





# Inhalt

1.	Grußwort	4
2.	Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz	5
3.	Veranstaltungen	6–21
4.	Wiederkehrende Angebote	22–61
5.	Gesprächskreise	62–67
6.	Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken	68–69
7.	Die Wohnberatung Dortmund	70
8.	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund	71
9.	Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund	72
10.	Beratungsstelle für schwerhörige- und ertaubte Menschen	73
11.	Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund	74–75
12.	Angebote zur Unterstützung im Alltag	76
12.1	Was ist das?	76
12.2	Angebote in Dortmund	77
	12.2.1 Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegender	77–89
	12.2.2 Betreuungsgruppen	90–92
13.	Informationen für potentielle Anbieterinnen und Anbieter	93–95
14.	Wichtige Telefonnummern	96

## Impressum

Herausgeberin: Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund

Redaktion: Martin Rutha (verantwortlich), Bert Schulz, Josephine Frye

Titelblatt und Illustrationen: Franziska Schubert

Kommunikationskonzept und Satz: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 07/2023

Produktion und Druck: Scholz-Druck u. Medienservice GmbH & Co. KG – 08/2023

# 1. Grußwort

## **Liebe Dortmunder Bürgerinnen und Bürger,**

die letzten Jahre waren voller Herausforderungen und Veränderungen. Auch weiterhin wird unser Leben von vielerlei Unsicherheiten bestimmt.

Dennoch, oder auch gerade deswegen, dürfen wir in unseren Anstrengungen, uns um andere, manchmal schwächere und hilfebedürftige Mitmenschen solidarisch zu kümmern, nicht nachlassen.



Vor dem Hintergrund der erlebten Einschränkungen und der damit verbundenen wachsenden Belastungen für pflegende Angehörige, gewinnen auch die Themen Pflege und Demenz zunehmend an Bedeutung.

Die Art und Weise, wie wir alle mit den aktuellen Einschnitten in unserem Alltag umgehen, zeigt aber auch die Stärke der Dortmunder Stadtgesellschaft: helfend und solidarisch, konstruktiv und kreativ.

Daher begrüße ich umso mehr, dass die Broschüre „Leben im Quartier“ weiterhin halbjährlich aufgelegt wird. In ihr finden sich zahlreiche Veranstaltungen und Angebote zu den Themen Alter, Pflege und Demenz sowie wichtige Informationen, unter anderem zu Beratungsstellen und Unterstützungsleistungen im Alltag in Dortmund. Angebote, auf die sich die Mitbürgerinnen und Mitbürger unserer Stadt auch in schwierigen Zeiten verlassen können.

Einige Veranstaltungen und Angebote werden in persönlicher Form geplant, ansonsten hat sich vieles auch digital etabliert und wird in diesem Format fortgeführt werden.

Alle von Pflege betroffenen Menschen, pflegende Angehörige, ehrenamtlich Tätige und professionell Helfende sowie am Thema Interessierte, lade ich herzlich ein, die Angebote und Informationen zu nutzen. Ich bedanke mich beim Dortmunder Netzwerk Demenz, Alter und Pflege, beim Fachdienst für Senioren und beim Regionalbüro für die geleistete Zusammenarbeit.

A handwritten signature in black ink that reads "Birgit Zoerner". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

Birgit Zoerner  
Stadträtin

## 2. Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

### Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen und den Landesverbänden der gesetzlichen und privaten Pflegekassen wurden als gemeinsame Initiative zwölf Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz eingerichtet.

Sie arbeiten als landesweites Netzwerk und haben das Ziel, die Strukturentwicklung in den Bereichen Alter, Pflege und Demenz zu fördern, um die Lebenssituation von Menschen mit unterschiedlichem Pflegebedarf und pflegenden Angehörigen zu verbessern.

Schwerpunkt der Arbeit ist die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation sowie die Vernetzung von haupt- und ehrenamtlichen Akteuren vor Ort.

Die Arbeitsbereiche sind:

- Förderung des Aus- und Aufbaus von Unterstützungsangeboten im Alltag (nach § 45a SGB XI)
- Förderung und Unterstützung der Pflegeberatungsangebote und -strukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“

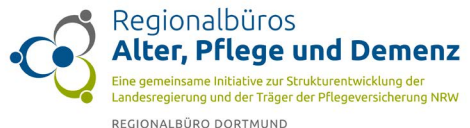
Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter **[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)**.

### Regionalbüro Dortmund

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Fachdienst für Senioren, in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie.

Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz  
Regionalbüro Dortmund  
Kleppingstraße 26  
44122 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 56 94  
dortmund@rb-apd.de  
[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



## 3. Veranstaltungen

AUGUST

### Treff-Geburtstag

Der Treff feiert seinen 29. Geburtstag bei der Wiedereröffnung nach der Sommerpause.

**Termin: 03.08.23**

**ab 14.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

**Kostenfrei, für Verzehr können jedoch Kosten entstehen**

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

oder per Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

### Orientierungsstunde: Autogenes Training

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke, rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

**Termin: Montag, 14.08.23, 2 UStd.**

**19.45–21.15 Uhr**

Veranstaltung 23-83010S

Heike Hornung

Dorstfeld

Creativzentrum, Haus 1, Oberbank 1, 44149 Dortmund

**Kostenfrei**

Ansprechpartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

### Literaturabend: Geschichten aus dem Ruhrpott

Lebendige Geschichten regen zum Austausch an.

**Termin: Donnerstag, 17.08.23**

**17.30–19.00 Uhr**

Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Evtl. anfallende Kosten: 2 Euro**

Kontakt: Fr. Gumbert [spickin@wsg-wohnen.de](mailto:spickin@wsg-wohnen.de)

Tel. 0176- 41068780

## Aktionstag: „Hitze? – Kein Problem!“

In Kooperation mit den Seniorenbüros Mengede und Innenstadt-Nord informieren wir Sie darüber, wie Sie sich bei großer und andauernder Hitze am besten verhalten. Außerdem erfahren Sie allerlei Wissenswertes über unser Trinkwasser bei einem unterhaltsamen Quiz.

**Termin: Donnerstag, 17.08.23**

**ab 14.30 Uhr**

Städt. Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum bei Solveig Jeromin unter Tel. (0231) 50-2 80 20 an.

## Vortrag: Prävention für die letzten Dinge – wissen was wichtig ist!

Über die Themen Tod, Bestattung und Trauer wird immer noch sehr selten offen gesprochen. Oftmals erst wenn ein Todesfall eingetreten ist. Die Rückkehr zur Tagesordnung ist kaum möglich und stellt jeden Einzelnen sowie das Umfeld vor große Herausforderungen. Die Hinterbliebenen wissen oft nicht, welche Wünsche die verstorbene Person hatte und in kurzer Zeit sind viele wichtige Entscheidungen zu treffen. Deshalb sollte der präventive Umgang mit diesen Themen bereits zu Lebzeiten ein wichtiges Thema sein. Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

**Termin: Donnerstag, 24.08.23, 3 UStd.**

**10.00–12.15 Uhr**

**Veranstaltung 23-80126D**

Tanja Schlosser

VHS, Kampstraße 47

Ansprechpartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

**Teilnahmegebühr: 8,00 Euro**

## Handy, Tablet und Co. mit Dirk

Computer, Tablet, Handy, ausprobiert und benutzt. Individuelle Hilfestellung.  
Mit Rat & Hilfe steht Ihnen Dirk zur Seite.

**Termin: Montag, 28.08.23**

**13.30–16.00 Uhr**

Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Frau Grumbert spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176-41068780

## Mit dem Rollator sicher unterwegs

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet zusammen mit der DSW21, der Kath. St. Barbara Gemeinde und dem Sanitätshaus Schock ein Rollatoren-Training für interessierte Seniorinnen und Senioren an.

„Mit dem Rollator in den Linienbus“. Seniorinnen und Senioren möchten ihre Mobilität lange erhalten, um tägliche Dinge zu erledigen und am sozialen Leben teilnehmen zu können.

Wer jedoch mit einem Rollator unterwegs ist, weiß um die Hindernisse, die nicht wegzuschaffen sind und gemeistert werden müssen.

Es fängt beim Ein- und Ausstieg der Rollatornutzer\*innen in den öffentlichen Bus an.

Betroffene haben viele Fragen: „Wie kommt der Rollator in den Bus: vor oder nach mir? Durch welche Tür steige ich am besten ein?

Darf ich mich beim Fahren auf den Rollator-Sitz setzen?

Wie steige ich wieder aus? Wie bekomme ich mein Ticket?“

Mit einfachen Tipps und Tricks können diese Hürden gemeistert werden.

Ralf Becker von den Dortmunder Stadtwerken beantwortet gerne alle Fragen.

Das Sanitätshaus Schock stellt sich an diesem Tag für die Überprüfung der Rollatoren, z.B. genaue Höheneinstellung zur Verfügung.

Neben dem praktischen Training können die Teilnehmenden im Gemeindehaus eine Pause machen und sich austauschen.

Für das leibliche Wohl, Kaffee und Kuchen, sorgen die Ehrenamtlichen der kath. St. Barbara Gemeinde.

**Termin: Mittwoch, 30.08.23**

**15.00 Uhr**

**Treffpunkt:** Kath. St. Barbara Gemeinde

Teutoburgerstraße 14, Dortmund Dorstfeld

Die Platzzahl ist begrenzt, deshalb wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40



## Kurs: Autogenes Training

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine für jung und alt geeignete Methode der Autosuggestion („Selbsthypnose“) mit dem Ziel der körperlichen und mentalen Entspannung. Neben der Möglichkeit, sich im Alltagsstress eine eigene „Insel der Ruhe“ zu schaffen, lernt man, eigene innere Kräfte zu aktivieren und unerwünschten Stress bewusst abzubauen. AT steigert Leistungsvermögen und Kreativität und stärkt das Selbstbewusstsein. Der Kurs ist durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ als Präventionskurs anerkannt, somit kann Ihnen in der Regel das Entgelt anteilig durch Ihre Krankenkasse erstattet werden. Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

Präventionskurs

Veranstaltung 23-83304D

Heike Hornung

Dorstfeld – Creativzentrum, Haus 1

Oberbank 1, 44149 Dortmund

**Termin: 8 x Montag, ab 04.09.23, 16 UStd.**

**19.45–21.15 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 72,00 Euro

Anspruchspartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

## Vortrag: Selbstbestimmtes Leben – Pflege, Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten

Herr Martin Dargel wird einen Überblick über die allgemeine Pflegesituation geben, über die Haftung der Angehörigen, sowie über die Vorsorgemotive sprechen und mögliche Lösungsansätze vorstellen.

Anschließend erklärt Frau Rechtsanwältin und Notarin Beate Publick, worauf es bei Patientenverfügung und Vorsorge-Vollmachten ankommt.

**Termin: 04.09.23**

**18.00 Uhr**

**Ort:** Home Instead Dortmund, Ritterstraße 18, 44137 Dortmund

„5 Jahre – 5 Tage Home Instead Dortmund“

**Kostenfrei**

Anmeldung: Nikolaos Zapros, Tel. (0231) 54 50 38 10

E-Mail: dortmund-nord@homeinstead.de

## Generationstag auf Abenteuerspielplatz „Wir bei euch“

Das Netzwerk Seniorenarbeit im Stadtbezirk Scharnhorst gestaltet den diesjährigen Seniorentag als Generationstag auf dem Abenteuerspielplatz. Neben dem Informationsangebot der verschiedenen Anbieter\*innen im Stadtbezirk finden auch viele Mit-Mach-Aktionen für jung und alt statt. Für das leibliche Wohl wird ebenfalls gesorgt.

**Termin: 07.09.23**

**13.00–18.00 Uhr**

Abenteuerspielplatz Scharnhorst, Flughafenstraße 512, 44328 Dortmund

**Kostenfrei**

Kontakt: Seniorenbüro Scharnhorst 0231 50-29860

## Wohnberatung für Senioren, Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen

Der Vortrag mit Frau Petra Bank gibt grundlegende Informationen u. a. über Demenzerkrankungen und zeigt anhand praktischer Beispiele, wie durch die Gestaltung der Wohnung die Betroffenen und ihre Angehörigen Entlastung erfahren können. Die Möglichkeiten und Grenzen der Wohnberatung sind sehr unterschiedlich und immer von der betroffenen Person abhängig.

**Termin: 08.09.23**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Home Instead Dortmund, Ritterstraße 18, 44137 Dortmund

**Kostenfrei**

**Anmeldung:** Nikolaos Zapros, Tel. (0231) 54 50 38 10

E-Mail: dortmund-nord@homeinstead.de

## Handy, Tablet und Co. mit Dirk

Computer, Tablet, Handy, ausprobiert und benutzt. Individuelle Hilfestellung. Mit Rat & Hilfe steht ihnen Dirk zur Seite.

**Termin: Montag, 11.09.23**

**13.30–16.00 Uhr**

Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Kostenfrei**

Kontakt: Frau Grumbert, spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176- 41068780

## Welt-Alzheimer-Tag

Am 21. September 2023 finden weltweit zum Welt-Alzheimer-Tag Veranstaltungen und Treffen statt. Traditionell laden wir in Dortmund unsere Mitglieder, Freunde und Förderer zu einem ökumenischen Gottesdienst mit anschließendem kleinem Imbiss ins angrenzende Gemeindehaus ein.

**Termin: 21.09.23**

**17.00 Uhr**

**Ort:** St.-Suitbertus-Kirche Dortmund, Annenstraße/Ecke Lange Straße

Im Gottesdienst wird in der Kollekte um eine Spende für das Obdachlosen-Frühstück gebeten.

Telefonische Anmeldung mit Angabe der Personenzahl erbeten

Alzheimergesellschaft Dortmund e. V. Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB

**Weitere Informationen:** Unsere Angebote und Veranstaltungen finden Sie auch auf der Internetseite: [www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

## Aktionstag „Zu Hause Älter werden“- Schwerpunkt Thema DEMENZ

Netzwerkmitglieder und Kooperationspartner\*innen stellen gemeinsam mit dem Seniorenbüro Brackel Ihre Hilfen und Angebote im Stadtbezirk Brackel und Umgebung für Senior\*innen und deren Angehörige vor.

Vorträge, Mit-Mach-Aktionen und Gespräche beschäftigen sich in diesem Jahr mit dem Thema Demenz.

Ursachen und Hintergründe zum Krankheitsbild, Erfahrungen von Angehörigen, Unterstützungs- und Entlastungsangebote werden vorgestellt.

Für das weitere leibliche Wohl und ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm ist gesorgt.

**Termin: Donnerstag, 28.09.23**

**12.00–16.00 Uhr**

Arent-Rupe Gemeindehaus der Ev. Kirchengemeinde Brackel

Flughafenstraße 7, 44309 Dortmund

ÖPNV: Stadtbahn U43 oder Buslinien 420 und 422, Haltestelle Kirche Brackel

lediglich Kosten für Getränke und Speisen

**Kontakt:** Seniorenbüro Brackel

Tel. (0231) 50-2 96 40 (Standort Brackel)

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

## Theaterstück mit dem Sprechchor Dortmund: „Halbwache Geister. Ein Abend im Heim“

Die „Halbwachen Geister“ sind ein Stück über Demenz – und über das Vergessen und Erinnern. Das Stück verbindet reale Erfahrungen von demenziell Erkrankten mit Elementen des absurden Theaters, literarischen Fragmenten und musikalischen Zitaten. Der Sprechchor Dortmund taucht ein ins Vergessen. Und nimmt das Publikum mit in eine traum- und alpträumhafte Collage aus Willkür und Fürsorge, leuchtenden Erinnerungsspuren, Verlust und – anwesender und abwesender – Liebe.

Die „halbwachen Geister“ sitzen und warten, wiederholen und holen wieder, tauchen ab in den Ursprung des Lebens und tauchen nur halb wieder auf. Sie bewahren Schnipsel und verlieren Fäden, sind traurig, zornig, komisch, verliebt und müde. Sie vermissen und wissen nicht, wen. Der Sprechchor Dortmund spielt, spricht, singt und summt als Bewohner\*innen, Pflegerin und Psychologin.

**Termin: Erste Vorstellung in der nächsten Spielzeit: 01.10.23**

**18.00 Uhr**

Weitere Informationen:

<https://www.theaterdo.de/produktionen/detail/halbwache-geister/>

Studio des Schauspiels Dortmund und Kartenvorverkauf

(ab Beginn der neuen Spielzeit) und Kontakt:

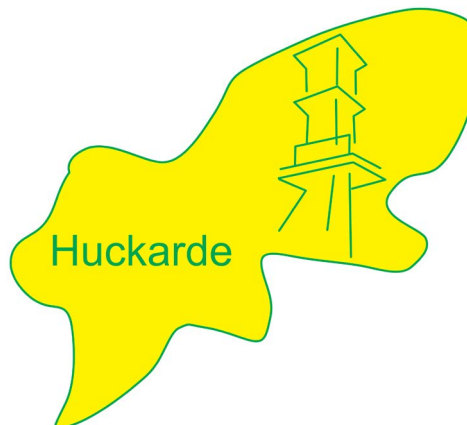
<https://www.theaterdo.de>

Theater Dortmund

Theaterkarree 1–3, 44137 Dortmund

Kartenvorverkauf: Ticket-Hotline Tel. (0231) 50-2 72 22

<https://www.theaterdo.de/karten-abo/kartenvorverkauf/>



## Vortrag: Pflegebedürftig – was nun, was tun?

Das Thema „Pflegebedürftigkeit“ trifft viele Menschen unvorbereitet oder in Folge einer Erkrankung, wie beispielsweise Demenz.

Oftmals steht man als Betroffener oder Angehöriger vor der Frage, wie Pflegeleistungen beantragt werden und in welcher Form die Pflege geleistet werden kann. In einem Vortrag informiert Sie das Team des Seniorenbüros Innenstadt-West über Möglichkeiten zur Beantragung eines Pflegegrades, über Leistungen der Pflegekasse und die verschiedenen Angebote aus dem Bereich der Pflege.

**Termin: Dienstag, den 10.10.23**

**14.30 Uhr**

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus der Arbeiterwohlfahrt

Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Eine Betreuung des Angehörigen während des Vortrags ist nach vorheriger Anmeldung in der Tagespflege der AWO im Eugen-Krautscheid-Haus möglich.

**Kostenfrei**

Anmeldung Tel. (0231) 50-1 13 40 oder per E-Mail an:  
seniorenbuero.west@dortmund.de

## Achtsamkeits Work Shop

Im städtischen Begegnungszentrum Lütgendortmund findet ein Workshop zum Thema Achtsamkeit statt.

Im Alltag schweifen unsere Gedanken oft ab. Nicht selten suchen uns insbesondere in diesen Zeiten Sorgen und Ängste heim und beeinträchtigen unsere Stimmung! Als ein mögliches „Gegenmittel“ hat sich das Achtsamkeitstraining erwiesen. In unserem kleinen Workshop werden wir uns auf diesen Weg wieder mehr ins „Hier und Jetzt“ zurück begeben, so besteht die Chance, unseren Stress zu mindern und unser Wohlbefinden zu fördern.

Für die Übungen sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung wäre von Vorteil.

**Termin: Montag, 16.10.23**

**15.00–16.30 Uhr**

Ort: Begegnungszentrum Lütgendortmund, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

Leitung: Alexander Wilhelm, Praxis für Sprachtherapie und psychosoziale Gesundheit

**Kosten: 10 €**

Anmeldung ab sofort unter 50- 289 89 oder per Mail unter: bspringer@stadtdo.de

## Informationsvortrag zum Thema Hausnotruf

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet in Kooperation mit den Johannitern Informationen rund um das Thema Hausnotruf.

**Termin: Dienstag, 17.10.23**

**14.00 Uhr**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

**Kostenfrei!** Um vorherige Anmeldung wird gebeten

**Kontakt:** Seniorenbüro Scharnhorst Tel. (0231) 50-2 98 60

## Vortrag: Krankheitsbild Demenz. Welche Formen gibt es?

Geschildert und erklärt werden verschiedene Formen der Demenz, zum Beispiel die Frontotemporale Demenz, die eine selten diagnostizierte Demenzform ist.

Referentin: Theresa Rosenberg

Team Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

**Termin: Mittwoch, 18.10.23**

**15.00–16.30 Uhr**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

**Kostenfrei**

Wir bitten um Voranmeldung

Tel. (0231) 50-2 88 59

## „Gut versorgt im Alter“

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede und Fachreferent\*innen informieren wir Sie zu folgenden Themen:

### **Die Patientenverfügung – Selbstbestimmung bis zum Schluss**

Der Sozialarbeiter Stefan Waldburg gibt nicht nur Informationen zum Thema Patientenverfügung. Wir möchten uns dem Thema über Ihre Fragen und Sorgen in einem offenen Gespräch nähern.

**Termin: Donnerstag, 19.10.23**

**17.00–18.30 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Mengede  
Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum bei Solveig Jeromin unter Tel. (0231) 50-2 80 20 an.

## Vortrag: Den Abschied (selbst) gestalten

Ein bewusster Umgang mit Verlust & Tod

Man weiß, dass der Tod irgendwann auf einen zukommt oder einen nahen Menschen treffen kann, aber nur selten setzt man sich vorher fassbar damit auseinander. Es stellen sich Fragen wie: Wie soll das eigene Lebensende aussehen und wie formuliert man seine Wünsche? Welche Möglichkeiten der selbstbestimmten Vorbereitung gibt es? Was ist eine gute und sinnvolle Herangehensweise, Tod und Trauer ohne Angst, Scheu und Unsicherheit begegnen zu können? Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

### Vortrag mit Gespräch

#### Veranstaltung 23-80130D

Tanja Schlosser

VHS, Kampfstraße 47

**Termin: Donnerstag, 19.10.23, 3 UStd.**

**18.00–20.15 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 8,00 Euro

Ansprechpartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

## Weinfest

Kleine, musikalisch begleitete Feier für und mit den Treff-Gästen

**Termin: Donnerstag, 19. Oktober 23**

**14.00–18.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

Hier fallen Kosten an.

Ein Glas Wein ist frei; für weitere Getränke können aber zusätzliche Kosten entstehen  
Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

## Vortrag: Patientenverfügung

Dr. med Johannes Wunderlich, Chefarzt im St. Elisabeth-Krankenhaus Dortmund-Kurl, referiert zum Thema „Patientenverfügung – Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?“

**Termin: Mittwoch, 08.11.23**

**16.00 Uhr**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

**Kostenfrei!** Um vorherige Anmeldung wird gebeten

**Kontakt:** Seniorenbüro Scharnhorst, Tel. (0231) 50-2 98 60

## Vortrag: Gedächtnistraining und beginnende Demenz-Erkrankung

**Wenn das Gedächtnis nachlässt ...**

Oder: Wie kann ich mit Gedächtnistraining bei beginnender Demenz mir oder meinen Angehörigen helfen?

Mit Angeboten aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining können Ressourcen teilweise geweckt werden und durch positive Erlebnisse erfolgt eine Steigerung des Selbstwertgefühls.

Referentin: Birgit Neuhäuser

**Termin: Donnerstag, 09.11.23**

**15.00–16.30 Uhr**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

**Kostenfrei**

Wir bitten um Voranmeldung: Tel. (0231) 50-2 88 59



## Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht

Frau Ewerth von der Beratungs-, Informations- und Service-Stelle für ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen (BISS) informiert zum Thema „Vorsorgevollmacht – wer vertritt meine Wünsche und Vorstellungen, wenn ich selbst nicht mehr entscheiden kann“.

**Termin: Montag, 13.11.23**

**16.00 Uhr**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

**Kostenfrei!** Um vorherige Anmeldung wird gebeten

**Kontakt:** Seniorenbüro Scharnhorst, Tel. (0231) 50-2 98 60

## Vortrag:

### Prävention für die letzten Dinge – wissen was wichtig ist!

Über die Themen Tod, Bestattung und Trauer wird immer noch sehr selten offen gesprochen. Oftmals erst wenn ein Todesfall eingetreten ist. Die Rückkehr zur Tagesordnung ist kaum möglich und stellt jeden Einzelnen sowie das Umfeld vor große Herausforderungen. Die Hinterbliebenen wissen oft nicht, welche Wünsche die verstorbene Person hatte und in kurzer Zeit sind viele wichtige Entscheidungen zu treffen. Deshalb sollte der präventive Umgang mit diesen Themen bereits zu Lebzeiten ein wichtiges Thema sein. Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

**Termin: Donnerstag, 16.11.23, 3 UStd.**

**18.00–20.15 Uhr**

Veranstaltung 23-80128D

Tanja Schlosser

VHS, Kampstraße 47

**Teilnahmegebühr: 8,00 Euro**

Ansprechpartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

# Symposium: „Demenz betrifft uns alle“

## „Demenz betrifft uns alle“.

Unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Thomas Westphal.

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten deutlich gestiegen. Damit wächst auch die Zahl älterer Menschen, die an einer Demenz erkranken. Welche Konsequenzen hat das für uns als Stadtgesellschaft?

Wie können wir in Zukunft die Lebensqualität der Betroffenen garantieren und ihnen soziale Teilhabe ermöglichen? Wie können wir Angehörige unterstützen und sicherstellen, dass es auch den Pflegekräften gut geht? Expert\*innen aus Wissenschaft und Pflege geben in Vorträgen und Diskussionen Anregungen für eine demenzfreundliche Stadtentwicklung.

Das Symposium ist eine gemeinsame Veranstaltung der Städtische Seniorenheime Dortmund gGmbH, des Sozialamtes der Stadt Dortmund und des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

**Termin: Donnerstag, 16.11.23**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

## AN APPLE A DAY

### Kreatives Gestalten zum Thema Apfel und Gesundheit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Kreativ sein, aktiv bleiben, in den Austausch kommen, den Pflegealltag vergessen und in einer schönen Atmosphäre gemeinsam künstlerisch tätig sein, so entstehen unter fachlicher Begleitung bleibende, unvergessliche Momente.

"An Apple a day" ist eine Veranstaltungsreihe des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in Dortmund, welche sich mit den Themen Gesundheit, Alter und Pflege auseinandersetzt und das Wissen in unterschiedlichsten Formaten für 1,6 Millionen Bürger der Region zugänglich macht.

**Termin: Donnerstag, 16.11.23**

**14.00–16.30 Uhr**

**Ort:** Begegnungszentrum Wilhelm Hansmann-Haus

Märkische Straße 21

44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Information und Anmeldung:** Frau Frye, Tel. (0231) 50-2 54 00

## Häufige Fehler bei Testament und Vorsorgevollmacht

Kai Neuvians, Rechtsanwalt, informiert Sie darüber, wie Sie rechtssicher Ihr Testament oder Ihre Vorsorgevollmacht erstellen.

**Termin: Donnerstag, 16.11.23**

**15.00–16.30 Uhr**

Die Vortragsreihe wird im 1. Halbjahr 2024 fortgesetzt.

Städt. Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

Bitte melden Sie sich im Begegnungszentrum bei Solveig Jeromin

Tel. (0231) 50-2 80 20 an.

## „Telefonieren und gehörlos – wie ist das möglich?“

Wir laden alle recht herzlich ein zum nächsten KoFo (Kommunikationsforum) bei uns im Zentrum für Gehörlosenkultur e.V. zum Thema: „Telefonieren und gehörlos – wie ist das möglich?“ Im Vortrag wird der Dolmetschdienst "TESS" vorgestellt.

Wir erfahren, wie der Dolmetschdienst auf dem Handy installiert und benutzt wird, um selbstständig telefonieren zu können. Der Vortrag wird von Gebärdensprachdolmetschern übersetzt. Eine FM-Anlage ist vorhanden.

**Termin: Mittwoch, 22.11.23**

**17.00–19.00 Uhr**

Große Halle im Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Huckarder Straße 2–8, 44147 Dortmund

**Kostenfrei**

**Anmeldung:** [kofo@zfg-dortmund.de](mailto:kofo@zfg-dortmund.de) oder Fax: (0231) 91 30 02 33

# Workshop: Yoga für Späteinsteiger\*innen

Die nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht mehr länger nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten. Es ist möglich, auch mit/an/auf dem Stuhl viele Asanas zu praktizieren. Dazu werden auch verschiedene Asanas-Übungsvarianten auf der Matte geübt. Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte werden diese schonenden und doch fordernden, äußerst wirksamen Asanas Flows (-reihen) angeboten, die Atemvolumen, Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Die abschließende Tiefenentspannung lässt innere Ruhe und Gelassenheit wachsen und führt zu vermehrter Freude am Leben und Lebensqualität. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Termin: Samstag, 25.11.23, 6 UStd.**

**9.30–14.15 Uhr**

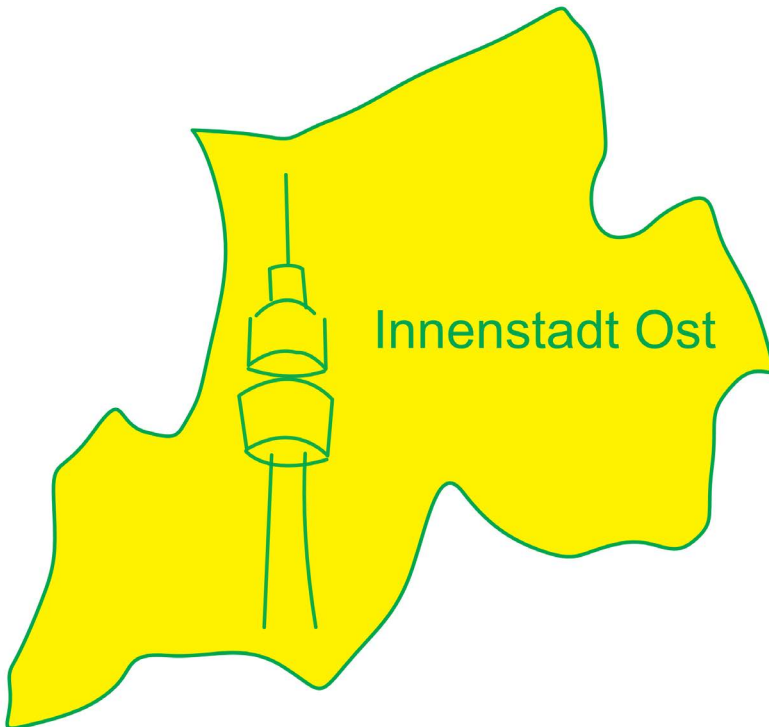
**Veranstaltung 23-84830D**

Elke Recks

VHS, Hansastrasse 2–4

**Teilnahmegebühr: 29,40 Euro**

Ansprechpartnerin Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36



## Offenes Singen

generationsübergreifende Veranstaltung:  
Wir singen Adventslieder vor dem Weihnachtsberg

**Termin: Montag, 04.12.23**

**14.30 Uhr**

Martin-Kirche, Sternstraße 21, 44137 Dortmund

**Kostenfrei**

Ev. St. Petri-Nicolai-Kirchengemeinde, Gemeindebüro: Tel. (0231) 10 26 40

E-Mail: info@petri-nicolai.de

## Nikolausfeier

Der Nikolaus kommt in den Treff.

**Termin: Freitag, 07.12.23**

**ab 14.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

**Die Teilnahme ist kostenlos, für Verzehr können aber Kosten entstehen**

Eine Anmeldung ist bis zum 27. November erforderlich

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de

## Adventfeier im Treff

Kleine stimmungsvolle Feier für und mit den Treff-Gästen.

**Termin: Dezember 23**

**ab 14.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

**Hier entstehen Kosten.**

**Für Getränke können noch zusätzliche Kosten entstehen.**

Kartenverkauf ab 4. Dezember im Treff

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd

Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: roswitha.fenneker@awo-hoerdesued.de

## 4. Wiederkehrende Angebote

Aplerbeck

### Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

#### Selbsthilfe entlastet & stärkt

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit.

Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit.

Yoga- und Entspannungsübungen können hier Möglichkeiten bieten, den Alltagsstress für einen Moment zu vergessen, durchzuatmen und zu entspannen.

Das Kooperationsprojekt des Seniorenbüros Aplerbeck mit dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ermöglicht diese Entlastung einmal monatlich.

Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen und im Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken.

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

**Termine: Jedem dritten Montag im Monat**

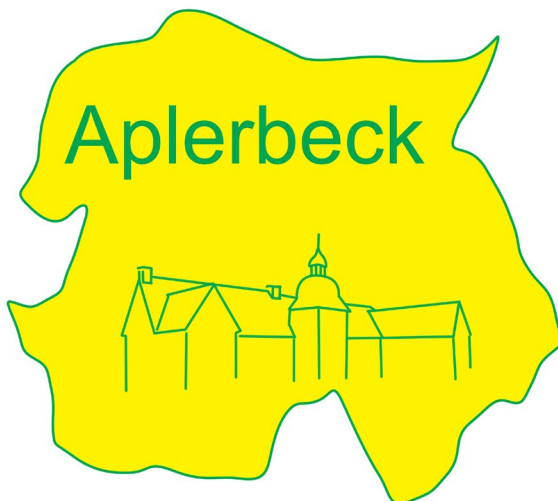
**18.30–20.00 Uhr**

**Ort:** Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 14 in 44287 Dortmund statt.

**Kostenfrei**

**Anmeldungen und Informationen:** Seniorenbüro Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund, Tel. (0231) 50-29 39 0



Brackel

## Seniorentreff für russischsprachige Migrant\*innen

Diese Treffen bieten die Möglichkeit, in einer entspannten Atmosphäre Zeit mit Menschen im gleichen Lebensabschnitt zu verbringen, miteinander zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen.

Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden Informationen über die Angebote für ältere Menschen in Dortmund sowie über ihre Rechte in Bezug auf Pflege im Alter, den Ruhestand und ein gesundes Leben. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

Sie sind herzlich eingeladen, an diesen Treffen teilzunehmen. Kommen Sie gerne vorbei und bringen Sie auch Ihren Freund\*innen und Bekannten mit.

**Termin: Jeden Montag**

**17.00 Uhr**

**Ort:** Gartenverein Brackel 1921 e.V.

**Kostenfrei**

Westfälische Straße 245, 44309 Dortmund

**Kontakt:** Lidia Tiz, Tel. 015751344200

Brackel

## Vorträge zum Thema Inkontinenz im Stadtbezirk Brackel

**Harninkontinenz – Diagnostik und Therapie**

Vortragsveranstaltung der urologischen Praxis Dr. med. P. Frehse und

Dr. med. D. Schöllahn über Ursachen und Entstehung von Inkontinenz bei Männern und Frauen sowie Vorstellung von Therapiemöglichkeiten

**Termin: Mittwoch, 18. Oktober 23**

**15.00 Uhr**

AWO Begegnungsstätte Brackel

Haferfeldstraße 3–5, 44309 Dortmund-Brackel (barrierefrei)

Hinweis: Schulhof der Geschwister-Scholl-Gesamtschule

Schild AWO Begegnungsstätte folgen!

ÖPNV: Buslinie 436, Haltestelle Haferfeldstraße

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenbüro Brackel, Tel. 50-2 96 40 (Standort Brackel)

E-Mail: seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de



## **Operative Therapien bei Harn-Inkontinenz**

Vortragsveranstaltung von Dr. Stefan Orth, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie am Knappschaftskrankenhaus Dortmund über operative Behandlungsmöglichkeiten bei Männern und Frauen

**Termin: Mittwoch, 25.10.23**

**15.00 Uhr**

Klinikum Westfalen – Knappschaftskrankenhaus Dortmund, Vortragssaal West,  
Am Knappschaftskrankenhaus 1, 44309 Dortmund

**ÖPNV:** Stadtbahn U43 und S4, Haltestelle Knappschaftskrankenhaus

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenbüro Brackel, Tel. 50-29640 (Standort Brackel)

E-Mail: seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de

## **Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau**

Die physiotherapeutische Praxis Ortho Reha aus Dortmund- Brackel gibt praktische Tipps und Übungsbeispiele für den Alltag zur Beckenbodengymnastik.

Wie erhalte ich notwendige Hilfsmittel und wende sie sachgerecht an?

Vortrag und Vorführung durch das Sanitätshaus AGCA

**Termin: Donnerstag, 26.10.23**

**14.00–15.30 Uhr**

AWO Begegnungstätte Wickede, Dollersweg 14, 44319 Dortmund (nicht barrierefrei)

**ÖPNV:** Stadtbahn U43 und Buslinie 425 und R51, Haltestelle Dollersweg

**Kostenfrei**

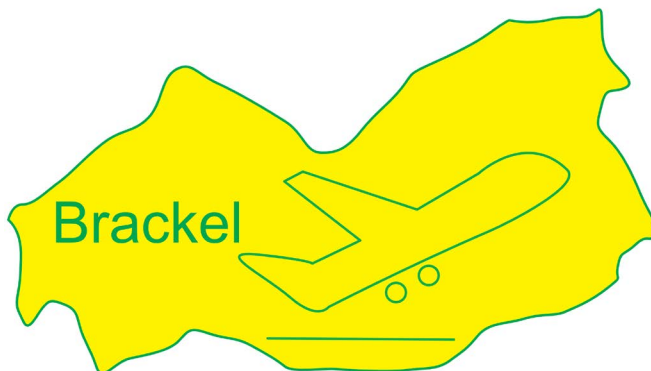
**Kontakt:** Seniorenbüro Brackel, Tel. 50-29640 (Standort Brackel)

E-Mail: seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de

Um Anmeldungen zu den jeweiligen Vortragsveranstaltungen bis zum

**13.10.23** im Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50-2 96 40

E-Mail: seniorenbuero.brackel@stadtdo.de wird gebeten.





Brackel

## Den Rücken stärken

Das ganzheitliche Konzept der Bremer Rückenschule mit Bewegung und Entspannung ist für Menschen jeden Alters geeignet. Ziel der Rückenschulung ist die Gesunderhaltung der eigenen Beweglichkeit. Sie lernen Ihr Alltagsverhalten durch richtiges Stehen, Tragen, Heben, Bücken, Aufstehen, Hinlegen, Sitzen, etc. zu ändern. Durch gezieltes Muskeltraining wird um Ihre Wirbelsäule ein „Korsett“ aufgebaut. Muskelverkürzungen werden durch gezielte Dehnübungen verbessert. Gesteigert wird das körperliche Wohlbefinden durch Entspannungsübungen, Reisen durch den Körper, Muskelentspannung, Tiefenentspannung und Ballmassagen.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit.

**Termine: 13 x Donnerstag, ab 24.08.23, 26 UStd.**

**18.30–20.00 Uhr**

Veranstaltung 23-85225D

Margit Michalak, Brackel

VHS im Balou (Klinkeranbau), Oberdorfstraße 23

**Teilnahmegebühr: 114,40 Euro**

Ansprechpartnerin Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-24836

Eving

## Demenz verstehen – Hilfe für die Helfenden

In unserer Informationsreihe geht es um die Frage, wie die Pflege und Versorgung eines an Demenz erkrankten Angehörigen zu Hause gelingen kann, ohne dass Sie als Pflegeperson überfordert werden.

Ein Betreuungsangebot für pflegebedürftige Angehörige kann während der Vorträge nach vorheriger Anmeldung in Anspruch genommen werden. Um Anmeldung wird gebeten!

**6 x dienstags, 15.08.–19.09.23**

**17.00– ca. 18.30 Uhr**

**Ort:** AWO Seniorenwohnstätte Eving

Süggelweg 2–4, 44339 Dortmund

**Kostenfrei**

Seniorenbüro Eving,

August-Wagner-Platz 2–4, 44339 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 96 60

E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de



### 1. Veranstaltung am 15.08.23

ab 17.00 Uhr

Medizinische Ursachen einer Demenz

Bedeutung von Sport und Bewegung bei demenziellen Erkrankungen

Referent\*innen:

Uwe Johansson (Chefarzt d. Gerontopsychiatrie, LWL-Klinik Dortmund)

Iris Peters (StadtSportBund Dortmund e.V.)

### 2. Veranstaltung am 22.08.23

ab 17.00 Uhr

Die Leistungen der Pflegeversicherung

Referentin: Heike Rehn-Theissen, Pflegeberaterin IKK Classic

### 3. Veranstaltung am 29.08.23

ab 17.00 Uhr

Entlastungsangebote für pflegende und sorgende Angehörige

Gemeinsame Urlaubsfahrten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

am Beispiel. Johanna Kossmann stellt das Urlaubsangebots der Alzheimer

Gesellschaft Dortmund vor.

Referentin: Johanna Kossmann, Alzheimer Gesellschaft Dortmund

Johanna Kossmann, Alzheimer Gesellschaft Dortmund

### 4. Veranstaltung am 05.09.23

ab 17.00 Uhr

Wohnberatung für Demenzkranke und ihre Angehörigen

Referentin: Petra Bank (Verein für Gemeinwesen- und Sozialarbeit Kreuzviertel e.V.)

### 5. Veranstaltung am 12.09.23

ab 17.00 Uhr

Gut vorgesorgt durch Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

Referent: Detlef Masan (Seniorenbüro Eving)

### 6. Veranstaltung am 19.09.23

ab 17.00 Uhr

Entlastungsangebote durch die AWO Tagespflege (Eving)

Referent: Torsten Jaspers (Pflegedienstleitung, AWO Tagespflege)

Hombruch

## Beratungscafé – für pflegende Angehörige und Interessierte

In angenehmer Atmosphäre und im kleinen Kreis (bis 5 Personen/Anmeldung erforderlich) haben Sie die Möglichkeit sich in unserem Beratungscafé bei Kaffee und Gebäck zu Themen der ambulanten pflegerischen und sozialen Betreuung und Alltagsassistenz zu informieren.

Erfahrene Fachkräfte beantworten Ihre Fragen gerne und geben Ihnen wichtige Informationen zu folgenden Themen:

- Umgang mit demenziell veränderten Menschen,
- Beantragung eines Pflegegrades,
- Vorbereitung auf den Besuch des Medizinischen Dienstes
- Betreuungs- und Entlastungsangebote und
- Finanzierung von Betreuungsleistungen durch die Pflegekasse.

### Termine

**Mittwoch, 30.08.23**

**15.00–17.00 Uhr**

**Mittwoch, 27.09.23**

**15.00–17.00 Uhr**

**Mittwoch, 25.10.23**

**15.00–17.00 Uhr**

**Mittwoch, 29.11.23**

**15.00–17.00 Uhr**

ZeitGut Ambulanter Betreuungsdienst GmbH, Jagdhausstraße 1a, 44225 Dortmund  
(im Gebäude der Fleming-Apotheke, barrierefrei)

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Tel. (0231) 2 22 51 35 (Mo.–Fr. 10.00–14.00 Uhr)

Hörde

## Café der Sinne (DemenzCafe)

### Erlebnis- und ErfahrungsCafé für Menschen mit Demenz und deren Bezugspersonen

Betreuen oder pflegen Sie einen Angehörigen oder Mitmenschen mit Demenz? Möchten Sie gerne gemeinsam am kulturellen Leben teilnehmen? Würden Sie gerne andere Menschen in ähnlicher Situation zum Austausch kennenlernen? Dann sind Sie im Café der Sinne, dem Erlebnis- und ErfahrungsCafé für Menschen mit Demenz herzlich willkommen. Zusätzlich wird ein Gesprächskreis für die Bezugspersonen angeboten

**Termin: Freitags**

**14.00–16.30 Uhr**

Villa Hüttenhospital

**Kosten:** 25 Euro pro Mensch mit Demenz

Mark Hensel, Tel. (0231) 4619–614

Hörde

## Jede Woche Spaß mit Spielen

wie „Rummykub“ und „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder auch einfach nur beim Miteinander-Quatschen im AWO-Treff.

Ein offenes Angebot bei Kaffee und belegten Brötchen und kühlen Getränken: geöffnet für alle Freunde der Geselligkeit:

Junge und Alte, Dicke und Dünne, Reiche und Arme!

**jeden Montag und Donnerstag (außer an Feiertagen) jeweils 14.00–18.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5 / Ecke Beukenbergstraße

**Kostenfrei!** Für Verzehr können jedoch Kosten entstehen

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

Hörde

## Mittagstisch im Treff

einmal monatliches Angebot eines gemeinsamen Mittagessens –

Anmeldung spätestens 1 Woche vorher erforderlich!

**Termine:**

**Montag, 07.08.23**

**12.30–14.00 Uhr**

**Montag, 04.09.23**

**12.30–14.00 Uhr**

**Montag, 09.10.23**

**12.30–14.00 Uhr**

**Montag, 06.11.23**

**12.30–14.00 Uhr**

**Montag, 04.12.23**

**12.30–14.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

**Kosten: ca. 4,00 € bis 5,00 €** – je nach Aufwand für das Gericht für Getränke können zusätzliche Kosten entstehen

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

Hörde

## Smartphone-Sprechstunde

Zwei gut informierte Laien helfen an zwei Montagen im Monat bei Problemen mit dem Smartphone.

Anmeldung erforderlich!

**Termine:**

**Montag, 07.08.23**

**14.30–16.00 Uhr**

**Montag, 21.08.23**

**14.30–16.00 Uhr**

<b>Montag, 04.09.23</b>	<b>14.30–16.00 Uhr</b>
<b>Montag, 18.09.23</b>	<b>14.30–16.00 Uhr</b>
<b>Montag, 09.10.23</b>	<b>14.30–16.00 Uhr</b>
<b>Montag, 06.11.23</b>	<b>14.30–16.00 Uhr</b>
<b>Montag, 20.11.23</b>	<b>14.30–16.00 Uhr</b>

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

### **Kostenfrei**

für Verzehr können aber Kosten entstehen

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 3 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

Hörde

## Schach AG

Ein erfahrener Schach-Trainer gibt Hilfestellungen:

Anfänger können mit seiner Unterstützung das Königsspiel erlernen

und Fortgeschrittene finden meist einen Spielpartner

**Termin: jede Woche – ab 8. August 2023 immer dienstags** **17.00–18.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

### **Kostenfrei**

für Getränke können jedoch Kosten entstehen

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

Hörde

## Bingo

Hier können Sie mit viel Spaß und etwas Glück kleine Überraschungen gewinnen

### **Termine:**

**Donnerstag, 24.08.23** **ab 15.00 Uhr**

**Donnerstag, 28.09.23** **ab 15.00 Uhr**

**Donnerstag, 26.10.23** **ab 15.00 Uhr**

**Donnerstag, 23.11.23** **ab 15.00 Uhr**

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstraße 5/Ecke Beukenbergstraße

### **Kosten: 2,00 € für drei Spiele**

für Verzehr können zusätzliche Kosten entstehen

Arbeiterwohlfahrt, AWO-Treff Hörde-Süd, Tel. (0231) 43 15 60

E-Mail: [roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de](mailto:roswitha.fenneker@awo-hoerde-sued.de)

Hörde

## Pflegekurse Initialpflege

### für Menschen mit Demenz

Pflegekurse im Sinne des § 45 SGB XI.. 12 Unterrichtsstunden  
an jeweils 3 Tagen jeweils 4 Stunden

**Termin: Donnerstags**

**17.00–21.00 Uhr**

Villa Hüttenhospital

**Kostenfrei**

Mark Hensel, Tel. (0231) 46 19 – 614

Hörde

## Seniorenfrühstück im B3

Treffen, gesundes Frühstück und die Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen

**Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat**

**9.30–11.30 Uhr**

Im Mehrgenerationenhaus B3, Niederhofener Straße 53, 44263 Dortmund

**Kostenfrei**, kleine Spenden sind willkommen

Michael Kebekus, Leiter des Mehrgenerationenhaus, Tel. (0231) 42 57 99 66

Hörde

## Café Herzstück

Gemütlich Kaffee und Kuchen genießen? Nehmen Sie sich eine Pause vom Alltag  
und treffen Sie nette Leute aus der Nachbarschaft!

**Termin: Jeden Mittwoch**

**14.00–16.00 Uhr**

Im Mehrgenerationenhaus B3, Niederhofener Straße 53, 44263 Dortmund

**Kostenfrei**, Spenden sind willkommen

Michael Kebekus, Leiter des Mehrgenerationenhaus, Tel. (0231) 42 57 99 66

Huckarde

## Kraftquellen wiederentdecken - Schnuppertag

### Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige

Wir laden Sie herzlich ein, die Kursreihe „Kraftquellen wiederentdecken“ im Rahmen eines Schnuppertages kennenzulernen.

Es handelt sich um eine Einführung in die Kursreihe „Kraftquellen wiederentdecken“. Ein Angebot der Pflegekasse bei der BARMER in Dortmund in Zusammenarbeit mit Sabine Henke (Achtsamkeitstrainerin, MBSR-Lehrerin) und dem Arbeitskreis Pflegende Angehörige im Stadtbezirk Huckarde.

Der Kurs findet im Anschluss an den Schnuppertag an 8 Terminen statt, **jeweils mittwochs in der Zeit von 15.30–17.00 Uhr, vom 25.10.–20.12.23**  
**Der Schnuppertag ist am Mittwoch, den 13.09.23 von 15.00–18.00 Uhr**

#### Schnuppertag:

Städtisches Begegnungszentrum Huckarde  
(auf dem Gelände der Gustav-Heinemann-Gesamtschule)  
Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

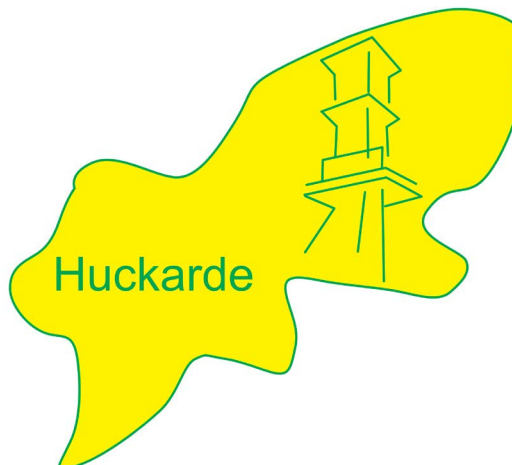
#### Der Kurs:

Altenzentrum St. Antonius  
Rahmer Straße 47, 44369 Dortmund

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse Barmer

#### Kostenfrei

Seniorenbüro Huckarde, Tel. (0231) 50-2 84 90  
E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de



Innenstadt

## Kurs: Hatha Yoga ab 55 Jahren

Hatha Yoga ist ein altes Übungssystem aus Indien, das sich aus Körperübungen (Asanas), Atem- und Meditationstechniken zusammensetzt. Durch eine angepasste Yogapraxis werden die Regenerationskräfte des Körpers gefördert, die körperliche Beweglichkeit verbessert, Muskeln und Sehnen gekräftigt, die Knochen gestärkt, die Durchblutung der inneren Organe gefördert und die Verdauung angeregt. Geeignet für Anfänger\*innen mit und ohne Yogavorkenntnissen und für Yogafahrende, die eine ruhige und intensive Asanapraxis bevorzugen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit.

**Termin: 12 x Dienstag, ab 22.08.23, 24 UStd.**

**9.00–10.30 Uhr**

**Veranstaltung 23-84585D**

Michaela Kaiser-Krabbe

VHS, HansasträÙe 2–4

**Kursgebühr: 115,20 Euro**

Ansprechpartnerin Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

## Freizeit-Treff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

Das Angebot richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz und eine Begleitperson (Partner/in, pflegende Angehörige, Freund/in o.ä.). Ziel ist es, mit viel Spaß und gegenseitiger Wertschätzung bei entsprechenden Freizeitangeboten und im Austausch in der Gruppe alltagspraktische und kognitive Fähigkeiten so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.

Die Gruppe wird von zwei Fachkräften begleitet.

Um Anmeldung (auch zum Schnuppern) wird gebeten.

**Termin: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat**

**16.00–18.00 Uhr**

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

und bei Aktivitäten wechselnder Veranstaltungsort

**Kosten: 6,00 €** pro Monat (Abrechnung mit der Pflegekasse möglich)

**Informationen und Anmeldung:**

Beate Baars (begleitende Fachkraft), Tel. (0231) 21 33 46

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V., Tel. (0231) 7 24 66 11



Innenstadt

## Handmobilisation

Durch gelenkschonende Bewegung, Greif- und Kraftübungen werden Feinmotorik und Funktionsfähigkeit Ihrer Finger und Hände trainiert, gefördert und erhalten. Die Muskulatur wird gestärkt, das Bindegewebe kann wieder geschmeidiger, lockerer werden und dadurch erhöht sich das Bewegungsausmaß der Finger und Hände. Geübt wird mit und ohne Material.

**Termin: 3 x Montag, ab 11.09.23, 6 UStd.**

**11.00–12.30 Uhr**

**Veranstaltung 23-82110D**

Fine Anders

VHS, HansasträÙe 2–4

**Teilnahmegebühren: 28,20 Euro**

Ansprechpartnerin Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

Innenstadt

## Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, der Dehn-, Koordination-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerchonende Körperhaltungen und üben rückergerichte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Dazu gibt es praxisnahe Informationen und Tipps, wie der (Arbeits-)Alltag rückergerichter gestaltet werden kann und Übungen, die in kurzen Pausen z.B. am Arbeitsplatz eingesetzt werden können. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag erweitert. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Termin: 12 x Mittwoch, ab 23.08.23, 16 UStd.**

**9.00–10.00 Uhr**

**Veranstaltung 23-85205D**

Frauke Simon

VHS, HansasträÙe 2–4

**Teilnahmegebühren: 70,40 Euro**

Ansprechpartnerin Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

Seniorenbüro Innenstadt-Ost - im Ka!sern!

## Wir bringen Informationen ins Quartier

Die Mitarbeiter\*innen informieren über ausgewählte Themen rund ums Älterwerden

- 14.09.23** Repair- und Nähcafé
- 12.10.23** Digitale Angebote
- 09.11.23** Engagement und Ehrenamt
- 14.12.23** Notfalldose

Projektraum „Ka!sern“ Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

**Kostenfrei**, ohne Anmeldung!

Weitere Fragen richten Sie bitte an das Seniorenbüro Innenstadt-Ost unter

E-Mail: [seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)

Tel. (0231) 50-2 78 00 oder (0231) 50-2 96 90

Innenstadt

## Kühlraum

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote des Seniorenbüros Innenstadt-Ost zum Umgang mit Hitze in Kooperation mit Achtsamkeitstrainerin Sabine Gebhardt

**Termin: Mai bis August jeden Donnerstag zwischen 16.30 und 17.30 Uhr**

- 06.07.23** Kühlende Pflanzen für Balkon und Garten
- 13.07.23** Abkühlen mit Wasser und Klang (Füße)
- 20.07.23** Wasserstellen für Tiere in der Stadt
- 27.07.23** Eis selbst gemacht zum direkten Verzehr
- 03.08.23** Gedächtnisraing zum Thema „Hitze“
- 10.08.23** Kühlende Pflanzen für Balkon und Garten
- 17.08.23** Abkühlen und Gestalten mit Klangschalen
- 24.08.23** Pop-up Ausstellung „Hitze&Gesundheit“
- 31.08.23** Lachen öffnet Türen – Umgang mit Hitze

Projektraum „Ka!sern“ Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

**Kostenfrei**, ohne Anmeldung!

Weitere Fragen richten Sie bitte an das Seniorenbüro Innenstadt-Ost

E-Mail: [seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)

Tel. (0231) 50-2 78 00 oder (0231) 50-2 96 90

Innenstadt

## Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose ist eine Krankheit, die oft lange unbemerkt bleibt. Bei der Osteoporose verliert der Knochen an Masse, das heißt, er wird leichter, schwächer und buchstäblich zerbrechlicher. Das Angebot wendet sich an Menschen, die frühzeitig einer solchen Erkrankung vorbeugen bzw. dem Fortschreiten der Erkrankung entgegen wirken wollen. Durch ein gezieltes Trainings- und Übungsprogramm wird das Muskel-Skelett-System gestärkt. Das regelmäßige Training beansprucht die Muskulatur und fördert den Aufbau von Knochenmasse.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

**Termin: 12 x Mittwoch, ab 23.08.23, 12 UStd.**

**11.30–12.15 Uhr**

Veranstaltung 23-85427D

Frauke Simon

VHS, Hansastrabe 2–4

**Teilnahmegebühr: 52,80 Euro**

**Ansprechpartnerin:** Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

## Eine Auszeit für pflegende Angehörige

**Jetzt auch online!**

Sie pflegen einen Menschen zu Hause und suchen eine Möglichkeit, wie Sie sich trotz des Stresses im Pflegealltag entspannen und abschalten können?

Dewar Adair bietet einen Entspannungs- und Erholungskurs kostenfrei und speziell für Sie an. Jeder kann mitmachen. Der Kurs besteht aus sanften Atem- und Entspannungselementen aus dem Yoga und anderen Disziplinen. Vorherige Erfahrung ist nicht notwendig!

Aus eigener Erfahrung wissen Sie, was es für Sie körperlich, geistig und emotional bedeutet, einen lieben Menschen zu pflegen. Häufig wird dieser selbstlose Einsatz für selbstverständlich gehalten. Sie und Ihre Bedürfnisse kommen dabei meist zu kurz. Die körperlichen und emotionalen Belastungen sind einfach enorm.

Mit dieser ehrenamtlichen Initiative will Dewar Adair einen kleinen Beitrag dazu leisten, Sie und Ihre Bedürfnisse wieder in den Mittelpunkt zu stellen und Ihnen eine kleine Pause zu verschaffen.

**Warum eine Auszeit für pflegende Angehörige?**

Es ist für den eigenen Körper und die Psyche wichtig, sich von den Strapazen der Pflege zu erholen und eventuell andere Personen in der gleichen Situation kennenzulernen.



Hier geht es aber eher darum, für mindestens 90 Minuten die Pflege hinter sich zu lassen und sich auf sein eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Der Kurs findet in einer entspannenden Atmosphäre statt und ist auf die körperliche und geistige Regeneration der TeilnehmerInnen ausgerichtet.

Dewar Adair ist ausgebildeter Yogalehrer (BDYoga/EYU) mit viel Erfahrung und hat als junger Mann seine eigene Mutter gepflegt. Darum weiß er sehr genau, wie es Ihnen geht.

**Termine: Online, dienstags:**

**14.30–16.00 Uhr**

**Vor Ort: donnerstags:**

**14.00–15.30 Uhr**

Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kostenfrei.** Sie können jederzeit einsteigen.

**Information und Anmeldung:** Dewar Adair,

Tel. (0231) 79 93 61 38, Mobil 0179-467 14 52

Website: <https://www.pause-fuer-pflegende.de>

Innenstadt

## Denksport treiben – denkfit bleiben

Regelmäßiges Gedächtnistraining hält flexibel, beugt einem Rückgang von Denkfähigkeiten vor und senkt das Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Es sollte möglichst rechtzeitig begonnen werden. Frau Richardt ist zertifizierte Gedächtnistrainerin sowie anerkannte Fachkraft zur Unterstützung im Alltag. Sie führt spielerisch auf neue Denkwege. Ganz nebenbei werden die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und vor allem Denkflexibilität mit interessanten Themen geübt. Schon nach kurzer Zeit merken Sie: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, denkt sich fit.

**Als Präsenz-Angebot in einer Kleingruppe**

**donnerstags**

**9.30–10.30 Uhr**

**donnerstags**

**11.00–12.00 Uhr**

**Ort:** KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

**Kostenbeitrag für eine Gruppenstunde: 17,00 Euro**

Als Online-Angebot, Telefon-Angebot und als Einzelbetreuung nach individueller Absprache

**Kontakt:** Monika Richardt, Tel. (0231) 48 79 27

Innenstadt

## Begleitet Gruppenarbeit für Menschen mit Alzheimererkrankung

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e.V. bietet eine Beratung für Angehörige von Menschen mit einer Alzheimererkrankung oder Personen an, die an ähnlichen Erkrankungen leiden. Ergänzend zu den Beratungsterminen, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr, bietet die Alzheimer-Gesellschaft immer donnerstags von 15.00 bis 19.00 Uhr von Pflegefachkräften betreute Gruppenarbeit für Menschen mit einer Alzheimererkrankung zur Entlastung von Angehörigen an.

**Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat**

**18.30–20.00 Uhr**

Beratungstermine

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kontaktmöglichkeit für Fragen zu Terminen und Organisation:**

Marlis Langkeit, Tel. (0173) 2 88 22 15 Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

Innenstadt

## Internationales Seniorencafé

Wir laden Sie zu unserer Kaffee- und Teestunde für Senioren, die mit ihrer Generation plaudern möchten, ein. In unseren Treffen haben Sie die Möglichkeit zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus helfen wir Ihnen Probleme zu lösen, denen Sie in der Bürokratie begegnen. Sie erhalten zum Beispiel Informationen zu Ihren Rechten auf Pflege im Alter, Ruhestand, gesundes Leben. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

Außerdem gibt es Filmtage, Musiktreffen und Exkursionen.

Kommen sie gerne vorbei, wir freuen uns auf sie!

**Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

Raum: B6

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Rojda Savaş, Tel. (0231) 28 67 67 90

Innenstadt

## Treff kurdisch sprachige ältere Migrant\*innen

Der VMDO e. V. (KULSA, MIA) in Kooperation mit dem kurdischen Verein Hevi e. V. und Infrado e. V. (Internationales Frauencafé Dortmund e. V. ) lädt Sie/Euch herzlich zu einem regelmäßigen Treffen ein. Bei unserem Treffen haben Sie die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre mit Menschen Ihres Alters in Verbindung zu setzen und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus helfen wir Ihnen, bei der Bewältigung von Problemen und informieren Sie über Ihre Rechte auf Pflege im Alter.

**Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Leuthardtstraße 1–7

**Kostenfrei**

Kurdischer Verein Hevi e. V.  
Leuthardtstraße 1–7, 44135 Dortmund

**Kontakt:** Haifaa Abdulaziz  
Whats App: 01785201023  
E-Mail: HeviDo@gmx.de

Innenstadt

## Seniorentreff – Frauen aus Vietnam

Wir laden Sie herzlichst zum gemütlichen Plausch bei Kaffee und Tee ein. Hier können Seniorinnen Bekanntschaften pflegen und neue Kontakte knüpfen. Freizeitaktivitäten und Kurzvorträge werden organisiert. Allein zu Hause bleiben muss niemand. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

**Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat**

**15.30 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

**Kostenfrei**

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund  
Raum: B4

**Kontakt:** Jenny Pham  
E-Mail: nguyet80@gmx.de

Innenstadt

## Ukraine Seniorentreff

Wir laden ein zum Treffen für ältere Menschen aus der Ukraine. Bei Kaffee und Kuchen gibt es den Raum sich auszutauschen, über das, was bewegt und zusammen eine gute Zeit zu haben. Gerne vermitteln wir auch Unterstützung für Senior\*innen im Alltag. Außerdem gibt es Exkursionen.

**Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

Raum: B6

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Yuriy Abolnikov

Ukraine@vmdo.de

Innenstadt

## Treff persischsprachiger älterer Migrant\*innen

Im Haus der Vielfalt lädt der Persische-Seniorentreff zum Kaffee und Tee ein. Hier können Seniorinnen und Senioren neue Kontakte knüpfen. Freizeit, Aktivitäten und Kurzvorträge werden organisiert. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

**Termine: Jeden 1. und 3. Freitag im Monat**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

Raum: B6

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Schahla Yawari

**Mobil:** 01776660886

Innenstadt

## Treff arabischsprachiger ältere Migrant\*innen

Arabisch sprechende ältere Migrant\*innen treffen sich regelmäßig zwei Mal im Monat in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen im Haus der Vielfalt. Das Treffen soll zum Austausch und Knüpfen neuer Kontakte beitragen.

Die Kurzvorträge über Vorsorge, Gesundheitssystem in Deutschland, Rechte für Pflegegrad usw. werden organisiert. Auch Freizeitaktivitäten werden angeboten. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

**Termine: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

Raum: B6

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Dr. Omar Al Ghawi

alghawiomar@hotmail.com

Innenstadt

## Tanzkurs für Senior\*innen

Dieser Tanzkurs bietet den Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit, ihre Gesundheit zu fördern, sondern auch Bewegungsmöglichkeiten, Spaß und Freude zu erleben.

Während des Seniorentanzkurses können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Musik tanzen, neue Schritte erlernen und ihre körperliche Fitness verbessern.

Darüber hinaus schafft der Tanzkurs eine soziale Atmosphäre, in der die Senioren neue Kontakte knüpfen und ihre Leidenschaft für den Tanz gemeinsam teilen können.

Der Seniorentanzkurs im Haus der Vielfalt ist eine wunderbare Gelegenheit für ältere Menschen, aktiv zu bleiben und ihre Freude an der Bewegung auszuleben.

Jeder, der Lust hat, sich zu bewegen, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

**Termine: Jeden Dienstag**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Kontakt:** Lidia Tiz

**Mobil:** 015751344200



Innenstadt

## Treff türkischsprachiger Senior\*innen

Regelmäßig treffen sich ältere Migrant\*innen, zweimal im Monat in einer gemütlichen Runde im Haus der Vielfalt, um bei Kaffee und Kuchen zusammenzukommen. Das Treffen dient dem Zweck des Austauschs und der Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Im Rahmen dieser Veranstaltungen werden auch Kurzvorträge zu Themen wie Vorsorge, dem Gesundheitssystem in Deutschland, Rechte im Pflegebereich und ähnlichem organisiert. Diese sollen den Teilnehmenden wichtige Informationen vermitteln.

Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen. Darüber hinaus werden den Teilnehmenden auch Freizeitaktivitäten angeboten, um die gemeinsame Zeit noch angenehmer zu gestalten.

**Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Ayse Erdemir

**Mobil:** 015904792997

Innenstadt

## Beratungssprechstunde für Menschen mit einer Parkinsonerkrankung und ihren Angehörigen

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Viele Fragen stehen im Raum. Im Auftrag der Deutschen Parkinsonvereinigung e. V. bietet Frau Kowalski eine Beratungssprechstunde an.

**Termine: Jeden 3. Freitag im Monat**

**16.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Innenstadt

## Dementi – ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitpersonen

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern schaffen gute Laune und Lebensfreude. Zu unserem Chorprojekt laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freunden und Nachbarn ein, unter Anleitung eines Chorleiters und eines Pianisten ein bekanntes Repertoire an Melodien mitzusingen.

Fest im Gedächtnis verankert sind noch nach Jahrzehnten die Liedtexte und Melodien, die gerade auch von Menschen mit einer beginnenden Demenz erinnert und spontan abgerufen werden können. Bei den Chorproben singen wir Lieder, die ohne Noten und gedruckte Texte gesungen werden können. Natürlich singen wir auch mehrstimmig. Das Repertoire reicht von Volksmusik bis zu bekannten Schlagern und Balladen. Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt des Wilhelm-Hansmann-Hauses mit der Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

**Termine: Jeden 3. Dienstag im Monat**

**16.30–18.00 Uhr**

**15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.23**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund, Saal II

**Kostenfrei**

eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

**Musikalische Leitung:** Jürgen Kleinschmidt, Tel. (0231) 50-2 43 94

**Information und Kontakt:** Ulrike Klepczynski, Tel. 0173 7521835

Innenstadt

## LiteraturCafé

Buchbesprechung/-diskussion über ein vorab gelesenes Buch in gemütlicher Runde mit Kaffee und Kuchen, 1 x monatlich.

**Termine: Jeden 3. Dienstag im Monat**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Gemeindehaus Nicolai

Kreuzstraße 66 a, 44139 Dortmund

**Kostenfrei**

Ev. St. Petri-Nicolai-Kirchengemeinde

Gemeindebüro: Tel. (0231) 10 26 40

info@petri-nicolai.de

Innenstadt

## „Älter werden in Innenstadt-Ost – Gut gewappnet in die dunkle Jahreszeit“

Die Tage werden wieder kürzer, der Herbst beginnt.

Helles Licht verscheucht dunkle Gestalten, Bewegung mit Kopf und Körper vertreibt dunkle Gedanken. Begegnung und Austausch beleben das Herz. Machen Sie sich gemeinsam mit anderen auf den Weg. Diese Veranstaltungsreihe richtet sich an Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige. Sie erhalten Informationen und lebenspraktische Tipps und können sich selbst einbringen.

Die Reihe schließt mit einem Aktionstag in der nördlichen Gartenstadt ab, bei dem Sie die ortsansässigen Akteure kennenlernen können.

**Termine: Mittwochs 04.10.–25.10.23**

**16.00–17.00 Uhr**

**Ort:** AWO Begegnungszentrum  
Südost/Gartenstadt

**Aktionstag: Freitag, 03.11.23**

**14.00–16.30 Uhr**

Wohn-und-Begegnungszentrum Am Zehnthof

### **Themen:**

- Die geschützte Wohnung – Sicher zu Hause
- Sicherheit im Umfeld – Die Polizei informiert
- Eine gestärkte Persönlichkeit – Suchtprävention
- Stark durch Bewegung – Der Stadtsportbund
- Aktionstag des Netzwerkes – Gemeinsam ist unsere Stärke!

### **Genauere Informationen erhalten Sie bei:**

Udo Dammer, AWO Südost/Gartenstadt, Tel. (0231) 33 89 19 60 – (AB)

Carola Wagener-Ernst, Nachbarschaftsagentur Wambel, Tel. (0231) 28 67 86 72

Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. (0231) 50-2 78 00 oder 50-2 96 90



Innenstadt

## Kochgruppe für Männer – „Heute koch‘ ich!“

Sind in einer Partnerschaft die Frauen diejenigen, die von einer Demenz betroffen sind, stehen einige Herren zunehmend vor der Herausforderung die Rollenkehr in der häuslichen Versorgung zu bewältigen. Für den einen oder anderen eine ungewohnte Rolle bis hin zum absoluten Neustart. Aber „Essen hält Leib und Seele zusammen“ und ist weit mehr als die reine Versorgung des Körpers mit Nährstoffen. In diesem Kurs werden daher die wichtigsten Grundlagen der Ernährung besprochen, die Besonderheiten der Ernährung von Menschen mit Demenz aufgezeigt und das kleine Küchen-ABC des Einkaufs, der Hygiene und der wichtigsten Handgriffe in der Küche aufgefrischt.

Vor allem geht es aber bei den Kursnachmittagen darum, ganz praktisch einfache und lieb gewonnene Speisen gemeinsam zubereiten und im Anschluss in gemütlicher Runde zu „verputzen“.

Die Rezepte der ausprobierten Küchenklassiker, regionalen Spezialitäten und Lieblingsessen werden gesammelt und daraus ein ganz persönliches Kochbuch erstellt, um so die Freude am Kochen und Essen (wieder) aufleben lassen.

Wir tun dies mit den betroffenen Damen gemeinsam, um die neue Rollen- und Aufgabenverteilung für den Alltag zu Hause „ganz nebenbei“ vorzubereiten. Falls gewünscht oder erforderlich, kann ansonsten für die Zeit der Gruppentreffen auch eine Betreuung vor Ort oder zu Hause angeboten werden.

maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Anmeldung erforderlich!

**Termine: 1 x monatlich**

**16.30–19.00 Uhr**

**28.08., 25.09., 30.10., 27.11.23**

**Ort:** Eugen-Krautscheid-Haus

Lange Straße 42, 44137 Dortmund

**Kosten:** pro Person 5 Euro (Umlage der Lebensmittel)

**Kursleitung:** Markus Schmidt

**Information und Kontakt:** Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.

Tel. (0231) 7 24 66 11

Markus Schmidt per E-Mail: [alzheimerlaptop@gmx.de](mailto:alzheimerlaptop@gmx.de)

Innenstadt

## Tango Therapie für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

### **Parkinson, MS, beginnende Demenz**

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen die Symptome (Ängste, Depressionen) bei Parkinson, MS und Schlaganfall reduziert und die Lebensfreude, Selbstständigkeit und die Hirnaktivität verbessert. Symptome wie Tremor, Gleichgewichtsstörungen und das Freezing (plötzliches Erstarren in der Bewegung) verbessern sich durch die Tangelemente, die sich durch Bewegung im Takt auszeichnen. Durch Koordinationsübungen wird die neuromotorische Hirnaktivität angeregt und gefördert. Unterrichtsdauer: 60 Minuten an zehn Kurstagen. Teilnehmer\*innen sollten, wenn möglich, eine Begleitperson mitbringen. Für die Begleitperson ist die Kursteilnahme entgeltfrei.

**Termine:** 21.08.–13.11.23/Montags

**10.00–11.00 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 30,00 Euro

**Kontakt:** Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Gedächtnistraining und Bewegung

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt. Jede Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

**Termine:** 05.09.–21.11.23/Dienstags

**14.15–15.15 Uhr**

**05.09.–21.11.23/Dienstags**

**15.30–16.30 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 30,00 Euro

**Kontakt:** Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Seniorentreff für Menschen aus der Ukraine

Jeden Mittwoch ab 14 Uhr und Freitag ab 11 Uhr findet hier ein reger Austausch für ältere Menschen aus der Ukraine statt. Das Angebot wird durch eine Deutsch-Ukrainerin begleitet. Mittwochs ab 17 Uhr wird nach ukrainischer Tradition musiziert, gesungen, gelesen und getanzt.

**Termine: 09.08.–15.12.23/Mittwochs**

**14.00–17.00 Uhr**

**Musik- und Literaturkreis**

**ab 17.00 Uhr**

**09.08.–15.12.23/Freitags**

**11.00–14.00 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**, keine Anmeldung erforderlich

**Kontakt:** Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Zumba im Sitzen

„Zumba im Sitzen“ ist eine Variante von ZumbaGold und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer\*innen trainieren zu flotter Musik und auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. Zumba im Sitzen ist ideal für Senioren und Seniorinnen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind.

Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Füße integriert. Bei Zumba im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

**Termine: 22.08.–31.10.23/Dienstags**

**10.30–11.30 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 30,00 Euro

**Kontakt:** Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Rollator-Gymnastik

Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen! Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

**Termine: 11.08.–27.10.23/Freitags**

**14.30–15.30 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 30,00 Euro

**Information und Anmeldung:** (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Hierdurch werden der Gleichgewichtssinn, Standfestigkeit sowie die Beweglichkeit gefördert. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

**Termine: 08.08.–17.10.23/Dienstags**

**17.45–18.45 Uhr**

**11.08.–20.10.23/Freitags**

**11.00–12.00 Uhr**

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 30,00 Euro

**Information und Anmeldung:** (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Kurs: Apple iPhone

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich zuviel Apps? In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen, Kniffe und Tricks zur Handhabung Ihres iPhones. Der Kursleiter geht auf die speziellen Wünsche der Teilnehmer\*innen ein. Kursdauer jeweils 90 Minuten an sieben Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

**Termine:** ab August 23, Termine bitte erfragen

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kosten:** 40,00 Euro

**Kontakt:** Information und Anmeldung unter (0231) 50-2 33 57

Innenstadt

## Boulen im Spicker Hof

Offene Boule-Gruppe

**Termine:** August und September 23: Jeden Dienstag von 18.00–19.30 Uhr

Spicker Hof – Innenhof zwischen Am Höhweg und Trippestraße

Zugang über beide Straßen möglich.

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Frau Gumbert, spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176- 41068780

Innenstadt

## Quartierscafé

Jeden ersten Donnerstag im Monat ist Zeit zum Klönen und Verwöhnen.

Jeder ist herzlich willkommen. Kaffee und Kuchen solange der Vorrat reicht.

**Termine:** 03.08., 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.

**Ort:** Spick-In

Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Kosten:** 3,50 Euro pro Person

**Kontakt:** Frau Grumbert, spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176- 41068780



Innenstadt

## Fit ins Wochenende mit Margot

Fitness- und Krafttraining mit Kleingeräten und ohne Kleingeräte. Dieses Angebot geht von einem Warm- Up, über einen Hauptteil bis hin zur Entspannung. Teilnehmer\*innen sollten standfest sein. Nicht für Rollatoren-Nutzer\*innen geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen.

### Termine:

**August 23: 04., 11., 18.**

**September 23: 15., 22., 29.**

**Oktober 23: 06., 13., 20., 27.**

**November 23: 03., 10., 17., 24.**

**Dezember 23: 01., 08., 15.**

**Freitags 16.30–17.30 Uhr**

**Freitags 16.30–17.30 Uhr**

**Freitags 16.30–17.30 Uhr**

**Freitags 16.30–17.30 Uhr**

**Freitags 16.30–17.30 Uhr**

**Ort:** Spick-In

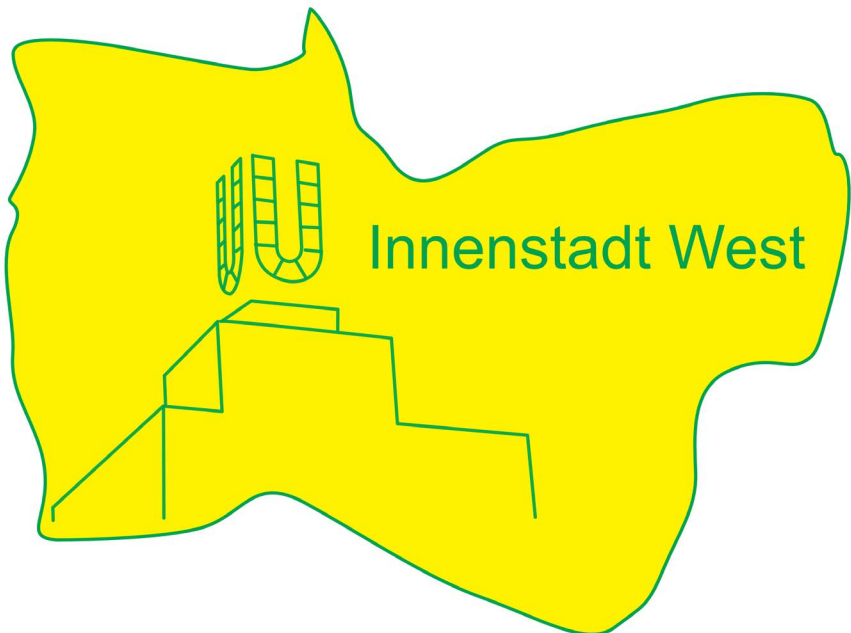
Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Kosten:** Kein fester Teilnehmerbeitrag.

Um eine Spende für den Quartierstreff freuen wir uns.

**Kontakt:** Frau Grumbert [spickin@wsg-wohnen.de](mailto:spickin@wsg-wohnen.de)

Tel. 0176- 41068780



Innenstadt

## Bingo mit Weronika

Konzentration und Spielfreude fördern. Es werden so viele Runden gespielt, wie Teilnehmer anwesend sind. Wichtig: Jeder bringt einen zu gewinnenden kleinen verpackten Preis mit – Wert max. 3.00 Euro mit.

**Termin: Jeden ersten Montag im Monat. 07.08., 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.**

**Ort:** Spick-In

Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Evtl. anfallende Kosten:** Kein fester Teilnehmerbeitrag.

Um eine Spende für den Quartierstreff freuen wir uns.

**Kontakt:** Frau Grumbert spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176- 41068780

Innenstadt

## Spielenachmittag

Es wird in Kleingruppen gespielt, was Freude macht.

Eigene Spiele können gerne mitgebracht werden.

Offenes Angebot ohne Anmeldung.

**Termin: 17.08., September fällt aus, 19.10., 16.11., 21.12., jeweils 15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Spick-In

Spickufer 10, 44149 Dortmund

**Kosten:** Kein fester Teilnehmerbeitrag.

Um eine Spende für den Quartierstreff freuen wir uns.

**Kontakt:** Frau Grumbert spickin@wsg-wohnen.de

Tel. 0176- 41068780

Lüdgendortmund

## Offener Markttreff

Bei Kaffee, Tee und Wasser kann geplaudert und geklönt werden und nette Gespräche können entstehen.

**Termine: Jeden Mittwoch**

**9.30–12.00 Uhr**

Der beliebte offene Markttreff findet in den Räumlichkeiten des Begegnungszentrums statt.

Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kostenfrei**

**Rückfragen unter:** Tel. (0231) 50-2 89 89 oder bspringer@stadtdo.de

## Demenzwoche im Stadtbezirk Lütgendortmund

Anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages am **21.09.23** veranstaltet das Seniorenbüro Lütgendortmund gemeinsam mit dem Seniorennetzwerk Lütgendortmund eine ganze Woche rund um das Thema Demenz im gesamten Stadtbezirk. Ziel ist es, die Erkrankung Demenz mehr in die Mitte der Gesellschaft zu rücken, über das Krankheitsbild aufzuklären, praktische Hinweise zum Umgang mit Demenzerkrankten zu geben und die Teilhabe von Demenzerkrankten am Gesellschaftsleben zu steigern.

### Programm:

#### **Montag, 18.08.23**

**ab 09.30 Uhr:** Auftaktveranstaltung im städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund  
Vortrag zur „Nationalen Demenzstrategie“ von Frau Dr. Frauke Schönberg

**14.00 Uhr:** LeseCafé „Gestern und Heute ...“

in der Stadtteilbibliothek Lütgendortmund

Texte und Geschichten rund um das Thema Demenz

#### **Dienstag, 19.09.23**

**10.00 Uhr:** Betreuungsangebot für Demenzerkrankte in der DRK-Tagespflege

Der Betreuungsdienst Eli die Fee und die DRK-Tagespflege bieten Gesellschafts- und Bewegungsspiele für und mit Demenzerkrankten an

**14.30 Uhr:** Einfach Gottesdienst feiern – so wie wir sind in

der kath. Kirchengemeinde heilige Familie, Do-Marten

Ökumenischer Gottesdienst für Menschen mit und ohne Demenz

#### **Mittwoch, 20.09.23**

**ab 12.00 Uhr:** Informationstag im Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara  
Caritas-Facheinrichtung für Demenz

**13.30 Uhr:** Impulsvortrag im Klinikum Westfalen Lütgendortmund

Begegnungsangebot für pflegende Angehörige mit konkreten Alltagstipps  
im Umgang mit Demenzerkrankten



## **Donnerstag, 21.09.23**

**ab 14.30 Uhr:** Erinnerung an das Alte Amtshaus, ZWAR Do-Marten  
Mit Kurzvortrag zu den Formen und Anzeichen von Demenzerkrankungen,  
Mitsing-Aktion, Gedichten von Heinz Erhardt und Führung durch das Alte Amtshaus

## **Freitag, 22.09.23**

**ab 14.15 Uhr:** Generationen-Kino in der Heinrich-Böll-Gesamtschule  
Kurz-Dokumentationen mit anschließendem moderiertem Austausch zwischen den  
Generationen zum Thema Demenz

Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie ab August  
im Seniorenbüro Lütgendortmund, Limbecker Straße 31, 44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 70  
E-Mail: [seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de)

## Lütgendortmund **Café für Mich**

Neues Begegnungsangebot für pflegende Angehörige in Lütgendortmund.  
Das Café für Mich ist ein offener Treff für Menschen, die nahestehende Pflegebe-  
dürftige versorgen oder ihre pflegebedürftigen Angehörigen in der Ferne begleiten  
und eine wichtige Ansprechperson sind. Um die Aufgabe langfristig erfüllen zu  
können, ist es für pflegende Angehörige daher wichtig, sich Zeit zum Auftanken  
zu nehmen und einen Ausgleich zum Pflegealltag zu finden. Das Café für Mich  
bietet dazu die Möglichkeit. Bei Kaffee, Tee und Gebäck können Sie in einer  
offenen Atmosphäre durchatmen, entspannen und ins Gespräch kommen.

### **Die Treffen finden 14-tägig, immer dienstags, 13.30–15.30 Uhr statt.**

Ansprechpartnerin: J. Venne-Kaesch, Klinikum Westfalen  
Tel. (0231) 6 18 84 91  
Seniorenbüro Lütgendortmund Tel. 50-2 96 70 oder 50-2 89 89 BZ Lütgendortmund



Mengede

## Kurs: Fitness 50+ für Frauen

Gesundheitsorientiertes Training für die „reife Generation“ mit den Schwerpunkten:

- Erhaltung der Mobilität im Alter
- Kraft und Stabilisation
- Rückenfitness
- Verbesserung koordinativer Fähigkeiten.

Bewegung ist eine wesentliche Eigenschaft vieler Lebensvorgänge. Sie ist notwendig zur Erhaltung und Förderung der Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates und mildert den altersbedingten Verschleiß! Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Socken sowie ein Getränk mit.

**Termine: 15 x Dienstag, ab 15.08.23, 30 UStd.**

**18.00–19.30 Uhr**

Veranstaltung 23-86354D

Ursula Granzeuer/Gisela Madzelewski

Mengede/Bodelschwingh–Grundschule, Gymnastikhalle, Auf dem Kellerkamp 11

**Teilnahmegebühr:** 132,00 Euro

**Ansprechpartnerin:** Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

Mengede

## Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im BZ Mengede

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

**Donnerstag, 10.08.23 ab 14.30 Uhr Wir gehen auf Reisen**

**Donnerstag, 12.10.23 ab 14.30 Uhr Glück und Freude**

**Donnerstag, 07.12.23 ab 14.30 Uhr Weihnachten kommt immer überraschend**

Städt. Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung bei Solveig Jeromin unter Tel. (0231) 50-28 20.

Mengede

## Offenen Mittagstisch im Seniorenpark Mengede

Für alle (nicht nur) älteren Menschen, die nicht alleine einkaufen, kochen und abwaschen wollen beziehungsweise können und vor allem eines: Gemeinschaft und Geselligkeit suchen, bietet der Seniorenpark Mengede seit Ende Mai einen offenen Mittagstisch an.

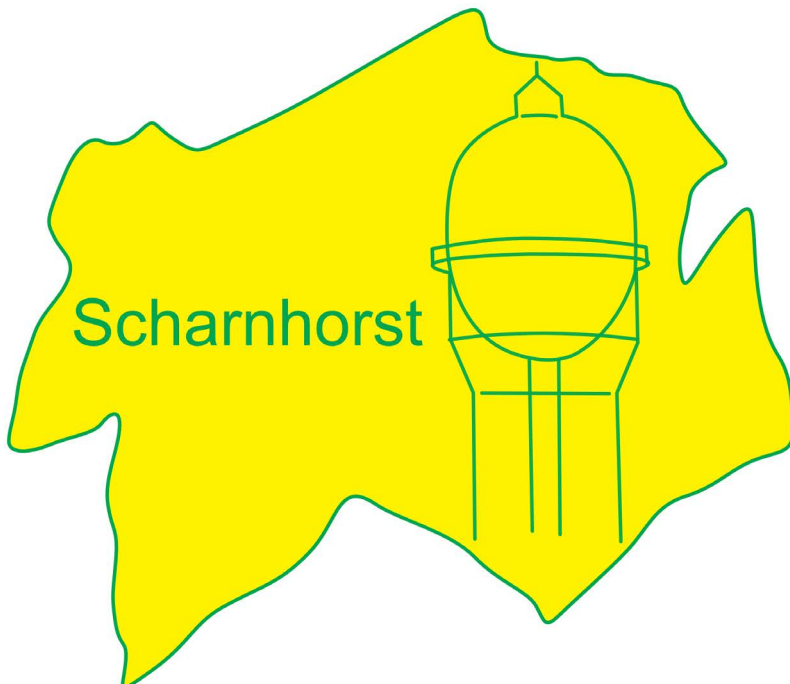
Hier sollen Menschen in Kontakt miteinander treten, neue Kontakte oder gar Freundschaften knüpfen, zumindest für ein paar Stunden am Tag der Tristesse und Einsamkeit in den eigenen vier Wänden entkommen.

Täglich von **12.00 bis 13.30 Uhr** können die auswärtigen Gäste hier zusammen mit Gleichgesinnten essen und können dabei zwischen zwei Menüs wählen. Es gibt jeweils Suppe und Nachtisch und wahrweise einen Hauptgang mit Fleisch und ein vegetarisches Gericht. Samstags haben die Gäste die Auswahl zwischen zwei Eintöpfen und bekommen selbstverständlich noch einen Nachtisch.

Das Menü mit Fleisch zum Hauptgang kostet **8,50 Euro**, die vegetarische Variante **6,00 Euro**. Samstags zahlen die Gäste **6,00 Euro**.

Für Stammgäste gibt es das Treueangebot „11x essen – 10x bezahlen“.

Auskunft erteilt die Verwaltung des Seniorenparks Mengede unter der Rufnummer Tel. (0231) 3320-523.



Scharnhorst

## Gedächtnistraining

Gemeinsam dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.  
In einer gemütlichen Runde der Vergesslichkeit entgegenwirken.  
Referentin: Birgit Neuhäuser

**Termine: Jeden Mittwoch**

**15.00–16.15 Uhr**

**15.06.–03.08.23**

**10.09–12.10.23**

**09.11.–30.11.23**

Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 88 59  
Wir bitten um Voranmeldung

Scharnhorst

## Treff für russischsprachige, ältere Dortmunder\*innen

Das Projekt KULSA des VMDO e.V. in Kooperation mit der Fachstelle Alter und Migration des Fachdienstes für Senior\*innen im Sozialamt bietet regelmäßige Treffen für russischsprachige, ältere Dortmunderinnen und Dortmunder.

Das begleitete Treffen findet jeweils am **1. und 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr** im Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227 statt. Bei dem Treffen gibt es die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit Menschen Ihres Alters gemeinsam Zeit zu verbringen, zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie zum Beispiel Informationen über die Angebote für ältere Menschen in Dortmund, sowie Informationen über Ihre Rechte auf Pflege im Alter, im Ruhestand und ein gesundes Leben. Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen. Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie selbst vorbei und bringen Freund\*innen und Bekannte mit.

### Kontakt:

Begegnungszentrum Scharnhorst  
Gleiwitzstraße 227, 44328 Dortmund  
Katja Kremer, Tel. (0231) 50-2 88 59, [kkremer@stadtdo.de](mailto:kkremer@stadtdo.de)

Gruppenleitung

Eleonora Faust 0176-63 04 94 95, [Eleonora.Faust@forum-dialog.org](mailto:Eleonora.Faust@forum-dialog.org)

### Projekt Kulsa

Dr. Gürsel Capanoglu, Tel. (0231) 28 67 87 55  
0177- 60 58 885,  
E-Mail: [g.capanoglu@vmdo.de](mailto:g.capanoglu@vmdo.de)

## Unterschiedliche Veranstaltungsorte

In ganz Dortmund

### Individuelle Pflegeberatung und individuelle Pflege trainings

Individuelle Pflege trainings und Beratung

Benötigen Sie Beratung, Schulung oder individuelle Trainings in Bezug auf die Pflege Ihres pflegebedürftigen Angehörigen, hier können wir Ihnen gerne weiterhelfen.

Nach Vereinbarung

In der Häuslichkeit des/der Pflegeempfänger\*In oder nach Vereinbarung

**Kostenfrei**

Mark Hensel, Tel. (0231) 46 19-614

### Herz aktiv - Ausdauertraining für Herz und Kreislauf für Frauen

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Ergänzend zum Ausdauerprogramm erleben Sie wohltuende und herausfordernde Bewegungen mit verschiedenen Kleingeräten. Mit vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie werden vieles finden, was Freude macht, interessant und spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Berufs-/Familien)Alltag erweitert. Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte, Sportschuhe, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch sowie ein Getränk mit.





### Veranstaltung 23-85104D | Nadide Kottlange

Robert-Schumann-Berufskolleg, Gymnastikhalle, Sckellstraße 5-7

**12 x Montag, ab 21.08.23, 24 UStd.**

**18.30-20.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 105,60 Euro

Ansprechpartnerin Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36

### Veranstaltung 23-85108D | Nadide Kottlange

Aplerbeck

Aplerbecker-Grundschule, Gymnastikhalle, Köln-Berliner Straße 72

**12 x Donnerstag, ab 24.08.23, 24 UStd.**

**18.30-20.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 105,60 Euro

### Veranstaltung 23-85112D | Hannelore Iwanski

VHS, HansasträÙe 2-4

**11 x Mittwoch, ab 23.08.23, 15 UStd.**

**10.00-11.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 66,00 Euro

### Veranstaltung 23-85118D | Hannelore Iwanski

VHS, HansasträÙe 2-4

**11 x Donnerstag, ab 24.08.23, 22 UStd.**

**9.30-11.00 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 96,80 Euro

### Veranstaltung 23-85122D | Hannelore Iwanski

VHS, HansasträÙe 2-4

**11 x Donnerstag, ab 24.08.23, 15 UStd.**

**11.30-12.30 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 66,00 Euro

### Veranstaltung 23-85129D | Frauke Simon

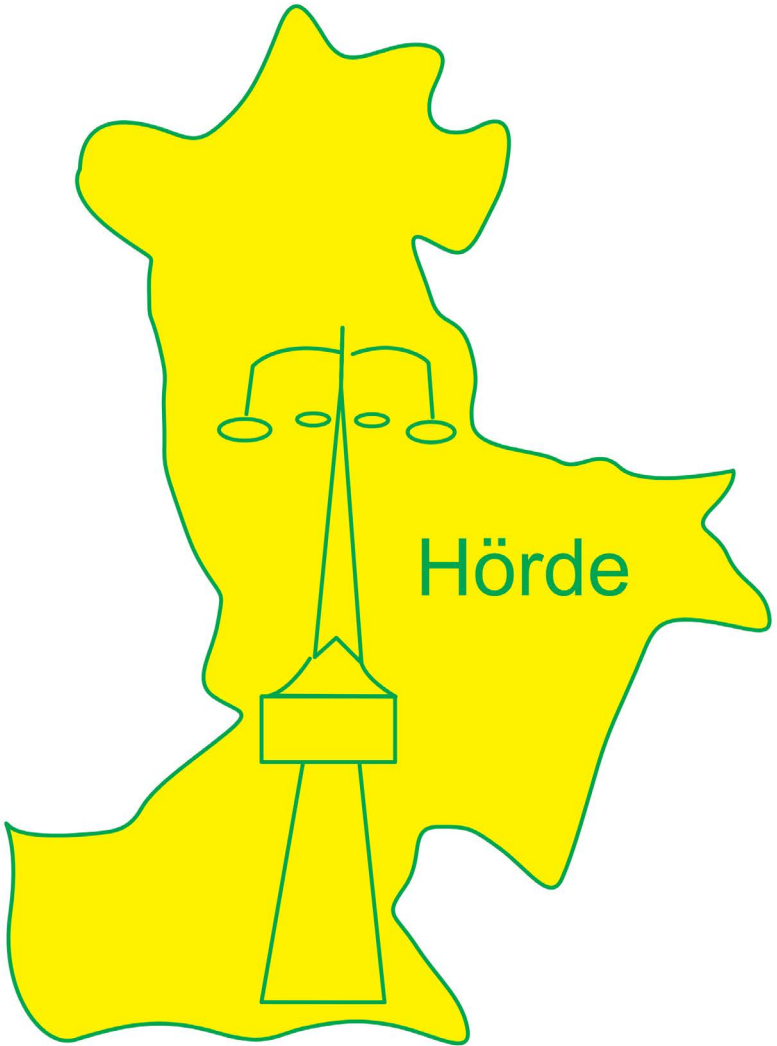
**Dieser Kurs ist für Frauen und Männer**

VHS, HansasträÙe 2-4

**12 x Mittwoch, ab 23.08.23, 16 UStd.**

**10.15-11.15 Uhr**

**Teilnahmegebühr:** 70,40 Euro



## **Wanderausstellung DEMENSCH wirbt für anderen Umgang mit Menschen mit Demenz**

Mit seinen Zeichnungen und Zitaten wirbt der bekannte Cartoonist, Grafiker und Schriftsteller Peter Gaymann seit Jahren für einen menschlichen Umgang mit dem Gesellschaftsthema Demenz. Eine Auswahl dieser Zeichnungen sind in der Ausstellung DEMENSCH zu sehen, die 2023 im Wechsel in den acht Senioreneinrichtungen der Städtischen Seniorenheime Dortmund (SHDO) und im Wilhelm-Hansmann-Haus gezeigt werden. Gemeinsame Veranstalter sind die SHDO, das Sozialamt der Stadt Dortmund sowie das Landesprojekt „Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“. Begleitet wird die Ausstellung von Vortragsveranstaltungen.

**Kostenfrei!** Interessierte sind herzlich eingeladen.

### **Termine Wanderausstellung DEMENSCH mit Vorträgen**

#### **Ausstellung von 31.07.–10.09.23**

Seniorenzentrum Rosenheim  
Rosenstraße 61, 44289 Dortmund

#### **VORTRAG: 17. August um 18.00 Uhr**

Ulrike Klepczynski, Diplom-Pädagogin  
Institut Lebenswert Dortmund

**Thema: „Herausforderndes Verhalten bei Menschen mit Demenz“**

#### **Ausstellung 11.09.–31.10.23**

Haus Luisenglück  
Hombrocher Bogen 6, 44225 Dortmund

#### **VORTRAG: 21. September um 18.00 Uhr**

Uwe Johansson, Chefarzt Abteilung Gerontopsychiatrie  
LWL-Klinik Dortmund

**Thema: Herausforderung Demenz**

**16.11.23**

#### **Symposium**

Zum Abschluss unserer Ausstellungs-Reihe veranstalten wir im November im Wilhelm-Hausmann-Haus (Märkische Straße 21, 44141 Dortmund) ein Symposium.

**Thema: Demenz betrifft uns alle**

**Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse und der Terminübersicht im vorherigen Teil der Broschüre.**

Informationen zur Ausstellung und zu den Veranstaltungen unter:

Tel. (0231) 50-2 33 44

ONLINE

## Der „WBZ-Lauschtreff“

Noch ein Podcast! Davon gab es nämlich nur scheinbar längst genug. Dieser hier, der WBZ-Lauschtreff, hat definitiv noch gefehlt. Der Lauschtreff wird im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof, kurz „WBZ“ produziert, für und mit den Bewohner\*innen.

Moderator des Podcasts, der schon bald in der 7. Ausgabe herauskommt, ist Christoph Tiegel, ein erfahrener Fernseh- und Radiojournalist. Inhaltlich gut vorbereitet talkt er immer in bester Laune mit den unterschiedlichen Gästen, die alle auf ihre Art und Weise einen Bezug zum WBZ haben.

Das Ziel ist „gut gepflegte Unterhaltung“. Das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof (WBZ) mit dem Schwerpunkt „Junge Pflege“ ist genau der richtige Ort um diesen Podcast zu machen.

Im Bereich „Junge Pflege“ leben pflegebedürftige jüngere Menschen im Alter bis etwa 65 Jahren und einige von ihnen wirken aktiv beim Lauschtreff Podcast mit. Sie kümmern sich um die „Give 5“, das sind fünf Fragen, die die Bewohner\*innen den Podcast-Gästen stellen.

Aktuell ist Folge 6 auf der Homepage der Städtische Seniorenheime Dortmund „online“: zu Gast: Christine Brämer von der städt. Koordinierungsstelle für LSBTIQ\* (lesbische, schwule, bisexuelle, transsexuelle queere Menschen), Anke Gerhardt, WBZ-Bewohnerin u. Manuela Balkenohl, Einrichtungsleiterin des „WBZ“. Alle drei hatten maßgeblichen Anteil daran, dass das WBZ sich ab 2019 offiziell „Lebensort Vielfalt“ nennen durfte.

Was macht das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eigentlich zum Lebensort Vielfalt? Was steckt hinter dem gleichnamigen Qualitätssiegel, das bislang in Dortmund an keine andere Pflegeeinrichtung vergeben wurde? Was besagt der hauseigene „Verhaltenskodex“? Wie wird die vereinbarte Inklusion von insbesondere sexuellen und geschlechtlichen Minderheiten von Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen konkret gelebt?

Zum Lauschtreff geht es über die Homepage der Städtischen Seniorenheime Dortmund

**<https://www.shdo.de/wbz-podcast.html>**

Wer nicht online ist, kann über das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eine kostenlose Podcast CD erhalten. Tel. (0231) 50-29 61 12.



## 5. Gesprächskreise

Aplerbeck/Brackel

### Austauschgruppe für Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz

Die Frontotemporale Demenz ist eine selten diagnostizierte Demenzform und gleichzeitig die zweithäufigste Demenzerkrankung unter 65 Jahren.

Unter Anleitung von Ärzt\*innen der Gerontopsychiatrischen Abteilungen der LWL Klinik Dortmund können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Unterstützung erfahren und gemeinsam Kompetenzen erlernen, um mit der Diagnose und den Symptomen der Erkrankung besser umzugehen.

**Weitere Informationen unter:** Tel. (0231) 4503-8000 oder (0231) 3995800

Brackel

### AusZeit Café Wickede

Das zweistündige Angehörigentreffen in gemütlicher und vertrauensvoller Runde zu dem das Seniorenbüro Brackel und die AWO Tagespflege Wickede herzlich einladen, gibt pflegenden und betreuenden Angehörigen, aber auch Nachbar\*innen oder Freund\*innen von Pflege- und Betreuungsbedürftigen, Gelegenheit zum persönlichen Erfahrungsaustausch im Pflegealltag.

Darüber hinaus bietet es Informationen über geplante Angebote und Veranstaltungen des Netzwerkes Senioren im Stadtbezirk Brackel und auch Wünsche für gemeinsame Unternehmungen können im AusZeit Café geäußert werden.

**Termin: Letzter Montag im Monat**

**16.30–18.30 Uhr**

**Ort:** AWO Tagespflege, z.Zt. Wickeder Hellweg 171 a ( Konradsaal), 44319 Dortmund

**ÖPNV:** Stadtbahn U43, Haltestelle Dollersweg

**Kontakt:** AWO Tagespflege Wickede, Tel. 2178209 und  
Seniorenbüro Brackel,

Tel. (0231) 50-2 96 40 (Standort Brackel) oder

Tel. (0231) 50-2 93 70 (Standort Wickede)

E-Mail: seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de

**Kostenfrei**

Innenstadt

## Begleiteter Gesprächskreis – Leben mit Demenz im Frühstadium

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, bei denen kürzlich eine Demenz diagnostiziert wurde, um sich über die Auswirkungen dieser Diagnose auszutauschen.

Fragen, Sorgen und Empfindungen wie z. B. „Was macht die Diagnose mit mir?“ „Wie wirkt sie sich auf mein Umfeld aus?“ „Wem erzähle ich davon?“ können hier im „Schonraum“ der Gruppe angesprochen und diskutiert werden.

Die Gruppe ist nur für die Betroffenen selbst gedacht. Die Treffen finden ohne Angehörige statt. Anmeldung erforderlich!

Die Gruppe wird von einer erfahrenen Fachkraft begleitet.

**Termine: 2 x im Monat, montags**

**14.30–16.00 Uhr**

**14.08., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11., 11.12.23**

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

**Information und Kontakt:** Ulrike Klepczynski, Tel. 0173 7521835

**Kostenfrei**

Innenstadt

## Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit einer Alzheimererkrankung

Zweimal im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende und sorgende Angehörige von Menschen mit einer Alzheimererkrankung und Menschen mit ähnlichen Beeinträchtigungen statt. Zeitgleiche Betreuung der Betroffenen (Menschen mit Erkrankungen) ist nur nach rechtzeitiger telefonischer Anmeldung möglich

**Termine: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat\***

**18.30–20.00 Uhr**

*\*An Feiertagen und im August findet kein Gesprächskreis statt.*

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

**Kontakt:** Alzheimer Gesellschaft Dortmund Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB

Weitere Sonderveranstaltungen entnehmen Sie bitte der Internetseite:

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

**Kostenfrei**

Innenstadt

## Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz

Personen, die Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz betreuen, sind besonders durch die Verhaltensveränderungen und Enthemmungen der betroffenen Personen belastet. Wir bieten Ihnen als Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz die Möglichkeit, sich unter Begleitung zweier Fachkräfte in einem geschützten Rahmen mit anderen Angehörigen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Die Betreuung Ihres Angehörigen mit FTD ist während des Gesprächsangebots in der Tagespflege des Eugen-Krautscheid-Haus durch professionelles und geschultes Personal möglich.

**Termine: Jeden 1. Montag im Monat, 15.0–16.30 Uhr**

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

**Anmeldung und weitere Informationen unter:** Ulrike Klepczynski

Tel. 0173 7521835

Eine Anmeldung ist erforderlich

E-Mail: [info@lebenswert-demenz.de](mailto:info@lebenswert-demenz.de)

Mengede

## Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz

In dieser Runde treffen sich Betroffene, die demenzkranke Angehörige begleiten, zum persönlichen Erfahrungsaustausch.

Herausforderungen im Alltag können thematisiert werden, Durch den Austausch der täglichen Erlebnisse und Belastungen erfahren die Teilnehmenden gegenseitige Unterstützung und lernen voneinander. Ebenso gibt es auf Wunsch Informationen rund um das Thema Pflege und Entlastungsmöglichkeiten.

**Termine: Jeden letzten Montag im Monat**

**14.30–16.00 Uhr**

**Ort:** evangelisches Gemeindehaus Dortmund- Bodelschwingh

Parkstraße 9, 44357 Dortmund

**Anmeldung und Infos:** Seniorenbüro Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 80 90

E-Mail: [seniorenbuero.mengede@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.mengede@dortmund.de)



Hörde

## Café Atempause für An- und Zugehörige, die einen Menschen mit Demenz pflegen oder begleiten

Pflege und Begleitung von an Demenz Erkrankten ist eine große Aufgabe, der sich Angehörige mit großem Engagement stellen.

Häufig werden eigene Bedürfnisse zurückgestellt, persönliche Kontakte werden kaum wahrgenommen, Freunde/Bekannte ziehen sich zurück. Um gut für die Erkrankten sorgen zu können, muss es einem selbst gut gehen.

Daher ist die eigene Entlastung und Beratung wichtig.

Das Café Atempause bietet die Möglichkeit sich mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre zu treffen, sich über Sorgen und Belastungen auszutauschen.

Stella Schlichting (Seniorenbüro Hörde), Tina Meyer (Gemeindegemeinschaft evangelische Kirchengemeinde Wellinghofen), Astrid Nehm (Diakonische Pflege Dortmund) begleiten die Treffen und stehen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

**Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat**

**14.30–16.00 Uhr**

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Wellinghofen, Overgünne 3, 44265 Dortmund

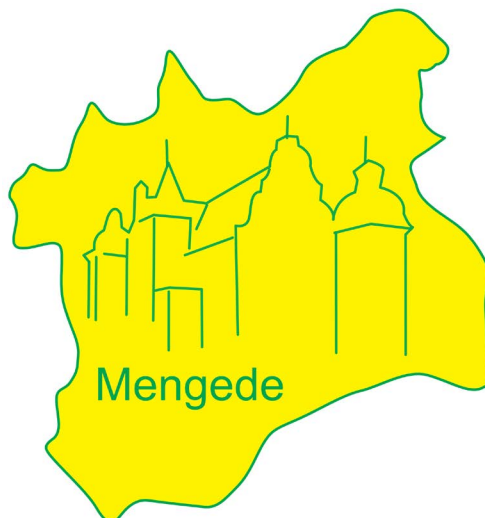
**Information und Anmeldung:** Seniorenbüro Hörde Tel. (0231) 50-2 33 11  
oder Diakoniestation Süd, Tel. (0231) 43 78 78

E-Mail: [seniorenbuero.hoerde@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.hoerde@dortmund.de)

Falls eine Betreuung der Erkrankten während der Treffen erwünscht ist, wenden Sie sich bitte an:

Diakoniestation Süd, Rudolf-Platte-Weg 3, 44263 Dortmund, Tel. (0231) 43 78 78

E-Mail: [pflege-sued@diakoniedortmund.de](mailto:pflege-sued@diakoniedortmund.de)



Hombruch

## Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

In netter Atmosphäre können Angehörige ihre Erfahrungen austauschen und sich gegenseitig mit praktischen Tipps unterstützen. Die monatliche Auszeit soll gleichzeitig helfen, Kraft zu tanken, sich gegenseitig den Rücken zu stärken und vielleicht auch neue Wege zu finden.

**Termine: Jeden letzten Montag im Monat**

**16.30–18.00 Uhr**

Ort: Caritas Tagespflege Harkortbogen, Luisenglück 45, 44225 Dortmund

**Kostenfrei**

Alzheimer Gesellschaft Dortmund, Tel. 0231-7246611 (mit AB)

oder auf der Internetseite: [www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

Seniorenbüro Hombruch (Tanja Gorba) Tel. (0231) 50-2 83 90

E-Mail: [seniorenbuero.hombruch@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.hombruch@dortmund.de)



ONLINE

## Online Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Das Angebot richtet sich an pflegende und sorgende Angehörige, Freunde, Bekannte oder Nachbarn, die zu Hause einen Menschen mit Demenz versorgen. Sie sind herzlich eingeladen an dem Online-Gesprächskreis teilzunehmen. Mit diesem digitalen Angebot möchte die Alzheimer Gesellschaft Dortmund die pflegenden Angehörigen bei ihrer anspruchsvollen Aufgabe nicht im Stich lassen. Mirko Pelzer, Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Dortmund und Thomas Brandt, Mitglied der Alzheimer Gesellschaft, stehen den teilnehmenden Angehörigen sowohl moderierend als auch mit ihrem Fachwissen zu Fragen der Pflege und Angebote der Entlastung in Dortmund und Umgebung zur Verfügung.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind über die E-Mail-Adresse der Alzheimer Gesellschaft Dortmund möglich. Sodann wird den Interessent\*innen der ZOOM-Link zugeschickt.

**Termin: Immer der letzte Donnerstag im Monat**

**ab 17.00 Uhr**

Anmeldung und Informationen: Mirko Pelzer, Tel. (0231) 7 24 66 11

E-Mail: [alzheimerdortmund@aol.com](mailto:alzheimerdortmund@aol.com)

**Kostenfrei**

Pflege auf Distanz

## Online-Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Gestiegene Mobilität und fehlende Vereinbarkeit von familialer Pflege und Berufstätigkeit tragen dazu bei, dass die Pflege und Versorgung von Angehörigen oftmals aus räumlicher Distanz organisiert werden muss. Pflegende in der Ferne leisten dabei enorme emotionale, administrative und organisatorische Unterstützung. Ein Gefühl von Hilflosigkeit und emotionaler Belastung kann entstehen. Der neue Online-Gesprächskreis „Pflege auf Distanz“ kann in der Alltagsbewältigung unterstützend wirken.

**Termine: Jeden 2. Mittwoch im Monat**

**18.00–19.30 Uhr**

**Anmeldung und weitere Infos:** Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund,

Tel. (0231) 18 99 89-54

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

## 6. Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken

Die Stadt Dortmund und die Wohlfahrtsverbände bieten gemeinsam ratsuchenden Bürgerinnen und Bürgern wohnortnah Beratung und Hilfen an. In den Seniorenbüros der 12 Dortmunder Stadtbezirke erhalten sie trägerunabhängige Informationen und individuelle Beratung zu allen Fragen der Altenhilfe und Pflege, natürlich auch in Zeiten der Corona-Pandemie.

### **Beratungszeiten:**

Telefonisch und per E-Mail montags bis freitags,  
persönlich nach vorheriger Terminvereinbarung.

### **Seniorenbüro DO-APLERBECK**

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

### **Seniorenbüro DO-BRACKEL**

Brackeler Hellweg 170, 44309 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 40  
Meylantstraße 89 a, 44319 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 93 70  
seniorenbuero.brackel@dortmun.de

### **Seniorenbüro DO-EVING**

August-Wagner-Platz 2–4, 44339 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 60  
seniorenbuero.eving@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-HÖRDE**

Hörder Bahnhofstraße 16, 44263 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 33 11  
seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-HOMBRUCH**

Harkortstraße 58, Eingang Domänenstraße 1, 44225 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 83 90  
seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-HUCKARDE**

Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 84 90  
seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-INNENSTADT-NORD**

Bornstraße 83, 44145 Dortmund  
Tel. (0231) 50-1 13 50  
seniorenbuero.nord@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-INNENSTADT-OST**

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 90  
Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 78 00  
seniorenbuero.ost@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-INNENSTADT-WEST**

Lange Straße 42, 44137 Dortmund  
Tel. (0231) 50-1 13 40  
seniorenbuero.west@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-LÜTGENDORTMUND**

Limbecker Straße 31, 44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 96 70  
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-MENGEDE**

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 80 90  
seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### **Seniorenbüro DO-SCHARNHORST**

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

Im städtischen Onlineportal **[www.senioren.dortmund.de](http://www.senioren.dortmund.de)** finden Sie weitere wichtige Informationen für Seniorinnen und Senioren.

## 7. Die Wohnberatung in Dortmund

### **Wohnung gestalten, Wohnung erhalten**

Wir, die Wohnberatung Dortmund beim Kreuzviertel-Verein, beraten jeden Menschen kostenlos und neutral, und das in ganz Dortmund. Ob es nun um bauliche Maßnahmen (wie Rampe, Badezimmer, Treppenlift etc.), Hilfsmiteileinsatz (wie Badewannenlift, Fensteröffner, Greifhilfen etc.), Sicherheit oder Umorganisation geht, wir helfen Ihnen. Auch das Thema Wohnberatung bei Demenz ist ein wichtiger und häufiger Bestandteil unserer Arbeit. Wir können Lösungen und positive Veränderungen für Betroffene und auch deren Angehörige finden. Unsere Themen sind einfach vielfältig.

Gerne entwickeln wir zusammen mit Ihnen Lösungen und unterstützen Sie bei Anträgen an Kostenträgende. Dabei muss es nicht immer ein teurer Umbau sein. Die Wohnberatung findet oft kleine Lösungen, die Großes bewirken.

Sollte ein Umbau doch mal notwendig sein, dann geben wir eine Übersicht zu möglichen Finanzierungen (wie Pflegekasse, KfW Bank etc.) Natürlich stellen wir auch Kontakt zu anderen Beratungsstellen in Dortmund her. Durch unser gutes Netzwerk im Raum Dortmund finden wir bestimmt die richtige Ansprechperson für andere Probleme und Fragen.

Gerne kommen wir im Rahmen eines persönlichen Hausbesuches bei Ihnen vorbei. So können wir Sie in aller Ruhe beraten, damit Sie so lange wie möglich selbstständig zu Hause wohnen können.

### **Kontakt**

Wohnberatung Dortmund

c/o Kreuzviertel-Verein

Tel. (0231) 12 46 76

[www.kreuzviertel-verein.de](http://www.kreuzviertel-verein.de)

## 8. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund

Die Pflege eines Angehörigen ist eine große Verantwortung die freiwillig übernommen wird, jedoch kann sie nicht selten zu einer emotionalen, manchmal auch körperlichen Last werden. Aus Sorge, die übernommene Verantwortung nicht gut genug auszufüllen, werden oft eigene Grenzen überschritten. In einer Selbsthilfegruppe oder einem Gesprächskreis für pflegende Angehörige erhalten Sie die Möglichkeit, in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre einmal über sich zu sprechen, über die eigenen Gefühle, Sorgen und Nöte, vielleicht aber auch über die schönen und dankbaren Momente einer Pflege. Gespräche mit anderen pflegenden Angehörigen und das dort erfahrene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps und Anregungen aus „Erfahrenensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren

### **Das Kontaktbüro**

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- wickelt die finanzielle Förderung für Pflegeselbsthilfegruppen ab
- kooperiert mit Akteuren und Fachleuten aus dem Gesundheitswesen und der Selbsthilfe

### **Kontakt**

Ansprechpartnerinnen:

Sabine Wojczak, Jacqueline Alexander

Tel. (0231) 18 99 89-54

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

Sprechzeit: Mittwoch 11.00–13.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Ostenhellweg 42–48 (Eingang Moritzgasse)

44135 Dortmund

## 9. Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund

Die „Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund“ bietet seit 2018 unabhängige Beratung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen an. Viele Menschen sind im Alter erstmalig mit Behinderungen und dem Gefühl von Hilfebedürftigkeit konfrontiert. Die vielen Fragen und Unsicherheiten rund um Schwerbehindertenausweis, Pflegebedürftigkeit, Hilfen im Alltag oder auch die Suche nach einer geeigneten Pflegeeinrichtung sind in unseren Beratungen wichtige Themen.

Neben dem organisatorischen Aufwand ist eine eintretende Pflegebedürftigkeit oft mit Scham- oder Schuldgefühlen und der Angst vor dem Verlust der eigenen Selbstbestimmung verbunden. Betroffene sind mit besonderen Herausforderungen im Umgang mit ihrer neuen Situation konfrontiert. Auch die Angehörigen sind neuen Belastungen und Fragestellungen ausgesetzt und stehen vor wichtigen Entscheidungen für die Zukunft.

Die Mitarbeiter\*innen der EUTB® leben selbst mit einer Behinderung oder begleiten Angehörige mit einer Behinderung. Als selbst Betroffene wissen sie um das Gefühl von Hilfebedürftigkeit und Abhängigkeit und einem Leben mit Unterstützung durch andere Menschen. So können sie ihre eigenen Erfahrungen im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen einbringen, Mut machen und Perspektiven für ihren weiteren Lebensweg aufzeigen.

### **Kontakt**

Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund

Märkische Straße 239 a

44141 Dortmund

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

Tel. (0231) 58 06 35 70



## 10. Beratungsstelle für schwerhörige- und ertaubte Menschen Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

Wir, Antje Klöcker (Dipl. Heilpädagogin) und Petra Uhlich (Dipl. Sozialarbeiterin) unterstützen Sie in allen Fragen und Problemen, die mit einer Hörbeeinträchtigung einhergehen, wie z. B. zu technischer Versorgung (Hörgeräte, technische Zusatzgeräte etc.) zu Begleiterscheinungen der Hörschädigung (Tinnitus, Schwindel etc.) oder zu persönlichen Themen, wie den Umgang mit der eigenen Hörbeeinträchtigung oder der von Angehörigen. Ebenso unterstützen wir sie bei Anträgen jeglicher Art.

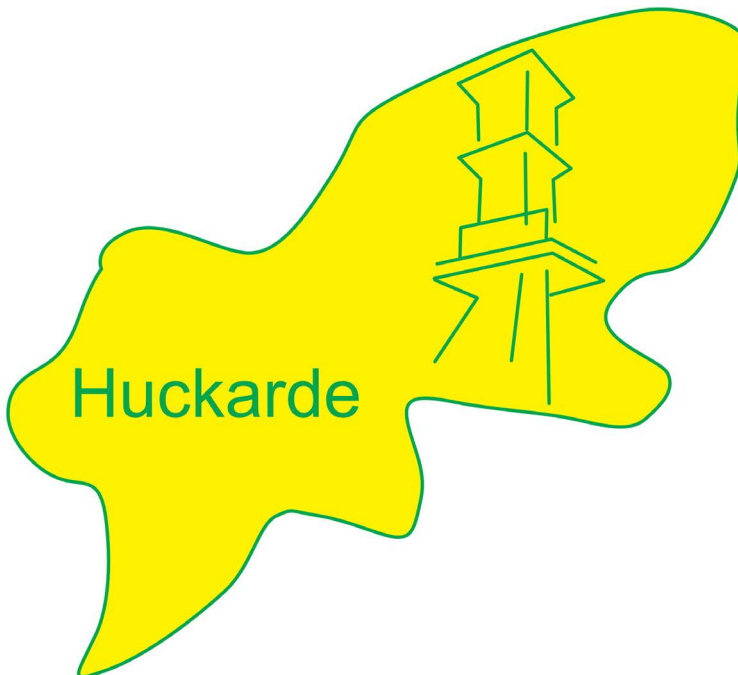
Es besteht die Möglichkeit, einen kostenlosen Beratungstermin zu vereinbaren. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

**Ort:** Huckarder Straße 2–8, 44147 Dortmund (Uniongewerbehof)

### **Kontakt**

E-Mail: [schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de](mailto:schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de)

Tel. (0231) 91 30 02-40



# II. Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund

[www.pflege.dortmund.de](http://www.pflege.dortmund.de)

## **Sie suchen in Ihrer Nähe ein Angebot zur Entlastung oder Unterstützung in der Pflege?**

Dortmund bietet eine Vielzahl an Angeboten für eine Pflege und Betreuung zu Hause, ergänzende Hilfen und Wohnformen im Alter bis hin zu klassischen Pflegeheimen.

Sich in der großen Palette an unterschiedlichen Angeboten zurechtzufinden und sich einen Überblick zu verschaffen ist für viele ältere und pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen oft schwierig.

Der „Wegweiser Pflege“ ist eine Internetdatenbank der Stadt Dortmund und bietet Überblick und Orientierung. Wissenswerte und detaillierte Informationen insbesondere zu den zugelassenen Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen, Adressen und Kontaktdaten von zahlreichen Diensten, die bei der Bewältigung des täglichen Lebens Hilfe leisten sowie Übersichtslisten, sind hier zu finden.

Mit dem Onlineangebot eröffnet die Stadt Dortmund Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich zu Hause in Ruhe zu informieren.

### **Die Datenbank umfasst die Bereiche:**

- Wohnen im Alter  
(Wohnraumanpassung, Seniorenwohnen, Pflege-Wohngemeinschaften)
- Pflege zu Hause  
(Ambulante Pflege, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Pflegekurse, Gesprächskreise)
- Hilfe und Entlastung  
(Hausnotruf, Betreuung, Essen auf Rädern, Gästemittagstische, Unterstützung im Alltag, Fahrdienste, spezielle Beratungsstellen)
- Stationäre Pflege  
(Pflegeheime, Hospize)

Die Pflegeberater\*innen in den Seniorenbüros informieren und beraten Sie gern zu den Angeboten.

## **Heimfinder NRW**

[www.heimfinder.nrw.de](http://www.heimfinder.nrw.de)

### **Wie findet man schnell einen freien Pflegeplatz?**

Bevor in 2020 der „Heimfinder NRW“ an den Start gegangen ist, existierte in Nordrhein-Westfalen kein flächendeckendes System, das pflegebedürftigen Bürger\*innen und ihren Angehörigen wohnortnah oder für einen beliebigen Ort in NRW freie Pflegeplätze anzeigt. Um die Suche nach einem freien Platz in einem Pflegeheim oder nach einer Kurzzeitpflege zu erleichtern, hat das Landesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales eine spezielle Internetseite eingerichtet.

Unter [www.heimfinder.nrw.de](http://www.heimfinder.nrw.de) geben alle Pflegeeinrichtungen in NRW tagesaktuell ihre freien Plätze ein.

#### **Tipp**

Wer mit Smartphone oder Tablet ins Internet gehen möchte, kann sich den Heimfinder auch als kostenlose App im Google Play Store bzw. im Apple App Store herunterladen.

## 12. Angebote zur Unterstützung im Alltag

### 12.1 Was ist das?

Der Wunsch vieler pflegebedürftiger Menschen ist es, so lang wie möglich in ihrer gewohnten Umgebung leben zu können. Die Unterstützungsangebote im Alltag richten sich nicht nur an pflegebedürftige Menschen sondern dienen auch der Entlastung von pflegenden Angehörigen. Pflegerische Tätigkeiten zählen nicht zu den Hilfen.

#### **Angebote zur Entlastung/Betreuung von pflegebedürftigen Menschen**

Durch die angepassten Angebote sollen die pflegebedürftigen Menschen dazu befähigt werden, die Anforderungen des Alltags zu bewältigen und die damit verbundene gesellschaftliche Teilhabe am Leben aufrechterhalten bleiben.

#### **Angebote zur hauswirtschaftlichen Unterstützung**

Diese Angebote sind darauf ausgerichtet, pflegebedürftige Menschen mit erforderlichen hauswirtschaftlichen Leistungen des täglichen Lebens zu unterstützen und/oder bei der eigenverantwortlichen Organisation der Haushaltsführung zu helfen.

#### **Angebot zur Entlastung von pflegenden Angehörigen**

Entlastungsangebote helfen pflegenden Angehörigen oder vergleichbar nahestehenden Menschen dabei, die Anforderungen des Pflegealltags besser zu bewältigen. Diese beinhalten u. a. die Beratung, die Mithilfe bei Alltagstätigkeiten sowie die Information etwa über weitere Hilfs- und Unterstützungsangebote.

#### **Betreuungsangebote**

Pflegebedürftige Menschen werden in Form von Alltagsbeschäftigungen und Freizeitaktivitäten begleitet. Der individuelle Betreuungsbedarf steht hierbei (immer) im Vordergrund des Angebots. Es wird zwischen dem Gruppenangebot (mindestens drei pflegebedürftige Menschen) und der Einzelbetreuung (maximal zwei pflegebedürftige Menschen) differenziert.

#### **Entlastungsbetrag**

Allen pflegebedürftigen Menschen (Pflegegrad 1 bis 5) steht in der häuslichen Pflege ein monatlicher Entlastungsbetrag von 125 Euro zur Verfügung. Dieses Entlastungsgeld kann unter anderem zur Finanzierung der alltagsunterstützenden Angebote verwendet werden. Für die Abrechnung über die Pflegeversicherung muss jedoch das Angebot nach Landesrecht anerkannt sein.

## 12.2 Angebote in Dortmund

Auf der offiziellen Internetseite **[www.angebotsfinder.nrw.de](http://www.angebotsfinder.nrw.de)** des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW sind landesweit alle anerkannten Angebote aufgeführt. Um Dortmunder Bürger\*innen alternativ eine Übersicht in Papierform zu bieten, hat das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz nachstehend die in Dortmund anerkannten Unterstützungsangebote aufgelistet. Es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass das Regionalbüro für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Gewähr übernimmt.

### 12.2.1

#### **Einzelbetreuung zu Hause, hauswirtschaftliche Unterstützung, individuelle Hilfen, Entlastung Pflegender**

##### **Alltagsbegleitung Melissa**

Adelenstraße 34

44269 Dortmund

Tel. 0171-1 13 15 38

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 31,25 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

##### **Alltagsengel GmbH**

Wittener Straße 8

44149 Dortmund

Tel. (0231) 53 40 29 06

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
- 33,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten 0,30 € pro Kilometer)

### **Alltagshelden mit Herz**

Lütgendortmunder Hellweg 242

44388 Dortmund

Tel. 0170-4 55 57 09

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

25,00 bis 30,00 € pro Stunde (5 € je Einsatz (pauschal) Anfahrtskosten)

### **Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.**

Lange Straße 42

44137 Dortmund

Tel. (0231) 7 24 66 11

- Einzelbetreuung

10,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Ambulanter Betreuungsdienst Plus**

Harpener Hellweg 451

44388 Dortmund

Tel. 0170-5 97 51 51

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

25,00 bis 30,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten 0,30 € pro Kilometer)

### **Ambulanter Betreuungsdienst „von Mensch zu Mensch“**

Andrea Brückner

Wickeder Hellweg 134

44319 Dortmund

Tel. (0231) 5 63 03 40

- Einzelbetreuung

34,50 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Andrea Gosch**

Wisculusweg 31  
44319 Dortmund  
Tel. (0231) 5 34 12 07

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
- 31,25 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Assistenzagentur der AWO**

Leuthardstraße 9  
44135 Dortmund  
Tel. (0231) 53 45 48 13

für Menschen mit Behinderung und/oder Pflegebedürftigkeit:

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
- 32,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten 0,30 € pro Kilometer)

### **Betreuungsdienst Sandra Becker-Szeffs**

Tybbinkstraße 18  
44319 Dortmund  
Tel. 0176-32 05 71 26

- Einzelbetreuung
  - Entlastung von Pflegenden
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 34,50 € pro Stunde (Fahrkosten inklusive)

### **Betreuungsservice NRW**

#### **Ilka Mildner**

Heuweg 42  
44339 Dortmund  
Tel. (0231) 13 75 98 82

- Einzelbetreuung
  - Entlastung von Pflegenden
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 36,00 € pro Stunde (zzgl. 6,00 € Preis je Einsatz (pauschal))

## **CareWork Seniorenhilfe Deutschland GmbH**

Berghoferstraße 176

44269 Dortmund

Tel. (0231) 58 97 98 8-0

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 30,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **Cetin, Ferdai**

Espenstraße 75

44143 Dortmund

Tel. Mobil 0173-7 22 46 50

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 25,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **Christopherus-Haus Integartionsfördergesellschaft gGmbH**

### **– Begleitetes Malen –**

Kieferstraße 31

44225 Dortmund

Tel. (0231) 86 42 43-29, -28

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung von Pflegenden
- Individuelle Hilfen 25,00 € pro Stunde

## **CJD Inklusion und Service gGmbH**

Am Oespeler Dorney 41–65

44149 Dortmund

Tel. (0231) 9 61 30 70

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Individuelle Hilfen
- 29,00 € pro Stunde (Fahrkosten inklusive)



### **Cura Necto**

Schiffhorst 105

44339 Dortmund

Tel. (0231) 99 53 62 85

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 36,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten je Einsatz 4,90 €)

### **Davis Seniorendienst GmbH**

Walter-Welp-Straße 19

44149 Dortmund

Tel. (0231) 99 77 58 30

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 36,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten je Einsatz 4,90 €)

### **Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund – Schwerpunkt Pflegebedürftigkeit/Demenz –**

Kleppingstraße 26

44135 Dortmund

Tel. (0231) 50-2 70 94, -2 45 69

- Einzelbetreuung
- 7,50 € pro Stunde  
12,00 € pro Stunde mit Schwerpunkt Bewegung (Fahrtkosten inklusive)

### **ELA'S**

#### **Seniorendienst Daniela Thönebe**

Stemmkeweg 2

44388 Dortmund

Tel. Mobil 0170-8 25 84 04

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Einzelbetreuung
- 35,99–36,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten 0,45 € Preis je Kilometer)

### **Evitas Servicegesellschaft für Senioren und Behinderte mbH**

Westerfilder Straße 27

44357 Dortmund

Tel. (0231) 3 33 80 84

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung von Pflegenden
- Individuelle Hilfen

25,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 1,63 € Preis je Einsatz (pauschal))

### **Frauenzentrum Huckarde 1980 e.V.**

Varzinerstraße 1–3

44369 Dortmund

Tel. (0231) 17 72 88 40

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung von Pflegenden
- Einzelbetreuung

31,25 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Freizeitgestaltung mit dem Partner Pferd Inke Grauenhorst**

Mosselde 150 a

44357 Dortmund

Tel. Mobil 0177-7 31 08 55

- Freizeitgestaltung mit dem Partner Pferd als individuelle Hilfe

25,00 € pro Stunde

### **G&S Daniela Grabmüller**

Oesterstraße 3a

44309 Dortmund

Tel. (0231) 58 69 76 02

- Individuelle Hilfen
- Hauswirtschaftliche Unterstützung

30,00 bis 35,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **Gebäudemanagement Popova GmbH**

Holtestraße 6

44388 Dortmund

Tel. (0231) 72 59 79 95

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

32,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 0,30 € Preis je Kilometer)

## **Gedächtnis- und Aktivitätstraining**

### **Birgit Neuhäuser**

Schelenbrink 12

44309 Dortmund

Tel. (0231) 99 32 59 72

- Einzelbetreuung

22,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **GfHB UG**

Londoner Bogen 3

44269 Dortmund

Tel. (0231) 29 29 82 89

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

- Einzelbetreuung

- Entlastung von Pflegenden

- Individuelle Hilfen

31,25 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

## **Günther, S.**

### **Mosaik Dortmund e.V.**

Heinrich-Koch-Weg 1

44229 Dortmund

Tel. (0231) 73 29 68

- Einzelbetreuung

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

20,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

## **Haushaltshilfe WMD Service GmbH**

Heßlingsweg 71  
44309 Dortmund  
Tel. 0800 2 06 33 70

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Einzelbetreuung
  - Individuelle Hilfen
  - Entlastung von Pflegenden
- 34,50 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

## **Haushaltshilfe Dortmund UG (haftungsbeschränkt)**

Florianstraße 15–21  
44139 Dortmund  
Tel. (0231) 2 92 96 50 99

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Einzelbetreuung
  - Individuelle Hilfen
  - Entlastung von Pflegenden
- 30,00 bis 34,50 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

## **Hauswirtschaftsservice und individueller Betreuungsservice für Privatpersonen**

Kleiststraße 37  
44147 Dortmund  
Tel. (0231) 39 08 30 97

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Individuelle Hilfen
- 30,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **Hüttenhospital**

Am Marksbach 28  
44269 Dortmund  
Tel. (0231) 4 61 97 26 14

- Einzelbetreuung
  - Entlastung von Pflegenden
- 20,00 € pro Stunde (incl. Fahrtkosten)

### **Korkmaz, Nuray**

Gudrunstraße 44  
44319 Dortmund  
Tel. (0231) 5 34 16 67

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

25,00 bis 32,50 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Med-DoCare Wohnen & Service GmbH**

Steinkühlerweg 76  
44263 Dortmund  
Tel. (0231) 4 88 23 45

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

32,50 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V.**

Märkische Straße 239 a  
44141 Dortmund  
Tel. (0231) 58 06 34 79 oder (0231) 98 12 83 53

für Menschen mit Behinderung und festgestelltem Pflegebedarf:

- Einzelbetreuung
- Entlastung von Pflegenden
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

30,00 € pro Stunde

### **Peer Support**

#### **Karin Roth**

Alter Mühlenweg 14  
44139 Dortmund  
Tel. (0231) 16 77 98 19

- Individuelle Hilfen für Menschen mit psychiatrischen Diagnosen
- 25,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **prima-AMBUCURA**

Kleybreite 24

44149 Dortmund

Tel. (0231) 96 98 73 01

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
  - Individuelle Hilfen
- 35,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **Randi Regener**

(Praxis für heilpädagogische Förderung mit dem Pferd)

Am Sturmwald 20

44227 Dortmund

Tel. 0176-70 28 98 57

- Freizeitangebot zur Entlastung Pflegender
- 25,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **Sabine Schmiegel**

Schoofsweg 8

44265 Dortmund

Tel. Mobil 0157-78 98 26 61

- Einzelbetreuung (mit Therapiehund)
- 30,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

### **SAM Verwaltungs GmbH**

Karl-Zahn-Straße 7 a

44141 Dortmund

Tel. (0231) 1 76 36 34

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
  - Individuelle Hilfen
- 25,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

## **Seniorenbegleitung und Seniorenberatung**

### **SkF Dortmund Hörde e. V.**

#### **Christina Wittler**

Niederhofener Straße 52, 44263 Dortmund

Mo/Di/Fr von 8.00–11.00 Uhr über Tel. (0231) 42 57 99 64

- kostenlose Beratung im häuslichen Umfeld zu allen Themen des Älterwerdens
- Alltagsunterstützung in Form von Begleitung
- Einkaufsservice oder Reinigung

25,00 € pro Stunde (zzgl. Fahrtkosten, evtl. Anfahrtspauschale)

## **Senioren Zeitpunkt GbR**

Mengeder Straße 681

44359 Dortmund

Tel. (0231) 2 25 37 49

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen
- Entlastung von Pflegenden

25,00 bis 32,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Fahrtkosten)

## **Soziale Dienstleistungen Wulf e. K.**

Westfalendamm 98

44141 Dortmund

Tel. (0231) 58 98 43 30

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

34,50 € pro Stunde (ggf. zzgl. Fahrtkosten)

## **Übernahme von Betreuungsdienstleistungen**

### **Marianne Lücke**

Krückenweg 120

44225 Dortmund

Tel. Mobil 0176-41 79 74 52

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

28,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Fahrtkosten)

## **Unterstützungsangebote im Alltag**

### **Björn Hillebrand**

Leythestraße 12

44379 Dortmund

Tel. (0231) 4 76 36 32

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Individuelle Hilfen
- 32,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **Viktoria Ambulante Pflege und Betreuung**

Heiliger Weg 44

44135 Dortmund

Tel. (0231) 1 76 34 99

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
  - Individuelle Hilfen
- 25,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **VMDO – Verbund sozial-kultureller Migrantenvereine DO e.V.**

#### **Häusliche Betreuung bei Pflegebedürftigkeit & Demenz;**

#### **Häuslicher Betreuungsdienst auf ehrenamtlicher Basis zur Entlastung türkischer Familien in Dortmund**

Zur Vielfalt 21

44141 Dortmund

Tel. (0231) 28 67 87 55

- Individuelle Hilfen
- 18,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)



## „Wir bereichern Dich ...“

**Anke Eisenkrämer & Anja Kramer**

Posener Straße 6

44225 Dortmund

Tel. (0231) 13 06 48 66

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender
- Individuelle Hilfen

36,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)



## 12.2.2 Betreuungsgruppen

### **Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.**

Betreuungsgruppe im Wilhelm-Hansmann-Haus  
Märkische Straße 21  
44141 Dortmund

#### **Innenstadt-Ost**

Tel. (0231) 7 24 66 11

### **Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.**

#### **Freizeit-Treff für Menschen mit beginnender Demenz**

im Eugen-Krautscheid-Haus  
Lange Straße 42  
44137 Dortmund

#### **Innenstadt**

Tel. (0231) 7 24 66 11

### **Christopherus-Haus e.V. Ambulante Dienste**

#### **Ferienbetreuung für Schüler\*innen mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung**

Kreisstraße 55  
44267 Dortmund

#### **Holzen**

Tel. (02304) 9 82 79-12

### **Christopherus-Haus Integrationsfördergesellschaft gGmbH**

#### **„Entdecke deine Kreativität“**

Kieferstraße 31  
44225 Dortmund

#### **Hombruch**

Tel. (0231) 86 42 43 28

**Diakonische Pflege Dortmund gGmbH  
Betreuungsgruppe für Senioren in Hörde**

Virchowstraße 3  
44263 Dortmund

**Hörde**

Tel. (0231) 47 60 14 17

**Diakonische Pflege Dortmund gGmbH  
Betreuungsgruppe im Sonnenhof Eving**

Bergstraße 10 a  
44339 Dortmund

**Eving**

Tel. (0231) 85 74 14

**DJK – Eintracht Scharnhorst e. V.  
Betreuungs- und Bewegungsgruppe**

44328 Dortmund

**Scharnhorst**

Tel. (0231) 23 60 88

**Hüttenhospital gemeinnützige GmbH  
Café der Sinne – Demenzcafé**

Am Marksbach 28  
44269 Dortmund

**Hörde**

Tel. (0231) 46 19-6 14 oder -0

**Stadt Dortmund, Sozialamt  
Begegnungszentrum Mengede**

Bürenstraße 1  
44359 Dortmund

**Mengede**

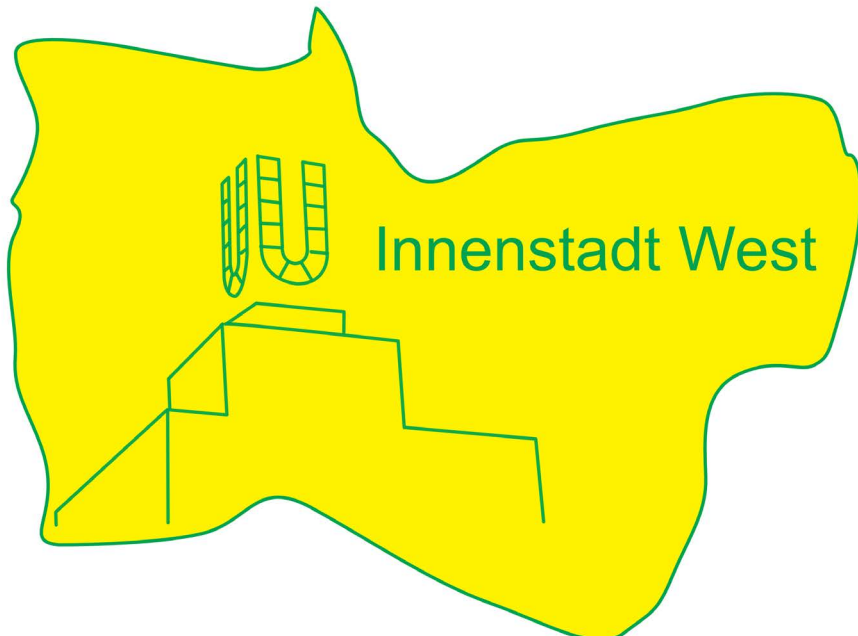
Tel. (0231) 50-2 80 20

**Stadt Dortmund, Sozialamt  
Begegnungszentrum Scharnhorst**

Gleiwitzstraße 277  
44328 Dortmund

**Scharnhorst**

Tel. (0231) 50-2 88 59



## 13. Informationen für potentielle Anbieter\*innen

Die Anerkennung von Angeboten zur Unterstützung im Alltag wird in Nordrhein-Westfalen von der Anerkennungs- und Förderungsverordnung (AnFöVO) geregelt. Zuständig für die Anerkennungen sind die Kreise und kreisfreien Städte.

### **Wer kann eine Anerkennung erhalten?**

Anerkannt werden können Nachbarschaftshelfer\*innen, Einzelpersonen in einem Beschäftigungsverhältnis sowie gewerbliche und gemeinnützige Anbieter\*innen.

### **Nachbarschaftshilfe**

Als Nachbarschaftshelfer\*in kann jede Person im Rahmen eines freiwilligen, bürgerschaftlichen Engagements (Ehrenamt) mit besonderem persönlichem Bezug zu einem pflegebedürftigen Menschen tätig werden.

Nachbarschaftshilfe richtet sich an alle Menschen mit einem Pflegegrad, die Zuhause leben und sich Unterstützung im alltäglichen Leben wünschen. Dazu zählen zum Beispiel die Erledigung von Einkäufen ebenso wie die Freizeitgestaltung und Begleitung zu Arztterminen. Für die ehrenamtliche Hilfe kann eine Aufwandsentschädigung über den Entlastungsbetrag gezahlt werden.

### **Wie kann ich Nachbarschaftshelfer\*in werden?**

- Das behördliche Anerkennungsverfahren muss nicht durchlaufen werden, die Voraussetzungen prüft die Pflegekasse.
- Die Pflegekasse benötigt einen Qualifizierungsnachweis (ausgesetzt bis 31.12.2023). Mindestvoraussetzung ist ein Pflegekurs (§45 SGB XI).
- Die helfende Person und der pflegebedürftige Mensch dürfen nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.

### **Einzelpersonen in einem Beschäftigungsverhältnis**

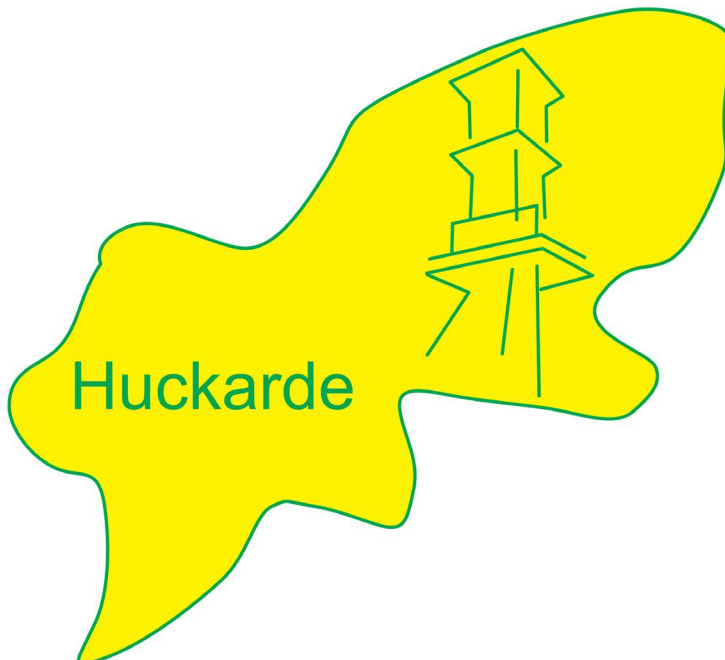
Hier handelt es sich um Einzelpersonen, die ihre Leistungen in einem Beschäftigungsverhältnis mit einem pflegebedürftigen Menschen oder mit einem pflegenden Angehörigen erbringen. Sie unterstützen entweder im Rahmen einer unmittelbaren geringfügigen Beschäftigung (Minijob) oder sind sozialversicherungspflichtig angestellt.

## Wann kann die Beschäftigung über den Entlastungsbetrag finanziert werden?

- Das behördliche Anerkennungsverfahren muss nicht durchlaufen werden, die Voraussetzungen prüft die Pflegekasse.
- Der Arbeitgeber meldet die Beschäftigung bei der Sozialversicherung oder bei geringfügiger Beschäftigung Meldung bei der Minijob-Zentrale.
- Die Pflegekasse benötigt einen Qualifizierungsnachweis. Mindestvoraussetzung ist ein Pflegekurs (§45 SGB XI).
- Die beschäftigte Person und der pflegebedürftige Mensch dürfen nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.
- Es ist ein Informationsgespräch beim Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz zu führen („Beratungsschein“).

## Gewerbliche und gemeinnützige Anbieter\*innen

Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI kann durch zugelassene Pflegeeinrichtungen mit einem Versorgungsvertrag nach § 72 SGB XI geleistet werden, durch gewerbliche Anbieter\*innen ohne Versorgungsvertrag und durch gemeinnützige Organisationen, die auch ehrenamtlich tätige Personen einsetzen können. Anbieter\*innen, die ohne Versorgungsvertrag Leistungen anbieten möchten, durchlaufen ein spezielles Anerkennungsverfahren.



## **Und die Voraussetzungen?**

- Fachliche Qualifikation der leistungserbringenden Personen (Basisqualifikation im Umfang von 40 Stunden und 30 Stunden bei hauswirtschaftliche Leistungen)
- Fachliche Unterstützung und Begleitung durch eine Fachkraft. Falls diese nicht vorhanden ist, ist eine Kooperationsvereinbarung mit dem Regionalbüro möglich
- Nachgewiesene Zuverlässigkeit in Form eines Führungszeugnisses
- Erstellung eines Leistungskonzepts
- Ausreichender Versicherungsschutz

Die Antragstellung erfolgt über eine landesweite Plattform in Form eines elektronischen Datenverarbeitungssystems unter [www.pfaduaia.nrw.de](http://www.pfaduaia.nrw.de). Dort können auch alle Nachweise hochgeladen werden.

Wenn der Antrag online eingereicht ist, wird ein weiteres Exemplar ausgedruckt und an die Anerkennungsstelle bei der Stadt Dortmund versandt. Diese prüft das Vorliegen der Voraussetzungen nach der AnFöVO. Bei der Bearbeitung des Antrags fallen Gebühren an.

## **Fragen zu den Voraussetzungen oder zum Anerkennungsverfahren?**

Weitere Informationen erhalten Sie im Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund und auch unter:

[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

[www.mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag](http://www.mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag)

[www.Pflegewegweiser-nrw.de](http://www.Pflegewegweiser-nrw.de)

## 14. Wichtige Telefonnummern

Polizei Notruf	110
Polizei Dortmund, Bürgertelefon	(0231) 132-55 55
Feuerwehr Rettungsdienst	112
Ärztlicher Notdienst	116 117
Sperr-Notruf (Sperrungen von EC- und Kreditkarten)	116 116
Hotline der Notdienst-Apotheken	0800 00 22 8 33
Alzheimer-Telefon	(030) 2 59 37 95 14
Telefonseelsorge	116123
Krisenzentrum Dortmund	(0231) 43 50 77
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung der Stadt Dortmund	(0231) 50-2 33 30
Seniorenbeirat der Stadt Dortmund	(0231) 50-2 48 87
EDG Entsorgung	(0231) 9 11 1-5 55
DEW – Störungen der Stromversorgung	(0231) 5 44 97-111
DEW – Störungen von Gasgeräten und der Wärmeversorgung	(0231) 5 44 97-112
DEW – Störungen der Wasserversorgung	(0231) 5 44 97-113
DEW – Gasgeruch	(0231) 5 44 97-114











# Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der  
Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO DORTMUND

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz  
Regionalbüro Dortmund  
Kleppingstraße 26  
44122 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 56 94  
E-Mail: [dortmund@rb-apd.de](mailto:dortmund@rb-apd.de)  
[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung