Blumen - oder Musterbildern. Gemeinsam in einer Gruppe von Interessierten eintauchen in phantastische Bilder und Farben. Entspannt, fördert die Konzentration und Feinmotorik.

Zeit: 10.00-12.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie bei Edith Leininger im Begegnungszentrum oder telefonisch.

Jeden Dienstag

Herren unter sich

Diese Runde richtet sich an alle interessierten Männer, die Lust und Laune haben, sich zwanglos und regelmäßig 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 Aktionen geplant.

Zeit: 14.00-16.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder telefonisch.

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 Interessen austauschen und gemeinsam den nächsten Theaterbesuch planen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Gabriele Ott im Begegnungszentrum oder telefonisch.

Rund um Dortmund

Unter Leitung von Günter Lentner können interessierte Seniorinnen und Senioren verschiedene Ausflugsziele rund um Dortmund kennenlernen. Bei einigen Unternehmungen entstehen zusätzliche Kosten in Form von Museumseintritten usw. Die Fahrten erfolgen mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Genaue Termine erfahren Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund.

**Freitags
„Walking“**

Eine neue Gruppe „walking“ interessierter Seniorinnen und Senioren trifft sich im Begegnungszentrum. Leichtes Ausdauertraining beeinflusst positiv den Körper.

Leitung: Günter Lentner

Zeit: 15.00 Uhr; Eingang Volksgarten, Volksgartenstraße

Montag, 23. April**Radtouren**

Wer Spaß am Radfahren hat, ist hier genau richtig. Ausgearbeitete Radtouren versprechen viel Spaß an der frischen Luft.

Leitung: Günter Lentner

Genaue Termine erfahren Sie im Begegnungszentrum.

Zeit: 14:30-16:30 Uhr

Montag, 05. Februar**Informationsveranstaltung****„Altersmedizin und Krankenhauskeime“**

Die Altersmedizin in einem Akutkrankenhaus beschäftigt sich mit den Erkrankungen älterer Menschen und den hieraus resultierenden Einschränkungen der Lebensführung und Lebensqualität. Referiert wird über Therapie- und Diagnostikmöglichkeiten, über interdisziplinäre Behandlungen und Leistungen für den Patienten. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Thema der Krankenhauskeime. Keimfreie Krankenzimmer, sterile Instrumente und

saubere Hände: Wer im Krankenhaus behandelt wird, erwartet in der Regel hohe Hygienestandards. Es wird über verschiedene Krankenhauskeime und daraus entstehende Erkrankungen berichtet. Außerdem wird über Pflege- und Hygienemanagement und über die Möglichkeit zur Reduzierung oder Vermeidung von Infektionen informiert.

Beginn: 14.30 Uhr

Referentin: Annette Denzig, Klinikum Westfalen

Sonntag, 11. Februar**Karneval mit Inge Winkler und Werner Scheuner**

Lustiger geht's nicht!

Beginn: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro zzgl. Bewirtung

Um Voranmeldung wird gebeten!

Dienstag, 13. Februar**Interessantes zum Thema: „Spinnen an einem Spinnrad“**

Eine beruhigende Tätigkeit: das Spinnen. Erleben Sie, wie aus unfertiger Wolle ein strickfertiger Faden an einem Spinnrad hergestellt wird. Interessante historische Informationen rund um das „Spinnen“ und dem „Spinnrad“ und eine gute Gelegenheit diese Tätigkeit einmal auszuprobieren. Es werden verschiedene Arten von Wolle verarbeitet: Seide, Alpaca, Kaschmir, Lama und unterschiedliche Schafwollarten wie die Merinowolle. Die Materialien sind sehr unterschiedlich, lang- und kurzfasrige Wolle, grobe, feine, weiche, kratzige und edelste Wolle wie Kaschmir.

Zeit: 11.00-13.00 Uhr

Referentin: Ina Boss

Montag, 19. Februar**„Es tönen die Lieder“**

Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht.

Vor der Veranstaltung werden Kaffee und Waffeln serviert.

Einlass: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro zzgl. Bewirtung

Um Voranmeldung wird gebeten!

Dienstag, 20. Februar**Filmvorführung „Der Bergbau von früher bis heute“**

Nach Bekanntgabe der Zechenschließung der Schachtanlage Westerholt in Gelsenkirchen, später „Bergwerk Lippe“, entstand 2006 der Amateurfilm von Roman Jarzomke, zur Erinnerung an dieses Bergwerk. Er verknüpft die Anfänge des Bergbaus mit den heutigen noch eingesetzten Abbaumetho-

den und beschreibt den Weg der Kohle bis zum Tage auf anschaulicher Weise.

Zeit: 11.00–12.30 Uhr

Referent: Roman Jarzombke

Mittwoch, 21. Februar

Chinesisch kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen

Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel

Beginn: 15.00 Uhr

Um Voranmeldung wird gebeten!

Samstag, 24. Februar

Workshop: Entspannen mit „Klangschale“

Klangschalen können sehr entspannend und ausgleichen wirken. Die Klangschrwingungen breiten sich im gesamten Körper aus und unterstützen ihr Wohlbefinden. Tauchen Sie ein in die Welt der Töne und Schwingungen. Schicken Sie Ihre Träume auf Reisen in das Reich der Fantasie. Erleben Sie die Kraft der Klänge und lassen Sie Körper, Geist und Seele durchatmen.

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Referentin: Heike Hornung,
Entspannungspädagogin

Montag, 26. Februar

Die „Viel Harmonika“ zu Gast im Begegnungszentrum

Evergreens, Schlager und Balladen

Beginn: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro

Um Voranmeldung wird gebeten!

Dienstag, 27. Februar

Senioren an der Wii Konsole

Spielen Sie mit uns Bowling, Kegeln, Tennis oder Golf und das ganz bequem im Begegnungszentrum. Der Sport ist auch für mobil eingeschränkte Senioren bestens geeignet.

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Rolf Rotholz
kostenfrei

Montag, 05. März

Wieder im Angebot:

„frische Reibekuchen“ – Köstliches aus der Kartoffel
Mit Liebe für Sie gebacken. Genießen Sie wieder unsere frischgebackenen Reibekuchen. Das Team des Begegnungszentrums Lütgendortmund bereitet Ihnen eine leckere Portion zu.

Beginn: 13.00 Uhr

Dienstag, 06. März

Workshop: Wieder neu entdeckt: „Filzen“

Entdecken Sie eine jahrhundertealte textile Technik neu: das Filzen. Mit Wolle, Wasser und Seife und natürlich Geduld können Sie beeindruckende Dekorationsgegenstände und modische Accessoires herstellen. Außerdem wird durch das Bearbeiten der Filzwolle die Feinmotorik trainiert und wirkt entspannend. Anleitung, fantasievolle Ideen und Material zum Selbstkostenpreis erhalten Sie bei der Kursleiterin Erika Krausch.

Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Montag, 12. März

„Es tönen die Lieder“

Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Christian Bochynek

Vor der Veranstaltung werden Kaffee und Waffeln serviert.

Einlass: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro zzgl. Bewirtung

Um Voranmeldung wird gebeten!

Montag, 19. März

„Joy's of Musik“

Jetzt geht's los, mit Jazz, Swing, blues, oldies, Beat, Rock, Folklore und Tanzmusik.

Einlass: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro

Um Voranmeldung wird gebeten!

Dienstag, 20. März und Dienstag, 27. März jeweils von 10.00–13.00 Uhr

Workshop „Taschen schneiden“

In diesem workshop haben Sie die Gelegenheit aus schönen Stoffen raffinierte Taschen zu nähen. Auch einfache Beutel aus verschiedenen Materialien, für den täglichen Gebrauch, können in wenigen Arbeitsschritten geschneidert werden. Zudem werden auch ausgediente Textilien, wie zum Beispiel Jeanshosen zu flotten Taschen umgenäht. Unter der fachkundigen Anleitung von Hanne-Lore Knop sind Ihrer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Mittwoch, 21. März

Chinesisch kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen

Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel

Beginn: 15.00 Uhr

Um Voranmeldung wird gebeten!

Montag, 26. März**„Schönes Kreatives für den gedeckten Frühlingstisch“**

Möchten Sie einen schönen Tisch eindecken? Mit stilvollen Blumengestecken, raffinierten Serviettentech- niken, wunderschönen Schleifenbändern und viel Fantasie.

Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Anleitung durch die Floristin Eike Bonk.

Dienstag, 27. März**Senioren an der Wii Konsole**

Spielen Sie mit uns Bowling, Kegeln, Tennis oder Golf und das ganz bequem im Begegnungszentrum. Der Sport ist auch für mobil eingeschränkte Senio- ren bestens geeignet.

