

2. Halbjahr 2024



Leben IM QUARTIER

Veranstaltungen, Angebote
und Informationen zu
den Themen Demenz, Alter
und Pflege in Dortmund



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

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

REGIONALBÜRO DORTMUND

Stadt Dortmund
Sozialamt



Inhalt

| | | |
|--------|---|----|
| 1. | Grußwort | 4 |
| 2. | Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz | 5 |
| 3. | Veranstaltungen | 6 |
| 4. | Wiederkehrende Angebote | 27 |
| 5. | Veranstaltungsreihen | 55 |
| 6. | Gesprächskreise | 61 |
| 7. | Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken | 67 |
| 8. | Die Wohnberatung Dortmund | 69 |
| 9. | Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund | 70 |
| 10. | Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund | 71 |
| 11. | Beratungsstelle für schwerhörige- und ertaubte Menschen | 72 |
| 12. | Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund | 73 |
| 13. | Angebote zur Unterstützung im Alltag | 75 |
| 13.1 | Was ist das? | 75 |
| 13.2 | Angebote in Dortmund | 76 |
| 13.2.1 | Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegender | 76 |
| 13.2.2 | Betreuungsgruppen | 84 |
| 14. | Informationen für potenzielle Anbieterinnen und Anbieter | 86 |
| 15. | Wichtige Telefonnummern | 89 |

Impressum

Herausgeberin: Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund
Redaktion: Martin Rutha (verantwortlich), Bert Schulz, Josephine Frye
Titelblatt und Illustrationen: Franziska Schubert
Kommunikationskonzept und Satz: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation
Druck: Blömeke-Druck SRS GmbH 08/2024

1. Grußwort

Liebe Dortmunder Bürger*innen,

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.

M. 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**.

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



3. Veranstaltungen

AUGUST

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung: Rechtzeitig versorgen – Leben selbst bestimmen

Referentin: Frau Ewerth, SKM-Kath. Verein für soziale Dienste Dortmund e.V.

Termin: 08.08.2024

18.00–19.30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 44137 Dortmund – Mitte

Kosten: Bitte erfragen

Kontakt: Anmeldungen erbeten unter (0231) 1 84 83 31 oder unter info@biss-dortmund.de

Vortrag: Hitze und Gesundheit

Annette Simmgen-Schmude vom Seniorenbüro Innenstadt-Ost gibt einen Überblick über die Zusammenhänge von Hitze und Gesundheit. Praktische Tipps können dabei helfen, dass Sie gut durch die Hitze des Sommers kommen. Lassen Sie sich inspirieren!

Termin: 13.08.2024

15.00–16.00 Uhr

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Wir bitten um Voranmeldung bei Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder Email: bz_berghofen@dortmund.de

Fortbildungsveranstaltung: Leistungen der Pflegeversicherung – Wie können diese untereinander kombiniert werden?

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

Termin: 22.08.2024

18.00–19.30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 44137 Dortmund – Mitte

Kosten: bitte erfragen

Kontakt: Anmeldungen erbeten unter (0231) 1 84 83 31 oder unter info@biss-dortmund.de

„Dortmund singt vor Ort“

Im August gibt's was auf die Ohren: Begegnung VorOrt, die trägerübergreifende Initiative der freien Wohlfahrtsverbände und der Stadt Dortmund, organisiert in allen 12 Dortmunder Stadtbezirken Veranstaltungen, die zum gemeinschaftlichen Singen animiert. Hier reiht sich das bewährte Format „Huckarde singt- gemeinsam“ ein. Bereits zum dritten Mal werden „die Pottblagen“ auf dem Huckarder Marktplatz den Ton angeben und die Besucherinnen und Besucher das Liederheft in die Hand nehmen. In großer Runde werden alte, neue, aber vor allem bekannte Lieder und Gassenhauer gesungen.

Egal ob Profi oder Laie- jeder ist eingeladen! Neben einem bunten Rahmenprogramm wird für das leibliche Wohl ebenso gesorgt sein, wie für ausreichend Sitzmöglichkeiten. Eine schöne Veranstaltung auch für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen sowie Eltern, Großeltern und Kinder.

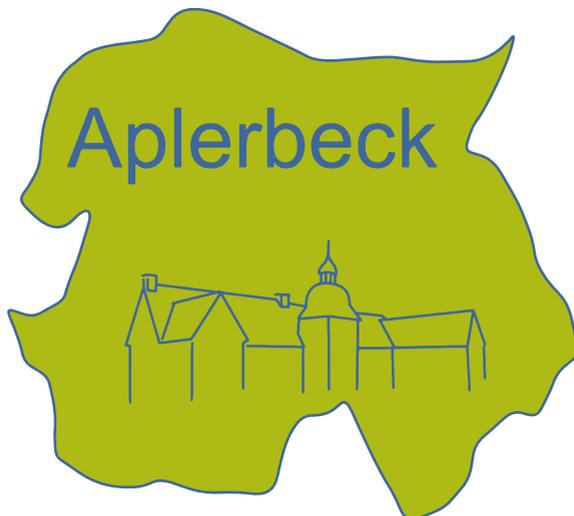
Termin: 22.08.2024

15.00–17.00 Uhr

Ort: Huckarder Marktplatz

Kosten: kostenlos

Kontakt: Bei Fragen melden Sie sich gerne bei Benedikt Gillich unter Tel. 0152 53 40 54 28 oder begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de



„Trinkpause“: Hitze, Wasser und mehr!

Freuen Sie sich auf ein buntes Programm mit Musik, Quiz und Informationen.
Für Erfrischungen und Fingerfood ist gesorgt.

Termin: 27.08.24

11.00–15.00 Uhr

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Franzisca Schubert, Tel. 0231.50-2 43 94

Schulung: Erste Hilfe für Senioren

Ein Notfall kann jederzeit und überall passieren. Plötzlich kommt es dazu, dass Sie selbst oder jemand anderes Hilfe benötigt. Wüssten Sie sofort, was Sie nun tun müssen? Nein? Das ist normal, denn derartige Situationen treten nicht jeden Tag ein. Wir helfen Ihnen, anderen Menschen zu helfen, die in Not geraten sind. In unserem Vortrag zeigen wir Ihnen, wie Sie sich bei Notfällen verhalten sollten, wie Sie einen Notruf absetzen und welche Maßnahmen noch wichtig sind, bis der Rettungsdienst eintrifft. Wir haben die folgenden Themen für Sie anschaulich zusammengefasst und geben Ihnen Tipps und Tricks, wie auch Sie zu Lebensretter*innen werden können, auch wenn Sie körperlich vielleicht nicht mehr so gut können.

- Verhalten im Notfall inkl. Notruf
- Hilfe bei Bewusstlosigkeit
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Wiederbelebung inkl. AED (Defi)

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die verschiedenen Notfälle erkennen können und welche Maßnahmen Sie einleiten müssen. Alle Maßnahmen werden von uns demonstriert, so dass Sie ein genaues Bild der Hilfeleistung bekommen. Erste Hilfe kann jeder – auch Sie! Frischen Sie Ihr Wissen auf!

Termin: 30.08.2024

15.00–18.00 Uhr

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 30,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel.: (0231) 12 10 35 oder
Mail: info@parkakademie.de. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sitzgymnastik für Senioren

Schwung ins Leben bringen, auch im Alter beweglich bleiben mit Übungen, die Freude und Spaß machen.

Ein einfacher Weg, der mit Bewegung und Koordination eine positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist erreicht.

Freuen Sie sich auf mehr Lebensenergie und Wohlbefinden.

Termin: 05.09.2024

4 x 09.00–09.45 Uhr,

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 22,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder Mail: info@parkakademie.de.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Seniorenbüro Innenstadt-Ost in der Bücherei St. Liborius

Wir bringen Informationen ins Quartier

Was ist eine Vorsorgevollmacht und wofür ist sie wichtig?

Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost informiert über die Auswirkungen einer Vorsorgevollmacht und führt Sie durch das Formular.

Termin: 09.09.2024

16.00–17.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal der St. Liborius Gemeinde, Paderborner Straße 136, 44143 Dortmund

Kosten: Kostenfreies Angebot, Anmeldung wird erbeten, barrierefrei

Kontakt: Bücherei St. Liborius Tel. (0231) 22 13 13 89, E-Mail: buecherei@stliborius.de

Seniorenbüro Innenstadt-Ost Tel. (0231) 50 – 2 96 90 im Wilhelm-Hansmann-Haus

oder Tel. (0231) 50 – 2 78 00 im Versorgungsamt, E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Rollatoren - Tanztee

Die Gemeinde St. Suitbertus, der Seniorenbeirat, Begegnung VorOrt und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden erstmalig zum Tanztee mit Rollator ein. Nach dem Motto „Lachen und Bewegung hält jung und fit“ wird unter der Anleitung von ADTV-Rollator-Tanzlehrer Peter Hühner mit dem Rollator als Partner getanzt. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken.

Termin: 10.09.2024

ab 15.00 Uhr

Ort: Suitbertus Gemeinde, Annenstraße 16, 44137 Dortmund

Kontakt: Tel. (0231) 50-1 13 40, E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Sicherer Umgang mit Geldautomaten

Was kann ich alles am Geldautomaten erledigen? Wie überweise ich mit dem SB-Automat? Wie funktioniert das Online-Banking?

Das Seniorenbüro Innenstadt-West bietet mit Unterstützung der Sparkasse Dortmund eine Veranstaltung zum sicheren Umgang an.

Nach einer Einführung in das Thema besteht im Anschluss die Möglichkeit der praktischen Anwendung in der Sparkasse.

Termin: 11.09.2024

14.30–16.00 Uhr

Ort: Nachbarschaftstreff Spick In, Spickufer 10

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Eine verbindliche Anmeldung zur Veranstaltung ist gewünscht und erfolgt im Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. (0231) 50-1 13 40 oder

E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Lesung „Gina & Ben auf Lösungssuche“

Krankheiten des Alters kindgerecht dargestellt: mit Franzisca Schubert, Uwe Johansson und Schüler*innen der Emschertal-Grundschule

Termin: 17.09.2024

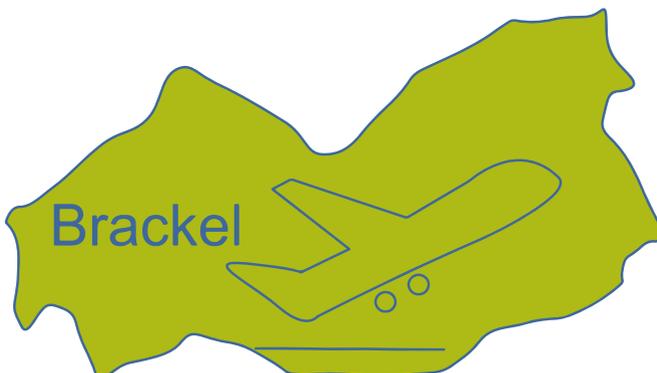
10.00–11.00 Uhr

Ort: Café Rose, Rosenstraße 63, 44289 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Marion Meyer-Scharenberg (Sozialdienst), Tel: (0231) 44 20 44-34 oder Michaela Pelzer (Einrichtungsleitung), Tel: (0231) 44 20 44-12

Um Anmeldung ab August wird gebeten.



