





# Inhalt

1.	Grußwort	4
2.	Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz	5
3.	Veranstaltungen	6–31
4.	Wiederkehrende Angebote	32–63
5.	Gesprächskreise	64–49
6.	Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken	70–71
7.	Die Wohnberatung Dortmund	72
8.	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund	73
9.	Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund	74
10.	Beratungsstelle für schwerhörige- und ertaubte Menschen	75
11.	Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund	76–77
12.	Angebote zur Unterstützung im Alltag	78
	12.1 Was ist das?	78
	12.2 Angebote in Dortmund	79
	12.2.1 Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegender	79–89
	12.2.2 Betreuungsgruppen	90–91
13.	Informationen für potenzielle 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: Franzisca Schubert

Kommunikationskonzept, Satz, Produktion, Druck: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 02/2024

Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

# 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 Herausforderungen 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.

*Monika Nienaber-Willaredt*

Monika Nienaber-Willaredt  
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

FEBRUAR

### Vortrag: Gesunde Augen

VORTRAG zum Thema Gesunde Augen – die ganzheitliche Sicht auf die Augen und ihre Symptome im Netzwerk des Körpers

**Termin: Mittwoch, 07.02.24**

**18.00–19.30 Uhr**

**Ort:** Kneipp Zentrum, Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Margit Krüger, Mobil 0152 0288 5892

Voranmeldung erforderlich.

### Workshop „Schmuck gestalten“

Rosmarie Schulz lädt Sie ein, mit ihr gemeinsam, Schmuck wie Ohrringe, Ketten und Armbänder zu gestalten. Sie hat alle benötigten Materialien dabei, aus denen Sie sich Ihr ganz individuelles Schmuckstück zusammenstellen. Gerne können Sie auch „alte Schätzchen“ mitbringen, die Sie umgestalten wollen.

**Termin: Freitag, 12.02.24**

**14.00–17.00 Uhr**

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

**Kosten:** 5,00 €, es entstehen Materialkosten

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

### Augenschule – Augentraining

Alterskurzsichtigkeit, Grüner oder Grauer Star, Maculopathien oder trockene Augen sind häufig auftretende Störungen der Augen. Augenübungen, Entspannungsübungen und Reflexzonenmassagen bringen Besserung und Erhaltung der Sehkraft.

**Termine: Mittwoch, 14.02.24 und 21.02.24**

**17.00–19.00 Uhr**

**Ort:** Kneipp Zentrum, Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund

**Kosten:** Mitglieder 16,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €

**Kontakt:** Karin Frieberg, Tel. (0231) 79 17 94

In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz:

## Ausstellung „Demensch“ im Begegnungszentrum Mengede

### ERÖFFNUNG

Die Dortmunder Klinik-Clownin und Dozentin Uta Wedemeyer spricht über die Bedeutung von Humor in der Betreuung von Menschen mit Demenz, Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt lädt zwischendurch immer wieder mit bekannten Liedern zum Erinnern und Mitsingen ein.

**Termin: Donnerstag, 22.02.24**

Ab **16.00 Uhr** begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Vortrag:

## Alternative Heilmethoden für Menschen ab 50 Jahren

Die Berghofer Apothekerin Viktoria Spencer und die Heilpraktikerin Anja Pearce informieren über alternative Therapien und pflanzliche Arzneimittel.

**Termin: Donnerstag, 22.02.24**

**18.00–19.30 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Wir bitten um Voranmeldung bei Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail bz\_berghofen@dortmund.de



## Rommé-Turnier

Wer schafft es, in drei mal drei Spielrunden die wenigsten Punkte zu sammeln und einen der drei Preise zu gewinnen?

**Termin: Freitag, 23.02.24**

**ab 14.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** von 1,00 € kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## 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.

Vortrag mit Gespräch

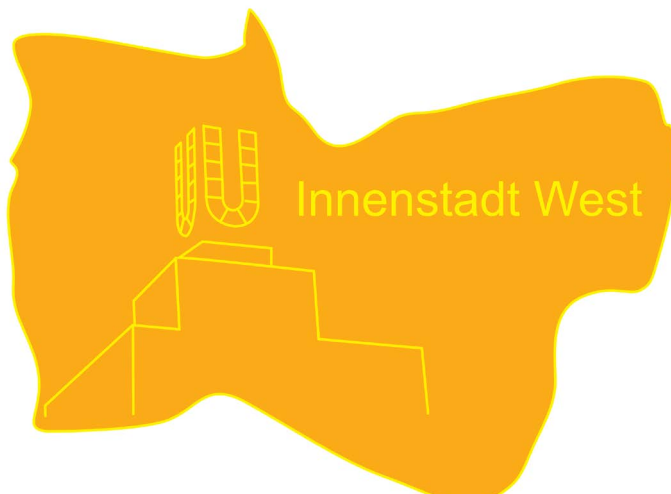
**Termin: 27.02.24**

**18.00–20.15 Uhr**

**Ort:** Kampstraße 47, 44137 Dortmund

**Kosten:** 12,00 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08





## Krimidinner

Erleben Sie einen besonderen Abend, bei dem der Täter/die Täter hoffentlich gefasst wird/werden. Helfen Sie, die Tat – bei einem 4-Gänge-Menü – aufzuklären. Auf Grund begrenzter Platzzahl sind Voranmeldungen notwendig.

**Termin: 28.02.24**

**ab 17.00 Uhr**

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof  
Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kosten:** 16,00 € für Essen und Getränke

**Kontakt:** Fr. Krawczyk, Tel. (0231) 56 49-112

## Vortrag „Herausforderung Demenz“

Uwe Johannsen, Chefarzt der Gerontopsychiatrie der LWL-Klinik Dortmund, informiert über dementielle Erkrankungen sowie ihre Symptome und die damit verbundenen besonderen Herausforderungen.

Parallel zum Vortrag gestalten wir einen unterhaltsamen Nachmittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

**Termin: Donnerstag, 29.02.24**

**ab 16.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Thementag „Leben mit Demenz“

Das Netzwerk Senioren und das Seniorenbüro Hombruch veranstalten einen Thementag „Leben mit Demenz“. Vorträge, Mitmach-Aktionen und ein Markt der Möglichkeiten bringen das Thema Demenz Betroffenen als auch deren An- und Zugehörigen näher. Informationen zum Umgang mit Demenz als auch Entlastungs- und Unterstützungsangebote und vieles mehr werden vorgestellt. Bei Bedarf ist eine Betreuung des zu Pflegenden nach vorheriger Anmeldung möglich.

**Termin: Montag, 04.03.24**

**11.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Gemeindehaus der evangelischen Kirche Südwest  
Stockumer Straße 275, 44225 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenbüro Hombruch,  
Harkortstraße 58 (Eingang Domänenstraße 1), 44225 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 83 90 oder E-Mail: seniorenbuero.hombruch@stadtdo.de

## Vortrag zum Thema Demenz

Die Gesundheitsberaterin Claudia Petsch hält einen Vortrag zum Thema Demenz. Was sind erste Merkmale des Krankheitsbildes, wie kann man als Angehöriger damit umgehen?

**Termin: Montag, 04.03.24**

**14.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kostenlos**

**Kontakt:** Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail um Voranmeldung wird gebeten

## Vortrag „Herausforderndes Verhalten“

Dozentin und Demenzberaterin Ulrike Klepczynski spricht über den Umgang mit herausforderndem Verhalten von Menschen mit Demenz.

Parallel zum Vortrag gestalten wir einen unterhaltsamen Nachmittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

**Termin: Dienstag, 05.03.24**

**ab 16.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Lesecafé Kaffeeduft & Wortgenuss: Geschichten zum Erinnern

Unsere ehrenamtlichen Vorleserinnen haben für die Veranstaltungsreihe rund um die Demensch-Ausstellung ein besonderes Leseprogramm vorbereitet. So wecken zum Beispiel kurze, vergnügliche Geschichten, die verschiedene Lebensereignisse in den 50er und 60er Jahren aufgreifen, Erinnerungen an vergangene Zeiten. Menschen mit und ohne Diagnose „Demenz“ können gemeinsam zuhören und werden an der einen oder anderen Stelle sagen: „Ja, so ähnlich habe ich das auch erlebt!“

**Termin: Donnerstag, 07.03.24**

**14.30–16.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Frauen-Kino am Internationalen Frauentag mit dem Film „Wunderschön“

Im deutschen Film „Wunderschön“ aus dem Jahr 2022 lernen fünf sehr unterschiedliche Frauen auf humorvolle Weise, sich mit ihrem Selbstbild und den vermeintlichen Erwartungen ihres Umfeldes zu versöhnen. Sind sie denn wirklich zu dick, nicht dem Schönheitsideal entsprechend, sexuell unattraktiv und unsichtbar oder nur noch Mutter und nicht mehr Frau? Nein, das sind sie nicht! Und wir Zuschauerinnen haben das Vergnügen, an ihren jeweiligen Wegen zur Erkenntnis teilzuhaben.

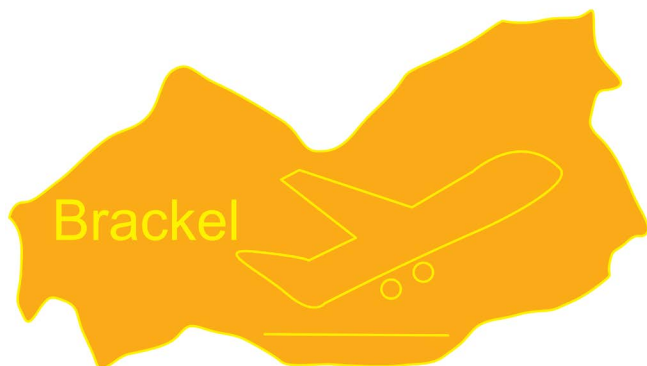
**Termin: Freitag, 08.03.24**

**ab 14.00 Uhr, Einlass ab 13.30 Uhr**

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

**Kosten:** 2,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): **kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de



## Frauen-Party mit Musiker Sebastian Schmitt-Rosenblatt am Internationalen Frauentag

Heute pfeifen wir mal auf die Männer, es sei denn, sie tanzen nach unserer Pfeife! Schwofen und eine gute Zeit haben, das können wir Frauen auch prima ganz unter uns. Erfrischende Getränke, ein Musiker, der für uns singt, andere Frauen zum Plaudern und Tanzen – Frauenherz, was willst Du mehr?

**Termin: Freitag, 08.03.24** **17.00–20.00 Uhr, Einlass ab 16.30 Uhr**

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

**Kosten:** 7,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): **5,00 €**

**Kontakt:** Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 12.03.24 bei Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## „Gemeinsam lernen und erleben“ – Workshop für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Gedächtnistrainerin Birgit Neuhäuser macht Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen Lust auf gemeinsame Aktivitäten, die Körper und Geist in Schwung bringen. Die hier aufgeschnappten Ideen können Sie anschließend in Ihren Alltag einbauen, um immer wieder schöne Momente miteinander zu erleben.

**Termin: Dienstag, 12.03.24**

**Gruppe A 10.00–10.45 Uhr**

**Gruppe B 11.00–11.45 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 5,00 € pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de



## Workshop für pflegende Angehörige „Beschwingte Momente in der Begleitung von Menschen mit Demenz“

Dozentin und Klinik-Clownin Uta Wedemeyer sagt: „Kleine Impulse – große Wirkung: Ein Augenblick gemeinsamen Lachens, ein spielerischer Impuls in manchmal schwierigen oder herausfordernden Begegnungen kann einer Situation sofort eine hellere Farbe geben. Aber wie können wir uns den gegenwärtigen Moment zu unserem Freund machen?“

Dieses erfrischende Seminar lädt dazu ein, die Quelle der Leichtigkeit und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten in der Begleitung von Menschen mit Demenz zu erfahren.

Im Mittelpunkt steht der ganzheitliche Blick auf Körper, Geist und Seele.“

Parallel zum Workshop gestalten wir einen unterhaltsamen Vormittag für Menschen mit Demenz, damit pflegende Angehörige sich auf die Inhalte konzentrieren können.

**Termin: Donnerstag, 14.03.24**

**9.00–12.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 10,00 € pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Seniorenzentrum Rosenheim: Veranstaltung „Kriminalprävention und Opferschutz“

Präventionsveranstaltung des „Kriminalkommissariats Prävention und Opferschutz“ (Schockanrufe, Betrugsmaschen, Einbruchschutz/Anwesenheitsschutz, Verhalten gegenüber Fremden an der Tür).

Anmeldung erbeten.

**Termin: Donnerstag, 14.03.24**

**15.00 Uhr**

**Ort:** Café Rose, Rosenstraße 63, 44289 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Marion Meyer-Scharenberg (Sozialdienst), Tel. 442044-34 oder Michaela Pelzer (Einrichtungsleitung), Tel. 442044-12

## Kreativnachmittag „Kästchen und Schachteln“

Sie beschenken Ihre Lieben gerne nach dem Motto „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft - ein hübsches Kästchen wertet das Geschenk auf“? Dann freuen Sie sich auf diesen Kreativnachmittag! Elemente, die mit einer Stanzmaschine aus verschiedenen Papiersorten geschnitten oder geprägt wurden, fügen Sie ganz individuell zusammen, um Ihr Kästchen oder Ihre Schachtel für ein ganz besonderes Geschenk zu gestalten.

**Termin: Freitag, 15.03.24**

**14.00–17.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 5,00 € pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Zum Abschluss der Ausstellung: Wilhelm-Busch-Theater „Ein jeder Narr tut, was er will“

Das Publikum besucht den Maler, Dichter, Philosophen und Humoristen Wilhelm Busch in seiner Werkstatt. Busch, verkörpert durch Schauspieler Markus Veith, ist zunächst nicht begeistert davon, dass ihm jemand über die Schulter schaut, doch indem er in seiner humorvoll gereimten, gleichzeitig bissigen Gewitztheit über die Menschen, übers Malen und Dichten referiert, kommt er immer mehr ins Plaudern und bietet einen comicartigen Einblick in seine Arbeit und sein Leben.

**Termin: Mittwoch, 20.03.24**

Ab **14.30 Uhr** begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

**Vorstellung von 15.00–17.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 5,00 € pro Person kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Kraftquellen wiederentdecken – Schnuppertag Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige

Im Rahmen eines Schnuppertages haben Sie die Möglichkeit, die Kursreihe „Kraftquellen wiederentdecken“ kennenzulernen. Sie bekommen erste Eindrücke und Ideen, um in stressigen Situationen Abstand zum Alltag nehmen zu können. Ziel des Anschlusskurses ist es dann unter anderem zu lernen, mit Stress besser umzugehen. Pflegende Angehörige, die während des Angebots Unterstützungs- oder Betreuungsangebote benötigen, können sich gerne bei dem Seniorenbüro Huckarde melden.

**Termin: Schnuppertag: Donnerstag, 21.03.24** **9.00–12.00 Uhr**

**Kursreihe: donnerstags ab 04.04.–25.04.24** **9.30–11.00 Uhr**

**Ort:** Städtisches Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund  
Teilnahme ist für Versicherte aller Krankenkassen **kostenfrei**.

Eine Anmeldung beim Seniorenbüro ist erforderlich.

**Kontakt:** Arbeitskreis Pflegende Angehörige und das Seniorenbüro Huckarde  
Tel. (0231) 50-2 84 90

## Sicher unterwegs mit dem Rollator!

Vorstellung des Rollator-Trainings-Parcours für Senior\*innen mit Einweisung sowie allgemeinen Praxistipps und Hinweisen zum Themenfeld Rollator. Teilnehmende sollten ihre eigenen Rollatoren zum Training mitbringen. Begleitpersonen können teilnehmen.

In Kooperation: VHS Dortmund und Polizei Dortmund,  
Dienststelle Verkehrsunfallprävention und Opferschutz

**Termin: 26.03.24,** **10.00–12.00 Uhr**

**Ort:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** VHS Dortmund, Britta Bollermann, Telefon: 50-22438

Veranstaltungsnummer: 24-51152, Anmeldung und weitere Informationen unter [www.vhs.dortmund.de](http://www.vhs.dortmund.de)

# Den eigenen 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.

**Termin: 26.03.24**

**10.00–12.15 Uhr**

**Ort:** VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

**Kosten:** 12,00 €





## Wanderausstellung DEMENSCH

Die Wanderausstellung mit Werken des Cartoonisten, Graphikers und Schriftstellers Peter Gaymann wirbt seit Jahren für einen menschlichen Umgang mit dem Gesellschaftsthema Demenz.

**Termin: Ausstellung vom 04.04.–26.04.24 während der Öffnungszeiten**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Informationen bei Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder

E-Mail: bz\_berghofen@dortmund.de

## Eröffnungsveranstaltung der Wanderausstellung DEMENSCH mit einem Vortrag zum Thema Herausforderung Demenz

Uwe Johansson ist Chefarzt der Abteilung Gerontopsychiatrie in der LWL-Klinik Dortmund. Er wird in seinem Vortrag das Thema Demenz aktuell beleuchten. Anschließend erfolgt ein kleiner Sektempfang zur Vernissage.

**Termin: Donnerstag, 04.04.24**

**ab 17.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Wir bitten um Voranmeldung bis zum 25.03.2024

Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00

## Mmmh ... lecker! – Waffelnachmittag

Wer kann zu einer frischen Waffel mit heißen Kirschen und Sahne schon Nein sagen? Sie auch nicht? Na, dann melden Sie sich schnell an!

**Termin: Dienstag, 09.04.24**

**ab 14.30 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 2,50 € kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Kreatives Gestalten mit frühlingshaften Tisch- und Fensterdekorationen

Wir gestalten frühlingshafte Tisch- und Fensterdekorationen mit Naturmaterialien und anderen Materialien

**Termin: Mittwoch, 10.04.24**

**10.00–12.00 Uhr**

**Ort:** Begegnungszentrum, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kosten:** 2,50 €, nach Bedarf können weitere Kosten entstehen

**Kontakt:** BZ Lüdo, Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail, um Voranmeldung wird gebeten

## Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“

**In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede und Fachreferent\*innen informieren wir Sie zu folgendem Thema: Pflegebedürftig – was nun?**

Über das Nachlassen der eigenen Fähigkeiten und damit auch die Einschränkung der Selbstständigkeit denken wir meist nicht gerne nach. Doch für den Ernstfall ist es immer wichtig, über die nötigen Informationen zu verfügen und zu wissen, wie es nun weitergeht. An diesem Nachmittag informiert eine kompetente Mitarbeiterin von Pflegenetzwerk Lebenswert GmbH über Fragen wie: Was ist ein Pflegegrad und wie kann ich ihn beantragen? Welche Ansprüche habe ich? Welche Formen der Unterstützung gibt es?

**Termin: Donnerstag, 11.04.24**

**17.00–18.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Vortrag zum Thema Betreuungsmöglichkeiten für Menschen mit Demenz

Michaela Pelzer ist Einrichtungsleiterin des städtischen Seniorenzentrums Rosenheim in Sölde. Gemeinsam mit ihrem Team stellt sie uns vier mögliche Formen der Begleitung und Betreuung für Menschen mit Demenz vor: Die ambulante Versorgung, die Kurzzeitpflege, die Tagespflege und die stationäre Pflege.

**Termin: Donnerstag, 11.04.24**

**ab 17.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail bz\_berghofen@dortmund.de

Wir bitten um Voranmeldung

## Vortrag zum Thema Bestattungsvorsorge – eine Sorge weniger?

Susanne Lategahn ist universitäts-zertifizierte Trauerbegleiterin. Sie stellt sich allen Fragen, die Sie vielleicht immer schon einmal stellen wollten. In entspannter Atmosphäre, ohne aktuellen Anlass, nähern wir uns einem noch immer tabubehafteten Bereich des Lebens.

**Termin: Donnerstag, 11.04.24**

**17.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen  
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail bz\_berghofen@dortmund.de  
Wir bitten um Voranmeldung

## Theaterstück „Ein jeder Narr tut, was er will“

Das Theaterstück mit Markus Veith als Wilhelm Busch wagt den Versuch, sich dieser vielschichtigen Künstlerpersönlichkeit spielerisch zu nähern. Das Publikum schaut ihm in seiner Werkstatt über die Schulter und erhält einen höchst amüsanten, comicartigen Einblick in seine Arbeit und sein Leben.