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Rolf Rotholz
kostenfrei

Montag, 09. April**Chorkonzert mit den „Silberlingen“**

Chorleitung: Hannelore Heinsen

Einlass: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro zzgl. Bewirtung

Um Voranmeldung wird gebeten!

Mittwoch, 11. April**Thema: „whatsapp“ Spezialstunden für Tablet und Smartphone Interessierte**

Für interessierte Seniorinnen und Senioren, die mehr über den Umgang mit ihrem Tablet oder Smartphone zum Thema „whatsapp“ und „Notruf“, wissen möchten.

Referent Markus van Klev vermittelt interessante und spezielle Gesichtspunkte zu diesen Themen.

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Donnerstag, 12. April**Schnupperstunde Autogenes Training**

Zeit: 17.30 -19.00 Uhr

Schnupperstunde Progressive Muskelentspannung

Zeit: 19.15-20.45 Uhr

Kursleiterin: Heike Hornung

Kostenbeitrag: je 2,50 Euro

Montag, 16. April**„Es tönen die Lieder“**

Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Christian Bochynek

Vor der Veranstaltung werden Kaffee und Waffeln serviert.

Einlass: 13.30 Uhr

Kostenbeitrag: 2,50 Euro zzgl. Bewirtung

Um Voranmeldung wird gebeten!

Mittwoch, 18. April**Chinesisch Kochen mit anschließendem gemein- samen Essen**

Leitung: Mei Ling Yuen-Heupel

Beginn: 15.00 Uhr

Um Voranmeldung wird gebeten!

Montag, 23. April**Workshop „Taekwondo für Senioren“**

„Jeder neue Weg beginnt mit dem Mut zum ersten Schritt“. Taekwondo für Senioren ist eine korea- nische Kunstbewegungsform. Inhalt des Workshops sind Übungen zur Selbstverteidigung und Selbst- schutz. Ein Mix aus Kräftigung, Stabilisierung, Fit- ness und Entspannung. Taekwondo stärkt Körper, Geist und Seele. In freundlicher und rücksichtsvoller Atmosphäre werden Sie Spaß an den langsam durchgeführten Bewegungen haben.

Trainer ist Bernhard Nunnemann, Meisterprüfung und Träger des 2. Dan.

Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Dienstag, 24. April**Internationales Frühstück**

Wir laden ein zu einem Internationalen Frühstück. Eine Kooperationsveranstaltung des Begegnungs- zentrums Lütgendortmund und des Familienbüros Lütgendortmund.

Genießen Sie spezielle Frühstücksvorlieben aus ver- schiedenen Ländern.

Lernen Sie interessante Menschen kennen und pro- bieren sie die kulinarischen Köstlichkeiten.

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Sonntag, 06. Mai**Theaterbesuch – Revue Operette „Frau Luna“**

„Frau Luna“ ist eine „burlesk-phantastische Ausstat- tungsoperette“ des Komponisten Paul Lincke. Die bekanntesten Musikstücke aus dieser Operette sind der „Marsch“ „das macht die Berliner Luft, Luft, Luft“, das „Duett“ „Schenk mit doch ein kleines bisschen Liebe“ und die „Arie Schlösser“ „die im Monde liegen“. Genießen Sie diesen Theaterbesuch im Opernhaus Dortmund.

Termin: Kostenbeitrag: 30,00 Euro

Wir bitten um Voranmeldung bis zum 10.03.2018

Beginn: 15.00 Uhr

Dienstag, 08. Mai

BVB – Stadionbesichtigungstour – „Spüre das Adrenalin ...“

Besichtigen Sie mit uns das schönste Stadion der Welt, den SIGNAL IDUNA PARK.

In Begleitung des Stadion Guides, Günter Jagusch, erhalten Sie Einblicke in die Katakomben des Stadions und den Medientunnel, Sie erspüren die Atmosphäre in der Mannschaftskabine, Sie schreiten durch den Spielertunnel bis hin zur Trainerbank und Spielfeldrand. Sie erleben außerdem die größte Stehplatztribüne Europas, die „gelbe Wand“.

Genießen Sie die Einblicke hinter den Kulissen des größten Stadions Deutschlands.

Zeit: 11.00–13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 Euro

Wir bitten um Voranmeldung.

St. Barbara, Wohn- und Pflegezentrum

Limbecker Str. 83, 44388 Dortmund

Tel.: (0231) 60 300

„Atempause“

Montag 10.00 - 16.00 Uhr

Freitag 10.00 - 16.00 Uhr

Ansprechpartner: S. Dörnen, U. Peschel, J. Quante

Tel.: (0231) 6030124,

E-Mail: u.peschel@caritas-dortmund.de

Rudi-Eilhoff-Bildungswerk,

Zweigstelle DGB-Bildungswerk NRW e. V.

Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund

Tel.: (0231) 61 79 40

E-Mail: VRomberg@DGB-Bildungswerk-NRW.de

Glück auf! Erinnerungen werden wach.

Lesung: Jörg Krämer

Johannes Biel ist Bergmann auf der Zeche Neu-Iserlohn. Seine Ehefrau Wilhelmine bringt 8 Kinder zur Welt, die sie in armen Verhältnissen resolut aber liebevoll großzieht. Das Ehepaar lebt um die Jahrhundertwende und gibt tiefe Einblicke in das Leben einfacher Bergleute. Vieles war Anfang der 50er-Jahre auch noch so oder ähnlich.

Zeit: Dienstag, 06.02.2018

Kosten: 8,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: 14.45 Uhr, ZWAR- Zentralstelle, Steinhammerstr. 3, 44379 DO-Marten

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186581-552

Besichtigung der Energiezentrale der TU Dortmund

Der Campus der Universität Dortmund ist einer der größten Energieverbraucher Dortmunds. Die Energiezentrale der Uni sorgt für die reibungslose Versorgung der Forschungseinrichtungen mit Strom, Wärme und Kälte. Wir besichtigen die verschiedenen zur Energieerzeugung und deren Überwachungseinrichtungen. Der Rundgang ist nicht barrierefrei. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch beim gemeinsamen Mittagessen in der Mensa (auf eigene Kosten).

Zeit: Dienstag, 13.02.2018

Kosten: 3,00 Euro (incl. ca. 2 stündiger Führung)

Treffpunkt: 09.45 Uhr vor dem Eingang

Emil-Figge-Str. 61, 44227 Dortmund

Teilnehmer: 15

Kurs.-Nr.: K9-186582-552

Weingenußreise

Wir unternehmen eine Genussreise mit Verkostung von ca. 10 Weinen und Imbiss (Brot, Käse, Wurst) durch die südeuropäischen Weinbauregionen mit Schwerpunkt Frankreich. Zur Probe gehören ausschließlich Qualitätsweine (klassische Erzeugerabfüllungen) aus kontrolliert ökologischem Weinanbau. Nach der knapp 2 stündigen Probe der sorgfältig ausgewählten Tropfen besteht noch ausreichend Zeit zum Nachtrinken und Plaudern.

Zeit: Samstag, 17.02.2018

Kosten: 18,00 Euro

Treffpunkt: 17.45 Uhr, Benninghofer Heide 18, 44267

DO-Benninghofen-Loh bei VINCE/Heinz Bünger

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186583-552

Führung durch den neuen Hagebaumarkt Ziesak in Bochum

Eines der größten und modernsten Baummarktzentren der Region eröffnete am 20. März 2017. Über 100.000 Artikel werden für engagierte Selbsterbatter angeboten. Wir kommen mit der Geschäftsleitung ins Gespräch und fragen „Was wir schon immer wissen wollten“. Bei einem gemeinsamen Gang durch das Gelände wird uns die Dimension bewusst und wir sehen Dinge, die uns bisher noch nie aufgefallen sind.

Zeit: Dienstag, 27.02.2018

Kosten: 3,00 Euro

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Eingangsbereich

Hagebaumarkt Ziesak, Hauptstr. 90,
44894 Bochum-Langendreer

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186584-552

Besuch des Fußballmuseums in Dortmund

Wir erleben über 140 Jahre deutscher Fußballgeschichte im Fußballmuseum. In einer exklusiven 2stündigen Führung erzählt uns ein Gästeführer die Hintergrundgeschichten des beliebtesten Ballsports. Danach besteht die Möglichkeit, die Ausstellung auf eigene Faust zu erkunden. Das Fußballmuseum ist Barriere arm.

Zeit: Mittwoch, 07.03.2018

Kosten: 20 Euro (incl. Eintritt, Führung)

Treffpunkt: 10.45 Uhr vor dem Fußballmuseum, Platz der Deutschen Einheit 1, 44137 Dortmund

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186585-552

Informationen über moderne Gesundheitsprodukte und Hilfsmittel

Im Sanitätshaus Tingelhoff bekommen wir Beratung und Tipps für Hilfsmittel im Alter oder bei Behinderung (vom Rollator bis zur Badumgestaltung). Nach einer kleinen Pause mit Kaffee und Kuchen schließt die Besichtigung mit einem Info-Vortrag über die „richtige Verordnung“ (was ist überhaupt verordnungsfähig, Kontakt zur Krankenkasse, Arzt und Sanitätshaus) ab.

Zeit: Freitag, 16.03.2018

Kosten: 3,00 Euro (incl. Kaffee und Kuchen)

Treffpunkt: 09.45 Uhr Bielefelder Str. 10, 44141 Dortmund, Eingang Sanitätshaus

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186586-552

Zisterzienserklöster in Bochum-Stiepel

Ein Mönch führt uns durch das 1988 gegründete Kloster Stiepel, erzählt vom klösterlichen Leben und zeigt uns u.a. in der Wallfahrtskirche das Gnadenbild der „Schmerzhaften Mutter von Stiepel“, zu dem jährlich 40.000 Pilger kommen. Nach der Führung haben wir Zeit, den Ostermarkt, den gut sortierten Klosterladen und das Klosterkaffee zu besuchen.

Zeit: Donnerstag, 22.03.2018

Kosten: 5,00 Euro (incl. Führung, zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 11.50 Uhr, Hbf Dortmund, Information, Haupteingang

Teilnehmer: 25

Kurs.-Nr.: K9-186587-552

Besuch des Heinrich-Nixdorf-Museums (HNF) in Paderborn

Das HNF ist das größte Computermuseum der Welt. Hier präsentieren sich 5000 Jahre Geschichte: Gegenwart und Zukunft der Informationstechnik von der Entstehung der Zahl und Schrift bis in das Computerzeitalter des 21. Jahrhunderts. Die ausgestellten Objekte werden auch in einem sozial- und wirtschaftshistorischen Kontext gezeigt. In einer Führung (1 Std.) erfahren wir, dass die Ausstellung nicht nur für Computerexperten interessant ist. Weiterer Verlauf der Nachmittagsgestaltung und Rückfahrt nach Absprache.

Zeit: Dienstag, 10.04.2018

Kosten: 9,00 Euro

(incl. Führung und Eintritt, zuzgl. Fahrtkosten)

Treffpunkt: 08.45 Uhr, Hbf Dortmund,

Möbeltransporte Josef Bäckerling

- Umzüge
- Seniorenzüge
- Ein- und Auspacken
- Möbelmontage
- Küchenmontage
- Außenaufzug
- Möbellagerung
- Kleintransporte

www.baeckerling-umzuege.de

Gut-Heil-Str. 22d · 44145 Dortmund

Telefon 0231 813181

ABBASI Teppich-Wäscherei

FRANSEN-ERNEUERUNG

- Normal-/Spezial-/ Edelwäsche
 - Fransen-/Kantenerneuerung
 - Klein-/Großreparaturen
 - Teppiche verkleinern
- Lieferservice ab 4m² frei Haus
Ankauf von alten Teppichen!

Teppichreinigung!
nach traditioneller, persischer Art

9,- € pro m²

Dorstfelder Hellweg 19 · 44149 Dortmund

(0231) 33 48 26 75

www.abbasi-gruppe.de
info@abbasi-gruppe.de

Information, Haupteingang

Teilnehmer: 20

Kurs.-Nr.: K9-186590-552

Besuch des Telekom-Museums in Bochum

Wir erinnern uns gerne an die elfenbeinfarbenen und schwarzen Wählscheibentelefone der 40er- und 50er-Jahre. Später gab es dann die ersten bunten Telefone mit langer Anschlussleitung gegen Aufpreis. Liebevoll zusammengestellte historische Technik in Funktion und zum Anfassen sehen wir in Bochum bei Telekom-Historik. Experten des Fördervereins werden uns durch die Gerätesammlung führen und unsere Fragen beantworten. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Gedankenaustausch beim gemeinsamen Mittagessen (auf eigene Kosten).

Zeit: Dienstag, 17.04.2018

Kosten: 5,00 Euro (incl. Führung)

Treffpunkt: 10.45 Uhr, Eingang Karl-Lange-Str. 23, 44791 Bochum

Teilnehmer: 15

Kurs.-Nr.: K9-186588-552

Fahrt auf dem Dortmund-Ems-Kanal mit der „Vertrouwen“

Bei der Fahrt vom Dortmunder Hafen zum Schleusenpark Henrichenburg können wir auf dem früheren Küstensegler von 1898 so etwas wie Seefahrerromantik verspüren. Gegen Mittag werden wir an der Schleuse Henrichenburg ankommen und einen Landgang unternehmen können (ca. 2 ½ Std., Besichtigung LWL-Industriemuseum möglich).

Zeit: Mittwoch, 18.04.2018

Kosten: 13,00 Euro (ohne Verpflegung und Eintritt)

Treffpunkt: 09.45 Uhr am Schiff, Dortmunder Hafen, Speicherstr. 100

Teilnehmer: 12

Kurs.-Nr.: K9-186589-552

Soziale Netzwerke für gutes Leben

Bedenken, Angst, Vorsicht....sind das die Gedanken, die Ihnen bei Facebook und Co. in den Sinn kommen? Auf der Grundlage meines 4-Punkte-Modells für gutes Leben möchte ich Ihr neugieriges Interesse wecken, wie die modernen sozialen Netzwerke Spaß machen und unser tägliches Leben bereichern können. Anhand praktischer Beispiele werden Sie Möglichkeiten entdecken, warum es sich lohnen kann, sich mit der Welt des Internets anzufreunden.

Leitung: Hans-Peter Zehnter, Dipl.-Ing., Sozialgerontologe MA

Zeit: Montag, 29.01., 05.02. und 19.02.2018, 15.30-17.00 Uhr

Kosten: 90 Euro

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten

Kurs.-Nr.: K9-186523-551

Workshop: Gut bei Stimme!

Mit dem Atem zur Ruhe kommen und mit dem Atem die eigene Stimme gut unterstützen, damit wir immer wieder klar und verständlich, wohlklingend und kraftvoll unsere Worte so aussprechen, wie wir sie auch sagen wollen! Mit Atem- und Sprechübungen trainieren wir unsere Stimmen, um auch unter Belastung und im Alltag stimmlich fit zu sein.

Leitung: Claudia Duschner, Sopranistin und Trainerin für Atem, Stimme und Gesang, StimmStudio Mühlheim an der Ruhr

Zeit: Samstag, 24.02.2018, 11.00-14.00 Uhr

Kosten: 25 Euro

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Str. 352, 44379 Do.-Marten

Kurs.-Nr.: K9-186595-552



Kundenbewertung 5/5 *)

★★★★★

EXZELLENT

100% Weiterempfehlung von Verkäufern und Vermietern

Sie möchten verkaufen?

Rufen Sie an und profitieren Sie von unserer über 20-jährigen Erfahrung, sowie unserem exzellenten Rundum-Service.



Ulrich Böhler
Immobilien

Ostenhellweg 35
44135 Dortmund
Fon: 0231 330 15 890
Fax: 0231 330 15 893
mail@ub-immo.com
www.ub-immo.com

Städtisches Begegnungszentrum Mengede
Bürenstr. 1, 44359 Dortmund
Tel.: (0231) 33 64 60
E-Mail: ustasinski@stadtdo.de

14-tägig donnerstags

Wandern

Für alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen. Aktuelle Informationen zu der geplanten Wanderstrecke hängen mindestens eine Woche vorher im Begegnungszentrum aus. 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.

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

Beginn: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Städtisches Begegnungszentrum Mengede

Für alle, die sich gerne in Gemeinschaft bewegen.

Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.

Jeden Freitag

@ Betreutes Internet-Café

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

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

Jeder 3. Samstag im Monat

Mengede spielt

unter dem Motto „Gemeinsames Spielen verbindet Generationen“. Eingeladen sind alle, von Familien mit Kindern bis zu Senioren mit und ohne ihre Enkelkinder, die Lust haben Brett-, Karten- und Würfelspiele auszuprobieren. Ob Altbewährtes oder völlig Neues, ob ein kurzes Spielchen, ein langes Strategie- oder Fantasy-Spiel, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer ein neues Spiel ausprobieren möchte, kann auf die Unterstützung eines Spieleerklärers zählen.

Ansprechpartner: Anja und Bernd Emter

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Senioren-sport an der Wii-Konsole

Interessierte verabreden sich zum Bowling, Kegeln, Tennis, Golf, ...

Leitung: Robert Overheid, Betty und Helmut Steeger

Beginn: 15.00 Uhr

Wohlfühlen mit Klang

Eine Klangschalen-Massage ist ein Erlebnis für die Sinne. Die Klangschwingungen breiten sich im ganzen Körper aus und sorgen für Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Harmonie. Der Körper wird frei von Verspannungen, Verhärtungen, Blockaden, Unsicherheit und die Energie kann ungehindert fließen. In diesem Kurs lernen Sie die Klangschalen kennen, können diese selbst ausprobieren und erleben eine Klangmeditation. Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit, vorteilhaft ist bequeme Kleidung. Für die kleine Pause können Sie sich gerne ein Getränk und einen kleinen Snack mitbringen.

Termin: 2x samstags

17.02. und 24.02., 11.00–14.00 Uhr

Kursbeitrag: 30,00 Euro.

Kursleitung: Monika Meinert,
Entspannungstherapeutin

Jeder 3. Dienstag im Monat

(20. Februar, 20. März, 17. April)

Englisch – Stammtisch

Für alle, die an der englischen Sprache interessiert sind und sich gerne mit Gleichgesinnten treffen.

Beginn: 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid,
Tel. (0231) 33 17 14

ZEIT FÜR KRANKENPFLEGE

Baier/Künast

- Behandlungspflege/Grundpflege
- Hausbesuche
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Lieferung von Medikamenten und Rezepten direkt ins Haus
- Sozialdienst für Pflegeberatung
- Vermittlung von Pflegehilfsmitteln
- Wundmanagement
- Unterstützung von pflegenden Angehörigen

Mengeder Str. 705 · 44359 Dortmund
Telefon (0231) 33 55 55 · Mobil 0171- 2 14 96 13
www.zeit-fuer-krankenpflege.de

jeden 2. Donnerstag

Kochtreff ... Männer unter sich

Unter dem Motto „Essen hält Leib und Seele zusammen“ – mitmachen kann „JederMann“ mit und ohne Kocherfahrung. Besonders Männer, die nicht nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt ihr tägliches Essen bestimmen lassen wollen, können unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Männerrunde die Grundlagen für die Zubereitung von schmackhaften Speisen erlernen. Die Treffen finden 14-tägig donnerstags ab 17.00 Uhr unter der Leitung von Uli Kluge in der Küche der Wilhelm-Rein-Schule, Castroper Straße 121, statt.

Beginn: 17.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen für dieses gemeinschaftliche Angebot der Wilhelm-Rein-Schule und des Städtischen Begegnungszentrums sind Betty Steeger und Ute Stasinski, Tel. (0231) 33 64 60.

Jeden 1. Sonntag im Monat (04. Februar, 04. März, 06. Mai, 03. Juni)

Aktiv gemeinsam 70+

Beginn: 15.00 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Hannelore Dybiona, Tel. (0231) 33 97 40 und Ilse Mihm, Tel. (0231) 33 78 38

Jeden 3. Sonntag im Monat (18. Februar, 18. März, 15. April, 17. Juni)

Aktiv gemeinsam – Unternehmungen außer Haus Für Frauen 55 +

Beweglichkeit erhalten bei Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall, kognitiven Einschränkungen und beginnender bis mittelgradiger Demenz Muskeln stärken, Stürze vorbeugen, mobil bleiben.

Dieses spezielle Bewegungsangebot ermöglicht Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit kognitiven Einschränkungen und leichter bis mittelgradiger Demenz eine regelmäßige körperliche und geistige Aktivität in einer Übungsgemeinschaft. Durch gezielte Kräftigung der Muskulatur und durch die Förderung von Koordination und Konzentration fallen die motorischen Schlüsselqualifikationen wie Anfasen, Fangen, Gehen, Hinsetzen, Aufstehen wieder leichter. In dieser Bewegungsgruppe werden Bewegungsabläufe geübt, die helfen, die Alltagsfunktionen zu erhalten, das Sturzrisiko zu verringern und die Aufmerksamkeit zu fördern. Auch für Angehörige ist es von Bedeutung Kraft zu tanken und die eigenen Muskeln zu stärken. Pflegende Angehörige und Erkrankte haben die Möglichkeit für sich selbst etwas zu tun und gleichzeitig miteinander aktiv zu werden. Es ist nie zu spät anzufangen!

Ansprechpartnerin: Gerda Mühlberger, Tel. (0231) 33 96 49

Aufwandsentschädigung pro Einheit: 16,00 Euro

Begleitende Angehörige können kostenfrei teilnehmen. Eine Erstattung der Aufwandsentschädigung durch die Pflegekasse ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich.

10 x dienstags (13. Februar – 08. Mai)

Krafttraining 50 +

Gesundheitliche Effekte von Krafttraining sind vielfältig. Ein gezieltes Krafttraining kann Muskelabbau entgegen wirken, und die mit zunehmenden Alter immer wichtiger werdende Alltagsmotorik stärken. Die durch sportliche Betätigung ausgelöste Anpassung des Körpers zeigt sich z. B. bei der Leistungsfähigkeit, Gesundheitsstabilität, Belastbarkeit sowie Erholungsvermögen. Auch das Wohlbefinden wird verbessert. Auf Kräftigung der Haltemuskulatur wird in diesem Kurs großen Wert gelegt. Durch einfache Übungen lässt sich eine deutliche Reduzierung der körperlichen Beschwerden erzielen.

Zeit: 09.15–10.15 Uhr

Kursbeitrag: 30,00 Euro

Kursleitung: Margot Müller

@ Du + die Cloud –

Daten sichern und wiederherstellen

Ein neues Smartphone, Tablet oder Computer wird angeschafft, aber wie kommen alle Kontakte, Bilder und sonstige Daten/Dateien vom alten Smartphone, Tablet oder Computer auf das neue Gerät? Wie stelle ich gesicherte Daten auf einem neuen Gerät wieder her? Anleitung und Praxistipps erhalten Sie in unserem neuen Kurs.

Kurszeit: 5 x montags

19.02.–19.03. Zeit: 14.00–15.30 Uhr

Kurszeit: 5 x montags

28.05.–25.06. Zeit: 14.00–15.30 Uhr

Kursbeitrag: 20,00 Euro

Kursleitung: Thomas Bolz

@ Workshop Smartphone/Tablet

Sie sind geübt im Umgang mit dem Smartphone/Tablet, aber einige Dinge gehen Ihnen noch nicht richtig von der Hand? Sie wollen mit der Cloud arbeiten oder direkt vom Smartphone/Tablet ausdrucken? Sie wollen eine WhatsApp-Gruppe erstellen oder all Ihren Kontakten in einem Broadcast Ihre neue Telefonnummer mitteilen? Sie haben andere Fragen- kein Thema ist uns zu schade, wir erklären in gemütlicher Runde alles ...

Kurszeit: 5 x montags

09.04.–07.05. Zeit: 14.00–15.30 Uhr

Kursbeitrag: 20,00 Euro
Kursleitung: Thomas Bolz

Termine: 8 x donnerstags | 22.02.–12.04. Zeit:
14.15–16.15 Uhr

Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige und Angehörige von Demenzkranken
Liebe pflegende und betreuende Angehörige – Tun Sie sich etwas Gutes! Nur wenn Sie stark, ausgeglichen und gesund sind, können Sie stark in der Begleitung Ihres erkrankten Familienmitgliedes sein. Unser Entspannungskurs unterstützt Sie dabei, eine Auszeit von der anstrengenden und häufig auch belastenden Pflegesituation zu erleben.
Kursinhalte

- eine Entspannungsmethode zum Stressabbau erlernen,
- sich selbst wieder voller Achtsamkeit wahrnehmen,
- eigene Stärken entdecken und nutzen,
- über den Austausch mit anderen Betroffenen Unterstützung und
- Wertschätzung erfahren
- herausfinden, wie Entspannung im Pflegealltag umgesetzt werden kann.

Der Kurs ist für alle pflegenden Angehörigen, Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei. Kursteilnehmer können ihre Angehörigen für die Zeit des Kurses im Donnerstagstreff im Städtischen Begegnungszentrum betreuen lassen. Eine Anmeldung für die Teilnahme ist erforderlich.

Kursleitung: Angelika Bammann, Praxis für Soziotherapie, Diplom Pädagogin, Soziotherapeutin, Krankenschwester, Pflegeberaterin

Anmeldung: Städtisches Begegnungszentrum Mengede, Tel. (0231) 33 64 60, E-Mail ustasinski@stadtdo.de

Alloheim Senioren-Residenz Erste GmbH & Co. KG
Schloss-Westhusener Straße 71, 44357 Dortmund
Tel.: (0231) 9374460, Fax (0231) 9374-456

Mittwoch, 21. Februar

Tanztee

Beginn: 15.00 Uhr

Mittwoch, 21. März

Tanztee mit Frühlingfest

Beginn: 15.00 Uhr

Was zählt ist Verantwortung.

Beratung zu Themen, die Sie bewegen.

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

- Unterstützung z.B. bei Fragen zu erbrechtlichen Überlegungen, Vollmachten und Bestattungsvorsorge
- Verständliche, faire und individuelle Beratung
- Bequeme Wartebereiche
- Persönliches Kassengeschäft
- Hilfestellung an den Automaten
- Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen
- Bereitstellung von Sehhilfen

Dortmunder Volksbank

www.dovoba.de

ased

So hilfreich wie nötig, so individuell wie möglich!

Für ein Mehr im Leben.

ased – ambulanter Pflegedienst
Bissenkamp 6 · 44135 Dortmund · Telefon: 0231-2063210
ased-Mobil: 0171-3221675 · E-Mail: kontakt@ased.de
Internet: www.ased.de

Inh.: G. Doepner

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund
Tel.: (0231) 2 88 59
E-Mail: amanek@stadtdo.de

Jeden 1. Mittwoch im Monat

FreiwilligenAgentur

Dezentrale Sprechstunde und Beratung der FreiwilligenAgentur im Begegnungszentrum. Für an einem Ehrenamt Interessierte und für Ehrenamt Suchende. Ihre Organisation oder Ihr Verein ist auf der Suche nach Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten? Teilen Sie uns Ihr Angebot für ein Engagement mit – wir unterstützen Sie bei der Suche nach interessierten freiwilligen Mitarbeitern/-innen.

- Sie suchen eine interessante Aufgabe, die Ihnen Freude macht?
- Sie möchten gemeinsam mit anderen für eine gute Sache aktiv werden?
- Sie möchten Ihre Fähigkeiten einbringen und etwas Neues lernen?

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Aktionsplan Soziale Stadt

Zeit: 13.00 -15.00 Uhr

Jeden 1. Donnerstag im Monat

Sport an der Wii-Konsole

Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Mittwoch

Gruppe Kunstgewebe

Kunstgewerbe steht für das Zusammenspiel unterschiedlicher Aktivitäten, die vom künstlerischen Gestalten über literarische Beiträge, wie Lesungen und Gesprächsrunden, bis hin zu eigenen Ausstellungen ebenso Inhalt sind, sowie Unternehmungen zu Zielen kreativer Inspiration.

Zeit: 14.00 -17.00 Uhr

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: 9.30 –12.30 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. Donnerstag im Monat

Hobbyclub Bildende Kunst e.V. lädt Sie ein: „Entdecken Sie ihr zeichnerisches Talent“

Die Mitglieder des Hobbyclub Bildende Kunst bieten Ihnen die Möglichkeit ihr zeichnerisches Talent zu testen und laden alle Interessierten herzlich ein. Erfahrende und bekannte Malerinnen und Maler werden Sie in die Technik des Zeichnens einführen.

Zeit: 17.00 –19.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte Papier und Bleistifte in verschiedenen Stärken mitbringen.

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

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: 19.00 –21.00 Uhr

Dienstag, 13. und 20. März

KunstStücke e. V. aktiv

Pastellmalerei

Frau Heinrich vermittelt an diesen zwei Tagen Grundkenntnisse in der Pastellmalerei. Es können eigene Bildvorlagen mitgebracht werden, die unter Anleitung zu einem Bild gestaltet werden. Pastellkreide und Papier kann gegen einen Kostenbeitrag von 5,00 Euro für beide Tage benutzt werden.

Anleitung: Annette Heinrich

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

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

Dienstag, 06. März

Modenschau und Kleiderverkauf

Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag für Bewirtung

Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln

Zeit: 14.30–17.00 Uhr

Kostenbeitrag für Bewirtung

BILDUNG – FREIZEIT – KULTUR

Städtische Begegnungszentren

Orte der Begegnung und Kommunikation

Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund bieten geselliges Beisammensein und ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Diskussionsrunden, Unterhaltung und Tanz, Gymnastik, Kochen, Malen, Töpfern, Computer- und Internetkurse, Ausflüge und vieles andere mehr. 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 bis 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 07.00 bis 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.

Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6

44269 Dortmund

Tel.: (0231) 48 67 78

Fax: (0231) 2 22 61 13

E-Mail: bwulf@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27

44339 Dortmund

Andrea Pradel

Tel.: (0231) 85 89 94

Fax: (0231) 8 78 00 98

E-Mail: andrapradel@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
Tel.: (0231) 33 64 60
Fax: (0231) 1 89 32 86
E-Mail: ustasinski@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277
44328 Dortmund
Tel.: (0231) 50 – 2 88 59
Fax: (0231) 50 – 2 88 59
E-Mail: amanek@stadtdo.de
www.dortmund.de

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Str. 21
4141 Dortmund
Tel.: (0231) 50 – 2 33 58
Fax: (0231) 50 – 2 64 26
E-Mail: whh@dortmund.de
whh.dortmund.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 100,00 Euro pro Semester.

TU Dortmund, Fakultät 12, Emil-Figge-Straße 50, Raum 2.450, 44227 Dortmund
Studienberatung: Service und Beratungsteam
Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr
Tel.: (0231) 7 55 – 41 28
www.seniorenstudium.tu-dortmund.de



PFLEGE-FACHZENTRUM

PARK RESIDENZ

DORTMUND

Ob Pflege im Allgemeinen oder in der Schwerpunktpflege „Palliativ und Demenz“ werden wir gekuschelt und man hat uns lieb gewonnen, so drehen die Haushunde Filou und Shippy jeden Tag ihre Runde im Haus mit der Heimleiterin und Geschäftsführung Frau Kopperschläger. Sie ergänzen so die wöchentliche Hundetherapie von ihren Kollegen und tragen zum Wohlbefinden der Bewohner bei. Zukünftig wird Filou als ausgebildeter Therapiehund seinen derzeitigen Kollegen tatkräftig unterstützen.

Lernen auch Sie unsere tierischen Pfleger kennen,
wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Pflege - Fachzentrum für Schmerz- und Palliative Geriatrie
Park Residenz GmbH

Wittekindstraße 105 / Rosemeyerstraße 2 – 4
44139 Dortmund

Tel.: 02 31 / 47 78 -0
Fax: 02 31 / 47 78 -3 00

info@seniorenheim-dortmund.de
www.seniorenheim-dortmund.de



Auf den Hund gekommen.

PARK RESIDENZ DORTMUND

Anzeige Park Residenz Dortmund

„Von Außen unscheinbar!!“ „Von Innen ganz anders!!“

Wer erstmal den Weg in die Park Residenz gefunden hat, erkennt unschwer den Hotelcharakter. Die Uhren ticken anders in der Park Residenz. Der Tagesablauf und das Freizeitprogramm wird nicht durch unpersönliche und pauschale Vorgaben geregelt. Die Bedürfnisse der Gäste stehen uneingeschränkt im Mittelpunkt sämtlichen Handelns. Das qualifizierte Team um Einrichtungsleiterin Heike Kopperschläger lebt den Leitgedanken „Was möchten Sie, dass wir für Sie tun?“ In stilvollem Ambiente werden Menschen mit verschiedenen Pflegegraden betreut. Darüber hinaus bieten die Experten Krankenversorgung, intensive Pflege von demenziell erkrankten Menschen sowie schmerz- und palliative Geriatrie.

Die Park Residenz verfügt über 104 Pflegeplätze in geräumigen, luxuriös eingerichteten Einzel- und Doppelzimmern oder Suiten für Ehepaare. Das neue Zuhause kann gerne auch mit eigenen Möbeln ausgestattet und persönlich gestaltet werden. Das Haus entspricht allen Anforderungen einer anspruchsvollen und zeitgemäßen Pflegeeinrichtung mit familiären Charakter. Für Menschen im palliativen Bereich stehen Fachärzte an 7 Tagen / 24 Stunden zur Verfügung. Ein Friseur und die medizinischen Fußpflege kommen regelmäßig in die Park Residenz. Ergo- und Physiotherapeuten befinden sich im Haus.

In der hausinternen Tagesbetreuung erfahren demenziell erkrankte Menschen eine besondere Förderung. Dank intensiver Zuwendung sowie speziellen Angeboten erleben auch Schwerstkranke schöne Momente. Aromatherapie und „Snoezelen“ gehören ebenso wie die seelsorgerische Beratung zum Angebot. Die Gäste können mittags zwischen zwei Menüs

auswählen, für Schwerstkranke ist die Bestellung eines Wunschmenüs möglich. Individuelle Wünsche werden auch hier berücksichtigt, damit sich jeder Gast in seinem Zuhause wohlfühlt. Neben der pflegerischen Betreuung bietet die Park Residenz ein buntes Freizeitprogramm: Besuche von den Therapiehunden, Tanz- und Erzählcafé, Skatrunde, Bingo, Dämmerchoppen, Livemusik, Konzerte von Dortmunder Chören und Einzelkünstlern sind einige Beispiele.

Für Bewohner und Angehörige kommt es zum regelmäßigen Zusammentreffen zu den BVB-Spielen. Gemeinsames „Gucken auf Sky“ steht dann auf dem Programm. Für die fußballbegeisterten Gäste wurde der Fanclub „Die Schwarz-Gelben-Parkresidenten“ gegründet, der auch gelegentlich in das benachbarte Stadion zieht, um live mit dem BVB zu fiebern. Langeweile ist ein Fremdwort in der Park Residenz. Wer dann doch einmal ein ruhiges Plätzchen sucht, kann auf der schönen Dachterrasse die Seele baumeln lassen oder im hausinternen Café selbst gebackenen Kuchen und Kaffee genießen.

Die Park Residenz liegt an der Wittekindstraße, zentral in der Nachbarschaft des Westfalen- und Rombergparks und des Dortmunder Zoos. Kurz – mitten im Leben. Selbstbestimmt heißt auch hier, Ausflüge zu unternehmen. Gäste, die gerne in der Gruppe unterwegs sind, kommen nicht zu kurz. Gleich vor der Tür ist die U-Bahn-Haltestelle. Zudem steht ein behindertengerechter Kleinbus zur Verfügung.

Haben Sie Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf, Ihre E-Mail oder Ihren Besuch.



Heike Kopperschläger
Geschäfts- und Heimleitung
Rosemeyerstraße 2–4 (Besuchereingang)
44139 Dortmund

Telefon: 0231 4778-0
Fax: 0231 4778-300

info-@seniorenheim-dortmund.de
www.seniorenheim-dortmund.de



PFLEGE-FACHZENTRUM

PARK RESIDENZ
DORTMUND

ZWAR Netzwerke in Dortmund

Die Abkürzung ZWAR steht für „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Das Netzwerk Dortmund besteht aus Basisgruppen und stadtteilübergreifenden Netzen wie die Theatergruppe „Hassenichgesehen“, die ZWAR- Zeitungsgruppe, die Hörder Maler oder die Segelgruppe „Vertrouwen“. Die Gruppentreffen der Netzwerke fördern das Kennenlernen der Teilnehmer/-innen, und es werden Aktivitäten geplant, die in kleineren Gruppen durchgeführt werden. Die Teilnehmer/-innen knüpfen untereinander ein dichtes soziales Netz, das auch diejenigen auffängt, die nicht mehr mobil genug sind, um den Weg zum Basistreffen auf sich zu nehmen. In regelmäßigen Besuchen und Telefonaten wird der Unterstützungsbedarf erfragt, und Lösungen werden gemeinsam mit Unterstützung des örtlichen Seniorbüros gefunden.

Nähere Informationen und Auskünfte erhalten Sie bei:

ZWAR Netzwerk Dortmund

Steinhammer Str. 3, 44379 Dortmund

Tel.: (0231) 9 61 31 70

Ansprechpartnerin: Vera Romberg

E-Mail: info@zwar.de

Internet: www.zwar.org

ZWAR Gruppe Segeln "Vertrouwen"

Zeit: donnerstags, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Schmiedingshafen, hinter Speicherstraße 100, 44147 Dortmund

E-Mail: alwin.hausherr@gmail.com oder

www.zwar-vertrouwen.jimdo.com

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

Zeit: Jeden zweiten Mittwoch im Monat 14.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Ansprechpartner: Dieter Förster, Tel.: (0231) 80 74 72

ZWAR Gruppe Dortmund Lütgendortmund

Zeit: mittwochs, 14-tägig, 16.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum, Werner Str. 10, 44388 Dortmund

Ansprechpartnerin: Uschi Zurek, Tel.: (0231) 69 13 77

ZWAR Gruppe Hörder Malgruppe

Zeit : mittwochs 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Diakonie Wohnheim Dortmund Hörde, Virchowstr.3 , 44236 Dortmund

Ansprechpartner: Franz Wiorek, Tel.: (0231) 41 53 06

ZWAR Gruppe Marten

Zeit: Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: Martener Str.352, Dortmund Marten

ZWAR Gruppe Dortmund Hombruch/Brünninghausen

Ort: AWO Begegnungsstätte, Mergelteichstr. 31, 44225 Dortmund-Brünninghausen

Treffpunkt: Jeden ersten und dritten Donnerstag von 18.00-20.00 Uhr

Ansprechpartner: Detlef Weiß, Tel.: (0231) 79 79 696

ZWAR Gruppe Dortmund Hörde

Zeit: Jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat, 16.30 – 18.30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte, Gildenstr. 5, Dortmund Hörde

Ansprechpartnerin: Sigrid Kirchner, Tel.: (0231) 41 36 66

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

Zeit: donnerstags, 14-tägig, 18.00 Uhr

Ort: ZWAR-Begegnungszentrum Süd-Ost-Gartenstadt, Geßlerstr. 15 – 17, Dortmund Gartenstadt

Ansprechpartnerin: Erika Michels, Tel.: (0231) 41 36 70

ZWAR Gruppe Dortmund Brackel-Neuasseln

Zeit: montags, 14-tägig, 18.30 – 20.15 Uhr

Nächster Termin: 17.10.2016

Ort: Bredowstr. 49, 44309 Dortmund

Ansprechpartnerin: Ingrid Okunick, Tel.: (0231) 20 72 69



Goethestr. 66 | 44147 Dortmund

Telefon: 0231 98 65 48 48 | kontakt@nak-pflege.de

www.nak-pflege.de

Wir versorgen Sie freundlich, gewissenhaft und professionell insbesondere bei den Pflegethemen:

- ◆ Ambulante Intensivpflege
- ◆ Hauswirtschaftlicher Dienst
- ◆ Betreuung
- ◆ Pflegeberatung/-schulung



Pflegestützpunkte in Dortmund

In den gemeinsam eingerichteten vier neuen Pflegestützpunkten und in den zwölf Seniorenbüros der Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie eine wohnort- und bürgernahe Beratung und Hilfe sowie kompetente Unterstützung rund um das Thema Pflege. Die Beratungszeiten der (mobilen) Pflegestützpunkte erfahren Sie in den Seniorenbüros

Seniorenbüros in zwölf Dortmunder Stadtbezirken
Beratung, Vermittlung, Vernetzung

Wir bieten Ihnen

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

Wir helfen Ihnen bei

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

Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge

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

Beratungszeiten der Seniorenbüros:

montags bis freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause.

Standorte

Seniorenbüro Innenstadt West

(im Eugen-Krautscheid-Haus)

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Tel.: (0231) 3 95 72-14, seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt Ost

(im Wilhelm-Hansmann-Haus)

Märkische Str. 21, 44139 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 90, seniorenbuero.ost@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt Nord

(im Sozialen Zentrum e.V.)

Westhoffstr. 8 – 12, 44145 Dortmund

Tel.: (0231) 4 77 52 40, seniorenbuero.nord@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Aplerbeck

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund

Tel.: (0231) 50-2 93 90, seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Brackel

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40, seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

August-Wagner-Platz 2 - 8, 44339 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 60, seniorenbuero.eving@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hörde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 33 11, seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Harkortstr. 58, 44225 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 83 90

seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 84 90, seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

Limbecker Str. 31, 44388 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 70

seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Mengede

(im Gebäude des Begegnungszentrums Mengede)

Bürenstr 1, 44359 Dortmund

Tel.: (0231) 47 70 77 60, seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

(im Gebäude des Begegnungszentrums Scharnhorst)

Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 80

seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und Angehörige



Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen, Region Dortmund

Das Demenz-Servicezentrum NRW Region Dortmund ist eines von 13 Zentren dieser Art in Nordrhein-Westfalen und Teil der Landesinitiative Demenz-Service NRW. Alle Zentren werden vom Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen sowie den Landespflegekassen gefördert. Ziel der Arbeit ist es, die häusliche Situation demenziell Erkrankter und der sie unterstützenden Angehörigen zu verbessern, damit die Menschen mit einer Demenz möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben können. Dazu entwickeln die Zentren wohnortnahe Informations- und Unterstützungsangebote, damit die Menschen mit einer Demenz möglichst lange in ihrem vertrauten Umfeld leben können. Das Demenz-Servicezentrum ist eine Kooperation der Stadt Dortmund, Fachabteilung für Seniorenarbeit und der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie. Zum Expertenteam gehören u. a. eine Oberärztin für Gerontopsychiatrie, ein Pflegeexperte und Diplom-Pädagoge sowie eine Diplom-Pädagogin. Der Einzugsbereich umfasst neben der Stadt Dortmund den Landkreis Unna, die Stadt Hagen und den Märkischen Kreis. Dabei arbeitet das Demenz-Servicezentrum eng mit den Trägern der Altenhilfe vor Ort zusammen. In Kooperation mit vorhandenen Einrichtungen, Diensten und kommunalen Dienststellen

- initiiert das Demenz-Servicezentrum wohnortnahe Informations-, Beratungs- und Schulungsangebote
- fördert das Demenz-Servicezentrum ehrenamtliche, nachbarschaftliche und hauptamtliche Unterstützungsideen
- arbeitet das Demenz-Servicezentrum an der Verbesserung der Zusammenarbeit von Hausärzten, Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Das Dortmunder Demenz-Servicezentrum führt zudem spezielle Schulungen für betroffene Angehörige, Interessierte und Ehrenamtliche durch und initiiert Fortbildungen für Fachpersonal aus dem Gesundheits- und Pflegebereich. Abgerundet wird das Angebot durch persönliche Sprechstunden für Ratsuchende.

Demenz-Servicezentrum NRW, Region Dortmund Stadt Dortmund Sozialamt – Fachdienst für Senioren (50-5)

Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 56 94, Fax: (0231) 50 – 2 60 16

E-Mail: demenz-service@dortmund.de

www.demenz-service-dortmund.de

Sprechzeiten: dienstags 13.00 – 17.00 Uhr,
donnerstags 09.00 – 13.00 Uhr

Betreuungs- und Unterstützungsangebote

Stundenweise Entlastung zu Hause für pflegende Angehörige:

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

Die Aufwandsentschädigung für die Helferinnen und Helfer beträgt 7,50 Euro pro Stunde.

Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen: Sabine Dahlmann

Tel.: (0231) 50 – 2 70 94

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

Falls nicht anders vermerkt beträgt die Betreuungsgebühr pro Treffen 20,00 Euro zzgl. 3,00 Euro für Verbrauchsmaterial, Speisen und Getränke

Innenstadt:

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21,
44141 Dortmund

Betreuung durch Fachpersonal:

Jeden Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

AnsprechpartnerIn für den Betreuungsnachmittag:

Herr Pelzer (Vorsitzender)

Marlis Langkeit, Mobil: 0173/ 288 2215

Kostenbeitrag: Betreuungskosten: 5,00 Euro pro Nachmittag (Abrechnung mit der Pflegekasse möglich). Bewirtschaftungspauschale: 2,00 Euro für Kaffee/Mineralwasser.

Termine des Gesprächskreises (jeweils 18.30 – 20.00 Uhr). Jeder erste und dritte Dienstag im Monat. Im August fällt der Gesprächskreis aus – Sommerpause.

Kontakt:

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V., im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Tel.: (0231) 7 24 66 11

Fax: (0231) 7 24 66 22

E-Mail: alzheimerdortmund@aol.com,

www.alzheimer-dortmund.de

AWO Eugen–Krautscheid–Haus

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartner: Kerstin Jung

Tel: (0231) 39 572 – 18

E-Mail: k.jung@awo-dortmund.de

Betreuungsgruppe: jeden Freitag, 09.00–13.00 Uhr

Familienunterstützender Dienst und Assistenz

Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH

Brüderweg 22-24, 44135 Dortmund

Tel: (0231) 1 38 89 – 150

E-Mail: leitung-fud@lebenshilfe-dortmund.de

www.lebenshilfe-dortmund.de(ÄNDERUNGEN beachten)

Wir bieten:

Allgemeine Beratung

Beantragung von Betreuungs- und

Entlastungsleistungen

Stundenweise Betreuungs- und Entlastungsleistungen in der eigenen Häuslichkeit

Kosten:

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten. Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

Stadtbezirk Aplerbeck

Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Leitung: Burkhard Wulf

Tel.: (0231) 48 67 78

Fax: (0231) 2 22 61 13

Betreuungsgruppe: jeden Mittwoch, 14.00–18.00 Uhr

Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen Kirchengemeinde St.

Ewaldi, Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin: Petra Herrmann

Telefon: (0231) 713818

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 Cafe

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylanthstraße 85, 44319 Dortmund

Ansprechpartner: Kerstin Jung, Tel.: (0231) 39 572 – 18

E-Mail: k.jung@awo-dortmund.de

Und Seniorenbüro Brackel / Elke Meyer & Thomas Brandt, Tel.: (0231) 50 – 2 96 40, E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de jeden letzten Montag im Monat von 16.30 – 18.30 Uhr

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH

Bergstr. 10a, 44339 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Kangowski, Fachbereichsleitung,

Tel. (0231) 84 94 711,

Frau Wendt, Leitung Diakoniestation, Tel.: (0231) 85 74 14

AnsprechpartnerIn: Herr Fischer, Frau von Koenen,

Seniorenbüro Dortmund–Eving, Tel.: (0231) 50 – 2 96 60

Betreuungsgruppe: Jeden Montag und Mittwoch von 11.00 – 16.00 Uhr

Bitte um Anmeldung.

Betreuungsgebühr: 30,00 Euro pro Gruppentreffen zzgl. 4,00 Euro Verzehrpauschale (Getränke, Mittagessen, Nachspeise, Kuchen oder Gebäck).

Abrechnungsfähig bei der Pflegekasse (gem. § 45b SGB XI).

Betreuungsgruppen 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. Wöchentlich montags und mittwochs bietet die Diakonische Pflege Dortmund gemeinnützige GmbH im Sonnenhof in Eving Betreuung für demenziell erkrankte Menschen an. An diesen Tag übernehmen ausgebildete Fachkräfte und speziell geschulte Helfer und Helferinnen die Betreuung. Ein wiederkehrender Ablauf, der sich an den Bedürfnissen, Gefühlen und Fähigkeiten der Gäste orientiert, sorgt für Sicherheit und Wohlbefinden. In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Bewegungsübungen und Spiele auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität soll gefördert werden, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

Stadtbezirk Hombruch

Caritas – Dienst „Brücken bauen“

Luisenglück 47, 44225 Dortmund

Tel.: (0231) 713818

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

Leistungen:

- Häusliche Betreuung durch qualifizierte, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer
- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Demenz – und Pflegeberatung (Hausbesuche möglich)
- Vorträge zum Thema Demenz auf Anfrage
- Qualifizierungskurse für Demenzbegleiter gem. § 45 SGB XI
- Workshops zum Thema Demenz an Dortmunder Schulen (ab Klasse 9)

Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und Angehörige

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst für Senioren und Menschen mit Behinderungen

Jagdhausstr. 1a (im Gebäude der Fleming-Apotheke)

44225 Dortmund

Ansprechpartnerin: Ingrid Siebel-Achenbach/Heike Tourbier

Tel.: 0231 - 222 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de

www.zeitgut-dortmund.de

Leistungen:

- Häusliche Betreuung und Begleitung
- Demenz- und Pflegeberatung
- Beantragung von Pflegeleistungen
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- 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,

Eckardtstraße 4a, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Kangowski, Fachbereichsleitung, Tel.:

(0231) 84 94 711, Frau Herrmann, Leitung Diakoniestation,

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

Stadtbezirk Huckarde

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren durch das Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V.

Varzinerstr. 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-huckarde.de

Stadtbezirk Lütgendortmund

Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Str. 10, 44388 Dortmund

Leitung: Katja Kremer

Tel.: (0231) 50 – 2 89 89, Fax: (0231) 50 – 2 89 97

E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Betreuungsgruppe: Jeden Dienstag von 09.00 – 13.00 Uhr

Entlastung durch einen Angehörigen-Gesprächskreis

Der Gesprächskreis findet kostenlos an jedem dritten Dienstag im Monat statt.

Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Leitung: Michael Henning

Pflegedienstleistung im DRK Altenzentrum Lütgendortmund

Während des Gesprächskreises ist die Betreuung der Angehörigen in der Betreuungsgruppe des Begegnungszentrums mit Teilnahme an einem Mittagessen möglich. Für die Bewirtung entstehen Kosten von 4,00 Euro pro Termin.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung jeweils eine Woche vorher unter den o. g. Rufnummern, erforderlich.

Stadtbezirk Mengede:

Begegnungszentrum Mengede

Bürenstr. 1, 44359 Dortmund

Leitung: Ute Stasinski

Tel.: (0231) 33 64 60, Fax: (0231) 1 89 32 86

E-Mail: ustasinski@stadtdo.de

Betreuungsgruppe: Jeden Donnerstag von 14.00 – 18.00 Uhr

Gesprächsgruppe: jeder dritter Donnerstag im Monat von 16.00 – 17.30 Uhr

Stadtbezirk Scharnhorst

Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund

Leitung: Annegret Manek

Tel.: (0231) 50 – 2 88 59, Fax: (0231) 50 – 2 88 59

E-Mail: amanek@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

Telefon: (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat:

von 14.30 bis 16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: Kuchen zum Selbstkostenpreis

Eine zeitgleiche häusliche Betreuung wird im Bedarfsfall über die Diakoniestation Süd organisiert.

Tel. (0231) 43 78 78

Sonstige Beratungsangebote:

Wohnberatung Dortmund

Der Kreuzviertel-Verein berät trägerneutral und kostenlos zu allen Fragen der altersgerechten Gestaltung der eigenen Wohnung, Fragen der Finanzierung und Bezuschussung. Der Verein unterstützt auf Wunsch bei der Beantragung der möglichen Leistungen und unterstützt Sie bei dem Gespräch mit dem Vermieter.

Kreuzviertel-Verein:

Petra Bank und Jan Hoppmann

Kreuzstr. 61, 44139 Dortmund

Tel.: und Fax: (0231) 12 46 76

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, Markgrafenstr. 102, 44139 Dortmund

Tel.: (0231) 1 32 79 53, Internet: www.polizei-dortmund.de

Herbstlicht, Offener Angehörigen-Treff

Für Familienmitglieder von psychisch kranken Menschen im Alter von über 60 Jahren.

Gelegenheit zum Austausch mit anderen Betroffenen und mit Fachleuten. Erfahrene FachärztInnen und TherapeutInnen der Tagesklinik beantworten Fragen zu psychiatrischen Krankheitsbildern, wie etwa Depressionen, Angst oder Zwangserkrankungen und informieren über mögliche Hilfen.

Zeit/Ort: 17.00 Uhr, jeden ersten Mittwoch im Monat im LWL-Tagesklinik Brackel/Gerontopsychiatrischen Zentrum, Schimmelstraße 15, 44309 Dortmund, Tel.: (0231) 39 95 80 – 31

BISS

Beratungs- Informations- und Servicestelle der Dortmunder Betreuungsvereine, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Ansprechpartner: Frau Ewerth, Tel.: (0231) 1848-331

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Allgemeine Beratung für schwerhörige und ertaubte Menschen: Die Beratungsstelle im Zentrum für Gehörlosenkultur e.V., Huckarder Str. 2 - 8, 44147 Dortmund berät kostenlos zu allen Fragen und Problemen rund um die Hörbeeinträchtigung (z. B. Umgang mit der Hörschädigung, Hörgeräteversorgung, Begleiterscheinungen wie Tinnitus oder Schwindel, etc.)

Ansprechpartnerin

Petra Uhlich

E-Mail: uhlich@zfg-dortmund.de

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

www.selbsthilfe-dortmund.de

Interessengruppe für Fibromyalgie-Betroffene und Menschen mit chronischen Schmerzen anderer Ursache

Die Interessengruppe Fibromyalgie trifft sich regelmäßig an jedem letzten Donnerstag im Monat im Begegnungszentrum Lütgendortmund von 17.00 – 19.00 Uhr. Unter Leitung der Sozialpädagogin Frau Wickboldt nimmt sich die Gruppe viel Zeit für Gespräche, Informationen und Erfahrungsaustausch. Für neue Betroffene und Interessenten ist die Gruppe jederzeit offen.

Was ist Fibromyalgie

Manche Menschen haben immer wieder Muskel- und Gelenkschmerzen an mehreren Stellen im Körper. Halten die Beschwerden länger als drei Monate an und hat der Arzt andere Krankheiten ausgeschlossen, kann es sich um eine Fibromyalgie handeln. Der Begriff bedeutet wörtlich übersetzt Faser-Muskel-Schmerz. Die Patienten haben oft eine lange Leidensgeschichte hinter sich, bevor sie die richtige Diagnose erhalten. Das Problem: Die Fibromyalgie ist ein komplexes und schwer durchschaubares Krankheitsbild, das zusätzlich von anderen Beschwerden wie Müdigkeit und Erschöpfung, nicht erholsamen Schlaf und Schwellungsgefühlen begleitet wird.

Da das Beschwerdebild durch das Zusammentreffen verschiedener Symptome definiert wird, sprechen Mediziner vom Fibromyalgie-Syndrom (FMS). Experten gehen davon aus, dass in den westlichen Industrienationen etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung betroffen sind. An Fibromyalgie erkranken deutlich mehr Frauen als Männer, oft im Alter zwischen 40 und 60 Jahren. Nähere Informationen erhalten Sie bei Helga Wickboldt, Tel.: (02323) 399 28 57.

BERATUNGSSTELLEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“

Nähere Informationen: Frau Czekalla, Tel.: (0231) 27 40 17
Treffpunkt: Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Dortmund Asseln, Marie-Juchaz-Haus, Flegelstr. 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
www.frauenselbsthilfe.de/dortmund-mitte.html

Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen in Dortmund

Nähere Informationen und Auskünfte: K.-H. Bockelbrink
Tel.: (0231) 40 36 76
www.shg-blasenkrebs-do.de
Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Termine: jeder erste Montag im Monat, 17.00 Uhr - 19.15 Uhr

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
www.crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr und an jedem 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 Str. 22, 44145 Dortmund., Info: Richard Schmidt, Tel.: (0231) 9 41 71 56 oder E-Mail: alter@slado.de

Gay & gray Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 40 zur Kommunikation, gemeinsamen Unternehmungen, Themenabenden und vielem mehr.

Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund jeweils um 20.00 Uhr statt.
Tel.: (0231) 83 22 63
E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

Die Treffen von Lesbian Summer finden jeden zweiten und vierten Freitag im Monat im KCR 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/ 516 38 421

E-Mail: lesbiansummer@kcr-dortmund.de

Impressum Veranstaltungskalender:

Herausgeber: Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit
Geschäftsstelle Seniorenbeirat, Südwall 2 – 4, 44122 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 20 71, Fax: (0231) 50 – 2 65 69

E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Redaktion: Sandra Galbierz (verantwortlich)

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

Gestaltung und Layout: ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck: Stadt Dortmund, Dortmund-Agentur

Redaktionsschluss für die Aufnahme in den Veranstaltungskalender

2. Quartal 2018: 14. Februar 2018

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

Diakonische Altenhilfe in Dortmund



beraten, begleiten

- bei Pflegefragen in allen Diakoniestationen
- in Seniorenbüros Mengede, Hörde, Brackel
- Ambulanter Hospiz- und Palliativdienst

Mitten
im
Leben!



wohnen

- Service-Wohnen
- Nachbarschaftsagentur
- Passgenau integra
- Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz

pflegen

- 7 Diakoniestationen
- Demenzbetreuungsgruppen
- Palliativ-Pflege-Team
- Ev. Altenzentren Der Gute Hirte, Fritz-Heuner-Heim

Info- und Servicetelefon
Tel. 0231 84 94 555

www.diakoniedortmund.de

Diakonie
Diakonisches Werk
Dortmund und
Lünen gGmbH

Diakonie
Diakonische Altenhilfe
Dortmund und Lünen
gemeinnützige GmbH

Diakonie
Diakonische
Pflege Dortmund
gemeinnützige GmbH

100 JA RE

WOHNUNGSBAU IN DORTMUND

DOGEWO21
Hier bleib ich!

WWW.DOGEWO21.DE

unterstützen

beraten

pflegen

fördern

Caritas Dortmund

Für ein würdiges und selbstbestimmtes Leben im Alter



unterstützen

Menüdienst

Täglich Frisches auf Ihren Tisch

Hausnotruf

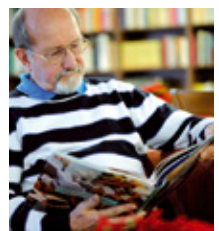
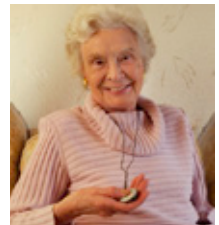
Sicherheit rund um die Uhr

Seniorenreisen

Gemeinsam Land und Leute kennenlernen

Wohnen mit Service

So viel Selbstständigkeit wie möglich



pflegen

Caritas-Sozialstationen

Häusliche Kranken- und Altenpflege,
Ambulante Palliativpflege,
Wohngruppen für Menschen mit Demenz

Kurzzeit- und Tagespflege

Gemeinsam und aktiv den Tag gestalten

Alten-, Wohn- und Pflegezentren

Kurzzeitpflege, Pflege, Heimverbundene Wohnungen,
Demenz-Wohngruppen u.v.m.

- Bruder-Jordan-Haus (I.-Ost)
- St. Antonius (Huckarde)
- St. Barbara (Lütgendortmund)
- St. Ewaldi (Aplerbeck)
- St. Hildegard (Berghofen)
- St. Josef (Derne)
- Peter und Paul (Kamen-Methler)



Hospiz am Bruder-Jordan-Haus

Menschenwürdig leben – würdevoll sterben

www.caritas-dortmund.de

unterstützen

beraten

pflegen

fördern

Über diese Angebote und viele weitere Hilfen der Caritas Dortmund informiert das Caritas Service Center,

Wißstraße 32, 44137 Dortmund, Tel. (0231) 18 71 51 21

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9-17 Uhr u. Fr. 9-14 Uhr • servicecenter@caritas-dortmund.de