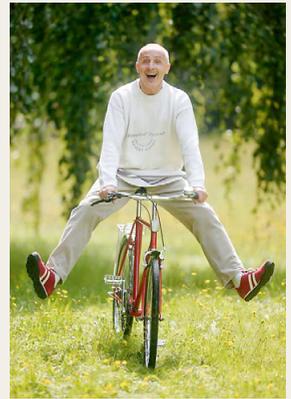


Städtische Begegnungszentren

Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50

2/2018



P R O G R A M M

J U L I B I S D E Z E M B E R 2 0 1 8

- Aplerbeck/Berghofen
- Eving
- Huckarde
- Lütgendortmund
- Mengede
- Scharnhorst

Stadt Dortmund
Sozialamt



Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Redaktion: Reinhard Pohlmann (verantwortlich), Monika Robertz

Druck: Blömeke Druck SRS GmbH

Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Weiterverarbeitung:

Dortmund-Agentur – 06/2018

Inhalt

| | |
|---|---|
| Information und Allgemeines | 4 |
| Kursangebote der städt. Begegnungszentren | 8 |

Die Begegnungszentren

| | |
|---------------------------------------|----|
| Aplerbeck/Berghofen | 16 |
| Eving | 24 |
| Huckarde | 35 |
| Lütgendortmund | 46 |
| Mengede | 68 |
| Scharnhorst | 85 |
| Wilhelm-Hansmann-Haus (Hinweis) | 94 |
| Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice | 95 |
| Angebote zum Thema Demenz | 96 |

Städtische Begegnungszentren Orte der Begegnung und Kommunikation

Wir erleben ältere Menschen von heute anders als noch vor 20 Jahren. Die meisten von ihnen wissen selbst am besten, wie sie ihre freie Zeit am sinnvollsten nutzen. Dies gilt für viele ältere Erwachsene, die nach dem Beruf oder der Familienphase ihr Leben selbstständig gestalten und organisieren. Aber es gibt auch Ältere, die einsam und isoliert leben oder auf fremde Hilfe angewiesen sind. In den Begegnungszentren der Stadt Dortmund reagieren wir daher auf die unterschiedlichen Bedürfnisse unserer Besucherinnen und Besucher.

Gemeinsam mit ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und anderen Organisationen im Stadtteil füllen wir unsere Zentren mit Leben.

Es sind Orte der Begegnung und Kommunikation.

Dabei soll keine Gruppe zu kurz kommen.

Das Seniorencafé hat ebenso seinen Platz wie anspruchsvolle Kursangebote oder die Treffpunkte für Selbsthilfegruppen.

Informieren Sie sich über unsere Angebote und die Möglichkeiten, selbst aktiv mitzuwirken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Die Begegnungszentren in der Übersicht:

| Begegnungszentrum | Ansprechpartner/-in | Telefon | Fax |
|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| Berghofen | Burkhard Wulf | (0231) 48 67 78 | (0231) 2 22 61 13 |
| Eving | Andrea Pradel | (0231) 85 89 94 | (0231) 8 78 00 98 |
| Huckarde | Uli Mäfers | (0231) 39 42 74 | (0231) 3 96 01 50 |
| Lütgendortmund | Katja Kremer | (0231) 50-2 89 89 | (0231) 50-2 89 97 |
| Mengede | Ute Stasinski | (0231) 33 64 60 | (0231) 1 89 32 86 |
| Scharnhorst | Annegret Manek | (0231) 50-2 88 59 | (0231) 50-2 88 58 |

Öffnungszeiten

Unsere Begegnungszentren sind in der Regel ganzjährig von Montag bis Freitag in der Zeit von 10.00 bis 18.00 Uhr für Sie geöffnet. Zusätzlich finden dort auch Veranstaltungen (insbesondere Tanzveranstaltungen) an Wochenenden statt. Die Termine entnehmen Sie bitte dem Programmheft.

Teilnahmebedingungen

Personen mit geringem Einkommen und Inhaber des Dortmund-Passes werden von den städtischen Begegnungszentren gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die zu entrichtenden Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt.

Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, so kann die Kurskarte **bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses** zurückgegeben werden. Es wird dafür ein Gutschein in Höhe des zu entrichtenden Betrages ausgestellt. Dieser Gutschein ist ein Jahr gültig und übertragbar.

Eine Erstattung in bar ist nicht möglich.

Teilnehmerinnen und Teilnehmern bestehender Kurse wird bis zum letzten Kurstag des laufenden Kurses ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.

Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können leider nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.

Allgemeiner wichtiger Hinweis für Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Ausflugs-, Besichtigungs- und kleinen Studienfahrten sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. **Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr.**

Anmeldungen für Veranstaltungen und Kurse

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich hierfür anzumelden. Entweder persönlich im Begegnungszentrum

- telefonisch oder auf dem Anrufbeantworter
- per Fax
- per E-Mail oder schriftlich per Brief/Karte.

Beratung und Information

- **Gesundheit, Aktivitäten und Freizeitangebote**
(Informationen über Begegnungszentren, Ausflüge, Feste, Kursangebote)
- **Bildung, Kultur und Sport**
(Theater, Sportangebote u. a. m.)

Das Beratungsangebot in unseren Zentren beinhaltet auch viele Vorträge zu rechtlichen oder gesundheitsrelevanten Themen. Die Themen entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender oder erfragen diese in den Begegnungszentren. Im Rahmen einer stadtteil- und gemeindenahen Beratung findet in der Regel einmal im Monat oder nach Vereinbarung eine Beratung durch Mitglieder des Seniorenbeirates statt. Die Termine erfragen Sie bitte in den jeweiligen Zentren.

Einige Begegnungszentren halten darüber hinaus Beratungstermine durch das jeweilige Seniorenbüro, den jeweiligen Bezirksbürgermeister, die Polizei und/oder den Mieterbeirat von Wohnungsgesellschaften bereit. Fragen Sie einfach danach – in Ihrem Begegnungszentrum.

Raumangebot

Allgemein verfügen die Einrichtungen über Gruppen-, Veranstaltungs- und Werkräume. Unsere Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäreinrichtungen ausgestattet.

Gastnutzungen

Gemeinnützige Vereine oder demokratische Organisationen (Parteien, Gewerkschaften, etc.) können die Räume der Begegnungszentren nutzen. Voraussetzung ist eine schriftliche Anmeldung. Private oder gewerbliche Nutzungen müssen wir leider ausschließen.

Bürgerschaftliches Engagement

... ist eine wichtige soziale Aufgabe, aber auch eine sinnvolle Beschäftigung in unserer Gesellschaft. Soziale Arbeit mit und für ältere Menschen ist ohne ehrenamtliche Hilfe undenkbar.

Die Arbeit in unseren Begegnungszentren wird von über 70 Dortmunderinnen und Dortmundern unterstützt. Die Ehrenamtlichen erbringen verschiedene Serviceleistungen, damit die Besucherinnen und Besucher einen angenehmen Aufenthalt in unseren Begegnungszentren haben.

Auch Sie können mit Ihrem persönlichen Engagement einen wichtigen Beitrag für die Bürgerinnen und Bürger in Ihrem Stadtteil leisten, mit:

 **Ihrem Wissen**

 **Ihren Fähigkeiten**

 **Ihren Fertigkeiten**

Bringen Sie Ihre Ideen in die Fortentwicklung unserer sozialen Arbeit mit ein.

Nähere Informationen über Ihre Einsatzmöglichkeiten erhalten Sie bei den Leiterinnen/Leitern der Begegnungszentren.

Kurstermine: siehe Begegnungszentren

Gesundheit und Bewegung

Alles gute für den Rücken

Dehnen und kräftigen der Muskulatur, entwickeln eines rückenfreundlichen Verhaltens im Alltag, Wahrnehmungsschulung zur Verbesserung der Körperhaltung, Entgegenwirken von Schmerzen. Bitte eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein kleines Kissen mitbringen!



Fitness 50+

Der Kurs richtet sich mit altersgerechten Ausdauer- und Bewegungsübungen zur Musik an Frauen und Männer, die ihre Kondition trainieren und den Bewegungsapparat kräftigen wollen.

Funktionsgymnastik

Der neue Kurs Funktionsgymnastik richtet sich an Frauen und Männer 50+. Dabei handelt es sich um das Kräftigen, Dehnen und Entspannen mit oder ohne Geräte, wie zum Beispiel Therabänder, Hanteln usw.

In der Aufwärmphase kommt das Herz-Kreislauftraining nicht zu kurz.

In gemeinsamer Runde mit anderen Seniorinnen und Senioren werden ohne Leistungsdruck die körperlichen Ressourcen erhalten und verbessert.

Funktionsgymnastik im Sitzen

nennt sich ein Kursprogramm, das mit einem Mix aus Kräftigungs-, Koordinations- und Dehnungsübungen im Schwerpunkt Rückenproblemen vorbeugt und vorhandenen Schmerzen entgegenwirkt.

Die Bewegungen sind ideal bei Verspannungen, Osteoporose und Arthrose und werden mit oder ohne Geräte wie z. B. Therabänder, Hanteln etc. durchgeführt. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung.

Gymnastik/funktionell

Alltagsbewegungen fördern bzw. erhalten und gleichzeitig die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit des Gehirns aktivieren.

Gymnastik und Bewegung

Altersgerechte Lockerung und Entspannung des gesamten Bewegungsapparates, Kräftigung der Wirbelsäule mit speziellen Übungen, Atem- und Entspannungsübungen mit Musik, Dehnungsübungen und ein leichtes Konditionstraining. Ziel: Erhalt der Beweglichkeit der Gelenke, Vorbeugen von Haltungsschäden.

Gymnastik im Sitzen

Sitzgymnastik dient der Entspannung der Muskulatur und bietet eine hervorragende Möglichkeit, mit einfachen Übungen die Beweglichkeit der Gelenke unter Berücksichtigung der spezifischen Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer/innen zu trainieren.

Heil- und Wirbelsäulengymnastik

Linderung von Verspannungen bei Rücken-, Kreuz-, Ischiasschmerzen, Verbesserung der Bewegung. Sie ist auch für Personen geeignet, die bereits an Bewegungseinschränkungen leiden. **WICHTIG!** Diese Kurse stellen keine krankengymnastische Behandlung dar!

Internationale Folklore und Seniorentanz

Koordination von Tanzen und Bewegung. Erlernen verschiedener Tänze.

Traditionelles Tae Kwon Do

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu sein ist Ziel der meisten älteren Menschen. Traditionelles Tae Kwon-Do unterstützt sie darin, denn es trainiert den Geist und den Körper. Zielgruppe des Programms für Senioren sind die Altersgruppen 50+ bis 70+.

Durch gezieltes altersgemäßes Training lassen sich vielen Erkrankungen wie Arteriosklerose, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen und deren Auswirkungen entgegenwirken. Aufgrund der Koordinationsverbesserung und des Muskelaufbaus stellt das Training eine wirksame Sturz- und Verletzungsprophylaxe dar. Mit dem Seniorenprogramm wird Menschen der Zugang zum Tae Kwon-Do ermöglicht, für die das reguläre Training in ihrem aktuellen Gesundheitszustand zu viel ist. Daher bietet es sich auch für Erwachsene an die wegen Verletzungen, Krankheit oder aus anderen Gründen mit dem regulären Training überfordert wären.

Mit zunehmendem Alter werden im traditionellen Tae Kwon-Do die geistigen Aspekte immer wichtiger, denn gerade wenn der Körper nicht mehr optimal funktioniert, muss der Geist stärker werden. Deswegen ist eines der wichtigsten Dinge die Sie lernen werden die Fundamente des Tae Kwon-Do:

Höflichkeit • Integrität • Ausdauer • Selbstkontrolle • Unbezwingbarkeit

In den Trainingseinheiten für Senioren wird gezielt daran gearbeitet, Bewegungsspielräume auszuloten und zu erweitern, die Grundmuskulatur zu stärken sowie Geist und Körper zu harmonisieren. Ziel ist in erster Linie Gesundheit und der Aufbau von individuellen Kräften.

Volleyball, seniorengerecht

Volleyball, seniorengerecht gespielt, ist ein Angebot an Senioren (für sie und ihn), welche einer reinen Gymnastik in einer Sportstunde nichts abgewinnen können, aber Spaß an einem Ballspiel mit Gleichgesinnten haben. Für ältere Personen ist dies die sanfte Alternative zum wettkampfgerechten und dynamischen Hallenvolleyball.

Das Spiel gehört zur Gruppe der Rückschlagspiele, wobei sich zwei Mannschaften auf einem durch ein Netz geteiltes Spielfeld gegenüberstehen. Das seniorengerechte Volleyballspiel wird mit einem Langzeitball gespielt. Es ist wenig verletzungsanfällig, schult aber Reaktion und Koordination und trainiert die körperliche Beweglichkeit. Es eignet sich auch für Senioren, welche den Einstieg in einen moderaten Sport suchen, auch wenn bisher im Leben nie Sport betrieben wurde.

Zeit für Entspannung

Möglichkeiten Entspannungstechniken kennen zu lernen, wie z. B. Atem- und Wahrnehmungsübungen, Körperreisen, Fantasiegeschichten mit und ohne Klangschaalen. Klassische Techniken wie „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson sowie Achtsamkeitstraining. Auch Elemente aus dem Feldenkrais und dem Zhineng QiGong sind vertreten.



Zumba

Dieser Kurs richtet sich speziell an die Generation 50+ und fitgebliebene Senioren. Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Ein Zumbakurs verbindet schnelle und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem effektiven Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperperformendem Muskelaufbau bietet.

Gesundheit und Entspannung

Autogenes Training

Übungen zur Reduzierung von Schlafstörungen, Nervosität, Durchblutungsstörungen und Konzentrationsmangel. Die Übungen können im Liegen oder sitzend auf dem Stuhl ausgeführt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen und eine Gymnastikmatte mitbringen.

Aromatherapie

Düfte erinnern uns an schöne Momente, aber genauso können Sie negative Gefühle in uns heraufbeschwören. In der Aromatherapie nutzen wir die Wirkung der Pflanzendüfte (Ätherische Öle). Sie helfen bei Verstimmungen, Krankheiten, Beschwerden körperlicher und seelischer Natur. In diesem Workshop/Kurs lernen Sie, wie Sie gezielt ätherische Öle einsetzen können. Tauchen Sie in die Welt der Düfte ein und lernen ihre Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen kennen. Lassen Sie sich bei gegenseitiger Hand- und Gesichtsmassage fallen und kreieren Sie Ihr persönliches Wohlfühlwässerchen oder Gesichtspeeling.



Entspannung mit Klang

Ständiger Stress führt zu Verspannungen. Mit Klangschalenklängen können Sie diesen reduzieren. Nehmen Sie sich Zeit.

Die Entspannungsstunde beinhaltet eine Klangmeditation, die Sie zur Ruhe bringt.

Sie nehmen den Ton der Klangschale auf, lassen ihn durch sich hindurchfließen und spüren die reinigende und ordnende Wirkung der Klänge.

Eine Fantasiereise lässt die Stunde ausklingen.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit, vorteilhaft ist bequeme Kleidung.

Faszientraining 50+

Die Faszien – das Bindegewebenetzwerk unter unserer Haut, ist ein wichtiger Körperbestandteil. Faszien umhüllen und unterstützen Organe und Muskeln und halten uns aufrecht. Verhärten oder verfilzen sie durch Mangel an innerer und äußerer Bewegung, einseitiger Belastung oder Schonhaltung, schwindet ihre Elastizität und die Strukturen verkleben.

Wir trainieren unsere Faszien optimal durch weiche, sanfte spiralförmige Bewegungen. Die Dehnfähigkeit wird dadurch verbessert.

Feldenkrais – Bewusste Bewegung

Ausgehend von leichten und einfachen Bewegungen können die Teilnehmer immer neue Möglichkeiten entdecken, ihren Körper zu fühlen und ihre Bewegungsmuster zu verfeinern. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine Gymnastikmatte und die Neugier auf bewusste Bewegung mitbringen.

(Ganzheitliches) Gedächtnistraining

Steigerung der Gehirnleistung, unabhängig von Alter und Lebenssituation des Trainierenden. Ganzheitlich bedeutet hier die Beteiligung von Körper, Geist und Seele, durch Integrieren von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Fördern von Kommunikation, Fantasie und Kreativität und das Ermöglichen von Entspannung in den Übungsstunden.

Yoga

Durch Entspannung und Meditation werden Konzentration, Atmung und Bewegung den Körper und die Seele miteinander zu vereinen. Um diese Einheit zu erreichen, bedarf es wiederholter Übungen.

Pilates 50+

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, eine Kombination zwischen Dehnung und Kräftigung zugleich. Eine besondere Rolle spielt die Verbindung von Atmung und Bewegung. Durch die konzentrierte Ausführung aller Übungen werden sowohl Körper als auch Geist vitalisiert. Die speziellen Mattenübungen stärken besonders den Rumpf, stimulieren die oft vernachlässigte Tiefenmuskulatur und mobilisieren die Wirbelsäule. Bereits nach wenigen Stunden kann man eine Veränderung im Körper feststellen wie etwa ein aufrechterer Gang, weniger Verspannungen im Nacken oder im Rücken, ein freieres Atmen.

Progressive Muskelentspannung

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Ziel ist es, eine muskuläre Entspannung herbeizuführen.

Stress und Schlaf

Ein- und Durchschlafstörungen gehören zu den häufigsten Folgen von chronischem Stress. Andauernder Schlafmangel macht „dick, dumm, alt und krank“ (Dr. J. Zulley, Schlafforscher). Daher ist es wichtig und sinnvoll, sich mit dem Thema Schlaf und Schlafstörungen näher zu beschäftigen.

In dem Kurs geht es um „erlernte“ Ein- und Durchschlafstörungen, Wissenswertes über das Schlafen, über Schlafstadien und Schlafarchitektur und über wichtige Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf (Tages- und Schlafhygiene). Lernen Sie die Möglichkeit kennen, mit Hilfe von Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung ...) ein- und durchzuschlafen.

Tai-Chi-Chuan

Durch langsame, weiche, fließende Bewegungen und bewusste Atmung kommen wir zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



Zhineng QiGong

Fließende Bewegungen lösen Blockaden im Körper, verbessern die Immunität und Vitalität und führen zu innerer Ruhe! Die einfachen Bewegungsabläufe sind für jedes Alter bestimmt.

Wohlfühlen mit Klang

Eine Klangschaalen-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 dem Kurs lernen Sie die Klangschaalen kennen, können diese selbst ausprobieren und erleben eine Klangmeditation.

Neue Medien

Computerkurs – Digitale Bildbearbeitung – Einführung

Oft sehen die Familien- oder Urlaubsfotos ganz passabel aus, haben aber doch ihre Schwächen: Falsche Belichtung, etwas zu blasser Farben oder rot glühende Augen trüben häufig den Gesamteindruck. In diesem Kurs kümmern wir uns um das digitale Optimieren von Bildern. In leicht verständlicher Weise lernen Sie Schritt für Schritt die Möglichkeiten von Bildbearbeitungsprogrammen kennen. Außerdem gibt es Tipps zur Archivierung und Sortierung des eigenen Fotomaterials. Fachliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich ein eigenes Notebook sollte zur Verfügung stehen.

Computerkurs – Digitale Bildbearbeitung – Fortgeschrittene

Mit falsch belichteten oder unscharfen Fotos muss man sich heute nicht mehr zufrieden geben, denn die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung sind riesig. In diesem Kurs werden die wichtigen Tricks zum Aufmöbeln der eigenen Fotosammlung beigebracht und vertieft. Darüber hinaus wird auch vermittelt, wie man Bilder für das Internet optimiert. Teilnahmevoraussetzung ist lediglich ein eigenes Notebook.



Computerkurse – Senioren im Internet

Vermittlung von Kenntnissen und Fähigkeiten zum Umgang mit Google und Co. Darüber hinaus werden auch die Gefahren des Internets dargestellt und erklärt. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Notebooks (Laptop).

