

1. Halbjahr 2025



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	24
5.	Veranstaltungsreihen	37
6.	Gesprächskreise	43
7.	Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken	50
8.	Die Wohnberatung Dortmund	52
9.	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund	53
10.	Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund	54
11.	Beratungsstelle für schwerhörige- und ertaubte Menschen	55
12.	Die Datenbank „Wegweiser Pflege“ der Stadt Dortmund	56
13.	Angebote zur Unterstützung im Alltag	58
	13.1 Was ist das?	58
	13.2 Angebote in Dortmund	59
	13.2.1 Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegender	59
	13.2.2 Betreuungsgruppen	67
14.	Informationen für potenzielle Anbieterinnen und Anbieter	68
15.	Wichtige Telefonnummern	71

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, Satz und Druck: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation 02/2025

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

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.

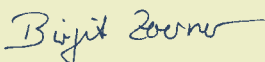
Vor dem Hintergrund der erlebten Einschränkungen und der damit verbundenen wachsenden Belastungen für pflegende Angehörige, gewinnen auch die Themen Pflege und Demenz zunehmend an Bedeutung.

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.



Birgit Zoerner
Stadträtin

2. Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

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

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

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

Die Arbeitsbereiche sind:

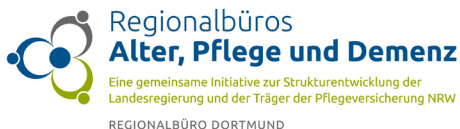
- Förderung des Aus- und Aufbaus von Unterstützungsangeboten im Alltag (nach § 45a SGB XI)
- Förderung und Unterstützung der Pflegeberatungsangebote und -strukturen
- Förderung von Angebotsstrukturen für Zielgruppen mit „besonderen Bedarfen“

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter **www.alter-pflege-demenz-nrw.de**.

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
44135 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 56 94
dortmund@rb-apd.de
www.alter-pflege-demenz-nrw.de



3. Veranstaltungen

FEBRUAR

06.02.2025

14.00–17.00 Uhr

Vortrag „Wie lerne ich, mir KI (künstliche Intelligenz) zunutze zu machen? Wer oder was hilft mir ganz praktisch?“

Ingolf Rascher von der AAL-Akademie (Ambient Assisted Living), der sich beruflich mit technischen Lösungen und Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag von Senior*innen auseinandersetzt, spricht über praktische Anwendungsmöglichkeiten von künstlicher Intelligenz. Im Vordergrund steht die alltägliche Nutzbarkeit, die das eigenständige Leben von älteren Menschen erleichtern soll.

Bitte melden Sie sich an.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, bz_mengede@stadtdo.de

13.02.2025

18.00–19.30 Uhr

Rechtzeitig vorsorgen – Leben selbst bestimmen

Vorsorgevollmacht | Ehegattennotvertretungsrecht | Betreuungsverfügung

Jeder Erwachsene regelt in gesunden Tagen seine Angelegenheiten selbst. Aber was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht mehr in der Lage bin? Ohne Vollmacht kann niemand in Ihrem Auftrag handeln. Deshalb ist es umso wichtiger in gesunden Tagen vorzusorgen.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter Tel. (0231) 1 84 83 31 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

13.02.2025

15.00–16.00 Uhr

Vortrag „Die häufigsten Fehler bei Testament und Vorsorgevollmacht – und wie man sie vermeidet“

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

Bitte melden Sie sich an.

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Solveig Jeromin, Tel. 0231/ 50-280 20, bz_mengede@stadtdo.de

25.02.2025

14.00–15.00 Uhr

Vortrag zum Thema „Das Hospiz Schwerte“

Marion Lohmann erzählt über das Leben und Sterben im Hospiz in Schwerte.

Wie komme ich ins Hospiz? Wie werde ich pflegerisch und medizinisch versorgt?

Wie lange darf ich in einem Hospiz bleiben?

Ort: Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten:

Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

27.02.2025

18.00–19.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Tagespflege“

Referentin: Frau Steinke, Wohn- und Begegnungszentrum „Am Zehnthof“

Moderatorin: Frau Knorn, SkF – Sozialdienst kath. Frauen e.V. Dortmund

„Die Tagespflege“ als ein zusätzliches Angebot der ambulanten Versorgung von pflegebedürftigen Personen.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter

Tel. (0231) 1 84 83 31 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de

www.biss-dortmund.de

27.02.2025

16.00–18.15 Uhr

Abschied gestalten – ein bewusster Umgang mit Verlust & Tod

Vortrag mit gemeinsamem Austausch | Veranstaltung 25-80010D | Tanja Schlosser

Wie gelingt präventive Trauerbewältigung? Wir alle wissen, dass der Tod ein Teil des Lebens ist – sei es der eigene oder der eines geliebten Menschen. Doch nur selten nehmen wir uns die Zeit, uns emotional mit dieser Realität auseinanderzusetzen. In dieser Veranstaltung geht es nicht um organisatorische Aspekte, wie Vollmachten oder Formalitäten, sondern vielmehr um die persönliche, emotionale Annäherung an das Thema. Wie kann man innerlich Frieden mit dem Gedanken an den Tod schließen? Welche Gefühle kommen auf, und wie kann man sie in Worte fassen? Was bedeutet ein guter Umgang mit Trauer und Verlust für einen selbst und die Menschen um einen herum? Gemeinsam erkunden wir Möglichkeiten, sich diesen belastenden Themen ohne Angst, Scheu oder Unsicherheit zu nähern und einen bewussten, heilsamen Umgang mit der eigenen Trauer zu finden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Ort: VHS, Kampstraße 47, Dortmund

Kosten: 12,00 Euro

Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de, www.vhs.dortmund.de



06.03.2025

18.00–19.30 Uhr

Online-Vortrag: „Was ist rechtliche Betreuung?“

Inhalte: Was bedeutet rechtliche Betreuung? Wie wird eine rechtliche Betreuung eingerichtet? Welche Alternativen gibt es dazu?

Bitte melden Sie sich für diesen Vortrag unbedingt per E-Mail an, kurz vorher erhalten Sie dann den Zugangslink.

Ort: online
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter info@biss-dortmund.de www.biss-dortmund.de

17.03.2025

15.00–16.00 Uhr

Lesecafé in der Stadtteilbibliothek

In gemütlicher Runde bei einer Tasse Kaffee werden viermal jährlich Geschichten und Gedichte von wechselnden Vorleser*innen vorgestellt und präsentiert.

Ort: Stadtteilbibliothek Aplerbeck, Köln-Berliner-Straße 31, 44287 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Anmeldung Seniorenbüro Aplerbeck unter Tel. (0231) 50-2 93 90 oder seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

18.03.2025

16.00–20.00 Uhr

Letzte Hilfe Kurs

Wie betreue ich sterbende Angehörige oder begleite diese auf dem letzten Weg? Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen und Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten steht der Austausch über Tod und Sterben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen am Lebensende. Der Kurs ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

20.03.2025

18.00–19.00 Uhr

Meditationsangebot „Entspannt in den Frühling“

mit **Christel Göertz**

Warum ist Entspannung so wichtig? Nach einer kurzen Einführung begeben sich die Teilnehmer*innen gedanklich auf die Reise in die schönste aller Jahreszeiten. Bei Interesse werden weitere Termine angeboten.

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

25.03.2025

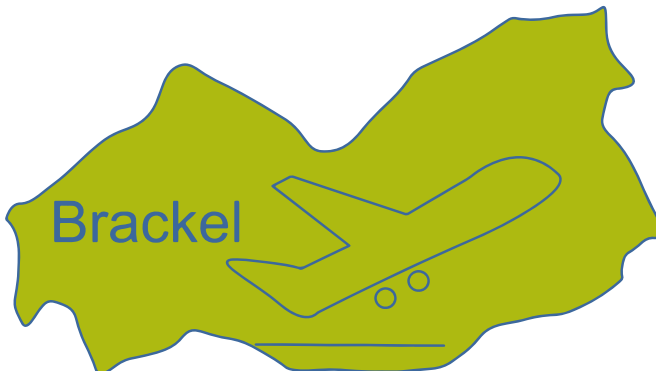
15.00 Uhr

Rollatoren-Tanztee

Die Gemeinde St. Suitbertus, der Seniorenbeirat, Begegnung VorOrt und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden 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 getanz. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken.

Ort: Suitbertus Gemeinde, Annenstraße 16, 44137 Dortmund

Kontakt: Interessent*innen können sich bei dem Seniorenbüro Innenstadt West unter Tel. (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.



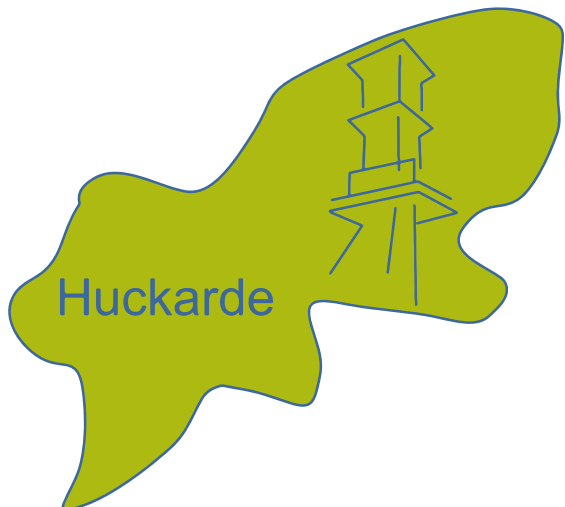
Vorsorgeplanung für den letzten Lebensabschnitt – wissen, was wichtig ist!

Vortrag mit gemeinsamem Austausch | Veranstaltung 25-80012D | Tanja Schlosser

Nicht nur der Tod, sondern auch die Vorsorge für Situationen wie Pflegebedürftigkeit oder plötzliche Entscheidungsunfähigkeit erfordern frühzeitige und durchdachte Regelungen. Oft sprechen Menschen erst über den Tod und Bestattung, wenn es bereits zu spät ist – und auch für unvorhergesehene Ereignisse wie Pflegefälle oder schwere Erkrankungen fehlen häufig klare Anweisungen. Daher ist ein präventiver und offener Umgang mit diesen Themen zu Lebzeiten sinnvoll und wichtig. In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Sie durch eine umfassende Vorsorgeplanung wichtige organisatorische Entscheidungen rechtzeitig treffen können. Wir besprechen nicht nur Bestattungswünsche, sondern auch Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und andere Dokumente, die im Fall von Pflegebedürftigkeit oder Krankheit notwendig sind. So können Sie sicherstellen, dass sowohl Ihre Wünsche für den Todesfall als auch für den Fall der Pflegebedürftigkeit klar und verbindlich geregelt sind und Ihre Angehörigen entlastet werden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

- Ort:** VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund
Kosten: 12,00 Euro
Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de
www.vhs.dortmund.de



03.04.2025

18.00–19.30 Uhr

Einführungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen

Grundzüge des Betreuungsrechts, Ihre Aufgaben als ehrenamtlich-rechtliche*r Betreuer*in, sowie Ihre Rechte und Pflichten, betreuungsgerichtliche Genehmigungen uvm.

- Ort:** Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter
 Tel. (0231) 1 84 83 31 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

04.04.2025

offenes Ankommen ab 09.30 Uhr,
 Beginn des Angebots ab ca. 10.00 Uhr, Ende ca. 11.00 Uhr

„Gemeinsam aktiv sein – Jung und Alt in Bewegung“

An diesem Tag können Jung und Alt gemeinsam spielerisch aktiv sein. Mit einfachen abwechslungsreichen Übungen können Sie sich in lockerer Atmosphäre gemeinsam bewegen.

Im Vordergrund stehen Spaß und das gemeinsame Erleben!

- Ort:** Städtisches Begegnungszentrum, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund
Kontakt: Weitere Informationen und Anmeldung im Seniorenbüro Huckarde:
 Tel. (0231) 50-2 84 90, Familienbüro Huckarde: Tel. (0231) 50-1 60 69
 oder Tel. (0231) 50-2 84 35

Sicher unterwegs mit dem Rollator!

In Kooperation:

Polizei Dortmund, Dienststelle Verkehrsunfallprävention und Opferschutz Workshop, Veranstaltung 25-54130D, Christian Klatt

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.

Ort: VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de
www.vhs.dortmund.de



08.04.2025

19.00–20.30 Uhr

Anerkennung einer Schwerbehinderung: GdB leicht gemacht – online

Online-Kurs, Veranstaltung 25-54180D, Jürgen Sauerborn, vhs.online

Möchten Sie wissen, wie man den Antrag auf Anerkennung einer Schwerbehinderung „richtig“ stellt? Ist Ihr Antrag abgelehnt worden? Im Schwerbehindertenrecht geht es um Ihre Beeinträchtigungen, die Ihnen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erschweren oder verbieten, nicht um Diagnosen. Lernen Sie, was wichtig ist! Verschenken Sie keine Chancen, vielleicht sogar auf den Schwerbehindertenausweis, eine Altersrente für Schwerbehinderte und so fort. Beleuchtet wird Schritt für Schritt der Ablauf des Schwerbehindertenverfahrens und was von der Antragstellung bis in das sozialgerichtliche Verfahren einschließlich der Begutachtung zu beachten ist. Der Referent ist Rechtsanwalt und Autor eines Ratgebers zur Anerkennung einer Schwerbehinderung.

Ort: online

Kosten: 8,00 Euro

Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de
www.vhs.dortmund.de

08.04.2025

15.00–16.00 Uhr

Vortrag „Wohnung gestalten–Wohnung erhalten“ von der Wohnberatung Dortmund

Das Team der Wohnberatung informiert über Unfallgefahren, bauliche Maßnahmen und gibt Tipps für Menschen mit Demenz.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Wir bitten um Ihre kurze Voranmeldung.
Tel. (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

09.04.2025

ab 15.00 Uhr

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 Frühjahrs- und Sommergarderobe aufgefrischt werden.

Ort: Pfarrhaus St. Barbara, Teutoburgerstraße 14, 44149 Dortmund Dorstfeld
Kontakt: Begegnung vor Ort, Birgit de Boer, Tel. (0160) 5 57 43 41
E-Mail: begegnungwest@awo-dortmund.de

09.04.2025

18.00–19.30 Uhr

Trotzdem Ja zum Leben sagen! – Lebensmotivation in Zeiten der Krise

Vortrag mit Gespräch | Veranstaltung 25-80100D | Martin Duda

Im Laufe des Lebens werden wir Menschen immer wieder mit Erfahrungen konfrontiert, die uns an unsere Grenzen bringen und uns alles abverlangen. Schicksalsschläge, Trennungen, Verluste, aber auch Krankheiten oder Behinderungen, machen das Leben manchmal unerträglich. Doch während die einen mit ihrem Schicksal hadern und häufig schnell resignieren, verlieren die anderen niemals ihren Lebensmut und entwickeln immer wieder neue Kraft und neue Motivation. Wo liegen die Gründe für diese positive Lebenseinstellung?

Neben Erkenntnissen der Existenzanalyse und der Logotherapie V. Frankls finden sich in der Weltliteratur wertvolle Hinweise für den Umgang mit schwierigen Grenzsituationen, die uns dazu ermutigen, trotzdem Ja zum Leben zu sagen.

Ort: VHS, Hansastraße 2–4, 44137 Dortmund
Kosten: 8,00 Euro
Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de
www.vhs.dortmund.de

10.04.2025

18.00–19.30 Uhr

Rechtzeitig vorsorgen – Leben selbst bestimmen

Vorsorgevollmacht | Ehegattennotvertretungsrecht | Betreuungsverfügung

Jeder Erwachsene regelt in gesunden Tagen seine Angelegenheiten selbst. Aber was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht mehr in der Lage bin? Ohne Vollmacht kann niemand in Ihrem Auftrag handeln. Deshalb ist es umso wichtiger, in gesunden Tagen vorzusorgen.

- Ort:** Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter Tel. (0231) 18 48 331 oder info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

24.04.2025

18.00–19.30 Uhr

Informationen rund um die Bestattungsvorsorge

Referent: Mitarbeitende des Bestattungshauses Kötter

Moderation: Herr Schafirski, AWO- Betreuungs- und Vormundschaftsverein Dortmund

Die Bestattungsvorsorge ist eine Vorausverfügung, mit der Betreuer*innen oder Bevollmächtigte dem Wunsch der betroffenen Person entsprechen können, die Bestattung vorab zu regeln. Mitarbeitende des Bestattungshauses Kötter informieren über die Möglichkeit, eigene Vorstellungen zur Bestattung bereits im Vorfeld festzulegen und finanziell abzusichern.

- Ort:** Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter Tel. (0231) 1 84 83 31 oder info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

29.04.2025

15.00–16.00 Uhr

Vortrag „Hitze und Gesundheit“

von **Annette Simmgen-Schmude**

Die Mitarbeiterin des Seniorenbüros Innenstadt Ost klärt über Gesundheitsgefahren bei Hitze auf, gibt Tipps für unser Verhalten im Alltag und berichtet von sogenannten Kühlräumen in Dortmund.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Wir bitten um Ihre kurze Voranmeldung unter
Telefon (0231) 50-2 91 00 oder E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

29.04.2025

16.00–18.15 Uhr

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

Vortrag mit gemeinsamem Austausch, Veranstaltung 25-80014D, Tanja Schlosser

Nicht nur der Tod, sondern auch die Vorsorge für Situationen wie Pflegebedürftigkeit oder plötzliche Entscheidungsunfähigkeit erfordern frühzeitige und durchdachte Regelungen. Oft sprechen Menschen erst über den Tod und Bestattung, wenn es bereits zu spät ist – und auch für unvorhergesehene Ereignisse wie Pflegefälle oder schwere Erkrankungen fehlen häufig klare Anweisungen. Daher ist ein präventiver und offener Umgang mit diesen Themen zu Lebzeiten sinnvoll und wichtig. In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Sie durch eine umfassende Vorsorgeplanung wichtige organisatorische Entscheidungen rechtzeitig treffen können. Wir besprechen nicht nur Bestattungswünsche, sondern auch Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und andere Dokumente, die im Fall von Pflegebedürftigkeit oder Krankheit notwendig sind. So können Sie sicherstellen, dass sowohl Ihre Wünsche für den Todesfall als auch für den Fall der Pflegebedürftigkeit klar und verbindlich geregelt sind und Ihre Angehörigen entlasten werden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Ort: Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36

Kosten: 12,00 Euro

Kontakt: Tel. (0231) 50-2 46 08, E-Mail: eschuetz@stadtdo.de
www.vhs.dortmund.de

02.05.2025

12.00–16.00 Uhr

Gemeinsam stark im Quartier – Das Seniorenbüro informiert in der Nachbarschaft

Im Rahmen des jährlich stattfindenden Stadtfests DORTBUNT wird in Dortmund die Nachbarschaft gefeiert – und Huckarde feiert mit! Das städtische Begegnungszentrum lädt zum nachbarschaftlichen Beisammensein bei einer leckeren Bratwurst und Getränken ein. In ungezwungener Atmosphäre können Sie klönen und Menschen aus Ihrem Quartier kennenlernen. Das Seniorenbüro steht für alle Fragen rund um das Thema älter werden zur Verfügung und bringt interessante Informationen mit. Besuchen Sie unseren Infostand und entdecken Sie die vielfältigen Angebote des Seniorenbüros Huckarde. Erfahren Sie, welche Möglichkeiten zur Unterstützung, Alltagshilfen, Entlastung oder Pflege für ältere Menschen und ihre Angehörigen es gibt. Passend zum Thema Nachbarschaft informieren wir ebenfalls über die vielen Möglichkeiten, in der eigenen Nachbarschaft aktiv zu werden.

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Informationen erhalten Sie beim Seniorenbüro Huckarde unter Tel. 50 28 490.

08.05.2025

15.00–16.00 Uhr

Vortrag „Sicherheit für Seniorinnen und Senioren“

Jörg Stenczl von der Polizei Dortmund informiert Sie an diesem Nachmittag über Themen wie aktuelle Betrugsmaschen oder wie Sie sich und Ihr Hab und Gut vor Diebstahl schützen können.

Bitte melden Sie sich an.

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Solveig Jeromin, Tel. (0231) 50-2 80 20, E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

22.05.2025

18.00–19.30 Uhr

Einführungsveranstaltung für ehrenamtliche Betreuer*innen

Grundzüge des Betreuungsrechts, Ihre Aufgaben als ehrenamtlich-rechtliche*r Betreuer*in, sowie Ihre Rechte und Pflichten, betreuungsgerichtliche Genehmigungen.

- Ort:** Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter Tel. (0231) 1 84 83 31 oder info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

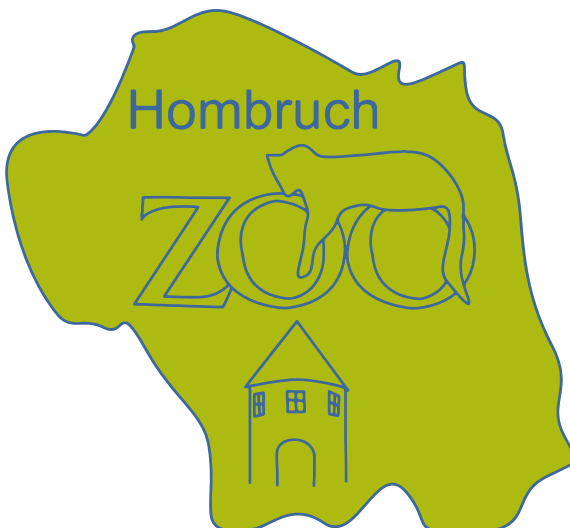
22.05.2025

15.00–19.00 Uhr

Letzte Hilfe Kurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über den Sterbeprozess und die Begleitung Sterbender erfahren möchten. Er wird von den erfahrenen Hospizfachkräften begleitet. Grundlegendes Wissen sowie praktische Unterstützung werden vermittelt. Ziel ist es, das nötige Wissen zu vermitteln und zu ermutigen, Sterbenden mit Zuwendung zu begegnen. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

- Ort:** Alloheim Seniorenresidenz Am Bertoldshof 29a–31a, 44143 Dortmund
Kontakt: Begrenzte Teilnehmerzahl auf 15 Plätze, Bitte Anmeldung bei Fr. Lopes unter Tel. (0231) 5 17 61 08 anmelden.