**Termin: Mittwoch, 17.04.24**

**15.00–17.00 Uhr inkl. Pause**

Ab **14.30 Uhr** Sektempfang

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen  
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kosten:** 5,00 €/Person

**Kontakt:** Voranmeldungen:

Petra Emig, Telefon 0231 – 50 29 100 oder E-Mail bz\_berghofen@dortmund.de  
Kartenvorverkauf ab dem 13.03.24.

## Klangschalen- Meditation mit der Gesundheitsberaterin Claudia Petsch

In dieser Einführung zur Klangschalen-Meditation kann die entspannende Wirkung dieses Mediums kennengelernt werden.

**Termin: Samstag 20.04.24**

**10.00–14.00 Uhr**

**Ort:** Städt. BZ Lüdo, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kosten:** 10,00 €

**Kontakt:** Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail, Voranmeldung notwendig

## Work-Shop „Kraftquellen in Zeiten der Trauer“

**Leitung:** Herr Wilhelm, Praxis für Sprachtherapie und psychosoziale Gesundheit

In diesem Work-Shop geht es darum, sich selbst oder anderen zumindest ein wenig Kraft in schweren Zeiten schenken zu können und Erfahrungen und Möglichkeiten auszutauschen.

**Termin:** Montag, 22.04.24

**15.00–16.30 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kosten:** 10,00 €

**Kontakt:** BZ Lütgendortmund Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail an [bz\\_luetgendortmund@dortmund.de](mailto:bz_luetgendortmund@dortmund.de)

## Rudelsingen mit dem Duo Albatros

Ölen Sie Ihre Stimmbänder, denn heute darf gesungen werden! Schlager, Gassenhauer, Volkslieder – da ist für Jede\*n was Passendes dabei.

Und gute Laune ist vorprogrammiert, wenn das Duo Albatros aktiv wird.

**Termin:** Dienstag, 23.04.24

**15.00–17.00 Uhr, Einlass ab 14.30 Uhr**

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

**Kostenbeitrag:** 2,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): **kostenfrei**

**Kontakt:** Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, den 25.03.24 bei Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-280 20, [bz\\_mengede@stadtdo.de](mailto:bz_mengede@stadtdo.de)



## Letzter Hilfe Kurs

**Erste Hilfe nach Unfällen ist selbstverständlich!**

**Doch wie kann ich einem sterbenden Menschen helfen?**

Viele Menschen möchten zuhause in vertrauter Umgebung sterben.

Dies gelingt jedoch nur einem geringen Teil. Viele Menschen trauen sich die Betreuung eines sterbenden Angehörigen nicht zu, weil ihnen das Grundlagenwissen zur Sterbebegleitung oder auch die Kenntnis über die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote fehlen. Informationslücken sollen in diesem Kurs geschlossen werden. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen steht heute der Austausch über Tod und Sterben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen am Lebensende.

In vier Unterrichtsmodulen wird an diesem Nachmittag zu folgenden Themen miteinander gearbeitet:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Teilnehmer erhalten ein Zertifikat, Anmeldung erforderlich

**Termin: Mittwoch, 24.04.24**

**16.00–20.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

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

## Café Vielfalt

Treffen Sie Menschen aus der LSBTI\* Community. Im Café Vielfalt besteht ein wechselndes Angebot: Grillen, Lesungen, Fachbeiträge usw.

**Termin: Mittwoch, 24.04.24**

**ab 16.00 Uhr**

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Frau Krawczyk, Tel. (0231) 56 49-112

## Mit Rollator sicher unterwegs

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet zusammen mit der DSW21, dem Service-Wohnen Kuithanstraße der Diakonie Dortmund in Kooperation mit dem Spar und Bauverein eG Dortmund und dem Sanitätshaus Schock ein Rollatorentaining 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 Rollatornutzerinnen und Rollatornutzer 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. eine genaue Höheneinstellung, zur Verfügung.

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

Für das leibliche Wohl sorgen die Ehrenamtlichen des Service- Wohnens in der Kuithanstraße in Form von Kaffee und Kuchen.

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

**Termin: Donnerstag, 25.04.24**

**Beginn 14.30 Uhr**

**Ort:** Kuithanstraße 42, 44137 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenbüro Innenstadt-West

Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Tel. (0231) 50-1 13 40

seniorenbuero.west@dortmund

## Wie gehe ich mit meinen demenziell veränderten Angehörigen um?

Umgang mit demenziell veränderten Menschen, wie begegne ich den Menschen, wie reagiere ich auf bestimmte Situationen? Was kann ich als Angehöriger tun? Wo bekomme ich als Angehöriger Hilfe? Abschließend gemeinsamer Austausch.

**Termin: Donnerstag, 25.04.24**

**17.30 Uhr**

**Ort:** Seniorenpark Mengede, Burgring 1–3, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenpark Mengede

Tel: (0231) 3 32 05 23, (0231) 3 32 05 22

E-Mail: g.juergens@shdo.de

MAI

## Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im BZ Mengede Der Frühling ist die schönste Zeit

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.

**Termin/Uhrzeit: Donnerstag, 02.05.24**

**ab 14.30 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Theaterstück „Die wilden Alten laden ein“

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit fröhlichen, frechen, aber manchmal auch nachdenklich stimmenden Texten, Szenen, Liedern und Sketchen des Seniorentheaters Schwerte.

**Termin: Freitag, 03.05.24**

**15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen  
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
Voransmeldungen werden bis zum 29.04.24 erbeten.

## Workshop „Schmuck gestalten“

Rosmarie Schulz lädt Sie ein, mit ihr gemeinsam Schmuck wie Ohrringe, Ketten und Armbänder zu gestalten. Sie hat alle benötigten Materialien dabei, aus denen Sie sich Ihr ganz individuelles Schmuckstück zusammenstellen. Gerne können Sie auch „alte Schätzchen“ mitbringen, die Sie umgestalten wollen.

**Termin: Freitag, 03.05.24**

**14.00–17.00 Uhr**

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

**Kostenbeitrag:** 5,00 €, es entstehen Materialkosten

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, [bz\\_mengede@stadtdo.de](mailto:bz_mengede@stadtdo.de)

## Aufrecht durchs Leben gehen – auch im Alter

Durch Gewohnheiten, einseitige Belastungen und Störungen des seelischen Gleichgewichts entstehen Fehlhaltungen. Der Körper gerät aus dem Lot. Hier setzt die Körperarbeit nach Dr. Ida Rolfing an, die sogenannte Rolfing®-Methode.

**Termin: Mittwoch, 08.05.24**

**Ort:** Kneipp Zentrum, Karl-Marx-Straße 32, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Margit Krüger, Tel. Mobil 0152 0288 5892

Voransmeldung erforderlich.



## Umgang mit Demenz: Alzheimer und Co - Verlauf verstehen und handeln

Demenz ist eine Erkrankung, die nicht nur die betroffenen Menschen, sondern auch ihre Angehörigen vor große Herausforderungen stellt. Wenn Sie sich in dieser Situation befinden, wissen Sie, wie schwierig es sein kann, mit den Veränderungen umzugehen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Der Infoabend richtet sich an alle, die mit dieser Erkrankung konfrontiert sind. Die Referentin erläutert, an welchen Symptomen die Demenz zu erkennen ist, wie die Krankheit verläuft und wie die richtige Pflege und Unterstützung gewährleistet werden kann.

**Termin: Mittwoch, 15.05.24**

**17.45–19.15 Uhr**

**Ort:** Kampstraße 47, 44137 Dortmund

**Kosten:** 8,00 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

## Vortrag zum Thema „Hören leicht gemacht“

Katharina Sellin und Timo Rothe sind Hörgeräteakustiker, die das Zusammenspiel zwischen Geist und Hören verdeutlichen möchten. Es geht um die Wichtigkeit des guten Hörens und die näheren Hintergründe der Notwendigkeit eines Hörsystems. Vor Ort besteht die Möglichkeit, in neueste Hörsystem-Technologie „hineinzuhören“.

**Termin: Donnerstag, 23.05.24**

**15.00–16.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail [bz\\_berghofen@dortmund.de](mailto:bz_berghofen@dortmund.de)  
Vorankmeldungen werden erbeten.



## Ausstellung „Die Welt zuhause in Mengede“

In Zusammenarbeit mit dem Heimatverein Mengede e.V., dem Dortmunder Integrationsnetzwerk „lokal willkommen“, sowie „Begegnung VorOrt“ und ehrenamtlich Aktiven aus dem Stadtbezirk Mengede ist eine Ausstellung entstanden, die zeigt, wie vielfältig unsere Nachbarschaften doch sind. In Bildern und Steckbriefen werden Menschen porträtiert, die zwar nicht in Deutschland geboren, aber gerne in Mengede zuhause sind. Sie erwartet ein Nachmittag mit musikalischen und kulinarischen Impulsen aus „aller Herren Länder“.

Weitere Veranstaltungen (u.a. ein internationales Frühstück, kulturelle Nachmittage, Gesprächsrunden etc.) sind geplant, Termine standen zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich im Begegnungszentrum.

Im Anschluss an diese Ausstellung werden die Bilder auch an anderen Orten im Stadtbezirk zu sehen sein.

**Termin: Freitag, 24.05.24**

**Ab 17.00 Uhr**

begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-280 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Seniorenzentrum Rosenheim: Trödelmarkt im Park

Angeboten wird allerlei Trödel zum kleinen Preis sowie Speisen und Getränke zur Stärkung.

Interessent\*innen für einen kostenlosen Standplatz (ein Tisch ist mitzubringen) melden sich gerne im Vorfeld an.

**Termin: Freitag, 24.05.24**

**14.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Seniorenzentrum Rosenheim, Rosenstraße 61, 44289 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Marion Meyer-Scharenberg (Sozialdienst), Tel. 442044-34  
oder Michaela Pelzer (Einrichtungsleitung), Tel. 442044-12

## 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.

Vortrag mit Gespräch

**Termin: Dienstag, 28.05.24**

**10.00–12.15 Uhr**

**Ort:** Kampstraße 47, 44137 Dortmund

**Kosten:** 12,00 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

## Nachbarschaftsfest

Verbringen Sie einen abwechslungsreichen Tag und Abend mit Ihrer Nachbarschaft. Für Programm, Essen und Trinken (Kostenbeitrag) ist gesorgt.

**Termin: Mittwoch, 29.05.24 ab 16.00 Uhr**

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kosten:** für Essen und Getränke

**Kontakt:** Frau Krawczyk, Tel. (0231) 56 49-112

## Rommé-Turnier

Wer schafft es, in drei mal drei Spielrunden die wenigsten Punkte zu sammeln und einen der drei Preise zu gewinnen?

**Termin: Freitag, 31.05.24**

**ab 14.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** von 1,00 € kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## 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 wird wieder geschmeidiger und lockerer. Dadurch erhöht sich das Bewegungsausmaß der Finger und Hände. Geübt wird mit und ohne Material.

**Termin: 4 x montags, ab dem 04.06.24**

**Ort:** Meilenstein, In der Meile 2, 44379 Dortmund

**Kosten:** 40,80 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. (0231) 50-2 46 08

## Work-Shop „Stress lass nach“

**Leitung: Claudia Petsch, Gesundheitsberaterin**

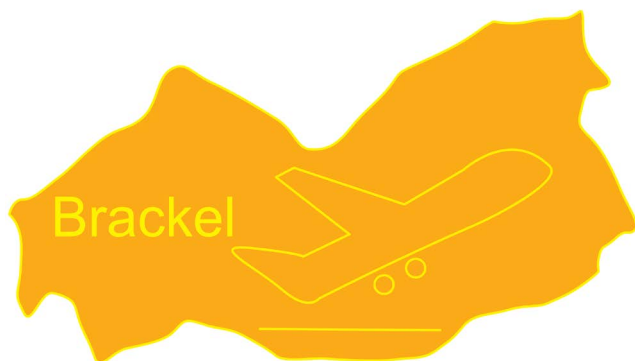
In diesem Work-Shop lernen die Teilnehmenden unter anderem ihre persönlichen Stressoren kennen und diese durch Entspannung, Entschleunigung und Achtsamkeit positiv zu beeinflussen.

**Termin: Samstag, 08.06.24 10.00–14.00 Uhr**

**Ort:** Städt. BZ Lütgendortmund, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kosten:** 10,00 €

**Kontakt:** BZ Lütgendortmund, Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail an [bz\\_luetgendortmund@dortmund.de](mailto:bz_luetgendortmund@dortmund.de)



## „Gut versorgt im Alter“

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

Bestattungsvorsorge

Mit dem eigenen Tod oder dem von nahen Angehörigen setzen wir uns oft nicht gerne auseinander. Doch wenn der Fall eintritt, steht die Trauer im Vordergrund. Dann ist wenig Zeit für wohldurchdachte Entscheidungen. Aus diesem Grund klärt Henning Quellenberg von Quellenberg Bestattungen Sie bei dieser Veranstaltung zum Beispiel darüber auf, welche Bestattungsformen es gibt und wie Sie für sich selbst vorsorgen können.

**Termin: Donnerstag, 13.06.24**

**17.00–18.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Informationsstand zum Thema Hitze

Informationsstand rund um Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze

**Termin: 13.06. und 04.07.24**

**jeweils 10.00–12.00Uhr**

**Ort:** Wochenmarkt, Aplerbecker Marktplatz, 44287 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Seniorenbüro Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 93 90

Keine Anmeldung erforderlich!

## Erdbeerfest

Die Menschen aßen sie schon in der Steinzeit, heute ist sie vom späten Frühjahr bis weit in den Sommer hinein für die meisten ein Muss – die Erdbeere!

So ist es an der Zeit, ihr ein eigenes Fest zu widmen. Rund um die süße, rote Frucht lassen wir uns diverse Leckereien und Überraschungen für Sie einfallen.

Musikalisch wird André Wörmann für beste Unterhaltung sorgen.

**Termin: Dienstag, 18.06.24**

**14.30–17.00 Uhr, Einlass ab 14.00 Uhr**

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

**Kostenbeitrag:** 7,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Pass): 5,00 €

**Kontakt:** Anmeldung und Kartenvorverkauf ab Montag, 21.05.24 bei Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Sommermitmachkonzert am Westpark Singen verbindet Generationen

Eingeladen sind Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Singen haben. Das Sommermitmachkonzert ist eine Generationen- und Nationalität verbindendes Begegnungsangebot für Kinder und Senioren, eine Initiative des Arbeitskreises „Hand in Hand“ von Einrichtungen für Kinder und Seniorinnen und Senioren in der westlichen Innenstadt, organisiert vom Seniorenbüro Innenstadt-West.

Die musikalische Begleitung übernimmt Frau Dörsch.

Wir freuen uns auf viele „kleine und große“ Gäste, zum Singen oder einfach nur zum Zuhören.

**Termin: Mittwoch, 19.06.24**

**14.30–16 Uhr**

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

**Kostenfrei.**

Bei Regen fällt das Konzert leider aus!

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

## Kreativnachmittag „Kränze für Türen oder Fenster“

Wenn Sie an diesem Kreativnachmittag teilnehmen, werden Sie Ihre Gäste künftig so begrüßen: „Tritt ein, bring Glück herein - aber vorher bewundere bitte meinen tollen Türkranz!“ An diesem Nachmittag werden verschiedene Papiere gestanzt oder geprägt und anschließend zu wunderschönen, filigranen Kränzen verarbeitet. Ein bisschen Kreativität und die Fähigkeit zum Kleben – mehr braucht es nicht!

**Termin: Freitag, 21.06.24**

**14.00–17.00 Uhr**

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

Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 5,00 € kann zu Beginn der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de

## Mmmh ... lecker! Waffelnachmittag

Wer kann zu einer frischen Waffel mit heißen Kirschen und Sahne schon Nein sagen? Sie auch nicht? Na, dann melden Sie sich schnell an!

**Termin: Dienstag, 23.07.24**

**14.30 Uhr**

**Ort:** Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund  
Der **Kostenbeitrag** in Höhe von 2,50 € kann am Tag der Veranstaltung entrichtet werden.

**Kontakt:** Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz\_mengede@stadtdo.de



## 4. Wiederkehrende Angebote

Dorstfeld

### Außensprechstunde im Rahmen des Dienstagscafés im Bürgerhaus Pulsschlag

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet eine Außensprechstunde für Senior\*innen an und berät **kostenfrei** zu allen Fragen rund um das Thema „Älter werden“: Wohnortnahe Hilfsangebote/Formulare, Antragshilfen/Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung/Bildung und Freizeit/Unterstützung für pflegende Angehörige/Ehrenamt.

**Termin:** Die Sprechstunde findet zeitgleich mit dem Dienstagscafé von **15.00–17.00 Uhr** an folgenden Terminen statt:

**27.02., 16.04., 11.06., 23.07., 17.09., 05.11.24**

**Ort:** Bürgerhaus Dorstfeld, Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund

**Kontakt:** Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail im Seniorenbüro erfolgen:

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

Benninghofen

### Cafe Together

Vorträge, Beratungen, Dialog für pflegende Angehörige in Cafe Atmosphäre

**Termin: In Absprache Montags 14.00–16.30 Uhr**

**Ort:** Hüttenhospital, Am Marksbach 28, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Mark Hensel 0231/4619-614

Benninghofen

### Pflegekurse Demenz/Initialpflege

Pflegekurse Demenz/Initialpflege für pflegende Angehörige, Nachbarschaftshelfer\*Innen, Interessierte

**Termin: 3x Donnerstags**

**17.00–21.00 Uhr, nach Absprache**

**Ort:** Hüttenhospital, Am Marksbach 28, 44269 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Mark Hensel 0231/4619-614



Mengede

## Seniorenboxen

Boxen bringt viele Vorteile. Die Sturzgefahr kann um 87% gesenkt werden. Durch Boxen kann der Verlauf von neurologischen Erkrankungen, z.B. Parkinson, positiv beeinflusst werden. Die geistige Fähigkeit kann gesteigert werden und es dient zur Stressbewältigung. Für Jedermann mit oder ohne körperliche Einschränkungen geeignet.

**Termin: Jeden Mittwoch**

**10.30–1.30 Uhr**

**Ort:** Tagespflege Seniorenpark Mengede, Burgring 1–3, 44359 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Frau Buchholz, Tel. (0231) 3 32 05 21 oder E-Mail: n.buchholz@shdo.de

Mengede

## Offener Mittagstisch für Senioren

Wir bieten einen täglichen Mittagstisch im Seniorenpark Mengede. Sie erwartet ein drei Gang Menü in gemütlicher Atmosphäre

**Termin/Uhrzeit: Täglich**

**ab 12.00–13.30 Uhr**

bitte mindestens einen Tag vorher anmelden

**Ort:** Seniorenpark Mengede, Burgring 1–3, 44359 Dortmund

**Kosten:** 6,50 €–8,50 €

**Kontakt:** Tel. (0231) 3320638 oder E-Mail:mengede-sg@shdo.de

Innenstadt

## Angebot Alzheimer-Gesellschaft Dortmund

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

**Termin: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat**

**18.30–20.00 Uhr**

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

**Kontakt:** Marlis Langkeit, Tel. 0173 2 88 22 15 Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

## Innenstadt

### Parkinson

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Vielfältige Informationen werden benötigt, sei es über Behandlungsmethoden oder aber auch über Kontaktherstellung mit Betroffenen. Die Deutsche Parkinsonvereinigung e.V., in deren Auftrag Doris Kowalski die Beratungssprechstunde durchführt, gibt auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Parkinsonerkrankte jeden Freitag von 17.30–18.15 Uhr teilzunehmen.