Tablet PC und Smartphone

Sicherer Umgang mit Tablet PC und Smartphone, Umgang mit der neuen Technik. Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen ist der Besitz eines eigenen Tablet PC und/oder Smartphone.

Videokurs – analog und digital für Anfänger und Fortgeschrittene

Kameraeinstellungen, Schnittmöglichkeiten oder Vertonen und vieles mehr. Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen.

Kreativangebote

Ikebana

Erstellen ausdrucksfähiger Arrangements mit wenigen Blumen, Zweigen, Gräsern, Steinen und Wurzeln. Neben dem praktischen Tun werden die Ikebana Grundstile erläutert.

Maltechniken

Spontane Entfaltung von Kreativität und Phantasie. Erlernen von Grundtechniken, Grundkenntnisse der Farblehre, des Bildaufbaues und der Maltechniken. Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Kurse sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Schneidern

Handwerkliche Grundkenntnisse zum Nähen und Zuschneiden. Arbeitsmaterial wie Zentimetermaß, Stoffschere, Lineal, Näh- und Stecknadeln, Näh- und Reihgarn, Schneiderkreide, Schnittmusterpapier (oder fertige Schnittmuster) und Stoff bitte mitbringen. Einstieg auch für Anfänger jederzeit möglich!

Mandalas

Entspanntes Ausmalen von Blumen – oder Musterbildern.

Gemeinsam in einer Gruppe von Interessierten eintauchen in phantastische Bilder und Farben. Entspannt, fördert die Konzentration und Feinmotorik.

Sprachen

Englisch für Senioren

Die Kurse richten sich an Menschen mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen. Sie sind auch geeignet vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Gelernt wird in entspannter Atmosphäre mit viel Spaß und Freude und einem speziellen Lehrwerk für Senioren.



Englisch – Every Day Conversation in easy English

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer/-innen schwerpunktmäßig die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre miteinander Englisch zu sprechen. Sei es über tagesaktuelle Themen, Alltagssituationen oder anhand geeigneter Texte, die zur Diskussion anregen.

Französisch

Erlernen der wichtigsten Grundbegriffe und Redewendungen für den Alltag und/oder im Urlaub.

Outdoor Kurse

Nordic Walking mit Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule

Herz-Kreislauf-Training an der frischen Luft. Der Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke wird erklärt und ausgeführt. Nach dem Aufwärmen werden zwischen Walking-Einheiten Übungen zur Kräftigung und Koordination durchgeführt.

Trimm-Dich-Fit

Ein Fitness-Zirkel in der Natur hält fit und verbessert Kraftfähigkeit und Ausdauer. Der Spaß in der Gruppe ist garantiert. Die Übungen werden mit den natürlichen Hilfsmitteln aus der Natur wie z. B. Bäume, Bänke etc. durchgeführt.



Adresse

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



Öffnungszeiten

Montags–freitags: 10.00–18.00 Uhr

So erreichen Sie uns

Buslinie 430, 435, 438, 439

Haltestelle Berghofen Zentrum

Leiter des Begegnungszentrums



Burkhard Wulf

Dipl. Sozialgerontologe

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



**Anna Samland
Renate Kanehl
Heidi Schirra**

Neues im Begegnungszentrum

Arbeitsgemeinschaft Schneidern

Die Arbeitsgemeinschaft trifft sich jeden Freitag in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr. Neue Teilnehmerinnen sind herzlich Willkommen.

Vortrag: Krank durch Zeckenstich – die Borreliose

Die durch Zecken und nach neuesten Erkenntnissen auch durch verschiedene Mückenarten übertragene Borreliose ist eine Multisystemerkrankung, kann jedes Organ befallen und viele Symptome vortäuschen.

In diesem Vortrag wird nun dieses Krankheitsbild umfangreich aufgeführt und natürliche Therapiemöglichkeiten aufgezeigt.

Es wird ein Erreger vorgestellt, der sich wie kaum ein anderes Bakterium unserem Abwehrsystem und der schulmedizinischen Therapie zu entziehen vermag. Vortrag von Susanne Fink, Heilpraktikerin.

Nach dem Vortrag steht Frau Fink für Einzelfragen gern zur Verfügung.

Termin: Montag, 17. September 2018 | Beginn: 15.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenfrei.



Vortrag: Kindheit und Jugend in den 50er und 60er Jahren

In diesem Bildervortrag zeigt der Berghofer Historiker Burkhard Treude, wie Kinder und Jugendliche nach dem Zweiten Weltkrieg gelebt haben. Fotos aus Berghofen ebenso aus anderen Gegenden des Ruhrgebietes demonstrieren, wie anders das Leben gegenüber heute war.

Zusammen mit dem Spielpädagogen Gerhard Mlnczak erzählt Treude von alten Spielen, die heute kaum noch bekannt sind.

Der Bildvortrag lädt die Besucher dazu ein, eigene Erinnerungen einzubringen und auszutauschen.

Termin: Dienstag, 18. September 2018 | Beginn: 15.00 Uhr

Der Vortrag ist kostenfrei.

Sprechstunde

Sprechstunde des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund

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

Die Seniorenbeiräte im Stadtbezirk Aplerbeck Ursel Alice Lenz, Martin Fischer und Rüdiger Pelzer stehen den Senioren für Fragen, Anregungen und Beschwerden zur Verfügung.

Der Bezirksbürgermeister des Stadtbezirkes Aplerbeck

Der Bezirksbürgermeister des Stadtbezirkes Aplerbeck, Jürgen Schädel, informiert und diskutiert einmal im Halbjahr mit Ihnen aktuelle kommunalpolitische Themen. Interessierte Bürgerinnen und Bürger aus Aplerbeck, Berghofen und Umgebung sind herzlich eingeladen.

Den genauen Termin erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum.

Ständige Angebote

Offener Treff

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

Skat

Die Skatgruppe trifft sich jeden Donnerstag ab 13.00 Uhr.

Skat ist nicht nur Männersache, Damen sind bei uns gern gesehene Mitspielerinnen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Doppelkopf

Die Doppelkopfgruppe trifft sich jeden 2. und 4. Montag im Monat ab 14.00 Uhr. Genaue Termine erfragen Sie bitte im Begegnungszentrum.

Kursangebote

Computerkurse – Senioren im Internet Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €

Fortgeschrittene

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Di | 04.09.–06.11.2018 | 11.00–12.30 Uhr | Robin Nowak |
|----|-------------------|-----------------|-------------|

Computerkurse – Tablet PC und Smartphone Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

Einsteiger

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-------------|
| Di | 04.09.–02.10.2018 | 9.00–10.30 Uhr | Robin Nowak |
|----|-------------------|----------------|-------------|

Fortgeschrittene

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-------------|
| Di | 09.10.–06.11.2018 | 9.00–10.30 Uhr | Robin Nowak |
|----|-------------------|----------------|-------------|

Gymnastik Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-------------|
| Mo | 10.09.–17.12.2018 | 9.45–10.45 Uhr | Inge Griese |
|----|-------------------|----------------|-------------|

Heil- und Wirbelsäulengymnastik Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-----------------|
| Mi | 29.08.–14.11.2018 | 9.30–10.30 Uhr | Norbert Fischer |
|----|-------------------|----------------|-----------------|

Internationale-Folklore Kostenbeitrag je Kurs: 25,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Mo | 30.07.–01.10.2018 | 10.00–11.30 Uhr | Angelika Piel |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Mo | 08.10.–10.12.2018 | 10.00–11.30 Uhr | Angelika Piel |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

Maltechniken Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|----------------|---------------|
| Di | 07.08.–11.09.2018 | 9.00–12.00 Uhr | Wendy Schudak |
|----|-------------------|----------------|---------------|

| | | | |
|----|-------------------|----------------|---------------|
| Di | 18.09.–23.10.2018 | 9.00–12.00 Uhr | Wendy Schudak |
|----|-------------------|----------------|---------------|

| | | | |
|----|-------------------|----------------|---------------|
| Di | 06.11.–11.12.2018 | 9.00–12.00 Uhr | Wendy Schudak |
|----|-------------------|----------------|---------------|

| | | | |
|----|-------------------|----------------|-------------|
| Do | 06.09.–22.11.2018 | 9.00–12.00 Uhr | Anette Göke |
|----|-------------------|----------------|-------------|

Sitzgymnastik Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Fr | 06.07.–21.09.2018 | 13.30–14.30 Uhr | Inge Griese |
|----|-------------------|-----------------|-------------|

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Fr | 28.09.–14.12.2018 | 13.30–14.30 Uhr | Inge Griese |
|----|-------------------|-----------------|-------------|

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mo | 09.07. | 14.00 Uhr | Spiele Nachmittag u. a. Doppelkopf |
| Di | 17.07. | 15.00 Uhr | Es tönen die Lieder ... Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 12.07. | 15.00 Uhr | BINGO – ein Spiel mit Köpfchen Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Do | 19.07. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Do | 09.08. | 15.00 Uhr | BINGO – ein Spiel mit Köpfchen Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Mo | 13.08. | 14.00 Uhr | Spiele Nachmittag u. a. Doppelkopf |
| Di | 21.08. | 15.00 Uhr | Offenes Singen für Jedermann Eine Veranstaltung für alle, die gern in Gemeinschaft bekannte Volks -und Wanderlieder singen. Musikalische Begleitung: Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 17.08. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |



September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mo | 10.09. | 14.00 Uhr | Spielenachmittag u. a. Doppelkopf |
| Mo | 10.09. | 14.00 Uhr | Fertigen von Herbstdekoration Unter der fachlichen Anleitung von Eike Bonk, Floristin, können auch Sie eine festliche Dekoration nach Ihren Wünschen gestalten. Die Materialien können bei Frau Bonk erworben oder auch mitgebracht werden. Anmeldung erwünscht • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Di | 11.09. | 14.00 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbüros Aplerbeck |
| Di | 11.09. | 15.00 Uhr | Es tönen die Lieder ... Musik und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 13.09. | 15.00 Uhr | BINGO – ein Spiel mit Köpfchen Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Mo | 17.09. | 15.00 Uhr | Krank durch Zeckenstich – Die Borreliose Die durch Zecken und nach neuesten Erkenntnissen auch durch verschiedene Mückenarten übertragene Borreliose ist eine Multisystemerkrankung, kann jedes Organ befallen und viele Symptome vortäuschen. In diesem Vortrag wird nun dieses Krankheitsbild umfangreich aufgeführt und naturheitliche Therapiemöglichkeiten aufgezeigt. Es wird ein Erreger vorgestellt, der sich wie kaum ein anderes Bakterium unserem Abwehrsystem und der schulmedizinischen Therapie zu entziehen vermag. Vortrag von Susanne Fink, Heilpraktikerin. Nach dem Vortrag steht Frau Fink für Einzelfragen gern zur Verfügung. |
| Di | 18.09. | 15.00 Uhr | Kindheit und Jugend in den 1950er und 1960er Jahren In diesem Bildvortrag zeigt der Berghofer Historiker Burkhard Treude, wie Kinder und Jugendliche nach dem Zweiten Weltkrieg gelebt haben. Fotos aus Berghofen ebenso aus anderen Gegenden des Ruhrgebietes demonstrieren, wie anders das Leben damals gegenüber heute war. Zusammen mit dem Spielpädagogen Gerhard Mlynczak erzählt Treude von alten Spielen, die heute kaum noch bekannt sind. |
| Do | 20.09. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |
| Do | 20.09. | 15.00 Uhr | Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald Kostenbeitrag: 2,50 € |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mo | 08.10. | 14.00 Uhr | Spielenachmittag - u.a.Doppelkopf |
| Do | 11.10. | 15.00 Uhr | BINGO – ein Spiel mit Köpfchen Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Di | 16.10. | 15.00 Uhr | Offenes Singen für Jedermann Eine Veranstaltung für alle, die gern in Gemeinschaft bekannte Volks- und Wanderlieder singen Musikalische Begleitung: Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 18.10. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |
| Do | 18.10. | 15.00 Uhr | Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Mo | 22.10. | | Herbstfest Für Musik und Unterhaltung sorgt André Wörmann Kostenbeitrag: 2,50 € |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Do | 09.11. | 15.00 Uhr | BINGO – ein Spiel mit Köpfchen Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Mo | 12.11. | 14.00 Uhr | Fertigen von Adventsdekoration Unter der fachlichen Anleitung von Eike Bonk, Floristin, können auch Sie eine festliche Dekoration nach Ihren Wünschen gestalten. Die Materialien können bei Frau Bonk erworben oder auch mitgebracht werden. Anmeldung erwünscht • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Mo | 12.11. | 14.00 Uhr | Spiele Nachmittag u. a. Doppelkopf |
| Do | 15.11. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |
| Do | 15.11. | 15.00 Uhr | Gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen. Musikalische Begleitung: Lieder und Gedichte mit Wilfried Westphal und Cornelia Maywald Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Di | 20.11. | 15.00 Uhr | Es tönen die Lieder ... Lieder und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Di | 04.12. | 15.00 Uhr | Es tönen die Lieder ... Lieder und Gesang zum Gitarrenklang mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag; 2,50 € |
| Do | 06.12. | 15.00 Uhr | Nikolaus-BINGO Vorher: Waffeln essen Leitung: Das Team des Hauses |
| Mo | 10.12. | 14.00 Uhr | Spiele Nachmittag u.a. Doppelkopf |
| Do | 13.12. | 14.30 Uhr | Sprechstunde des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund |
| Do | 13.12. | 15.00 Uhr | Die vorweihnachtliche Stunde Lieder, Gedichte und Geschichten zur Weihnachtszeit mit Wolfgang Koriath und dem Kinderchor der Grundschule „Aplerbecker Mark“. Gleichzeitig beenden wir damit das Programmjahr 2018. |

[Erster Öffnungstag im neuen Jahr: 07.01.2019](#)



Adresse

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27

44339 Dortmund

Tel. (0231) 85 89 94

Fax (0231) 8 78 00 98

E-Mail: andrapradel@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

Öffnungszeiten

Montags–freitags: 10.00–18.00 Uhr

Sonntagsveranstaltungen von

12.30–16.30 Uhr

Termin wird durch Aushang
bekannt gegeben



So erreichen Sie uns

U-Bahnlinie U41 – Haltestelle Amtsstraße

Buslinie 410/411 – Haltestelle Gärtnerstraße



Ansprechpartnerin

Andrea Pradel

Verwaltungsfachwirtin

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



Rita Beuchel

Gabriele Wieland

Christa Beuchel

Elke Becker

Hildegard Niebuhr

Hildegard Willmann

Wilma Strack

Neues im Begegnungszentrum

Vortrag: Kein gutes Bauchgefühl – Diagnose Reizdarm

Der Verdauungstrakt spielt aus der Sicht der Naturheilkunde eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Krankheiten und ihrer Behandlung. Der Darm gehört zu den Organen mit der größten Oberfläche, steht mit der Außenwelt in direktem Kontakt und stellt damit eine Verbindung von Innen und Außen her. Nicht zu unterschätzen ist die wechselseitige Beeinflussung von Magen, Leber, Galle, Darm und Bauchspeicheldrüse.

Wie ein althergebrachtes und bewährtes Therapieverfahren Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom schnell, zuverlässig und überaus sanft zu beseitigen vermag, veranschaulicht Ihnen gern Susanne Fink, Heilpraktikerin.

Der Vortrag ist kostenlos.

Termin: Mittwoch, 26.09.18, 14.00 Uhr

Vortrag: Krank nach Zeckenstich – Die Borreliose

Die durch Zecken und nach neuesten Erkenntnissen auch durch verschiedene Mückenarten übertragene Borreliose ist eine Multisystemerkrankung, kann jedes Organ befallen und viele Symptome vortäuschen. Hierzu gehören wechselnde Kombinationen aus Allgemeinsymptomen, Hautveränderungen und neurologischen Erscheinungen. Die Schulmedizin sieht bei der Behandlung gegen die Borreliose grundsätzlich eine Behandlung mit Antibiotika vor. Diese verläuft jedoch nicht selten erfolglos. Zudem stören Antibiotika und Penicillin das Ökosystem des Körpers erheblich.

In diesem Vortrag wird nun das Krankheitsbild der Borreliose umfangreich aufgezeigt. Es wird ein Erreger vorgestellt, der sich wie kaum ein anderes Bakterium unserem Abwehrsystem und der schulmedizinischen Therapie zu entziehen vermag. Ein Blick auf die Entdeckung dieser relativ neuen Erkrankung, seiner Wirte, Lebensräume, Verbreitungsmöglichkeiten und die unterschiedlichen, schulmedizinischen Therapieansätze stehen ebenso im Fokus wie der Weg der naturheilkundlichen nebenwirkungsfreien Therapie.

Der Vortrag wird in einer Powerpoint-Präsentation gehalten und ist auch für nichtmedizinische Zuhörer leicht verständlich und überaus unterhaltsam und informativ.

Der Vortrag ist kostenlos.

Termin: Mittwoch, 07.11.18, 14.00 Uhr

Vortrag: Parken auf dem Gehweg – Ein Ärgernis für Senioren

Die Parkplatzsituation in deutschen Städten wird immer schlimmer.

Sie wollen mit Ihrem Rollator oder Rollstuhl einkaufen oder zum Arzt und kommen nicht weiter, weil der Gehweg zugeparkt ist? Welche Möglichkeiten

haben ich? Wo kann ich mich beschweren? Wer ist für meine Beschwerde zuständig?

Der ehemalige Polizeibeamte, Klaus Synow veranschaulicht mit Fotos dieses Problem und erklärt, was Sie in solchen Situationen tun können.

Der Vortrag ist kostenlos.

Termin: Montag, 29.10.18, 14.30 Uhr

Vortrag: Bestattungsvorsorge – Bestattungsarten – Entlastung der Angehörigen

Wenn es erst so weit ist, ist es oft schwierig. Man kann nicht klar denken, man möchte gar nicht so gerne darüber sprechen.

- ⌘ Was kann ich zu Lebzeiten tun?
- ⌘ Wie werden meine Wünsche erfüllt?
- ⌘ Welche Grabarten/Friedhöfe gibt es?
- ⌘ Wie kann ich alles finanzieren?

All diese Fragen und auch noch andere, werden vom Bestattungshaus Hibbeln an einem Nachmittag beantwortet.

Der Vortrag ist kostenlos.

Termin: Donnerstag, 18.10.18, 14.30 Uhr

Der Energiesparservice ESS des Caritasverbands Dortmund e. V. – kostenlose Beratung

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 € Energiekosten im Jahr sparen.

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. Das Angebot ist kostenfrei und findet jeden ersten Montag im Monat ab 10.00 Uhr statt.

Adventsfrühstück

Wir möchten mit Ihnen in gemütlicher Runde ein besonderes Frühstück genießen. Lassen Sie sich mit leckeren Köstlichkeiten verwöhnen.

Termin: 10.12.18, 9.30 Uhr

Kostenbeitrag 4,80 €

Um Voranmeldung wird gebeten!

Köstliches aus Hack

Am 24.10.18 ab 13.00 Uhr servieren wir Ihnen unsere beliebten Frikadellen und andere Köstlichkeiten. Alle sind herzlich willkommen!
Um Voranmeldung wird gebeten!

Neue Kurse

Neues Kursangebot im Begegnungszentrum „Kreatives Gestalten“

Ob jahreszeitliche Tischdekorationen, individuelle Geschenkverpackungen oder Grußkarten – der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene Kreativität zu fördern. Unter fachlicher Anleitung der Floristin, Eike Bonk, entstehen so schöne Dinge für Zuhause oder auch zum Verschenken.

Der Kurs kostet 20,00 € für 12 Stunden. Beginn am 03.09.2018 um 14.00 Uhr
Es sind alle herzlich eingeladen. Anmeldungen nehmen wir gerne auch schon vorher entgegen. Bitte beachten Sie, die Plätze sind begrenzt!

Zumba light

Zumba light ist ein Tanz – Fitnessprogramm, das speziell für aktive Erwachsene konzipiert wurde. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Die Intensität, Bewegungen und das Tempo sind entsprechend angepasst.

Trotzdem werden alle Elemente beibehalten, die diesen Zumba Fitness-Kurs so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik, anregende und leicht erlernbare Choreographien und eine mitreißende Atmosphäre. Es ist ein Tanz-fitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Der Kurs startet am 03.08.2018 um 18.00 Uhr. Er findet einmal wöchentlich, freitags statt und kostet bei einer Dauer von 10 Wochen, 30,00 €. Anmeldungen werden auch vorab gerne im Begegnungszentrum entgegen genommen.

Englisch für Wiedereinsteiger

Sie hatten mal Englisch in der Volksschule, aber das ist lange her? Sie reisen gerne ins Ausland und möchten sicherer sein, wenn Sie nach dem Weg fragen müssen? Sie würden gerne Ihre Englischkenntnisse auffrischen? Dann machen Sie doch bei uns einen Englischkurs!

Der Kurs ist für Menschen mit geringen oder vergessenen Englischkenntnissen. Die Kursleiterin, Anne Matschuck geht gerne auf Ihre Fähigkeiten, Interessen und Wünsche ein. Trauen Sie sich und versuchen Sie es.

Der Kurs startet am 27.07.2018 um 16.00 Uhr. Er findet einmal wöchentlich, freitags statt und kostet bei einer Dauer von 10 Wochen, 30,00 €. Anmeldungen werden auch vorab gerne im Begegnungszentrum entgegen genommen.

Ständige Angebote

Schneidern

Jeden Donnerstag ab 14.00 Uhr treffen sich interessierte Frauen in einer lockeren Runde und nähen zusammen an ihren eigenen Projekten. Interessierte sind herzlich willkommen. Einfach vorbeischaun und mitmachen. Das Treffen ist kostenlos und man kann ohne Anmeldung daran teilnehmen.

Offener Treff

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



Herrenrunde – mehr als ein Skatabend oder ein Kneipenbesuch

Angesprochen sind Herren ab 60, die Interesse an gemeinsamen Gesprächen haben, neue soziale Kontakte knüpfen wollen oder einfach etwas gemeinsam unternehmen möchten. Voneinander lernen, miteinander Spaß haben und füreinander da sein ist das Mittel gegen das Alleinsein.

Die Gruppe ist offen für Interessierte.

Zeit: jeweils montags ab 14.00 Uhr

Interkultureller Treff

Deutsche und türkische Mitbürgerinnen und Mitbürger treffen sich zum gemeinsamen Frühstück mit den jeweiligen Landesspezialitäten. Über die Begegnung hinaus werden in loser Folge unterschiedliche Vorträge in deutscher und türkischer Sprache durch Referenten angeboten. Die Themen erfahren Sie über die Ansprechpartner. Die Veranstaltung möchte „ein Fenster öffnen“, um Berührungängste und Vorurteile abzubauen und das Zusammenleben zwischen deutschen und ausländischen Mitbürgern zu fördern.

Die Gruppe ist für alle Interessierten offen. Der interkulturelle Treff ist eine Kooperationsveranstaltung zwischen dem Begegnungszentrum und dem Verein Brücke der Kulturen.

Ansprechpartner: Hadi Kamisli

Tel. (0231) 85 88 79 (AWO, Ortsverein Eving – Brücke der Kulturen)

Treff: jeden Freitag, 10.00–12.00 Uhr



Offener Spiele-Treff

Sie spielen gerne Brett- und Kartenspiele? Oder möchten Sie gerne neue Spiele und Menschen mit gleichen Interessen kennen lernen? Dann kommen Sie einfach zu unseren Spielenachmittagen in unser Begegnungszentrum.

Tag: dienstags | Beginn: 14.00 Uhr

Skat

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 85 89 94.

Tag: dienstags | Beginn: 14.00 Uhr

Rommee

Tag: dienstags und donnerstags | Beginn: 14.00 Uhr

Beratung für kehlkopferierte Menschen

Im vergangenen Jahrzehnt hat sich die Zahl der an Kehlkopfkrebs erkrankten Mitbürger deutlich erhöht. Trat die Krankheit früher überwiegend zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf, so werden heute immer häufiger auch jüngere Menschen davon betroffen. Diese Entwicklung macht es nötig, über Risikofaktoren aufzuklären. Samstags 14.07., 11.08., 08.09., 13.10., 10.11. und 01.12.2018 (Änderungen vorbehalten) Die Beratung führt Dagmar Schmidt durch.

Beratung – Seniorenbüro

Jeden dritten Mittwoch im Monat berät Sie das Seniorenbüro Eving auf Anfrage in unseren Räumlichkeiten.

Ansprechpartner: Isabell Strunk und Peter Fischer

Terminabsprachen über das Begegnungszentrum Tel. (0231) 85 89 94

Sprechstunde des Seniorenbeirats

Jeden 1. Montag im Monat, ab 15.00 Uhr, findet im Begegnungszentrum eine offene Sprechstunde mit dem Seniorenbeirat statt. Hierzu sind Bürger aus Eving herzlich eingeladen.

Medizinische Fußpflege

Tag: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat | Zeit: ab 9.00 Uhr

Fußpflegerin: Monika Dassel | Termine nach Vereinbarung

Interessengruppen

Kreativtreff

Tag: jeden Montag | Zeit: 14.00–16.30 Uhr

NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Eving

Die Gruppe trifft sich regelmäßig im Begegnungszentrum und ist für neue Gruppenmitglieder offen.

Jeweils mittwochs ab 18.00 Uhr

Termine: 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11., 05.12.2018

ZWAR-Gruppe

Die Gruppe trifft sich einmal monatlich mittwochs im Begegnungszentrum und ist für interessierte Gäste offen.

Termine: mittwochs um 14.30 Uhr

11.07., 08.08., 12.09., 10.10., 14.11., 12.12.2018

Seniorentanz – Lebensfreude durch Tanz

Tag: jeden Mittwoch

Zeit: 10.00–11.00 Uhr

Leitung: Monika Knabe



Kursangebote

Gymnastik

Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|----------------|
| Fr | 31.08.–30.11.2018 | 14.00–15.00 Uhr 15.00–16.00 Uhr | Gisela Schulte |
|----|-------------------|------------------------------------|----------------|

Gymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag je Kurs: 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Do | 11.01.–29.03.2018 | 10.00–11.00 Uhr | Monika Seithe |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

Englisch für Wiedereinsteiger

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

| | | | |
|----|--|-----------------|----------------|
| Fr | 27.07.–28.09.2018 05.10.–07.12.2018 | 16.00–17.30 Uhr | Anne Matschuck |
|----|--|-----------------|----------------|

Zumba light

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

| | | | |
|----|--|-----------------|-----------------|
| Fr | 03.08.–12.10.2018 19.10.–30.11.2018 | 18.00–19.00 Uhr | Petra Schlitter |
|----|--|-----------------|-----------------|

Kreatives Gestalten

Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

| | | | |
|----|--|-----------------|-----------|
| Mo | 03.09.–08.10.2018 29.10.–10.12.2018 | 14.00–16.00 Uhr | Eike Bonk |
|----|--|-----------------|-----------|

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------------|--|
| Mo | 02.07. | 14.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Mi | 04.07. | 13.00 Uhr | Wir grillen! Genießen Sie mit uns Köstlichkeiten vom Grill. Voranmeldung erbeten! |
| Mi | 11.07. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Fr | 27.07. | ab 13.00 Uhr | Gemeinsames Waffeleessen und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mo | 06.08. | 10.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Mi | 08.08. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Mi | 15.08. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Wolfgang Koriath Kostenbeitrag 2,50 € |
| Fr | 24.08. | 13.00 Uhr | Gemeinsames Waffeleessen und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |

September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mo | 03.09. | 10.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Mi | 05.09. | 13.00 Uhr | Köstliches vom Grill. Genießen Sie mit uns die Grillsaison. |
| Mi | 12.09. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Mi | 19.09. | 14.30Uhr | Tanztee mit Rudi Brossat Kostenbeitrag 2,50 € |
| Mi | 26.09. | 14.00 Uhr | Vortrag: Kein gutes Bauchgefühl – Diagnose Reizdarm Näheres siehe Seite 25 |
| Fr | 28.09. | 13.00 Uhr | Gemeinsames Waffeleessen und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mo | 01.10. | 10.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Mi | 10.10. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Mi | 17.10. | 14.30 Uhr | Oktoberfest mit André Wörmann Kostenbeitrag 2,50 € |
| Do | 18.10. | 14.30 Uhr | Vortrag: Bestattungsvorsorge – Bestattungsarten – Entlastung der Angehörigen. Näheres siehe Seite 26 |
| Mi | 24.10. | 13.00 Uhr | Köstliches aus Hack Genießen Sie mit uns leckere Frikadellen und andere Köstlichkeiten. |
| Fr | 26.10. | 13.00 Uhr | Gemeinsames Waffelessen und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Mo | 29.10. | 14.30 Uhr | Vortrag: Parken auf dem Gehweg – Ein Ärgernis für Senioren. Näheres siehe Seite 25 |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mo | 05.11. | 10.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Mi | 07.11. | 14.00 Uhr | Vortrag: Krank nach Zeckenstich – Die Borreliose Näheres siehe Seite 25 |
| Mi | 14.11. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |
| Mi | 21.11. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Wolfgang Koriath Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Fr | 30.11. | 13.00 Uhr | Gemeinsames Waffelessen und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mo | 03.12. | 10.00 Uhr | Kostenlose Energieberatung des Caritasverbands |
| Di | 04.12. | 14.30 Uhr | Weihnachtsfeier mit André Wörmann Kostenbeitrag 2,50 € |
| Mi | 05.12. | 14:30 Uhr | Weihnachtsfeier mit André Wörmann Kostenbeitrag 2,50 € |
| Mo | 10.12. | 09.30 Uhr | Adventsfrühstück Kostenbeitrag 4,80 € Vor Anmeldung erbeten! |
| Mi | 12.12. | 13.30 Uhr | Kaffeeklatsch und anschließend Bingo Leitung: Mitarbeiter des Begegnungszentrums |



Adresse

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170

44369 Dortmund

Tel. (0231) 39 42 74

Fax (0231) 3 96 01 50

E-Mail: umaefers@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de



Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00–17.30 Uhr

So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2 – Haltestelle Parsevalstraße

U-Bahnlinie U47 – Haltestelle Huckarde/Parsevalstraße

Buslinie 410, 447, 461, 462, 465 – Haltestelle Oberfeldstraße

Ansprechpartner



Uli Mäfers

Dipl. Sozialarbeiter

Dipl. Sozialpädagoge

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen



Brigitte Glaser

Christa Stolz

Elisabeth Pawlowski

Gabriele Krutzki



Marianne Leitgeb

Monika Schmelter

Renate Hildebrand



Rosi Falke

Sabine Kalle

Waltraut Weismüller

Leni Moritz

Neues im Begegnungszentrum

Liebe Gäste und Besucher des Begegnungszentrums Huckarde,

die Umbaumaßnahmen der Dachsanierung sind in der letzten Bauphase und wir können in den normalen Alltag zurückkehren.

Für die zweite Jahreshälfte sind wieder Tanzveranstaltungen, Mitsing-Nachmittage, spannende Vorträge, ein Oktoberfest, sowie die traditionelle Weihnachtsfeier geplant. Im Rahmen einer Preisanpassung müssen wir den Eintrittspreis von ausgesuchten Veranstaltungen von 2,50 € auf 4,00 € erhöhen. In diesem Halbjahr ist die Tanzveranstaltung von André Wöhrmann (11.10.2018) und der Countrytag (08.11.2018) betroffen. Wir bitten dies zu berücksichtigen.

Offener Treff mit Emily

Zum offenen Treff sind alle herzlich eingeladen, die gerne in der Gruppe kreativ, kommunikativ und gesellig tätig werden möchten. In gemütlicher Runde wird Emily Spiele, Gedächtnistraining, kreatives Basteln und Werken, kleine Sprachkurse und Gesprächsrunden anbieten. Langeweile kommt ganz bestimmt nicht auf. Der offene Treff ist immer dienstags von 13.30–15.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Grillen und Singen

Am Donnerstag, dem 23.08.18 wird Sie Sebastian Schmidt-Rosenblatt zu einem Singnachmittag einladen. Deutsches Liedergut, Schlager und bekannte Gassenhauer werden angestimmt und am Klavier begleitet.

Damit aber die Stimme richtig kräftig wird, wird vorab der Grill angeheizt, leckere Würstchen und Kartoffelsalat warten auf hungrige Gäste. Eintritt: 2,50 €.

Oktoberfest mit André Wöhrmann

Am Donnerstag, dem 11.10.2018 öffnet das Haus gegen 13.00 Uhr die Pforten. „O'zapft is!“

Willkommen zum alljährlichen Oktoberfest. Wie gewohnt werden vor dem Auftritt des Entertainers André Wöhrmann bayerische Leckereien serviert. Gegen 15 Uhr beginnt das musikalische Programm. Eintritt: 4.00 €.

Country Tag im Begegnungszentrum

Am Donnerstag den 08.11.2018 kommen, zum ersten Mal, die „Countryboys“ aus Dortmund nach Huckarde. Das Duo gibt Oldies, Evergreens und zünftigen Country zum Besten. Es kann mitgesungen, geschunkelt oder auch getanzt werden. Das Team des Begegnungszentrums freut sich auf diesen schönen Nachmittag. Eintritt. 4,00 €

Frühstück mit ganztägigem Adventsbasar

Am Mittwoch, dem 21.11.2018 präsentieren die Kreativgruppen unseres Hauses und andere Aussteller ihre Weihnachtskollektion. Ab 9.00 Uhr können interessierte Gäste erst einmal zu regulären Preisen kräftig Frühstücken und anschließend bei den verschiedenen Basarständen vorbeischaun. Der Basar endet gegen 16.00 Uhr. Eintritt zum Basar ist frei.



Interessante Vorträge im Begegnungszentrum Huckarde

Im zweiten Halbjahr finden bei uns unterschiedliche und interessante Vorträge statt. Von Gesundheitsvorsorge bis Geschichtliches aus Huckarde ist einiges dabei. Die Vorträge sind kostenlos und die Termine entnehmen Sie bitte aus dem Programm.

Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum Huckarde

Am 05. und am 06.12.2018 begrüßt sie das Team der Ehrenamtlichen zu unseren traditionellen Weihnachtsfeiern. Die Mitarbeiterinnen spendieren zu diesem Anlass Kaffee und Kuchen, bedanken sich auf diesem Wege bei den Gästen für die rege Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen. Durch das festliche musikalische Programm begleitet Sie Herr Schmidt-Rosenblatt. Eintritt: 2,50 €.

Schließungszeiten 2018:

Vom 19.12.2018 bis zum 07.01.2019 bleibt das Haus geschlossen.

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



Tai Chi Chuan

Durch langsame, weiche, fließende Bewegungen und bewusste Atmung kommen wir zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Termine: donnerstags, 09.30–10.30 Uhr | 18.01.–22.03., 29.03.–31.05.2018

Termine mittwochs, 17.30–18.30 Uhr | 17.01.–21.03., 28.03.–30.05.2018

Tablet und Smarhone (Android)

In diesem Kurs erklärt und zeigt Robin Nowak den richtigen Umgang von Smartphone und Tablet. Es werden Tipps und Anregungen im Umgang mit diesen elektronischen Helferlein erörtert.

Termin mittwochs, 12.00–13.30 Uhr

Ausflüge und Besichtigungen

Für das zweite Halbjahr 2018 sind geplant:

Donnerstag 06.09.2018

Ausflug: Überraschungsfahrt mit Kaffee und Kuchen – Richtung Möhneseetal-sperre

Abfahrt: 8.30 Uhr, Parsevalstraße 170 | Rückfahrt: ca. 18.00 Uhr

Dienstag, 04.12.2018

Ausflug: „Gastliches Dorf“ – Weihnachtsfahrt nach Dellbrück mit Weihnachtsbüffet, Kaffee und Kuchen und ein Besuch auf dem schönen Dorfweihnachtsmarkt.

Anmeldung ab 05.11.2018

Abfahrt: 8.00 Uhr, Parsevalstraße 170 | Rückfahrt: 17.00 Uhr

Nähere Einzelheiten zu der Abfahrtszeit und Kosten erfahren Sie durch Aus-hang im Begegnungszentrum oder bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen.

Ständige Angebote

Frühstückstreff

Sie möchten nicht alleine frühstücken, sondern in netter Gesellschaft ihr Brötchen essen? Dann kommen Sie ins Begegnungszentrum. Bringen Sie ihren Partner, Freunde und Bekannte mit! Bei uns können Sie beim Frühstück gemütlich plaudern und andere Menschen kennen lernen!

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Termine: 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11.2018

Imbiss für den kleinen Hunger

Termine: 17.07.2018 | Anmeldung erwünscht.

Leckerer vom Grill

23.08., 20.09., 13.12.2018 | Anmeldung erwünscht.

Reibekuchenessen

Termine: 30.08., 25.10., 15.11.2018 | Anmeldung erwünscht.

„Renate kocht“, leckere Tipps und Ideen für den Alltag

Termine: 23.07. und 17.09.2018

Medizinische Fußpflege

Dienstag: 03.07., 07.08., 04.09., 09.10., 06.11., 11.12.2018

Donnerstag: 05.07., 09.08., 06.09., 11.10., 08.11., 13.12.2018

Zeit: 13.30 Uhr | Fußpflegerin: Frau Warfsmann | Kosten: 12,00 €

Sprech- und Beratungsstunde

zum Thema Renten-, Pflege- und Krankenversicherung

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

Ansprechpartner Arnold Pothmann (0231) 3 95 60 50, Versicherungsältester

@ Computercafé und mehr

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

Leitung: Marianne Leitgeb | Donnerstags: 16.30–18.00 Uhr

Musikgruppe „TangoBeat“

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

Sport und Spiele mit der Wii Konsole

Für alle Gäste des Begegnungszentrums, die sich Ihre Neugierde bewahrt haben, bietet die Wii Konsole hervorragende Möglichkeiten, sich mit viel Spaß an der Bewegung fit zu halten. Keine Angst vor der Technik. Die Benutzung der Konsole ist leicht zu erlernen und ein amüsanter Morgen in angenehmer Gesellschaft ist garantiert. Dienstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

Neue Spielerinnen und Spieler sind herzlich willkommen.
Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum
oder unter Tel. (0231) 39 42 74. Dienstags von 13.00–17.00 Uhr

Canasta

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.
Montags und donnerstags, 14.00 Uhr

Rommeeturniere

Einmal im Monat findet bei uns ein Rommeeturnier mit kleinen Preisen statt.
1 x im Monat mittwochs, 14.00 Uhr
Termine: 11.07., 08.08., 19.09., 10.10., 14.11., 12.12.2018
Leitung: Marianne Leitgeb

Bingo

Tag: 1 x im Monat mittwochs
Zeit: 15.00 Uhr nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken
Termine: 25.07., 29.08., 26.09., 31.10., 30.11.2018

Tischtennis

Die ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Tischtennis-Gruppe trifft sich
regelmäßig. Dienstags von 18.00 bis 21.00 Uhr

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 Begegnungszentrum geprobt. Der gemischte Chor freut sich über jede engagierte neue Stimme. Kommen Sie einfach vorbei und schauen Sie bei einer Chorprobe vorbei. Dienstags von 19.15 bis 20.45 Uhr

Briefmarkenfreunde Dortmund-Huckarde e. V.

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

Kohlenpott-Hoppers Dortmund e. V.

Ob Singles oder Paare, Mann oder Frau jeder ist herzlich willkommen. Square-dance macht Spaß und hält körperlich und geistig fit. Donnerstags, 20.00 bis 22.00 Uhr. www.kohlenpott-hoppers.de

„Krabbelfcafé“

Das Ev. Bildungswerk und das Familienbüro laden Mütter und Väter aus dem Stadtbezirk Huckarde mit ihren Babys von 0–12 Monaten ein, um – je nach aktuellem Bedürfnis – in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Brötchen Kontakte zu knüpfen, sich über ihre Fragen des „Elternseins“ auszutauschen und sich über interessante Themen zu informieren.