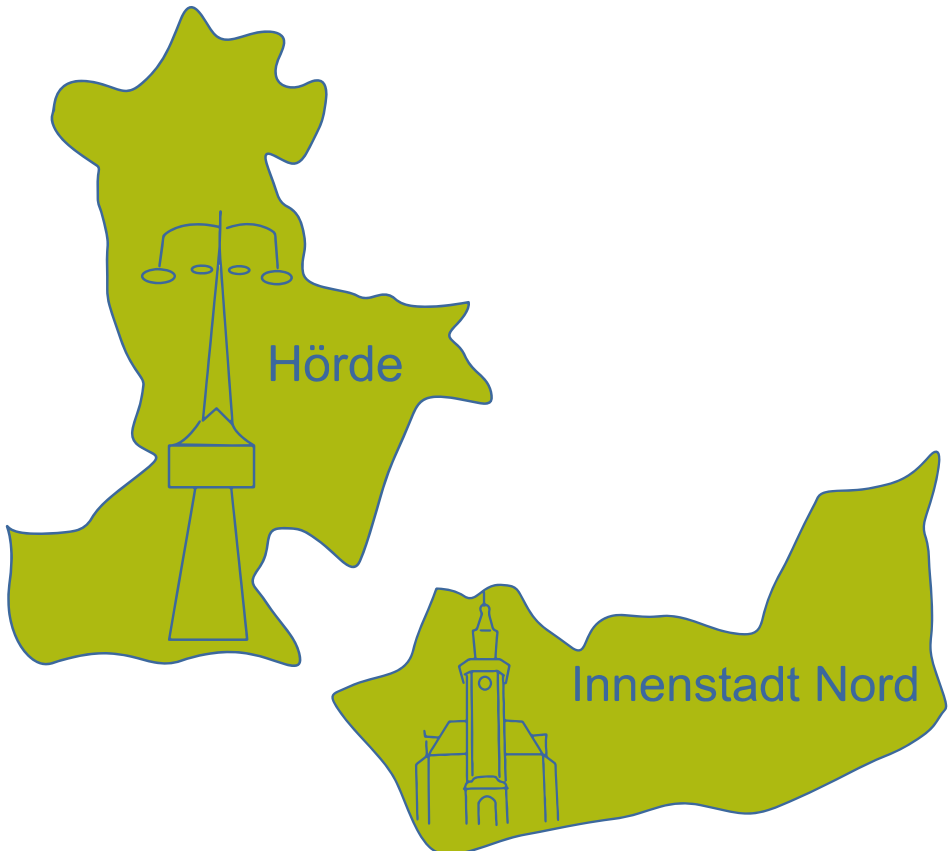


Infostand Seniorenbüro am Huckarder Marktplatz

Gemeinsam mit Netzwerkpartner*innen bietet das Seniorenbüro Huckarde auf dem Huckarder Wochenmarkt einen Informationsstand mit aktuellen Informationen zum Thema „Älter werden“ an. Hier bekommen die Besuchenden auf ihre Fragen fachliche Auskunft und Rat von Akteur*innen des „Runden Tisches“ für Seniorenarbeit. Informiert wird zu Themen wie Sicherheit, Freizeit, Gesundheit und Pflege bis hin zu Vorsorge, Begleitung, Beratungseinrichtungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Weiterhin können Informationsmaterial und die aktuellen Seniorenbriefe mitgenommen werden.

Ort: Huckarder Marktplatz, 44369 Dortmund

Kontakt: Weitere Informationen im Seniorenbüro Huckarde unter Tel. (0231) 50-2 84 90



03.06.2025

ab 15.00 Uhr

Rollatoren – Tanztee

Die Gemeinde St. Suitbertus, der Seniorenbeirat, Begegnung Vor Ort und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden 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.

Ort: Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund

Kontakt: Interessenten*Innen können sich bei dem Seniorenbüro Innenstadt West unter Tel. (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.

03.06.2025

14.00–16.00 Uhr

Rollatoren-Parcours der Polizei Dortmund

Beim Rollatoren-Training geht es um Ihre Sicherheit und Lebensqualität. Die Verkehrsunfallprävention stellt deshalb heute im Innenbereich den Parcours und Informationen vor. Achtung: Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Wir bitten um Ihre Anmeldung, Tel. (0231) 50-2 91 00 oder
E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

12.06.2025

18.00–19.30 Uhr

Rechtzeitig vorsorgen–Leben selbst bestimmen

Vorsorgevollmacht | Ehegattennotvertretungsrecht | Betreuungsverfügung“

Jede*r Erwachsene regelt in gesunden Tagen seine Angelegenheiten selbst. Aber was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht mehr in der Lage bin? Ohne Vollmacht kann niemand in Ihrem Auftrag handeln. Deshalb ist es umso wichtiger, in gesunden Tagen vorzusorgen.

- Ort:** Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter Tel. (0231) 1 84 83 31 oder info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

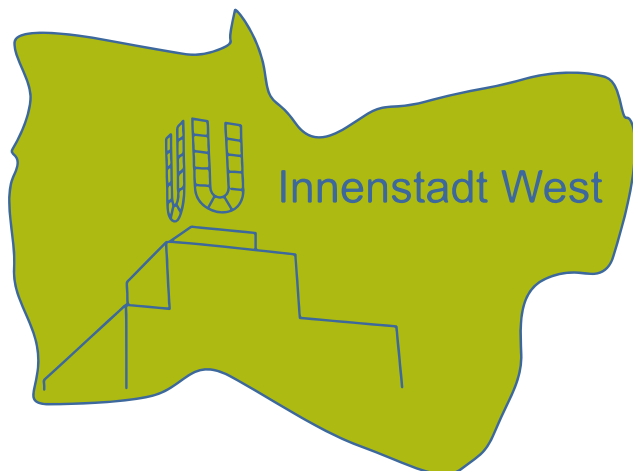
12.06.2025

13.30–15.00 Uhr

Trinkpause im städt. Begegnungszentrum

Himbeer-Rosmarin oder Zitrone-Minze? Bei einer Trinkpause laden wir Sie auf ein Glas erfrischend aromatisiertes Wasser ein. Wir informieren zu Tipps und Tricks, damit Sie „cool“ durch den Sommer kommen. Zudem können Sie bei einem Wasser-Quiz Ihr Wissen auffrischen! Wer weiß, vielleicht gewinnen Sie sogar einen kleinen Hitze Helfer?

- Ort:** Städtisches Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund
Kosten: kostenlos
Kontakt: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, Informationen erhalten Sie beim Seniorenbüro Huckarde unter Tel. (0231) 50-2 84 90.



25.06. 2025

14.30–16.00 Uhr

Sommermitmachkonzert am Westpark

Singen verbindet Generationen

Das Sommermitmachkonzert ist ein Begegnungsangebot für Kinder und Senior*innen, dass Generationen und Nationalitäten verbindet.

Es handelt sich um eine Initiative des Arbeitskreises „Hand in Hand“ von Einrichtungen für Kinder und Senior*innen in der westlichen Innenstadt, organisiert vom Seniorenbüro Innenstadt-West.

Wir freuen uns auf Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am Singen haben. Die musikalische Begleitung übernimmt Frau Dörsch.

Ort: im Saal des Eugen-Krautscheid-Hauses, Lange Straße 42, 44137 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-West: Tel. (0231) 50-11340
oder seniorenbuero.west@dortmund.de.

26.06.2025

18.00–19.30 Uhr

Vortrag zum Thema „Unterstützende Entscheidungsfindung“

Referentin: Frau Nassowitz, Betreuungsverein Lebenshilfe Dortmund e.V.

Die Wünsche des betreuten Menschen sind der zentrale Maßstab des Betreuerhandelns. In allen Phasen des Betreuungsverfahrens sollen Betroffene besser informiert und beteiligt werden.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Bitte um vorherige Anmeldung bei der BISS in Dortmund unter
Tel. (0231) 18 48 331 oder info@biss-dortmund.de
www.biss-dortmund.de

4. Wiederkehrende Angebote

Ganz Dortmund

Pflegeberatung/Pflegecoaching/Pflegekurse

Individuelle Beratung und Schulung in der Thematik Pflege in der Häuslichkeit für alle pflegenden An- und Zugehörigen.