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

**16.00–17.00 Uhr**

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

**Kontakt:** Doris Kowalski, Tel. (0231) 80 72 71, kowalskidoris@yahoo.de

## Innenstadt

### Chor Dementi

Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitperson. Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern geben gute Laune und Lebensfreude. Zu unserem Chor 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. Der Chor trägt den Namen Dementi. Bei den Chorproben singen wir Lieder, die ohne Noten und gedruckte Texte gesungen werden können. 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. Natürlich singen wir auch mehrstimmig. Das Repertoire reicht von Volksmusik bis zu bekannten Schlagern und Balladen. Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

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

**16.30–18.00 Uhr**

**18.07., 15.08., 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.24**

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Musikalische Leitung: Jürgen Kleinschmidt Tel. (0231) 50-2 33 56

**Ort:** Wilhelm-Hansmann-Haus, Saal 2, 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.

Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt mit der Alzheimergesellschaft Dortmund

Innenstadt

## Tango Therapie für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

(Parkinson, MS, beginnender Demenz)

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Tanzen die Symptome bei Parkinson, MS und Schlaganfall reduziert und die Lebensfreude, Selbstständigkeit und die Hirnaktivitäten beschleunigt. 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.**

**Termin: bitte im Wilhelm-Hansmann-Haus erfragen**

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

**Kosten:** 30,00 €

**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.

**Termin:**

**09.04.–25.06.24/Dienstags**

**14.15–15.15 Uhr**

**09.04.–25.06.24/Dienstags**

**15.30–16.30 Uhr**

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

**Kosten:** 30,00 €

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

Innenstadt

## Klangschalen Yoga/Meridian Yoga

Den Körper verstehen und fühlen: welche Meridiane senken z. B. den Blutdruck oder fördern die Darmtätigkeit? Klangschalen unterstützen hierbei und sensibilisieren die innere Wahrnehmung. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an sieben Kurstagen.

**Termine:** 08.04.–20.05.24/

**montags von 15.45–16.45 Uhr**

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

**Kosten:** 30,00 €

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

Innenstadt

## Seniorentreff für Menschen aus der Ukraine

Jeden Mittwoch findet ein reger Austausch für ältere Menschen aus der Ukraine statt. Das Angebot wird durch eine Deutsch-Ukrainerin begleitet. Mittwochs ab 17.00 Uhr wird nach ukrainischer Tradition musiziert, gesungen, gelesen und getanzt.

**Termine: regelmäßig Mittwochs**

**14.00–17.00 Uhr**

ab 17.00 Uhr Musik- und Literaturkreis

**regelmäßig Freitags**

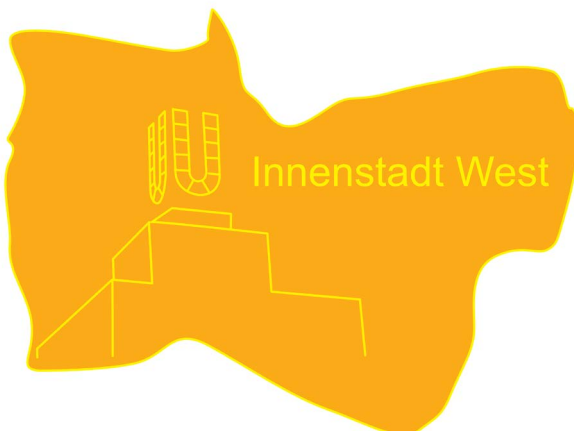
**11.00–14.00 Uhr**

**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: 16.04.–25.06.24**

**Dienstags von 10.30–11.30 Uhr**

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

**Kosten:** 30,00 €

**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 Teilnehmenden 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: 22.03.–16.04.24**

**Freitags von 14.30–15.30 Uhr**

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

**Kosten:** 30,00 €

**Kontakt:** Information und Anmeldung unter Tel. (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: 16.04.–02.07.24**  
**26.04.–12.07.24**

**Dienstags von 17.45–18.45 Uhr**  
**Freitags von 11.00–12.00 Uhr**

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

**Kosten:** 30,00 €

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

Innenstadt

## Deutsch lernen für den Alltag

In diesem Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Es werden Themen wie Alphabet, Zahlen, Einkauf, aber auch Briefe formulieren, behandelt. Die Deutschstunde dauert 90 Minuten an sieben Kurstagen. Der Kurs ist nicht zertifiziert.

**Termine: Freitags von 11.00–12.30 Uhr**

**genaue Termine bitte im Wilhelm-Hansmann-Haus erfragen**

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

**Kosten:** 30,00 €/Do Pass-Ermäßigung möglich

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

Innenstadt

## Apple i-Phone

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich 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: 06.06.–18.07.24**

**Donnerstags von 10.00–11.30 Uhr**

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

**Kosten:** 40,00 €

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

## Innenstadt

### Denksport treiben – denkfit bleiben

Regelmäßiges Gedächtnistraining hält denkflexibel, beugt einem Rückgang von Denkfähigkeiten vor und senkt das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, wenn rechtzeitig begonnen wird.

Frau Richardt ist zertifizierte Fachreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining 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.

**Termine: donnerstags von 09.30–10.30 Uhr  
donnerstags von 11.00–12.00 Uhr**

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

**Evtl. anfallende Kosten/kostenlos**

**Kosten:** Entgelt für eine Gruppenstunde 17,00 Euro  
Monatsangebote bitte erfragen

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

Internet: [www.denkabenteuer.de](http://www.denkabenteuer.de)

## 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 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.

Außerdem gibt es Filmtage, Musiktreffen und Exkursionen.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns auf Sie!

**Termine: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 15.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Raum:** B6

**Kostenfrei**

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

Dr. Gürsel Çapanoglu, 177- 60 58 885, [g.capanoglu@vmdo.de](mailto:g.capanoglu@vmdo.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

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Raum:** B4

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Jenny Pham, E-Mail: [nguyet80@gmx.de](mailto:nguyet80@gmx.de)

Dr. Gürsel Çapanoglu, 177- 60 58 885, [g.capanoglu@vmdo.de](mailto:g.capanoglu@vmdo.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.

**Termin/Uhrzeit: Jeden 2. Und 4. Dienstag im Monat**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt

Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Raum:** B6

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Yuriy Abolnikov, [Ukraine@vmdo.de](mailto:Ukraine@vmdo.de)

Dr. Gürsel Çapanoglu, 177- 60 58 885, [g.capanoglu@vmdo.de](mailto:g.capanoglu@vmdo.de)



Innenstadt

## Treff persischsprachige ältere Migrantinnen

Der Persische Seniorentreff lädt ins Haus der Vielfalt zu Kaffee und Tee ein. Hier können Seniorinnen und Senioren neue Kontakte knüpfen. Die Freizeitaktivitäten 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 arabischsprachige 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. 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: 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

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit- VMDO e.V.

Innenstadt

## Treff türkischsprachige ältere Migrant\*innen

Regelmäßig treffen sich ältere Migrant\*innen, die Türkisch sprechen, 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, Rechten 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

Dr. Gürsel Çapanoglu, 0177- 60 58 885, g.capanoglu@vmdo.de

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit-VMDO e.V.

Innenstadt

## Treff für iranische Senior\*innen

**Willkommen beim iranischen Seniorentreff!**

Laden Sie sich herzlich ein, im Haus der Vielfalt bei Kaffee und Tee zusammenzukommen. Hier haben Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Freuen Sie sich auf organisierte Freizeitaktivitäten und interessante Kurzvorträge. Bei Bedarf steht persönliche Beratung im Rahmen eines Einzelgesprächs zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Termine: Jeden Dienstag**

**17.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Marziyeh Mohammedi Mobil: 01777592317 E-Mail: marziyeh@gmx.net

Leyla Nasri Mobil: 0176434 61747 E-Mail: sgamnik@yahoo.de

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit-VMDO e.V.

## Innenstadt

### Treff kurdischsprachige, 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 Euch herzlich zu einem regelmäßigen Treffen ein. Bei unserem Treffen haben Sie die Möglichkeit 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. Freitag im Monat**

**16.00 Uhr**

**Ort:** Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Gulnaz Ismail

Dr. Gürsel Çapanoglu, 0177-60 58 885, g.capanoglu@vmdo.de

## 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

**Evtl. Kosten/kostenlos**

**Kontakt:** Dr. Gürsel Çapanoglu 0177-60 58 885

g.capanoglu@vmdo.de

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V.

**Kooperationspartner:**

Das Projekt „MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN LEBEN GESUND DURCH BEWEGUNG“-INFRADO e.V.

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.

Der Kurs ist **kostenfrei**. Sie können jederzeit einsteigen.

**Termine: Online mittwochs**

**14.00–15.30 Uhr**

**Vor Ort: donnerstags**

**14.00–15.30 Uhr**

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

### Information und Anmeldung:

Dewar Adair, Tel. (0231) 799 36 138

Mobil 0179-467 14 52

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

Innenstadt

## Öffentliche Sitzungen des Seniorenbeirates der Stadt Dortmund

„Der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund ist die demokratisch legitimierte Vertretung älterer Menschen in Dortmund. Seine Aufgabe ist es, an der seniorengerechten Gestaltung der Stadt mitzuwirken und die Interessen der älteren Generation wahrzunehmen und zu vertreten.“ (Quelle: <https://www.dortmund.de/rathaus/lokalpolitik/rat-ausschuesse-beiraete-und-bezirksvertretungen/beiraete/seniorenbeirat/>)

**Termine: Freitag, 16.02., Freitag, 15.03., Freitag, 19.04., Montag, 17.06.**

**Jeweils um 11.00 Uhr**

**Ort:** Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund,  
Kongresszentrum Westfalenhallen, Halle 1U

**Kontakt:** Südwall 2 – 4, 44122 Dortmund  
Zimmer A 640/642

Tel. (0231) 50-2 48 87

seniorenbeirat@dortmund.de

Innenstadt

## Beratung zur Tagespflege im WBZ

Lassen Sie sich beraten: wie kann ich trotz Pflegebedürftigkeit weiterhin zu Hause leben.

**Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat** (Terminabsprache notwendig)

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof  
Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Fr. Steinke, Tel. (0231) 56 49-104

Innenstadt

## Jung trifft Alt

Förderung der Lesefähigkeit von Grundschulkindern und Kontaktförderung zwischen Jung und Alt.

Die Schüler\*innen der Kerschensteiner Grundschule kommen ins WBZ und lesen den Gästen der Tagespflege vor. Gäste und Helfer\*innen sind herzlich willkommen.

**Termine: Jeden Freitag**

**ab 13.00 Uhr**

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof  
Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Frau Steinke, Tel. (0231) 56 49-104

Innenstadt

## Mittagstisch

Nehmen Sie Ihr Mittagessen in Gemeinschaft ein und lernen neue Menschen kennen. Wählen Sie zwischen zwei Gerichten.

**Termine/Uhrzeit: Täglich**

**ab 12.00 Uhr**

(Voranmeldung notwendig)

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof  
Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kosten:** 5,50 Euro

**Kontakt:** Frau Feiler, Tel. (0231) 56 49-110

Innenstadt

## Frühstück in Gemeinschaft

Frühstück für Menschen mit Pflegebedürftigkeit im Quartier. Bringen Sie gerne eine Begleitperson mit. Frühstücken Sie gemeinsam mit Menschen aus dem Quartier und nutzen Sie die Möglichkeit zum Austausch, zur Information und zur Begegnung.

**Termine: Jeder letzte Dienstag im Monat**

**Ort:** Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof  
Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

**Kosten:** je nach Frühstücksauswahl, Voranmeldung notwendig

**Kontakt:** Frau Steinke, Tel. (0231) 56 49-104

## Innenstadt

# Beweglich älter werden in Innenstadt-Ost

Damit Menschen in ihrem gewohnten Umfeld zufrieden älter werden können, müssen sie den Alltag bewältigen können, sie müssen beweglich bleiben. Beweglichkeit hat viele Facetten, z. B. die Mobilität im öffentlichen Raum, aber auch im Internet. Nicht zu vergessen sind die körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und nicht zuletzt der Spaß an der Bewegung. In der Veranstaltungsreihe werden all diese Bereiche vorgestellt und laden dazu ein, sich weiter damit zu beschäftigen.

**Termine: Mittwochs 08.–29.05**

**16.30–17.30 Uhr**

**Freitag 31.05.** Abschluss mit einem Nachbarschaftsfestes

**13.00–18.00 Uhr**

### Themen:

- Rollatortraining- Beweglich mit dem Rollator in Bus und Bahn
- Denkfit bleiben mit „Denkabenteuer“ ein besonderes Gedächtnistraining
- Beschäftigen Sie Ihr Gehirn mit Bewegungsübungen am Tisch oder frei im Raum mit Neurokinetik
- beweglich im Internet – Fragen Sie „Dr. Google“ – aber richtig?!

**Ort:** AWO Gartenstadt/Kaiserhain, Geßler Straße 13, 44141 Dortmund

### **Kostenfrei**

**Kontakt:** Genauere Informationen erhalten Sie bei:

AWO Udo Dammer, Tel. 33 89 19 60

Nachbarschaftsagentur Wambel, Tel. 28 67 86 7

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

Dort erhalten Sie auch den aktuellen Flyer mit der Zusammenfassung aller Aktivitäten der Reihe.

Innenstadt

## Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Ka!sern - wir bringen Informationen ins Quartier!

Älter werden bedeutet, sich mit Themen zu beschäftigen, an die man vorher noch nicht dachte.

Wir beleuchten alle Themen rund ums Alter und stehen für Ihre persönlichen Anliegen mit Hinweisen, Informationen und Ansprechpartner\*innen bereit.

**Termine: 10.01., 14.02., 13.03., 11.04., 08.05., 12.06. Jeweils 15.00–16.00 Uhr**

**Ort:** Im Projektraum „Ka!sern!, Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Weitere Fragen richten Sie bitte an das Seniorenbüro Innenstadt-Ost.  
seniorenbuero.ost@dortmund.de

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

Dort erhalten Sie auch den aktuellen Flyer mit der gesamten Übersicht.

Innenstadt

## Kühlraum

Über den Sommer finden regelmäßige Aktionen mit Tipps, Hinweisen und Angeboten zum Umgang mit Hitze statt.

Für ein erfrischendes Glas Wasser ist immer gesorgt.

**Termine: 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., Jeweils 16.30–17.30 Uhr**

**Ort:** Im Projektraum „Ka!sern!, Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:**

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

seniorenbuero.ost@dortmund.de, Tel. (0231) 50-2 78 00 oder 50-2 96 90



Innenstadt

## Bewegungsangebot / 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.

**Termine: 10 Termine ab 10.04.24, einmal wöchentlich** **10.00–11.00 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 57,20 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund  
Jessica Pothmann, Tel. (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

## Bewegungsangebot / 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.

**Termine: 9 Termine ab 11.04.24, einmal wöchentlich** **09.30–11.00 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 79,20 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund  
Jessica Pothmann, (0231) 50-24836

Innenstadt

## Bewegungsangebot / 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.

**Termine: 9 Termine ab 11.04.24, einmal wöchentlich** **11.15–12.15 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastr. 2–4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 52,80 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund  
Jessica Pothmann, 0231-5024836

Innenstadt

## Bewegungsangebot / Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

Mit kurzen Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung von Herz und Kreislauf lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern.

**Termine:** 10 Termine ab 24.04.24, einmal wöchentlich

**10.15–11.15 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastraße 2–4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 57,20 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Jessica Pothmann, 0231-5024836

Innenstadt

## Bewegungsangebot / 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-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen.

**Termine:** 10 Termine ab 24.04.24, einmal wöchentlich

**09.00–10.00 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastraße 2-4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 57,20 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Jessica Pothmann, 0231-5024836

Innenstadt

## Bewegungsangebot/Osteoporose-Gymnastik

Das Angebot wendet sich an Menschen, die frühzeitig einer solchen Erkrankung vorbeugen bzw. dem Fortschreiten der Erkrankung entgegenwirken wollen.

**Termine:** 10 Termine ab 24.04.24, einmal wöchentlich

**11.30–12.15 Uhr**

**Ort:** VHS Löwenhof, Hansastraße 2–4, 44137 Dortmund

**Kosten:** 44,00 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Jessica Pothmann, 0231-5024836

## 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 Rollenumkehr 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 zu 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!

**Terminee: 1 x monatlich, montags**

**16.30–19.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

**Kursleitung:** Markus Schmidt

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

## Scharnhorst

### Treffen 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 Dortmunder\*innen. 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.

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

**15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227 statt.

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Gruppenleitung

Eleonora Faust, Tel. 0176-63 04 94 95, Eleonora.Faust@forum-dialog.org

Projekt KULSA A-VMDO e.V.

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. (0231) 28 67 87 55, 0177-60 58 885

g.capanoglu@vmdo.de

Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 227

Katja Kremer 0231 50-28859, kkremer@stadtdo.de

## Brackel

### Bewegungsangebot/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.

**Termine: 11 Termine ab 11.04.24, einmal wöchentlich**

**17.00–18.30 Uhr**

**Ort:** VHS im Balou (Klinkeranbau), Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

**Kosten:** 96,80 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

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

Brackel

## Seniorentreff für russischsprachige Bürger\*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.

**Termine: findet jeden Montag**

**17.00 Uhr**

**Ort:** Gartenverein Brackel, Westfälische Straße, 245 44309 Dortmund

**Kostenfrei**

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

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177-60 58 885

[g.capanoglu@vmdo.de](mailto:g.capanoglu@vmdo.de)

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V.

Kooperationspartner: Forum Dialog e.V.



Brackel

## Älter werden zu Hause – Hilfen für die Helfenden

Eine Veranstaltungsreihe für Menschen, die sich mit der Frage des Älterwerdens der eigenen Person oder deren Angehörigen, Nachbarn oder Freunde beschäftigen, mit dem Ziel, möglichst lange in der eigenen Wohnung ihren Lebensabend verbringen zu können. Hierbei geht es um die Wahrung der gewohnten Lebensqualität, um mögliche Unterstützung von außen und um die Selbstsorge für die Helfenden.

**Termine: vom 22.02.–14.03.24, 4 x donnerstags**

**16.30–18.30 Uhr**

**Do 22.02.24**

### **Sorgen und Vorsorgen**

Vorsorgevollmacht-Betreuungsverfügung-Patientenverfügung

Wer handelt und entscheidet für mich, wenn ich dies nicht (mehr) kann?

**Do 29.02.2024**

### **Wohnen im Alter**

Welche Wohnformen, Möglichkeiten der Finanzierung und Angebote gibt es im Stadtbezirk Brackel und Umgebung?

Was benötige ich für ein selbstbestimmtes Wohnen im Alter?

**Do 07.03.2024**

### **Zu Hause pflegen: Voraussetzungen und Tipps zur Inanspruchnahme der gesetzlichen Pflegeversicherung**

Was leistet die gesetzliche Pflegeversicherung?

Welche ambulanten Leistungen kann ich durch wen erhalten?

**Do 14.03.2024**

### **Hilfreiche Unterstützung in der Betreuung und Pflege**

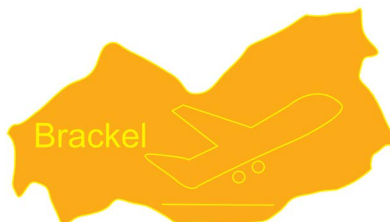
Welche (teil-)stationären Angebote und Entlastungsangebote für sorgende Angehörige gibt es in der Betreuung und Pflege? Was benötige ich für meine eigene Selbstsorge?

