

Senioren *Heute*

Zeitschrift des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund



mit Veranstaltungskalender

Winter 2019

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

Leben

Alles aus einer Hand!

in den Senioreneinrichtungen
der Familie Mohring



In Dortmund

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

In Lünen

Seniorenhaus Wethmar Mark, Wethmar Mark 76

In Holzwickede

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

In Iserlohn

Seniorenheim Gerlingsen

In Selm

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

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

www.pflege-mohring.de



Senioreneinrichtungen
Mohring

STADTBEZIRKE

TELEFON

Aplerbeck

Martin Fischer (0231) 44 76 13
 Ursel Alice Lenz (0231) 40 22 73
 Rüdiger Pelzer (0231) 44 54 48

Brackel

Franz Kannenberg (0231) 21 05 58
 Reinhard Preuß (0231) 21 13 30
 Klaus-Dieter Uhlig (0231) 21 78 561

Eving

Helmut Adden (0231) 80 77 00
 Hans J. Unterkötter (0231) 85 84 09

Hombruch

Elisabeth Beyna (0231) 73 58 89
 Prof. Dr. E.-W. Schwarze (0231) 7 02 05
 Walter Wille (0231) 73 12 36

Hörde

Karl-Otto Clemens (0231) 46 63 62
 Rosemarie Liedschulte (0231) 48 44 15

Huckarde

Günter Scheller (0231) 39 40 02
 Dieter Siegmund (0231) 31 04 09

Innenstadt-Nord

Kristina Kalamajka (0231) 81 94 32

Innenstadt-Ost

Margit Hartmann (0231) 92 73 331
 Horst Johann Wesnigk (0231) 13 70 315

Innenstadt-West

Gerda Haus (0231) 17 36 25
 Monika Köster (0231) 17 57 24

Lütgendortmund

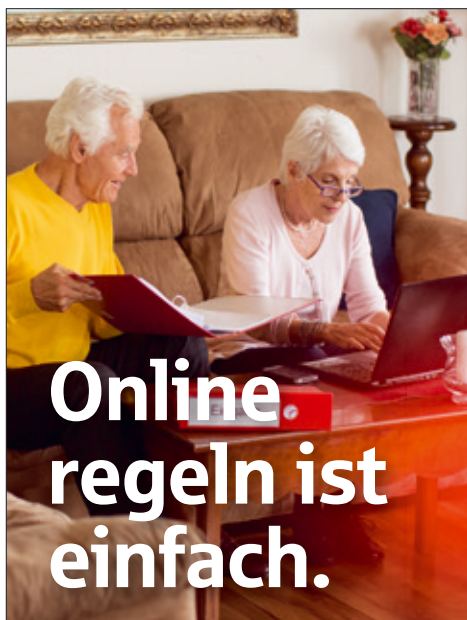
Hannelore Bauer (0231) 60 17 82
 Günter Brangenberg (0231) 63 83 90

Mengede

Horst Erdmanski (0231) 33 76 66
 Bruno Wisbar (0231) 37 07 02

Scharnhorst

Klaus Ahrenhöfer (0231) 23 15 57
 Gertrud Löhken-Mehring (0231) 89 20 20



**Online
regeln ist
einfach.**



sparkasse-dortmund.de

Wenn alles klar und deutlich ist. Mit dem barrierefreien Online-Banking Ihrer Sparkasse zuverlässig von zu Hause aus.

Wir zeigen Ihnen gerne, wie es geht.

 Sparkasse
Dortmund



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

Unsere Hilfen sind bedarfsgerecht, verlässlich und kompetent.

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

Kontakt über

Paritätischer Wohlfahrtsverband NRW
Kreisgruppe Dortmund
Ostenhellweg 42-48/Eingang Moritzgasse
44135 Dortmund
Telefon: (02 31) 189989-0, Fax: -30
dortmund@paritaet-nrw.org
www.dortmund.paritaet-nrw.org

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

Für Seniorinnen und Senioren stehen Ihnen u.a. folgende Mitgliedsorganisationen und Einrichtungen mit Rat und Tat zur Seite:

Alzheimer-Gesellschaft
Arbeiter-Samariter-Bund
Bund Deutscher Pfadfinder
Elfi Pflgeteam
Frauenzentrum Huckarde
Humanitas
Kommunikationszentrum Ruhr (KCR)
Kurzzeitpflege Goethestraße
Lebenshilfe
Mobiles Krankenpflegeteam
Paritätisches Altenwohnheim (Hermann-Keiner-Haus)

prompt gGmbH
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Seniorenbüro Innenstadt-Nord
Seniorenwohnungen im Hermann-Keiner-Haus
Soziales Zentrum
VdK
Verein für internationale Freundschaften
Wohnberatung (Kreuzviertel-Verein)
W.I.R. – generationsübergreifendes Wohnprojekt
Zentrum für Gehörlosenkultur

Stadtbezirk Aplerbeck

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

Stadtbezirk Brackel

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

Stadtbezirk Eving

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

Stadtbezirk Hörde

- *Jeden 2. Dienstag im Monat von 11.00 bis 12.00 Uhr,*
Bezirksverwaltungsstelle Hörde, Hörder Bahnhofstr. 16, 5. Ebene, Zimmer 518

Stadtbezirk Hombruch

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

Stadtbezirk Huckarde

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

Stadtbezirk Innenstadt-Nord

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

Stadtbezirk Innenstadt-Ost

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

Stadtbezirk Innenstadt-West

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

Stadtbezirk Lütgendortmund

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

Stadtbezirk Mengede

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

Stadtbezirk Scharnhorst

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

Schlaganfall ein Notfall

Schlaganfall-Hilfe Dortmund e.V.



 **112**

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

Kostenfreie Informationsabende

zum Thema Schlaganfall im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

ZUM VORMERKEN:

Die nächsten Informationsabende finden am
01.04.2020 und am **06.05.2020** statt.

Helfen Sie mit!

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

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

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

Sigrid Undset



Betreuung

 in häuslicher
Gemeinschaft

Filiale Dortmund

Stralsunder Str. 1
44135 Dortmund

Tel.: 0231 / 13 74 23 02

Fax: 0231 / 13 74 23 12

www.goldenerherbst24.info

E-Mail: dortmund@goldenerherbst24.info

Köln • Frankfurt • Siegen • Dortmund • Köln • Frankfurt • Siegen • Dortmund

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

Zu Beginn 9

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates 10

■ Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO)	10
■ Seniorenbeiratswahl 2020	12

Aus den Stadtbezirken 13

■ Fünfter Seniorentag Aplerbeck lädt auf den Marktplatz ein	13
■ MUSIK. KULTUR. PICKNICK	14
■ „Älter werden - mit Sicherheit“	14
■ Leben am Hellweg früher und heute - Vorbereitung für eine neue Themenreihe	15
■ RepairCafe Nette blickt auf 5-jähriges Bestehen zurück	16

Informationen 17

■ Seniorenvertretungen - eine Chance für Kommunen	17
■ Schnee im Juli - Reisebericht	18
■ Seniorenkino in der Schauburg	19
■ Seniorenkino in der Film-Bühne in Aplerbeck	19

Von Senioren – Für Senioren 20

■ Vereinsamung im Herbst des Lebens	20
■ Die Melodie, die in uns klingt	20
■ Denn die Freude, die wir geben...	20

Magazin – Unterhaltung – Termine 21

■ Bücherecke	21
■ Rezept	21
■ Schmunzelecke	24
■ Erzählcafé im Dietrich-Keuning-Haus	24
■ Termine	25
■ Sprüche	25
■ Seniorensendungen in Funk und Fernsehen	26
■ Zu guter Letzt	27
■ Leserbrief	30
■ Impressum	

Veranstaltungskalender vom 01.11. bis 31.01.2020 35

■ Impressum Veranstaltungskalender	74
------------------------------------	----

Titelbild: Boule – ein Sport für Junge und Alte, Fotograf: Andreas Beyna

Wir bieten Ihnen
Stationäre Pflege und Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



SICHER, GEBORGEN UND ZU HAUSE.

Erna-David-Seniorenzentrum

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

Seniorenwohnstätte Dortmund-Eving

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

Karola-Zorwald-Seniorenzentrum

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

Seniorenzentrum Dortmund-Kirchlinde

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

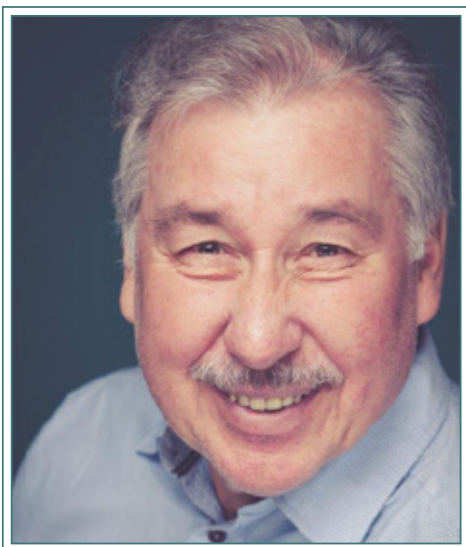
Minna-Sattler-Seniorenzentrum

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

Seniorenzentrum Rodenberg

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

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



Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

heute wende ich mich mit einem dringenden Aufruf an Sie. Im März 2020 werden die Seniorenbeiratsmitglieder der Stadt Dortmund per Briefwahl für fünf Jahre neu gewählt. Für jeden der zwölf Dortmunder Stadtbezirke können zwei Bewerber/-innen, für drei Stadtbezirke mit den meisten Einwohnern/-innen über 60 Jahren sogar drei Bewerber/-innen gewählt werden. Das sind nach dem heutigen Stand die Stadtbezirke Aplerbeck, Brackel und Hombruch. Beteiligen Sie sich bitte an der Wahl. Mit einer hohen Wahlbeteiligung hat der Seniorenbeirat eine starke Legitimation, sich für seine Zielgruppe einzusetzen. Immerhin können ca. 150.000 Dortmunder und Dortmunderinnen ihre Stimme abgeben. Der Seniorenbeirat wird sich dann für Ihre Belange einsetzen und mit dazu beitragen, dass unsere Stadt für Sie lebenswert wird. Einen Überblick über einen Teil unserer Arbeit hatte der Seniorenbeirat etwa zur Mitte seiner Amtszeit (2015 bis 2020) in einem Tätigkeitsbericht veröffentlicht. Zum Abschluss der Wahlperiode werden wir in einem zweiten Tätigkeitsbericht umfassend unsere Arbeit darstellen. Herausheben möchte ich vorab, dass der Seniorenbeirat der Auslöser war, dass auch in Dortmund die Landesehrenamtskarte eingeführt wurde und dass das Thema Toiletten im Stadtgebiet neu angefasst wird.

Eine Wahl setzt voraus, dass ausreichend Bewerber/-innen vorhanden sind, der Wähler oder die Wählerin also aussuchen kann, wem er/sie ihre Stimme gibt. Toll wäre es, wenn der neue Beirat Mitglieder aus allen Bevölkerungsschichten hätte, dabei die Anzahl von Frauen und Männern nahezu gleich wäre und sich auch Einwohner/-innen bewerben, die nicht in Deutschland geboren sind. So können Interessen unter allen Gesichtspunkten wahrgenommen werden.

Wie können Sie nun helfen? Ganz einfach, bewerben Sie sich selbst oder sprechen Sie Personen an, denen Sie zutrauen, dass sie für eine Wahrnehmung dieser Tätigkeit geeignet sind. Es handelt sich um eine ehrenamtliche Tätigkeit, bei der Sie mit Gleichgesinnten Erfolgserlebnisse teilen oder Ihre Freizeit der Stadtgesellschaft sinnvoll zur Verfügung stellen können. Bewerben können Sie sich bis spätestens 10. Januar 2020 beim Dortmunder Wahlamt. Der Wahltermin ist auf den 06. März 2020 festgelegt. Bewerbungsunterlagen erhalten Sie beim Wahlamt, z.B. für Ihre mindestens 25 Einwohner/-innen, die ihre Kandidatur auf einem Formular unterstützen müssen.

Ich selbst werde nicht mehr kandidieren, da ich bereits zehn Jahre im Seniorenbeirat verantwortlich mitgewirkt habe und auch einen gesundheitlichen Tiefschlag hinnehmen musste. Allerdings hat mir die Tätigkeit neue Erfahrungen gebracht und immer sehr viel Spaß gemacht, sodass ich sie nicht missen möchte. Von daher kann ich Sie nur ermuntern: Melden Sie Ihre Kandidatur an. Aber nehmen Sie auf jeden Fall an der Wahl teil.

Die nächste Ausgabe dieser Zeitschrift erscheint im Januar 2020. Daher wünsche ich mir, dass Sie ein friedliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben gefeiert haben und einen guten Start in das neue Jahr hatten. Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen sehr viel Gesundheit, Wohlbefinden und gute soziale Kontakte.

Franz Kannenberg

Ihr Franz Kannenberg

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

■ Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), *Martin Fischer*

Eigentlich ein furchtbar trockenes Thema. Anlass dafür, die Datenschutzgrundverordnung einmal in der Sitzung des Seniorenbeirates darzustellen, waren die Fragen des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit bei der Zusammenstellung der Beiträge für die Zeitschrift „Senioren Heute“. Dürfen wir diesen Beitrag bringen? Haben wir die Erlaubnis der abgebildeten Personen auf den Bildern? Wann müssen wir eigentlich eine Erlaubnis einholen? Neben dem Datenschutz spielt hier auch der Urheberschutz eine Rolle. Auch dieser Aspekt wurde angesprochen.

Wahrscheinlich kann sich noch jeder an den Aufstand in der Bevölkerung erinnern, als in den 80-iger Jahren die Volkszählung durchgeführt werden sollte. Mit sehr vielen detaillierten Fragen wollten die Statistikbehörden viel von den Bürgern wissen. Das wollten viele Bürger aber nicht. Es kam zu einem Prozessmarathon, den das Bundesverfassungsgericht mit seinem Urteil vom 15.12.1983, dem sogenannten Volkszählungsurteil, abschloss. Das Urteil legte das Recht auf „informationelle Selbstbestimmung“ fest und wann Einschränkungen dieses Rechtes hinzunehmen sind.

Eine weitere Regelung zum Schutz der personenbezogenen Daten ergibt sich aus der Grundrechte-Charta der EU, die als Teil des Vertrags von Lissabon seit dem 01.12.2009 in Kraft ist.

Darüber hinaus hat die EU eine Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) erlassen (2016/679 vom 27.04.2016), die dem Schutz natürlicher Personen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten dient. Seit dem 25.05.2018 war die Umsetzungsfrist abgelaufen und die Verordnung wirksam. Nationale Regelungen gelten weiter, sofern sie der DSGVO nicht widersprechen. Auch NRW hat den Datenschutz in seinem DSG NRW (neu) an die EU-Verordnung angepasst.

Gegenstand der VO ist der Schutz natürlicher Personen bei der Verarbeitung personenbezogener Daten. Sie gilt nicht für die Daten Verstorbener, aber bereits während der Schwangerschaft für den werdenden Menschen.

Da die DSGVO eine Rechtsnorm der EU ist, gilt sie für natürliche Personen in den Staaten der EU. Und hier kommen die internationalen Konzerne ins Spiel wie Google oder Facebook. Alle, die personenbezogene Daten be- oder verarbeiten, benötigen für die Erfüllung der Anforderungen mindestens eine der nachstehenden Bedingungen:

- Einwilligung
- Vertrag
- Regelung

Zur Absicherung der Be- und Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten fordern die Firmen von Ihnen immer die Zustimmung zu den AGB's, in denen sie ausführlich auf mehreren Seiten beschreiben, in welchem Umfang Sie Ihre Daten erfassen und verarbeiten. Kaum ein Mensch liest sich dieses Juristendeutsch detailliert durch und drückt meistens schnell den Knopf, mit dem er bestätigt, dass er die Informationen gelesen und verstanden hat und ihnen zustimmt. Sie wollen nämlich schnell das Programm nutzen, das Konto eröffnen oder den Artikel bestellen.

Aber was sind nun personenbezogene Daten? Einige Beispiele:

- Namen, Alter, Familienstand, Geburtsdatum
- Werturteile, z.B. Zeugnisse
- Genetische Daten oder Krankendaten
- Foto, Videoaufnahmen, Röntgenbilder oder Tonbandaufnahmen
- Geistige und innere Zustände (Einstellungen, Motive, Wünsche, politische, sexuelle oder religiöse Einstellungen oder Präferenzen)
- Private Aktivitäten und Beziehungen
- U.v.a.m.

Welche Auswirkungen hat die DSGVO nun auf die Arbeit des Seniorenbeirates? Eine Frage, die ich bereits zum Anfang dieses Berichtes angeschnitten hatte.

Es betrifft die Zeitschrift „Senioren Heute“. Hierbei ist das Recht am eigenen Bild zu beachten. Oder wenn zu Veranstaltungen eingeladen wird, sei es in das Rathaus oder zu Veranstaltungen in den Stadtteilen. Die Verwendung von Adressenlisten ist zu prüfen. Bei Einladungen per E-Mail ist darauf zu achten, in wie weit die Adressaten von jedem Empfänger gelesen werden können, z.B. bei Verwendung von E-Mail-Verteilern.

Das Recht am eigenen Bild (Kunsturhebergesetz) schränkt die Veröffentlichung von Bildern ein, macht die Veröffentlichung aber unter bestimmten Bedingungen möglich.

In dieses Thema des Datenschutzes gehören auch z.B. die unerwünschten Telefonanrufe. Sie sind nach dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbe-

werb (UWG) unzulässig. Gegen diese aufdringlichen Werbeanrufe muss man sich durch Beschwerde bei der Bundesnetzagentur wehren. Hierbei werden persönliche Daten, Telefonnummer und Namen, missbraucht.

Derjenige, der Daten nutzt (verarbeitet) muss die Einwilligung nachweisen können. Das kann er, wenn Sie der AGB zugestimmt haben oder Ihr Gesprächspartner am Telefon hat nach vorheriger Ankündigung Ihre Zustimmung per Telefon aufgezichnet.

Für die Verwendung von Fotos hat die Stadt ein Formular entwickelt, auf der sie die Zustimmung zur Verwendung des Fotos einholt und auch, für welchen Zweck dieses Foto verwandt werden soll. Die wesentlichen Datenschutzvorschriften der EU-DSGVO legen zum Einen die Grundsätze der Verarbeitung personenbezogener Daten fest, wer dafür verantwortlich zeichnet, wie die Daten zu

verarbeiten sind und eine weitere Person, die für den Datenschutz zu sorgen hat, der bzw. die Datenschutzbeauftragte. Auf der anderen Seite werden die Rechte der betroffenen Personen aufgelistet.

Für die Stadt Dortmund als Einrichtung, die personenbezogene Daten verarbeitet, gibt es ein gesondertes Merkblatt/Broschüre, die mit „Datenschutz-hinweise“ überschrieben ist. Hier sind sowohl die verantwortlichen Personen als auch der oder die zuständige Datenschutzbeauftragte genannt und Zweck und Rechtsgrundlagen der Datenverarbeitung aufgeführt.

Die ausführlichen Erläuterungen von Frau Geise hatten die offenen Fragen geklärt, so dass nach ihrem Vortrag keine weiteren Erklärungen notwendig waren. ■

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

Theodor Fontane

Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen und Ausflügen gewünscht? Bitte sprechen Sie uns an!



ZeitGut

Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Gesundheits-Service

- Beratung zu Pflegeleistungen
- Individuelle Demenzbetreuung
- Arzt- und Krankenhausbegleitung

Alltagsbegleitung

- Häusliche Betreuung
- Alltagsassistenz
- Besuchs- und Begleitedienste

Unsere Leistungen können mit Ihrer Pflegekasse abgerechnet werden.



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

Aus der Tätigkeit des Seniorenbeirates

■ Seniorenbeiratswahl 2020, gefunden von Dieter Siegmund

Am 06. März 2020 findet die nächste Seniorenbeiratswahl statt.

Die Wahl des Seniorenbeirates ist eine reine Persönlichkeitswahl. Nicht Parteien oder Listen treten an, sondern Frauen und Männer, die das 60. Lebensjahr vollendet haben und sich für Senioren engagieren wollen.

Aufgrund Ihrer Lebenserfahrung, verbunden mit dem gewonnenen Einfühlungsvermögen und Ihrer derzeitigen Lebenssituation sind gerade Sie prädestiniert, die Interessen der Seniorinnen und Senioren dieser Stadt zu vertreten, da Sie sozusagen mit im „selben Boot sitzen“.

Sollten Sie sich für die Tätigkeit als Seniorenbeiratsmitglied interessieren, so können Sie uns in unseren Sprechstunden gern ansprechen.

Zum Thema erreichte uns folgender Beitrag, Autor unbekannt:

Ält're Menschen mit Problemen,
die sich nach 'ner Änd'ung sehnen,
laufen in der Stadt herum,
fragen: Kümmert sich wohl wer – darum?

Kann ich alle Schilder lesen?
Auf dem Bahnhof Karten lösen?
Kann ich fahren mit dem Bus,
wenn ich mal verreisen muss?

Reicht die Ampelphase „grün“,
schaff's ich über'n Damm zu gehen?
Kann ich in den Laden 'rein,
hohe Stufen soll'n sein?

Wo find' ich in meiner Stadt,
einen Platz, wo's Ruhe hat?
Wo kann ich mich unbeschwert
setzen, denn ich bin versehrt?

Wer hilft mir beim Altersgeld,
was an allen Enden fehlt?
Wer berät mich, wenn mich morgen
wieder einhol'n meine Sorgen?

Wer im Rathaus ist der Mann,
der mir wirklich helfen kann?
Gibt es dort 'ne Anlaufstelle,
die mir hilft auch auf die Schnelle?

Also, liebe Leut', s'ist schwer,
doch es muss ein Beirat her.
Dieser soll in jeder Stadt
helfen dem, der Sorgen hat.

Uns're älteren Leute heute
sind so dankbar, diese Leute.
Und sie suchen den Kontakt,
schließen gern mit Jungen Pakt.

Suchen Sicherheit im Leben –
die soll jede Stadt auch geben.
Ja, der Beirat mahnt auch dann
diese Sicherheiten an.

Alter ist oftmals 'ne Bürde,
doch auch Alter hat stets Würde.
Jeder Beirat sollte sorgen
für die Würde heut' und morgen.

So gesehen hat ein Beirat
mitzureden bei der Stadt
für die Wünsche ält'rer Leute
lieber gestern schon, als heute.



**So hilfreich wie nötig,
so individuell wie möglich!**

**Ausgezeichnet mit dem
Unternehmerinnenpreis 2017**

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

■ Fünfter Seniorentag Aplerbeck lädt auf den Marktplatz ein,

Frau Emig (Seniorenbüro Aplerbeck), Fotos: Dieter Schütze



Beim 5. Seniorentag in Aplerbeck am Samstag, 06. Juli, drehte sich von 11 bis 16 Uhr alles um das Thema „Gemeinsam unterwegs“. Auf dem Aplerbecker Marktplatz gab es zahlreiche Informationen und Aktionen für Alt und Jung.

37 Einrichtungen, Vereine, Gewerbetreibende, Kirchengemeinden und die Polizei stellten sich an den Informations- und Aktionsständen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Kultur, Ehrenamt, Sicherheit, Sport und Bildung vor und beantworteten alle Fragen der zahlreichen Besucherinnen und Besucher. Am Ende hieß es bei Doris Kischel vom DHB-Netzwerk Haushalt: „Infos ausverkauft – so viele Materialien haben wir noch nie verteilt.“ Der Verein informierte unter anderem über nachhaltiges Waschen und Gefahren im Haushalt.



Die Grußworte sprachen Sozialdezernentin Birgit Zoerner und Bezirksbürgermeister Jürgen Schädel. Zum Angebot des Seniorentages zählte auch das Rollator-Training am DSW21-Bus. Ralf Becker hatte sehr viel zu tun, seine Erfahrung: „Die Aplerbecker sind immer interessiert.“ Kein Wunder, Mobilität ist einer der wichtigsten Garanten für die Selbstständigkeit im Alter. Zu einer „Smartphone-Sprechstunde“ haben Expertinnen und Experten der evangelischen Kirchengemeinde Schüren und der young caritas eingeladen, während die AWO Historisches zum 100-jährigen Bestehen präsentierte.

Für die schöne Atmosphäre auf dem Marktplatz sorgten das Rahmenprogramm mit dem Seniorentheater Wundertüten, Live-Musik der Aplerbeck Stage Groover, Merengue-Tanz, dem Heimatverein Berghofen, Schlagern und Interviews von jungen und älteren Menschen sowie ein eigens für den Seniorentag gegründetes Chorprojekt mit Kindern und Erwachsenen unter Leitung von Norbert Staschik und Rita Mölders. ■

Den Menschen

FÜHLBAR

machen



eine gemeinsame Sache

BESTATTUNGSHAUS Weber
BESTATTUNGEN für Dortmund

Unternehmen der Friedhofsgärtner Dortmund eG,
Treuhandstelle für Dauergrabpflege und Bestattungsvorsorge

92 50 500 & 56 22 93 33



■ **MUSIK. KULTUR. PICKNICK**, Kristina Kalamajka und Gertrud Löhken-Mehring,
Fotos: Leopold Achilles, Nordstadtblogger



MUSIK. KULTUR. PICKNICK, so lautet der Titel des jährlich an vier Sonntagen stattfindenden Festivals auf dem Nordmarkt. Erstmals präsentierte sich der Seniorenbeirat bei diesem Festival mit dem Ziel, das Gremium bekannt/bekannter zu machen und auf die im kommenden Jahr stattfindende Wahl hinzuweisen oder interessierte Personen für das Amt zu gewinnen. Einige Gesprächspartner kannten dieses Gremium nicht einmal, so konnte Aufklärungsarbeit geleistet werden. Bei dem Einen oder der Anderen war auch Interesse vorhanden, sich für dieses Gremium zu engagieren. Ganz nebenbei ergaben sich

Gelegenheiten, über die Grundsicherung, begleitende Dienste und u.v.m. zu sprechen.

Es war eine Veranstaltung bei schönem Wetter und mit vielen Besuchern, daher konnten die beiden Beiratsmitglieder mit einem guten Gefühl und Vorfreude auf die folgenden zwei Sonntage nach Hause gehen.

An dieser Stelle noch einmal vielen Dank an den Quartiersmanager Herrn Martin Gansau für seine Unterstützung. ■

■ **„Älter werden - mit Sicherheit“**, von Elisabeth Beyna und Walter Wille

Unter dem pfiffigen Motto „Älter werden - mit Sicherheit“ fand am 16. August ein Infotag in der evangelischen Kirche und dem Südwest-Forum am Hombrucher Markt statt. Die Initiatoren hatten dafür Referenten und Partner gewinnen können, um die unterschiedlichsten Blickwinkel zum Thema Sicherheit zu beleuchten. Vor, nach und zwischen den Vorträgen blieb auch Zeit für Fragen und persönliche Beratungsgespräche vor Ort.

Schon Mitte Juni hatte zum Infotag ein Pressegespräch stattgefunden, das Peter Otworowski gut vorbereitet und moderiert hatte.

Die Resonanz hierauf war ganz hervorragend. Umfangreiche Berichte und Hinweise erschienen in sämtlichen Zeitungen und örtlichen Magazinen, was wiederum großes Interesse weckte und zu einem guten Besuch aller Themenbereiche führte.

Rollator-Training im Bus und „Fremde an der Tür“. Nach der Eröffnung und Begrüßung durch Iris Zupke und Detlef Masan vom Seniorenbüro Hombruch ging es Schlag auf Schlag weiter.

Von 12.15 bis 17.00 Uhr stand ein Dortmunder Linienvor dem Südwest-Forum. DSW21 - Mitarbeiter Ralf Becker zeigte hier zahlreichen Interessierten den richtigen Umgang mit Rollatoren im Bus. Ab 12.30 Uhr referierte Markus Schettke vom Polizeipräsidium Dortmund spannend und aufschlussreich zum Thema „Fremde an der Tür“ und gab praktischen Rat über Maßnahmen zu mehr Sicherheit im privaten, aber auch öffentlichen Bereich.

Hausnotruf, Sicherheit in den eigenen vier Wänden und Sturzprophylaxe.

Wie funktioniert ein Hausnotrufsystem? Dies erläuterte Ulrike Sausmikat vom Malteser Hilfsdienst e.V. ab 14.00 Uhr.

Um das Thema „Sicherheit in den eigenen vier Wänden“ ging es mit Jan Hoppmann von der Wohnberatung Dortmund des Kreuzviertel-Vereins weiter.

Ab 16.00 Uhr kam dann der Sport zum Zuge. Michaela Knorr von der Seniorengymnastik des TuS Barop demonstrierte, wie man sich mit Gymnastik vor möglichen Stürzen schützen kann. Alle übten fleißig mit.

Sicherheit bei Bankgeschäften und eine kleine grüne Dose.

Den ganzen Aktionszeitraum über informierte Diana Köhler von der Sparkasse Dortmund über „Sicherheit bei Bankgeschäften“.

Parallel dazu ließen sich viele Seniorinnen und Senioren von Elisabeth Beyna und Walter Wille vom Seniorenbeirat über den Sinn und das Handhaben der „Notfalldose“ informieren. Kostenlos gab es für jeden ein „grüne Dose“ mit nach Hause.

Kontakt zum Seniorenbüro Hombruch.

Wer Fragen rund um das Älterwerden im Stadtbezirk Hombruch hat, kann sich jederzeit an das Seniorenbüro Hombruch wenden. Beratungszeiten sind montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung. Das Seniorenbüro befindet sich in der Bezirksverwaltungsstelle an der Harkortstraße 58. Telefonisch sind Iris Zupke und Detlef Masan

unter der Tel.-Nr. 0231/50-28 390 erreichbar. Außerhalb der Dienstzeiten und bei Beratungen läuft ein Anrufbeantworter, der regelmäßig abgehört wird. Ein Rückruf ist daher garantiert - sicher!

Auch Elisabeth Beyna, Tel.-Nr. 0231/73 58 89, und Walter Wille, Tel.-Nr. 0172 151 42 82, vom Seniorenbeirat stehen für Fragen und Anregungen gerne bereit. ■



Mit Notfalldose und Beachflag: (v.l.n.r.) Walter Wille und Elisabeth Beyna vom Seniorenbeirat freuen sich mit Iris Zupke und Detlef Masan vom Seniorenbüro Hombruch auf einen interessanten und gut besuchten Infotag. (Foto: Peter Otworowski)

■ **Leben am Hellweg früher und heute - Vorbereitung für eine neue Themenreihe,**

Thomas Brandt, Seniorenbüro Brackel

Begegnungsstätten und Seniorenkreise im Netzwerk Senioren für den Stadtbezirk Brackel bereiteten zusammen mit engagierten Partnern und dem Seniorenbüro Brackel eine neue Themenreihe vor.

Bereits Ende Juli wurde fleißig geplant und untereinander Absprachen getroffen, damit im Herbst erneut an vielen Orten im Stadtbezirk ein spannendes und möglichst generationenübergreifendes Thema Jung und Alt zusammenführt.

Die Veranstaltungsreihe Leben am Hellweg früher und heute besteht seit 2011 und beschäftigte sich bislang mit neun Themen:

- Spiel und Musik in den östlichen Stadtteilen (2011)
- Wohnen und Arbeiten (2012)
- Sicherheit im Alltag (2012/2013)
- Mobilität im Wandel der Zeit (2013)
- Kleider mach(t)en Leute (2014)
- Wenn eine(r) eine Reise tut (2015)
- Tischlein deck dich – Essen im Wandel der Zeit (2016)
- Freizeit und Begegnung (2017)
- Bestattungskultur im Wandel der Zeit (2018)

Die neue Themenreihe findet im Herbst im Marie Juchacz Haus (AWO Asseln), im Ev. Jakobus Gemeindehaus Wambel (St. Reinoldi Kirchengemeinde) und im Arent Rupe Haus (Ev. Kirchengemeinde Brackel) statt.



Nähere Einzelheiten hierzu werden rechtzeitig im Oktober veröffentlicht.

Zusammen mit Expertinnen und Experten und dem Seniorenbüro Brackel bereiteten ehrenamtliche Mitarbeiterinnen der Seniorenkreise im Stadtbezirk Brackel erneut ein interessantes Thema vor. ■

Partner des Netzwerkes für Senioren für den Stadtbezirk Brackel

■ RepairCafe Nette blickt auf 5-jähriges Bestehen zurück,

Thomas Brandt, Seniorenbüro Mengede, Fotos: Seniorenbüro Mengede

Das 45. RepairCafe feierte am Freitag, 09. August mit einem parallel veranstalteten Tausch- und Trödelmarkt seinen 5. Geburtstag im Kath. Gemeindehaus Nette in der Friedrich-Naumann-Str. 9.

Von 33 vorgestellten Geräten konnten 22 auf Anhieb repariert werden und in acht Fällen kann eine erneute Wiedervorstellung mit einem Ersatzteileinbau das jeweilige Gerät vor einer Verschrottung retten.

Mit 12 von 14 angemeldeten Verkaufsständen fand auch der Tausch- und Trödelmarkt – trotz Sommerferien und Regenvorhersage – einen guten Anklang vor und in den Räumen des Gemeindehauses.

Mitarbeitende der St. Josef Kirchengemeinde sorgten für das leibliche Wohl und das ein oder andere erworbene elektrische Gerät konnte sogleich im RepairCafe nochmals unter die Lupe genommen werden, um die Funktionstüchtigkeit zu testen.

In einem abschließenden Rückblick bei Kaltgetränken und Grillwurst freuten sich alle 17 freiwilligen Mitarbeiter*innen über einen gelungenen Nachmittag und einen Erlös aus dem Spendenschwein in Höhe von 140,91 €. Hiervon sollen u.a. neue Unterlagen zum Schutz der Tische angeschafft werden und Verbrauchsmaterial muss für die nächsten RepairCafes aufgefüllt werden. Freiwillige Interessenten für eine Mitarbeit im RepairCafe Nette sind auch zukünftig jederzeit herzlich willkommen und werden gebeten, sich bei Rückfragen im Seniorenbüro Mengede (50-18 09 0) zu melden.

Auch zukünftig werden Anmeldungen erst am jeweiligen Reparaturtag in der ersten Stunde (15–16 Uhr) entgegengenommen. Dadurch können defekte Geräte zeitnah im RepairCafe vorgestellt werden.

Fahrräder, Nähmaschinen, Bügeleisen und Staubsauger wurden zeitgleich beim 45. RepairCafe Nette zur Reparatur vorgestellt. ■



Der Tausch- und Trödelmarkt Nette vor und....



... im Kath. Gemeindehaus lockte so manchen Schnäppchenjäger in die Friedrich-Naumann-Straße 9.

■ Seniorenvertretungen - eine Chance für Kommunen, Landesseniorenvertretung NRW

Kommunen, in denen eine Seniorenvertretung (SV) besteht, wissen, was sie an ihr haben.

Städte und Gemeinden, die bisher auf die Mitwirkung eines solchen politisch unabhängigen Gremiums verzichten, ahnen scheinbar nicht, welcher Chancen sie sich berauben, wenn sie das generationenübergreifende engagierte Mitwirken älterer Menschen bei der Gestaltung des kommunalen Lebens nicht nutzen. „Derzeit sind 168 Seniorenvertretungen in NRW aktiv, in diesen Kommunen leben mehr als 70 Prozent der Älteren in NRW“, kann der Vorsitzende der Landesseniorenvertretung (LSV) Nordrhein-Westfalen, Jürgen Jentsch (Gütersloh), auf viele positive Stimmen von Bürgermeistern dieser Gemeinden verweisen.

Die LSV NRW sieht in dem viel diskutierten demografischen Wandel vor allem Möglichkeiten der Gestaltung. „Die wachsende Gruppe der Älteren bietet Chancen für positive Entwicklungen und Herausforderungen, wenn sie sich als Bestandteil einer Teilhabekultur und -atmosphäre in der Kommune empfinden kann“, hört Jürgen Jentsch immer wieder bei den Begegnungen vor Ort. „Was eine kommunale Seniorenvertretung als unabhängige Mitgestalterin kommunalpolitischer Prozesse auf die Beine stellen kann, reicht von kleinen Anregungen zur Barrierefreiheit bis hin zu erfolgreich etablierten Veranstaltungsreihen, dient aber auch zur Meinungsbildung zwischen Jung und Alt zu aktuellen Themen wie etwa dem Klimawandel.“ Dass auch die NRW-Landespolitik diesen positiven Blick auf die praktizierte Teilhabe der Seniorenvertretungen und ihres Dachverbandes, eben der LSV, teilt, zeigt der Koalitionsvertrag von CDU und FDP aus 2017. Darin heißt es: „Die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen ist eine starke Stimme der älteren Menschen in unserer Gesellschaft. Wir werden ihren Rat und ihre Expertise zur besseren gesellschaftlichen Teilhabe von Seniorinnen und Senioren mit einbeziehen.“

Das immer wieder auftauchende „Gegenargument“, um keine Seniorenvertretung einrichten zu müssen – nämlich, dass die älteren Mitglieder in den Gemeinderäten doch bereits die Interessen der Senioren vertreten würden – lässt Jentsch nicht gelten. „Sie sind partei- bzw. fraktionsgebunden und müssen das Gesamtwohl der Stadt im Blick haben.“

Ende 2016 hat der NRW-Landtag einen neuen §27a in die Gemeindeordnung eingefügt, der es Gemeinden – allerdings auf freiwilliger Basis – ermöglicht, „zur Wahrnehmung der spezifischen Interessen von

Senioren, von Menschen mit Behinderung oder anderen gesellschaftlichen Gruppen besondere Vertretungen [zu] bilden oder Beauftragte [zu] bestellen“, so zitiert Jürgen Jentsch und bietet damit interessierten Älteren in Kommunen ohne Seniorenvertretung eine gute Handhabe für die aktive Forderungen zur Einrichtung solcher Interessensvertretungen. „Gerade vor dem Hintergrund einer wachsenden und beklagenswerten Politikverdrossenheit sind SV eine unterstützenswerte Form der politischen Teilhabe. Sie sind daher – im wohlverstandenen Eigeninteresse einer aktiv bürgerschaftlichen Kommune – zu fördern“, bietet Jentsch die Beratung, Begleitung und Unterstützung durch die Landesseniorenvertretung für alle an der Gründung einer Seniorenvertretung Interessierten an. Gerade im Hinblick auf die in 2020 anstehenden Kommunalwahlen in NRW sollten die politischen Fraktionen diese Chance nutzen.

Informationen finden sich auf der Homepage www.lsv-nrw.de

Jürgen Jentsch
Vorsitzender ■

Was zählt ist Verantwortung.

Beratung zu Themen, die Sie bewegen.

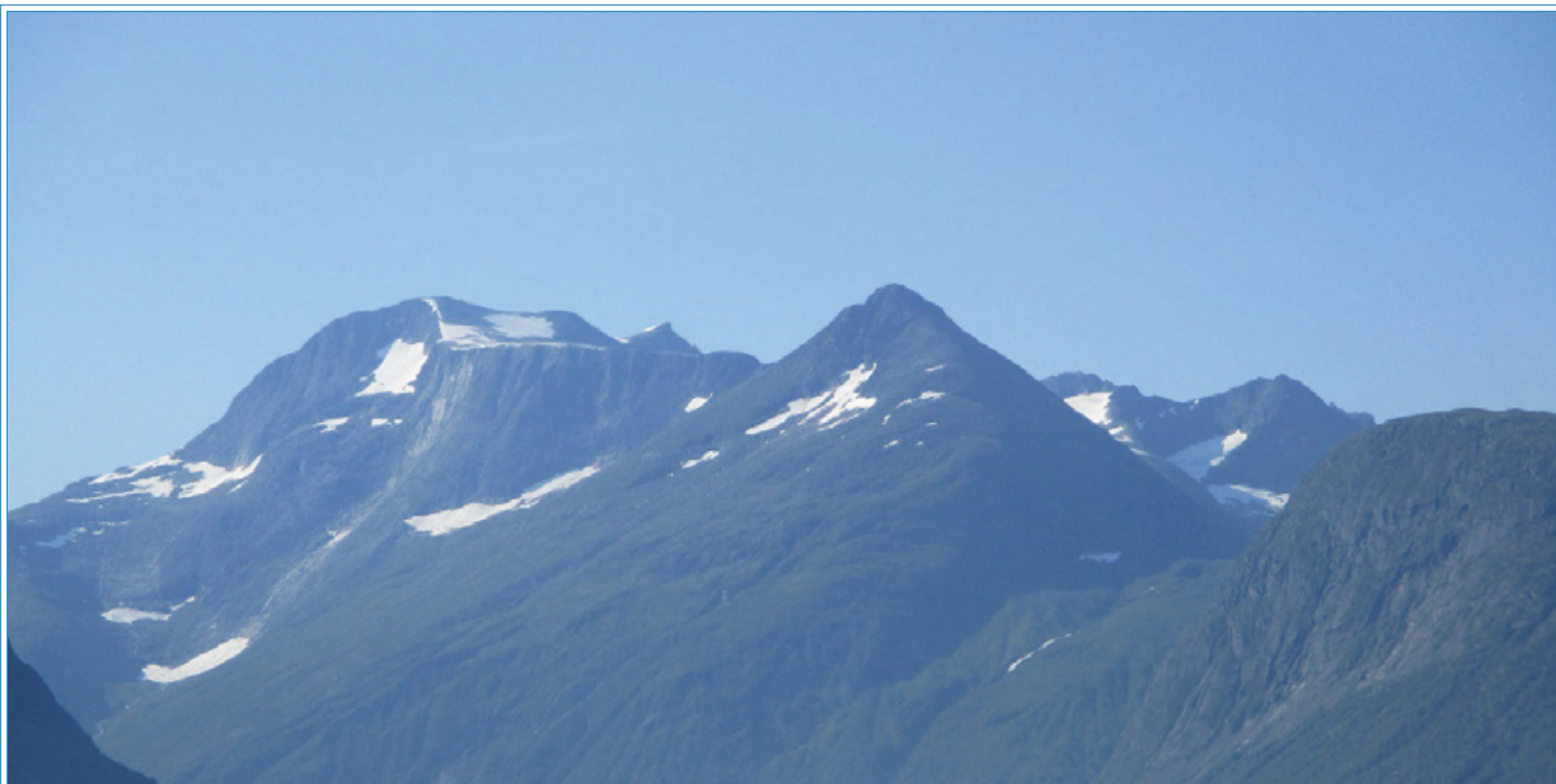
Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

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

Dortmunder Volksbank

www.dovoba.de



Wir haben ihn gesehen.

Im letzten Jahr konnte ich krankheitsbedingt die geplante Norwegenreise nicht antreten, aber am 24.07. in diesem Jahr hat es dann doch geklappt. Meine Frau und ich haben die Koffer gepackt und nach der Anreise zum Dortmunder Hauptbahnhof ging es um 11.34 Uhr pünktlich los. Wir nahmen die reservierten Plätze im klimatisierten Zug ein und kamen – fast – pünktlich in Bremen an. Nach einem blitzartigen Umstieg in die Nordwestbahn erreichten wir Bremerhaven. Wenige Meter vor dem Bahnhof stand ein öffentlicher Bus bereit, der uns Reisende zum Kreuzfahrtterminal brachte. Dort wartete unser Zuhause für die nächsten 7 Tage, das Kreuzfahrtschiff MS Albatros, bekannt aus der Fernsehserie „Verrückt nach Meer“.

Die Einreise-Formalitäten waren schnell erledigt und um 15.40 Uhr waren wir bereits in unserer Kabine. Die Koffer wurden durch die Schiffsbesatzung vom Bus bis in die Kabine befördert, sodass wir nur unser Handgepäck zu tragen hatten.

Pünktlich um 18.00 Uhr legte die Albatros bei herrlichem Sonnenschein Richtung Norden ab. Das Schiff kann maximal 830 Passagiere aufnehmen, war aber nur mit 753 Personen belegt.

Als erstes fand um 18.15 Uhr die auf jedem Schiff vorgeschriebene Seenot-Rettungsübung statt, bei der sich alle Passagiere mit einer Rettungsweste „bewaffnet“ auf einem Außendeck einfinden müssen. Es wird genau kontrolliert, ob jeder Gast anwesend ist, da die Teilnahme für alle verpflichtend ist.

Der folgende See-Tag war optimal als Einstieg in die Reise. Man konnte sich im schönsten Sonnenschein auf diversen Decks aufhalten und die frische Luft genießen.

Am übernächsten Tag gegen 14.00 Uhr erreichten wir Geiranger. Wer wollte, konnte das Schiff per Tenderboot verlassen, um an einem Ausflug teilzunehmen oder an Land einen Spaziergang durch den Ort zu machen.

Aber auch in den Innenbereichen des Schiffs konnte man sich die Zeit vertreiben. Sport, Lesen, sich mit netten Mitreisenden unterhalten oder einfach nur relaxen. Die Freizeitmöglichkeiten waren vielfältig.

Beeindruckend waren die teilweise sehr hohen Berge, an denen wir in den Fjorden rechts und links vorbeifuhren. Bis zur Baumgrenze sind die Gebirge üppig bewachsen. Die Kiefern oder Birken wurzeln in kleinsten Felsspalten und kommen ohne den sonst üblichen Erdboden aus. An manchen Ufern, teilweise

auch richtig hoch am Berg, befinden sich bewohnte Häuser und man fragte sich, wie die Leute dort leben. Das nächste Haus befindet sich erst hunderte Meter weiter. Aber die Einwohner pflegen trotzdem Nachbarschaftshilfe und Zusammenhalt.

Die Häuser sind meist in den für Teile Skandinaviens üblichen Farben Rot, Beige oder Hellgrau gestrichen. In fast allen Fjorden konnten wir riesige Wasserfälle bewundern, die das Tauwasser der Bergspitzen oder Gletscher ins Tal stürzen ließen.

Hinter jeder Biegung, die das Schiff zurücklegte, ergab sich immer wieder ein neuer Blickfang: Der dunkle Berg, oben noch mit Schnee bedeckt, der niemals ganz taut, unten kurz über den Ufern kleine Wiesen mit Schaf-, Ziegen- oder Kuhhaltung der dortigen Bauern.

Die Landwirte üben einen Hauptberuf aus und führen ihren Hof im Nebenerwerb.

In manchen Fjorden scheint nur ca. fünf Monate in der Sommerzeit die Sonne, was natürlich auch Einfluss auf die Vegetation hat.

Angefahren wurden die Orte:
Geiranger, Naustø, Andalsnes, Olden, Nordfjorddeid, Bergen und Lyngdal.

Noch gar nicht erwähnt habe ich die Verpflegung auf dem Schiff. Wir wurden von sehr freundlichem Personal bedient, die angebotenen Gerichte konnten z. T. mit Sternerestaurants konkurrieren.



Es fanden besondere kulinarische Höhepunkte, wie an einem Nachmittag das „Wiener Kaffeehaus“ oder am vorletzten Vormittag ein „bayrischer Frühschoppen“ statt und man musste aufpassen, dass der Bauchumfang nicht größer wurde.

Am 31.07. sind wir wohlbehalten und gesund wieder in Dortmund angekommen.

Der Kapitän hatte bei unserer Verabschiedung erwähnt, dass er bei etlichen vorherigen Norwegenreisen noch nie so schönes Wetter hatte (1 Woche Sonne satt, mit Temperaturen zwischen 20°–30°C). Na ja, wenn Engel reisen... ■

■ Seniorenkino in der Schauburg, *Elisabeth Beyna*

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

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

■ Seniorenkino in der Filmbühne in Aplerbeck, *Martin Fischer*

Die Filmbühne in Aplerbeck, Schürferstraße 330 bietet an jedem letzten Mittwoch im Monat Kino nicht nur für Senioren an.

Es wird ein Film zum attraktiven Preis von 6,50 Euro, incl. Kaffee und Gebäck gezeigt.
Einlass: ab 13.30 Uhr, Beginn: 14.30 Uhr. ■

Von Senioren – Für Senioren

■ Vereinsamung im Herbst des Lebens, *Beate Caßau*

Der demografische Wandel ist nicht zu leugnen. Der Mensch wird älter und bleibt irgendwann allein zurück. Das ist der Lauf der Zeit und dann beginnt häufig die Vereinsamung, der wir entkommen wollen und die wir nicht akzeptieren müssen. Es gibt viele Möglichkeiten, den bunten Herbst des Lebens nicht allein zu verbringen.

Cafe's und Tanzlokale zum Kennenlernen eines Partners, einer Partnerin sind kaum noch zu finden. So kommt das Medium des Internets zum Einsatz – anonym, zu Hause gemütlich im Sessel sitzend und auf den unendlich vielen Katalogseiten nach den Partner/ die Partnerin zu suchen. Hochglanzdarstellungen mit ebensolchen Beschreibungen. Wer beschreibt sich selbst schon nachteilig oder gar objektiv und die jeweilige Motivation der Suche mit der Frage, welche Rolle im jetzigen Leben besetzt werden soll, wird nicht gestellt. Es soll lediglich nach den jeweiligen Bedürfnissen einsetzbar und austauschbar sein, möglichst ohne Verpflichtung und Anstrengung. Entsprechend kritisch sollten die Bilder und Darstellungen von den vielen Einsamen eingeordnet werden. Im Dating-Menü des Lebens, also der Wirklichkeit, wird nur noch ein Speiserest benötigt, als Sättigung, Befriedigung von Bedürfnissen meist untergeordneter Art. Ein Füllmittel für Augenblicke des Fühlens von Einsamkeit oder des Alleinseins, des Mangels an körperlicher Nähe. Eine Momentaufnahme, Momentbefriedigung, um danach wieder in den ansonsten sicher gestalteten Alltag mit all den Kleinigkeiten zurückzukehren. Die Hoffnung auf ein Leben in Zweisamkeit kann illusionär sein, möglicherweise wie eine Seifenblase wieder zerplatzen.

Die Jagd nach dem vermeintlichen „Glück“ im bunten Herbst des Lebens ist häufig nur kurzfristig, damit unserer temporeichen Zeit geschuldet und kann aufgrund von erlebten Enttäuschungen weiter in die Vereinsamung führen. Denn bei der Jagd danach werden u. U. Freunde, Hobbys und Aufgaben vernachlässigt.

Der sorgsame Blick darf, sollte bei allem Tun, egal wo, nicht verloren gehen. Die Lebenserfahrung wird helfen, das Unechte vom Echten zu trennen, ohne allem mit Misstrauen zu begegnen. Das Leben gibt uns tausend Chancen, es gilt nur herauszufinden, welchen Weg wir gehen wollen, im Herbst des Lebens. ■

■ Die Melodie, die in uns klingt, *Beate Caßau*

Blenden wir alles Laute der Zeit einmal aus und lauschen auf die leisen Töne. Sanfte Momente, ein Augenblick, ein Hauch von Verzückung. Spüren die Perlen der Melodie auf unserer Haut, all unseren Sinnen.

Klang einer Stimme, Geschmack einer Speise, Geruch von Gewürzen aus fernen Ländern oder von ganz nahe. Spüren die Berührung einer Hand auf unserer Hand, lauschen den Tönen einer Melodie aus vergangener Zeit, atmen tief die frische winterliche Luft ein und fühlen uns lebendig, ganz voller Freude. Verankern diesen Moment des Glücks tief in uns, wohl wissend, dass dieses Gefühl, diese Melodie in uns, so nicht wiederkommen wird – dafür jedoch etwas Neues. Jede Zeit des Jahres ist eine gute Zeit, wenn wir sie dazu machen. ■

■ Denn die Freude, die wir geben..., *Mechthild Schettke*

Gerne unternehme ich gelegentlich mal einen Städtetrip, und so war ich im letzten Herbst mal in Chemnitz. Auf der Rückfahrt gönnte ich mir eine Pause in Jena, landschaftlich reizvoll gelegen. Es ist die zweitgrößte Stadt Thüringens, Universitätsstadt und u.a. auch bekannt durch das Zeiss Planetarium. In einem kleinen Café fand ich in einem Regal einige Ausgaben des AWO Magazins „Meine Chance“, u.a. mit aktuellen Beiträgen zur Selbsthilfe, Gesundheit und Prävention.

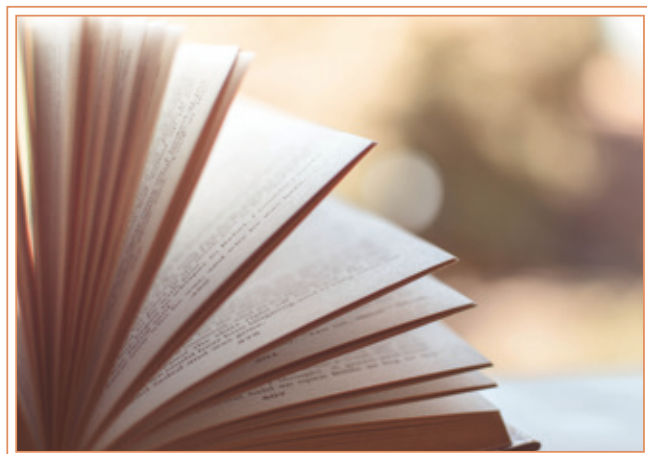
Interessiert blätterte ich im Heft und entschied mich dann, es mit nach Hause zu nehmen, wo ich es dann ausgiebig unter die Lupe nahm und großen Gefallen daran fand. Danach verspürte ich Lust, meine Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen und schickte umgehend den beiden Frauen in der Redaktion eine Mail. Schon Tage später erhielt ich die Antwort: sie hätten sich sehr über mein Feedback gefreut und regten einen Ost-West-Dialog an, was mich wiederum sehr erfreute! Kurze Zeit später erhielt ich die neue Ausgabe des Magazins zugeschickt, in dem unser Dialog und ein Foto von mir, vor dem Café stehend, veröffentlicht worden war. Jetzt bin ich „wieder am Zug“ und gespannt, wie es weitergeht. Ich habe ihnen kürzlich das „Althoffblättchen“ zugeschickt, ein kleines Heft für die Nachbarschaft im Althoffblock, an dem ich mich beteilige. ■

■ **Bücherecke**, gefunden von Kristina Kalamajka

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

Kurzbeschreibung:

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

■ **Rezept**, gefunden von Elisabeth Beyna**Zupfbrot mit Käse und Oliven****Zutaten für 4 – 6 Personen:**

- 1 runder Laib Brot
- 180 g geriebener Gruyère-Käse
- 70 g Kalamata-Oliven (entkernt und grob gehackt)
- 15 g glatte Petersilie (gehackt)
- 60 g geschmolzene Butter

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Mit einem langen, gezahnten Messer den Brotlaib im Abstand von 2,5 cm einschneiden, dabei aufpassen, nicht ganz durchzuschneiden, sondern etwa 1 cm dick durchgehenden Boden belassen. Das Brot drehen und die Einschnitte im rechten Winkel wieder 2,5 cm breit wiederholen.
3. In einer Schüssel Käse, Oliven und Petersilie vermengen. Die Käsemischung mit den Händen in beiden Richtungen in die Einschnitte drücken. Den Brotlaib auf ein Backblech setzen und die ganze Oberfläche mit geschmolzener Butter beträufeln. Mit Aluminiumfolie abdecken und 15 Minuten backen, dann die Folie abnehmen und etwa 10 Minuten weiterbacken, bis der Käse geschmolzen und das Brot goldbraun ist. Auf einen Teller legen und servieren. ■



SCHÖN ZU WISSEN DASS JEMAND DA IST

- Hausnotruf für Ihre Sicherheit zu Hause
- auch bei Ihnen vor Ort
- monatliche Miete 23,00 €
- Kostenübernahme durch die Pflegekasse möglich
- kostenlose Beratung unter 0 59 71 - 93 43 56

Vitakt Hausnotruf GmbH • www.vitakt.com



Christinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



St. Josefinenstift

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



St.-Elisabeth-Altenpflege

Seniorenpflegeeinrichtung
Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH



**BESUCHEN
SIE UNS!**

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

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

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

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

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

www.st-johannes.de



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT
DORTMUND gGmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen

Anzeige Kath. St.-Johannes-Gesellschaft Dortmund gGmbH

Ein Zuhause im Alter

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

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

Christinenstift

Das Christinenstift, in der City Dortmund gelegen, bietet Aktivitäten, wie den Besuch des Wochenmarktes, des Theaters der Museen oder Cafés. Die Einbeziehung der Angehörigen in verschiedenste Freizeit-Aktivitäten und Feierlichkeiten ist selbstverständlich. Im Innenhof liegt ein großer wunderschöner Garten. Kontakt: (0231) 18 201-0

St. Josefinenstift

Das St. Josefinenstift ist ein Damenstift, direkt am Ostwall gelegen. Durch die zentrale Lage bietet es vielerlei Aktivitäten. Die Fest- und Feierkultur bieten Bewohnerinnen, Angehörigen und Freunden des Hauses ein abwechslungsreiches Programm. Der geschützte Garten ist eine grüne Oase. Kontakt: (0231) 55 69 05-0

St.-Elisabeth-Altenpflege

Die St.-Elisabeth-Altenpflege in Dortmund-Kurl liegt am Stadtrand mit hohem Naherholungswert durch die Ruhe der Natur. Ein weitläufiger Garten lädt zu Spaziergängen im Sinnesgarten ein. Die Einrichtung ist an das St.-Elisabeth-Krankenhaus mit geriatrischem Schwerpunkt angebunden. Kontakt: (0231) 2892-0



Pflegebedürftige werden in professioneller Betreuung stundenweise versorgt

Auszeit für Angehörige

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

Die Kosten für eine Rundum-Betreuung mit vielen verschiedenen Aktivitäten wie Spielen und Singen, Mittagessen und Kaffeetrinken betragen 8 Euro pro Stunde. Eine vorherige Anmeldung ist bis zum Freitag davor um 12 Uhr im Christinenstift unter der Telefonnummer (0231) 18 201-0 erforderlich. Weitere Infos zur Einrichtung unter www.christinenstift.de

■ Schmunzelecke, gefunden von Kristina Kalamajka

Ein Briefwechsel. Zum Lachen oder Weinen?

Liebe Omi!

Aus Italy schicke ich dir 'ne Message, damit du schnellst, dass ich gut drauf bin. Wir sind mit dem Ofen erst bis nach Pisa gebettet, wo sie den affengeilen Tower haben, und haben uns eine Mafia-Torte (wie heißt das Zeug? „Pizza“ - rolo!) reingetan. Am ersten Abend waren wir heavy abgebaggert, aber jetzt sind die vibrations gut. Wir kübeln reichlich Wein rein, sind aber voll drauf und checken den Trip ab. Mach dir keine Sorgen, liebe Omi. Wir heizen jetzt noch durch die Pampa nach Rom; das soll ja so galaktisch sein: lauter Antik-Schrott da; das wird royal flash. So long, liebe Omi. Wenn du genug Power hast, schick mal Schotter blau gebündelt, postlagernd Roma. Ich muss sehen, dass ich in die Hufe komme.

Kisses, Hannes.

Mein lieber Hannes!

Vielen Dank für deinen schönen Brief aus Pisa! Deine Omi freut sich immer, wenn sie etwas von dir hört. Aber Hannes, schreib doch mal, was du so machst und wie es dir geht. Ich mach mir doch Sorgen, denn davon schreibst du gar nichts. Kommst du denn mit dem Geld klar, oder soll die Omi noch 20 Euro schicken? Ich gehe heute Tante Leni besuchen und gebe ihr deinen Brief zu lesen; sie freut sich sicher darüber. Erhol' dich gut, lieber Hannes. Und schreib bald wieder an

Deine Omi.

PS.: Hab ich das richtig verstanden? Ihr fahrt nach Rom? Ach, bitte, grüß doch den Heiligen Vater von mir, wenn du ihn siehst, er wohnt ja dort.

Liebe Omi!

Danke für den Schotter, du bist wirklich eine schrille Gurke, Omi! Schreibe heute nur kurz, wollen noch auf die Disco-Piste gehen. Habe die Freaks gefragt: Der Typ, den ich grüßen soll, wohnt in 'ner abgeschotteten WG, man muss elende Connections haben, um da ran zu kommen, und darauf habe ich echt null Tarif. Rom ist tierisch.

Love, Hannes

PS.: was macht deine Thrombose?

Mein lieber Hannes!

Danke für die schöne Postkarte aus Rom. Mit meiner Thrombose ist es schon viel besser geworden. Die neue Salbe von Dr. Möbes hilft doch gut. Hast du den Heiligen Vater schon gesehen? Du schreibst gar nichts davon. Ich hoffe, es geht dir gut. Geh doch einmal in den Petersdom. Da hält sich der Heilige Vater oft auf. Es wäre schön, wenn du ihn einmal sehen könntest.

Immer deine Omi.

Hey, Omi,

habe in den Peters-Schuppen gemoved! Habe den Freak gesehen. Trägt tierische Klamotten! Der ist voll auf dem Jesus-Trip und hat in dieser Peter-Disco (Wahnsinns-Sound da!) 'ne irre Show abgezogen. Kam leider nicht näher an ihn ran. Ich flipp ja aus, was du für coole Zampanos kennst, Omi. Der Riesentyp weiß echt, was Tango ist. Schätze, dass ich in Deutschland jetzt verschärft zulangen werde, um auch so 'nen Super-Job zu kriegen.

Take it easy, Hannes. ■

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

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

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

Termine:

■ Donnerstag, 21.11.2019 ■ Donnerstag, 19.12.2019

■ **Termine**

Öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates:

- Donnerstag, 31.10.2019
- Donnerstag, 05.12.2019

Beginn: 14.00 Uhr, Rathaus, Saal der Partnerstädte

„Ein Nachmittag in der Bibliothek“

Lesenachmittag in der Stadt- und Landesbibliothek

Termin: 06. November 2019, Zeit: 15.00 Uhr,
Eintritt frei

Das Studio B der Stadt- und Landesbibliothek ist
ebenerdig zu erreichen. ■

■ **Sprüche**, zugesandt von Kristina Kalamajka

Das beste Mittel jeden Tag gut zu beginnen ist, beim
Erwachen daran zu denken, ob man wenigstens
einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen
könnte.

Friedrich Nietzsche

Nimm dir Zeit, um froh zu sein,
es ist die Musik der Seele.

Aus Irland

„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt,
ist mein Schneider; er nimmt jedes Mal neu Maß
wenn er mich trifft, während alle anderen immer die
alten Maßstäbe anlegen, in der Meinung, sie passten
heute noch auf mich.“

George Bernhard Shaw ■

LATEGAHN

Familienbetrieb seit 1894

Es geht immer
um das Leben.

Hochofenstraße 12
44263 Dortmund-Hörde
Telefon 0231 41 11 22

Rathausstraße 14 a
58239 Schwerte
Telefon 02304 1 61 85

auch in Aplerbeck
und Berghofen

info@lategahn.de

schwerte@lategahn.de

www.lategahn.de

■ Seniorensendungen in Funk und Fernsehen

Fernsehsender: WDR Fernsehen	Servicezeit Gesundheit Jeden 1. und 3. Montag ab 18.20 Uhr
Radiosender: WDR 4	„Mittendrin“ Begegnungen und Informationen Jeden Samstag 8.00 bis 8.55 Uhr
WDR 5	Erlebte Geschichten Sonn- und an Feiertagen 18.04 bis 18.30 Uhr 22.35 bis 23.00 Uhr
Radio 91,2	„Spätlese“ Seniorengruppe der Altenakademie Dortmund zu aktuellen Themen Jeden 4. Sonntag im Monat im Rahmen der Sendung Bürgerfunk um 19.04 Uhr



Ihr Partner in allen Gesundheitsfragen

Knappschafts Krankenhaus Lütgendortmund
Volksgartenstraße 40 | 44388 Dortmund
Telefon: 0231 6188-600
Email: altersmedizin-luedo@klinikum-westfalen.de
www.klinikum-westfalen.de



■ **Zu guter Letzt**, gefunden von Walter Wille

Das Leben ist eine Chance, nutze sie.
Das Leben ist Schönheit, bewundere sie.
Das Leben ist Seligkeit, genieße sie.
Das Leben ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit.
Das Leben ist eine Herausforderung, stelle dich ihr.
Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie.
Das Leben ist ein Spiel, spiele es.
Das Leben ist kostbar, geh sorgfältig damit um.
Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn.
Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr.

Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es.
Das Leben ist Versprechen, erfülle es.
Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie.
Das Leben ist eine Hymne, singe sie.
Das Leben ist ein Kampf, akzeptiere ihn.
Das Leben ist eine Tragödie, ringe mit ihr.
Das Leben ist ein Abenteuer, wage es.
Das Leben ist Glück, verdiene es.
Das Leben ist das Leben, verteidige es.

Mutter Teresa

Man bleibt jung, solange man noch
lernen, neue Gewohnheiten annehmen
und Widerspruch ertragen kann.

Marie von Ebner-Eschenbach

■ **Leserbriefe**

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

Stadt Dortmund

Geschäftsstelle des
Seniorenbeirates
Südwall 2-4,
44122 Dortmund
E-Mail: seniorenbeirat@
dortmund.de ■



Unbeschwert Wohnen mit Vonovia.

Wir bieten barrierefreie/
barrierearme Wohnungen
in Dortmund.

Tel.: 0231 / 577 04-100

www.vonovia.de

Noch heute
Besichtigungs-
termin
buchen!

VONOVIA



Altersmedizin für Dortmund: Menschlich. Herzlich. Kompetent.

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

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

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

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

Das ganzheitliche Konzept der Klinik: Nicht nur einzelne Erkrankungen und Fähigkeiten stehen im Vordergrund – Komponenten wie die Vorgeschichte eines Patienten, seine Wünsche und Ziele, sein Umfeld u.v.m. fließen ebenfalls in die Therapie ein. So bietet das Hüttenhospital eine individuelle Behandlung, die die Patienten getreu dem Motto des Hauses „zurück ins Leben“ führen kann.

Die gute Qualität unserer Leistungen ist 2017 zum bereits fünften Mal mit dem anerkannten KTQ-Zertifikat und 2018 mit dem Qualitätssiegel Geriatrie Add-on des Bundesverband Geriatrie bestätigt worden.

**HÜTTENHOSPITAL**
Zurück ins Leben





ALTERSMEDIZIN FÜR DORTMUND

MENSCHLICH.
HERZLICH.
KOMPETENT.

Innere Medizin • Geriatrie
Tagesklinik für Geriatrie

Wir kümmern uns -
als Geriatisches
Zentrum Ihrer Region

Unser Team informiert Sie gerne über unsere
medizinischen Angebote.

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



HÜTTENHOSPITAL
Zurück ins Leben

Für Senioren da sein

Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürgerinnen und Bürger freiwillig engagieren? Einen interessanten Aufgabenbereich bietet der Besuchs- und Begleitservice für Seniorinnen und Senioren.

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

Informationen:

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

Ansprechpartner:

Frau Kampmann, Tel. (0231) 50 – 2 70 94

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

Wer das Ziel kennt, kann entscheiden.

Wer entscheidet, findet Ruhe.

Wer Ruhe findet, ist sicher.

Wer sicher ist, kann überlegen.

Wer überlegt, kann verbessern.

Konfuzius



Mobiler Bibliotheksdienst

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

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

Tel. (0231) 50-2 32 20

E-Mail: Mobiler.Bibliotheksdienst@stadtdo.de

Senioren und Bibliothek

Herr Fabian Köser,

Tel. (0231) 50-2 57 44

E-Mail: fkoester@stadtdo.de

Stadt Dortmund
Kulturbetriebe



Impressum

Herausgeber:

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

Geschäftsstelle des Seniorenbeirates:

Südwall 2–4, 44122 Dortmund
Telefon: 0231/50 – 2 48 87
Telefax: 0231/50 – 2 65 69
E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Verantwortlich für die Redaktion:

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

Konzeption:

Werbeagentur L. Kapp
Heiliger Weg 99, 44141 Dortmund

Gestaltung und Layout:

ideen.manufaktur | Agentur Saiko, www.ideemafa.de

Druck:

Stadt Dortmund, Dortmund-Agentur

Nächste Ausgabe: 20. Januar 2020

Redaktionsschluss für Leserbeteiligungen
und -zuschriften: 27. November 2019

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



Goethestr. 66 | 44147 Dortmund
Telefon: 0231 98 65 48 48 | kontakt@nak-pflege.de

www.nak-pflege.de

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

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



Wir sorgen vor – in Ihrem Ohr

SoniTon ist die ganze Welt modernster Hörsysteme. Jetzt kostenloses Testgerät erhalten und bequem zu Hause ausprobieren: individuell konfiguriert und exakt angepasst an Ihre Bedürfnisse. Erleben Sie Ihren Alltag neu!

Tierisch gut hören



Flughafenstraße 2
44309 Do-Brackel
☎ 0231/5452744

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

Körner Hellweg 63
44143 Do-Körne
☎ 0231/8640802

NEUERÖFFNUNG
Siegburgstraße 19
44359 Do-Mengede

Die Hörbiene
Gestochen scharf hören



Haus & Heimbesuche

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

Fahrservice & Vor-Ort-Service

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

Kompetent & Seniorengerecht

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

Rundum Service

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

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

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

Die Hörbiene
Gestochen scharf hören



DAMIT SIE MIT EINEM LÄCHELN NACH HAUSE GEHEN



Mit Kompetenz und Leidenschaft



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

	Seniorenpflege	Tagespflege	Kurzzeitpflege
Seniorenheim Mengede, Mengede	0231 / 33 20-0	0231 / 33 20-5 21	0231 / 33 20-0
Seniorenheim WEISSE TAUBE, Kirchhörde	0231 / 73 82-2 01		0231 / 73 82-2 01
Seniorenwohnpark Burgholz, Innenstadt-Nord	0231 / 47 64 19-0	0231 / 47 64 19-0	0231 / 47 64 19-0
Seniorenwohnsitz Nord, Innenstadt-Nord	0231 / 50-2 60 96		0231 / 50-2 60 96
Seniorenwohnsitz WESTHOLZ, Scharnhorst	0231 / 47 64 34-0		0231 / 47 64 34-0
Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach, Eichlinghofen	0231 / 97 02-0	0231 / 97 02-0	0231 / 97 02-0
Seniorenzentrum Rosenheim, Sölde	0231 / 44 20 44-30	0231 / 44 20 44-30	0231 / 44 20 44-30
Wohn- u. Begegnungszentrum Zehnthof, Innenstadt-Ost	0231 / 56 49-1 05	0231 / 56 49-1 05	0231 / 56 49-1 05
Tagespflege im Wilhelm-Hansmann-Haus, Innenstadt		0231 / 50-2 59 61	

Pflege im beschützenden Bereich	
Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach, Eichlinghofen	0231 / 97 02-0
Jüngere Pflegebedürftige	
Wohn- u. Begegnungszentrum Zehnthof, Innenstadt-Ost	0231 / 56 49-1 05

Service-Wohnen	
Friederike Gertrud-Haus, Mengede	0231 / 50-2 66 33
Wohnpark Mengede, Mengede	0231 / 50-2 66 33
Seniorenheim WEISSE TAUBE, Kirchhörde	0231 / 73 82-2 01
Wohnpark Am WESTHOLZ, Scharnhorst	0231 / 47 64 34-0
Seniorenwohnanlage Rosenstraße, Sölde	0231 / 44 20 44-30
Villa Rosenstraße – Wohnen in Wohngemeinschaften, Sölde	0231 / 87 80 30



Unsere Häuser haben das Gütesiegel „Verbraucherfreundliche Einrichtung“ des ISIS erhalten.

Stadt, Seniorenheime
DORTMUND
gemeinnützige GmbH

SHDO.de
Pflegen | Betreuen | Beraten

www.shdo.de



Senioren

*Veranstaltungshinweise
für die Stadtbezirke*

*vom
01. November bis
31. Januar 2020*

*Bildung, Freizeit, Kultur
Beratungsstellen*

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

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

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

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

Informationen erteilen die jeweils genannten Seniorenbüros.

Kursinhalte:

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

Kursleitung: Angelika Bammann Praxis für Soziotherapie, Dipl. Pädagogin, Soziotherapeutin, Krankenschwester, Pflegeberaterin
Tel. 0231 – 10 18 98

1. Kurs:

Ort: AWO Tagespflege Wickede, Meylantstraße 85, 44319 Dortmund
8 x montags 04.11.– 13.01.2019, 16.30–18.30 Uhr
An Demenz Erkrankte können nach Rücksprache, während der Kurszeiten in der Demenzgruppe oder der Tagespflege betreut werden.

Information und Anmeldung:

AWO Tagespflege Wickede, Tel. (0231) 21 78 209
oder Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50- 296 40

2. Kurs:

Ort: AWO Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Informationsveranstaltung:

Freitag, den 08.11.2019, 10.30 Uhr

Kurszeitraum:

8 x freitags
10.01.2020 – 28.02.2020 10.45–12.45 Uhr

Information und Anmeldung:

Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 5011340

3. Kurs:

„Kraftquellen wiederentdecken - 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.



NETTE MIETER WILLKOMMEN!

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

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






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

Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit den eigenen pflegebedingten Stressfaktoren. Die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vermittelten Entlastungsmöglichkeiten und Entspannungsbungen zeigen auf, wie trotz Pflege Entspannung gelingen kann.

Das Kursangebot ist für alle pflegende Angehörige kostenfrei.

Termine: 8 x donnerstags nachmittags, 14.30 – 16.30 Uhr, ab 14.11.2019 - 30.01.2020

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) 5028020, E-Mail: ustasinski@stadtdo.de

Kursinformationen/Rückfragen:

In den jeweiligen Seniorenbüros

Verantwortliche Durchführung:

Angelika Bammann (Praxis für Soziotherapie) in jeweiliger Zusammenarbeit mit: Barmer Pflegekasse, den Seniorenbüros Brackel, Hombruch, Huckarde, Lütgendortmund, Mengede, Innenstadt-Ost, Innenstadt-West, Innenstadt-Nord, der Caritas, dem Altenzentrum St. Antonius, den AWO Tagespflegen im Eugen-Krautscheid-Haus, in Wickede, im Möllershof und der Westhoffstrasse, der städt. Begegnungsstätte und der Demenzgruppe Lütgendortmund, der Ev. Noah-Kirchengemeinde Nette, dem WHH, der DOGEWO21, dem städt. Begegnungszentrum Mengede,

Kneipp –Verein Dortmund e.V.

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

Vorträge am 1. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr

Der Kneipp-Verein Dortmund e.V.

Seit Oktober 1893 gibt es ihn schon, den Kneipp-Verein Dortmund e.V.

15 von damals noch 10000 Dortmundern waren inspiriert von den Lehren Sebastian Kneipps, der 1894 auch einmal zu einem Vortrag nach Dortmund kam und im damaligen Saal am Fredenbaumpark von den Stadtbewohnern wie ein Held gefeiert wurden. Sie gründeten den Verein, um Bewusstsein für gesundes und gutes Leben zu wecken. 1894 waren sie schon 400 Kneipp-Anhänger. Seither hat der Verein einiges an Auf und Ab erlebt. Während der Zeiten

des ersten und zweiten Weltkriegs beispielsweise hatte niemand Sinn mehr für Gesundheitspflege, es ging einfach ums Überleben. 1950 wurde der Verein wieder zum Leben erweckt- in mühsamer Kleinarbeit. 1989 war der Verein wieder auf 475 Mitglieder angewachsen. Am 1. Januar 2017 hatte der Verein 1577 Mitglieder, viele von ihnen sind auch in den angebotenen Kursen aktiv oder besuchen Gesprächskreise, Vorträge sowie Kochkurse. Seit rund 5 Jahren hat der Verein Räumlichkeiten in der Karl-Marx-Straße 32 angemietet- und dort sein Büro sowie Kursräume untergebracht.

Kneipp-Verein Dortmund e.V.

Vorträge am 1. Mittwoch im Monat in der Zeit von 17.00 bis 18.30 Uhr

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

Uhrzeit: 17.00 bis 18.30 Uhr

Homöopathischer Gesprächskreis

Ort: DO-Mitte, Kneipp-Zentrum, Karl-Marx-Str. 32

Die Homöopathie, bekannt als eine Therapie der „kleinen weißen Globuli“ kennt irgendwie jeder, doch was ist das eigentlich genau und wie wird es richtig angewandt. Früher gab es unter den Homöopathen die gute Tradition, sich in regelmäßigen Abständen mit interessierten Menschen zu treffen und Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie sowie einzelne Arzneimittelbilder ausführlich an einem Abend zu besprechen. Dieser Gesprächskreis will diese gute Tradition der Homöopathen wieder aufgreifen und fortsetzen und richtet sich an alle Menschen die sich für Homöopathie, ihre Anwendung und einzelne Arzneimittelbilder interessieren. Jeder ist herzlich willkommen.

An den einzelnen Abenden wird immer ein besonderes homöopathisches Thema behandelt. Zu Beginn des Gesprächskreises gibt es immer eine Einführung in das jeweilige Thema durch die anwesende Homöopathin. Durch das offene Gespräch werden Themen der Homöopathie und das Verständnis dazu lebendig! Jeder Teilnehmer und jede Frage ist herzlich willkommen um sich im Gesprächskreis auszutauschen.

Leitung: Marianne Diel,

Heilpraktikerin und Homöopathin, Tel.: 9834850 www.heilpraktikerin-in-dortmund.de

Kosten: 2 Euro bei Anwesenheit (für die Auslagen der Referentin z.B. für Fotokopien)

Termine: am 2. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, Senioren und Bibliothek

Max von-der-Grün-Platz 1 – 3, 44137 Dortmund
Tel.: (0231) 50 – 2 57 44

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

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

„... und was haben Sie gelesen?“

Literaturtreff für Menschen ab 60 in der Bibliothek
Über Bücher sprechen, Meinungen austauschen
oder Leseanregungen erhalten ist erwünscht beim
Literaturtreff. Der findet **jeden dritten Mittwoch im
Monat, um 15.00 Uhr im Studio B der Stadt- und
Landesbibliothek, Max-von-der-Grün-Platz 1 – 3,**
statt. Besucher/Innen können zuhören und auch zur
Diskussion über Bücher beitragen die von drei Eh-
renamtlichen vorgestellt werden. Die Teilnahme an
der Veranstaltung ist kostenlos. Der Literaturtreff ist
eine Veranstaltung des Fachbereichs „Senioren und
Bibliothek“ der Stadt- und Landesbibliothek Dort-
mund und des Vereins proKultur. **Nähere Informationen**
unter: **Senioren und Bibliothek, (0231) 50 – 2 57 44.**

AltenAkademie – Forum für Bildung und Begegnung

Westfalenpark Florianstr. 2,
Eingang: Baurat Marx Allee
Nähere Infos montags bis freitags von
9.00-12.30 Uhr unter Tel.: (0231) 12 10 35 oder
www.altenakademie.de

**Anmerkung: Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich
auf 7,00 Euro zzgl. Parkeintritt Ausnahme:
Film-Café jeweils 12,80 Euro zzgl. Parkeintritt
Ägyptologie: jeweils 9,50 Euro zzgl. Parkeintritt**

Montag, 04. November

Altern und Autofahren

Beginn: 18.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. Andreas Seeber

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 05. November

Hansestädte im deutschen Ostseeraum

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Hartmut Neumann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Vom Zeitungshaus zu Lensing Media

Beginn: 19.00 Uhr

Referent: Matthias Langrock, Chefredakteur Ruhr-
Nachrichten

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 08. November

Film-Café: Das Versprechen

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 12,80 Euro, zzgl. Parkeintritt

Die Westfälische Salzroute

Beginn: 15.30 Uhr

Referent: Dr. Hartwig Gielisch

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 12. November

Walter Gropius

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 15. November

Die Ramessiden: Wesermaatre Meriamun Hekamaa- tre Setepenamun

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Rouven Müller

Teilnehmerbeitrag: 9,50 Euro, zzgl. Parkeintritt

Ayurveda-viel mehr als Wellness

Beginn: 15.00 Uhr

Referentin: Dr. Sima Halberstadt

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Die Pflegeversicherung

Beginn: 16.00 Uhr

Referent: Walter Westerhoff

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Montag, 18. November

Was ist meine Immobilie wert?

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Westholt

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 19. November

Mies van der Rohe

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 22. November

Die Ramessiden: Wesermaatre Setepenre Meriamun

Wesermaatre Achenamun

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Rouven Müller

Teilnehmerbeitrag: 9,50 Euro, zzgl. Parkeintritt

Kreative Floristik in der Adventszeit

Beginn: 14.30 Uhr

Referentin: Barbara Stratmann

Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Montag, 25. November

Querdenker-Abend: Anders denken

Beginn: 19.00 Uhr

Referenten: Karl-Heinz + Oliver Wittershagen

Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 26. November

Die 60er, 70er und 80er Jahre: Utopien

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Der Zoo der Zukunft

Beginn: 19.00 Uhr

Referent: Dr. Frank Brandstätter, Zoodirektor

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 29. November

Die Ramessiden: Neferkare Setepenre Chepermaatre Setepenre

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Rouven Müller

Teilnehmerbeitrag: 9,50 Euro, zzgl. Parkeintritt

Gewürze und ihre Bedeutung im Mittelalter und heute

Beginn: 15.00 Uhr

Referent: Walter Keller

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 03. Dezember

Die 60er, 70er und 80er Jahre: Brutalismus

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 06. Dezember

Die Ramessiden: Menmaatre Setepenptah

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Rouven Müller

Teilnehmerbeitrag: 9,50 Euro, zzgl. Parkeintritt

Carsten Bülow liest: Theodor Storm-Unter dem Tannenbaum

Beginn: 15.00 Uhr

Lesung: Carsten Bülow

Referentin: Hannelore Hückel

Teilnehmerbeitrag: 10,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 10. Dezember

Die 60er, 70er und 80er Jahre: Wohnungsbau

Beginn: 16.30 Uhr

Referent: Frank Scheidemann

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Freitag, 13. Dezember

Die Ramessiden: Hemnetjer Tepoenamun Hedjchepre Sertepenre

Beginn: 10.45 Uhr

Referent: Rouven Müller

Teilnehmerbeitrag: 9,50 Euro, zzgl. Parkeintritt

Film-Café: Der Stechlin

Beginn: 14.30 Uhr

Referent: Wolfgang Hoffmann

Teilnehmerbeitrag: 12,80 Euro, zzgl. Parkeintritt

Dienstag, 17. Dezember

Weihnachten in der Literatur

Beginn: 16.30 Uhr

Referentin: Renate Zimmer

Teilnehmerbeitrag: 7,00 Euro, zzgl. Parkeintritt

Samstag, 11. Januar 2020

Semestereröffnung

Beginn: vorauss. 10.00 Uhr

Div. Referenten + Referentinnen, sowie Vorstandsmitglieder, kostenfrei, jedoch Parkeintritt

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Anmeldung und nähere Informationen:

Tel.: (0231) 50 - 2 96 90

Seit Mai 2019

Eröffnung des neuen Repaircafés im Stadtbezirk Innenstadt-Ost

Interessenten für eine freiwillige Mitarbeit im Reparatur-Team sind eingeladen, sich im Seniorenbüro Innenstadt-Ost oder bei der Nachbarschaftsinitiative Kaiser unter post@kaiser.de zwecks näherer Information zu melden. Oder Sie kommen persönlich vorbei. An jedem 20igsten des Monats trifft sich das Projektteam um 19.00 Uhr in der Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund.

INNENSTADT

Jeden 2. Mittwoch im Monat

**Außensprechstunde des Seniorenbüros
Innenstadt-Ost im Projektraum „Kaisern“**

Ort: Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

Uhrzeit: in den ungeraden Monaten
von 16.30 – 18.00 Uhr

Termine: 13. November

Uhrzeit: in den geraden Monaten
von 14.30 – 16.00 Uhr

Termine: 11. Dezember

In der frühen Sprechstunde sollen Seniorinnen und Senioren aus der Umgebung sich angesprochen fühlen, denen der Weg ins Wilhelm-Hansmann-Haus zu weit ist.

Sprechstunde: Frau Börner

Die späte Sprechstunde ist für pflegende Angehörige gedacht, die noch berufstätig sind und daher zu den „normalen“ Öffnungszeiten nicht zur Beratung kommen können.

Sprechstunde: Frau Simmgen-Schmude

Für Rückfragen: Seniorenbüro Innenstadt-Ost,
Tel. 50-29690 oder Email: seniorenbuero.ost@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Anmeldung und nähere Informationen:

Tel.: (0231) 39 57 214

Jeden 1. Freitag im Monat

**Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und
Angehörige: Stadtbezirk Innenstadt: Pflegepause -
Frühstückstreff und Gesprächskreis für Angehörige
von Menschen, die an Demenz erkrankt sind**

Die AWO Tagespflege und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden herzlich zum Frühstückstreff ein, um Fragen los zu werden und Tipps auszutauschen. Demenzerkrankte Angehörige können während dieses Treffens in der Betreuungsgruppe des Eugen-Krautscheid-Hauses betreut werden.

Zeit: 09.00 – 11.00 Uhr

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus,

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Das Angebot wird immer von einer Fachkraft begleitet.

Kostenbeitrag: 3,-Euro.

Um Anmeldung wird gebeten!

Frau Cailean, AWO-Tagespflege, Tel.: 88088125,

Frau Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West,

Tel. 50-11340

07. November / 05. Dezember

**Außensprechstunde des Seniorenbüros Innenstadt-
West in Oberdorstfeld**

Beratung und Informationen für Seniorinnen und Senioren aus der Umgebung, denen der Weg ins Eugen-Krautscheid-Haus zu weit ist.

Ort: Gemeinschaftsraum der Wohnungs- und Siedlungs- GmbH (WSG), Spickufer 10, 44149 Dortmund

Zeit: 15.30 - 17.00 Uhr

Sprechstunde: Fr. Koslowski

Für Rückfragen: Seniorenbüro Innenstadt-West,

Tel.: 50-11340 oder

Email: seniorenbuero.west@dortmund.de

Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum Dortmund e. V.

Hospitalstr. 6, 44149 Dortmund

Tel.: (0231) 14 16 62

E-Mail: kontakt@muetterzentrum-dortmund.de

www.muetterzentrum-dortmund.de

Einmal im Monat mittwochs

Erzählcafé für Seniorinnen und Senioren

Im Erzählcafé kommen Seniorinnen und Senioren miteinander ins Gespräch. Jedes der Treffen steht unter einem bestimmten Motto – seien es jahreszeitliche, stadtteilbezogene, geschichtliche oder aktuelle Themen.

Leitung: Ilse Kahrmann

Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Genauer Termin siehe Internetseite oder telefonisch
0231 – 14 16 62

Alle 8 Wochen freitags

Repair Café Dorstfeld

in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt West. Zur Reparatur vorgestellt werden können:

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

Zeit: 15.00-17.30 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0231 – 14 16 62

Werktags von 09.00-18.00 Uhr

Offener Treff/Café für alle Generationen

Im Offenen Treff kann man miteinander ins Gespräch kommen und Kontakte knüpfen. Außerdem gibt es zu jeder Tageszeit ein abwechslungsreiches Angebot an kalten und warmen Speisen und Getränken.

Jeden Dienstag

Stricken mit Lilo

Für alle, die gerne Stricken lernen möchten oder lieber in Gesellschaft stricken.

Das Material muss mitgebracht werden.

Zeit: 12.00-16.00 Uhr

Deutscher ILCO Landesverband NRW e.V. lädt ins Wilhelm-Hansmann-Haus ein

Lenninghausstr. 43, 44269 Dortmund

Anmeldung und nähere Informationen:

Frau Anne Reineke-Schrieber, Tel.: (0231) 44 51 93

09. November

„Offenheit verändert Leben“

Fortbildungsveranstaltung zum Thema Stoma und Inkontinenz. Gespräche mit Experten und verschiedene Informationsstände.

Beginn: 10.00 Uhr

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus,

Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

Weitere Informationen zum Programmablauf und Inhalt erhalten Sie bei Frau Anne Reineke-Schrieber,

Tel.: (0231) 44 51 93

Forum Dunkelbunt. Lasst uns reden über das Sterben, den Tod, die Trauer e.V.

Beate Schwedler

Saarbrücker Straße 40, 44135 Dortmund

Tel.: 0231 – 533 00 880

E-Mail: kontakt@forum-dunkelbunt.de

Web: forum-dunkelbunt-verein.de

Blog: forum-dunkelbunt.de

Bürozeiten: montags, dienstags, mittwochs, freitags 9 Uhr bis 12 Uhr / mittwochs auch 13 bis 17 Uhr

Das Forum Dunkelbunt ist auch Träger des Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienstes Löwenzahn

E-Mail: hospizdienst@forum-dunkelbunt.de

Web: ambulanter-kinderhospizdienst-dortmund.de

WEITERGEHEN: Start einer neuen Trauergruppe
Neue Wege in der Trauerbegleitung geht der Verein Forum Dunkelbunt e.V.: Nach den Sommerferien startet in den Vereinsräumen ein Gruppenangebot für Menschen in Trauer, das einiges mehr bietet als „Sitzen im Stuhlkreis um eine Kerze herum“.

„Den Verlust eines wichtigen Menschen zu tragen, ist schwer,“ sagt Beate Schwedler, die die Gruppe leitet, „es kann sein, dass viele Lebensbereiche durcheinandergeraten und manches bisher Vertraute auf den Prüfstand kommt.“ Daher ist es

gut, sich mit anderen, die sich in einem ähnlichen Prozess befinden, auszutauschen. So lassen sich vielleicht auch neue Lösungsmöglichkeiten finden für die manchmal vielfältigen Probleme im Alltag des Trauerns.

Wer einen wichtigen Menschen an den Tod verloren hat, weiß oft gar nicht, wie ihm geschieht. Dem ersten Schock folgen die Fragen: Wie soll man weiterleben? Hört der Schmerz irgendwann auf? Oder gibt es ein Mittel dagegen? Wie kann man weiterleben? Kann man etwas dagegen tun? Oder dafür? Und wofür überhaupt?

Kummer, Angst, Wut, Ohnmacht – das Erleben von starken Gefühlen lässt Trauernde mitunter in eine sehr schmerzhaft Entwicklung treten, die Zeit kostet und Kraft. Hierbei können neue Kräfte entdeckt werden, die für den weiteren Lebensweg hilfreich sein können.

In der Gruppe, die einmal monatlich jeweils montags von 18 bis 21 Uhr zusammenkommt, unterstützen sich alle - auf verschiedene Art - in dem Prozess des Suchens und Findens. An den Abenden werden die Teilnehmenden auf verschiedene Weise in das jeweilige Thema eintauchen. Auf dem Programm stehen praktische Übungen ebenso wie Möglichkeiten zum Basteln und Ausprobieren, um unbekanntes Terrain zu erforschen. Vielleicht kann man dabei Verlorenes auf neuen Wegen wiederfinden.

Die Gruppe startet im September - ein späterer Einstieg ist möglich. Das Angebot richtet sich an Erwachsene, in welchem Prozess der Trauer sie sich befinden, spielt keine Rolle. Das Angebot ist kostenlos, der Verein freut sich allerdings immer über Spenden.

Termine:

Montag, 4. November 2019 - Die Angst der anderen
Montag, 2. Dezember 2019 - Das eigene Tempo finden
Montag, 6. Januar 2020 - Das Erinnerungsglas
Montag, 3. Februar 2020 - Alles „zu Ende“ bringen?

Dauer: jeweils 18 bis 21 Uhr

Ort: Vereinsräume von Forum Dunkelbunt e.V.
Saarbrücker Straße 40 in Dortmund

(Gerichtsviertel; U-Bahn-Station Ostentor)

Bitte beachten: Für benötigtes Material wird u.U. ein Unkostenbeitrag erhoben.

Anmeldung erforderlich!

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Kartenreservierung, Anmeldung und nähere Informationen: Tel.: (0231) 39 57 20

Polizeiberatung:

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

Lebensläufe e.V. „Von Frauen für Frauen“

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

Jeden Freitag 10:00 – 11:30 & 11:30 – 13:00

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

Gesundheit:

„Tanzfit“

Mittwoch und Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr

...eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination und Ausdauer

Kosten: 30,- Euro (10x60 Min.)

Seniorentanz

Montag, 10:00-11:30 Uhr

...miteinander tanzen in geselliger, fröhlicher Runde zu internationaler Musik.

Kosten: 25,- Euro (10x90 Min.)

„Fit & fröhlich in den Tag“

Donnerstag, 10:30-11:30 Uhr

...Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität mit kleinen, einfachen Bewegungssequenzen zur Musik!

Kosten: 30,- Euro (10x 30 Min.)

Rückenfit

Mittwoch ab 8:30 Uhr

...aktiv für den gesunden Rücken!

Kosten: 30,- Euro (10x60 Min.)

Sitzgymnastik

Dienstag ab 10:15 Uhr

...Freude an Bewegung und geistige Mobilität!

Kosten: 20,- Euro (10x45 Min.)

Gesprächskreise:

Mittwoch, 06. November, 04. Dezember

Zeit: 14.30 Uhr

„Philosophisches Gespräch“

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

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Donnerstag, 07. November, 21. November, 05. und 19. Dezember

Zeit: 14.00 Uhr

Politik-Treff

Moderierter Gesprächskreis zu aktuellen politischen Themen. Die TeilnehmerInnen diskutieren über selbst gewählte Themen.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Mittwoch, 13. November, 11. Dezember

Zeit: 15.00 Uhr

Stammtisch „English Spoken“

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

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Begegnungsangebote:

Donnerstag, 07. November, 21. November, 05. und 19. Dezember

Zeit: 13.30 Uhr

Handarbeitstreff

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

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Montag, 11. November, 25. November

Zeit: 14.30 Uhr

Singen mit Andreas

Beliebte Volks- und Wanderlieder, begleitet mit Gitarre und Mundharmonika.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Veranstaltungen:

Sonntag, 10. November

Zeit: 11.00-16.00 Uhr

Winterbasar

Weihnachtlicher Geschenke-, Kunst- und Handwerksmarkt mit Weihnachtsdekoration, Schmuck, Holzarbeiten, Büchern etc. Eintritt frei!!

REVIER

WOHNEN IN DORTMUND

DOGEWO21
Hier bleib ich!

WWW.DOGEWO21.DE

Hermann-Keiner-Haus

im Pädagogisch-Sozialen-Zentrum Dortmund e.V. (PSZD)

Unser anthroposophisch orientiertes Haus liegt am grünen Stadtrand im Dortmunder Süden umgeben von einer großen Parkanlage. Das Hermann-Keiner-Haus bietet in 130 Senioren-Wohnungen und 101 Plätzen der Dauer- und Kurzzeitpflege die Möglichkeit, den Lebensabend in einer Gemeinschaft zu gestalten und bei Pflegebedürftigkeit und Krankheit würdevoll betreut zu werden.



Hermann-Keiner-Haus Paritätisches Altenwohnheim Dortmund e.V.

Mergelteichstr. 47
44225 Dortmund

Telefon +49 (231) 7 10 71
Telefax +49 (231) 7 10 75 03

kontakt@hermann-keiner-haus.de
www.hermann-keiner-haus.de

Montag, 09. Dezember

Zeit: 14.30 Uhr

„Alle Jahre wieder...“

Mit einem heiter-besinnlichen Programm wird Andreas Heldt und der deutsch-russische Chor „Liederstrauß“ auf das Weihnachtsfest einstimmen.

Eintritt: 4,- Euro

Tagesfahrten

Das Eugen-Krautscheid-Haus bietet von August bis Oktober verschiedene Tagesfahrten an. Die Teilnehmergebühr ist abhängig von den Kosten für Eintritte bzw. Führungen.

Mittwoch, 04. Dezember

Zeit: 10.00 Uhr

Besichtigungsfahrt: Soest

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

Kartenvorverkauf beginnt am 23. Oktober, Tel. 39 57 20

Besichtigungen:

Mittwoch, 13. November

Zeit: 10.00 Uhr

Zu Besuch bei der Dortmunder Tafel

Nicht alle Menschen haben ihr täglich Brot – und doch gibt es Lebensmittel im Überfluss.

Sie bekommen Einblicke in Arbeitsbereiche und Struktur der Dortmunder Tafel e.V..

Treffpunkt: 09:50 Uhr, vor der Tafel,

Eingang Osterlandwehr Str. 31-35

Die Teilnahme ist kostenlos!

Seniorenwohnpark Burgholz

Eberstr. 47 - 10, 44145 Dortmund

Tel.: (0231) 476419-10

Mail: Andrea.Nimz@shdo.de

04. November

Chorkonzert „Fröhliche Runde“

Beginn: 15.30 Uhr

Ort: Eingangshalle

18. November

Schuh Muddemann ist im Haus

Schuhe für Problemfüße

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ort: Eingangshalle

23. November

Adventsbasar

Schmuck, Stricksachen, weihnachtliche Gestecke an kleinen Ständen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Für das leibliche Wohl ist gesorgt

06. Dezember

„Kulinarischer Abend vor dem Nikolaustag“

mit einem besonderen Nikolaus-Menü

Beginn: 18.00 Uhr

Anmeldung erforderlich! (bis zum 30. November unter 0231/476419-0 (-14))

09. Dezember

Weihnachtliche Lieder mit Herrn Malchow

Beginn: 10.30 Uhr

Ort: Eingangshalle

06. Januar

Gemütliches Neujahrs Café

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Ort: Eingangshalle

SENIORENRESIDENZ
IN DO-HOENBUSCHEI



Topcu | Immobilien

Hier entstehen:

83 Service-Wohnungen
zwischen 39 und 70m²

1 Tagespflege 2 Wohngruppen

25 Wohnungen ab Anfang 2020 bezugsfrei



www.drtopcu-immobilien.de

Tel: 02305 – 590 97 24

vermietung@topcu-immobilien.de

Büro:

Herner Str. 152 | 44575 Castrop-Rauxel

SENIORENRESIDENZ

Hohenbuschei -Allee 13-19 | 44309 Dortmund

Begegnungszentrum Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Leitung: Burkhard Wulf

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

E-Mail: bwulf@stadtdo.de

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

Treffen der Rummikubgruppe

Rummikub ist ein leicht zu erlernendes Gesellschaftsspiel. Unsere Rummikubgruppe ist aus dem Jahrgangstreffen im letzten Jahr entstanden. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Mittwoch im Monat im städt. Begegnungszentrum. Am Oldendieck 6 in der Zeit von 14.00–16.30 Uhr. Ansprechpartnerin ist die ehrenamtliche Mitarbeiterin Heidi Schirra.

Arbeitsgemeinschaft Schneidern

Die Arbeitsgemeinschaft trifft sich jeden Freitag in der Zeit von 9.00–12.00 Uhr.

Jeden Montag
Seniorenkreis

Zeit: 15.00 Uhr

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

Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden Dienstag (außer in den Schulferien)

Geselliges Tanzen für Jung und Alt

Zeit: 16.00 Uhr

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

Tel.: (0231) 45 55 23

Jeden Donnerstag (außer in den Schulferien)
Offener Mittagstisch

Zeit: 12.00 Uhr

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

Tel.: (0231) 45 55 23

Evangelische Georgs-Kirchengemeinde Aplerbeck

Ruinenstr. 37, 44287 Dortmund

Kontakt Frau Marlis Demski, Köln-Berliner Str. 58, 44287 Dortmund, Tel. (0231) 44 37 42

Jeden Donnerstag
Gemeindecafé mit Frau Marlis Demski

Zeit: ab 14:30 Uhr

Ort: im Gemeindehaus

Städtisches Seniorenzentrum Rosenheim

Rosenstr. 61, 44289 Dortmund

Tel.: (0231) 44 20 44-0

Mittwoch, 06. November
Modeverkauf Callas

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 05. Dezember
Malika Modeverkauf

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 29. Januar 2020
Schuhverkauf mit der Schuhresidenz

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Café Rose

Öffnungszeiten: täglich von 15:00 bis 17:30 Uhr


Unsere ambulanten Leistungen

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

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

**CMS Ambulant GmbH
CMS Pflegedienst Rodenbergtor**

Ihre Ansprechpartnerin

Frau Martina Schnepfer

0231 / 77 660 395

Märtmannstraße 7 • 44289 Dortmund
martina-schnepfer@cms-verbund.de • www.cms-verbund.de

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

Jeden 1. Freitag im Monat

Cafe LeseLust 60 plus

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

In der Bibliothek Brackel, Oberdorfstr. 23, 44309 Dortmund (in den ungeraden Monaten eines Jahres). An wechselnden Orten im Stadtbezirk Brackel (in den geraden Monaten eines Jahres)

Ansprechpartner: Julia Klüber, **Tel.:** (0231) 25 96 90, **E-Mail:** jklueber@stadtdo.de und Seniorenbüro Brackel /Elke Meyer & Thomas Brandt,

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40,

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Jeden 3. Freitag im Monat

Treffen der Arbeitsgemeinschaft 60 plus

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

Ansprechpartner: Friedhelm Sohn,

Tel.: (0231) 21 66 60, **Email:** fsohn@stadtdo.de

Alle 6 Wochen freitags

Repair Cafe Wambel

Zeit: 16.00 -19.00 Uhr

NEU! Anmeldungen jeweils vor Ort in der ersten Stunde von 16.00 -17.00 Uhr

Ansprechpartner: Pfarrer Jens Giesler

Tel.: (0231) 40 02 33

Familienbüro Brackel Ulrike Käseberg

Tel.: (0231) 50 24 889

Seniorenbüro Brackel Elke Meyer & Thomas Brandt

Tel.: (0231) 50 29 640

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Jeden 1. Dienstag im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Wambel

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

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

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

*an gesetzl. Feiertagen findet das Beratungsangebot eine Wo-

che später statt.

Jeden 1. Mittwoch im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Neuasseln

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

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

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

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

Jeden 3. Mittwoch im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Asseln

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 13.00 -15.00 Uhr

Im Ev. Gemeindehaus Asseln, Asselner Hellweg 161, 44319 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Tel.: (0231) 50 29 640

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

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

Jeden 2. Donnerstag im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Wickede

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

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

Ansprechpartner: Elke Meyer & Thomas Brandt,

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40,

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

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

Jeden letzten Dienstag im Monat

Cafe „Spiel mit Spaß“

für Senioren ab 70 Jahre mit den NachbarschaftshelferInnen im Stadtbezirk Brackel

Praxis für Physiotherapie

Moratschke

Meylantstr. 89a
44139 Dortmund
☎ (0231) 21 26 26

Bronckhorststr. 6
44319 Dortmund
☎ (0231) 4 76 75 61

- Krankengymnastik
- Massage
- Fango/Heißluft
- KG nach Bobath
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage

- Säuglings- u. Kinder KG
- Rückenschule
- Kinesio-Tape
- Hausbesuche



E-Mail: physiotherapie-moratschke@t-online.de **Mo-Do** 8:00–18:00 Uhr **Fr** 8:00–13:00 Uhr und nach Vereinbarung

Zeit: 14.30 -16.30 Uhr

in Haus Beckhoff, Brackeler Hellweg 140,
44309 Dortmund

Ansprechspartner:

Seniorenbüro Brackel Elke Meyer & Thomas Brandt

Tel.: (0231) 50 29 640

Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Arbeiterwohlfahrt Karola-Zorwald-Zentrum

Sendstr. 67, 44309 Dortmund

Tel: (0231) 9255 – 0, **Fax:** (0231) 9255 – 222

Email: sz-do-brackel@awo-www.de

Ansprechpartner: Sozialer Dienst, Frau Sperling, Frau Sesztak

Samstag, 23. November

Novemberfest

mit buntem Rahmenprogramm, u. a. jahreszeitlich passenden Verkaufsständen, Unterhaltung, Kaffee und Kuchen.

Kosten für Verzeehr

EVING

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund, Andrea Pradel

Tel: (0231) 85 89 94, **Fax** (0231) 8 78 00 98

E-Mail: andreapradel@stadtdo.de

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 Euro Energiekosten im Jahr sparen. Zusätzlich bieten die Energiesparberater eine monatliche Beratungsstunde im Begegnungszentrum Eving 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.

Neue Kursangebote 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 Euro für 12 Stunden. Termin bitte erfragen. 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 Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Termin bitte erfragen. **Beginn:** 18.00 Uhr. Er findet einmal wöchentlich, freitags statt und kostet bei einer Dauer von zehn Wochen, 30,00 Euro. 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 01.11.2019 um 16.00 Uhr. Er findet einmal wöchentlich, freitags statt und kostet bei einer Dauer von 10 Wochen, 30,00 Euro. Anmeldungen werden auch vorab gerne im Begegnungszentrum entgegen genommen.

Nähtreff

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

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.

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

Tag: dienstags | **Beginn:** 14.00 Uhr

Skat

Tag: dienstags | **Beginn:** 14.00 Uhr

Rommee

Tag: dienstags und donnerstags | **Beginn:** 14.00 Uhr

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

Kreativtreff

Tag: jeden Montag | **Zeit:** 14.00–16.30 Uhr

NaturFreunde Deutschlands, Ortsgruppe Eving

Jeweils mittwochs ab 18.00 Uhr

Termine bitte erfragen

ZWAR-Gruppe

jeweils mittwochs um 14.30 Uhr

Termine bitte erfragen

Seniorentanz – Lebensfreude durch Tanz

Tag: jeden Mittwoch | **Zeit:** 10.00 –11.00 Uhr

Leitung: Monika Knabe

Kurs: „Fit für Selbstverteidigung“

der Kurs besteht seit Februar 2018, neue Teilnehmer sind herzlich willkommen

Montags 15:30-16:45 Uhr, im Raum „Evinger Treff“, August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund

Selbstverteidigungskurse werden nicht nur für jüngere Leute immer attraktiver, denn auch ältere Altersgruppen profitieren davon, sich „fit für Selbstverteidigung“ zu machen. Es schult die Gelenke, die Koordination und die Muskulatur. Insbesondere wird das Reaktionsvermögen deutlich gestärkt. Der Kurs beinhaltet Stockübungen, gefolgt von Abwehrbewegungen, einfachen Befreiungen und Griffen und die Verteidigung mit Alltagsgegenständen.

Projektbeteiligte: der Landessportbund und der nordrheinwestfälischer TaeKwon-Do Verband

Kursleiter: Wilfried Peters

Anmeldungen und weitere Informationen im Seniorenbüro

Eving: 0231 50-29660

Jeden Dienstag**Präventions-Gymnastik beim SSC Hörde**

Unter dem Motto: "Gutes für den Rücken" stärken wir verschiedene Muskulaturgruppen, sorgen für Kraftaufbau, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannungsfähigkeit usw. Soziale Kontakte werden durch kleinere Zusammenkünfte nach dem Sport oder beim gemeinsamen Grillen, Feiern gepflegt.

Zeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Alte Turnhalle Phönix-Gymnasium DO-Hörde

Tel.: (02304) 8 37 12

Sozialdienst kath. Frauen Skf e.V. Hörde

Mehrgenerationenhaus B3

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Martina Braun-Wattenberg

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

E-Mail: mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

NEU Seniorenberatung

Die Seniorenberatung des SkF Hörde bietet allen Senioren im Dortmunder Süden aufsuchende Beratungsleistungen im häuslichen Umfeld an. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Unterstützung und Beratung in den Bereichen

- Verbesserung und Entlastung im häuslichen Alltag (z.B. Pflegesituation oder Schwerbehinderung)
- Patientenverfügung/ Vorsorgevollmacht (keine Rechtsberatung)
- niederschwellige Angebote zur Unterstützung im Alltag

Das Angebot ist kostenlos. Die Seniorenberatung ist montags, dienstags und freitags von 8:00 bis 12:00 unter 0231-4257996-4 zu erreichen.

Jeden 1. Dienstag im Monat, 17:30 – 19:00 Uhr
gemeinsames singen

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
mit vorheriger Anmeldung

Behördenhelfer

(Beratung / Hilfe beim Ausfüllen von Formularen etc.)

Zeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich, kostenfrei,
Spende erwünscht

Montags**Literaturkreis**

Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr

Termine bitte erfragen

Herzliche Einladung an ALLE, die sich gerne mit Literatur beschäftigen. Nähere Infos und Termine unter Tel.: 0231/ 4257996-6

Offenes Stadtteilcafé

Dienstag, den 05.11.19 „Quiz rund um Europa“

03.12.19 Adventfeier, **07.01.20** Waffel-Essen

Zeit: 15:00-17:00 Uhr

Frühstück 50+ (Frühstück und Klönen)

Dienstag, den 19.11.19, 17.12.19, 15.01.2020

Zeit: 9:30 -12:00 Uhr

Smartphone Sprechstunde

21.11.19, 12.12.19

Der Termin für Januar liegt noch nicht vor

Zeit: 16:30 – 18:30Uhr

nur mit Anmeldung unter Tel.: 0231/ 4257996-6

Repair Café

19.11.19, 17.12.19, 21.01.20

Zeit: 14:00 – 17:00 Uhr

keine Annahme von Handys & Computer



KÖTTER
BESTATTUNGEN

Der letzte Weg in guten Händen

SENIOREN-SERVICES

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

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



44267 Dortmund-Benninghofen · Overgünne 89

Wellinghofen · Hörde · Hörde/Schüren · Hombruch · Aplerbeck · Sölderholz · Holzen

www.bestattungen-koetter.de

Fortlaufende Gesundheitskurse

Information und Anmeldung bei Sabine Eggert

Tel.: (0231/ 4270819)

Email: stadtteilbuerohoerde@gmx.de

Bei jeglicher Anmeldung zu Gesundheitskursen werden 20.-Euro Anzahlung fällig, ansonsten entsteht keine verbindliche Anmeldung. Bitte überweisen Sie die Anmelde-/ Kursgebühren unter Angabe des Kurstitels an den Sozialdienst kath. Frauen e.V. Ortsverein Hörde (SkF)

Sparkasse Dortmund

IBAN DE30 4405 0199 0021 0049 36

BIC DORTDE33XXX

Dienstags, 21.01. – 24.03.2020

Yoga 50+

10 x, Gebühr 80 Euro

Zeit: 09:15 – 10:45 Uhr

Mittwochs, 22.01.- 25.03.2020

Fitness 60+ (altersgerechte Gymnastik)

10 x, Gebühr 80 Euro Euro

Zeit: 11:00 – 12:30 Uhr

Donnerstags, 23.01. – 26.03.20

10 x, Gebühr 80 Euro

Sumba-50 + Einsteiger

Zeit: 13:00 – 14:00 Uhr

Sumba-light 50 +

Zeit: 14:00 -15:00 Uhr

Freitags, 24.01. – 27.03.20

Yoga 50+

10 x, Gebühr 80 Euro

Zeit: 08:45 – 10:15 Uhr

Freitags, 24.01. – 27.03.20

Fitness im Alter Mix

(Gymnastik, Entspannung und Sitztanz)

10 x, Gebühr 80 Euro

Zeit: 11:00 -12:30 Uhr

Freitags, 24.01. – 27.03.20

Yoga für Berufstätige

10 x, Gebühr 80 Euro

Zeit: 16:15 – 17:45 Uhr

Zeit: 18:00 – 19:30 Uhr



Englisch für Senioren

Wer geistig fit bleiben oder auf Reisen gehen möchte, lernt Englisch. In kleinen Gruppen für Senioren können Anfänger oder Fortgeschrittene mit Spaß und Sprechübungen, ohne Druck und Hektik, etwas für die „grauen Zellen“ tun.

Kostenloses Info-Treffen! bei-Sprachschule im FIDD, Dr. Hans-Werner Fries
Aldinghofer Str. 13, 44263 Dortmund, Tel. 0231-4 27 37 22,
www.besser-lernen-im-seniorenalter.de

CMS Pflegestift Hörde



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



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

Fon: 0231-4257680

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Comunita
Seniorenhäuser



Weitere Infos: www.bus-und-bahn.de
Mobiles Internet: bub.mobi

Bus und Bahn

für Aktive ab 60

Das Ticket für Aktive ab 60

- gültig weit über die Grenzen von Dortmund hinaus (Preisstufe D)
- Mitnahme weiterer Personen abends und an Wochenenden/Feiertagen
- Nutzung der 1. Klasse (S-Bahn, RB/RE)

DSW21

Wir bewegen unsere Stadt

„Pause für Pflegende Angehörige“

Jeden **Donnerstag** im Life Center Barop, Stockumer Str. 259, 44225 Dortmund
Yogakurs für Pflegende Angehörige
Zeit: 14.00-15.30 Uhr, kostenfrei

Städtische Seniorenheime Dortmund gemeinnützige GmbH

Seniorenheim WEISSE TAUBE
Weiße Taube 54, 44229 Dortmund
Tel.: (0231) 73 82 179, Fax: (0231) 73 82 202

Donnerstag, 14. November

Modenschau mit Verkauf bei Kaffee und Kuchen

Zeit: 15.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Seniorenheim WEISSE TAUBE, großer Saal
Kosten für Verzeehr 3,- Euro

Mittwoch, 27. November

Plätzchen backen

BewohnerInnen backen gemeinsam
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum

Freitag, 29. November

Adventmarkt

Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Donnerstag, 06. Dezember

Nikolausüberraschung

Beginn: 16.00 Uhr

Mittwoch, 11. + 18. Dezember

Plätzchen backen

BewohnerInnen backen gemeinsam
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum

Donnerstag, 19. Dezember

Weihnachtsfeier für alle BewohnerInnen

Beginn: 15.00 Uhr
Ort: im Saal

Freitag, 20. Dezember

Weihnachtliches „Rudelsingen“

mit Waffelessen im Café
Beginn: 15.30 Uhr

Montag, 30. Dezember

Eiskuchen backen

BewohnerInnen backen gemeinsam
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Mehrzweckraum

Außerdem werden jeden Freitag ab 15.30 Uhr „frische Waffeln“ in der Cafeteria des Hauses angeboten.

Nachbarschaftsagentur Löttringhausen

Eichhoffstr. 4, 44227 Dortmund
Tel.: (0231) 47 60 17 00
Email: heike.rolfsmeier@nachbarschafts-agentur.de
www.nachbarschafts-agentur.de

Jeden Montag

Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen

durch Behördenhelferin Frau Büniger
in der Zeit von 11.00 -12.00 Uhr

Offener Englisch-Treff

zum Erlernen und Auffrischen der englischen Sprache
in der Zeit von 14.30 -15.30 Uhr

Nordic-Walking-Treff

in der Zeit von 16.00 -17.30 Uhr

Offener Französisch-Treff

zum Erlernen und Auffrischen der französischen Sprache
in der Zeit von 17.45 -19.15 Uhr

Jeden Dienstag

Beratung zu Gesundheit und Pflege

in der Zeit von 9.00 -11.00 Uhr

Suppentag

in der Zeit von 11.30 -13.30 Uhr

Kosten: 2,00 EUR

Meditation

in der Zeit von 18.00 -19.00 Uhr

Jeden Donnerstag

Computersprechstunde

in der Zeit von 10.00 -12.00 Uhr

Walkingtreff

in der Zeit von 10.00 -11.00 Uhr

Nachbarschafts-Café

in der Zeit von 15.00 -17.00 Uhr

Pilates/Zumba

in der Zeit von 19.30 -20.30 Uhr

Kosten: 3,00 EUR mit vorheriger Anmeldung

An jedem letzten Donnerstag im Monat

Frühstück in der Zeit von 9.00 -11.00 Uhr
Kosten: 3,50 EUR

Diakonisches Werk Dortmund und Lünen gGmbH

Nachbarschaftstreff Menglinghausen
Am Sturmwald 16, 44227 Dortmund
Tel.: 0178/6617503

Email: klotz@diakoniedortmund.de
www.diakoniedortmund.de

Jeden 1. und 3. Montag

Frühstück

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Jeden 2. Dienstag

Klönsschnack bei Kaffee und Kuchen

Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Dienstags

Sprechstunde

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Handarbeitstreff

Klönen inklusive

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Klönen, Kaffee, Spiele

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwochs

Kniffel spielen

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Spaziergang mit und ohne Rollator

Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr

Donnerstags (ab 10. Oktober)

Nordic Walking

Beginn: 17.00 Uhr

Ort/Start: beim TUS Barop, Menglinghauser Str. 15

Freitags

Zeit für Angebote nach ihren Wünschen

Bitte erfragen!

Städtische Seniorenheime Dortmund gemeinnützige GmbH

Seniorenzentrum Haus Am Tiefenbach

Stockumer Str. 380, 44227 Dortmund

Tel.: (0231) 9702 305, Fax: (0231) 9702 303

E-Mail: smathiak@shdo.de

Regelmäßige Termine:

Gottesdienste

jeweils um 11.15 Uhr im Saal

barrierefreier Zugang, Behindertentoiletten
vorhanden

1. + 3. Freitag ev. Gottesdienst

3. Freitag Kath. Gottesdienst

Singkreis mit Klavierbegleitung

16.00 Uhr, Saal

1. + 3. Dienstag

Cafe Tiefenbach im Saal

unser Cafe Tiefenbach ist von dienstags – sonntags
von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr geöffnet.

Jeden Sonntag bieten wir frische Waffeln an

Mitnehmen können wir
nichts auf unserem
letzten Weg.

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

Bestattungsvorsorge -
für einen Abschied
mit Herz und Verstand.



Bestattungen Stöber

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

www.bestattungen-stoerber.de

Partner der Deutsche Bestattungsvorsorge Treuhand AG

Der Johanniter-Hausnotruf. Macht Sie selbstständig und sicher!



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

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

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Tel.: (0231) 39 42 74, Fax (0231) 3 96 01 50,

E-Mail: umaefers@stadtdo.de

Sprech- und Beratungsstunde

zum Thema Renten-, Pflege- und
Krankenversicherung

Tag: Donnerstag, 14-tägig (siehe Aushang)

Zeit: 14.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner Arnold Pothmann

(0231) 3 95 60 50, Versicherungsältester

Jeden Dienstag von 13.00-17.00 Uhr

Skat für Frauen und Männer

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

Montags und donnerstags, 14.00 Uhr

Canasta

Zum Canastaspielen treffen sich interessierte Damen und Herren.

Offenes Trauercafé „Wege zurück ins Leben“

Willkommen ist JEDER, der um einen lieben Menschen trauert. Die Treffen finden im wöchentlichen Wechsel in Dortmund-Hörde und Schwerte, jeweils im Café Begegnung, statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die nächsten Termine:

Do-Hörde, Hochofenstraße 16, Beginn 15.30 Uhr

Mittwoch, 16. 10. 2019 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 30. 10. 2019 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 13. 11. 2019 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 27. 11. 2019 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 11. 12. 2019 um 15.30 Uhr

Mittwoch, 08. 01. 2020 um 15.30 Uhr

danach weiter im 14-tägigen Rhythmus

Die nächsten Termine:

Schwerte, Rathausstraße 14 a, Beginn 16.15 Uhr

Donnerstag, 24. 10. 2019 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 07. 11. 2019 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 21. 11. 2019 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 05. 12. 2019 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 19. 12. 2019 um 16.15 Uhr

Donnerstag, 02. 01. 2020 um 16.15 Uhr

Melange im Café Begegnung:

Sonntag, 27.10.2019, 11 Uhr

Ruhrpott-Solo.

Chansons und Lieder aus der Heimatstadt mit
Maegie Koreen (Gesang, Gitarre).

Eintritt: 18 Euro (inkl. Bewirtung)

Einlass: 10.00 Uhr

Veranstaltungsort: Café Begegnung,
Hochofenstr. 16, 44263 Dortmund

Vorverkauf: Lategahn Bestattungen,
Hochofenstr. 12, Tel. 0231/ 411122

Sonntag, 08.12.2019, 11 Uhr

Drei Monarchen mit dem Weihrauchfass.

Eine musikalisch-satirische Weihnachtsshow von
und mit Leslie Sternenfeld und Stefan Keim.

Eintritt: 18 Euro (inkl. Bewirtung)

Einlass: 10.00 Uhr

Veranstaltungsort: Café Begegnung,
Hochofenstr. 16, 44263 Dortmund

Vorverkauf: Lategahn Bestattungen,
Hochofenstr. 12, Tel. 0231/ 411122

**Sonntag, 24.11.2019 Gedenkandacht zum
Totensonntag in Do-Hörde und Schwerte**

gehalten von Robert Gessmann, Pfarrer der Alt-Katholischen Kirche. Musikalische Begleitung. Wir laden herzlich ein zum Beisammensein bei Kaffee und Kuchen im Café Begegnung. Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten.

Bestattungshaus Lategahn
Hochofenstr. 12, 44263 Do-Hörde
Einlass 14.00 Uhr, Beginn 14.30 Uhr

Bestattungshaus Lategahn
Rathausstr. 14a, 58239 Schwerte
Einlass 15.30 Uhr, Beginn 16.00 Uhr

**Bestattungshaus Lategahn,
Rathausstr. 14a, 58239 Schwerte**

**Bestattungshaus Lategahn,
Hochofenstr. 12, 44263 Dortmund-Hörde**

jeden Donnerstag

@ Computercafé und mehr

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

Leitung: Marianne Leitgeb

Zeit: 16.30–18.00 Uhr

Jeden Mittwoch

„TangoBeat“

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

Treffen: 15.30 bis 17.30 Uhr.

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

Schach und Brettspiel AG

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

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. Squaredance macht Spaß und hält körperlich und geistig fit. Donnerstags, 20.00 bis 22.00 Uhr. www.kohlenpott-hoppers.de

Skatrunde sucht Verstärkung

Die bestehende Skatrunde, des Begegnungszentrums Huckarde, sucht noch Verstärkung zum „Kartenkloppen“. Jeden Dienstag trifft sich die Gruppe ab 13.00 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos.

Spielesachmittag mit Emily Bohr

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

drees
Bestattungen
tradition – innovation



Bodelschwingher Straße 216 - 44357 Dortmund
Telefon: 0231/370638
www.drees-bestattungen.de

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Str. 10, 44388 Dortmund, Katja Kremer

Tel.: (0231) 50 – 2 89 89, Fax: (0231) 50-28997

E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Nähere Auskünfte zu den Terminen erfahren Sie im Begegnungszentrum

Interessen-, Hobby- und Selbsthilfegruppen:

„Herren unter sich“

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

„Theater-, Konzert- und Kinobesuche“

Nähere Informationen erhalten Sie bei Gabriele Ott im Begegnungszentrum oder telefonisch unter der Telefonnummer: 50-2 89 89

„walking“

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

Jeden Dienstag

Herren unter sich

Diese Runde richtet sich an alle interessierten Männer, die Lust und Laune haben, sich zwanglos und regelmäßig mit anderen Männern zu treffen, um abseits vom täglichen Geschehen sich austauschen zu können, einfach nur zu reden oder auch nur mit dabei sein möchten. Auch werden gemeinsame Aktionen geplant.

Zeit: 14.00 - 16.00 Uhr

Leitung: Ulrich Kloda

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum oder telefonisch.

Theater- und Konzertbesuche und auch Kinobesuche

Möchten Sie ins Theater oder Kino gehen, aber nicht alleine? Dann ist diese Gruppe genau richtig für Sie! Gemeinsame Theaterbesuche oder Konzertbesuche machen mehr Spaß und Freude. Sie können sich mit Gleichgesinnten über Ihre Interessen austauschen und gemeinsam den nächsten Theaterbesuch planen. Nähere Informationen erhalten Sie bei Gabriele Ott im Begegnungszentrum oder telefonisch.

Freitags

„Walking“

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

Leitung: Günter Lentner

Zeit: 15.00 Uhr; Eingang Volksgarten, Volksgartenstraße

Radtouren

Ausgearbeitete Radtouren

Leitung: Günter Lentner

Genaue Termine erfahren Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund.

Offener Treff: „Plauderstündchen“

mittwochs von 13.30 – 15.30 Uhr

Uhr, alle vierzehn Tage statt. Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum.

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.

Ansprechpartner: Heiner Pörtner

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



GBG BESTATTUNGEN



Ostwall 3 | Dortmund | Tag & Nacht 0231 / 549 08 10

www.gbgdortmund.de

GEMEINSAM BESTATTUNG GESTALTEN

Bingo!

Spielen Sie mit!

Termin: donnerstags, 15.00 Uhr

Leitung: Irene Stabenau, Hiltrud Schmidt und Rosemarie Hübner

Karten spielen, Gesellschafts – und Brettspiele

mittwochs, 14-täg. 13.00 –17.00 Uhr

Seniorensport 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: jeden 4. Dienstag im Monat, 15.00 –16.30 Uhr

Leitung: Rolf Rothholz.

Seniorentanz

freitags, 15.00 –16.30 Uhr.

Leitung: 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. Wenn bereits vorhanden, eigene Videokamera bitte mitbringen. Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag von 9.30 –11.30 Uhr.

Treffen der Wander- und Freizeitgruppe

Wanderungen bis maximal 12 Kilometer interessiert sind, sollten Sie dienstags um 18.00 Uhr Gruppentreffen dienstags 18.00 Uhr im Begegnungszentrum. 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

Zwar-Gruppe Lütgendortmund

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

Nähere Informationen im Begegnungszentrum Lütgendortmund, Tel: 50 2 89 89, E-mail: kkremer@stadtdo.de

Lachyoga – der Lachclub

Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken.

Termin: immer montags, 10.15 –11.00 Uhr

Hardanger Stickerei

montags, 14.00 –17.00 Uhr

Handarbeitstreff: Stricken und Häkeln

Dienstags, 14.00 –16.00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung

Handarbeitstreff:

Stricken, Häkeln, Spielen und mehr

Freitags, 14.00 –17.00 Uhr

Wir bitten um Voranmeldung.

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, welche Jahreszeit.

Haben Sie Lust sich uns anzuschließen?

Termin: dienstags ab 14.00 Uhr, genaue Termine bitte im Begegnungszentrum erfragen

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

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.

Voranmeldung erforderlich

LÜTGENDORTMUND

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

Voranmeldung erforderlich

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

Nähere Informationen erhalten Sie im Begegnungszentrum Lütgendortmund. **Voranmeldung erforderlich**

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. **Voranmeldung erforderlich**

Lachyoga: - der Lachclub

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

Termin: immer montags, 10.15 –11.00 Uhr

Leitung: Anne-Doris Schreivogel

MENGEDE

Jeden 1. Montag im Monat*

Cafe Hand in Hand für Senioren ab 70 Jahre

Zeit: 15.00 -17.00 Uhr

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

Ansprechpartner: Pfarrerin Renate Jäckel,

Tel.: (0231) 63 23 96

Seniorenbüro Mengede - Thomas Brandt

Tel.: (0231) 47 70 77 60

Email: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

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

Alle 6 Wochen freitags

Repair Cafe Nette

Zeit: 15.00 -18.00 Uhr

NEU! Anmeldungen jeweils vor Ort in der ersten Stunde von 15.00 -16.00 Uhr
im kath. Gemeindehaus Nette, Friedrich Naumann Str. 9, 44359 Dortmund

Ansprechpartner: Pfarrerin Renate Jäckel,

Tel.: (0231) 63 23 96

Aktionsraumbeauftragte für Nette - Claudia Schroth

Tel.: (0231) 50 280 30

Seniorenbüro Mengede - Thomas Brandt

Tel.: (0231) 47 70 77 60

Email: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeden 1. und 3. Montag im Monat

Mittagstisch Nette:

Gemeinsam Essen macht mehr Spaß

Zeit: 12.00 Uhr im kath. Gemeindehaus Nette,
Friedrich Naumann Str. 9, 44359 Dortmund

Anmeldungen: mo -fr. von 9.00 -11.30 Uhr
beim Dortmunder Menüservice

Tel.: (0231) 96 330 90

Ansprechpartner: Pfarrerin Renate Jäckel,

Tel.: (0231) 63 23 96

Seniorenbüro Mengede - Thomas Brandt

Tel.: (0231) 47 70 77 60

Email: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Jeden 2. und 3. Montag im Monat*

Seniorenbüro vor Ort in Nette

Beratung und Information vertraulich und persönlich

Zeit: 14.00 -16.00 Uhr

Im Kath. Gemeindehaus Nette,
Friedrich Naumann Str. 9 44359 Dortmund

Ansprechpartner: Thomas Brandt

Tel.: (0231) 47 70 77 60

Email: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

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

Jeden 1. Mittwoch im Monat

Seniorenbüro Mengede vor Ort in Westerfilde

Beratung und Information: persönlich, vertraulich und kostenfrei

Zeit: 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der ev. Noah-Kirchengemeinde, Westerfilder Straße 11 a

Ansprechpartner: Sylvia Peschke und Heike Rolfsmeier

Tel.: 50-28090

Email: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Kostenfreie Angebote des Seniorenbüro's Mengede:

- Seniorentänze, Gymnastik, Sitzgymnastik
- Neue und alte Tischspiele
- Vorträge und DSW-Rollatoren-Schulung
- Gedächtnistraining
- Massagen
- Entspannungsangebote für Körper und Seele
- Kreativangebote: Basteln und Malen
- Gemeinsames Singen mit Gitarre
- Tombola
- gemeinsames Mittagessen
- Schlager-Café mit Markus Malchow

Kontakt: Seniorenbüro Mengede
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Tel.: 50-28090

Städtisches Begegnungszentrum Mengede

Bürenstr. 1, 44359 Dortmund, Ute Stasinski

Tel.: (0231) 50 - 2 80 20 **Fax** (0231) 50 - 1 08 80

E-Mail: ustashinski@stadtdo.de

14-tägig donnerstags

Wandern

Beginn: 9.30 Uhr, **Treffpunkt:** Städtisches Begegnungszentrum Mengede

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

Für alle, dich sich gerne in Gemeinschaft bewegen.

Fit und mobil in der Gruppe

Bewegungsförderung als besonders betreutes Gruppenangebot

Regelmäßige körperliche Bewegung trainiert die Muskeln, Knochen und Gelenke, die Gefäße, und den Stoffwechsel und nicht zuletzt das Gehirn. Mit unserem Angebot „Fit in der Gruppe“ wollen wir die allgemeine Beweglichkeit fördern und trainieren dazu Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Natürlich immer individuell angepasst. Geeignet ist die Gruppe für:

- interessierte und auch bewegungsungeübte Menschen
- Pflegebedürftige mit leichten körperlichen Einschränkungen
- Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Dazu zählen u.a. Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose, beginnende Demenz

Angeleitet werden die Übungen durch eine Übungsleiterin, die von Ehrenamtlichen unterstützt wird, die eine Zusatzausbildung als Bewegungsassistenten erhalten haben.

Termin: montags von 14.00 –16.00 Uhr | Aufwandsentschädigung: 16,00 Euro

Eine begleitende Person kann kostenfrei teilnehmen. Soweit Ansprüche bestehen, übernehmen die Pflegekassen nach SGB XI § 45b die Kosten für dieses Angebot.

Mobil und sicher im Straßenverkehr – Rollatorentraining mit der DSW21

Gemeinsam mit dem Seniorenbüro Mengede, dem NetzWerkSenioren und den Dortmunder Stadtwerken planen wir an unterschiedlichen Stadttorten im Stadtbezirk Mengede. Rollatorentraining für Senioren anzubieten. Trainiert wird alles rund um den sicheren Ein- und Ausstieg in den Bus. Sie erhalten Informationen u. a. zu häufig gestellten Fragen wie:

- Wie komme ich mit meinem Rollator in den Bus und durch welche Tür steige ich ein?
 - Wie muss ich während der Fahrt meinen Rollator sichern?
 - Wo sitze ich während der Fahrt am sichersten?
 - Wie kaufe ich mit Rollator ein Ticket im Bus?
- Termine und Orte dieser kostenfreien Veranstaltung lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor. Sie sind interessiert? Dann rufen Sie uns an!
Tel. (0231) 33 64 60.

Jeden Freitag

@ Betreutes Internet-Café

Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz, Schreiben und Abrufen von E-Mails, ... Austausch

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



und Unterstützung. Auch hier können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid und Helmut Steeger

Jeder 3. Samstag im Monat

Mengede spielt

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

Ansprechpartner: Anja und Bernd Emter

Beginn: 14.00 Uhr

Dienstags

Senioren-sport an der Wii-Konsole

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

Leitung: Robert Overheid, Betty und Helmut Steeger

Beginn: 15.00 Uhr

Jeder 3. Dienstag im Monat

Englisch – Stammtisch

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

Beginn: 18.00 Uhr

Ansprechpartner: Robert Overheid,

Tel.: (0231) 33 17 14

Ständige Angebote • Spiel, Spaß und Geselligkeit
Frühstückerkreis

Tag: montags | **Zeit:** 9.30 Uhr

Termine: auf Anfrage

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

Skat für Frauen und Männer

Tag: 14-tägig montags | **Zeit:** 13.30 Uhr

Termine: auf Anfrage

Offener Spiele-Treff

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



PFLEGE-FACHZENTRUM

PARK RESIDENZ
DORTMUND

Ob Pflege im Allgemeinen oder in der Schwerpunkt-pflege „Palliativ und Demenz“ werden wir gekuschelt und man hat uns lieb gewonnen, so drehen die Haushunde Filou und Shippy jeden Tag ihre Runde im Haus mit der Heimleiterin und Geschäftsführung Frau Kopperschläger. Sie ergänzen so die wöchentliche Hundebesuch von ihren Kollegen und tragen zum Wohlbefinden der Bewohner bei.

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



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

Wittekindstraße 105 / Rosemeyerstraße 2 – 4
44139 Dortmund

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

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



Auf den Hund gekommen.

MENGEDE

Mengeder Spieletreff

Ein generationsübergreifendes Angebot.

Tag: dienstags | Zeit: 19.00 Uhr

Termin: auf Anfrage

Gehirnjogging

Tag: mittwochs | Zeit: 14.30 Uhr

Termin: auf Anfrage

Rommeeturniere

Tag: freitags | Zeit: 15.00 Uhr

Termine: auf Anfrage

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.

Tag: jeden 3. Samstag im Monat

Zeit: ab 15.00 Uhr

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

Schach

Tag: mittwochs | Zeit: 15.30 Uhr

Termine: auf Anfrage

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

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

Handarbeitstreff

Tag: mittwochs | Zeit: 14.00 – 16.30 Uhr

Stricken für einen guten Zweck

Familienhebammen in Dortmund unterstützen Familien und alleinerziehende Mütter in sozial und gesundheitlich belasteten Lebenssituationen. 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

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

Patchwork

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

Hardanger-Stickerei & mehr

Tag: montags | Zeit: 14.15 Uhr

Pen & Paper Rollenspiele

Tag: freitags | Zeit: 19.00 Uhr

Jeden Montag 14.00 – 16.00 Uhr

Kochtreff ... Männer unter sich

Unter dem Motto „Essen hält Leib und Seele zusammen“ – mitmachen kann „JederMann“ mit und ohne Kocherfahrung. Besonders Männer, die nicht nur Fertiggerichte aus dem Supermarkt ihr tägliches Essen bestimmen lassen wollen, können unter fachkundiger Anleitung und in geselliger Männerrunde die Grundlagen für die Zubereitung von schmackhaften Speisen erlernen. Die Treffen finden 14-tägig donnerstags ab 17.00 Uhr unter der Leitung von Uli Kluge in der Küche der Wilhelm-Rein-Schule, Castroper Straße 121, statt. Ansprechpartnerinnen für dieses gemeinschaftliche Angebot der Wilhelm-Rein-Schule und des Städtischen Begegnungszentrums sind Betty Steeger und Ute Stasinski, Tel. (0231) 33 64 60.

*Zeit für
Krankenpflege*

Ambulanter Pflegedienst
Zeit für Krankenpflege
Alexander Künast

Mengeder Str. 705
44359 Dortmund

Telefon 0231 - 33 55 55
info@zeit-fuer-krankenpflege.de

Jeden 1. Sonntag im Monat

Aktiv gemeinsam 70+

Beginn: 15.00 Uhr

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: auf Anfrage

Ansprechpartnerin: Gerda Mühlberger

Tel.: (0231) 33 96 49

Wandern

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. 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

Seniorenheim Mengede

Burgring 1 - 3, 44359 Dortmund

Tel.: (0231) 33 20 – 538, **Fax** (0231) 33 20 - 555

E-Mail: a.boseniuk@shdo.de

Mittwoch, 13. November

Sprachcafé

Beginn: ab 15.30 Uhr

Neue Gäste „herzlich willkommen“

Sonntag, 24. November

Adventsbasar

Beginn: 11.00 Uhr

Im Erdgeschoss

Montag, 09. Dezember

Musik Verein Mengede / Chorauftritt

Beginn: 16:00 Uhr

Dienstag, 24. Dezember

Heilig Abend – ev. Gottesdienst

Beginn: 15:30 Uhr

08. Januar

Sprachcafé

Beginn: 15.30 Uhr

Neue Gäste „herzlich willkommen“

SCHARNHORST

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund, Melanie Wenang

Tel.: (0231) 2 88 59 **Fax** (0231) 50-28858

E-Mail: amanek@stadtdo.de

Jeden 1. Mittwoch im Monat

FreiwilligenAgentur

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

- Sie suchen eine interessante Aufgabe, die Ihnen Freude macht?

- Sie möchten gemeinsam mit anderen für eine gute Sache aktiv werden?

- Sie möchten Ihre Fähigkeiten einbringen und etwas Neues lernen?

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Aktionsplan Soziale Stadt

Zeit: 13.00 -15.00 Uhr

Jeden 1. Donnerstag im Monat

Sport an der Wii-Konsole

Beginn: 15.00 Uhr

Jeden Mittwoch

Gruppe Kunstgewebe

Kunstgewerbe steht für das Zusammenspiel unterschiedlicher Aktivitäten, die vom künstlerischen Gestalten über literarische Beiträge, wie Lesungen und

Gesprächsrunden, bis hin zu eigenen Ausstellungen ebenso Inhalt sind, sowie Unternehmungen zu Zielen kreativer Inspiration.

Zeit: 14.00 -17.00 Uhr

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat

Initiativkreis Naturlehrpfad

Hier haben sich naturverbundene Bürgerinnen und Bürger aus dem Stadtbezirk zusammengefunden. Bei den Treffen stehen die Themen Umweltschutz, Natur und Ökologie im Fokus. Der Naturlehrpfad „Alte Körne“ ist hier von zentralem Interesse und spiegelt in besonderer Weise das bürgerschaftliche Engagement wieder.

Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr

Jeden 2. Mittwoch im Monat

Börsenclub

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

Beginn: 17.30 Uhr

Ansprechpartner: Detlev Thissen

Jeden 1. Donnerstag im Monat

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

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

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte Papier und Bleistifte in verschiedenen Stärken mitbringen.

KunstStücke e. V.

Regelmäßige Ausstellung und Präsentationen der Werke sind fester Bestandteil.

Tag: dienstags | **Zeit:** ab 15.00 Uhr

Jeden Dienstag

Initiative Internet-Kompetenz

Lernen Sie mit uns das Internet kennen! Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und helfen Ihnen kostenlos und unverbindlich, das Internet kennenzulernen. Informationsbeschaffung durch Surfen im Netz ... Sie können Ihren eigenen Laptop mitbringen oder Sie nutzen den Laptop des Begegnungszentrums.

Beginn: 14.30 Uhr

Jeden Freitag

Schachclub Scharnhorst 2002

Schach für Jedermann/-frau/-kind. Dieser Tag soll Anfängern und Wiedereinsteigern die Möglichkeit geben, unseren Verein kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit, mit erfahrenen Mitgliedern das Schachspiel zu erlernen oder Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Dafür ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Alle sind herzlich willkommen.

Beginn: 15.00 Uhr

Ansprechpartner: Friedrich Benz

Jeden Donnerstag

Geschichtskreis

Die Geschichte aus dem Dortmunder Nord-Osten ist sehr spannend. Wir sammeln Fakten und werten Quellen aus. Diese fügen sich zu einem Gesamtbild zusammen. Ein Buch entsteht und Sie können dabei sein.

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Hardanger-Stickerei

Tag: dienstags | **Zeit:** 13.00 – 15.00 Uhr

Handarbeitstreff

Tag: Dienstag | **Zeit:** 10.00 - 12.00 Uhr

Meditation mit Mandalas

Tag: donnerstags | **Zeit:** 14.00 – 16.00 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

ZWAR-Gruppen

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

Tag: donnerstags | **Zeit:** ab 14.00 Uhr

Seniorenwohnsitz Westholz

Westholz 17, 44328 Dortmund

Tel.: (0231) 47 64 34 – 12, Fax: (0231) 47 64 34 – 11

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

Jeden Donnerstag

Schöne Stunden im Café bei Kaffee und Waffeln

Zeit: 14.30 - 17.00 Uhr, **Kostenbeitrag für Bewirtung**

Städtische Begegnungszentren**Orte der Begegnung und Kommunikation**

Die Begegnungszentren der Stadt Dortmund bieten geselliges Beisammensein und ein abwechslungsreiches Programm mit interessanten Vorträgen, Diskussionsrunden, Unterhaltung und Tanz, Gymnastik, Kochen, Malen, Töpfern, Computer- und Internetkurse, Ausflüge und vieles andere mehr. Neben den Kurs- und Veranstaltungsangeboten finden Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich in Eigeninitiative zu treffen und gemeinsame Aktivitäten zu planen. Dabei entstehen neue Freundschaften und kleine aber unterstützende Netzwerke.

Die Teams von hauptamtlichen Leitungskräften und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unterstützen Sie dabei, stehen für alle Fragen oder Anregungen zur Verfügung und laden Sie ein, Neues mit Gleichgesinnten zu entdecken und mit anderen Besuchern Interessen zu teilen. Unsere Begegnungszentren sind montags bis freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet und bieten darüber hinaus immer wieder auch am Wochenende Veranstaltungen an. **Die Termine entnehmen Sie bitte den Programmheften. Das zentral gelegene Wilhelm-Hansmann-Haus ist montags bis freitags von 07.00 bis 21.30 Uhr geöffnet.**

Alle städtischen Begegnungszentren sind für Rollstuhlfahrer zugänglich und mit behindertengerechten Sanitäranlagen ausgestattet. Nähere Informationen zu den Angeboten der Begegnungszentren erfahren Sie unter den angegebenen Telefonnummern und Anschriften. Gern senden wir Ihnen das aktuelle Programmheft auf Wunsch auch nach Hause.

Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

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

E-Mail: bwulf@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Andrea Pradel, Tel.: (0231) 85 89 94

Fax: (0231) 8 78 00 98

E-Mail: andreapradel@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Ulrich Mäfers, Tel.: (0231) 39 42 74

Fax: (0231) 3 96 01 50, E-Mail: umaefers@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Tel.: (0231) 50-28020, Fax: (0231) 50-10880

E-Mail: ustrasinski@stadtdo.de

Städt. Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

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

E-Mail: amanek@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Str. 10, 44388 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 89 89, Fax: (0231) 50 – 2 89 87

E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Internet: www.dortmund.de

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Str. 21, 4141 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 33 58, Fax: (0231) 50 – 2 64 26

E-Mail: whh@dortmund.de

Internet: whh.dortmund.de

Stadtteilbibliothek Aplerbeck

Köln-Berliner-Str. 31, Telefon (0231) 44 50 41

E-Mail: bibliothek.aplerbeck@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hombruch

Harkortstr. 58, Telefon (0231) 50-2 83 21

E-Mail: bibliothek.hombruch@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Hörde

Hermannstr. 33, Telefon (0231) 2 86 06 78

E-Mail: bibliothek.hoerde@stadtdo.de

Stadtteilbibliothek Scharnhorst

Mackenrothweg 15, Telefon (0231) 50- 2 81 49

E-Mail: bibliothek.scharnhorst@stadtdo.de

Das Weiterbildende Studium für Seniorinnen und Senioren an der Technischen Universität Dortmund ist ein Angebot der wissenschaftlichen Weiterbildung für Erwachsene, die in der Zeit nach der Berufs- oder Familienphase eine bewusste Lebensplanung für das Alter beabsichtigen.

Das Studienangebot steht Interessierten ab dem 50. Lebensjahr offen. Das Abitur ist nicht Voraussetzung zur Teilnahme. Jeweils zum Wintersemester (Beginn Mitte Oktober) werden 50 Studienplätze vergeben. Die Gebühren betragen 100,00 Euro pro Semester.

TU Dortmund, Fakultät 12

Emil-Figge-Straße 50, Raum 2.450, 44227 Dortmund

Studienberatung: Service und Beratungsteam

Sprechzeiten: Dienstag und Donnerstag

von 10.00 - 12.00 Uhr

Tel.: (0231) 7 55 – 41 28

Internet: www.seniorenstudium.tu-dortmund.de

ZWAR Netzwerke in Dortmund

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

Nähere Informationen und Auskünfte erhalten Sie bei:

ZWAR Netzwerk Dortmund

Steinhammer Str. 3, 44379 Dortmund

Tel.: (0231) 9 61 31 70

Ansprechpartnerin: Vera Romberg

Internet: www.vertrouwen.de

ZWAR Gruppe Segeln „Vertrouwen“

Zeit: donnerstags, 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Schmiedingshafen, hinter Speicherstraße 100, 44147 Dortmund

E-Mail: frankreinemann@gmail.com

Internet: www.zwar-vertrouwen.jimdo.com

ZWAR Gruppe Dortmund Eving

Zeit: Jeden zweiten Mittwoch im Monat 14.30 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Ansprechpartner: Dieter Förster

Tel.: (0231) 80 74 72

ZWAR Gruppe Dortmund Lütgendortmund

Zeit: mittwochs, 14-tägig, 16.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum

Werner Str. 10, 44388 Dortmund

Ansprechpartnerin: Uschi Zurek

Tel.: (0231) 69 13 77

ZWAR Gruppe Hörder Malgruppe

Zeit : mittwochs 15.00 – 17.30 Uhr

Ort: Diakonie Wohnheim Dortmund Hörde,

Virchowstr.3 , 44236 Dortmund

Ansprechpartner: Franz Wiorek

Tel.: (0231) 41 53 06

ZWAR Gruppe Marten

Zeit: Jeden ersten und dritten Donnerstag im

Monat, 15.30 – 18.00 Uhr

Ort: Martener Str.352, Dortmund Marten

ZWAR Gruppe Dortmund

Hombruch/Brünninghausen

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

Zeit: donnerstags, 14-tägig, 18.00-20.00 Uhr

Ansprechpartner: Detlef Weiß

Tel.: (0231) 79 79 696

ZWAR Gruppe Dortmund Hörde

Zeit: Jeden zweiten und vierten Mittwoch im

Monat, 16.30 – 18.30 Uhr

Ort: AWO Begegnungsstätte,

Gildenstr. 5, Dortmund Hörde

Ansprechpartnerin: Sigrid Kirchner

Tel.: (0231) 41 36 66

ZWAR Gruppe Dortmund Ost

Zeit: donnerstags, 14-tägig, 18.00 Uhr

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

Ansprechpartnerin: Erika Michels

Tel.: (0231) 41 36 70

ZWAR Gruppe Dortmund Brackel-Neuasseln

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

Ort: Bredowstr. 49, 44309 Dortmund

Ansprechpartnerin: Ingrid Okunick

Tel.: (0231) 20 72 69



Pflegestützpunkte in Dortmund

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

Seniorenbüros in zwölf Dortmunder Stadtbezirken Beratung, Vermittlung, Vernetzung

Wir bieten Ihnen

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

Wir helfen Ihnen bei

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

Wir geben Ihnen Tipps und Ratschläge

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

Beratungszeiten der Seniorenbüros:

montags bis freitags 10.00 – 12.00 Uhr

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

Standorte:

Seniorenbüro Innenstadt West

(im Eugen-Krautscheid-Haus)

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 1 13 40

seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt Ost

(im Wilhelm-Hansmann-Haus)

Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 90

seniorenbuero.ost@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt Nord

(im Sozialen Zentrum e.V.)

Westhoffstr. 8 – 12, 44145 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 1 13 50

seniorenbuero.nord@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund

Tel.: (0231) 50-2 93 90

seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Brackel

Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 40

seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Eving

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

August-Wagner-Platz 2 - 8, 44339 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 60

seniorenbuero.eving@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hörde

(im Gebäude der Bezirksverwaltungsstelle)

Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 33 11

seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Hombruch

Harkortstr. 58, 44225 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 83 90

seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Huckarde

Urbanusstr. 5, 44369 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 84 90

seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Lütgendortmund

Limbecker Str. 31, 44388 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 70

seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Mengede

Bürenstr. 1, 44359 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 80 90

seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro Dortmund-Scharnhorst

Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund

Tel.: (0231) 50 – 2 96 80

seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und Angehörige



Demenz-Servicezentrum Nordrhein-Westfalen, Region Dortmund

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

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

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

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

Kleppingstr. 26, 44122 Dortmund

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

E-Mail: demenz-service@dortmund.de

www.demenz-service-dortmund.de

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

Betreuungs- und Unterstützungsangebote

Stundenweise Entlastung zu Hause für pflegende Angehörige:

Wir vermitteln Ihnen sozial engagierte Helferinnen und Helfer, die speziell geschult wurden und die Betreuungsaufgaben verantwortungsvoll übernehmen. Die Aufwandsentschädigung für die Helferinnen und Helfer beträgt 7,50 Euro pro Stunde. Die Auswahl der Helferinnen und Helfer erfolgt mit Ihnen gemeinsam.