Termin: nach Absprache

Ort: nach Absprache

Kosten: kostenlos

Kontakt: Familialen Pflege des Hüttenhospitals, Mark Hensel, Tel. (0231) 46 19-6 14

Huckarde

Ruhige Wege: Mit dem Rollator über Huckardes Friedhöfe

Entdecken Sie die Friedhöfe Huckardes in einer Reihe von achtsamen Spaziergängen, die vor allem für Menschen mit Rollatoren gestaltet sind. Jeder Spaziergang führt über einen anderen Friedhof – den Friedhof Huckarde, den Friedhof Kirchlinde und den Friedhof Wischlingen (ehemals Bezirksfriedhof Huckarde). In entspannter Atmosphäre genießen wir die Ruhe dieser besonderen Orte, erfahren Wissenswertes über ihre Geschichte und erleben die Natur. Zum Abschluss halten wir gemeinsam inne und tauschen uns bei Kaffee und Plätzchen aus.

Eine Einladung zu Bewegung, Begegnung und Momenten der Besinnung.

Termin/Ort: Jeweils donnerstags

- in Huckarde, Urbanusstraße 4, 44369 Dortmund: 20. Februar 2025, 11.00–12.30 Uhr
- in Wischlingen, Wischlinger Weg 65, 44369 Dortmund: 20. März 2025, 13.00–14.30 Uhr
- in Kirchlinde, Bockenfelder Straße 7, 44379 Dortmund: 10. April 2025, 14.00–15.30 Uhr

Kosten: Die Spaziergänge sind kostenfrei.

Kontakt: Anmeldung erforderlich bei Benedikt Gillich von Begegnung VorOrt, unter der Tel. (0152) 53 40 54 28

Reparatur-Treff Huckarde

Gemeinsam mit Ihnen versuchen ehrenamtliche Profis und Tüftler*innen, bei Gebäck und Getränken Ihre defekten Haushaltsgegenstände oder Lieblingskleidungsstücke zu reparieren.

Termin: im ersten Halbjahr: 07. Januar, 04. Februar und 04. März 2025, von 14.00–17.00 Uhr (weitere Termine werden noch veröffentlicht)

Ort: Karl-Exius-Haus, Westhusener Str. 16, 44369 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung beim Seniorenbüro Huckarde erforderlich unter Tel. 50-2 84 90

Kraftquellen wiederentdecken – Entspannung und Stressbewältigung für pflegende Angehörige

Wenn Sie als Angehöriger ein erkranktes Familienmitglied pflegen und betreuen, führt das oftmals an die Grenze der Belastbarkeit. Dieser Kurs möchte Sie dabei unterstützen, aktiv etwas gegen Stress und für Ihre Entspannung zu tun.

Der Austausch mit anderen Betroffenen in wertschätzender Atmosphäre sorgt für Unterstützung und gibt neue Anregungen. Der Kurs wird durchgeführt von Sabine Henke, Achtsamkeitstrainerin und Entspannungspädagogin.

Termin: Donnerstags ab 08.05.2025–12.06.2025 von 9.30–11.00 Uhr

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Huckarde, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Kosten: Die Teilnahme ist für Versicherte aller Krankenkassen kostenfrei.

Kontakt: Eine Anmeldung beim Seniorenbüro Huckarde ist erforderlich unter Tel. (0231) 50-2 84 90.

Sollten Sie während des Workshops Unterstützungs- oder Betreuungsangebote für pflegebedürftige Angehörige benötigen, melden Sie sich gerne bei uns und wir helfen Ihnen weiter.

Seniorenbüro Huckarde – Beratung in den Quartieren

In zahlreichen Außensprechstunden informiert und berät das Seniorenbüro Huckarde in den unterschiedlichen Quartieren zu Themen wie Sicherheit, Freizeit, Gesundheit und Pflege bis hin zu Vorsorge, Begleitung, Beratungseinrichtungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige. Weiterhin können Informationsmaterial und die aktuellen Seniorenbriefe mitgenommen werden.

Standorte und Termine:

- Evangelische Miriam-Kirchengemeinde
Gemeindehaus Erpinghofstraße 68, 44369 Dortmund (im Rahmen des Frühstückstreffs):
27. März., 03. Juli, 02. Oktober, 04. Dezember, jeweils von 09.00–10.00 Uhr
Gemeindehaus Rahmer Straße 383, 44369 Dortmund (im Rahmen des Frühstückstreffs):
18. März, 03. Juni, 09. September, 02. Dezember, jeweils 09.15–10.00 Uhr
- Pastoralverbund am Revierpark
Gemeindezentrum Heilig Kreuz, Jungferntalstraße 47, 44369 Dortmund:
21. Januar, 09.00–10.00 Uhr (im Rahmen des Frühstückstreffs), 06. Februar,
05. Juni, 07. August, 06. November, 14.15–15.00 Uhr (im Anschluss findet das
Kino im Café statt)
- DITIB – Osman Gazi Moschee, Gruppenraum, Rahmer Straße 16, 44369 Dortmund:
Termin wird noch bekannt gegeben
- AWO Begegnungsstätte Kirchlinde, Im Dorloh 75, 44379 Dortmund:
06. März, 14.00–15.00 Uhr
(im Anschluss wird Bingo gespielt)
- Projektbüro der Vonovia, Insterburgerstraße 27, 44369 Dortmund:
13. März, 08. Mai, 09. Oktober, 11. Dezember, jeweils von 13.30–15.00 Uhr

Innenstadt

Beratung und Betreuung – Demenz

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e.V. bietet eine Beratung für Angehörige von Menschen mit Demenz und betroffenen Personen an

Termin: Beratung: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.30-20.00 Uhr

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

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

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 anderen 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:

Sportgruppe: jeden Freitag im Monat, 16.00–17.00 Uhr

Beratung: jeden 3. Freitag, 17.30–18.15 Uhr

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

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

Fotoausstellung zum Thema Demenz

„Demenz ein Gesicht geben“: unter diesem Titel hat das Lünener Netzwerk Demenz ausdrucksstarke Schwarzweißfotografien zu einer Ausstellung zusammengefasst. Mit 15 Portraits des Fotografen Martin Urner hat das Thema Demenz im besten Wortsinne „ein Gesicht bekommen“.

Termin: 31.01.–22.02.2025, Vernissage 31.01.25, 13.00 Uhr

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

Kosten: kostenlos

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, 21.01., 18.02., 18.03., 14.04., 20.05., 17.06.25, 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.

Mit Kopf, Hand und Fuß

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: 07.01.–11.03.25/Dienstags von 14.15–15.15 Uhr

07.01.–11.03.25/Dienstags von 15.30–16.30 Uhr

01.04.–17.06.25/Dienstags von 14.15–15.15 Uhr

01.04.–17.06.25/Dienstags von 15.30–16.30 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Ehemalige pflegende Angehörige – gemeinsam aktiv

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

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.
Johanna Koßmann, Mobil: (0173) 2 64 72 60

Seniorentreff für Menschen aus der Ukraine

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

Termin: Musik- und Literaturkreis: regelmäßig Mittwochs von 14.00–17.00 Uhr, ab 17.00 Uhr

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

**Termin: 08.01.–16.07.2025/Mittwochs von 14.00–17.00 Uhr, ab 17.00 Uhr
Musik- und Literaturkreis**

10.01.–18.07.2025/freitags von 11.00–14.00 Uhr

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

Kosten: Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

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

Zumba im Sitzen

„Zumba im Sitzen“ ist eine Variante von ZumbaGold und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer*innen trainieren zu flotter Musik und auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. Zumba im Sitzen ist ideal für Senioren und Seniorinnen, die Schwierigkeiten haben, längere Zeit zu stehen sowie für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Die Bewegungen finden hauptsächlich mit den Armen und dem Oberkörper statt. Wenn möglich, werden einfache Bewegungen der Füße integriert. Bei Zumba im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten, an 10 Kurstagen.

**Termin: 14.01.–18.03.2025/Dienstags von 10.30–11.30 Uhr
25.03.–17.06.2025/Dienstags von 10.30–11.30 Uhr**

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Kosten: 30,00 €
Kontakt: Information und Anmeldung unter (0231) 50-2 33 57

Rollator-Gymnastik

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

Termin: 10.01.–14.03.2025/Freitags von 14.30–15.30 Uhr

04.04.–04.07.2025/Freitags von 14.30–15.30 Uhr

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Kosten: 30,00 €
Kontakt: Information und Anmeldung unter (0231) 50-2 33 57

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: 21.01.–01.04.2025/Dienstags von 17.45–18.45 Uhr

17.01.–28.03.2025/Freitags von 11.15–12.15 Uhr

29.04.–08.07.2025/Dienstags von 17.45–18.45 Uhr

25.04.–11.07.2025/Freitags von 11.15 Uhr–12.15 Uhr

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund
Kosten: 30,00 €
Kontakt: Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

Deutsch lernen für den Alltag

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

Termin: 10.01.–21.02.2025/Freitags von 11.00 Uhr–12.30 Uhr (Fortgeschrittene)

10.01.–21.02.2025/Freitags von 13.00–14.30 Uhr (Anfänger)

09.05.–11.07.2025/Freitags von 11.00–12.30 Uhr (Fortgeschrittene)

09.05.–11.07.2025/Freitags von 13.00–14.30 Uhr (Anfänger)

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

Kosten: 30,00 €

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

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: 13.02.–27.03.2025/Freitags von 10.00–11.30 Uhr (Fortgeschrittene)

13.02.–27.03.2025/Freitags von 11.45–13.15 Uh (Anfänger)

05.06.–24.07.2025/Freitags von 10.00–11.30 Uhr (Fortgeschrittene)

05.06.–24.07.2025/Freitags von 11.45–13.15 Uhr (Anfänger)

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

Kosten: 40,00 €

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

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, Möglichkeiten der Deeskalation/Konfliktvermeidung, Erlernen von Techniken aus den Kampfsportarten. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

**Termin: 08.01.–12.03.2025/Mittwochs von 9.45–10.45 Uhr
23.04.–02.07.2025/Mittwochs von 9.45–10.45 Uhr
(5xKurzkurs)**

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

Kosten: 30,00 €

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

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: 20.03.–12.06.2025/Donnerstags von 18.00–19.30 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Gutes für den Rücken

Es erwartet Sie eine Mischung aus Kräftigungs-, Mobilisierungs-, Stabilisierungs- und Beweglichkeitsübungen. Die Übungsstunde wird mit Entspannungsbungen abgeschlossen. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Termin: 30.01.–03.04.2025/Mittwochs von 12.00–13.00 Uhr

08.05.–24.07.2025/Mittwochs von 12.00–13.00 Uhr

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

Kosten: 30,00 €

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

Denksport treiben – denkfit bleiben

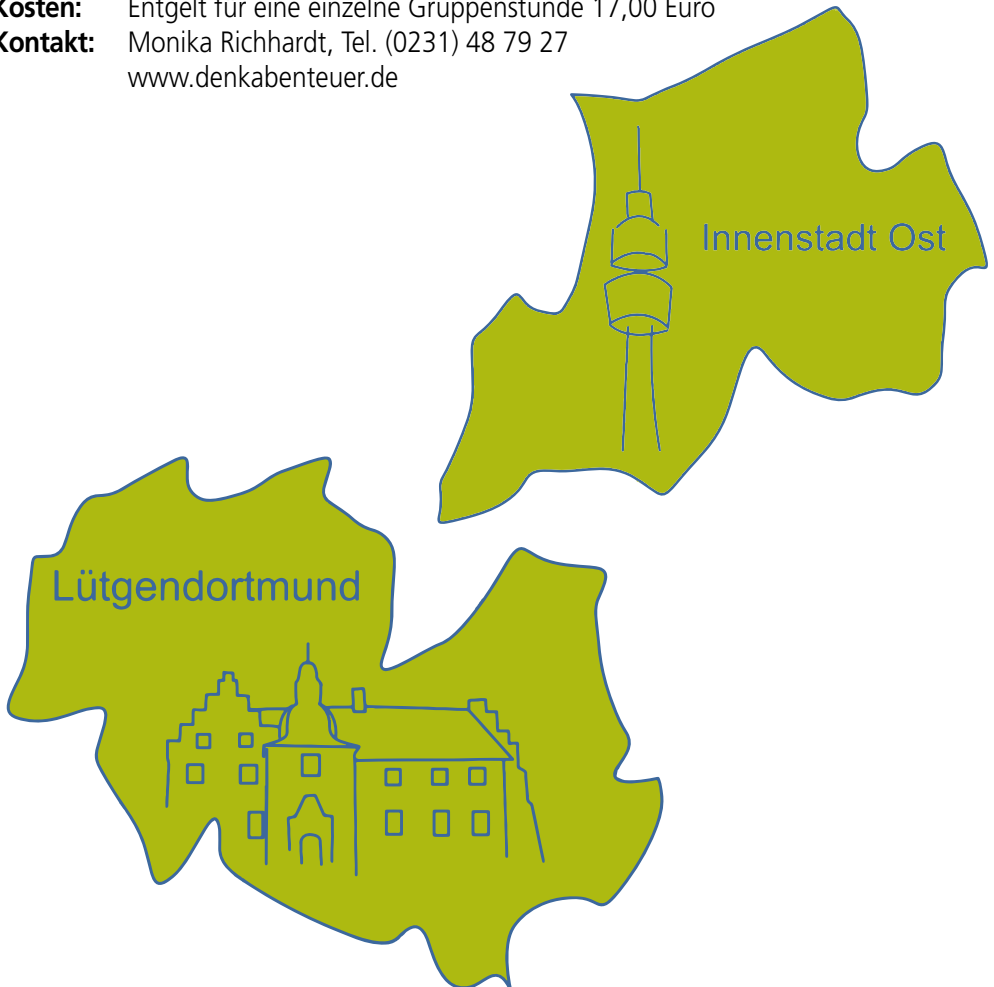
Regelmäßiges Gedächtnistraining hält denkfähig, beugt einem Rückgang von Denkfähigkeiten vor und senkt das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, wenn rechtzeitig begonnen wird. Frau Richhardt ist zertifizierte Fachreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining sowie anerkannte Fachkraft zur Unterstützung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

Termin: donnerstags von 09.30–10.30 Uhr und 11.00–12.00 Uhr

Ort: KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

Kosten: Entgelt für eine einzelne Gruppenstunde 17,00 Euro

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



Eine Auszeit für pflegende Angehörige

Jetzt auch online!

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

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

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

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

Warum eine Auszeit für pflegende Angehörige?

Es ist für den eigenen Körper und die Psyche wichtig, sich von den Strapazen der Pflege zu erholen und eventuell andere Personen in der gleichen Situation kennenzulernen. Hier geht es aber eher darum, für mindestens 90 Minuten die Pflege hinter sich zu lassen und sich auf sein eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Der Kurs findet in einer entspannenden Atmosphäre statt und ist auf die körperliche und geistige Regeneration der TeilnehmerInnen ausgerichtet.

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

Online: dienstag, 14.30–16.00 Uhr

Vor Ort: donnerstags, 14.00–15.30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus,
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Kontakt: Dewar Adair, Mobil (0179) 4 67 14 52
<https://www.pause-fuer-pflegende.de>

Aplerbeck

Offene Gymnastik

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

Termin: Dienstags um 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

Kurs: Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wir trainieren gemeinsam mit netten Menschen unser(en)

Geist

Erzählen

Haben Spaß

Interessantes ist auch dabei

Raten und

Nachdenken

Termin: Freitag, 28.08.2025 bis 25.04.2025 von 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 unter Tel. (0231) 50-2 91 00

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Selbsthilfe entlastet & stärkt

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

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

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

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

Unter der Leitung von Elke Michalski erwarten Sie einfache und sanfte Yoga- und Bewegungsübungen im Sitzen und im Liegen, die auch ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können. Atem- und Entspannungsübungen tragen außerdem

dazu bei, zu Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden und neue Kraft zu tanken.