Quartiersbesuch in Kirchlinde

Wie kann ich gut im Alter vorsorgen? Was ist wichtig, wenn ich mal nicht mehr entscheiden kann? Mir fällt zunehmend alltägliches schwer, wo bekomme ich Hilfe? Diese und andere Fragen zu Themen der Gesundheit und Pflege, der Sicherheit, Vorsorge und Patientenverfügung, der Freizeit oder der Entlastung von pflegenden Angehörigen beantworten Ihnen die Akteure des Runden Tisches für Seniorenarbeit an einem Infostand. Wir beraten Sie gerne und freuen uns, Ihnen aktuelles Infomaterial mitgeben zu können!

Termin: 20.09.2024

8.30–11.30 Uhr

Ort: Rewe Richter, Frohlinder Straße 12, 44379 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde

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

Ein Wohlfühltag für pflegende Angehörige in unserem Quartier

Das Netzwerk Senioren Innenstadt-West veranstaltet im Rahmen der Demenzwoche unter dem Motto „Demenz-Gemeinsam. Mutig. Leben.“ einen Wohlfühltag für pflegende Angehörige.

Pflegende Angehörige haben an diesem Tag die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken unter Anleitung auszuprobieren.

Von 11.45–12.45 Uhr laden wir zu einem Vortrag von Fr. Uta Wedemeyer zum Thema „Die Kraft des Humors in der Begleitung von Menschen mit Demenz“ ein.

Neben dem vielfältigen Angebot bietet die AWO-Tagespflege die Möglichkeit, sich bei einem kleinen Imbiss zu stärken und gemeinsam auszutauschen.

Das gegenseitige Kennenlernen unter Teilnehmer*innen soll angeregt werden, so dass unterstützende Netzwerke entstehen können.

Angehörige mit Demenz können während des Vormittags in der AWO-Tagespflege im Eugen-Krautscheid-Haus kostenfrei betreut werden.

Termin: 20.09.2024

9.00–13.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Um eine Anmeldung unter (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de wird gebeten.

Welt-Alzheimer-Tag

Motto: „Demenz – Gemeinsam.Mutig.Leben“

Am 21. September 2024 finden weltweit zum Welt-Alzheimer-Tag Veranstaltungen und Treffen statt.

Traditionell laden wir in Dortmund unsere Mitglieder, Freunde und Förderer zu einem ökumenischen Gottesdienst ein.

Den Gottesdienst gestalten wieder Pfarrer Ingo Maxeiner und Pater Jorge Aurelio Blanco Pineros

Organist: Marcel Pier

Termin: 21.09.2024

14.00–15.00 Uhr

Anschließend Einladung zu Kaffee und Kuchen im Gemeindesaal – siehe unten *)

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

Kosten: kostenfrei.

Es wird jedoch im Gottesdienst in der Kollekte um eine Spende für das Gasthaus Dortmund, Rheinische Straße, gebeten.

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

s. o. *) Für das anschließende Kaffeetrinken im angrenzenden Gemeindehaus wird um eine rechtzeitige telefonische Anmeldung mit Angabe Ihres Namens und der Personenzahl gebeten. Bitte nennen Sie auch Ihre Telefon-Nummer, damit wir Sie ggf. zurückrufen könnten.

Schulungskurs für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Die Caritas Dortmund bietet zu diesem Thema in Kooperation mit der AOK Nord West eine informative Schulungsreihe an.

Themen: Wissenswertes über Demenz, Umgang und Kommunikation, Informationen zu rechtlichen Fragen, Informationen zur Pflegeversicherung, Entlastungsangebote, Erfahrungsaustausch

Termin: 23.09–28.10

jeweils von 14.00–15.30 Uhr

Ort: Katholische Kirchengemeinde St. Aloysius

Altendernerstraße 67

44329 Dortmund

Kosten: Kostenfrei

Kontakt: Petra Herrmann, Tel. 0152 01 59 06 12,

Mail: petra.herrmann@caritas-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 konkret damit auseinander. Es stellen sich Fragen wie: Wie soll nach dem Lebensende bleiben und wie kann man seine Wünsche formulieren? Welche Möglichkeiten der selbstbestimmten Vorbereitung gibt es? Was ist ein guter und sinnvoller Umgang mit Tod und Trauer ohne Angst, Scheu und Unsicherheit? Erfahren Sie, wie eigene Trauerarbeit aussehen und wie sie hilfreich sein kann.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Vortrag und Gespräch

Veranstaltung 24-80540D

Tanja Schlosser

Termin: 24.09.2024

16.00–18.15 Uhr, 3 UStd

Ort: Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36, 44287 Dortmund - Aplerbeck

Kosten: 12,00 €

Kontakt: <https://vhs.dortmund.de/>

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Um in Dortmund mobil zu sein, bieten die öffentlichen Verkehrsmittel eine gute Alternative zum Auto. Damit Sie diese auch mit dem Rollator sicher nutzen können, lädt das Seniorenbüro Huckarde zur Veranstaltung „Sicher unterwegs mit dem Rollator“ auf dem Huckarder Marktplatz ein.

Üben sie gemeinsam mit Herrn Ralf Becker von der Mobilitätsberatung von DSW21 in Ruhe und direkt in einem Bus, wie sie am besten ein- und aussteigen und was besonders wichtig ist, wenn der Bus plötzlich losfährt oder bremst. Als zusätzliches Angebot können Sie auf einem Übungsparcours der Verkehrsunfallprävention der Polizei Dortmund erfahren, wie Sie sich mit dem Rollator sicher auf unterschiedlichen Untergründen bewegen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Einstellungen des Rollators überprüfen zu lassen.

Termin: 25.09.2024

14.30 bis 16.00 Uhr

Ort: Huckarder Marktplatz

Kosten: kostenlos

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. (0231) 50-2 84 90

E-Mail: seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Tag des Hilfsmittels. Für mehr Sicherheit im Alltag.

Im Herbst findet ein Informationstag rund um das Thema Hilfsmittel statt. Organisiert wird dieser Informationstag durch das Seniorenbüro Aplerbeck in Kooperation mit dem Netzwerk Runder Tisch für Senior*innen im Stadtbezirk Aplerbeck. Der Hilfsmitteltag bietet Interessierten die Möglichkeit, sich zu den unterschiedlichsten Hilfsmitteln erste Informationen einzuholen, Anbieter*innen kennenzulernen oder im besten Falle sogar das ein oder andere Hilfsmittel direkt ausprobieren zu können. Wir laden Sie zu dieser Veranstaltung herzlich ein und freuen uns über Ihren Besuch. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt!

Termin: 28.09.2024

10.00–15.00 Uhr

Ort: Kath. Gemeindehaus St. Ewaldi Aplerbeck, Egbertstraße 10–12 in 44287 Dortmund

Kosten: kostenfrei

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

Keine Anmeldung erforderlich!

Augenschule – Augentraining (Kurs 4165)

Alterssichtigkeit, Kurz-, oder Weitsichtigkeit, Grüner Star, Grauer Star, Maculopathien sowie trockene Augen sind häufig auftretende Störungen der Augen. Augenübungen, Entspannungsübungen, Reflexzonenmassage bringen Besserung und Erhaltung der Sehkraft.

Es ist auch vorbeugend und wohltuend für das noch gesunde Auge.-Zentrum · Karl-Marx-Straße

Termin: 02.10.2024 und 09.10.2024

17.00-19.00 Uhr

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

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

Kontakt: Karin Fieberg, Gesundheitsberaterin, GGB, Tel. (0231) 79 17 94

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung: Rechtzeitig versorgen-Leben selbst bestimmen

Referentin: Frau Teschner, Zentrum für Gehörlosenkultur Dortmund e.V.

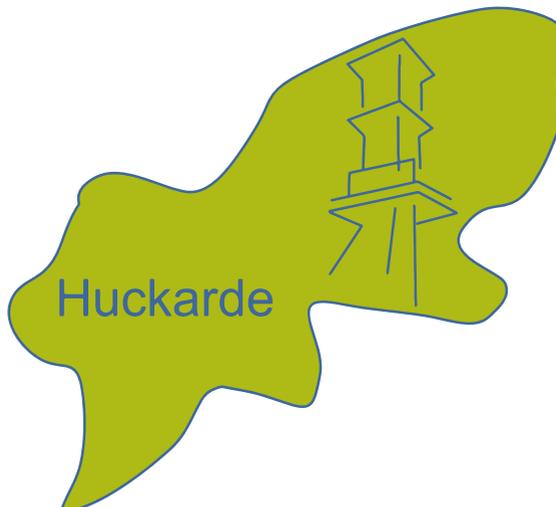
Termin: 10.10.2024

18.00–19.30 Uhr

Ort: Propsteihof 10, 44137 Dortmund - Mitte

Kosten: bitte erfragen

Kontakt: Anmeldungen erbeten unter (0231) 1 84 83 31 oder unter info@biss-dortmund.de



Vortrag: „Probleme mit den Ohren“

Sie sind sich nicht sicher, wann der richtige Zeitpunkt ist, um mit einem Hörgerät zu starten? Worauf müssen wir bei einem Hörgeräte-Kauf achten und wie teuer ist eigentlich ein modernes Hörsystem? Hörakustikmeisterin Andrea Walla vom Hörsysteme Schüren beantwortet Ihre Fragen rund um das Ohr und den modernen kleinen „Alltags-Assistenten“.

Termin: 10.10.2024

15.00–16.30 Uhr

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten.

Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-mail bz_berghofen@dortmund.de

Vortrag - Gedächtnistraining und beginnende Demenz

Wenn das Gedächtnis nachlässt... Oder: Wie kann ich mit Gedächtnistraining und beginnender Demenz mir oder meinen Angehörigen helfen?

Unsere Gedächtnisleistungen sind wichtig, um soziale Kontakte zu erhalten und den Alltag zu bewältigen, damit wir unsere Selbstständigkeit erhalten. Mit Angeboten aus dem ganzheitlichen Gedächtnistraining können Ressourcen teilweise geweckt werden und durch positive Erlebnisse erfolgt eine Steigerung des Selbstwertgefühls.

Referentin: Birgit Neuhäuser

Termin: 15.10.2024

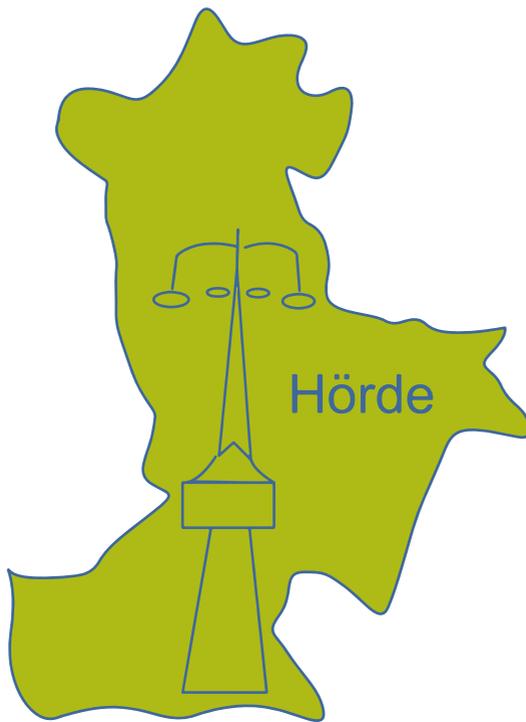
15.00-16.30 Uhr

Ort: Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Kosten: kostenfrei

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

E-Mail: bz_scharnhorst@dortmund.de



„Jogging fürs Gehirn“ - Teil I

Rätselhafte Ratespiele zum Stirnrunzeln

Das Gehirn in Bewegung halten (längst wissenschaftlich belegt) verlängert die Lebenserwartung und ist eine gute Prophylaxe vor demenziellen Ausfallerscheinungen. Jogging fürs Gehirn bedeutet, dass wir uns in der Gruppe mit Problemstellungen und Rätseln aller Art befassen und sie gemeinsam lösen werden. Das geschieht nicht nur kognitiv, sondern auch mit Hilfsmitteln wie Karten, Salzstangen oder Wassergläsern. Lassen Sie sich überraschen und überlisten Sie alte eingefahrene Denkstrukturen auf verblüffende Weise!

Termin: 18.10.2024

14.30–16.00 Uhr

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 8,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder Mail: info@parkakademie.de.
Um Anmeldung wird gebeten.

Vortrag: Krankheitsbild Demenz

Welche Formen gibt es?

Geschildert und erklärt werden verschiedene Formen der Demenz, zum Beispiel die Frontotemporale Demenz, die eine selten diagnostizierte Demenzform ist und gleichzeitig die zweithäufigste Demenzerkrankung unter 65 Jahren.

Referenten: Regionalbüro Dortmund, Theresa Rosenberg.

Termin: 22.10.2024

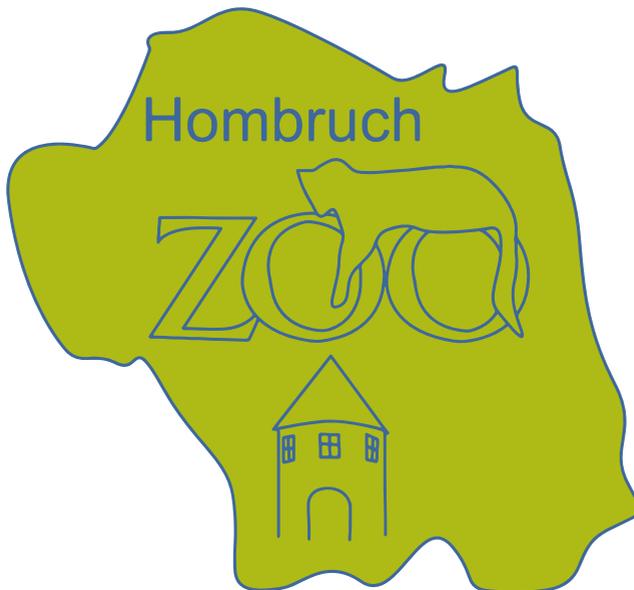
14.30–16.30 Uhr

Ort: Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Kosten: kostenfrei

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

E-Mail: bz_scharnhorst@dortmund.de



Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!

Über die Themen Tod, Bestattung und Trauer wird immer noch sehr selten offen gesprochen. Oftmals erst dann, wenn ein Todesfall eingetreten ist. Die Rückkehr zur Tagesordnung ist kaum möglich und stellt jede*n Einzelne*n sowie das Umfeld vor große Herausforderungen. Die Hinterbliebenen haben oft keine Kenntnis über die Wünsche der*des Verstorbene*n und müssen in kurzer Zeit eine Vielzahl von wichtigen Entscheidungen treffen. Daher ist ein präventiver Umgang mit diesen Themen zu Lebzeiten wichtig.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Vortrag und Gespräch

Veranstaltung 24-80530D

Tanja Schlosser

Termin: 22.10.2024

10.00–12.15 Uhr, 3 UStd.

Ort: VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Kosten: 12,00 €

Kontakt: <https://vhs.dortmund.de/>

Kleidertauschbörse mit Kaffeeflair

Die Katholische Frauengemeinschaft St. Barbara, Begegnung VorOrt, AWO OV Dorstfeld zusammen mit dem Seniorenbüro Innenstadt-West sowie die youngcaritas Dortmund laden zur Kleidertauschbörse in Dorstfeld ein. Nach Herzenslust kann gestöbert und anprobiert werden, passende Stücke können anschließend mitgenommen werden. Jede*r Besucher*in kann bis zu 10 Kleidungsstücke aus dem eigenen Schrank mitbringen und abgeben. Nicht getauschte Kleidung wird an eine soziale Einrichtung gespendet. Bei Kaffee und Kuchen kann so die Herbst- und Wintergarderobe aufgefrischt werden.

Termin: 23.10.2024

15.00 Uhr

Ort: Pfarrhaus St. Barbara, Teutoburgerstraße 14, 44149 Dortmund Dorstfeld

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

E-Mail: Seniorenbuero.west@dortmund.de

Ganzheitliches Gehirntraining mit NeuroKinetik® (in Theorie und Praxis)

Erkenntnisse der Neurowissenschaften legen nahe, dass unser Gehirn ein Leben lang lernt und wir präventiv bzw. unterstützend hierfür einiges tun können. Neurokinetische Übungen, die immer ein Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung, Koordination und Kopfarbeit erfordern, dienen in diesem Sinne nicht nur der Gehirngesundheit, sondern fördern auch koordinative und motorische Fähigkeiten. Wir beleuchten die beeinflussbaren Faktoren für die Gehirngesundheit im Alter werden. In der Praxis lernen Sie vielfältige kleine neurokinetischen Übungen kennen, die auch bei etwas eingeschränkter Mobilität unterstützend eingesetzt werden können.

Termin: 06.11.2024

11.15–12.15 Uhr, 3 x

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 22,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder
Mail: info@parkakademie.de. Um Anmeldung wird gebeten.

Rund um Ihre Gesundheit

Digitales Handling mit Ärzten und Krankenkassen

Dieses Seminar vermittelt Grundkenntnisse im Umgang mit dem digitalen Gesundheitswesen. Mit der elektronischen Patientenakte (ePA) z.B. haben Versicherte ihre Gesundheit stets im Blick. Arztbriefe, Befunde und Therapien sind an einem Ort sicher gespeichert. Dank der ePA können sich vor allem Ärztinnen und Ärzte schnell einen guten Überblick über die Gesundheit verschaffen. Die volle Hoheit über ihre Daten behalten dabei stets die Versicherten. Denn sie allein entscheiden, welche Dokumente sie wem zur Einsicht freigeben.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie online ganz schnell einen Arzttermin buchen können - so sparen Sie sich lange Wartezeiten am Telefon.

Termin: 07.11.2024

10.00–12.30 Uhr

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 28,50 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder
Mail: info@parkakademie.de. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sitzgymnastik für Senioren

Schwung ins Leben bringen, auch im Alter beweglich bleiben mit Übungen, die Freude und Spaß machen. Ein einfacher Weg, der mit Bewegung und Koordination eine positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist erreicht. Freuen Sie sich auf mehr Lebensenergie und Wohlbefinden.

Termin: 07.11.2024

09.00–09.45 Uhr, 4 x

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 22,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 121035 oder
Mail: info@parkakademie.de. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Aktionstag in der Melanchthon-Kirche

Entlastungs- und Wohlfühlangebote für Helfende

Termin: 13.11.2024

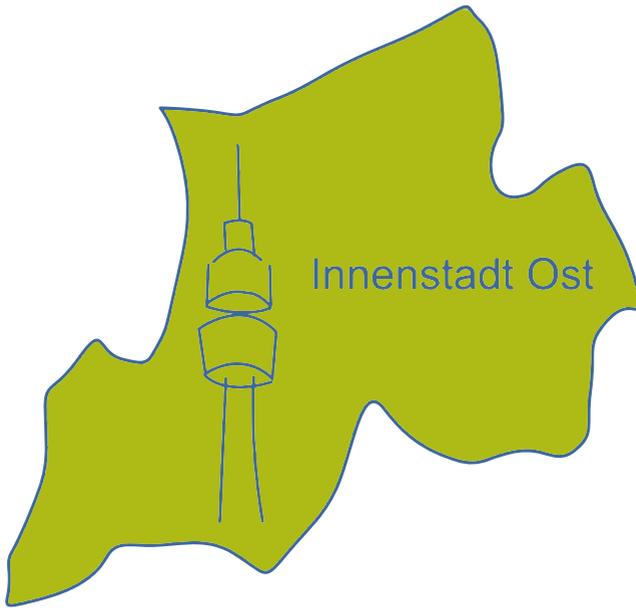
14.00–17.00 Uhr

Ort: Ev. Kirchengemeinde St. Reinoldi Dortmund, Melanchthon Kirche
Melanchthonstraße 6, 44143 Dortmund

Kosten: kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung, barrierefrei

Kontakt: Weitere Fragen richten Sie bitte an das Seniorenbüro Innenstadt-Ost
unter E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de oder
telefonisch (0231) 50-2 78 00 oder (0231) 50-2 96 90





Workshop: Sicher unterwegs mit dem Rollator!

Vorstellung des Rollator-Trainings-Parcours für Senior*innen mit Einweisung sowie allgemeinen Praxistipps und Hinweisen zum Themenfeld Rollator. In diesem Workshop wird der Parcours, der speziell für das Training mit dem Rollator entwickelt wurde, von allen Teilnehmenden begangen und erfahren. Er empfindet verschiedene schwierige Untergründe nach, die im Alltag unter Umständen ein Hindernis darstellen (Gehwegplatten, Gullideckel, Bordsteine, etc.). Darüber hinaus bietet er die Möglichkeit, das Rollator Fahren zu üben, um auch im Alter sicher und mobil am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Hierbei sollen mögliche Problemfelder bei der Nutzung unmittelbar erkannt und Handlungshilfen zur Gefahrenminimierung vermittelt werden. Teilnehmende sollten ihre eigenen Rollatoren zum Training mitbringen. Begleitpersonen können teilnehmen.

In Kooperation: Polizei Dortmund, Dienststelle Verkehrsunfallprävention und Opferschutz

Veranstaltung 24-54630

Jutta Rengelink

Termin: 13.11.2024

10.00–12.00 Uhr, 3 UStd.

Ort: VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: <https://vhs.dortmund.de/>

Vortrag: „In gesunden Zeiten vorsorgen – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung“

Das Seniorenbüro Aplerbeck informiert in seinem Vortrag über die Bedeutung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Verschiedene Lebenssituationen wie z.B. akute Erkrankungen oder Pflegebedürftigkeit können dazu führen, wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Gerade deshalb ist es sinnvoll, sich frühzeitig mit seinen Wünschen auseinanderzusetzen.

Termin: 14.11.2024

15.00–16.00 Uhr

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten. Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00
oder E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

Gelenkschmerzen naturheilkundlich lindern

Wer Gelenkschmerzen hat, egal wo, weiß, wie sehr man darunter leidet und im Alltag eingeschränkt ist. Bewegungseinschränkungen können sehr vielfältig und belastend sein.

In diesem Vortrag werden die naturheilkundlichen Möglichkeiten aufgezeigt, die verschiedensten Beschwerden naturheilkundlich und ohne Nebenwirkungen zu behandeln. So kann man den Alltag wieder genießen.

Termin: 15.11.2024

10.00–11.30 Uhr

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 8,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder
Mail: info@parkakademie.de. Um Anmeldung wird gebeten.

Fortbildungsveranstaltung: „Wohnberatung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“.

Referentin: Frau Bank, Moderation durch Frau Teschner, Zentrum für Gehörlosenkultur Dortmund e.V.

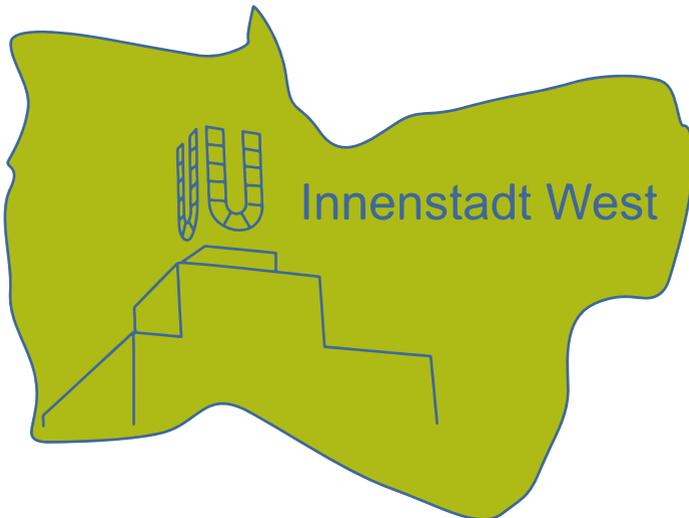
Termin: 21.11.2024

18.00–19.30 Uhr

Ort: Zentrum für Gehörlosenkultur, Huckarder Straße 2–8 in 44147 Dortmund

Kosten: bitte erfragen

Kontakt: Anmeldungen erbeten unter (0231) 18 48 331 oder unter info@biss-dortmund.de



„Jogging fürs Gehirn“ - Teil 2

Neue Rätsel für Senioren zum Nachdenken und Staunen!

Das Gehirn in Bewegung halten (längst wissenschaftlich belegt) verlängert die Lebenserwartung und ist eine gute Prophylaxe vor demenziellen Ausfallerscheinungen. Jogging fürs Gehirn bedeutet, dass wir uns in der Gruppe mit Problemstellungen und Rätseln aller Art befassen und sie gemeinsam lösen werden. Das geschieht nicht nur kognitiv, sondern auch mit Hilfsmitteln wie Karten, Salzstangen oder Wassergläsern. Lassen Sie sich überraschen und überlisten Sie alte eingefahrene Denkstrukturen auf verblüffende Weise!

Termin: 22.11.2024

14.30–16.00 Uhr

Ort: ParkAkademie im Westfalenpark, Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 8,00 €

Kontakt: Büro der ParkAkademie Tel. (0231) 12 10 35 oder
Mail: info@parkakademie.de. Um Anmeldung wird gebeten.

Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt - wissen, was wichtig ist!

Über die Themen Tod, Bestattung und Trauer wird immer noch sehr selten offen gesprochen. Oftmals erst dann, wenn ein Todesfall eingetreten ist. Die Rückkehr zur Tagesordnung ist kaum möglich und stellt jede*n Einzelne*n sowie das Umfeld vor große Herausforderungen. Die Hinterbliebenen haben oft keine Kenntnis über die Wünsche der*des Verstorbenen*n und müssen in kurzer Zeit eine Vielzahl von wichtigen Entscheidungen treffen. Daher ist ein präventiver Umgang mit diesen Themen zu Lebzeiten wichtig.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Vortrag und Gespräch

Veranstaltung 24-80532D

Tanja Schlosser

Aplerbeck

Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36

Termin: 26.11.2024

18.00–20.15 Uhr, 3 UStd.

Ort: VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Kosten: 12,00 €

Kontakt: <https://vhs.dortmund.de/>

Adventssingen - Mitsingaktion zum Advent

Das Altenzentrum St. Antonius, Begegnung VorOrt und das Seniorenbüro Huckarde laden zu einem adventlichen, musikalischen Nachmittag ein. Bei Punsch und Würstchen kann gemeinsam gesungen und sich auf die Weihnachtszeit eingestimmt werden. Ein schönes Angebot auch für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen.

Termin: 13.12.2024

16.00–18.00 Uhr

Ort: Altenzentrum St. Antonius, Rahmer Straße 47, 44369 Dortmund

Kosten: Keine Kosten

Kontakt: Infos über das Altenzentrum St. Antonius unter (0231) 31 50 10



4. Wiederkehrende Angebote

Eving

Eving

Treff arabischsprachiger, ältere Migrant*innen im Städt. Begegnungszentrum Eving.

Arabisch sprechende ältere Migrant*innen treffen sich regelmäßig zwei Mal im Monat in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen im Begegnungszentrum Eving. Das Treffen soll zum Austausch und Knüpfung neuer Kontakte beitragen.

Termin: Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15.00 Uhr

Ort: Städt. Begegnungszentrum Eving, Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Alyaa Bakro, Tel. 0159 06 65 76 73

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de



Hörde

Hörde

Digitalkompass

Ehrenamtlich organisiertes Café für Menschen, die Fragen rund um ihr Smartphone, Laptop und co haben. Wir klären alle Fragen, probieren gemeinsam aus und berichten über wichtige Themen rund um Datenschutz, Sicherheit, Kommunikation und Apps.

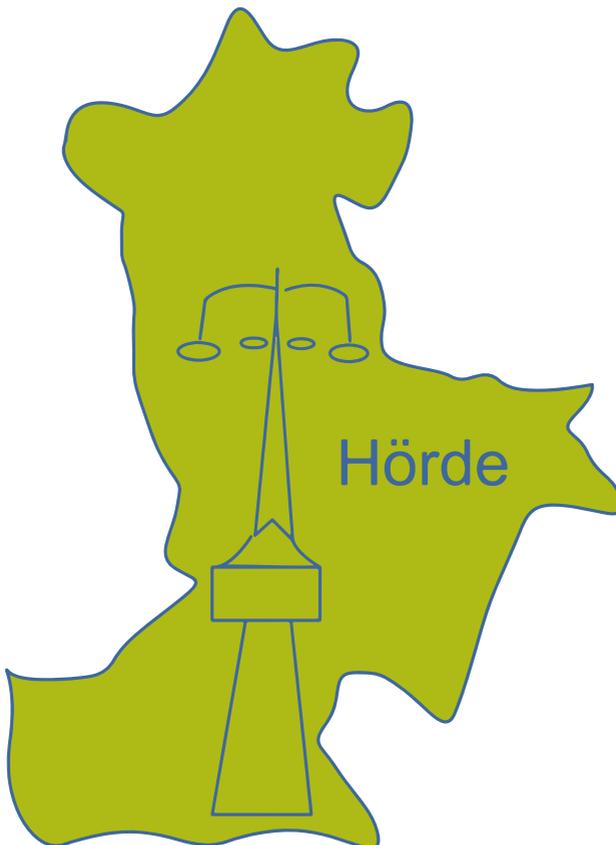
Termin: Jeden Donnerstag

17.00–18.00 Uhr

Ort: Niederhofener Straße 52, 44263 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Michael Kebekus, Tel. (0231) 42 57 99 60, Email: anmeldung@skf-hoerde.de



Hörde

Seniorenfrühstück

Gemeinsames Frühstück für Senioren

Termin: Immer am 3. Dienstag im Monat

ab 9.30 Uhr

Ort: Niederhofener Straße 52, 44263 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Michael Kebekus, Tel. (0231) 42 57 99 60,

Email: Mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Hörde

Russischsprachiger Senior*innentreff

Das Projekt KULSA vom VMDO e. V. in Kooperation mit FORUM DIALOG. Frauen- und Familienintegrationsverein e.V. bietet regelmäßiges Treffen für russischsprachige ältere Dortmunder*innen an.

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 Rechten auf Pflege im Alter, im Ruhestand und Tipps für ein gesundes Leben.

Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie selbst vorbei und bringen Freund*innen und Bekannte mit!

Termin: 1. und 3. Freitag im Monat

17.00–19.00 Uhr

Ort: Hörder Zentrum für Vielfalt, Am Heedbrink 29, 44263 Dortmund

Kontakt: Gruppenleitung, Nelli Debus, Tel. 0152 53 13 02 82

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Innenstadt

Innenstadt

Beratungssprechstunden und Sportgruppe für Menschen mit einer Parkinson Erkrankung

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, bietet auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Menschen mit Parkinson teilzunehmen.

Termin:

Beratung: jeden Freitag im Monat

Sportgruppe: jeden 3. Freitag

16.00–17.00 Uhr

17.30–18.15 Uhr

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

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



Innenstadt

Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitpersonen

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern schaffen gute Laune und Lebensfreude.

Zu unserem Chorprojekt laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freunden und Nachbarn ein, unter Anleitung eines Chorleiters und eines Pianisten ein bekanntes Repertoire an Melodien mitzusingen.

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.

Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt des Wilhelm-Hansmann-Hauses mit der Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

**Termine: jeden 3. Dienstag im Monat 20.08., 17.09.,
15.10., 19.11., 17.12.2024**

16.30–18.00 Uhr

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

Kosten: Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

Kontakt:

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

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

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 (Ängste, Depressionen), Selbstständigkeit und die Hirnaktivitäten beschleunigt. Symptome, wie Tremor, Gleichgewichtsstörungen und das Freezing (plötzliches Erstarren in der Bewegung) verbessern sich durch die Tangoelemente, 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: 06.09.–15.11.2024

10.00–11.00 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Innenstadt

„Mit Kopf, Hand und Fuß“ – 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: dienstags 03.09.–19.11.2024

14.15 Uhr–15.15 Uhr

dienstags 03.09.–19.11.2024

15.30 Uhr–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

Gedächtnistraining

Mit Spiel und Spaß werden hier die „grauen Zellen“ wieder angeregt. Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Urteilsfähigkeit und logisches Denken. Dieser Kurs findet meist im Sitzen statt. Jede Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Termin: dienstags 13.08.–24.09.2024

10.00–11.30 Uhr

dienstags 08.10.–19.11.2024

10.00–11.30 Uhr

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

Kosten: je 30,00 €

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

Innenstadt

Flamenco für Anfänger*innen

Der Kurs vermittelt das rhythmische Stampfen mit den Füßen (zapateados), das Klatschen mit den Händen, die stolze Aufrichtung des Körpers und die mal elegante, mal kraftvollen Bewegungen der Arme. In kleinen Choreografien werden alle diese Bewegungselemente verbunden. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Termin: montags 12.08.–14.10.2024

16.30–17.30 Uhr

montags 21.10.-09.12.2024

16.30–17.30 Uhr (5 x Kurzkurs)

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

Kosten: 30,00 € / Kurzkurs 15,00 €

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

Innenstadt

Seniorentreff für Menschen aus der Ukraine

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

Termin: mittwochs

14.00 Uhr-17.00 Uhr

Musik- und Literaturkreis

ab 17.00 Uhr

freitags

11.00 Uhr-14.00 Uhr

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

Kosten: Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: Information unter (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 bzw. 5 Kurstagen.

Termin: dienstags 13.08.–05.11.2024 **10.30–11.30 Uhr**
dienstags 12.11.–10.12.2024 10.30 Uhr–11.30 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 30,00 € / 15,00 € (Kurzkurs)

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

Innenstadt

Rollator-Gymnastik

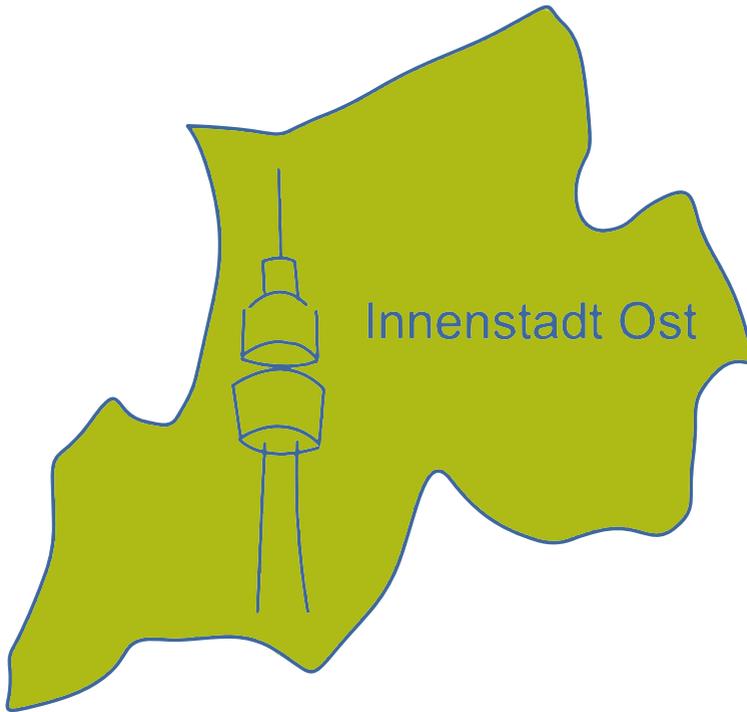
Bei der Rollator-Gymnastik wird Gymnastik, Spiel und Tanz mit und am Rollator vereint. Der Rollator unterstützt dabei die Bewegungen und gibt den Teilnehmer Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen! Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten, an 10 bzw. 5 Kurstagen.

Termin: freitags 16.08.–08.11.2024 **14.30–15.30 Uhr**
freitags 15.11.–13.12.2024 **14.30 Uhr-15.30 Uhr (5x Kurzkurs)**

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

Kosten: 30,00 € / 15,00 € Kurzkurs

Kontakt: Information und Anmeldung unter (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.

Termin: dienstags 13.08.–15.10.2024

17.45–18.45 Uhr

freitags 16.08.–18.10.2024

11.15 –12.15 Uhr

dienstags 05.11.–03.12.2024

17.45–18.45 Uhr (5x Kurzkurs)

freitags 08.11.–06.12.2024

11.15–12.15 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 30,00 €/ 15,00 € Kurzkurs

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. Er ist nicht zertifiziert.

Termin: freitags 16.08.–27.09.2024

11.00–12.30 Uhr

freitags 11.10.–29.11.2024

11.00–12.30 Uhr

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

Kosten: 30,00 € / Do Karte-Ermäßigung möglich

Kontakt: Information und Anmeldung unter (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!

Termin: donnerstags 15.08.–26.09.2024

10.00–11.30 Uhr

donnerstags 07.11.–19.12.2024

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

Apple i-Pad

Das i-Pad ist nicht mehr wegzudenken: unterwegs mobil sein, im Internet surfen, E-Mails schreiben oder mit Freunden und Familie chatten. Alles das wird im Anfänger-Kurs vermittelt. Kursdauer jeweils 90 Minuten an sieben Kurstagen. Bitte eigenes i-Pad mitbringen.

Termin: donnerstags 15.08.–26.09.2024

11.45–13.15 Uhr

donnerstags 07.11.–19.12.2024

11.45–13.15 Uhr

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

Kosten: 40,00 €

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

Innenstadt

Aktive Selbstschutzmaßnahmen

Die Kursteilnehmer*innen werden sensibilisiert, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso wird geübt, wie man sich im Falle eines Übergriffs selbstbewusst verhält und sich ggf. verteidigen kann. Durch Körperhaltung und Aussprache wird ggf. ein Übergriff verhindert. Kursinhalte: Erkennen von Gefahrenpotentialen, Grundsätze der Gefahrenabwehr, Möglichkeit der Deeskalation/Konfliktvermeidung, Erlernen von Techniken aus den Kampfsportarten. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 bzw. fünf Kurstagen.

Termin: mittwochs 21.08.–30.10.2024

9.45–10.45 Uhr

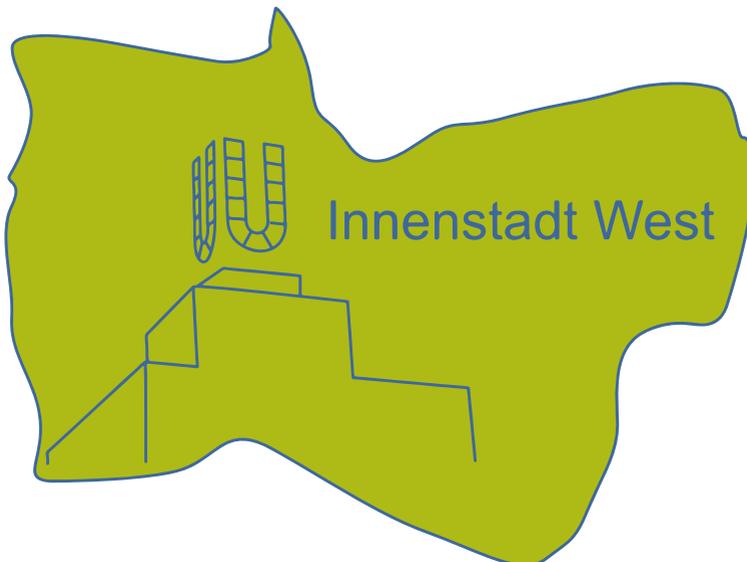
mittwochs 13.11.–18.12.2024

9.45–10.45 Uhr (5xKurskurs)

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

Kosten: 30,00 € / 15,00 € Kurskurs

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



Innenstadt

Walken – Aktives Gehen im Freien

Walken ist ein perfektes Ganzkörpertraining: das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung. Es werden keine Nordic-Walking-Stöcke benutzt. Die Übungseinheit beträgt jeweils 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Termin: 10.10.–28.11.24/donnerstags

18.00 Uhr–19.30 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Innenstadt

Yoga für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

(Parkinson, Polyneuropathie, Demenz usw.)

Menschen mit neurologischen Erkrankungen erhalten ein Angebot, bestehend aus Körperübungen aus dem Hatha Yoga (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungsübungen (teils klanglich – mit Klangschalen – begleitet) und kurzen Meditationen, welche sich individuell an den Möglichkeiten der Teilnehmenden orientiert. Ziel ist die Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens.

Bitte eine Decke mitbringen. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Termin: 12.08.–28.10.24/montags

13.45–14.45 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Innenstadt

Denksport treiben – denkfit bleiben

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

Frau Richhardt 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.

Termin: donnerstags
donnerstags

09.30–10.30 Uhr
11.00–12.00 Uhr

Ort: KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

Kosten: Entgelt für eine einzelne Gruppenstunde 17,00 €

Monatsangebot August: 60 €

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

Internet: www.denkabenteuer.de

Innenstadt

Seniorenbüro Innenstadt-Ost – im Kaisern!

Wir bringen Informationen ins Quartier

Die Mitarbeiter*innen sind informieren über alle Themen rund ums Älterwerden und beantworten Fragen der Ratsuchenden. Immer mit dabei sind die Notfalldosen.

Termine: 14.08., 11.09., 09.10., 13.11., 11.12.2024

15.00–16.00 Uhr

Ort: Projektraum „Kaisern“ Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

Kosten: kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung, nicht barrierefrei

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost unter

E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de oder

telefonisch (0231) 50 – 2 78 00 oder (0231) 50 – 2 96 90.

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, sowie Tipps für ein gesundes Leben.

Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen.

Außerdem gibt es Filmtage, Musiktreffen und Exkursionen.

Kommen sie gerne vorbei, wir freuen uns auf sie!

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15.00 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund, Raum: B6

Kosten: kostenlos

Kontakt: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 177 6 05 88 85, E-Mail: 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.

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15.30 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund, Raum: B4

Kosten: kostenlos

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

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 177 6 05 88 85, E-Mail: 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: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

16.00 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund, Raum: B6

Kosten: kostenlos

Kontakt: Yuriy Abolnikov, E-Mail: Ukraine@vmdo.de

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Innenstadt

Treff persischsprachiger, älterer Migrant*innen

Der persische Seniorentreff lädt ein, im Haus der Vielfalt zum Kaffee und Tee. Hier können Seniorinnen und Senioren neue Kontakte knüpfen. Freizeitaktivitäten und Kurzvorträge werden organisiert.

Je nach Bedarf haben die Senioren auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen.

Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat

15.00 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund, Raum: B6

Kosten: kostenlos

Kontakt: Schahla Yawari, Tel. 0177 6 66 08 86

Innenstadt

Treff arabischsprachiger, älterer Migrant*innen

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

Kurzvorträge über Vorsorge, das Gesundheitssystem in Deutschland, Pflegeversicherung 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.

Termin: jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

16.00 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund, Raum: B6

Kosten: kostenlos

Kontakt: Dr. Omar Al Ghawi, E-Mail: alghawiomar@hotmail.com

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit- VMDO e.V.

Innenstadt

Treff türkischsprachige, ältere Migrant*innen

Regelmäßig treffen sich ältere Migrant*innen zweimal im Monat in einer gemütlichen Runde im Haus der Vielfalt, um bei Kaffee und Kuchen zusammenzukommen. Das Treffen dient dem Zweck des Austauschs und der Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen.

Im Rahmen dieser Veranstaltungen werden auch Kurzvorträge zu Themen wie Vorsorge, dem Gesundheitssystem in Deutschland, 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.

Termin: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

15.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Ayse Erdemir

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit -VMDO e.V.

Innenstadt

Treff für iranischsprachige Senior*innen

Willkommen im iranischen Seniorentreff!

Laden Sie sich herzlich ein, im Haus der Vielfalt bei Kaffee und Tee zusammenzukommen. Hier haben Seniro*innen 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!

Termin: Jeden Dienstag

17.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Leyla Nasri, Mobil: 0176 43 46 17 47, E-Mail: l.nasri@vmdo.de
KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit-VMDO e.V.

Innenstadt

Treff kurdischsprachiger, älterer 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 Möglichkeit in lockerer Atmosphäre sich 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.

Termin: jeden 1. und 3.Freitag im Monat

16.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Gulnaz Ismail

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: 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.

Termin: jeden Dienstag

15.00 Uhr

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

Kosten: Bitte informieren Sie sich.

Kontakt: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de
KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V

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

Innenstadt

Yoga für Senior*innen

In diesen Kurs soll die Welt des Yoga ein wenig mehr gezeigt werden. Yoga besteht nicht alleine aus den Asanas Körperstellungen.

Es wurde als eine der besten und effizientesten Bewegungsformen für ältere Erwachsene bezeichnet, da es umfassende Vorteile für die geistige und körperliche Gesundheit hat.

Die sozialen Vorteile einer regelmäßigen Teilnahme an einem Yoga-Kurs für Senioren können dem Einzelnen helfen, einen Sinn zu finden und Gefühle der Isolation und Einsamkeit zu vermeiden.

Termin: jeder Donnerstag

11.00 Uhr

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

Kosten: Bitte erfragen

Kontakt: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de
Das Projekt „MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN LEBEN GESUND DURCH BEWEGUNG“ - INFRADO e.V. KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit

Innenstadt

KOMM UND TANZ MIT UNS

Der Seniorentanz startet ab dem 05. Juni.

In dem Kurs können sie verschiedene Tänze erlernen und ihre Koordination, Ausdauer, Gedächtnis, Flexibilität trainieren.

Im Haus der Vielfalt Tanzraum C6

Termin: Jeden Mittwoch

15.00 Uhr

Ort: Zur Vielfalt 21, 44147 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85 oder (0231) 28 67 87 55,

E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Das Projekt „MIGRANTINNEN UND MIGRANTEN LEBEN GESUND DURCH BEWEGUNG“ – INFRADO e.V. KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit VMDO 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 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: dienstags online

14.00–15.30 Uhr

donnerstags vor Ort

14.00–15.30 Uhr

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Dewar Adair, Tel. (0231) 79 93 61 38, Mobil: 0179 4 67 14 52

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

Innenstadt

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

Termin: 12 x Mittwoch, ab 21.08.24

10.15–11.15 Uhr, 16 UStd.

Ort: VHS, HansasträÙe 2–4, 44137 Dortmund, Kurs-Nr. 24-85606D

Kosten: 70,40 Euro

Kontakt: Jessica Pothmann, VHS Dortmund, (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

RückenFit – eine kräftigende Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist für diejenigen geeignet, die Spaß daran haben in Theorie und Praxis ein gesundheitsförderliches Bewegungsprogramm mit Schwerpunkt der Wirbelsäulengymnastik zu erlernen. Dabei erwarten Sie neben Kräftigungsübungen für Bauch- und Rückenmuskulatur, funktionelles Ganzkörpertraining, mobilisierende und entspannende Programme sowie fachlich aufbereitete Inhalte zu einem guten, gesunden Umgang mit dem Rücken. Sie erhalten Tipps für Ihren Alltag und Anwendungsmöglichkeiten, um langfristig Ihre Rückengesundheit zu stärken. Der Aufbau und die Verbesserung Ihrer physischen Ressourcen steht hierbei im Vordergrund. Bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk mitbringen.

Termin: 10 x Mittwoch, ab 21.08.2024 **9.00–10.00 Uhr, 13 UStd.**

Ort: VHS, HansasträÙe 2–4, 44137 Dortmund, Kurs-Nr. 24-85700D

Kosten: 57,20 Euro

Kontakt: Jessica Pothmann, VHS Dortmund, (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

Osteoporose-Gymnastik

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

Termin: 12 x Mittwoch, ab 21.08.2024 **11.30–12.15 Uhr, 12 UStd.**

Ort: VHS, HansasträÙe 2–4, 44137 Dortmund, Kurs-Nr. 24-85750D

Kosten: 52,80 Euro

Kontakt: Jessica Pothmann, VHS Dortmund, (0231) 50-2 48 36

Innenstadt

Yoga für Späteinsteiger

Die nachweislich positiven Wirkungen des Yoga sind nicht mehr länger nur jungen, sportlichen Menschen vorbehalten. Denn es ist möglich, auch mit einem Stuhl viele Asanas zu praktizieren (auch Bodenvariationen). Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte werden hier schonende und doch fordernde, äußerst wirksame Übungsreihen angeboten, die Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft verbessern. Die Tiefenentspannung und Meditationen lassen innere Ruhe, Gelassenheit und Freude am Leben wachsen. Das Lungenvolumen wird erhöht, Zufriedenheit und Lebensqualität erreicht.

Termine:

Mittwochs, den 04.09.–30.10.2024 (Kurs 4350)

16.00–17.15 Uhr

Mittwochs, den 06.11.–18.12.2024 (Kurs 4355)

16.00–17.15 Uhr

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

Kosten: Mitglieder 60,00 €, Nichtmitglieder 75,00 €

Kontakt: Elke Recks, Yogatherapeutin, Gesundheitstrainerin (SKA)

Tel.: (0231) 41 46 58 oder 0177 9 17 03 05

Scharnhorst

Scharnhorst

Fit ins Wochenende

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

Termin:

August 2024: 02.08., 09.08., 16.08. freitags

16.30–17.30 Uhr

September 2023: 13.09., 20.09., 27.09. freitags

16.30–17.30 Uhr

Ort: Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

Kosten: Kein fester Teilnehmerbeitrag. Um eine Spende für den Quartierstreff freuen wir uns.

Kontakt: spickin@wsg-wohnen.de, Fr. Gumbert, Mobil: 0176 41 06 87 80

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 und Tipps für ein gesundes Leben. Je nach Bedarf haben die Senior*innen auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen. Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie selbst vorbei und bringen Freund*innen und Bekannte mit.

Termin: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat

15.00–17.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227

Kosten: kostenlos

Kontakt: Gruppenleitung Eleonora Faust, Tel. 0176 63 04 94 95

E-Mail: Eleonora.Faust@forum-dialog.org

Projekt KULSA A-VMDO e.V.

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. (0231) 28 67 87 55, Mobil: 0177 6 05 88 85

E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227

Katja Kremer, Tel. 0231 50-2 88 59, E-Mail: kkremer@stadtdo.de

Scharnhorst

Treff arabischsprachige, ältere Migrant*innen im Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Arabischsprechende ältere Migrant*innen treffen sich regelmäßig zwei Mal im Monat in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen im Begegnungszentrum Scharnhorst. Das Treffen soll zum Austausch und Knüpfung neuer Kontakte beitragen.

Termin: Jeden 1. und 3. Montag im Monat

15.00 Uhr

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Alyaa Bakro, Tel. 0159 06 65 76 73

Dr. Gürsel Çapanoglu, Mobil: 0177 6 05 88 85, E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Scharnhorst

Yoga für Senior*innen im Begegnungszentrum Scharnhorst

Entdecken Sie die wohltuende Wirkung von Yoga in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre!

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt und bietet sanfte Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Balance und Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kommen Sie vorbei und tun Sie etwas Gutes für Körper und Geist!

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Jeden Montag

14.00–15.30 Uhr

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst
Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Kosten: Bitte informieren sie sich bei den Anbieter*innen

Kontakt: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. (0231) 28 67 87 55, Mobil: 0177 6 05 88 85
E-Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Brackel

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.

Termin: jeden Montag

17.00 Uhr

Ort: Gartenverein Brackel Westfälische Straße 245 44309 Dortmund

Kosten: Das Angebot ist kostenlos.

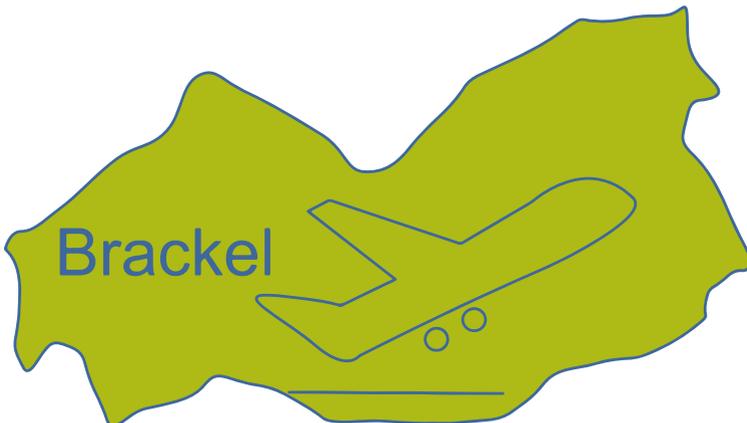
Kontakt: Lidia Tiz, Tel. 0157513442 00

Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6 05 88 85, E-Mail: mg.capanoglu@vmdo.de

KULSA-Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V.

Kooperationspartner: Forum Dialog e.V.

Aplerbeck



Aplerbeck

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wir trainieren gemeinsam mit netten Menschen unser(en)

G eist

E rzählen

H aben Spaß

I nteressantes ist auch dabei

R aten und

N achdenken

Termin: Freitag, 02.08.2024 bis 20.09.2024

09.30–10.45 Uhr

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: 30,00 € pro Kurs

Kontakt: Bitte beachten: Information und Anmeldung nur bis zum 08.07.2024 bei Petra Emig, Tel. (0231) 50-2 91 00

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.

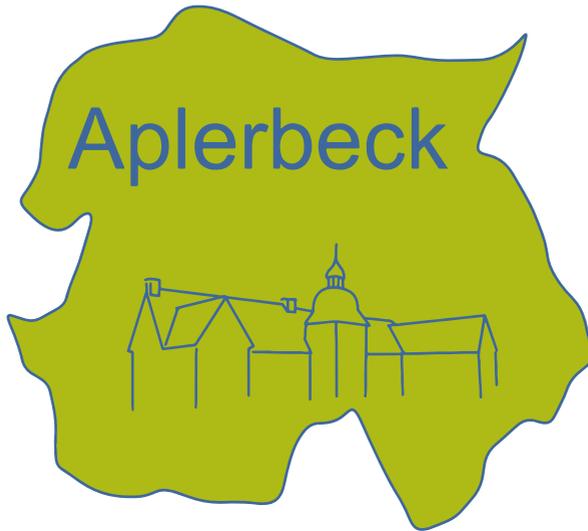
Termin: an jedem dritten Montag im Monat

18.30–20.00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum St. Ewaldi, Egbertstraße 10–12 in 44287 Dortmund

Kosten: Kostenfrei.

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



Aplerbeck

Mittagstisch im Café Rose

Zwei Mittags-Menüs stehen zur Auswahl (jeweils Suppe, Hauptspeise, Dessert)

Termin: täglich

12.30 Uhr

Ort: Café Rose, Rosenstraße 63, 44289 Dortmund

Kosten: 5,50 Euro pro Person

Kontakt: Teilnahme nur nach Anmeldung eine Woche im Voraus!

Jan König (Küchenleitung), Tel: 44 20 44-23 oder

Frau Baumann/Frau Schwalbe (Verwaltung), Tel: 44 20 44-20 oder 44 20 44-30

Aplerbeck

Offene Gymnastik in der Tagespflege

Eine abwechslungsreiche, aktivierende Gymnastikrunde im Sitzen erwartet Sie.
„Schnuppern“ Sie gerne spontan oder klären Sie vorab offene Fragen.

Termin: dienstags

10.30 Uhr

Ort: Tagespflege im Seniorenzentrum Rosenheim, Zugang über den Eingang zum Café Rose, Rosenstraße 63, 44289 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Sabrina Spielhoff (Leitung Tagespflege), Tel: 44 20 44-70

Hombruch

Hombruch

Creativ-Café

Creativ-Café – für pflegende Angehörige und Interessierte.

In angenehmer Atmosphäre und im kleinen Kreis haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. In unserem wechselnden Angebot 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 Creativ-Café durch erfahrene Fachkräfte, die gerne Ihre Fragen zu Betreuung und Entlastung etc. beantworten.

Termin:

Mittwoch, 25. September 2024

15.00–18.00 Uhr

Mittwoch, 30. Oktober 2024

15.00–18.00 Uhr

Mittwoch, 27. November 2024

15.00–18.00 Uhr

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

Kosten: 5,00€ für Kreativ-Material

Kontakt: Nina Rosenkranz und Kerstin Beck

Tel: (0231) 2 22 51 35 (Mo.–Fr. 9.00–16.00 Uhr), E-Mail: service@zeitgut-dortmund.de



ONLINE

Der „WBZ-Lauschtreff“

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

Moderator des Podcasts, der schon bald in der 17. Ausgabe herauskommt, ist Christoph Tiegel, ein erfahrener Fernseh- und Radiojournalist. Inhaltlich gut vorbereitet talkt er immer in bester Laune mit den unterschiedlichen Gästen, die alle auf ihre Art und Weise einen Bezug zum WBZ haben.

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

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

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

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

Zum Lauschtreff geht es über die Homepage der Städtischen Seniorenheime Dortmund, <https://www.shdo.de/wbz-podcast.html>. Wer nicht online ist, kann über das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eine kostenlose Podcast CD erhalten; tel. (0231) 50-29 61 12.



ONLINE

Online Denksport treiben – denkfit bleiben

Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, bleiben mit Online-Gedächtnstraining 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 Gedächtnstraining 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.

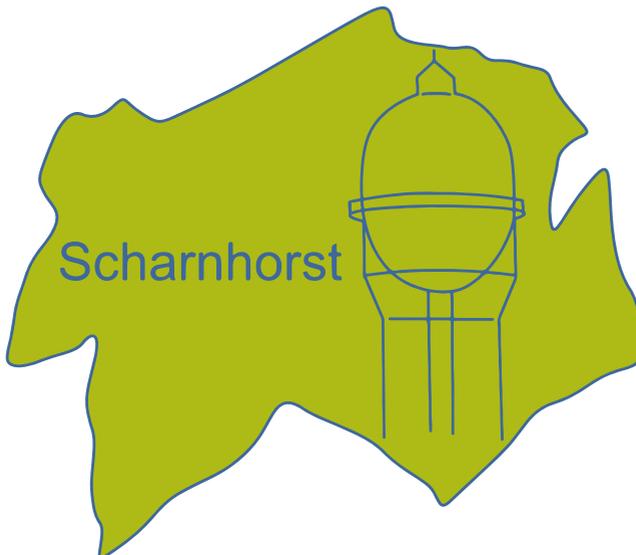
Termin: dienstags 09.00–10.00 Uhr

siehe auch www.denkabenteuer.de/termine

Ort: online, ein Mikrofon und eine Kamera werden vorausgesetzt

Kosten: Entgelt für eine Online-Gruppenstunde: 15,00 Euro

Kontakt: Monika Richhardt, Tel. (0231) 48 79 27, Internet: www.denkabenteuer.de



5. Veranstaltungsreihen

Der Hitzehelfer Dortmund

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze in Dortmund
Die Dortmunder Seniorenbüros bieten stadtteilbezogene Veranstaltungen zum Thema „Hitze“ in allen Dortmunder Stadtbezirken zu den kostenfreien Teilnahmen an. Eingeladen sind Senior*innen sowie alle weiteren interessierten Bürger*innen.

Seniorenbüro Aplerbeck

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

Termin: 29.08.2024

10.00–12.00 Uhr

Ort: Wochenmarkt, Aplerbecker Marktplatz, 44287 Dortmund

Veranstaltet durch: Seniorenbüro Aplerbeck

Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

„Trinkpause – Hitze, Wasser und mehr“

Termin: 27.08.2024

11.00–15.00 Uhr

Ort: An Wilhelm-Hansmann-Haus Märkische Straße 21 44141 Dortmund

Veranstaltet durch Seniorenbüro Innenstadt-Ost in Kooperation mit dem Wilhelm-Hansmann – Haus.

Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorenbüro Eving

Hitze im Alltag – Tipps, um auch im Alter bei Hitze „cool“ zu bleiben

Vortrag von Frau Walter und Frau Walkenhorst von der Diakoniestation Nord-Ost

Termin: 22.08.2024

15.00–17.00 Uhr

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Eving,

Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Veranstaltet durch: Seniorenbüro Eving in Kooperation mit dem Pflegedienst der Diakonie Nord-Ost und dem städtischen Begegnungszentrum Eving

Anmeldung: Telefonisch unter: (0231) 50-2 96 60 (mit Anrufbeantworter) oder per E-Mail an: seniorenbuero.eving@dortmund.de

Veranstaltungsreihe im Rahmen der "Demensch" Ausstellung im Begegnungszentrum Eving

Während der Dauer der Ausstellung können zu unseren Öffnungszeiten ausgewählte Werke des Cartoonisten Peter Gaymann betrachtet werden, die Alltagssituationen von Menschen mit Demenz auf humoristische Weise beleuchten.

Termin: 9. bis 27. September 2024

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Eving
Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Eröffnung Montag, 9. September 2024

Ab 16.00 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

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

Kosten: kostenfrei.

Wir bitten um telefonische oder persönliche Voranmeldung, um besser planen zu können.

Kontakt: Tel. (0231) 85 89 94 oder E-Mail: bz_ewing@dortmund.de



Tanztee mit André Wörmann

Wir laden Sie im Rahmen unserer Ausstellung zum beliebten Tanztee ein. Wir alle hören gerne Musik und fühlen uns gut, wenn wir Musik hören, die wir mögen. Dieser positive Effekt von Musik kommt gerade Menschen mit Demenz zugute, denn Musik kann positive Gefühle und Erinnerungen – Musiktexte und Tanzschritte sind oft noch präsent – wecken.

Termin: Mittwoch, 11. September 2024

Kosten: 7,50 € ermäßigt (mit DO-Pass) € 5,- inkl. Kaffee & Kuchen

Wir bitten aufgrund einer begrenzten Anzahl an Plätzen um telefonische Voranmeldung.

Kontakt: 0231/ 85 89 94 oder bz_aving@dortmund.de

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.

Ab 14.30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem Glas Sekt.

Vorstellung von 15.00 bis 17.00 Uhr.

Termin: Mittwoch, 18. September 2024

Kosten: € 5,- pro Person

Kontakt: Bei Interesse melden Sie sich bitte persönlich oder telefonisch an.

Tel. (0231) 85 89 94 oder per E-Mail an bz_aving@dortmund.de

Demenzparcours

Der Demenzparcours ermöglicht es, verschiedene Alltagssituationen (z.B. Anziehen, Kochen & Backen, Hausarbeit etc.) aus der Sicht eines Menschen mit Demenz zu erleben. Die Teilnehmenden können an verschiedenen Stationen erfahren, wie es ist, wenn alltägliche, einfache Handlungen nicht mehr umgesetzt werden können und gewohnte Dinge nicht gelingen. Dabei entstehende Emotionen können nachempfunden werden. Das Ziel ist es, durch dieses Erleben ein besseres Verständnis für Menschen mit Demenz zu entwickeln und diesen in für sie belastenden Situationen mit Empathie und Verständnis zu begegnen.

Der Demenzparcours ist nicht geeignet für Menschen mit Demenz.

Termin: Montag, 23. September 2024

9.00–16.00 Uhr

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos, Kaffee, Tee und Wasser stehen jederzeit zur Verfügung.

Kontakt: Tel. (0231) 85 89 94 oder per E-Mail an bz_aving@dortmund.de

Umgang mit Demenz: Tipps für Angehörige Demansla başa çıkmak: hasta yakınları için öneriler

Termin: 25.09.2024 25 Eylül 2024

15.00 Uhr Çarşamba 15.00

Ein Vortrag auf Türkisch von Frau Dr. Gürsel Çapanoglu vom Verbund der sozial-kulturellen Migrantenvereine in Dortmund e.V. (VMDO e.V.)

Doktor Gürsel Çapanoğlu (VMDO e.V.) ders verecek. Türkçe dilinde.
Katılım ücretsizdir. Önceden kayıt yaptırmanızı rica ediyoruz.

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten um Voranmeldung.

Kontakt: Tel. (0231) 85 89 94 oder per E-Mail an bz_ewing@dortmund.de

Das mobile Museum für Menschen mit Demenz

Mit dem heutigen Angebot möchten wir Menschen mit Demenz und Kunst einander näherbringen. Wir freuen uns sehr, dass Kunstpädagogin Jutta Schmidt diesen Nachmittag gestaltet. Die Teilnehmer*innen erwartet zunächst ein gemütliches Kaffeetrinken gefolgt von einem „Museumsrundgang“ sowie einer praktischen Vertiefung.

Termin: Freitag, 20. September 2024 13.00–15.00 Uhr

Kosten: 2,50 €. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt und Anmeldung: Tel. (0231) 85 89 94 oder per E-Mail an bz_ewing@dortmund.de

Innenstadt-Ost

Veranstaltungsreihe „Kühlraum“

Tipps, Hinweise und Hilfsangebote im Umgang mit Hitze in Dortmund des Seniorenbüros Innenstadt-Ost in Kooperation mit dem Familienbüro, der KiTa-Sozialarbeit und dem AGARD Naturschutzhaus im Westfalenpark

Termine: Im Zeitraum von Mai bis August jeden Mittwoch 16.30 und 17.30 Uhr

07.08. Amphibienrettungsinseln bauen (AGARD e.V.)

14.08. Essen und Trinken bei Hitze – einfache Rezeptideen

21.08. UV-Index-Poster basteln (Familienbüro und Kita-Sozialarbeit Innenstadt-Ost)

28.08. Pop-up Ausstellung „Hitze und Gesundheit“

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

Kosten: kostenfreies Angebot, ohne Anmeldung, nicht barrierefrei

Kontakt: Weitere Fragen richten Sie bitte an das Seniorenbüro Innenstadt-Ost unter Tel. (0231) 50-2 78 00 oder (0231) 50-2 96 90 oder per E-Mail an seniorenbuero.ost@dortmund.de

6. 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: (0231) 45 03-80 00 oder (0231) 3 99 58 00

Innenstadt

Freizeit-Treff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

Miteinander aktiv – gemeinsam den Alltag bewältigen

Unter diesem Motto treffen sich zweimal im Monat Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen zu Gruppenveranstaltungen oder Aktivitäten.

Die Gruppe wird von Fachkräften begleitet. Anmeldung erforderlich!

Termine: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

16.00–18.00 Uhr

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

Bei Aktivitäten wechselnder Veranstaltungsort

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

Kontakt: Informationen und Anmeldung

Beate Baars, Tel. (0231) 21 33 46

Angelika Mehring, Tel. (0231) 80 80 95

Innenstadt

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Zweimal im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende und sorgende Angehörige von Menschen mit Demenz und Menschen mit ähnlichen Leiden statt. Zeitgleiche Betreuung der Erkrankten ist nur nach rechtzeitiger telefonischer Anmeldung möglich (Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB).

Termin: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat von 18.30–20.00 Uhr

Sommerpause im August

Nicht an gesetzlichen Feiertagen

Letzter Gesprächskreis des Jahres (17. Dez. 2024)

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

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.

Telefon: (0231) 7 24 66 11 mit AB, Internetseite: www.alzheimer-dortmund.de

Innenstadt

Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige

Viele pflegende Angehörige, Freunde und Nachbar*innen fallen in ein „Loch“, wenn der zu Pflegende in eine stationäre Einrichtung umzieht oder verstirbt.

Pflegende Angehörige haben oft verlernt, auf ihre Bedürfnisse zu achten, da sie sich gänzlich auf die Pflegesituation konzentriert haben.

So sind auch manchmal alte Freundschaften eingeschlafen oder abgebrochen.

Wir möchten ehemaligen pflegenden Angehörigen, Freunden und Nachbar*innen, einen Raum bieten, um sich untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und andere Wege zu finden, mit der neuen Situation umzugehen.

Termin: jeden 3. Freitag im Monat 9.00–11.00 Uhr

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

Kosten: für das Frühstück 5,00€

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-West, Kerstin Jung, Tel. 0231-5011340

E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Innenstadt

Begleiteter Gesprächskreis – Leben mit Demenz im frühen Stadium

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**

08.07., 22.07., 12.08., 26.08., 09.09., 23.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11. 09.12., 23.12.2024

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

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei

Kontakt: Ulrike Klepczynski, Tel. 0173 7 52 18 35

Innenstadt

Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz

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

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

Termin: Jeden 1. Montag im Monat **15.00–16.30 Uhr**

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

Kontakt: Eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldung und weitere Informationen unter: Ulrike Klepczynski, Tel: 0173 7 52 18 35, E-Mail: info@lebenswert-demenz.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 (Gemeindeschwester evangelische Kirchengemeinde Wellinghofen), Astrid Nehm (Diakonische Pflege Dortmund) begleiten die Treffen und stehen für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Termin: jeden 3. Mittwoch im Monat

14.30–16.00 Uhr

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

Kontakt: Seniorenbüro Hörde, Tel. (0231) 50-2 33 11,

E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

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

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

E-Mail: pflege-sued@diakoniedortmund.de

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.

Termin: Jeden letzten Montag im Monat

16.30–18.00 Uhr

Ort: Caritas Tagespflege Harkortbogen, Luisenglück 43, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund, Tel. (0231) 7 24 66 11 (mit AB) oder auf der Internetseite: www.alzheimer-dortmund.de

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

E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund

Lügendortmund

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.

Termin: immer dienstags in den ungeraden Kalenderwochen 14.00–16.00 Uhr

Ort: Jugendheim der ev. Christus-Kirchengemeinde Dortmund,
Westricher Straße 15, 44388 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: J. Venne-Kaesch, Klinikum Westfalen, Tel. (0231) 6 18 84 91
Seniorenbüro Lügendortmund Tel. (0231) 50-2 96 70

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.

Termin: Jeweils der letzte Donnerstag im Monat

17.00 bis 18.30 Uhr

Nicht an gesetzlichen Feiertagen

Kosten: kostenlos

Kontakt: Mirko Pelzer, Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB
und auf der Internetseite: www.alzheimer-dortmund.de
E-Mail für die Anmeldung: 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 E-Mail: pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

7. 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 **dortmund.de/senioren** finden Sie weitere wichtige Informationen für Seniorinnen und Senioren.

8. 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

9. 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 Metzak

Tel. (0231) 18 99 89-54

pflegeselbsthilfe-dortmund(@paritaet-nrw.org

Sprechzeit: Mittwoch 11.00–13.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ostenhellweg 42–48 (Eingang Moritzgasse)

44135 Dortmund

10. 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

II. 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 Straße 2–8, 44147 Dortmund (Uniongewerbehof)
schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de
Tel. (0231) 91 30 02-40

12. Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund dortmund.de/pflege

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

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 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.

13. Angebote zur Unterstützung im Alltag

13.1 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 € 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.

13.2 Angebote in Dortmund

Auf der offiziellen Internetseite 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.

13.2.1

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
- 36,00 € 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 (5 € je Einsatz (pauschal)Anfahrtskosten)

Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.

Lange Straße 42

44137 Dortmund

Tel. (0231) 7 24 66 11

- Einzelbetreuung
- 10,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

Ambulanter Betreuungsdienst Plus

Harpener Hellweg 451

44388 Dortmund

Tel. 0170-5 97 51 51

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

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

Ambulanter Betreuungsdienst „von Mensch zu Mensch“

Andrea Brückner

Wickeder Hellweg 134

44319 Dortmund

Tel. (0231) 5 63 03 40

- Einzelbetreuung

34,50€ - 36,00 pro Stunde (Anfahrtskosten 2,20€ pauschal)

Andrea Gosch

Wiscelusweg 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

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 Anfahrtkosten)

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

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 (Anfahrtkosten je Einsatz 7,90 €)

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund, - Schwerpunkt Pflegebedürftigkeit/Demenz

Kleppingstraße 26

44135 Dortmund

Tel. (0231) 50-27094, -24569

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

ELA'S

Seniorendienst Daniela Thönebe

Stemmkeweg 2

44388 Dortmund

Tel. Mobil 0170-8 25 84 04

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

Frauenzentrum Huckarde 1980 e. V.

Varzinerstraße 1–3

44369 Dortmund

Tel. (0231) 17 72 88 40

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung von Pflegenden
- Einzelbetreuung

35,50€ 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

Oesterstraße 3 a

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) 72597995

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

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

GfHB UG

Londoner Bogen 3
44269 Dortmund
Tel. (0231) 29 29 82 89

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
 - Einzelbetreuung
 - Entlastung von Pflegenden
 - Individuelle Hilfen
- 35,70 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

Haushaltshilfe Dortmund UG (haftungsbeschränkt)

Florianstraße 15–21
44139 Dortmund
Tel. (0231) 29 29 650 99

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
 - Einzelbetreuung
 - Individuelle Hilfen
 - Entlastung von Pflegenden
- 34,00 bis 36,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten 3,00 € pauschal)

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.

Märkische Straße 239a

44141 Dortmund

Tel. (0231) 580 63 47 9 oder (0231) 98 12 83 53

für Menschen mit Behinderung und festgestelltem Pflegebedarf:

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

30,00 € pro Stunde

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) 22 53 749

- Einzelbetreuung
 - Hauswirtschaftliche Unterstützung
 - Individuelle Hilfen
 - Entlastung von Pflegenden
- 30,00 bis 35,00 € 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)

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

Häusliche Betreuung bei Pflegebedürftigkeit & Demenz;

Häuslicher Betreuungsdienst auf ehrenamtlicher Basis zur Entlastung türkischer Familien in Dortmund

Zur Vielfalt 21

44141 Dortmund

Tel. (0231) 28 67 87 55

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

„Wir bereichern Dich ...“

Anke Eisenkrämer & Anja Kramer

Posener Straße 6

44225 Dortmund

Tel. (0231) 13 06 48 66

- Einzelbetreuung
 - Hauswirtschaftliche Unterstützung
 - Entlastung Pflegender
 - Individuelle Hilfen
- 36,00 € pro Stunde (10€ pauschal Anfahrtskosten)

13.2.2 Betreuungsgruppen

**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

14. 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 nur bei maximal 2 Personen durchführen.

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. 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

www.mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag

www.Pflegewegweiser-nrw.de

15. Wichtige Telefonnummern

| | |
|--|---------------------|
| Polizei Notruf | 110 |
| Polizei Dortmund, BürgerTel. | (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-Tel. | (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
www.alter-pflege-demenz-nrw.de



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN


Verband der Privaten
Krankenversicherung