Immer am Dienstag ab 9.30 Uhr–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin und Treffbegleiterin: Kirsten Luicke

Seidenmalerei und Bastelangebot

Termine: 05.07., 19.07., 02.08., 16.08., 30.08., 13.09., 27.09., 11.10., 25.10., 08.11., 22.11.2018

Ansprechpartnerin: Esa Henseler



Kursangebote

Tai Chi

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|--|----------------|------------|
| Do | 05.07.–06.09.2018 13.09.–22.11.2018 | 9.30–10.30 Uhr | Art Krämer |
|----|--|----------------|------------|

Tablett und Smartphone für Anfänger

Kostenbeitrag: 20,00 €

| | | | |
|----|--|------------------------------------|-------------|
| Mi | 20.06.–18.07.2018 25.07.–22.08.2018 29.08.–26.09.2018 10.10.–07.11.2018 | 10.00–11.30 Uhr 12.00–13.30 Uhr | Robin Nowak |
|----|--|------------------------------------|-------------|

Fitness 50+

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|---------------|
| Di | 04.09.–20.11.2018 | 14.30–15.30 Uhr 15.30–16.30 Uhr | Erika Passner |
|----|-------------------|------------------------------------|---------------|

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|--|------------------------------------|-----------------|
| Mo | 02.07.–30.09.2018 24.09.–26.11.2018 | 14.00–15.00 Uhr 15.00–16.00 Uhr | Norbert Fischer |
|----|--|------------------------------------|-----------------|

Maltechniken 14-tägig (offener Malkurs)

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|----------------|
| Fr | 10.08.–19.10.2018 | 14.00–17.00 Uhr | Wendy Schudack |
|----|-------------------|-----------------|----------------|

Schneidern 14-tägig

Kostenbeitrag: je Kurs 25,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------------|
| Fr | 20.07.–28.09.2018 | 14.30–17.30 Uhr | Margot Millendorf |
|----|-------------------|-----------------|-------------------|

Seniorentanz

Kostenbeitrag: je Kurs 25,00 €

| | | | |
|----|--|-----------------|--------------|
| Fr | 06.07.–07.09.2018 14.09.–16.11.2018 | 14.00–15.30 Uhr | Gisela Krenz |
|----|--|-----------------|--------------|

Yoga

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|--|-----------------|-----------------|
| Do | 30.08.–11.10.2018 25.10.–23.12.2018 | 18.15–19.45 Uhr | Ute Dillenhöfer |
|----|--|-----------------|-----------------|

Zhineng QiGong

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|--------------|
| Mo | 03.09.–22.10.2018 | 17.00–18.15 Uhr 18.00–19.00 Uhr | Ute Volkmann |
|----|-------------------|------------------------------------|--------------|

Zumba

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|------------------|
| Fr | 24.09.–26.11.2018 | 17.00–18.00 Uhr 18.00–19.00 Uhr | Nara Chalub-Adam |
|----|-------------------|------------------------------------|------------------|

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 04.07. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 05.07. | 17.00 Uhr | Kegeln im „Alten Bahnhof“ |
| Mo | 09.07. | | Das Haus ist heute geschlossen. |
| Mi | 11.07. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 12.07. | 13.00 Uhr | Imbiss gegen den kleinen Hunger |
| Fr | 13.07. | 11.00 Uhr | Vortrag: „Brauchtum in Huckarde – Wissenwertes aus dem Dorf“ mit Peter G. Henning |
| Mi | 18.07. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Mo | 23.07. | 15.00 Uhr | „Renate kocht“ leckere Tipps und Ideen für den Alltag |
| Mi | 25.07. | 15.00 Uhr | Bingonachmittag mit kleinen Preisen |
| Do | 26.07. | 13.30 Uhr | Waffelnachmittag |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mi | 01.08. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 02.08. | 17.00 Uhr | Kegeln im „Alten Bahnhof“ |
| Mi | 08.08. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 09.08. | 13.00 Uhr | Grillen |
| Mi | 15.08. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 23.08. | 13.30 Uhr | Waffelnachmittag ab 15.00 Uhr „Rudelsingen“ mit Sebastian • Eintritt 2,50 € |
| Fr | 24.08. | 11.00 Uhr | Vortrag von Arnold Pothmann, Thema: siehe Tagesausgang. kostenfrei |
| Mi | 29.08. | 15.00 Uhr | Bingonachmittag mit kleinen Preisen |
| Do | 30.08. | 13.30 Uhr | Reibekuchenessen |



September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 05.09. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 06.09. | 17.00 Uhr | Kegeln im „Alten Bahnhof“ |
| Do | 06.09. | 8.30 Uhr | Überraschungsfahrt mit Kaffee und Kuchen – es geht in die Nähe der Möhnetsperre. Nähere Infos entnehmen Sie bitte dem Aushang. Kartenverkauf und Anmeldungen ab dem 06.08.2018 |
| Do | 13.09. | 13.30 Uhr | Waffelnachmittag |
| Mo | 17.09. | 15.00 Uhr | „Renate kocht“ – leckere Tipps und Ideen für den Alltag |
| Mi | 19.09. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Mi | 19.09. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 20.09. | 13.00 Uhr | Sommergrillen, Feines vom Grill |
| Do | 23.08. | 15.00 Uhr | Party mit Helmuth Grandt. Herr Grandt bittet zum Tanz – für gute Musik und beste Laune ist gesorgt. Eintritt: 2,50 € |
| Mi | 26.09. | 15.00 Uhr | Bingonachmittag mit kleinen Preisen |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Do | 04.10. | 17.00 Uhr | Kegeln am „Alten Bahnhof“ |
| Mi | 10.10. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 11.10. | 15.00 Uhr | Oktoberfest mit „André Wöhrmann“ Ca. 12.30 Uhr – „Bayrische Spezialitäten“ Ca. 14.00 Uhr – Kaffee und Kuchen Ca. 15.00 Uhr – Musik und Tanz • Eintritt: 4,00 € |
| Fr | 12.10. | 11.00 Uhr | Vortrag mit Susanne Fink: „Golgi Schmerztherapie“ – nach dem Liebscher und Brecht Verfahren. Interessante Hintergründe und Sachverhalte werden gut und verständlich vorgestellt. Kostenfrei |



| | | | |
|----|--------|-----------|-------------------------------------|
| Mi | 17.10. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 18.10. | 13.30 Uhr | Waffelnachmittag |
| Do | 25.10. | 13.30 Uhr | Reibekuchenessen |
| Mi | 31.10. | 15.00 Uhr | Bingonachmittag mit kleinen Preisen |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Mi | 07.11. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff |
| Do | 08.11. | 15.00 Uhr | „Countryboys“ Oldies und Evergreens – lassen Sie sich überraschen. Näheres siehe Seite: 36 Eintritt: 4,00 € |
| Do | 08.11. | 17.00 Uhr | Kegeln im „Alten Bahnhof“ |
| Mi | 14.11. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 15.11. | 13.30 Uhr | Reibekuchenessen |
| Mi | 21.11. | 9.00 Uhr | Frühstückstreff mit ganztägigem Adventsbasar |
| Mi | 28.11. | 15.00 Uhr | Bingonachmittag mit kleinen Preisen |
| Do | 29.11. | 13.00 Uhr | Waffelnachmittag |
| Fr | 30.11. | 11.00 Uhr | Vortrag mit Susanne Fink Thema: „Reizdarmsyndrom“ Mit gesunder Ernährung und kleinen Tricks zum Erfolg. Kostenfrei |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Di | 04.12. | | Ausflug ins „Gastliche Dorf“ in Dellbrück mit Weihnachtsbuffet, Kaffee und Kuchen und ein Besuch auf dem schönen Dorfweihnachtsmarkt. Verkauf und Anmeldungen ab 05.11.2018 |
| Mi | 05.12. | 15.00 Uhr | Weihnachtsfeier mit Herrn Schmidt-Rosenblatt Ab 14.00 Uhr – Kaffee und Kuchen • Eintritt: 2,50 € |
| Do | 06.12. | 15.00 Uhr | Weihnachtsfeier mit Herrn Schmidt-Rosenblatt Ab 14.00 Uhr – Kaffee und Kuchen • Eintritt: 2,50 € |
| Do | 06.12. | 17.00 Uhr | Kegeln im „Alten Bahnhof“ |
| Mi | 12.12. | 13.30 Uhr | Rommeeturnier |
| Do | 13.12. | 13.00 Uhr | Weihnachtsgillen |
| Di | 18.12. | | Letzter Öffnungstag 2018 |

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10
44388 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 89 89
Fax (0231) 50-2 89 97
E-Mail: kkremer@stadtdo.de
Internet: www.dortmund.de

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags 9.00–17.30 Uhr
Mittwochs 8.30–17.30 Uhr

So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S4
Endhaltestelle Lütgendortmund
Buslinie 336, 369, 370, 378,
462, 463, 470
Haltestelle
Lütgendortmund-Busbahnhof



Ansprechpartnerin



Katja Kremer
Dipl. Sozialpädagogin

Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



Edith Leininger
Rosemarie Hübner
Anni Kuzorra
Cornelia Paulsberg
Hildegard Fahl
Ursula Karbach
Christel Rothholz
Irene Stabenau

Hiltrud Schmidt
Liane Wyrobek
Angelika Birkenshaw
Margret Bartels
Petra Lazewski
Renate Heim
Gabriele Ott
Anja Kwiatkowski

Neue Angebote im Begegnungszentrum

Workshop: „Stimme macht Stimmung“

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Rudi Eilhoff Bildungswerk

Bestimmen Sie mit Ihrer Stimme die Stimmung von Gesprächen und Situationen.

Wir üben und trainieren unsere Stimme, um sie effektiv und bewusst einzusetzen. In Übungen lernen wir, unsere Stimme in die passende Stimmung und Wirkung hineinzuführen, die wir erzielen möchten. Zum Beispiel: klangvoll, einfühlsam oder abgrenzend, usw. Nehmen Sie die Möglichkeit und Wirkung Ihrer Stimme selbst in die Hand. Referentin: Claudia Duschner

Termin. Samstag, 15.09.2018, 11.00–14.00 Uhr

Kostenbeitrag: 25,00 €

Anmeldung bei Vera Romberg Tel: (0231) 61 79 40

Ort: ZWAR Begegnungszentrum, Martener Straße 352, 44379 Dortmund

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.

Tel. (0231) 50-2 89 89

Vortrag: „Mäuse für Ältere“ – Arbeiten neben der Rente

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Rudi Eilhoff Bildungswerk

Nicht allen reichen im Alter die Enkel, freiwilliges soziales Engagement oder Seniorenkino. Viele wollen noch sinnvoll arbeiten – um die Rente aufzustocken oder nicht von Altersarmut betroffen zu sein, aber auch weil es Spaß macht und zum Leben dazu gehört. Referent: Wolfgang Nötzold

Termin: Montag, 12.11.2018, 18.00–20.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Anmeldungen bei Vera Romberg Tel: (0231) 61 79 40

Ort: ZWAR e. V., Steinhammer Straße 3, 44379 Dortmund

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.

Tel. (0231) 50-2 89 89

Offener Treff: „Plauderstündchen“

Ein neues offenes Angebot des Begegnungszentrums Lütgendortmund.

Eingeladen sind alle Menschen, die gerne zusammen Kaffeetrinken, etwas leckeres Süßes essen und gemeinsam „plaudern“ möchten. Außerdem können Sie in diesem „Plauderstündchen“ neue soziale Kontakte knüpfen und sich in zwangloser Atmosphäre unterhalten.

Sie können sich zum „Plauderstündchen“ verabreden oder spontan vorbeikommen. Der offene Treff „Plauderstündchen“ findet mittwochs von 13.30–15.30 Uhr, alle vierzehn Tage statt. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50-2 89 89.

Generationen – Spiele – Nachmittag Jung und Alt – Groß und Klein

Jetzt haben Sie die Gelegenheit mit ihrer Familie, ihren Kindern und Enkelkindern, Freunden und Bekannten, einen schönen Nachmittag mit den verschiedensten Spielen zu verbringen.

Traditionelle Spiele sowie moderne Technikspiele am Handy oder Laptop machen den Spielesachmittag interessant und fördern einen Austausch der Generationen. Spielen Sie mit!

Termin: Montag, 02.07.2018, 14.30–16.30 Uhr

Nähere Informationen im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50-2 89 89



Mitmach-Angebot: Modeschmuck aus Knöpfen

Aus einfachen aber auch edlen Knöpfen besondere Schmuckstücke herstellen. Besonders Ringe werden zu einem interessanten „Hingucker“. Probieren Sie es aus! Bringen Sie Ihre alten ausgedienten Knöpfe mit und gestalten Sie etwas Einzigartiges selbst.

Referentin: Ilona Gutzeit

Termin: Dienstag, 03.07.2018, 10.00–13.00 Uhr



„Kaffeeklatsch“ – Wir backen für Sie!

Selbstgemacht schmeckt es doch am besten.

Gemütliches Beisammensein mit leckerem Kuchen und kleinem Plausch.

Genießen Sie die entspannte Atmosphäre bei netten Gesprächen.

Termin: Montag, 13.08.2018, 14.30 Uhr

Workshop Stricken für den Herbst und Winter

Möchten Sie bei dem neuen modernen „Strick Trend“ für Socken, Schals und mehr mitmachen? Dann sind Sie bei diesem Workshop genau richtig.

Mit modernen und neuen Materialien und Trends wird das „alte Hobby“ Stricken wieder neu entdeckt. Termin: Montag, 06.08.2018, 14.00–17.00 Uhr

Referentin: Christel König

Wolle kann selbst mitgebracht werden.

Materialien können erworben werden.



Informationsnachmittag zum aktuellen Thema: Inkontinenz

Herr Dr. Martin Haas, Chefarzt Medizinische Klinik – Altersmedizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Allg. Innere Medizin und Intensivmedizin am Knappschaftskrankenhaus Dortmund – Lütgendortmund, referiert über das Thema Inkontinenz. Noch immer ist Inkontinenz ein heimliches Leiden, über das viele Frauen und Männer lieber schweigen. In Deutschland sind rund neun Millionen Menschen betroffen.

Inkontinenz, wie beispielsweise die Blasenschwäche, ist eine ernstzunehmende Erkrankung. Sie wird oft als „normal im Alter“ bagatellisiert.

Mit dem heutigen Vortrag möchten wir mit dem Tabuthema Inkontinenz brechen und Sie ermutigen, sich über dieses Thema zu informieren.

Anschließend wird Herr Ulrich Kloda, Fachpfleger für Urologie, Experte und Selbstbetroffener, einen Beitrag speziell für Männer Inkontinenz vortragen.

Termin: Montag, 03.09.2018, 14.30 Uhr

„Live – Musik- Abend“ mit der Cover Band „Different People“

Party, Party! „Der Budenzauber“ Die Band spielt Rock, Pop und aktuelle Hits. Für jeden ist etwas zum Tanzen dabei.

Termin: Freitag, 28.09.2018, 20.00–23.00 Uhr

Mitmach-Angebot: Selbstgemachte Apfel-Kürbis-Marmelade

Wer möchte, kann an diesem Nachmittag Apfel-Kürbis-Marmelade selbst herstellen. Nach schmackhaften Marmeladen Rezepten wird eine köstliche Herbst Marmelade gezaubert. Genießen Sie die gemütliche Herbst Atmosphäre mit einem leckeren Kaffee oder Tee.

Termin: Montag, 08.10.2018, 14.30–16.30 Uhr

Nähere Informationen im Begegnungszentrum Tel. (0231) 50-2 89 89

Das Team des Seniorenbüros informiert über das Thema: Leistungen der Pflegeversicherung

Zum 01.01.2017 wurden die bisher geltenden Pflegestufen 0, 1, 2 und 3 von den fünf neuen Pflegegraden 1, 2, 3, 4 und 5 abgelöst. Seitdem dienen Pflegegrad 1 bis 5 zur Einstufung der Pflegebedürftigkeit von Betroffenen. Diese Änderungen sollen im Rahmen des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes (PSG II) vor allem demenzkranken Älteren die gleichen Pflegeleistungen zusichern wie körperlich Pflegebedürftigen. Wie erhalten Betroffene einen Pflegegrad und welche Geldleistungen stehen Versicherten mit anerkanntem Pflegegrad aus der Kasse zu? Das Seniorenbüro gibt einen Überblick zum Leistungsumfang und zum neuen Prüfverfahren zur Bewertung der Pflegegrade. Informationen über aktuelle Änderungen und Durchführung der Pflegeversicherung.

Termin: Montag, 29.10.2018, 14.30 Uhr



Mezzosopranistin Petra Curran zu Gast im Begegnungszentrum – mit Hits aus Musical, Film und Operette

Genießen Sie einen besonderen Musiknachmittag bei uns im Begegnungszentrum Lütgendortmund.

Begleitet wird Petra Curran von einem Pianisten.

Live gesungen und live gespielt. Das sollten Sie nicht verpassen.

Termin: Montag, 05.11.2018, 14.30–16.30 Uhr



Workshop zum Thema: „Achtsamkeit“

Achtsamkeit kann unsere Gesundheit fördern.

Dieser Zusammenhang mag überraschen, vielleicht sogar irritieren. Aber in vielen Bereichen der medizinisch-therapeutischen Behandlung hat die Achtsamkeitslehre nach Kabat-Zinn bereits Einzug gehalten. Dabei geht es

im Grunde nicht zuletzt um die Grunderfahrung im Alltag, dass ich mich ganz auf das konzentriere, was ich gerade in diesem Moment tue.

In diesem Workshop werden wir uns mit eigenen alltagstauglichen Übungen befassen und deren mögliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit betrachten. Für die Übungen sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Referent: Alexander Wilhelm

Termin: Montag, 12.11.2018, 14.30–16.00 Uhr

„Internationales Begegnungsfest“ – Eine Kooperationsveranstaltung von Begegnungszentrum und Familienbüro Lütgendortmund

Es erwartet Sie ein internationales Fest mit kulturellem Gaumenschmaus, interessanten Folkloretänze und Musik aus unterschiedlichen Nationen.

Eine kulinarische Reise um die Welt.

Probieren Sie die besonderen Spezialitäten aus den verschiedensten Ländern und lernen Sie die unterschiedliche kulturelle Vielfalt kennen.

Termin: Montag, 19.11.2018, 14.30–17.00 Uhr

Anmeldung ab 10.10.2018

Die Veranstaltung ist kostenfrei

Neue Interessensgemeinschaft : „Spaziergehen“ Mit Hund und ohne Hund

Ob Einkaufsbummel, Shoppen, „eine kleine Runde durch den Ort gehen“ oder einen ausgedehnten Waldspaziergang, frische Luft und nette Leute treffen tut gut, egal zu welcher Jahreszeit. Haben Sie Lust sich uns anzuschließen?

Termin: 1. Treffen: Dienstag, 17.07.2018 um 14.00 Uhr im BZ Lüdo

Workshop „Kalligraphie“ – „Schönschreiben“ für Einsteiger



Kalligraphie ist die Kunst des Schönschreibens von Hand, mit Federkiel, Pinsel, Filzstift oder anderen Schreibwerkzeugen. Schreiben ist nicht nur ein Mittel zum Darstellen von Gedanken sondern die eigene Handschrift kann auch ein wesentliches Gestaltungsmittel sein. Doch wie komme ich mit meiner Handschrift zu ausdrucksvollen, kreativen Ergebnissen? Wenn das eine Ihrer Fragen ist, sind Sie hier genau richtig.

Wir möchten in diesem Workshop versuchen, Ihrer persönlichen Handschrift mehr Ausdruck zu verleihen und zeigen Ihnen, worauf es beim Kalligraphie Schreiben ankommt Außerdem können Sie in diesem Workshop ausprobieren, wie Sie mit dieser Schreibtechnik schöne geschriebene Karten zaubern können.

Referent: Tony Birkenshaw | Es entstehen Materialkosten.

Termin: Montag, 24.09.2018, 14.30–16.30 Uhr

Workshop zum Thema: „Klangschale“

Klangschalen können sehr entspannend und ausgleichend wirken.

Die Klangschwingungen 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.

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte, den Einsatz und die Wirkweise der Klangschalen. Referentin: Heike Hornung

Termin: Samstag, 17.11.2018, 10.00–13.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum

Neue Interessengemeinschaften

Die Vorleser – Ein kultureller Literatur Genuss

Für alle, die gerne Lesen, Vorlesen und Zuhören.

Jeder kann seine Lieblingsgeschichte oder Text mitbringen und vorlesen.

Es können Kurzgeschichten, Textauszüge, Gedichte, Erzählungen, Berichte oder aber auch Selbstgeschriebenes sein. Für alle Beteiligten soll es ein kultureller Genuss des Lesens und Zuhörens werden.

Ein anschließender Austausch über die Literatur ist für jeden offen. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat.

Treffen ist am Dienstag, 17.07.2018 um 10.00–12.00 Uhr



Neue Arbeitsgemeinschaft: „PC – Club“

Alles rund um Computer, Internet und Co

Diese neue Arbeitsgemeinschaft richtet sich an alle interessierte PC Anfänger, die sich in lockerer Runde austauschen, gemeinsam „fachsimpeln“ und neue Erkenntnisse über Hard- und Software, gewinnen möchten.

Außerdem besteht immer die Möglichkeit, sich gegenseitig bei auftretenden Fragen zu beraten. Ansprechpartner: Heiner Pörtner

Termin: Donnerstag, alle 14 Tage, 14.30–16.30 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50 2 89 89

Workshop: Mosaikkunst

Geschichtlich wurde die Mosaikkunst vor allem im Byzantinischen Reich betrieben. Bekannte spätantike Mosaik befinden sich auch im italienischen Ravenna.

Wir möchten diese Kunst wieder aufleben lassen: In unserem Workshop können die Teilnehmer die Grundlagen des Mosaiklegens erlernen. Es werden Spiegel, Schalen oder kleine Bilder gelegt. So entstehen schöne mediterrane Lieblingsstücke. Kursleiterin: Janine Despaigne

Termine: 1. Termin: Dienstag, 04.09.2018, 10.00–13.00 Uhr

2. Aufbauender Folgetermin: Dienstag, 11.09.2018, 10.00–13.00 Uhr

Workshop: Gestalten mit Papier

Plastik und Folie sind „out“ – selber machen aus Papier ist „in“

Gestalten Sie Geschenkeverpackungen, kleine Dekorationen und Aufmerksamkeiten sowie Einladungskarten zu besonderen Festen und Anlässen aus Papier, selbst. Aus Papier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Referentin: Petra Jaschinski

Termin: Dienstag, 16.10.2018, 10.00–13.00 Uhr

Workshop: Winterliche Dekorationen

Kreatives Gestalten mit wenig Aufwand und preisgünstig!

Machen Sie mit und lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf.

Unter der fachlichen Anleitung der Floristin Eike Bonk gestalten Sie winterliche Dekorationen zum kleinen Preis. Von Gestecken, Tischdekorationen, auch mit Schleifenbändern und Kerzen, Tischkarten und vielem mehr.

Kursleiterin: Floristin Eike Bonk

Termin: Dienstag, 06.11.2018, 10.00–13.00 Uhr

Neuer Kurs: „Taschen schneiden“

Kunststoffe und umweltfeindliche Materialien sind nicht mehr aktuell, sondern umweltfreundliche, individuelle, selbsthergestellte Taschen, Beutel, Rucksäcke, Strandtaschen, Einkaufsbeutel usw.

In diesem Kurs 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 und modernen Taschen umgenäht.

Unter der fachkundigen Anleitung von Hanne-Lore Knop sind Ihrer Fantasie und Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Termin: Dienstag, 21.08.2018–27.11.2018, 10.00–13.00 Uhr

Interessengemeinschaften

Erwachsenenausmalbilder, Mandalas mal anders

Entspanntes Ausmalen von Blumen – oder Musterbildern.

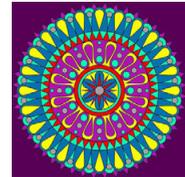
Gemeinsam in einer Gruppe von Interessierten eintauchen in phantastische Bilder und Farben.

Entspannt, fördert die Konzentration und Feinmotorik.

Leitung: Edith Leininger

Nähere Informationen erhalten im Begegnungszentrum oder telefonisch unter (0231) 50-2 89 89

Termin: jeder 1. Dienstag im Monat, von 11.30–13.00 Uhr



Interessengemeinschaft „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 sich abseits vom täglichen Geschehen austauschen zu können, einfach nur zu reden. Auch werden gemeinsame Aktionen geplant.

Leitung: Ulrich Kloda | Termin: 14-täg. Dienstags von 14.00–16.00 Uhr

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50-2 89 89

Interessengemeinschaft „Theater – und Konzertbesuche“ und auch „Kinobesuche“

Möchten Sie ins Theater oder Kino gehen, aber nicht alleine?

Gemeinsame Theaterbesuche oder Konzertbesuche machen mehr Spaß und Freude. Sie können sich mit Gleichgesinnten über Ihre Interessen austauschen und gemeinsam den nächsten Theaterbesuch planen.

Leitung: Gabriele Ott

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder unter Tel. (0231) 50-2 89 89

Walking

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

Leitung: Günter Lentner

Termin: immer freitags, 15.00 Uhr, Eingang Volksgarten, Volksgartenstraße

Radtouren

Wer Spaß am Radfahren hat, ist hier genau richtig.

Ausgearbeitete Radtouren versprechen viel Spaß an der frischen Luft.

Leitung: Günter Lentner

Genauere Termine erfahren Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund.

Frauenpower 50+ oder: die Idee vom Nichtstun



Eine neue Interessengemeinschaft des Begegnungszentrums. 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.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 10.00–12.00 Uhr.

Leitung: Bärbel Kandula

Nähere Informationen im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50-2 89 89

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 dass 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.

Nähere Informationen im Begegnungszentrum. Tel. (0231) 50-2 89 89

Neue Kurse und Arbeitsgemeinschaften

Französisch, ein erster Einstieg

Die wichtigsten Begriffe und Sätze für einen Einstieg in die französische Sprache.
Mittwochs, für Anfänger mit Vorkenntnissen 14.00–15.00 Uhr
Mittwochs, für Anfänger ohne Vorkenntnissen 15.15–16.15 Uhr
Leitung: Barbara Nölling | Nähere Informationen im Begegnungszentrum

Games people play ...!

Spielen macht Spaß, man lernt nette Leute kennen und regt das Gedächtnis an – ganz besonders, wenn man mit einer Fremdsprache spielt. Wir wollen mit vielfältigen Spielen spielerisch unser Gehirn fordern und fördern – und ganz nebenbei ein paar neue Worte Englisch lernen: Fremdsprachenkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Ob mit breakfast Bingo, Häuser würfeln, washing machine oder shopping list: let's have fun playing! Leitung: Barbara Nölling

A slightly English breakfast

Für alle ehemaligen Englisch Lernenden und für alle, die sich informieren möchten, ein reichhaltiges und gut schmeckendes „English breakfast“. Die richtige Gelegenheit, sich auf Englisch auszutauschen und seine Kenntnisse aufzufrischen. Leitung: Barbara Nölling
Termin: Dienstag, 24.07.18, 10.00–12.00 Uhr | Kostenbeitrag: 5,00 €
Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund.

Freude an der Fremdsprache – Arbeitsgemeinschaft Englisch

In kleinen Gruppen Gleichgesinnter das Gehirn trainieren und Bekanntes mit Neuem verbinden – das bieten die Arbeitsgemeinschaften Englisch, unter der Leitung von Barbara Nölling. Jeweils 60 Minuten.

| | | | |
|----------|-------------------|--|--------------------------------|
| montags | 03.09.–03.12.2018 | jeweils 9.00 Uhr 10.15 Uhr 11.30 Uhr 13.00 Uhr | Level A2 weit Fortgeschrittene |
| freitags | 07.09.–03.12.2018 | jeweils 9.00 Uhr 10.15 Uhr 11.30 Uhr | Level A1 Fortgeschrittene |

Nähere Angaben zu den Kosten bitte im Begegnungszentrum bei der Leiterin Katja Kremer oder bei Frau Nölling erfragen.

Schnupperstunden

AT Autogenes Training: 06.09.2018, 17.30–19.00 Uhr

PME Progressive Muskelentspannung: 06.09.18, 19.15–20.45 Uhr

Sie möchten lernen, sich zu entspannen, wissen aber nicht, welche Entspannungsmethode zu Ihnen passt? Während das Autogene Training auf einer Art „Selbsthypnose“ basiert, schult die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ihre Körperwahrnehmung, indem Sie die Muskeln Ihres Körpers bewusst an- und entspannen. Beide Techniken können im Sitzen und Liegen durchgeführt werden. Regelmäßiges Üben kann zu Stressabbau, Reduzierung von Schmerzen, Steigerung der Konzentration und natürlich Entspannung führen.

Kursleiterin: Heike Hornung, Entspannungspädagogin

Arbeitsgemeinschaft Schneidern

Die Arbeitsgemeinschaft Schneidern unter der Leitung von Schneidermeisterin Margot Millendorf trifft sich immer dienstags, 14.30–17.30 Uhr.

AG 1: 01.07.18–07.08.2018 • AG 2: 14.08.18–18.09.2018

AG 3: 25.09.18–30.10.2018 • AG 4: 06.11.18–11.12.2018

Nähere Auskünfte im Begegnungszentrum unter der Tel. (0231) 50-2 89 89.

Arbeitsgemeinschaft Gedächtnistraining

Inhalte des Gedächtnistrainings sind die Erhaltung und die Steigerung der Gehirnfunktionen und Gedächtnisleistungen, Steigerung der Merkfähigkeit und die Förderung der Konzentration. Leitung: Rolf Rothholz

Kurstermine: 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 30.10.2018

Ständige Angebote

Offener Treff

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

Gemeinsam schmeckt es besser – Frühstück

Gemeinsames Frühstück macht Spaß und mehr Appetit!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen verwöhnen Sie jeden Mittwoch von 8.30–11.00 Uhr mit einem leckeren Frühstück.

Team: Christel Rothholz, Cornelia Paulsberg, Hildegard Fahl, Margarete Bartels, Edith Leininger

Arbeitsgemeinschaft Chinesisch kochen

Gemeinsam kochen und genießen ist das Motto der Arbeitsgemeinschaft, die sich einmal monatlich trifft. Traditionelle und moderne chinesische Rezepte werden unter Anleitung von Mei Ling Yuen-Heupel gemeinsam erprobt. Anmeldungen werden im Begegnungszentrum entgegen genommen. Termine: siehe Monatsübersichten

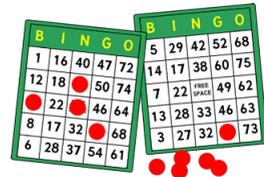
Bingo!

Spielen Sie mit!

In gemeinschaftlicher Runde macht das Sammeln von Zahlen, in waagerechter, senkrechter oder diagonaler Reihe, doppelt Spaß. Auch auf die liebevoll eingepackten Gewinne können Sie sich freuen.

Termin: donnerstags, 15.00 Uhr

Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud Schmidt und Rosemarie Hübner



Karten spielen, Gesellschafts – und Brettspiele

Gespielt wird alles, was Spaß macht:

Kartenspiele wie: Skat, Canasta, Doppelkopf, Rommee

Gesellschafts- und Brettspiele wie: Mensch ärgere Dich nicht, Kniffeln, Mühle, Schach. Das Spielen fördert die Konzentration und das Gemeinschaftserleben.

Gespielt wird immer mittwochs, 14-täg. 13.00–17.00 Uhr

Nähere Informationen im Begegnungszentrum.

Senioren sport 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. Termin: jeder 4. Dienstag im Monat, 15.00–16.30 Uhr
Die Leitung hat Rolf Rothholz.

Seniorentanz

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Es fördert die Beweglichkeit, die Konzentration, hält Geist und Körper in Schwung und bietet viel Spaß und Freude in der Gemeinschaft.
Getanzt wird immer freitags, 15.00–16.30 Uhr. Die Leitung hat Angela Haase.

Square-Dance-Gruppe Belles & Beaux

jeden Mittwoch ab 19.00 Uhr

Interessengruppe mit haupt- und ehrenamtlicher Leitung

Neue Medien und Technik – Arbeitsgemeinschaft Video

Analog und digital für Anfänger und Fortgeschrittene

Interessierte Videofilmer können hier alles über ihr schönes Hobby erfahren. Beispielsweise über Kameraeinstellungen, Schnittmöglichkeiten oder Vertonen und vieles mehr. Neue Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen. Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen. Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag von 9.30–11.30 Uhr.

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wenn Sie an Wanderungen bis maximal 12 Kilometer im Sauerland, Teutoburger Wald und Wiehengebirge interessiert sind, sollten Sie dienstags um 18.00 Uhr zum Gruppentreffen in das Begegnungszentrum kommen. Die Ausgangspunkte der Wanderungen werden mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Gruppenkarte) angefahren. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitte bei Winfried Kowalski, Tel. (0231) 35 26 89, vorher anmelden!

Gruppentreffen im Begegnungszentrum, jeden 2. Dienstag im Monat

Termine: 17.07., 07.08., 11.09., 16.10., 06.11., 04.12., 07.12.2018 Weihnachtsfeier

Zwar-Gruppe Lütgendortmund

Die Gruppe trifft sich 14-tägig mittwochs ab 16.00 Uhr in unserem Begegnungszentrum und ist für neue Gruppenmitglieder offen.

Termine: 11.07., 25.07., 08.08., 22.08., 05.09., 19.09., 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.2018

Lachyoga – der Lachclub

Lachen macht glücklich, zufrieden und gesund. Die Teilnahme ist kostenlos – aber nicht umsonst, denn Körper und Geist werden angeregt. Inhalt des Lachclubs sind Körperübungen, Atmungs – und Entspannungstechniken.

Termin: immer montags, 10.15–11.00 Uhr

Leitung: Anne-Doris Schreivogel



Beratung

Seniorenbeirat

Sprechstunde des Seniorenbeirates: jeden 1. Mittwoch im Monat, von 10.00 bis 11.00 Uhr. Ansprechpartner/-in: Hannelore Bauer und Günter Brangenberg

Serviceangebote

Medizinische Fußpflege

mittwochs

11.07., 18.07., 15.08., 22.08., 12.09., 19.09., 17.10., 24.10., 14.11., 21.11., 05.12., 12.12.2018

Zeit: ab 8.30 Uhr | Kosten: 12,00 € | Termine: nach Absprache

Fußpflegerin: Dorothea Warfsmann

Gesprächskreise

Gesprächskreis am Montag

Gehbehinderte Menschen, die ganz oder teilweise auf einen Rollstuhl angewiesen sind, und Besucherinnen und Besucher, die Kontakte knüpfen wollen, treffen sich in gemütlicher Atmosphäre zum Frühstück, Gedankenaustausch und zu interessanten Gesprächen. Wir bitten um Voranmeldung!

Montags, 10.00–12.00 Uhr

Leitung und weitere Informationen: Renate Heim und Ursula Karbach

Gesprächskreis am Freitag

Hier finden Sie ein fröhliches Zusammensein mit netten Gesprächen in angenehmer Frühstücksatmosphäre. Gerne werden auch Tagesthemen freudig diskutiert. Wir bitten um Voranmeldung! | Freitags, 10.00 – 12.00 Uhr

Leitung und weitere Informationen: Liane Wyrobek und Anni Kuzorra

Kreativangebote

Ikebana

Kreatives Blumenstecken mit frischen Schnittblumen.

Donnerstags, 14-täg. 15.00–16.30 Uhr | Leitung: Hannelore Tietz

Termine: 10.08., 24.08., 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11.2018

Termine unter Vorbehalt, Änderungen sind möglich.

Hardanger Stickerei

Diese Interessengruppe trifft sich im Raum 302 oder 305 des Begegnungszentrums. Neue Besucherinnen sind willkommen! | montags, 14.00–17.00 Uhr
Weitere Informationen hierzu erhalten Sie unter Tel. (0231) 50-2 89 89.

Handarbeitstreff: Stricken und Häkeln

Eine nette Runde in gemütlicher Atmosphäre trifft sich in Raum 305 des Begegnungszentrums. Dienstags, 14.00–16.00 Uhr | Wir bitten um Voranmeldung
Weitere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum Tel. (0231) 50-2 89 89.

Handarbeitstreff: Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

Wer hat Lust, sich mit anderen netten Frauen in einer geselligen Runde zu treffen? Freitags, 14.00–17.00 Uhr in Raum 305. | Wir bitten um Voranmeldung.
Weitere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.
Tel. (0231) 50-2 89 89.

Exkursionen

Alle Exkursionen werden durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen begleitet.
Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist erforderlich.
Nähere Informationen, auch zu den Kosten, Abfahrtszeiten und dem genauen Tagesablauf, erhalten Sie bei Cornelia Paulsberg und im Begegnungszentrum unter der Tel: (0231) 50-2 89 89

Geplant sind folgende Ausflüge für das zweite Halbjahr 2018:

Ausflug nach Königswinter, Dienstag, 18.09.2018

Anmeldung ab Mittwoch, 18.07.2018

Ausflug Weihnachtsmarkt Siegen, Dienstag, 27.11.2018

Anmeldung ab Mittwoch, 10.10.2018

Ausflug Clemens August, Donnerstag, 06.12.2018

Anmeldung ab Mittwoch, 17.10.2018

Kursangebote

Autogenes Training

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|---------------|
| Do | 13.09.–22.11.2018 | 17.30–19.00 Uhr 19.15–20.45 Uhr | Heike Hornung |
|----|-------------------|------------------------------------|---------------|

Bildbearbeitung

Kostenbeitrag 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Fr | 07.09.–12.10.2018 | 15.00–16.30 Uhr | Ludger Müller |
| Fr | 19.10.–16.11.2018 | 15.00–16.30 Uhr | |

Internet Einsteiger

Kostenbeitrag 40,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Fr | 07.09.–16.11.2018 | 13.00–14.30 Uhr | Ludger Müller |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|
| Mi | 04.07.–12.12.2018 | 14.00–15.00 Uhr | Barbara Nölling |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|

Französisch für Anfänger ohne Vorkenntnissen

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|
| Mi | 04.07.–12.12.2018 | 15.15–16.15 Uhr | Barbara Nölling |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|

Funktionsgymnastik

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|
| Mi | 04.07.–05.09.2018 | 17.45–18.45 Uhr | Norbert Fischer |
| Mi | 26.09.–12.12.2018 | 17.45–18.45 Uhr | |

Gymnastik im Sitzen 1

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|------------------|
| Do | 06.09.–06.12.2018 | 12.45–13.45 Uhr | Hannelore Wagner |
| Do | 06.09.–06.12.2018 | 13.45–14.45 Uhr | |

Gymnastik im Sitzen 2

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|----------------|
| Do | 30.08.–29.11.2018 | @9.15–10.15 Uhr | Barbara Werner |
| Do | 30.08.–29.11.2018 | 10.30–11.30 Uhr | |

Gymnastik

Kostenbeitrag: je Kurs 20,00 €

| | | | |
|----|--|------------------------------------|--|
| Do | | 16.00–17.00 Uhr 17.00–18.00 Uhr | Kurstermine lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum. |
|----|--|------------------------------------|--|

Offener Malkurs

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Fr | 03.08.–26.10.2018 | 11.30–14.30 Uhr | Wendy Schudak |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

Progressive Muskelentspannung

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|---------------|
| Do | 13.09.–22.11.2018 | 19.15–20.45 Uhr | Heike Hornung |
|----|-------------------|-----------------|---------------|

Tai-Chi-Chuan

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|------------|
| Fr | 06.07.–05.10.2018 | 10.00–11.00 Uhr | Art Krämer |
| Fr | 12.10.–14.12.2018 | 10.00–11.00 Uhr | Art Krämer |

Wirbelsäulengymnastik

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|
| Mi | 04.07.–09.09.2018 | 16.15–17.15 Uhr | Norbert Fischer |
| Mi | 26.09.–12.12.2018 | 16.15–17.15 Uhr | |

Zhineng QiGong

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|--------------|
| Fr | 05.10.–23.11.2018 | 17.30–18.45 Uhr | Ute Volkmann |
|----|-------------------|-----------------|--------------|

Taschen schneiden

Kostenbeitrag 30,00 €

| | | | |
|-----|-------------------|-----------------|----------------|
| Die | 21.08.–27.11.2018 | 10.00–13.00 Uhr | Hannelore Knop |
|-----|-------------------|-----------------|----------------|

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|------------------------|--|
| Mo | 02.07. | 14.30 bis 16.30 Uhr | Generationen Spiele Nachmittag. Gross und Klein – Alt und Jung. Gemeinsames Spielen von klassischen Brettspielen bis modernen Laptop oder Handy Spielen. Kostenfrei |
| Di | 03.07. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Mitmach Angebot: Modeschmuck aus Knöpfen Insbesondere Ringe werden ein besonderer „Hingucker“. Es entstehen Materialkosten. Kursleiterin: Ilona Gutzeit Näheres siehe Seite 48 |
| Mo | 09.07. | | Das Begegnungszentrum Lütgendortmund ist heute geschlossen. „Danke schön“ Ausflug für die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen |
| Mi | 11.07. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Mo | 16.07. | 14.30 bis 16.30 Uhr | Sommerfest im BZ Lüdo – „Küstenparty“ – Ein Hauch Nordseeküste im Begegnungszentrum Lütgendortmund. Mit musikalischer Unterstützung des Musikers André Wörmann • Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Di | 17.07. | 10.00 bis 12.00 Uhr | Neue Interessengemeinschaft: Die Vorleser – Für alle, die gerne lesen, vorlesen und zuhören. Jeder kann seine Lieblingstexte mitbringen und vorlesen. |
| Di | 17.07. | 14.00 Uhr | Neue Interessengemeinschaft: Spazierengehen – mit Hund und ohne Hund, Bummeln, Shoppen, eine Runde durch den Ort gehen oder ein ausgedehnter Waldspaziergang. Möchten Sie sich uns anschließen? Siehe Seite 50. |
| Mi | 18.07. | 15.00 Uhr | Chinesisch Kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen. Leitung: Ling Yuen-Heupel Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 23.07. | 14.30 Uhr | „Es tönen die Lieder ...“ mit Jutta Fastnacht Wir bitten um Voranmeldung. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € zzgl. Bewirtung |
| Di | 24.07. | 10.00 bis 12.00 Uhr | „Englisch breakfast“ Probieren Sie mal ein leckeres englisches Frühstück und frischen Sie gleichzeitig Ihre Englisch Sprachkenntnisse auf. Leitung: Barbara Nölling Kostenbeitrag: 5,00 € • Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mi | 25.07 | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinkenkostenfrei |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|------------------------|---|
| Mo | 06.08. | 14.00 bis 17.00 Uhr | Workshop: „Stricken“ – Für die Herbst und Winter Mode Kursleiterin: Christel König Kostenbeitrag: 2,50 € • zzgl. Materialkosten |
| Mi | 08.08. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Mo | 13.08. | 14.30 Uhr | „Kaffeeklatsch“ – Wir backen für Sie! Gemütliches Bei- sammensein mit leckerem Kuchen und kleinem Plausch Kostenbeitrag: 2,50 € • Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 20.08. | 14.30 Uhr | „Es tönen die Lieder ...“ mit Jutta Fastnacht. Wir bitten um Voranmeldung. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € zzgl. Bewirtung |
| Mi | 22.08. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Mo | 27.08. | | Das BZ ist heute geschlossen, Kirmes in Lütgendortmund. |

September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|------------------------|---|
| Mo | 03.09. | 14.30 Uhr | Vortrag zum Thema: Inkontinenz Referenten: Dr. Martin Haas, Chefarzt Medizinische Klinik- Altersmedizin, Gastroenterologie, Diabetologie, Allg. Innere Medizin und Intensivmedizin am Knappschafts- krankenhaus Do.-Lütgendortmund und Ulrich Kloda, Fachpfleger für Urologie, Experte und Selbstbetroffener Die Veranstaltung ist kostenfrei. Näheres siehe Seite 49 |
| Di | 04.09. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Workshop: „Mosaikkunst 1“ Kursleiterin: Janine Despaigne Kostenbeitrag: 2,50 € • zzgl. Materialkosten |
| Mi | 05.09. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Mo | 10.09. | 14.30 bis 16.30 Uhr | Modenschau im Begegnungszentrum unter der Leitung von Schneidermeisterin Margot Millendorf. Musikalisch begleitet uns der Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung |
| Di | 11.09. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Workshop: „Mosaikkunst 2“ Kursleiterin: Janine Despaigne Kostenbeitrag: 2,50 € • zzgl. Materialkosten |

| | | | |
|----|--------|---------------------|---|
| Mi | 12.09. | 15.00 Uhr | Chinesisch Kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen. Leitung: Ling Yuen-Heupel Wir bitten um Voranmeldung. |
| Sa | 15.09. | 11.00 bis 14.00 Uhr | Workshop: „Stimme macht Stimmung“ Unsere Stimme effektiv trainieren. Referentin: Claudia Duschner Kooperationsveranstaltung mit dem Rudi Eilhoff Bildungswerk. |
| Mo | 17.09. | 14.30 Uhr | „Es tönen die Lieder“ mit dem Musiker Christian Bochynek. Einlass 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mi | 19.09. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Mo | 24.09. | 14.30 bis 16.30 Uhr | Workshop: „Kalligrafie“ – „Schönschreiben“ für Einsteiger. Kursleiter: Tony Birkenshaw Schreibmaterialien können mitgebracht werden. Es entstehen Materialkosten. Die Veranstaltung ist kostenfrei. |
| Di | 25.09. | | Das Begegnungszentrum Lütgendortmund ist heute geschlossen „Tag des Ehrenamtes“. |
| Fr | 28.09. | 20.00 bis 23.00 Uhr | „Live –Musik-Abend“ mit der Cover Band: „Different People“. Gespielt werden Rock, Pop und aktuelle Hits. Einlass: 19.30 Uhr • Kostenbeitrag: 5,00 € Wir bitten um Voranmeldung. |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|---------------------|--|
| Mo | 01.10. | 14.30 Uhr | „Tanz in den Oktober“ – ein kleiner Tanz zum Erntedank-Musikalisch begleitet uns der Musiker Helmut Grandt Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 08.10. | 14.30 Uhr | Mitmach-Angebot: Selbstgemachte Apfel-Kürbis-Marmelade. Näheres siehe Seite 49. Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Materialkosten. Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 15.10 | 14.30 Uhr | Apfel-Kürbis-Tanz-Fest – Genießen Sie schmackhaftes von frischen Äpfeln und fruchtigen Kürbissen. Für flotte Musik zum Tanzen sorgt heute der Musiker Wolfgang Koriath. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Di | 16.10. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Workshop: Geschenkeverpackungen aus Papier selber herstellen. Kursleiterin: Petra Jaschinski Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Materialkosten Wir bitten um Voranmeldung. |

| | | | |
|----|--------|------------------------|--|
| Mi | 17.10. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken kostenfrei |
| Mo | 22.10. | 14.30 Uhr | „Es tönen die Lieder“ Musik und Gesang mit Christian Bochynek. Vor der Veranstaltung servieren wir Kaffee und frische Waffeln. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 29.10. | 14.30 Uhr | Informationsveranstaltung des Seniorenbüros Lütgendortmund zum Thema: Leistungen der Pflegeversicherung Die Veranstaltung ist kostenfrei. |
| Mi | 31.10. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken kostenfrei |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|------------------------|--|
| Mo | 05.11. | 14.30 Uhr | Die Mezzosopranistin Petra Curran präsentiert bekannte Hits aus Film, Musical und Operette. Kostenbeitrag: 2,50 € • Wir bitten um Voranmeldung. |
| Di | 06.11. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Workshop: „Winterliches Gestalten“-wenig Aufwand und preisgünstig-Dieser kreative Workshop beschäftigt sich mit winterlicher Tischdekoration. Kursleiterin: Floristin Eike Bonk • Kostenbeitrag: 2,50 €, zzgl. Materialkosten Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mi | 07.11. | 15.00 Uhr | Chinesisch Kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen. Leitung: Ling Yuen-Heupel Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 12.11. | 14.30 bis 16.00 Uhr | Workshop zum Thema: „Achtsamkeit“ Referent: Alexander Wilhelm Kostenbeitrag: 2,50 € • Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 12.11. | 18.00 bis 20.30 Uhr | Vortrag: „Mäuse für Ältere“ – Arbeiten neben der Rente-Referent: Wolfgang Nötzold – Kooperationsveranstaltung mit dem Rudi Eilhoff Bildungswerk. |
| Mi | 14.11. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |
| Sa | 17.11. | 10.00 bis 13.00 Uhr | Workshop zum Thema: „Klangschale“ Referentin: Heike Hornung Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mo | 19.11. | 14.30 bis 17.00 Uhr | „Internationales Begegnungsfest“ – Eine Kooperationsveranstaltung von Begegnungszentrum und Familienbüro Lütgendortmund. Die Veranstaltung ist kostenfrei. Anmeldung ab 10.10.2018 |

| | | | |
|----|--------|------------------------|---|
| Sa | 24.11 | 9.00 bis 13.00 Uhr | Adventbasar mit Frühstück Suchen Sie noch ein Geschenk? Etwas Selbstgemachtes? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Stöbern Sie an den Basartischen und genießen Sie ein leckeres Frühstück. |
| Mo | 26.11. | 14.30 Uhr | „Es tönen die Lieder ...“ mit Jutta Fastnacht. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Wir bitten um Voranmeldung. |
| Mi | 28.11. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken • kostenfrei |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|------------------------|---|
| Mo | 03.12. | 14.30 Uhr | Nikolausfeier im Begegnungszentrum Musikalisch begleitet uns der Musiker Werner Scheuner. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Anmeldung ab 07.11.2018 |
| Mi | 05.12. | 15.00 Uhr | Chinesisch Kochen mit anschließendem gemeinsamen Essen. Leitung: Ling Yuen-Heupel |
| Mo | 10.12. | 14.30 Uhr | Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum Musikalisch begleitet uns der Musiker André Wörmann. Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Anmeldung ab 07.11.2018 |
| Mi | 12.12. | 13.30 bis 15.30 Uhr | „Plauderstündchen“ Offener Treff zum Plaudern und Kaffeetrinken kostenfrei |
| Mo | 17.12. | 14.30 Uhr | Weihnachtsfeier im Begegnungszentrum Musikalisch begleitet uns der Musiker André Wörmann Einlass: 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Anmeldung ab 07.11.2018 |
| Mi | 19.12. | | Letzter Öffnungstag im Begegnungszentrum |
| | | | Am Montag, 07.01.19 sind wir wieder für Sie da! |

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Mengede
Bürenstraße 1
44359 Dortmund
Tel. (0231) 33 64 60
Fax (0231) 1 89 32 86
E-Mail: ustasinski@stadtdo.de
www.bgz-mg.de
Webseite erstellt und gepflegt
durch den ehrenamtlichen Mitarbeiter
Helmut Steeger

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags
10.00–18.00 Uhr

So erreichen Sie uns:

S-Bahnlinie S2
Haltestelle Mengede Bahnhof
Buslinie 289, 470, 472, 473, 475, 482
Haltestelle Mengede Markt
Buslinie 361, 477, 478

Leiterin des Begegnungszentrums



Ute Stasinski
Dipl. Sozialpädagogin



Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



Adelheid Bieletzki
Elisabeth Dittberner
Anja Emter
Ulrike Flöthke
Ingrid Gast
Irene Kerka
Rita Keszler
Edelgard Knappmann
Karin Krumnacker
Ingrid Küster

Christel Loose
Irmgard Nowak
Ina Osthoff
Robert Overheid
Barbara Quester
Gisela Schrinner
Betty Steeger
Helmut Steeger
Rosmarie Stickel

Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

Fit und mobil in der Gruppe

Beweglichkeit erhalten bei Parkinson, Multiple Sklerose, Schlaganfall, kognitiven Einschränkungen und beginnender bis mittelgradiger Demenz.

Termine: jeden Montag 14.00–16.00 Uhr



Neue Angebote im Begegnungszentrum

Gesundheit und Bewegung

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: 1 x samstags | 13.10.2018 | 11.00–15.00 Uhr

Kostenbeitrag: 15,00 €

Anmeldung bis zum 11.10.2018 möglich



Wir planen einen neuen Kurs: Thema Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige durch Stressbewältigung und Entspannung

Ein Angebot zum Innehalten und Durchatmen

Häusliche Pflege verändert den Alltag. Wer ein erkranktes Familienmitglied pflegt, weiß das. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen.

Wie können pflegende Angehörige verhindern, dass sie an den Rand ihrer Belastbarkeit kommen?

Um Pflegende in dieser Aufgabe unterstützen, stärken und entlasten zu können, bietet das Begegnungszentrum Mengede in Zusammenarbeit mit der Praxis für Soziotherapie einen Kurs an. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den eigenen pflegebedingten Stressfaktoren. Die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vermittelten Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungsübungen zeigen auf, wie trotz Pflege Entspannung gelingen kann. Das Kursangebot ist für pflegende Angehörige kostenfrei.

Termine: 10 x donnerstags nachmittags | 90 Minuten | Dezember 2018

Kursleitung: Angelika Bammann, Diplom Pädagogin, Soziotherapeutin, Krankenschwester, Pflegeberaterin

Sie sind interessiert? Wir stehen Ihnen für weitere Fragen und Informationen gerne zur Verfügung: Städtisches Begegnungszentrum Mengede, Tel. (0231) 33 64 60, ustasinski@stadtdo.de

Wohlfühlworkshop – Altes Wissen neu entdeckt! Zeit für mich!

Einfache Methoden für mehr Wohlbefinden und Stressabbau zur Selbstanwendung, für jedes Alter geeignet, leicht zu erlernen, mit schriftlichen Anleitungen für zu Hause.

Was kann mir gut tun?

🔸 **Atmung bewusst wahrnehmen**

Wohin fließt mein Atem, wo in meinem Körper nehme ich ihn wahr?

Ist er tief und gleichmäßig oder kurz?

Atme ich länger ein als aus oder umgekehrt?

Einfache Übungen zum bewussten Ein- und Ausatmen.

🔸 **Körperenergien wahrnehmen und lenken**

Leichte Übungen zum Fühlen, Handübung.

Einfache Handpositionen im Sitzen, Energie dort hin lenken.

Kann ich die Energie spüren?

🔸 **Fantasiereise**

Jeder geht zum wundervollsten Erlebnis in seinem Leben, mit Anleitung.

Was habe ich wahrgenommen?

Ich kann jederzeit in Gedanken dorthin zurück kehren.

🔸 **Die Energien der Edelsteine erfühlen und für sich nutzen**

Persönlichen Stein finden, zum mit nach Hause nehmen, als Glücksstein, Talisman, ect.

🔸 **Feedbackrunde**

Fragen, Antworten, Wünsche

Termin: 1 x samstags | 10.11.2018 | 10.00–13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 10,00 € | Anmeldung bis zum 08.11.2018 möglich

Leitung: Karin Schmitz

Wir planen ab Oktober eine Themenreihe mit folgenden Inhalten

- Gedächtnistraining ganzheitlich
- Tanzen und Bewegung
- Kreativ und handwerklich
- Spiele alt und neu
- Entspannung einmal anders
- Mit allen Sinnen



Termine: 6 x donnerstags | 14.00–17.30 Uhr

Kosten: Soweit Ansprüche bestehen, übernehmen die Pflegekassen nach SGB XI § 45b die Kosten für dieses Angebot.

Ohrakupunktur–Feine Nadeln mit großer Wirkung

Im Ohr „steckt“ der ganze Mensch. Durch Reizung ganz bestimmter Punkte auf der Ohrmuschel, z. B. durch Akupunkturnadeln, Laser oder Samenpflaster, können Störungen, Schmerzen und Erkrankungen in den entsprechenden Organen und Körperregionen effektiv diagnostiziert und wirkungsvoll behandelt werden. Gerade der extrem kurze Weg von der Ohrmuschel zum Reflexzentrum des Gehirns macht die Ohrakupunktur so erfolgreich bei der Behandlung zahlreicher Erkrankungen. Gern findet die Ohrakupunktur z. B. Einsatz bei der Behandlung jeglicher Schmerzzustände, vegetativer Störungen aber auch als begleitende Behandlung z. B. von Übergewicht.

Termin: Mittwoch 14.11.2018 | 15.30 Uhr | mit Anmeldung

Referentin: Suanne Fink, Heilpraktikerin

Ständige Angebote

Offener Treff

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

Mittagstisch

Tag: jeden Mittwoch | Zeit: 12.00 Uhr

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Montagmittag möglich.

Fußpflege

Tag: jeden Mittwoch

Termine nach Vereinbarung | Kosten: 12,00 €

Fußpflegerin: Pauline Bott

Beratung – Sozialverband VDK

Sprechstunden jeden Montag | Zeit: 16.30–18.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Edith Kocks, Tel. (0231) 35 70 57

Beratung – Seniorenbeirat

Sprechstunden jeden 2. Donnerstag | Zeit: 16.00–17.45 Uhr

Beratung – Sozialverband Deutschland

Sprechstunden jeden Donnerstag | Zeit: 16.00–17.45 Uhr

Ständige Angebote • Neue Medien und Technik

@ Der Angebotskalender des Begegnungszentrums im Internet

Besuchen Sie uns auch unter www.bgz-mg.de. Hier erfahren Sie alle Termine von unseren Kursen, Veranstaltungen, Interessengruppen, ... virtuell und tagesaktuell im Netz. Unsere Seiten werden erstellt und aktualisiert von Helmut Steeger.

@ 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.

Tag: freitags | Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

Ständige Angebote • Spiel, Spaß und Geselligkeit

Frühstückskreis

Gemeinsam frühstücken und beim Morgenkaffee miteinander klönen und plaudern. Sie suchen Gesellschaft, dann rufen Sie uns an.

Tag: montags | Zeit: 9.30 Uhr

Termine: 02.07., 16.07., 06.08., 20.08., 17.09., 01.10., 15.10., 05.11., 19.11. und 03.12.2018

Leitung: Ursula Link, Tel. (0231) 33 42 37

Skat für Frauen und Männer

Tag: 14-tägig montags | Zeit: 13.30 Uhr

Termine: 02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12. und 17.12.2018

Bingo

Tag: montags Einlass 13.30 Uhr | Beginn: 15.00 Uhr

Termine: 23.07., 20.08., 17.09., 15.10. und 12.11. und Adventsschmuck

Leitung: Christel Loose, Gisela Schrunner, Betty und Helmut Steeger

Offener Spiele-Treff

Gespielt wird, was gefällt. Rommee, Würfeln, Kniffeln, Mensch ägere Dich nicht und viele weitere Spiele.

Tag: dienstags und freitags | Zeit: 15.00–17.00 Uhr

Mengeder Spieletreff

Ein generationsübergreifendes Angebot. Gespielt wird, was gefällt. Unterschiedliche Spiele sind in ausreichender Anzahl vorhanden, dürfen aber auch mitgebracht werden.

Tag: dienstags | Zeit: 19.00 Uhr

Termine: 03.07., 07.08., 04.09., 02.10., 30.10. und 27.11.2018

Ansprechpartner: Anja und Bernd Emter

Gehirnjogging

Wir trainieren unsere grauen Zellen mit lustigen Spielen und heiteren Rätseln.

Tag: mittwochs | Zeit: 14.30 Uhr

Termine: 25.07., 22.08., 26.09., 24.10. und 28.11.2018

Leitung: Adelheid Bielezki und Edelgard Knappmann

Rommeeturniere

Tag: freitags | Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 06.07., 20.07., 03.08., 17.08., 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11. und 07.12.2018

Leitung: Anja Emter

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.

Tag: jeden 3. Samstag im Monat, Termine siehe Veranstaltungskalender

Zeit: ab 15.00 Uhr | Ansprechpartner: Anja und Bernd Emter

Interessengruppen • Kreativ

Hardanger-Stickerei & mehr

Tag: montags | Zeit: 14.15 Uhr

Ansprechpartnerinnen: Christa Stemmermann, Ina Osthoff

Malen

mit Aquarell- oder Acrylfarbe, mit Pastellkreide oder ... auch noch ganz anders.

Tag: dienstags | Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Karin Heimann, Tel. (0231) 35 58 59

Aquarellmalen

Tag: dienstags | Zeit: 14.30–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Gisela Schrunner

Handarbeitstreff

Jeder, der mit anderen gemeinsam handarbeiten oder basteln möchte, ist willkommen. Tag: mittwochs | Zeit: 14.00–16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Renate Blumhoff

Stricken für einen guten Zweck

Familienhebammen in Dortmund unterstützen Familien und alleinerziehende Mütter in sozial und gesundheitlich belasteten Lebenssituationen. Sie begleiten Familien während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes. Frauen des Begegnungszentrums strickten und Nähen viele schöne Babysachen, um die Arbeit der Familienhebammen zu unterstützen. Ihnen ein großes „Dankeschön“. Gerne dürfen auch sie mitmachen ... sprechen sie uns an.

Schneidern

Tag: donnerstags | Zeit: 10.00–13.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Margot Millendorf

Begrenzte Teilnehmerzahl – Sie sind interessiert? Bitte melden Sie sich im Büro.

Patchwork

Tag: freitags, 14-tägig | Zeit: 9.30–12.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Heidi Haimerl, Tel. (0170) 4 81 18 46

Interessengruppen • Spiel, Spaß und Geselligkeit



Foto: Ausflug der Wii Interessengruppe

Senioren­sport an der Wii-Konsole

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

Tag: dienstags | Zeit: 15.00 Uhr

Leitung: Robert Overheid, Betty und Helmut Steeger

Doppelkopf

Tag: dienstags | Zeit: 15.00 Uhr

Ansprechpartner/-innen: Erich Rimpler Tel. (0231) 33 95 41, Ilse Breuer

Tel. (0231) 33 34 71, Günther Kreimel Tel. (0231) 33 43 90

Englisch – Stammtisch



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

Tag: jeden 3. Dienstag im Monat | Zeit: 18.00 Uhr

Termine: 17.07., 21.08., 18.09., 16.10. und 20.11.2018

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

Schach

Auch Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen sind herzlich willkommen.

Tag: mittwochs | Zeit: 15.30 Uhr

Termine: 04.07., 18.07., 01.08., 15.08., 05.09., 19.09., 17.10., 07.11., 21.11., 10.12. und 19.12.2018

Leitung: Robert Overheid, Tel. (0231) 33 17 14 und Manfred Riechert

Lust auf Kegeln

Tag: mittwochs | Zeit: 16.00–19.00 Uhr

Termine: 25.07., 22.08., 19.09., 17.10., 14.11. und 12.12.2018

Ort: Rabeneck, Siegburgstraße 29

Ansprechpartnerin: Bärbel Pfaar, Tel. (0231) 52 68 99

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 wol-

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

Pen & Paper Rollenspiele

Tag: freitags | Zeit: 19.00 Uhr | Leitung: Bernd-Rudi Emter

Aktiv gemeinsam 70+

Tag: Jeden 1. Sonntag im Monat | Zeit: 15.00 Uhr

Termine: 01.07., 05.08., 02.09., 07.10., 04.11. und 02.12.2018

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

Aktiv gemeinsam – Unternehmungen außer Haus

Für Frauen 55 +

Tag: Jeden 3. Sonntag im Monat

Termine: 15.07., 19.08., 16.09., 21.10., 18.11. und 16.12.2018

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

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. Die Teilnahme an der Wanderung erfolgt auf eigene Gefahr.

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

Tag: donnerstags 14-tägig | Uhrzeit: 9.30 Uhr



Interessengruppen • Gesundheit und Bewegung

Der „fröhliche Beckenboden“

Fit und beweglich bleiben – Gymnastik für Frauen
jeden Dienstag 18.00–19.00 Uhr | Leitung: Marie Holtmann

Fahrten, Besichtigungen, Kultur

Alle Exkursionen werden durch ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen begleitet.
Eine Anmeldung zu diesen Veranstaltungen ist erforderlich. Nähere Informationen, auch zu den Kosten, erhalten Sie in Ihrem Begegnungszentrum.

Kochshow im Alloheim Residenz Schloss Westhusen

mit dem Chefkoch des Hauses Michael Wagner
unter dem Motto:

Kostbarkeiten aus dem Meer – Meeresfrüchte mediterran

Termin: Mittwoch, 08.08.2018 | 10.00–13.00 Uhr
und

Der Klassiker – Martins-Gans

Termin: Mittwoch, 07.11.2018 | 10.00–13.00 Uhr



- /// Wir sehen bei der Zubereitung der Speisen zu,
- /// erfahren wissenswertes über die jeweilige Küche und Nahrungsmittel speziell aus der Region.
- /// Essen gemeinsam mit nostalgischem Ambiente im Schloss-Café.



Hin- und Rückfahrt durch den Fahrdienst des
Alloheims Residenz Schloss Westhusen.

Kosten: Lebensmittelumlage entsprechend
der entstandenen Kosten.

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist
bis zu einer Woche vor der jeweiligen Veranstaltung möglich.

Besuch des Jachthafens in Waltrop zum gemeinsamen Mittagsbuffet

Termin: im Oktober 2018

Ansprechpartner: Adelheid Bielezki

Wir besuchen die „Nepalhütte“ auf dem Propsteihof des Weihnachtsmarktes

Termin: Montag, 10.12.2018

Treffpunkt: 14.40 Uhr Bahnhof Mengede.

Wir fahren mit der Regionalbahn zum Dortmunder Hauptbahnhof.

Ansprechpartnerin: Adelheid Bieletzki

Theater und Konzertbesuche

Sie möchten wieder einmal ins Theater oder in ein Konzert gehen? Wir planen für Sie Veranstaltungsbesuche im Theater Lünen mit Bustransfer und im Konzerthaus mit angebotenenem Taxitransfer.

Weitere Informationen erhalten Sie durch Aushang im Begegnungszentrum.

Ansprechpartnerinnen: Adelheid Bieletzki und Irene Kerka

Kino 50 +

Das Lichtspieltheater Schauburg bietet jeden 4. Sonntag im Monat besondere Filme aus dem aktuellen Programm.

Die Veranstaltung beginnt um 11.30 Uhr mit einem kostenfreien Begrüßungsgetränk Kaffee oder Tee, ein Glas Sekt oder O-Saft und Gebäck. Der Film startet um 12.00 Uhr.

Der Eintrittspreis beträgt 7,50 €.

Der Filmtitel wird etwa eine Woche vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Termine: Sonntag, 23.09., 28.10. und 25.11.2018

Eine verbindliche Anmeldung ist bis Freitag vor dem Kinobesuch erforderlich.

Die gemeinsame Fahrt nach Dortmund startet um 10.57 Uhr mit der S-Bahn vom Bahnhof Mengede.

Ansprechpartnerin: Christel Loose

Kursangebote

Englisch Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Kostenbeitrag: 30.00 €

Di | 28.08.–13.11.2018 | 11.15–12.45 Uhr | Anne Matschuck

Englisch mit Vorkenntnissen Kostenbeitrag: 30.00 €

Di | 28.08.–13.11.2018 | 9.30–11.00 Uhr | Anne Matschuck

Englisch Fortgeschrittene Kostenbeitrag: 30.00 €

Mo | 27.08.–23.11.2018 | 11.00–12.30 Uhr | Anne Matschuck
12.45–14.15 Uhr | Anne Matschuck

Englisch–Every Day Conversation in easy English Kostenbeitrag: 30.00 €

Mo | 27.08.–23.11.2018 | 9.30–11.00 Uhr | Anne Matschuck

Entspannung mit Klang 14-tägig Kostenbeitrag: 30.00 €

Fr | 13.07.–23.11.2018 | 17.00–18.00 Uhr | Monika Meinert
18.00–19.00 Uhr | Monika Meinert

Faszientraining 50+ Kostenbeitrag: 30.00 €

Mo | 22.10.–10.12.2018 | 11.00–12.15 Uhr | Elke Recks

Feldenkrais – Bewusste Bewegung Kostenbeitrag: Kostenbeitrag: 30.00 €

Mo | 24.09.–26.11.2018 | 9.15–10.30 Uhr | Eberhard Stommel

Gymnastik Kostenbeitrag: 20.00 €

Mi | 05.09.–28.11.2018 | 14.00–15.00 Uhr | Akile Wesselmann

Gymnastik und Bewegung

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule,
Karl-Schurz-Straße 13

Kostenbeitrag: 20.00 €

Fr | 14.09.–14.12.2018 | 15.00–16.00 Uhr | Manfred Riechert

Gymnastik im Sitzen Kostenbeitrag: 20.00 €

Mi | 15.08.–12.12.2018 | 9.30–10.30 Uhr | Monika Gorzelka
10.30–11.30 Uhr | Monika Gorzelka

Fr | 05.09.–28.11.2018 | 15.15–16.15 Uhr | Akile Wesselmann

Fr | 07.09.–23.11.2018 | 9.45–10.45 Uhr | Akile Wesselmann
11.00–12.00 Uhr | Akile Wesselmann

Ikebana 14-tägig Kostenbeitrag: 20.00 €

Fr | 10.08.–16.11.2018 | 15.30–17.00 Uhr | Hannelore Tietz

Pilates 50+

Kostenbeitrag: 30.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|----------------|
| Mi | 27.06.–12.09.2018 | 17.00–18.00 Uhr | Kati Schroeder |
| Mi | 19.09.–19.12.2018 | 17.00–18.00 Uhr | Kati Schroeder |
| Mi | 27.06.–12.09.2018 | 18.15–19.15 Uhr | Kati Schroeder |
| Mi | 19.09.–19.12.2018 | 18.15–19.15 Uhr | Kati Schroeder |

Schneidern 14-tägig

Kostenbeitrag: 25.00 €

| | | | |
|----|------------------------------|----------------|-------------------|
| Fr | 20.07.–28.09.2018 | 9.30–12.30 Uhr | Margot Millendorf |
| Fr | 12.10.2018 bis 18.01.2019 | 9.30–12.30 Uhr | Margot Millendorf |

Tablet PC und Smartphone, Einsteiger

Kostenbeitrag: 20.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Mo | 17.09.–15.10.2018 | 10.15–11.45 Uhr | Thomas Bolz |
| Mo | 29.10.–26.11.2018 | 12.00–13.30 Uhr | Thomas Bolz |

Tablet PC und Smartphone, Fortgeschrittene

Kostenbeitrag: 20.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Mo | 17.09.–15.10.2018 | 12.00–13.30 Uhr | Thomas Bolz |
| Mo | 29.10.–26.11.2018 | 10.15–11.45 Uhr | Thomas Bolz |

Tablet PC und Smartphone, Workshop

Kostenbeitrag: 20.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-------------|
| Mo | 17.09.–15.10.2018 | 14.00–15.30 Uhr | Thomas Bolz |
| Mo | 29.10.–26.11.2018 | 14.00–15.30 Uhr | Thomas Bolz |

Tai-Chi-Chuan

Kostenbeitrag: 30.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|
| Do | 13.09.–22.11.2018 | 10.00–11.15 Uhr | Dasa Strothmann |
|----|-------------------|-----------------|-----------------|

Volleyball, seniorenerecht

Kursort: Nette, Schopenhauer Grundschule
Karl-Schurz-Straße 13

Kostenbeitrag: 20.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|------------------|
| Fr | 14.09.–14.12.2018 | 16.00–17.00 Uhr | Manfred Riechert |
|----|-------------------|-----------------|------------------|

ZUMBA

Kostenbeitrag: 20.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|------------------|
| Do | 12.07.–16.08.2018 | 17.45–18.45 Uhr | Nadine Buschhaus |
| Do | | 19.00–20.00 Uhr | Nadine Buschhaus |

Kostenbeitrag: 30.00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|------------------|
| Do | 27.09.–06.12.2018 | 17.45–18.45 Uhr | Nadine Buschhaus |
| Do | | 19.00–20.00 Uhr | Nadine Buschhaus |

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------------|---|
| Di | 03.07. | 15.00 Uhr | Sommerfest mit Rolands Entertainment Einlass ab 14.00 Uhr/Kostenbeitrag 2,50 € |
| Mo | 09.07. | | Das Begegnungszentrum ist heute geschlossen |
| Sa | 21.07. | Ab 15.00 Uhr | Mengede spielt gemeinsames Spielen verbindet Generationen Siehe Seite 73 |
| Mo | 23.07. | 15.00 Uhr | Bingo/weitere Termine siehe Seite 73 |
| Mi | 25.07. | 14.30 Uhr | Gehirnjogging für die grauen Zellen weitere Termine 73 |
| Fr | 27.07. | 15.30 Uhr | Rommees für Neueinsteiger/-innen mit Irene Kerka |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------------|---|
| Di | 07.08. | 15.00 Uhr | Bowling an der Wii-Konsole für Neueinsteiger/-innen Leitung Betty und Helmut Steeger |
| Sa | 04.08. | 11.00 Uhr | Rollenspieltag/generationsübergreifend Informationen im Büro |
| Mi | 08.08. | 10.00 Uhr | Kochshow im „Schloss Westhusen“ Siehe Seite 77 |
| Sa | 18.08. | Ab 15.00 Uhr | Mengede spielt gemeinsames Spielen verbindet Generationen Siehe Seite 73 |



September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|----------|------------------|------------------------|--|
| Sa So | 01.09. 02.09. | | Wir beteiligen uns am Michaelisfest um und auf dem Marktplatz Mengede. |
| Fr | 14.09. | 11.00 bis 17.00 Uhr | „SattelFest“ wir planen einen Aktionstag rund ums Elektrofahrrad denn der Trend zum „Pedelac“ ist ungebrochen. Es erwarten Sie Informationen zu Technik und Ausflugszielen. Verkehrssicherheitstraining, Seh- und Reaktionstests, Pedelacs zum Ausprobieren. und vieles mehr. Veranstaltungsort ist der Verkehrsübungsplatz im Freudenbaumpark. Weitere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum. |
| Sa | 15.09. | ab 15.00 Uhr | Mengede spielt gemeinsames Spielen verbindet Generationen Siehe Seite 73 |
| So | 23.09. | 11.30 Uhr | Kino 50+ aktuelle Kinofilme in der Schauburg Siehe Exkursionen, Seite 78 |
| Di | 25.09. | 14.30 Uhr | Senioren Lesecafe – von lustig bis besinnlich in der Städtischen Bücherei Mengede, Rigwinstraße 33 als Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Seniorenbüro Mengede und dem Städtischen Begegnungszentrum Mengede. Anmeldung bis 20.09.2018 |
| Fr | 28.09. | 16.00 Uhr | Wir grillen Würstchen/mit Anmeldung |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|------------|--------|------------------------|---|
| Im Oktober | | | Besuch des Jachthafens in Waltrop zum gemeinsamen Mittagessen |
| Di | 09.10. | 15.00 Uhr | Oktoberfest mit Wolfgang Korioth Einlass ab 14.00 Uhr/Kostenbeitrag 2,50 € |
| Sa | 13.10. | 11.00 bis 15.00 Uhr | Wohlfühlen mit Klang/Workshop Gönnen Sie sich die entspannende, ganzheitliche Wirkung der unterschiedlichen Klangschalen auf Körper, Seele, Geist. Kostenbeitrag: 15,00 € • Siehe Seite 69 |
| Sa | 20.10. | ab 15.00 Uhr | Mengede spielt gemeinsames Spielen verbindet Generationen Siehe Seite 73 |
| Fr | 26.10. | 15.30 Uhr | Rommees für Neueinsteiger/-innen mit Irene Kerka |

| | | | |
|----|--------|-----------|--|
| Sa | 27.10. | 15.00 Uhr | Vortrag: Ist der Darm gesund – dann ist auch der Mensch gesund Referent: Michael Wagner, Heilpraktiker kostenfreie Kooperationsveranstaltung mit dem Bio-Chemischen Verein Mengede e. V. Verbindliche Anmeldung bis zum 19.10.2018 bei Edith Arnold, Tel. (0231) 85 09 46 oder im Begegnungszentrum |
| So | 28.10. | 11.30 Uhr | Kino 50+ aktuelle Kinofilme in der Schauburg Siehe Exkursionen, Seite 78 |
| Mi | 31.10 | 14.30 Uhr | Waffelnachmittag/Anmeldung erwünscht |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-------------|--------|-------------------------|---|
| Im November | | | Wir planen eine Veranstaltung zum Thema: Integration – Wunsch und Wirklichkeit Wie kann ein gutes Miteinander und Zusammenleben in der Nachbarschaft und im Alltag mit Menschen anderer Nationalitäten gelingen? Weitere Information erhalten Sie im Begegnungszentrum. |
| Sa | 03.11. | 11.00 Uhr | Wir beteiligen uns am Kunst- und Handwerkermarkt. |
| So | 04.11. | 11.00 Uhr | Kunst in der Kaue im Bildungszentrum Hansemann |
| Mi | 07.11. | 10.00 Uhr | Kochshow im „Schloss Westhusen“ Siehe Seite 77 |
| Mi | 07.11. | 12.00 Uhr | Der besondere Mittagstisch mit Gänsekeulen Anmeldung bis 30.10.2018 möglich |
| Do | 08.11. | 15.00 Uhr | „Schön war die Zeit“ mit den Männerchor „Phoenix Harmonists“ Diese Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Seniorenheim Mengede findet im großen Saal im Seniorenheim Mengede, Burgring 1–3 statt. Einlass: 14.00 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € Anmeldung im Begegnungszentrum erforderlich |
| Sa | 10.11. | 10.00 Uhr– 13.00 Uhr | Wohlfühlworkshop–Altes Wissen neu entdeckt! Zeit für mich! Einfache Methoden für mehr Wohlbefinden und Stressabbau zur Selbstanwendung, für jedes Alter geeignet, leicht zu erlernen, mit schriftlichen Anleitungen für zu Hause. Kostenbeitrag: 10,00 € Weitere Informationen siehe Seite 70 |
| Mo | 12.11. | 15.00 Uhr | Bingo mit Adventsschmuck |

| | | | |
|----|--------|--------------|---|
| Mi | 14.11. | 15.30 Uhr | Ohrakupunktur – Feine Nadeln mit großer Wirkung Referentin: Susanne Fink mit Anmeldung/Weitere Information siehe Seite 71 |
| Sa | 17.11. | Ab 15.00 Uhr | Mengede spielt gemeinsames Spielen verbindet Generationen Siehe Seite 73 |
| Fr | 30.11. | 15.30 Uhr | Rommee für Neueinsteiger/-innen mit Irene Kerka |
| So | 25.11. | 11.30 Uhr | Kino 50+ aktuelle Kinofilme in der Schauburg Siehe Exkursionen, Seite 78 |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|--|
| Di | 04.12. | 15.00 Uhr | „Vorweihnachtliche Stunde“ mit dem Duo Albatros Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 2,50 €/Kartenverkauf ab 02.11.2018 |
| Mi | 05.12. | 15.00 Uhr | „Vorweihnachtliche Stunde“ mit dem Duo Albatros Einlass: 14.00 Uhr Kostenbeitrag: 2,50 €/Kartenverkauf ab 02.11.2018 |
| Mo | 10.12. | 15.00 Uhr | Wir besuchen die „Nepalhütte“ auf dem Propsteihof des Weihnachtsmarktes. Weitere Informationen siehe Seite 78 |
| Di | 11.12. | 14.30 Uhr | Senioren Lesecafe – Advent, Advent, ... in der Städtischen Bücherei Mengede, Rigwinstraße 33 als Gemeinschaftsveranstaltung mit dem Seniorenbüro Mengede und dem Städtischen Begegnungszentrum Mengede. Anmeldung bis 06.12.2018 |
| Mi | 19.12. | | letzter Öffnungstag 2018 |

Adresse

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277

44328 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 88 59

Fax (0231) 50-2 88 58

E-Mail: amanek@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

www.do-scharnhorst.de

Öffnungszeiten

montags bis donnerstags 9.00–17.30 Uhr

freitags 9.00–12.00 Uhr

So erreichen Sie uns:

Stadtbahn Linie U42

Bus Linie 420, 424, 425, 427 | Haltestelle Scharnhorst-Zentrum



Leiterin des Begegnungszentrums



Annegret Manek

Dipl. Sozialarbeiterin

Ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen



Foto: Andreas Schröter

Helga Adolph
Brigitte Bachmann
Brigitte Benthaus
Friedrich Benz
Rita Boseck
Marion Dielitzsch
Christine Finn

Rita Hemmers
Brigitte Kühn
Hannelore Pallak
Barbara Schrot
Natalja Steinbart
Andrea Thißen
Anita Weltmann

Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Seite 96

Informationen zu unseren Angeboten erhalten Sie von Annegret Manek, Leiterin des Begegnungszentrums, Tel. (0231) 50-2 88 59.

Beratung und Information für betreuende und pflegende Angehörige

Seite 96 • Rufen Sie an und vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin!

Montagstreff – Wenn das Gedächtnis nachlässt

Seite 97 • Termin: Jeden Montag 14.00–18.00 Uhr

Entlastung durch einen Angehörigen-Gesprächskreis

Seite 97 • Termin: Jeden 2. Montag im Monat von 14.00–18.00 Uhr

Neues im Begegnungszentrum

Team BK-NATURA

Artenvielfalt im Garten

Begleiten Sie uns auf dem Weg durch die unglaubliche tierische Artenvielfalt eines 382 qm großen Kleingartens in der Stadt.

Freitag, 21. September 2018 um 17.00 Uhr • kostenfrei

Klaus-Dieter Lemm, Brigitte Bornmann-Lemm
Multimediale Präsentation mit vielen Videoclips, unterhaltsamen Kommentaren und natürlich auch zahlreichen interessanten Informationen.

Inhalte:

- /// Effiziente Bestäuber - Hummeln im Garten
- /// Leben am Wasser
- /// Meisterinnen der Täuschung: die Schwebfliegen
- /// Majas Schwestern - Wildbienen im Garten
- /// Dramatisches Insektensterben in der Natur
- /// Was sonst noch so kriecht und flücht - Karl Käfer & Co
- /// Wunderwelt der Schmetterlinge

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.

Erfahrene und bekannte Malerinnen und Maler werden Sie in die Technik des Zeichnens einführen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bitte Papier und Bleistifte in verschiedenen Stärken mitbringen.

Tag: jeden 1. Donnerstag im Monat | Zeit: 17.00–19.00 Uhr

FreiwilligenAgentur

Dezentrale Sprechstunde und Beratung der FreiwilligenAgentur im Bzn 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

Tag: jeden ersten Mittwoch im Monat | Zeit: 13.00–15.00 Uhr

Neue Medien

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.

Tag: dienstags | Zeit: ab 14.30 Uhr

Allgemeine Informationen zu unserem Programm

Voraussichtlich werden noch andere Themen bzw. Veranstaltungen im Begegnungszentrum angeboten. Bitte informieren Sie sich an unserer Info-Wand im Eingangsbereich. Achten Sie auf unsere Informationen in den Medien (Presse und Internet).

Ständige Angebote

Offener Treff

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

Kommunale Beratungsangebote

Einmal im Monat findet eine offene Sprechstunde statt. Sie können sich mit Ihren Fragen und Anliegen an folgende Personen wenden: Heinz Pasterny, Bezirksbürgermeister des Stadtbezirks Scharnhorst, Gertrud Löhken-Mehring und Klaus Ahrenhöfer, Mitglied des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund, zuständiger Bezirksberater der Polizeiwache Scharnhorst, Friedrich Benz, Ansprechpartner für die Volkshochschule Dortmund.

Tag: donnerstags

Zeit: 10.00–12.00 Uhr

... der Bäcker hat gerufen!

Genießen sie unser wechselndes Kuchenangebot

Tag: donnerstags

Zeit: ab 13.00 Uhr

Interessengruppen

Börsenclub

Berichte, Analysen, Meinungen von der Börse über „Bulle, Bär und DAX“ sowie Gespräche über das Geschehen in der Wirtschafts- und Finanzwelt.

Tag: jeden 2. Mittwoch im Monat

Zeit: 17.30 Uhr

Ansprechpartner: Detlev Thissen

Gruppe Kunstgewebe

Kunstgewebe 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.

Tag: mittwochs

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Hardanger-Stickerei

Wer diese Sticktechnik erlernen will, ist bei uns herzlich willkommen.

Tag: dienstags | Zeit: 13.00–15.00 Uhr

Handarbeitstreff

Stricken, Sticken, Häkeln ... und mehr

Wer Lust hat, sich mit anderen netten Frauen in einer gemütlichen, fröhlichen Runde zu treffen und auszutauschen ist herzlich willkommen.

Tag: Dienstag | Zeit: 10.00–12.00 Uhr

Meditation mit Mandalas

Mandalas sind Kreisbilder, die in einer bestimmten Reihenfolge ausgemalt werden. Mandala-Malen ist für jede Generation geeignet.

Tag: donnerstags | Zeit: 14.00–16.00 Uhr

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 wider.

Tag: jeden 2. und jeden 4. Mittwoch im Monat

Zeit: 9.30–12.30 Uhr

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.

Tag: donnerstags | Zeit: 19.00–21.00 Uhr

Nachbarschaftsfrühstück für die Mieter des Wohnparks am Westholz

Eine Kooperation mit den städtischen Seniorenheimen.

Tag: dienstags (2 x im Monat) | Zeit: 8.30 Uhr

Ansprechpartner: Ulrich Rönsch

Hobbyclub Bildende Kunst e. V.

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

Tag: donnerstags | Zeit: ab 17.00 Uhr

KunstStücke e. V.

Die pure Freude an der künstlerischen Gestaltung hat die Mitglieder zusammen geführt. So vielfältig und unterschiedlich die Akteure sind, so sind auch die angewandten Techniken. Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.

Tag: dienstags | Zeit: ab 15.00 Uhr

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.

Tag: freitags | Zeit: ab 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

ZWAR-Gruppen

Die Mitglieder dieser Gruppe treffen sich zum Kartenspielen und gemütlichen Beisammensein.

Tag: donnerstags | Zeit: ab 14.00 Uhr

Informationen zu allen Interessengruppen erhalten Sie beim Team des Begegnungszentrums.



Kursangebote

Aquarellmalerei (14-tägig)

Kostenbeitrag: 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|----------------|---------------|
| Mo | 10.09.–19.11.2018 | 9.30–12.30 Uhr | Wendy Schudak |
|----|-------------------|----------------|---------------|

Funktionelle Gymnastik 1 und 2

Kostenbeitrag: je Kurs 30,00 €

| | | | |
|----|-------------------|-----------------|----------------|
| Mi | 05.09.–28.11.2018 | 9.15–10.15 Uhr | Gunda Brückner |
| Mi | 05.09.–28.11.2018 | 10.30–11.30 Uhr | Gunda Brückner |

Juli

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 04.07. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Do | 05.07. | 10.00 Uhr | Kommunale Beratung |
| Mo | 09.07. | | geschlossen. Dankeschön Veranstaltung für die ehrenamtlichen Mitarbeiter/-innen der Städtischen Begegnungszentren |
| Mi | 25.07. | 14.30 Uhr | Tanztee mit André Wörmann Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 26.07. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Fr | 27.07. | 15.00 Uhr | Trauercafé |

August

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 01.08. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Do | 02.08. | 10.00 Uhr | Kommunale Beratung |
| Mi | 08.08. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Werner Scheuner Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Mo | 13.08. | 10.00 Uhr | Rentenberatung |
| Mi | 29.08. | 14.30 Uhr | Tanztee mit André Wörmann Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 30.08. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Fr | 31.08. | 15.00 Uhr | Trauercafé |

September

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 05.09. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Do | 06.09. | 10.00 Uhr | Kommunale Beratung |
| Mo | 10.09. | 10.00 Uhr | Rentenberatung |
| Sa | 15.09. | 10.00 Uhr | „Mitten im Leben“ Aktions-und Informationstag des Seniorenbüros für Menschen ab 50 Jahren in Kooperation mit dem Begegnungszentrum und der Stadtteilbibliothek |
| Mi | 12.09. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Rudi Brossat Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Fr | 21.09. | 17.00 Uhr | Team BK-NATURA: „Artenvielfalt im Garten“ Multimediale Präsentation Nähere Information auf Seite:86 |
| Mi | 26.09. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Werner Scheuner Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 27.09. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Fr | 28.09. | 15.00 Uhr | Trauercafé |

Oktober

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| | | | |
| Do | 04.10. | 10.00 Uhr | Kommunale Beratung |
| Mo | 08.10. | 10.00 Uhr | Rentenberatung |
| Mi | 10.10. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Mi | 10.10. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Rudi Brossat Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Mi | 24.10. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Werner Scheuner Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 25.10. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Fr | 26.10. | 15.00 Uhr | Trauercafé |

November

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 07.11. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Do | 08.11. | 10.00 Uhr | Kommunale Beratung |
| Mo | 12.11. | 10.00 Uhr | Rentenberatung |
| Mi | 14.11. | 14.30 Uhr | Tanztee mit Rudi Brossat Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Sa | 17.11. | 11.00 Uhr | Einladung zum Tag der Offenen Tür Die Mitglieder des Hobbyclubs Bildende Kunst e. V. präsentieren ihre Arbeiten |
| Mi | 28.11. | 14.30 Uhr | Tanztee mit André Wörmann Einlass ab 13.30 Uhr • Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Do | 29.11. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Fr | 30.11. | 15.00 Uhr | Trauercafé |

Dezember

| Tag | Datum | Uhrzeit | |
|-----|--------|-----------|---|
| Mi | 05.12. | 13.00 Uhr | Beratung der FreiwilligenAgentur |
| Mo | 10.12. | 10.00 Uhr | Rentenberatung |
| Do | 13.12. | 14.30 Uhr | Bingo |
| Mo | 17.12. | 14.00 Uhr | Weihnachtsfeier der Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen |
| Di | 18.12. | 13.30 Uhr | Weihnachtsfeier I mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |
| Mi | 19.12. | 13.30 Uhr | Weihnachtsfeier II mit Jutta Fastnacht Kostenbeitrag: 2,50 € |

Gleichzeitig beenden wir damit das Veranstaltungsjahr 2018
Erster Öffnungstag im neuen Jahr: Montag, 07.01.2019



Das im Stadtzentrum gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund. Das Ziel unserer Einrichtung ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten dabei zu unterstützen, auch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen. Auch der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle. Die Themen der Kurse, Arbeitsgemeinschaften, Fachvorträge, Gesprächskreise, Konzerte und Workshops betreffen alle für Seniorinnen und Senioren relevanten Bereiche. Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen.

Zum Beispiel:

- Information und Gesellschaft
- Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen
- Fahrten und Besichtigungen
- Kultur und Musik
- Gesundheit, Sport und Bewegung
- Kreativangebote
- Spiele

Wilhelm-Hansmann-Haus
Seniorenbegegnungszentrum
Märkische Straße 21
44141 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 33 58
Fax (0231) 50-2 64 26
E-Mail: whh@stadtdo.de
www.whh.dortmund.de

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

Seniorenbesuchsdienst

Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Fit und mobil zu Hause | Fit und mobil in der Gruppe

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.

Information:

Stadt Dortmund, Sozialamt, Fachdienst für Senioren

Kleppingstraße 26, 44122 Dortmund

Ansprechpartner

Seniorenbesuchsdienst

Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz

Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz

Fit und mobil zu Hause | Fit und mobil in der Gruppe

Sabine Dahlmann | Telefon (0231) 50-2 70 94



1. Unterstützung und Hilfen für betreuende und pflegende Angehörige

Immer mehr Menschen erkranken im Alter an Alzheimer oder an einer anderen Form der Demenz. Die gestellte Diagnose bedeutet für Betroffene und Angehörige einen tiefen Einschnitt in ihrem Leben. Mit fortschreitender Erkrankung tauchen immer häufiger belastende Situationen im Alltag auf und viele Fragen stehen im Raum.

Gemeinsam mit dem Demenz-Servicezentrum der Region Dortmund bieten folgende städtische Begegnungszentren Information, Beratung und unterschiedliche Angebote zur Entlastung und Unterstützung für pflegende Angehörige.

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Kontakt: Annegret Manek, Leiterin des Begegnungszentrums

Tel. (0231) 50-2 88 59

2. Beratung und Information für betreuende und pflegende Angehörige

Die Welt eines verwirrten Menschen zu verstehen, ist im Alltag nicht immer einfach. Scheinbar entbehren die Handlungen der Demenzkranken jeder Logik. Angehörige benötigen in dieser Situation Beratung und Unterstützung. Wenn Sie Fragen haben

- ⌘ zur Früherkennung oder allgemein zum Krankheitsbild Demenz
- ⌘ zum Umgang mit einem demenzkranken Angehörigen oder in schwierigen Situationen
- ⌘ zu Möglichkeiten der Betreuung und Entlastung in Dortmund und wie diese finanziert werden können, rufen Sie an und vereinbaren Sie mit uns einen Beratungstermin!

3. Montagstreff – Wenn das Gedächtnis nachlässt

Einmal wöchentlich findet ein Nachmittag im Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst, mit einem speziellen aktivierenden und fördernden Freizeitangebot für Menschen mit (beginnender) Demenz statt. Die in einem geschützten Rahmen angebotenen aktivierenden und individuellen Aktivitäten wirken sich für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer positiv auf Befinden und Lebensqualität aus.

Auf Wunsch können auch Angehörige an diesem Nachmittag teilnehmen.

Der erste Besuch zum Kennenlernen der Gruppe ist kostenfrei.

Bei der Teilnahme weiterer Gruppentreffen entstehen Kosten in Höhe von 20,00 € zuzüglich 3,00 € für Verzehr.

Die Teilnahmegebühr wird bei Vorliegen der Voraussetzungen von der Pflegekasse erstattet.

Wir beraten Sie hier gerne!

4. Leben mit Demenz – Gesprächskreis

Die Bewältigung der Krankheitssituation „Demenz“ gestaltet sich im Alltag nicht einfach. Die Fürsorge für das erkrankte Familienmitglied bestimmt den Alltag. Häufig werden Angehörige mit diesen Belastungen nicht fertig und fühlen sich überfordert und alleine gelassen. In dieser Situation kann ein Angehörigengesprächskreis Entlastung bieten. Einmal im Monat unter der Leitung einer Fachkraft und im Austausch mit anderen Angehörigen können Sie mehr über das Krankheitsbild erfahren, die eigene Pflegesituation besprechen, sich gegenseitig unterstützen und Anregungen erhalten sowie neue Kontakte knüpfen. Bringen Sie Ihren demenziell erkrankten Angehörigen mit, parallel zum Gesprächskreis bieten wir eine Betreuungsgruppe an.

Der Gesprächskreis finden kostenfrei an folgenden Terminen statt:

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst
jeden 2. Montag im Monat von 16.00–17.30 Uhr

5. Stundenweise Entlastung zu Hause für betreuende und pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Pflegende Angehörige von Demenzerkrankten brauchen im Betreuungsalltag dringend Entlastung. Es soll Ihnen die Möglichkeit gegeben werden, mal entspannt die Dinge zu tun, die nur sehr schwer gemeinsam mit einem Demenzerkrankten zu erledigen sind. Dazu vermitteln wir Ihnen sozial engagierte Helferinnen und Helfer, die speziell von uns geschult wurden und die Betreuungsaufgabe verantwortungsvoll übernehmen.

Die Aufwandsentschädigung für die Helferinnen und Helfer beträgt 7,50 € pro Stunde. Bei Vorliegen einer Pflegestufe können die Kosten mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Wir beraten Sie hier gerne! Die Auswahl der Betreuungsperson erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt für das gesamte Stadtgebiet:

Sabine Dahlmann

Tel. (0231) 50-2 70 94

Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen – Region Dortmund

Menschen mit Demenz verstehen – Teilhabe ermöglichen

Das Demenz-Servicezentrum, Region Dortmund, ist eine Einrichtung der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen (LID). Die LID ist ein Netzwerk von Akteuren, die sich für die Verbesserung der häuslichen Situation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen und Freunden einsetzen.

Die LID wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales und den Landesverbänden der Pflegekassen Nordrhein-Westfalen. Träger des Demenz-Servicezentrums Dortmund ist die Stadt Dortmund in Zusammenarbeit mit der LWL-Klinik Dortmund. Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

Wir entwickeln und organisieren Unterstützungsangebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Im Kontakt mit Kommunen, Vereinen und Organisationen in den Wohnorten der Region möchten wir „Türöffner“ für Menschen mit Demenz sein, um ihnen eine gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Unsere Schwerpunkte liegen auf

- der Vermittlung von Kenntnissen und Kompetenzen durch Schulungen, Fortbildungen und Fachtagungen
- dem Aufbau von Angeboten für Menschen mit Demenz im frühen Stadium
- der Öffentlichkeitsarbeit
- der Unterstützung Regionaler Netzwerkarbeit
- der Planung und Beratung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag und gesellschaftlicher Teilhabe (z. B. Bewegungs- und kulturelle Angebote).

Teilen Sie uns mit, welche Bedürfnisse Sie im Besonderen haben. Wir werden versuchen, im Rahmen unserer Arbeit entsprechende Angebote zu entwickeln.

Demenz-Servicezentrum Region Dortmund

Kleppingstraße 26, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 56 94

Fax (0231) 50-2 60 16

E-Mail: demenzservicezentrum@dortmund.de

www.demenzservicezentrum.dortmund.de

Kontaktzeiten: dienstags 13.00 bis 17.00 Uhr
donnerstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

Persönliche Termine nur nach Vereinbarung!



Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:



Seniorenbüro Innenstadt-West

(im Eugen-Krautscheid-Haus)
Lange Straße 42, 44137 Dortmund
Tel. (0231) 3 95 72-14
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

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

Seniorenbüro Innenstadt-Nord

(im Sozialen Zentrum e. V.)
Westhoffstraße 8–12, 44145 Dortmund
Tel. (0231) 4 77 52 40
E-Mail: seniorenbuero.nord@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Aplerbeck

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

Seniorenbüro Dortmund-Brackel

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 40
E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
August-Wagner-Platz 2–4, 44339 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 60
E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hörde

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

Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Harkortstraße 58, 44225 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 83 90
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)
Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 84 90
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

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

Seniorenbüro Dortmund-Mengede

(im Gebäude des
Begegnungszentrums Mengede)
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Tel. (0231) 47 70 77 60
E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

(im Gebäude des
Begegnungszentrums Scharnhorst)
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 96 80
E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de



Seniorenbüros in Dortmund



für ein selbstbestimmtes Leben im Alter

In den Seniorenbüros der zwölf Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie in Ihrer Nähe Antwort und Hilfestellungen.

Unser Angebot

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 bis 12.00 Uhr**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause. Die Anschrift und Telefonnummer des für Ihren Stadtbezirk zuständigen Seniorenbüros finden Sie auf der Innenseite.

Gemeinsame Beratung mit den Pflegekassen

Um Ihnen den Weg zur Pflegekasse zu ersparen, arbeiten die Seniorenbüros mit den gesetzlichen und privaten Pflegekassen zusammen (Pflegestützpunkte). Vereinbaren Sie mit uns einen gemeinsamen Termin. Die Pflegeberater der Kassen kommen dann in unsere Seniorenbüros.