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

Termine: an jedem dritten Montag im Monat von 18.30–20.00 Uhr

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

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

5. Veranstaltungsreihen

Innenstadt

Kulturgenuss – Das andere Konzert im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus, das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz und der Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Haus veranstalten eine besondere Kulturreihe für Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und begleitenden Freunde:

Termin: 26.02.2025, Mittwoch/15.00 Uhr Konzert: „Musical und Filmmusik“

02.06.2025, Montag/15.00 Uhr Konzert: „Das gab's nur einmal! UFA-Schlager der 20er bis 60er Jahre.“

Der Einlass der Konzerte ist jeweils um 14.00 Uhr. Wir begrüßen Sie in festlicher Atmosphäre mit einem Sekt- bzw. O-Saft-Empfang und lassen den Nachmittag nach dem Konzert mit einem kleinen Imbiss zum Selbstkostenpreis gemütlich ausklingen.

Kosten je Konzert: 4,00 €

Dauer je Konzert: 60 Minuten

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

Kontakt: Information und Anmeldung unter (0231) 50-2 33 57
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

„Älter werden zu Hause“

Eine Informationsreihe für Senior*Innen, Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn. Sie möchten möglichst lange in Ihren eigenen vier Wänden wohnen? Sie möchten sich sicher und gut versorgt wissen? Es geht um die Wahrung der gewohnten Lebensqualität und um mögliche Unterstützung von außen. Für alle, die sich mit diesen Fragen des Älterwerdens der eigenen Person oder Angehörigen, Nachbarn oder Freunden beschäftigen, findet in der ev. St. Petri-Nicolai-Kirchengemeinde im Kreuzviertel, Kreuzstr. 66a, 44139 Dortmund eine Vortragsreihe statt. Am 20.03., 27.03., 03.04., und 10.04.2025, jeweils donnerstags von 15.00–16.30 Uhr, informieren Fachleute zu den Themen Vorsorgevollmacht/Patientenverfügung (BISS), Hausnotruf für Ihre Sicherheit (DRK-Hausnotruf), Umbau, Hilfsmittel und kleine Veränderungen in Mietwohnungen (Wohnberatung Dortmund, Kreuzviertel-Verein) und Ambulante Pflege und Hilfen (ased ambulanter Pflegedienst und Tagespflege am Theodor-Fliedner-Zentrum).

Die Veranstaltungen sind kostenfrei!

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Um eine Anmeldung unter der Tel. (0231) 50-1 13 40 oder seniorenbuero.west@dortmund.de wird gebeten.

Aplerbeck

Sicherheit im Alltag für Senior*innen

Gemeinsam mit dem Runden Tisch für Senior*innen Aplerbeck und weiteren Kooperationspartner*innen organisiert das Seniorenbüro Aplerbeck im Stadtbezirk eine Vortragsreihe zum Thema Sicherheit für Senior*innen. Die Vortragenden stehen für Ihre Fragen und Anregungen zu unterschiedlichen Themen bereit.

Mittwoch, 12.02.2025, 15.00–16.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Sölde, Sölder Straße 84, 44289 Dortmund

Vortrag zum Thema: Brandschutz zuhause durch die Feuerwehr Dortmund

Montag, 31.03.2025, 14.30–16.00 Uhr

AWO Begegnungsstätte Sölde, Sölder Straße 148, 44289 Dortmund

Verkehrssicherheitstraining mit dem Rollator durch die Verkehrsunfallprävention der Polizei Dortmund

Montag 12.05.2025, 15.00–16.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus Berghofen, Fasanenweg 22, 44269 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicher im Alltag für Senior*innen durch die Kriminalprävention der Polizei Dortmund

Montag 11.08.2025, 14.30–15.45 Uhr

Kath. Gemeindehaus Schüren, Gevelsbergstraße 36, 44269 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicherheit im Internet durch die youngcaritas Dortmund.

Anschließend findet ab 16.00 Uhr eine Smartphone-Sprechstunde statt.

Dienstag 30.09.2025, 14.00–15.00 Uhr

Neuapostolische Kirche Aplerbeck, Ruinenstraße 5, 44287 Dortmund

Vortrag zum Thema: Sicherheit im Haus durch den Kreuzviertelverein Dortmund

Eine Anmeldung für die Teilnahme an den Vorträgen ist erforderlich.

Kontakt: Seniorenbüro Aplerbeck telefonisch unter der Tel. (0231) 50-2 93 90 oder per E-Mail unter E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de.

Das Seniorenbüro Aplerbeck steht auch für weitere Fragen zur Verfügung.

Älter werden zu Hause – Hilfen für Helfende

Mitglieder des NetzWerk Aktiv ÄlterWerden im Stadtbezirk Brackel und das Seniorbüro Brackel laden zu vier Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren, deren Angehörige, Freunde und Nachbarn, die sich mit der Frage beschäftigen, wie Unterstützung, Betreuung und Pflege, gelingen kann, damit ihnen nahestehende und hilfebedürftige Menschen sicher und so lange wie möglich in deren eigenen Wohnungen selbstbestimmt alt werden können. Dabei geht es unter anderem um die Wahrung der gewohnten Lebensqualität, um ausreichende Vorsorge und um mögliche Unterstützung von außen.

- Wie will ich im Alter wohnen?
- Welche Vorkehrungen sollte ich nicht auf die lange Bank schieben?
- Wo kann ich qualifizierte Beratung und Hilfe erfahren?

Doch auch Kinder, Enkel, Neffen und Nichten, Freunde oder Nachbarn, die in der Versorgung von nahen Angehörigen, deren Freunde oder Nachbarn stehen, fragen sich nicht selten:

- Was kommt da noch auf mich zu?
- Woher erhalte ich (finanzielle) Unterstützung und nicht zuletzt auch
- eigene Entlastung für meine Selbstsorge als helfende Person?

Antworten auf diese und weitere Fragen bieten die mitwirkenden Referentinnen und Referenten der kostenfreien Veranstaltungsreihe

Datum: Zeitraum vom 06.02.–27.02.2025,
jeweils donnerstags von 16.30–18.30 Uhr an.

Ort: Wintergarten der Stadt -und Landesbibliothek Dortmund Brackel,
Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

Programminhalte:

Donnerstag, 06. Februar 2025

Thema: Zu Hause pflegen

Voraussetzungen und Tipps zur Inanspruchnahme der gesetzlichen Pflegeversicherung
Was leistet die gesetzliche Pflegeversicherung?

Welche ambulanten Leistungen kann ich durch wen erhalten?

Referent: Torsten Kleinemeyer – Diakoniestation Süd-Ost

Donnerstag, 13. Februar 2025

Thema: Wohnen im Alter

Welche Wohnformen, Möglichkeiten der Finanzierung und Angebote gibt es im Stadtbezirk Brackel und Umgebung? Was benötige ich für ein selbstbestimmtes Wohnen im Alter?

Referenten: Jan Hoppmann (Kreuzviertel- Verein, Wohnberatung)

Thomas Brandt (Seniorenbüro Brackel)

Donnerstag, 20. Februar 2025

Thema: Sorgen und Vorsorge

Vorsorgevollmacht | Betreuungsverfügung | Patientenverfügung

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

Referent: Thomas Brandt (Seniorenbüro Brackel)

Donnerstag, 27. Februar 2025

Thema: Hilfreiche Unterstützung in der Betreuung und Pflege

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

Referent*innen: Mirko Pelzer (AWO-Tagespflege Dortmund), Anika Sesztak (AWO Karola- Zorwald -Seniorenzentrum Brackel), Sabine Henke – Achtsamkeitstraining Henke

Kontakt: Anmeldungen nimmt das Seniorenbüro Brackel entgegen,

Tel. (0231) 50-2 96 40 oder per E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Fachvorträge im Wilhelm- Hansmann- Haus

Anmeldung erforderlich

• **05.02.2025, Mittwoch, 16.30 Uhr**

„Gestörter Schlaf – was kann ich tun?“ mit Dr. Hans-Christian Blum

• **11.02.2025, Montag, 16.30 Uhr**

„Aus dem Leben von Friedrich des Großen“ mit Heiko Eickenroth

• **05.03.2025, Mittwoch/16.30 Uhr**

„Was hat KI mit Sicherheit zu tun – Kriminalprävention“ mit Ingolf Rascher

• **01.04.2025, Dienstag, 16.30 Uhr**

„Vorsorgevollmacht richtig aufsetzen“ mit Grebor Rüberg

• **20.05.2025, Dienstag, 15.30 Uhr**

„Hitze und Gesundheit“ mit Annette Simmgen-Schmude

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

Kosten: kostenlos

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

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 die 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, transgeschlechtliche, intergeschlechtliche, 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 Denksport treiben – denkfit bleiben

Kurzbeschreibung des Angebots

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

Frau Richhardt ist zertifizierte Fachreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining sowie anerkannte Fachkraft zur Unterstützung im Alltag. Sie führt online spielerisch auf neue Denkwege. Ganz nebenbei werden die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und vor allem Denkflexibilität mit interessanten Themen geübt. Schon nach kurzer Zeit merken Sie: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, denkt sich fit.

Termin/Uhrzeit: www.denkabenteuer.de/termine

Ort: online, ein Mikrofon und eine Kamera werden vorausgesetzt

Kosten: Entgelt für eine Online-Gruppenstunde: 15,00 Euro
Sollte ein Pflegegrad vorliegen, kann das Entgelt über § 39 SGB XI bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Kontakt: Monika Richhardt, Telefon 0231 487927
www.denkabenteuer.de

6. Gesprächskreise

Brackel

AusZeit Café Wickede

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

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

Termin: jeden letzte Montag im Monat von 16.30–18.30 Uhr

Ort: AWO Tagespflege Wickede, Meylantstraße 85, 44319 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: AWO Tagespflege Wickede, Tel. (0231) 2 17 82 09,
E-Mail: tagespflgewickede@awo-dortmund.de und
Seniorenbüro Brackel, (Standort Wickede)
Tel. (0231) 50-2 93 70, E-Mail: seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de

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 Abteilung der LWL Klinik Dortmund können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, Unterstützung erfahren und gemeinsam Kompetenzen erlernen, um mit der Diagnose und den Symptomen der Erkrankung besser umzugehen.

Weitere Informationen unter: Tel. (0231)-45 03-80 00 oder Tel. (0231) 3 99 58 00

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

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

Zweimal im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende und sorgende Angehörige von Menschen mit Demenz statt. Zeitgleiche Betreuung der Erkrankten ist nach rechtzeitiger telefonischer Anmeldung möglich (Tel. 0231 7246611 mit AB).

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

Ausnahme: Sommerpause im August, Nicht an gesetzlichen Feiertagen

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

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V., Tel. (0231) 7 24 66 11 mit AB
www.alzheimer-dortmund.de

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 von 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) 50-1 13 40
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Begleiteter Gesprächskreis – Leben mit Demenz im Frühstadium

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, bei denen kürzlich eine Demenz diagnostiziert wurde, um sich über die Auswirkungen dieser Diagnose auszutauschen. Fragen, Sorgen und Empfindungen wie z.B. „Was macht die Diagnose mit mir?“, „Wie wirkt sie sich auf mein Umfeld aus?“ und „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: Nach Absprache

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei

Kontakt: Anmeldung und Information: Ulrike Klepczynski, Tel. (0173) 7 52 18 35

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 von Fachkräften 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 bis 16.30 Uhr

06.01.2025,03.02.,03.03.,07.04.,05.05.,02.06.,07.07.,04.08.,01.09.,06.10.,03.11.,01.12.

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

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kontakt: Anmeldung und weitere Informationen unter: Ulrike Klepczynski
Tel. (0173) 7 52 18 35, E-Mail: info@lebenswert-demenz.de

Hörde

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

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

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

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

Stella Schlichting (Seniorenbüro Hörde), Tina Meyer (Gemeineschwester 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: Anmeldung und Info: Seniorenbüro Hörde, Tel. (0231) 50-2 33 11, seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Falls eine Betreuung der Erkrankten während der Treffen erwünscht ist, wenden Sie sich bitte an: Diakoniestation Süd, Rudolf-Platte-Weg 3, 44263 Dortmund, Tel. (0231) 43 78 78, pflege-sued@diakoniedortmund.de

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/Uhrzeit: Jeden letzten Montag im Monat 16.30–18.00 Uhr

Ort: Caritas Tagespflege Harkortbogen, Luisenglück 45, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund, Tel. (0231) 72 46 61 (mit AB) oder auf der Internetseite: www.alzheimer-dortmund.de

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/Uhrzeit: Jeweils der letzte Donnerstag im Monat, ab 17.00–18.30 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

Kontakt: Anmeldung und weitere Infos: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund,
Tel. (0231) 18 99 89-54 oder pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org

7. Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken

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

Beratungszeiten:

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

Seniorenbüro DO-APLERBECK

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

Seniorenbüro DO-BRACKEL

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

Seniorenbüro DO-EVING

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

Seniorenbüro DO-HÖRDE

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

Seniorenbüro DO-HOMBRUCH

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

Seniorenbüro DO-HUCKARDE

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

Seniorenbüro DO-INNENSTADT-NORD

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

Seniorenbüro DO-INNENSTADT-OST

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

Seniorenbüro DO-INNENSTADT-WEST

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

Seniorenbüro DO-LÜTGENDORTMUND

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

Seniorenbüro DO-MENGEDE

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

Seniorenbüro DO-SCHARNHORST

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

Im städtischen Onlineportal **www.senioren.dortmund.de** 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 Kostenträgende. Dabei muss es nicht immer ein teurer Umbau sein.

Die Wohnberatung findet oft kleine Lösungen, die Großes bewirken.

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

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

Kontakt

Wohnberatung Dortmund

c/o Kreuzviertel-Verein

Tel. (0231) 12 46 76

www.kreuzviertel-verein.de



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 aufrechtzuerhalten.

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 131 Euro zur Verfügung. Dieses Entlastungsgeld kann unter anderem zur Finanzierung der alltagsunterstützenden Angebote verwendet werden. Für die Abrechnung über die Pflegeversicherung muss jedoch das Angebot nach Landesrecht anerkannt sein.

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)

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)

Christophorus-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 (Fahrkosten 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

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)

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)

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 Anfahrtkosten)

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 der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW über die Nachbarschaftshilfe. 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 bei der Minijob-Zentrale.
- Die Pflegekasse benötigt einen Qualifizierungsnachweis. Mindestvoraussetzung ist ein Pflegekurs (§45 SGB XI).
- Die beschäftigte Person und der pflegebedürftige Mensch dürfen nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.
- Es ist ein Informationsgespräch beim Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz zu führen („Beratungsschein“).

Gewerbliche und gemeinnützige Anbieter*innen

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

Und die Voraussetzungen?

- Fachliche Qualifikation der leistungserbringenden Personen (Basisqualifikation im Umfang von 40 Stunden 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 alle 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
44135 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