Kontakt und nähere Informationen:

Sabine Dahlmann

Tel.: (0231) 50 – 2 70 94

Betreuungsangebote in den Stadtbezirken:

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

Innenstadt:

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V. im
im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21,
44141 Dortmund

Betreuung durch Fachpersonal:

Jeden Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr

AnsprechpartnerIn für den Betreuungsnachmittag:

Herr Pelzer (Vorsitzender), Marlis Langkeit

Mobil: 0173/ 288 2215

Kostenbeitrag:

Betreuungskosten: 5,00 Euro pro Nachmittag
(Abrechnung mit der Pflegekasse möglich)

Bewirtschaftungspauschale: 2,00 Euro für Kaffee/
Mineralwasser

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

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

Tel.: (0231) 7 24 66 11

Fax: (0231) 7 24 66 22

E-Mail: alzheimerdortmund@aol.com

www.alzheimer-dortmund.de

MITGLIEDER DER TREUHANDSTELLE FÜR DAUERGRABPFLEGE

FRIEDHOFSGÄRTNEREI ROLF BERGER

Breierspfad 188, 44309 Do
Telefon (0231) 2 06 13 95
www.friedhofsgaertner-berger.de

BLUMENGARTEN BERNDT

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI BLUMENHOF DREISTEIN

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI BARBARA ENGEL

Overgünne 6-8, 44265 Do
Telefon (0231) 46 43 62

FRIEDHOFSGÄRTNEREI CHRISTIAN GIESELMANN

Roonstr. 15, 44143 Do
Telefon (0231) 51 63 38

FRIEDHOFSGÄRTNEREI ANDREAS HERTER

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

BLUMEN KIRCHHELLE

Keplerstr. 35a, 44388 Do
Telefon (0231) 63 52 26

FRIEDHOFSGÄRTNEREI KIRCHHELLE

Wittener Str. 201
44577 Castrop-Rauxel
Telefon (02305) 44 04 49
www.kirchhelle.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI FRIEDHELM KOCH

Stadtgärtnerei 43, 44309 Do
Telefon (0231) 20 12 80

FRIEDHOFSGÄRTNEREI MANUEL KOCH

Sendstr. 32, 44309 Do
Telefon (0231) 9 25 33 40

FRIEDHOFSGÄRTNEREI MICHAEL KUKUK

Bezirksfriedhof Menglinghausen
Am Surck 3, 44225 Do
Telefon (0231) 9 75 25 20
www.blumen-kukuk.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI JENS LUDWIG

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI OLIVER LUDWIG

In der Liethe 102, 44329 Do
Telefon (0231) 7 22 35 34
www.gaertnereiludwig.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI NEUENDORFF

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI RALF NEUHAUS

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI ANDREAS NEUHOF

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI THORSTEN RITTERSWÜRDEN

Untermarkstr. 16, 44267 Do
Telefon (0231) 48 54 81
www.ritterswuerden.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI OLIVER RUDKE

Am Gottesacker 28, 44143 Do
Telefon (0231) 51 21 32
www.friedhofsgaertnerei-
rudke-dortmund.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI RALF SCHMITZ

Schmerkottenstr. 18, 44287 Do
Telefon (0231) 44 57 23
friedhofsgaertnerei-
schmitz@t-online.de

FRIEDHOFSGÄRTNEREI DIRK SCHOLZ

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI KARL-HEINZ SCHRÖN

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI NORBERT TOPPMÖLLER

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

FRIEDHOFSGÄRTNEREI NICOLE MARTINA TOURNÉ

Martener Hellweg 66, 44379 Do
Telefon (0231) 6 11 19

FRIEDHOFSGÄRTNEREI HANS-BERND WEHLING

Am Oelpfad 50, 44263 Do
Telefon (0231) 41 21 15

FRIEDHOFSGÄRTNEREI BLUMEN WERNER

Am Gottesacker 42, 44143 Do
Telefon (0231) 59 01 92
www.blumenwerner.com

FRIEDHOFSGÄRTNEREI JÖRG WROCKLAGE

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

Wir gestalten
Licht
WO
Schatten ist.

Anzeige der Friedhofsgärtner Dortmund eG



Sorgen Sie vor, denn
Leben braucht Erinnerung!

Friedhofsgärtner Dortmund eG

Treuhandstelle für Dauergrabpflege
und Bestattungsvorsorge

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

Unternehmen der Friedhofsgärtner Dortmund eG:

Bestattungen für Dortmund

Am Gottesacker 52 · 44143 Dortmund
Asselner Hellweg 121 · 44319 Dortmund
Tel (0231) 56 22 93-0 · www.befdo.de

Bestattungshaus Weber

Brackeler Hellweg 51 · 44309 Dortmund
Tel (0231) 92 50 500 · www.bestattungshaus-weber.de



Leben braucht Erinnerung

Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und Angehörige

AWO Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartner: Kerstin Jung

Tel: (0231) 39 572 – 18

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

Betreuungsgruppe: Jeden Freitag von
09.00 – 13.00 Uhr

1. Betreuungsgruppe der AWO im EKH

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartnerin: Carla Cailean,

Tel.: (0231) 880 881 25

E-Mail: c.cailean@awo-dortmund.de

Jeden Freitag von 9.00-13.00 Uhr

Kosten: 20,- Euro zzgl. 3,-Euro Verzehrpauschale

2. Pflegepause - Frühstückstreff und Gesprächskreis für Angehörige von Menschen, die an Demenz erkrankt sind

AWO Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Ansprechpartnerin: Kerstin Jung

Tel.: (0231) 50-11340

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

Jeden 1. Freitag im Monat von 9.00-11.00 Uhr

Kosten: 3,- Euro

Familienunterstützender Dienst und Assistenz Lebenshilfe Kinder, Jugend und Familie gGmbH

Brüderweg 22-24, 44135 Dortmund

Tel: (0231) 1 38 89 - 150

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

www.lebenshilfe-dortmund.de

Wir bieten:

- Allgemeine Beratung
- Beantragung von Betreuungs- und Entlastungsleistungen
- Stundenweise Betreuungs- und Entlastungsleistungen in der eigenen Häuslichkeit

Kosten:

20,00 Euro pro Stunde inklusive Fahrtkosten.

Kann bei Vorliegen eines Pflegegrades durch die Pflegekasse übernommen werden.

Betreuungsgruppe des Caritas – Dienstes „Brücken bauen“

Ort: Gemeindehaus der Katholischen

Kirchengemeinde St. Ewaldi,

Egbertstraße 15, 44287 Dortmund

Ansprechpartnerin: Petra Herrmann

Telefon: (0231) 713818

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

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von

9.00 – 13.00 Uhr

Kosten: 4 Stunden 33,00 Euro

(incl. Frühstück und Mittagessen)

Stadtbezirk Brackel

AusZeit Cafe

Ort: AWO Tagespflege Wickede

Meylanthstraße 85, 44319 Dortmund

Ansprechpartner: Kerstin Jung

Tel.: (0231) 39 572 – 18

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

Und Seniorenbüro Brackel / Elke Meyer & Thomas

Brandt, Tel.: (0231) 50 – 2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

jeden letzten Montag im Monat von

6.30 – 18.30 Uhr



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

Kosten-
übernahme
durch alle
Pflegekassen
möglich



Sie genießen Ihre Freizeit, wir betreuen Ihre Angehörigen.

Unsere Leistungen:

- **Betreuung zuhause**
- **Begleitung außer Haus**
- **Hilfen im Haushalt**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**

Sie bestimmen die Zeit.

Auf die Minute.

Von wenigen Stunden bis

zu ganzen Tagen.

Pflegegrad vorhanden?

Nutzen Sie Ihren Anspruch.

www.homeinstead.de

Gerne beraten wir Sie

kostenlos und unverbindlich:

0231 545038 - 10

dortmund-nord@homeinstead.de

0231 534796 - 40

dortmund-sued@homeinstead.de

**Home
Instead®**
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

Stadtbezirk Eving

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH
Bergstr. 10a, 44339 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Kangowski, Fachbereichsleitung, Tel. (0231) 84 94 711, Frau Wendt, Leitung Diakoniestation, Tel.: (0231) 85 74 14

AnsprechpartnerIn: Herr Fischer, Frau Strunk, Seniorenbüro Dortmund-Eving, Tel.: (0231) 50 – 2 96 60

Betreuungsgruppe: Jeden Montag und Mittwoch von 11.00 – 16.00 Uhr

Bitte um Anmeldung.

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

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

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

Wöchentlich montags und mittwochs bietet die Diakonische Pflege Dortmund gemeinnützige GmbH im Sonnenhof in Eving Betreuung für demenziell erkrankte Menschen an. An diesen Tag übernehmen ausgebildete Fachkräfte und speziell geschulte Helfer und Helferinnen die Betreuung.

Ein wiederkehrender Ablauf, der sich an den Bedürfnissen, Gefühlen und Fähigkeiten der Gäste orientiert, sorgt für Sicherheit und Wohlfühl. In geselliger Atmosphäre stehen gemeinsames Mittagessen und Kaffeetrinken, Singen, leichte Bewegungsübungen und Spiele auf dem Programm. Geistige und körperliche Aktivität soll gefördert werden, bzw. weitestgehend erhalten bleiben.

Stadtbezirk Hombruch

Caritas – Dienst „Brücken bauen“
Luisenglück 47, 44225 Dortmund

Tel.: (0231) 713818

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

Leistungen:

- Häusliche Betreuung durch qualifizierte, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer
- Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz
- Demenz – und Pflegeberatung (Hausbesuche möglich)

- Vorträge zum Thema Demenz auf Anfrage
- Qualifizierungskurse für Demenzbegleiter gem. § 45 SGB XI
- Workshops zum Thema Demenz an Dortmunder Schulen (ab Klasse 9)

ZeitGut - Ambulanter Betreuungsdienst für Senioren und Menschen mit Behinderungen

Jagdhausstr. 1a, 44225 Dortmund
(im Gebäude der Fleming-Apotheke)

Ansprechpartnerin: Ingrid Siebel-Achenbach/Heike Tourbier

Tel.: 0231 - 222 51 35

E-Mail: info@zeitgut-dortmund.de
www.zeitgut-dortmund.de

Leistungen:

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

Stadtbezirk Hörde

Diakonische Pflege Dortmund gGmbH
Werks- und Begegnungszentrum
Eckardtstraße 4a, 44263 Dortmund

Ansprechpartnerin: Frau Kangowski, Fachbereichsleitung, **Tel.:** (0231) 84 94 711, Frau Herrmann, Leitung Diakoniestation, **Tel.:** (0231) 43 78 78

Ansprechpartnerinnen: Frau Urban, Frau Müller, Seniorenbüro Dortmund-Hörde,

Tel.: (0231) 50 – 2 33 11

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

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

Stadtbezirk Huckarde

Begleitung, Beratung und Unterstützung von Seniorinnen und Senioren durch das Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V. Varzinerstr. 1-3, 44369 Dortmund (stadtteilübergreifend)

Informationen und Anmeldung: Jacqueline Nwofor

Tel.: (0231) 3 96 02 45, **Fax:** (0231) 86 42 18 64

E-Mail: j.nwofor@frauenzentrum-huckarde.de

Hilfe für an Demenz erkrankte Menschen und Angehörige

RuStadtbezirk Scharnhorst

Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstr. 277, 44328 Dortmund

Leitung: Annegret Manek

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

E-Mail: amaneke@stadtdo.de

Betreuungsgruppe: Jeden Montag von
14.00 – 18.00 Uhr

Betreuungsgebühr: 20,00 Euro pro Gruppentreffen

Gesprächsgruppe: jeder zweite Montag im Monat
von 16.00 – 17.30 Uhr

Stadtbezirk Wellinghofen:

Ev. Gemeindehaus Wellinghofen

Cafe Atempause

Overgünne 5; 44265 Dortmund

Telefon: (0231) 46 40 56

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr

Betreuungsgebühr: Kuchen zum Selbstkostenpreis

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

Tel.: (0231) 43 78 78

BERATUNGSSTELLEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Sonstige Beratungsangebote:

Wohnberatung Dortmund

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

Kreuzviertel-Verein: Petra Bank und Jan Hopmann

Kreuzstr. 61, 44139 Dortmund

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

Mail: kontakt@kreuzviertel-verein.de

Erreichbar ab 8.00 Uhr. Bei Abwesenheit kann eine Nachricht auf den Antwortbeantworter gesprochen werden.

Beratungsstelle des Kriminalkommissariats
Kriminalprävention und Opferschutz

Ziel:

- Stärkung des Sicherheitsgefühls
- Abbau von Kriminalitätsfurcht
- Verhinderung und Verringerung von Straftaten gegen ältere Menschen

Polizeipräsidium

Markgrafenstr. 102, 44139 Dortmund

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

BISS

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

Ansprechpartner: Frau Ewerth

Tel.: (0231) 1848-331

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Allgemeine Beratung für schwerhörige und er- taubte Menschen:

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

Ansprechpartnerin: Petra Uhlich

E-Mail: uhlich@zfg-dortmund.de

Tel.: (0231) 91 30 02 -40, **Fax:** (0231) 91 30 02 -33

Regelmäßige offene Sprechstunden:

Mittwoch, 10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag, 17.00 – 19.00 Uhr

Weitere Beratungstermine können auch außerhalb der Sprechzeiten vereinbart werden.

Selbsthilfe – Kontaktstelle

Informationen zu allen Dortmunder Selbsthilfegruppen von A – Z und Kontaktvermittlung
Ostenhellweg 42-28 (Eingang Moritzstrasse), Dortmund

Tel.: (0231) 52 90 97

E-Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de

Selbsthilfegruppe „Frauen nach Krebs“

Nähere Informationen: Frau Czekalla

Tel.: (0231) 27 40 17

Treffpunkt: Begegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Dortmund Asseln,

Marie-Juchaz-Haus, Flegelstr. 42, 44319 Dortmund.

Termin: jeder erste Freitag im Monat, 15.00 Uhr

Die Demenz-Wohngruppe in Dortmund-Nette

Verschiedene Fachbereiche beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Frage, wie sich die Gesellschaft besser auf die Bedürfnisse und Verhaltensweisen der an Demenz erkrankten Menschen und deren pflegende Angehörige einstellen kann.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, der in Gemeinschaften leben und Kontakte pflegen will. Starre Abläufe und Strukturen entsprechen nicht den menschlichen Bedürfnissen. Dies gilt auch für demenziell veränderte Menschen. Diesen Bedürfnissen kommt das Leben in kleinen Senioren-Wohngruppen, in denen weitgehend auf starre Regularien verzichtet wird, entgegen.

Voraussichtlich ab Oktober 2019 bieten wir hierzu in Dortmund-Nette eine neuerrichtete, barrierefreie Wohngruppe an mit zwölf Einzelzimmern plus Bad und zwei Appartements für zwei Personen, sowie zwei großen Gemeinschaftsräumen mit angrenzender Gemeinschaftsküche.

Wir bieten den Bewohnern ein möglichst selbstbestimmtes Leben und Wohnen in einer Gemeinschaft mit bis zu 16 Bewohnern. Mit Ausnahme des Bettes können private Einrichtungsgegenstände mitgebracht werden. Auch Haustiere können oftmals mitgebracht werden: Kleintiere immer, größere Haustiere in Absprache mit den Mitbewohnern und der Geschäftsleitung.

Im Rahmen ihrer Fähigkeiten helfen die Bewohner bei der Speisezubereitung und der Reinigung der Zimmer. Wir haben einen Hausarzt, der in unsere Wohngemeinschaft kommt, ebenso eine Physiotherapeutin, wobei selbstverständlich freie Arzt- und Pflegedienstwahl besteht.

Unser Team setzt sich aus Pflegefachkräften und Präsenzkraften des jeweiligen Pflegedienstes zusammen und leistet eine 24-Stunden-Betreuung in drei Schichten. Neben der fachlichen Kompetenz besitzen unsere Teammitglieder Geduld und Empathie und begegnen den Bewohnern stets mit Respekt.

Bitte wenden Sie sich bei Fragen und Reservierungsanfragen an unsere Wohngruppenleitung der Med Do Care GmbH.



Ljubinka Bange
Geschäftsführerin der Med·DoCare GmbH



Med·DoCare Ambulanter Pflegedienst

- Grund- u. Behandlungspflege
- zusätzliche Betreuungsleistungen (Entlastungsleistungen 125 € mtl.)
- individuelle Versorgung
- Verhinderungspflege
- Wundmanagement
- Hauswirtschaft und 24-h Präsenzkraften



Demenz-WG in Dortmund-Nette *Neu!*

Für Sie kostenlose Beratung unter
Tel. 0231/4 8823 45



E-Mail: info@med-docare.de ■ www.med-docare.de



WG in Lünen – Villa Kreuzstraße

Med·DoCare GmbH ■ Steinkühlerweg 76 ■ 44263 DO

BERATUNGSSTELLEN UND SELBSTHILFEGRUPPEN

Frauenselbsthilfe nach Krebs

Gruppe Dortmund Mitte: kath. Familienbildungsstätte, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Jeder zweite Dienstag im Monat, 15.00 Uhr
www.frauenselbsthilfe.de/dortmund-mitte.html

Selbsthilfegruppe Blasenkrebserkrankungen in Dortmund

Nähere Informationen und Auskünfte:

K.-H. Bockelbrink, Tel.: (0231) 40 36 76
www.shg-blaskrebs-do.de

Treff: Bildungsstätte im Kath. Zentrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Termine: jeder erste Montag im Monat, 17.00 Uhr - 19.15 Uhr

Selbsthilfegruppe „Crohn und Colitis“ Dortmund

Jeder erste Montag im Monat um 19.30 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund.
Fällt der erste Montag im Monat auf einen Feiertag, so findet das Gruppentreffen am zweiten Montag im Monat statt. Kontakt über die Selbsthilfe-Kontaktstelle, Tel.: (0231) 52 90 97
www.crohncolitis-do.de

Selbsthilfegruppe ILCO – Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Darmkrebs und Stomaträger

Regelmäßige Treffen finden an jedem ersten Freitag im Monat ab 19.00 Uhr und an jedem vierten Donnerstag im Monat ab 17.00 Uhr statt. Zusätzlich besteht an den Donnerstagen vor dem Gruppentreffen in der Zeit von 15.00 – 17.00 Uhr die Möglichkeit zur Einzelberatung.

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Nähere Information unter Tel.: (0231) 44 51 93

Angebote für ältere Lesben und Schwule:

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

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

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

Gay & gray Dortmund

Offener Treff für Schwule ab 40 zur Kommunikation, gemeinsamen Unternehmungen, Themenabenden und vielem mehr. Die Treffen finden jeden ersten und dritten Freitag im Monat im KCR Dortmund e.V., Braunschweiger Str. 22, 44145 Dortmund jeweils um 20.00 Uhr statt.

Tel.: (0231) 83 22 63

E-Mail: info@kcr-dortmund.de

Lesbian Summer

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

Für sämtliche Treffen entstehen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern keine Kosten.

Rückfragen unter Tel.: 0176/ 516 38 421

E-Mail: lesbiansummer@kcr-dortmund.de

Impressum

Veranstaltungskalender:

Herausgeber: Stadt Dortmund, Dezernat für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Sport und Freizeit

Geschäftsstelle Seniorenbeirat,
Südwall 2 – 4, 44122 Dortmund
Tel.: (0231) 50 – 2 48 87
Fax: (0231) 50 – 2 65 69
E-Mail: seniorenbeirat@dortmund.de

Redaktion: Sandra Galbierz (verantwortlich)

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

Anzeigenannahme: Frau Berndt
Telefon: +49 (0)231 58 44 85-25
E-Mail: berndt@werbeagentur-kapp.de

Gestaltung und Layout:
ideen.manufaktur | Agentur Saiko

Druck: Stadt Dortmund, Dortmund-Agentur

**Redaktionsschluss für die Aufnahme
in den Veranstaltungskalender:** 27. November 2019

Diakonische Altenhilfe in Dortmund



beraten, begleiten

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

Mitten
im
Leben!



wohnen

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

pflegen

- 7 Diakoniestationen
- Betreuungsgruppen für Senioren
- Tagespflege
- Palliativ-Pflege-Team
- Ev. Altenzentren Der Gute Hirte, Fritz-Heuner-Heim

Info- und Servicetelefon
Tel. 0231 84 94 555

www.diakoniedortmund.de

Diakonie
Diakonisches Werk
Dortmund und
Lünen gGmbH

Diakonie
Diakonische Altenhilfe
Dortmund und Lünen
gemeinnützige GmbH

Diakonie
Diakonische
Pflege Dortmund
gemeinnützige GmbH



Weil gute Pflege
Zeit braucht!



Sonja Koschek
Geschäftsführung

Pflege mit Niveau

Die Wahl des richtigen Pflegedienstes ist von zentraler Bedeutung für die Lebensqualität und das selbstbestimmte Leben in Ihrer vertrauten Umgebung.

Unser Team bestehend aus examinierten Fachkräften und geschulten Betreuungskräften bietet Ihnen eine familiäre und würdevolle Atmosphäre sowie eine individuelle Pflege zur größtmöglichen Selbstständigkeit und Betreuung.

Sprechen Sie uns an. Wir helfen Ihnen gerne und beraten Sie kostenlos!

**Wir sind gerne
persönlich für Sie da!**

- Ambulante Grund- & Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Betreuungsleistungen durch geschulte Betreuungskräfte
- Verhinderungs- & Urlaubspflege
- 24 - Stunden - Rufbereitschaft

- Wundversorgung durch zertifizierten ICW Wundexperten
- kostenlose Pflegeberatungen und Schulungen durch unseren Pflegeberater
- Begleitung und Unterstützung bei MDK-Terminen

- Pflegeschulungen für pflegende Angehörige
- Beratungs- und Qualitätssicherungsbesuche § 373 SGB XI
- hauseigener gesunder Menüservice
- großes Serviceleistungsangebot

PflegeZeit 24 GmbH • Wieckesweg 8 • 44309 Dortmund

Tel.: 0231 - 610 38 474 • www.PflegeZeit-Dortmund.de • service@PflegeZeit-Dortmund.de

Bethel ambulant



Unsere Angebote

- Grund- und Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Beratung und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Beratungsbesuche nach §37 SGB XI
- individuelle Schulungen von Betroffenen und Ihren Angehörigen

Seit dem

1. Januar 2019

Ambulanter Pflegedienst

Märkische Str. 59 | 44141 Dortmund



0231 534768-0

„Pflege - greifbar nah!“

Seit dem 1. Januar bietet unser Dienst insbesondere für Menschen mit Eingliederungshilfebedarf kompetente Pflege, Betreuung und Beratung in den eigenen vier Wänden. Sicher, selbst bestimmt und in Würde leben - trotz Beeinträchtigung, Alter oder Krankheit - das ist unser Ziel.“

Kontaktieren Sie uns!

v. Bodelschwingsche Stiftungen Bethel

Constance Gesing
Pflegedienstleitung

Märkische Straße 59 | 44141 Dortmund
Telefon 0231 534768-0
Fax 0231 534768-29
Mobil 0170 7145645
constance.gesing@bethel.de
www.bethel-ambulant.de