**Ort:** Stadt- und Landesbibliothek Brackel

Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Verbindliche Anmeldungen oder Rückfragen im Seniorenbüro Brackel unter Tel. (0231) 50-2 96 40



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: an jedem 3. 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

Aplerbeck

## Bewegungsangebot / 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.

**Termine: 11 Termine ab 11.04.2024, einmal wöchentlich**

**18.30–20.00 Uhr**

**Ort:** Aplerbecker-Grundschule, Gymnastikhalle  
Köln-Berliner Straße 72, 44287 Dortmund

**Kosten:** 96,80 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstr. 47, 44137 Dortmund  
Jessica Pothmann, 0231-5024836

Aplerbeck

## Bewegungsangebot / 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.

**Termine: 11 Termine ab 15.04.2024, einmal wöchentlich** **18.30–20.00 Uhr**

**Ort:** Robert-Schumann-Berufskolleg, Gymnastikhalle  
Sckellstraße 5–7, 44141 Dortmund

**Kosten:** 96,80 €

**Kontakt:** VHS Dortmund, Kampstraße 47, 44137 Dortmund  
Jessica Pothmann, 0231-5024836

Lüdingdortmund

## Bingo

Bingo-Veranstaltung, es wird kostenlos Kaffee, Wasser und Tee gereicht

**Termine: immer 14-tägig, 07.03.** **13.30–15.30 Uhr**

**Ort:** Städt. BZ Lüdingdortmund, Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kauf von Bingo-Karten**

**Kontakt:** Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail s. andere Veranstaltungen

Lüdingdortmund

## Tanzveranstaltungen/Tanztee

Zu unterhaltsamer Musik kann das Tanzbein geschwungen und geschunkelt werden

**Termine:**

**Don.: 29.02. , Fr.: 26.04.**

**15.00–17.00 Uhr**

**Don.: 26.06.**

**Sommerfest 15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Lüdingdortmund, Werner Str.10, 44388 Dortmund

**Kosten:** 7,50 incl. Kuchen, Kaffee, Wasser

**Kontakt:**

50-28989 oder per Mail an [bz\\_luetgendortmund@dortmund.de](mailto:bz_luetgendortmund@dortmund.de)



## Lüdgendortmund

### Offener Markttreff

Jeden Mittwoch, parallel zum Wochenmarkt in Lütgendortmund, findet im Begegnungszentrum der beliebte „Markttreff“ statt. Ab 9.30 Uhr kann im großen Saal bei Kaffee, Tee und Wasser geklönt werden. Besucher\*innen treffen sich in gemütlicher Atmosphäre

**Termine: Immer mittwochs**

**9.30–12.00 Uhr**

**Ort:** Städt. Begegnungszentrum Lütgendortmund  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Tel. (0231) 50-2 89 89 oder per Mail  
eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig

## Lüdgendortmund

### Café für Mich

Das Café für Mich ist ein Begegnungsangebot für pflegende Angehörige, die eine kleine Pause von ihrem Pflegealltag suchen. In diesem offenen Treff besteht die Möglichkeit, sich Zeit zum Auftanken zu nehmen, ins Gespräch zu kommen, durchzuatmen und Erfahrungen miteinander zu teilen. Es werden hilfreiche Informationen zur besseren Bewältigung des Pflegealltags und Tipps zur Selbstfürsorge vermittelt.

**Termine: Findet 14-tägig, immer dienstags in den ungeraden Kalenderwochen statt, ab 14.00 Uhr. Beginnend am 16.01.24**

**Ort:** Seniorenbüro Lütgendortmund  
Werner Straße 10, 44388 Dortmund

**Kostenfrei**

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

Hombruch

## Kreatives-Klön-Cafe

In angenehmer Atmosphäre und im kleinen Kreis haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In unserem monatlich wechselnden Kreativangebot wünschen wir uns Menschen, die den Mut haben, sich aus ihrer aktuellen Lebenssituation kreativ einzubringen, vom Pflegealltag abzuschalten und einen anregenden Nachmittag zu verbringen.

Der gemütliche Rahmen – mit Kaffee, Tee und Gebäck – gibt zusätzlich die Möglichkeit zum Austausch.

Begleitet wird unser Kreatives-Klön-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne Ihre Fragen zur Betreuung und Entlastung etc. beantworten.

ZeitGut ist ein zugelassener ambulanter Betreuungsdienst, der einen Versorgungsvertrag mit den Pflegekassen abgeschlossen hat und jährlich vom medizinischen Dienst geprüft wird.

**Termine: Mittwochs 28.02., 27.03., 24.04., 29.05., 26.06.24 15.00–17.00 Uhr**

**Ort:** ZeitGut-Ambulanter Betreuungsdienst GmbH

Jagdhausstraße 1a, 44225 Dortmund (im Gebäude der Fleming-Apotheke, barrierefrei)

**Kosten:** 5,00 € für Kreativmaterial

**Kontakt:** Anmeldung erforderlich!

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

E-Mail: [service@zeitgut-dortmund.de](mailto:service@zeitgut-dortmund.de)





## Unterschiedliche Veranstaltungsorte

### Fachvorträge und Sonderveranstaltungen zusätzlich zum Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Alzheimererkrankung

An jedem fünften Dienstag im Monat finden zusätzlich zum Gesprächskreis für pflegende Angehörige und Sorgende von Menschen mit Alzheimererkrankung und Menschen mit ähnlichen Leiden, Sonderveranstaltungen bzw. Fachvorträge statt.

Nicht an gesetzlichen Feiertagen und Silvester

Die Themen und ggf. andere Änderungen (Ort/Zeit) werden zeitnah auf unserer Internetseite veröffentlicht: [www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

**Termine: 5. Dienstag im Monat**

**in der Regel von 17.00–19.00 Uhr**

Wechselnde Orte in der Innenstadt

- 06.02.24 Neuerungen der Pflegeversicherung im Eugen-Krautscheid-Haus Dortmund
- 30.04.24 Tanz in den Mai – ab 15 Uhr im Gemeindesaal der Suitbertuskirche Dortmund, Lange Straße/Ecke Annenstraße
- 30.07. und 29.10.24

**Kostenfrei**

**Ausnahme:** Tanz in den Mai (kleine Umlage für Verzehr)

**Kontakt:** Tel. (0231) 7246611 mit AB

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

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

## Gemeinschaft ehemaliger pflegender Angehörige

Dieses Projekt für ehemals pflegende Angehörige verfolgt das Ziel, die Gemeinschaft und die Zusammengehörigkeit zu erhalten, vielleicht sogar noch zu intensivieren und eigene Aktivitäten zu fördern. Die Treffen, Aktivitäten und gemeinsamen Ausflüge werden nach vorheriger Absprache organisiert.

### Termine:

Die Termine und Themen werden auch zeitnah auf unserer Internetseite veröffentlicht:  
[www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

Aktuell sind für das 1. Halbjahr 2024 zwei Veranstaltungen geplant:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich rechtzeitig bei Frau Koßmann an.

### Dienstag, 13.02.24

15.00–18.00 Uhr

Wir feiern Karneval – gerne im Kostüm kommen!

**Ort:** Brechtener Straße 60, 44536 Lünen

Naturfreundehaus Lünen-Brambauer an der Brechtener Straße  
(gegenüber Klinik am Park)

**Kosten:** kleine Umlage in Höhe von 5,00 € pro Person – ist vor Ort in bar zu zahlen.

**Kontakt:** Telefonische Anmeldung bei Johanna Koßmann, Mobilfunk: 0173 264 7260

## „Betreuter Urlaub“

Seit mehr als 20 Jahren bieten wir für Menschen mit Demenz und deren Angehörige eine Urlaubsfahrt an. Ein erfahrenes Pflege- und Betreuersteam begleitet diese Reise und gewährleistet, dass auch die pflegenden/sorgenden Angehörigen eine Auszeit nehmen können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an

### Termin: 03.–14.06.24

**Ort:** Bad Essen am Rande des Teutoburger Waldes

### Weitere Informationen

Wir verweisen auf unsere Info-Veranstaltung am 30.01.24 um 17 Uhr  
im Naturfreundehaus Lünen-Brambauer an der Brechtener Straße  
(gegenüber Klinik am Park)

Einzelheiten zu diesem Angebot finden Sie demnächst auch auf unserer Internetseite:  
[www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)

**Kontakt:** Frau Koßmann/Alzheimer Ges. Dortmund, Mobilfunk: 0173 264 7260

## Herzsport

Der ASC 09 Dortmund bietet Herzsport an.

Die Altersstruktur in den Gruppen bewegt sich von Mitte 50 bis über 80 Jahre, der Schnitt liegt bei ca. 70 Jahren. Die Einteilung der Teilnehmer in eine Übungs- oder Trainingsgruppe erfolgt nach Kontrolle der sportlichen Belastbarkeit durch die Ärztin/den Arzt vor Ort. Alle Gruppen sind gemischt m/w.

Für unsere Teilnehmer spielt neben der regelmäßigen sportlichen Betätigung nach Herzproblemen auch der soziale Kontakt eine große Rolle.

Die Durchführung wird immer von einem für Koronarsport qualifiziertem Übungsleiter geleitet. Des Weiteren ist auch immer ein Arzt anwesend.

**Termine: 2 Gruppen Mittwochs von 18.00–19.00 und 19.00–20.00 Uhr**  
Haslindestraße 44, 44309 Dortmund  
Neuasseln in der Fichte-Grundschule

**Samstags findet der Herzsport von 10.00–11.00 und 11.00 –12.00 Uhr**  
Diakon-Koch-Weg 3, 44287 Dortmund  
Aplerbeck in der Adolf-Schulte-Schule statt.

**Dienstags walkt eine Herzsportgruppe von 16.30–17.30 im Rombergpark.**

### **Kosten:**

Die Kosten für den Herzsport sind nach Durchführung eines Belastungs-EKGs und anschließender Verordnung für Koronarsport durch den Hausarzt/Kardiologen des Teilnehmers und Zusage einer Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse abrechenbar.

Es besteht keine Pflicht, Mitglied im ASC 09 zu werden. Freiwillig ist es jedoch möglich.

**Kontakt:** Norbert Spoor 0160/5449554

## 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 Zehnhof, 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 Zehnhof (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 Zehnhof 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 Zehnhof eine kostenlose Podcast CD erhalten. Tel. (0231) 50-29 61 12.



## Online Denksport treiben – denkfit bleiben

Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, bleiben mit Online-Gedächtnistraining denkflexibel und lernen neue Menschen kennen. Je rechtzeitig begonnen wird, umso eher kann Denksport das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, senken.

Frau Richhardt ist zertifizierte Fachreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining sowie anerkannte Fachkraft zur Unterstützung im Alltag. Sie führt online 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.

**Termine: dienstags**

**9.00–10.00 Uhr**

**Ort:** online, ein Mikrofon und eine Kamera werden vorausgesetzt

Entgelt für eine Online-Gruppenstunde: 15,00 Euro

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

Internet: [www.denkabenteuer.de](http://www.denkabenteuer.de)

## 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) 45 03-80 00 oder Tel. (0231) 3 99 58 00

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.

**Termine: letzte Montag im Monat**

**16.30–18.30 Uhr**

**Ort:** AWO Tagespflege, z. Zt. Wickeder Hellweg 171a (Konradsaal), 44319 Dortmund  
ÖPNV: Stadtbahn U43, Haltestelle Dollersweg

**Kostenfrei**

**Kontakt:** AWO Tagespflege Wickede, Tel. (0231) 2 17 82 09 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



Innenstadt

## Pflegepause – Gesprächskreis

Frühstückstreff und Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Mitarbeiterinnen der AWO-Tagespflege und des Seniorenbüros Innenstadt-West laden herzlich zum Frühstückstreff ein.

Hier können Sie Ihre Fragen loswerden und Tipps und Erfahrungen austauschen.

Damit Sie sich frei und ohne Sorge für diese Zeit auf sich selbst besinnen und im gegenseitigen Austausch Kraft und Rat holen können,

bietet die AWO-Tagespflege währenddessen eine kostenlose Betreuung ihres Angehörigen an.

Der Gesprächskreis ist jederzeit offen für neue Gäste.

Das Angebot wird immer von einer Fachkraft begleitet.

**Kosten:** für das Frühstück 5,00 €.

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

**9.00–11.00 Uhr**

im Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Anmeldung und Information: Frau Cailean, AWO-Tagespflege, Tel. (0231) 3 95 72 18

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

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: Jeden 1. und 3. Montag im Monat**

**14.30–16.00 Uhr**

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

**Kostenfrei**

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

E-Mail: info@lebenswert-demenz.de

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 Angehörigen 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**

**15.00 –16.30 Uhr**

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

**Eine Anmeldung ist erforderlich**

**Anmeldung und Informationen:** Ulrike Klepczynski, Tel. 0173 7521835

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, [seniorenbuero.mengede@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.mengede@dortmund.de)

## Hörde

### Cafe 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) und Astrid Nehm (Diakonische Pflege Dortmund) begleiten die Treffen und stehen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

**Anmeldung und Info:** Seniorenbüro Hörde, Tel. (0231) 50-2 33 11

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  
pflege-sued@diakoniedortmund.de

**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

## 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**

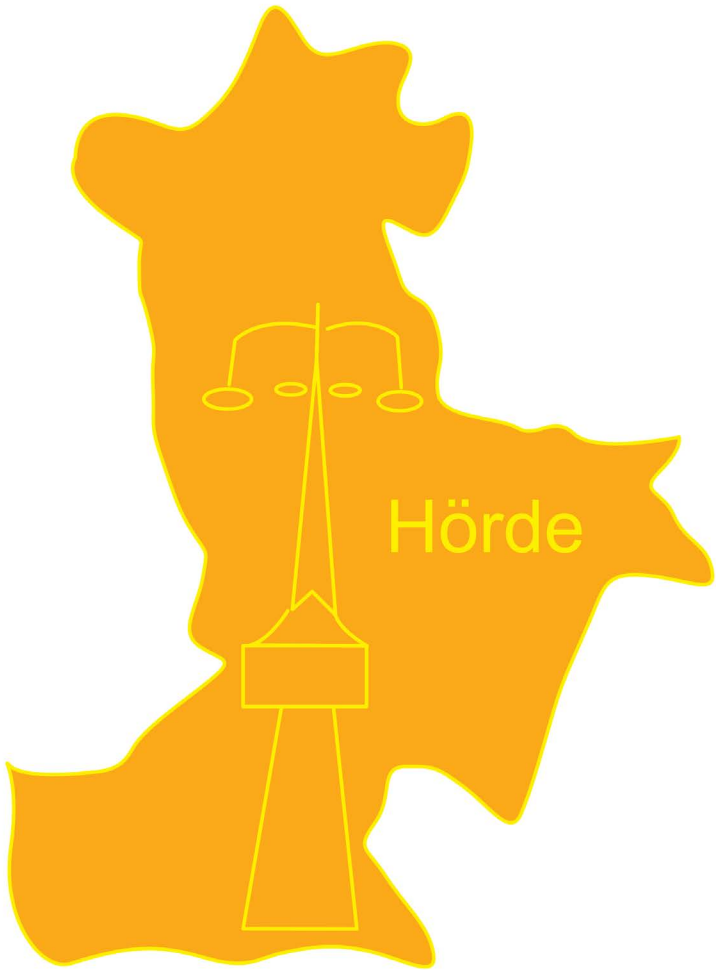
**16.30–18.00 Uhr**

**Ort:** Caritas Tagespflege Harkortbogen, Luisenglück 43, 44225 Dortmund

**Kostenfrei:** Evtl. anfallende Kosten

**Kontakt:** Alzheimer Gesellschaft Dortmund, Tel. (0231) 7 24 66 11 (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  
seniorenbuero.hombruch@dortmund



## ONLINE

### Online-Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Das monatliche Online-Angebot der Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V. gibt es seit August 2021 über die ZOOM-Plattform an jedem letzten Donnerstag im Monat. 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 Angeboten der Entlastung in Dortmund und Umgebung zur Verfügung.

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

Wir werden in diesem Jahr die Online-Gesprächskreise mit einem Kurzreferat beginnen. Themen werden zeitnah auf unserer Internetseite angekündigt. Danach bleibt noch Zeit für Fragen und Austausch.

**Termine: Januar bis Juli 24**

**Jeweils der letzte Donnerstag im Monat**

**ab 17.00–18.30 Uhr**

Nicht an gesetzlichen Feiertagen

**Kostenfrei**

**Kontakt:** Mirko Pelzer, Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB  
und auf der Internetseite: [www.alzheimer-dortmund.de](http://www.alzheimer-dortmund.de)  
[alzheimerdortmund@aol.com](mailto:alzheimerdortmund@aol.com)

### 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 oder [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 Bürger\*innen 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@dortmund.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 Kostentragende. 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 und Vivien Metzack**

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  
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.

### Kontakt

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

Tel. 0171-1 13 15 38

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

#### **Alltagsengel GmbH**

Rahmer Straße 1

44369 Dortmund

Tel. (0231) 53 40 29 06

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Entlastung Pflegender
- 33,00 € pro Stunde (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **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 (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

(5,00 € 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 (ggf. zzgl. Anfahrtskosten)

### **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 (ggf. zusätzlich Anfahrtskosten)

## **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 (Fahrtkosten inklusive)

## **Cura Necto**

Schiffhorst 105

44339 Dortmund

Tel. (0231) 99 53 62 85

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung

34,50 € pro Stunde (Fahrtkosten inklusive)

## **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 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**

### **Seniordienst Daniela Thönebe**

Stemmkeweg 2

44388 Dortmund

Tel. Mobil 0170-8 25 84 04

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

- Einzelbetreuung

35,99–36,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 0,45 € Preis je Kilometer)

## **Frauzentrum Huckarde 1980 e.V.**

Varzinerstraße 1–3

44369 Dortmund

Tel. (0231) 17 72 88 40

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

31,25 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

## **Freizeitgestaltung mit dem Partner Pferd**

Inke Grauenhorst

Mosselde 150a

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 & Nele Schimmelpfennig**

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 (haftungsbeschränkt)**

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

## **Haushaltshilfe**

### **WMD Service GmbH**

Heßlingsweg 71

44309 Dortmund

Tel. 0800 2063370

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

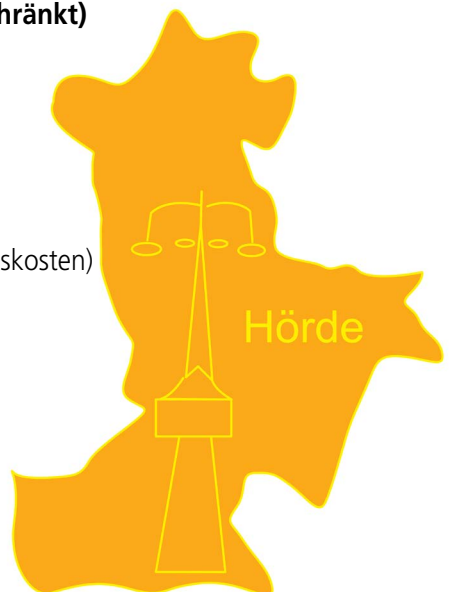
## **Haushaltshilfe Dortmund UG (haftungsbeschränkt)**

Florianstraße 15–21

44139 Dortmund

Tel. (0231) 29 29 650 99

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Einzelbetreuung
  - 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)

## **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)

## **MOBILE – Selbstbestimmtes Leben Behinderter e.V. – Angebot zur Unterstützung und Entlastung im Alltag –**

Steinstraße 9

44147 Dortmund

Tel. (0231) 4 77 32 16-0

für Menschen mit Behinderung und festgestelltem Pflegebedarf:

- Einzelbetreuung
  - Entlastung von Pflegenden
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Individuelle Hilfen
- 30,00 € pro Stunde

### **prima-AMBUCURA**

Kleybredde 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)

### **Seniorenbegleitung und Seniorenberatung SkF Dortmund Hörde e.V.**

Niederhofener Straße 52

44263 Dortmund

Tel. (0231) 42 57 99 64

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

### **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. Anfahrtskosten)

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

Westfalendamm 98

44141 Dortmund

Tel. (0231) 58 98 43 30

- Einzelbetreuung
  - Hauswirtschaftliche Unterstützung
  - Individuelle Hilfen
- 34,50 € pro Stunde (6,00 € Anfahrtskosten)

### **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. Anfahrtskosten)



## **Unterstützungsangebote im Alltag**

### **Björn Hillebrand**

Leythestraße 12

44379 Dortmund

Tel. (0231) 47 63 632

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

35,00 € 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 von Pflegenden
- Individuelle Hilfen

34,50 € 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

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

Am Marksbach 28  
44269 Dortmund

**Hörde**

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



## 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 eine Bestätigung über die Kenntnisnahme eines Informationspakets über die Nachbarschaftshilfe der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW. Nähere Informationen entnehmen sie der Internetseite: <https://nachbarschaftshilfe.nrw/>
- Die helfende Person und der pflegebedürftige Mensch dürfen nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.
- Die helfende Person darf die Nachbarschaftshilfe aus steuerlichen Gründen nur bei einer pflegebedürftigen Person leisten.

### 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.
- Der 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 oder 30 Stunden bei hauswirtschaftlichen 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.pfaduia.nrw.de](http://www.pfaduia.nrw.de). Dort können auch Fotos vom Geburtstagsalle Nachweise hochgeladen werden.

Wenn der Antrag online eingereicht ist, wird ein weiteres Exemplar ausgedruckt und an die Anerkennungsstelle 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

**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung