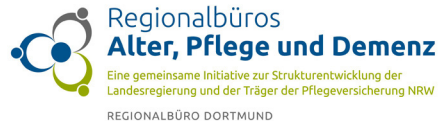


2. Halbjahr 2025



Leben im Quartier

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



Inhalt

1.	Grußwort	4
2.	Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz	5
3.	Veranstaltungen	6
4.	Wiederkehrende Angebote	34
5.	Veranstaltungsreihen	53
6.	Gesprächskreise	58
7.	Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken	63
8.	Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund	65
9.	Die Wohnberatung Dortmund	66
10.	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund	67
11.	Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund	68
12.	Beratungsstelle für schwerhörige und ertaubte Menschen	69
13.	Vielfalt im Alter	70
14.	Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund	71
15.	Angebote zur Unterstützung im Alltag	73
I.	Was ist das?	73
II.	Angebote in Dortmund	74
a.	Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegenden	74
b.	Betreuungsgruppen	80
16.	Informationen für potenzielle Anbieterinnen und Anbieter	81
17.	Wichtige Telefonnummern	84

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: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 09/2025

Druck: Blömeke-Druck SRS GmbH

Grußwort

Liebe Dortmunder Bürgerinnen und Bürger,
die letzten Jahre waren voller Herausforderungen und Veränderungen. Auch weiterhin wird unser Leben von vielerlei Unsicherheiten bestimmt.



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

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

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

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

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

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

Monika Nienaber-Willaredt
Stadträtin

Über das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

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

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

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

Die Arbeitsbereiche sind:

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

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

Regionalbüro Dortmund

Träger des Regionalbüros Dortmund ist die Stadt Dortmund, Fachdienst für Senioren, in Kooperation mit der LWL-Klinik Dortmund, Abteilung Gerontopsychiatrie. Das Einzugsgebiet umfasst die Städte Dortmund und Hagen sowie den Kreis Unna und den Märkischen Kreis.

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Regionalbüro Dortmund
Kleppingstraße 26 · 44122 Dortmund
Tel. (0231) 50-2 56 94
dortmund@rb-aped.de
www.alter-pflege-demenz-nrw.de



Veranstaltungen

September

01.09. – 24.11.2025

11.00 – 12.30 Uhr

QiGong

Chinesische Meditations-, Konzentrations und Bewegungsform

Ort: KneippZentrum, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund

Kosten: Mitglieder 85 €, Nichtmitglieder 107€ (10 Übungseinheiten)

Kontakt: Kneippverein Dortmund · Tel. 0231-5860048

info@kneipp-verein-dortmund.de

www.kneipp-verein-dortmund.de

03.09.2025

18.00 – 19.30 Uhr

Vortrag: Die Parkakademie stellt sich vor

Vortrag zu Gesundheitsthemen

Ort: KneippZentrum, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund

Kosten: 2 €

Kontakt: Kneippverein Dortmund · Tel. 0231-5860048

info@kneipp-verein-dortmund.de

Freitag, 05.09.2025

09.00 – 12.00 Uhr

Infostand des Seniorenbüros Huckarde in Kirchlinde

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 Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige. Weiterhin können Informationsmaterialien und die aktuellen Seniorenbriefe mitgenommen werden.

Ort: Einkaufszentrum Kirchlinde, vor dem Rewe (Frohlinger Str. 12)

Kontakt: Weitere Informationen im Seniorenbüro Huckarde

Tel. 50 28 490

09.09.2025

15.00 – 17.00 Uhr

Singen zur Gitarre mit Jutta Fastnacht

Kommen Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck zusammen und singen Sie mit Jutta Fastnacht Volkslieder oder hören Sie einfach nur zu.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

10.09.2025

14.30 – 15.30 Uhr

Liedernachmittage zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß

Gemeinsam werden zur Gitarrenbegleitung von Armin Richter-Strauß Lieder aus dem altbekannten Liederbuch „Die Mundorgel“ gesungen. Die Liederbücher liegen für Sie bereit.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

10.09.2025

ab 15.00 Uhr

Kleidertauschbörse im Haus der Vielfalt

Unter Beteiligung von KulSa (Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V.) zusammen mit Begegnung VorOrt und dem Seniorenbüro Innenstadt-West wird zur Kleidertauschbörse eingeladen. Diese Veranstaltung leistet einen aktiven Beitrag zur Nachhaltigkeit. Jahrelang liegen guterhaltene Kleidungsstücke im Schrank und könnten andere erfreuen.

Jede*r Besucher*in kann bis zu 10 Kleidungsstücke aus dem eigenen Schrank mitbringen und abgeben. Nach Herzenslust kann gestöbert und anprobiert werden, passende Stücke können anschließend mitgenommen werden. Nicht getauschte Kleidung wird an eine soziale Einrichtung gespendet. Hier kann die Herbst- und Wintergarderobe aufgefrischt werden.

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

Kontakt: Begegnung vorOrt, Birgit de Boer · Tel. 0160 557 4341
begegnungwest@awo-dortmund.de

10.09 – 05.11.2025

16.00 – 17.00 Uhr

Yoga für Späteinsteiger

Spezielles Angebot für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ort: KneippZentrum, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund

Kosten: Mitglieder 62 €; Nichtmitglieder 78€ (7 Übungseinheiten)

Kontakt: Kneippverein Dortmund · Tel. 0231-5860048
info@kneipp-verein-dortmund.de

Donnerstag, 11.09.2025

14.30 – 16.00 Uhr

Kaffeeduft und Wortgenuss – das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleser*innen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die sich mit einem bestimmten Thema befassen. In der Pause können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee erfrischen und über das Gehörte plaudern. Wir bitten um Anmeldung.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Solveig Jeromin · Tel. 0231 50-280 20
Team des Seniorenbüros Mengede · Tel. 0231 50-280 90

Samstag, 13.09.25

16.00 Uhr

Aplerbeck tanzt VorOrt

Begegnung VorOrt Aplerbeck bietet integratives Tanzen an für Jung und Alt, mit und ohne Beeinträchtigung. In Kooperation mit der Lebenshilfe NRW und der Kirchengemeinde wird erst ein Rollstuhlтанц vorgeführt und danach gemeinsam getanzt. Das Sommerfest bietet außerdem weitere Highlights für jedes Alter.

Ort: Ruinenstraße 37, 44287 DO-Aplerbeck

Kosten: kostenlos

Kontakt: Viola Dreßler (Begegnung VorOrt Aplerbeck) · Tel. 0173 185 79 11

Montag, 15.09.2025

10.00 – 12.15 Uhr

Informationsveranstaltung Zahnmedizin – Rechte und Möglichkeiten

Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen benötigen oft spezielle Betreuung und Unterstützung beim Zahnarzt. Es gibt spezielle Praxen und Fachkräfte, die auf diese Bedürfnisse eingehen, um eine angenehme und sichere Behandlung zu gewährleisten. Falls jemand nicht in der Lage ist, die Praxis aufzusuchen, bieten viele Zahnärzte Hausbesuche an. Das ist besonders für ältere Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung sowie einem Pflegegrad sehr hilfreich. Im Bereich der Altersmedizin wird die zahnärztliche Versorgung an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen angepasst. Das umfasst oft die Behandlung von Zahnersatz, Parodontitis und anderen altersbedingten Problemen.

Herr Spranke informiert über die Möglichkeiten und Rechte von Patient*innen, gibt Tipps und geht auf Ihre persönlichen Fragen ein.

Dozent: Günter Spranke, Zahnarzt, Zahnärztlicher Beauftragter für Menschen mit Beeinträchtigung (Veranstaltung 25-54500D)

Ort: VHS, Kampstraße 47 Dortmund

Kosten: kostenlos, bitte anmelden!

Kontakt: www.vhs.dortmund.de · Tel. 0231 5024727 · vhs@dortmund.de

16.09.2025

15.00 – 18.00 Uhr

Innenstadt-Nord tanzt VorOrt

Gemeinsam Tanzen, Lachen und den Alltag vergessen, ob Sie im Sitzen oder in Stehen tanzen.

Ort: AWO Begegnungsstätte Nord, Schumannstr. 6, Dortmund

Kontakt: Begegnung VorOrt Innenstadt-Nord, Zehra Turgut
Tel. 0231 5011355 · turgut@paritaet-nrw.org

Dienstag, 16.09.2025

15.00 – 16.00 Uhr

Vortrag „Berghofen entdecken“

Auf den Spuren Berghofens landwirtschaftlicher Vergangenheit wird die Entwicklung dieses Dortmunder Ortsteils nachgezeichnet. Cornelia Konter, Vorsitzende des Heimatvereins, beantwortet in einem kurzweiligen Vortrag ihre Fragen.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Tel. 0231 50- 2 91 00 · bz_berghofen@dortmund.de

Dienstag, 16.09.2025

ab 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 getanzt. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken.

Ort: Suitbertus Gemeinde, Annenstr. 16, 44137 Dortmund

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Anmeldung beim Seniorenbüro Innenstadt-West unter
Tel. 0231 50-11340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de

Mittwoch, 17.09.2025

15.00 – 16.00 Uhr

Lesung „Fernwandern“ Linn Schiffmann

Mit 20 Jahren läuft Linn Schiffmann den Camino Francés, den Jakobsweg von der französisch-spanischen Grenze bis nach Santiago de Compostela. Sie liest aus ihrem Buch „Fernwandern“, in dem die Autorin ihre Wandererlebnisse in Geschichten verarbeitet hat. Untermalt wird die Lesung von Fotos, die auf den Touren entstanden sind.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Voranmeldungen unter Tel. 0231 50- 2 91 00
bz_berghofen@dortmund.de

4. Aktionstag „Zu Hause älter werden“ – Thema: Sicherheit im Alltag

Das NetzWerk Aktiv ÄlterWerden im Stadtbezirk Brackel und Seniorenbüro Brackel laden ein:

Programm: (Änderungen vorbehalten!)

- 11.30 Uhr: Ankommen – gemeinsames Mittagessen
- 12.00 Uhr: Begrüßung
- 12.20 Uhr: Zumba Gold bringt uns in Bewegung
(mit Tania Zöllner, AWO Brackel/Neuasseln)
- 12.40 Uhr: Vortrag: Sicherheit im Alltag (Jörg Stenczl/Martin Binkowski,
KK-Kriminalprävention/Opferschutz)
- 13.00 Uhr: Entspannungsangebot mit Klangschale
(Birgit Brüggestrass, AWO Brackel/Neuasseln)
- 13.20 Uhr: Vortrag: persönliche Notfallvorsorge und Erste Hilfe/
Unfallverhütung (Carina Scheld, DRK-Kreisverband Dortmund)
- 13.40 Uhr: Tanzaufführung und Mitmachtanzen (Tanzgruppe 60+ Brackel)
- 14.00 Uhr: Vorstellung der App: „Gut versorgt in Dortmund“ (Jörg Stenczl/
Martin Binkowski, KK-Kriminalprävention/Opferschutz)
- 14.20 Uhr: Vortrag: Sicher wohnen in den eigenen 4 Wänden
(Jan Hoppmann, Wohnberatung Dortmund Kreuzviertel-Verein)
- 14.50 Uhr: Bewegungsangebot für Alle (Bogumila Maria Szczepanska,
Dipl. Musikpädagogin, LWL- Tagesklinik Dortmund-Brackel)
- dauerhaft: Informationsstände, Blutdruck- u. Blutzuckermessung, Hörtests,
Kennenlernen des Boulespiels

Ort: Ev. KG Brackel, Arent Rupe Gemeindehaus,
Flughafenstr. 7, 44309 Dortmund

Kosten: kostenfrei, Speisen und Getränke gegen Entgelt

Kontakt: Seniorenbüro Brackel – Standort Wambel,
Niedersachsenweg 13-15, 44143 Dortmund
Tel: 0231/50 29640 · seniorenbuero.brackel@stadtdo.de
Seniorenbüro Brackel – Standort Wickede,
Meylantst. 89 A, 44319 Dortmund
Tel: 0231/ 50 29370 · seniorenbuero.brackel@stadtdo.de

Freitag, 19.09.2025

14.30 – 17.00 Uhr (Einlass ab 14.00 Uhr)

„Wunschkonzert gegen das Vergessen“

Anlässlich des Welt-Alzheimertages: Fast nichts hilft dem nachlassenden Gedächtnis von hochaltrigen oder an Demenz erkrankten Menschen so gut auf die Sprünge wie ein altbekanntes Lied, das zum Mitsingen oder gar Tanzen animiert und an „alte Zeiten“ erinnert. Unser Angebot anlässlich des Welt-Alzheimertages, in Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede, setzt genau hier an: DJ Lars lädt Sie ein, zu vertrauten Melodien nach Ihren Wünschen in Erinnerungen zu schwelgen. Natürlich gibt es – wie es sich für einen solchen Nachmittag gehört – auch ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee oder Tee!

Wir bitten um Anmeldung.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

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

Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des Begegnungszentrums,
Tel. 0231 50-280 20

Samstag, 20.09.2025

15.00 – 17.30 Uhr

Selbstbehauptungskurs für Senior*innen

Dirk Pawlofsky und Jens Hoffmann bieten einen zweistündigen Selbstbehauptungskurs an. Gebäck und Getränke inklusive.

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

Kosten: 5,00€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Voranmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de

21.09.2025

11.00 – 17.00 Uhr

Seniorenmesse „Mitten im Leben. 50+ Gesund & Aktiv“

Die 7. Seniorenmesse bietet viele Informationen zum gesunden und aktiven Leben für die Generationen 50 + im Stadtbezirk Huckarde mit einem bunten Programm und Gelegenheiten für Begegnungen.

Rund 40 Akteurinnen und Akteure der Seniorenarbeit laden Sie an den Messeständen zu Gesprächen ein und informieren zu Themen wie Freizeit, Lernen, freiwilligem Engagement, Rente, Verkehrsunfallprävention, Gesundheit und Pflege, Wohnen und Sicherheit, Vorsorge und Entlassungsangebote für pflegende Angehörige. Nutzen Sie die Möglichkeit, all diejenigen, die für und mit Seniorinnen und Senioren in Huckarde arbeiten, kennenzulernen!

Der Trommlercorps St. Barbara wird Sie auch in diesem Jahr mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ort: Kulturzentrum Alte Schmiede in Huckarde, Hülshof 32

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde unter Tel. 50 28 490

Mittwoch, 24.09.2025

15.00 – 17.00 Uhr

Die Spieleunion lädt ein

Die Spieleunion lädt Jung und Alt zum Spielen ein. Gemeinsam werden an diesen Nachmittagen unter Anleitung neue Spiele und neu interpretierte Spiele ausprobiert. Es wird garantiert spannend und lustig.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Informationen und Anmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00
oder bz_berghofen@dortmund.de

25.09.2025

18.00 – 21.00 Uhr

Kartonwand

Lesung und Podiumsdiskussion mit Fatih Çevikkollu und Gästen
Schauspieler, Kabarettist und Autor Fatih Çevikkollu liest aus seinem Buch
„Kartonwand: Das Trauma der Arbeitsmigrant/innen am Beispiel meiner
Familie“ – eine bewegende und ungeschönte Auseinandersetzung mit
den Themen Migration, psychische Gesundheit und Alter(n)

Im Anschluss: Podiumsdiskussion mit dem Autor und geladenen Gästen

In der Pause: musikalische Begleitung und Snacks

Eingeladen sind alle Interessierten – insbesondere Senior*innen, Men-
schen mit internationaler Geschichte, Fachkräfte und Engagierte aus
Haupt- und Ehrenamt

Ort: Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Str. 21, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldung erforderlich unter Tel. 0231 / 50-23357
oder whh@dortmund.de

Donnerstag, 25.09. 2025

14.00 bis 17.00 Uhr

Oktoberfest im Altenzentrum St. Antonius

Feiern Sie mit uns gemeinsam das Oktoberfest mit vielen interessanten
Ständen zum Bummeln und mit leckerem Essen sowie Live-Musik.

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

Kosten: für Essen und Getränke

Kontakt: Bei Rückfragen: Frau Johanna Blacha, Tel. 0231-315010

Freitag, 26.09.2025

17.00 – 19.00 Uhr

Susan Kent – Parodieshow „Divas Live“

Susan Kent, Sängerin, Entertainerin und Schauspielerin bezeichnet sich
selbst als „Diva ohne Allüren“ und wird das Publikum begeistern. Lassen
Sie sich gerne überzeugen, wenn sie weibliche Gesangstars wie Cher,
Nina Hagen oder Amy Winehouse mit all ihren Facetten auf die Bühne
holt. Dazu werden Kaltgetränke und Snacks gereicht.

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

Kosten: 7,50€, 5,00€ mit Dortmund Karte

Kontakt: Voranmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de
Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.

Dienstag, 30.09.2025

14.00 – 15.00 Uhr

Sicherheit im Haus

Schnell ist es passiert – der „berühmtberühmte“ Sturz zu Hause. Die Treppenstufen vor oder in der Wohnung, Stolperstellen, die rutschige Wanne oder zu niedrige Sitz- oder Schlafmöbel können leicht zu Gefahrenquellen werden! Mit vielen Bildern aus jahrzehntelanger Beratertätigkeit, die auch Kurioses oder „Verrücktes“ zeigen, geben Mitarbeitende der Wohnberatung Kreuzviertelverein Hintergrundinformationen über Unfallgefahren zu Hause und Tipps zur Unfallvermeidung. Sie wollen Mut machen „genauer hinzusehen“ und lange Hinausgeschobenes anzugehen – allein oder mit Unterstützung.

Ort: Neupostolische Kirche Aplerbeck
Ruinenstr. 5, 44287 Dortmund

Kosten: kostenlos!

Kontakt: Eine Anmeldung bis zum 26.09.2025 ist erforderlich:
Seniorenbüro Aplerbeck · Tel. 0231 5029390
seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Dienstag, 30.09.2025

16.00–18.15 Uhr (3 Ustd.)

Abschied gestalten – Ein bewusster Umgang mit Verlust & Tod

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. Vortrag mit gemeinsamen Austausch. Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Dozentin: Tanja Wallbaum-Schlosser (Veranstaltung 25-80510D)

Ort: Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36

Kosten: 12,00 Euro

Kontakt: Anmeldung über www.vhs.dortmund.de
Informationen über Tel. 0231 5024727 oder vhs@dortmund.de

Oktober

Mittwoch, 01.10.2025

15.00 Uhr

Sölde singt VorOrt

Gemeinsames Singen im Gemeinderaum der ev. Georgs-Kirchengemeinde in Sölde – eine Kooperation von Begegnung VorOrt und dem Gitarrenkreis der Kirchengemeinde. Es werden alte Volkslieder gesungen, die bei jedem Erinnerungen wecken.

Ort: Sölder Straße 86, 44289 DO-Sölde (im Gemeinderaum)

Kosten: kostenlos

Kontakt: Viola Dreßler (Begegnung VorOrt Aplerbeck), Tel. 0173 185 79 11

01.10.2025

18.00 – 19.30 Uhr

Vortrag: Gesundheit unserer Knochen aus ayurvedischer Sicht

Vortrag zu Gesundheitsthemen

Ort: KneippZentrum, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund

Kosten: 2,00 €

Kontakt: Kneippverein Dortmund · Tel. 0231-5860048
info@kneipp-verein-dortmund.de

09.10.2025

14.00 bis 15.50 Uhr

Mit Sicherheit mobil bleiben

Eine Veranstaltung für alle, die regelmäßig am Straßenverkehr teilnehmen und sich dabei sicherer fühlen möchten, sich unsicher fühlen und wieder trauen möchten und alle die mobil bleiben möchten – egal ob zu Fuß und mit oder ohne Rollator, mit dem Fahrrad oder Auto.

- Mit Untergrund-Parcours der Abteilung Verkehrssicherheit der Polizei Dortmund
- Tipps und Tricks zum Überwinden von Hindernissen und sicherem Verhalten im Straßenverkehr
- Möglichkeit zur Überprüfung und Einstellung von Rollatoren.

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Huckarde,
Parsevalstrasse 170 (barrierefreier Zugang vorhanden)

Kosten: kostenlos

Kontakt: Informationen und Anmeldung: Seniorenbüro Huckarde,
Tel. 0231/ 50 28 490 · seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

10.10.2025

15.00 bis 18.00 Uhr

Alltags-Fitness-Test

Im Rahmen des Gesundheitstages in der Nordstadt bietet der Stadt SportBund Dortmund e.V. an seinem Infostand den Alltags-Fitness-Test. Dort können Besucher*innen die Beweglichkeit einzelner Gelenke als auch die Kraft in bestimmten Muskelbereichen messen lassen und erhalten im Anschluss individuelle Bewegungsempfehlungen. So kann man sich z.B. über Bewegungsangebote in Sportvereinen oder auch Physiopraxen zum Thema Präventions- und Rehabilitationssport informieren, die von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50-58 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: StadtSportBund Dortmund e.V. Iris Peters, Tel. 0231 50-11 104

Freitag, 10.10.2025

10.00 – 15.00 Uhr

Ein Wohlfühltag für pflegende Angehörige in unserem Quartier

Das Netzwerk Senioren Innenstadt-West veranstaltet einen Wohlfühltag für pflegende Angehörige. Pflegende Angehörige haben an diesem Tag die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken unter Anleitung auszuprobieren.

Von 13.30-14.30 Uhr laden wir zu einem Vortrag von Fr. Uta Wedemeyer zum Thema „Die Kraft des Humors in der Begleitung von Menschen mit Demenz“ ein. Neben dem vielfältigen Angebot bietet die AWO-Tagespflege die Möglichkeit, sich bei einem gemeinsamen Mittagessen zu stärken und auszutauschen. Das gegenseitige Kennenlernen unter Teilnehmer*innen soll angeregt werden, so dass unterstützende Netzwerke entstehen können.

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

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Um eine Anmeldung wird gebeten. Tel. 0231 50 11 340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de

10.10.2025

15.00 – 18.00 Uhr

Gesundheits- und Pfl egetag des Seniorenbüros Innenstadt-Nord im Dietrich-Keuning-Haus

Der Gesundheits- und Pfl egetag bietet zahlreiche Informationen zu Gesundheit, Pflege und Unterstützungsmöglichkeiten. An über 20 Stunden können sich Besucher*innen über die breite Palette der Angebote für Pflegebedürftige wie auch für ihre Angehörigen als auch für Interessierte informieren.

Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50-58, Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Nord, Bornstraße 83
seniorenbuero.nord@dortmund.de · Tel. 0231 5011350

Dienstag, 14.10.2025

15.00 – 16.00 Uhr

Gabis Lesetreff – witzig und charmant

Gabi Kluge unterhält in ihrem Lesetreff mit heiteren Kurzgeschichten und einem Rate-Quiz zu jeder Jahreszeit. Im Dezember wird sie während der Weihnachtsfeier im BZ ihre Geschichten passend zum Winter vortragen.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Tel. 0231 50-2 91 00
oder bz_berghofen@dortmund.de

Dienstag, 21.10.2025

14.30 – 16.30 Uhr

Mmmh ... lecker! – Waffelnachmittag

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

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Kosten: 2,50 €

Kontakt: Anmeldung bei Solveig Jeromin und dem Team des Begegnungszentrums, Tel. 0231 50-280 20

Mittwoch, 22.10.2025

15.00 – 16.30 Uhr

Nachmittag zum Mitsingen, Zuhören und Lachen

Sie erwartet ein buntes Programm: Wilfried Westphal spielt bekannte Lieder zum Mitsingen auf seiner Gitarre, singt selbst verfasste Balladen und erzählt Anekdoten sowie kleine „Lachgeschichten“. Lassen Sie sich überraschen! Wir bitten um Anmeldung.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund
Kosten: 2,50 €, ermäßigt (mit Dortmund-Karte): kostenfrei
Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des Begegnungszentrums,
Tel. 0231 50-280 20

Mittwoch, 22.10.2025

16.00 – 17.30 Uhr

Vortrag „Gestörter Schlaf“ von Dr. Blum

Gestörter Schlaf- was kann ich tun? Dr. med. Hans-Christian Blum, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie in Dortmund, ist seit 30 Jahren mit der Schlafmedizin beschäftigt. Als Schlafmediziner befasst er sich mit Ursachen, Auswirkungen und Behandlungsmöglichkeiten von Schlafstörungen.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Kosten: kostenfrei
Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Tel. 0231 50-2 91 00
oder bz_berghofen@dortmund.de

Donnerstag, 23.10.2025

14.30 – 16.30 Uhr

Tanztee mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt

Der Sänger, Pianist und Keyboarder unterhält das Berghofer Publikum im Begegnungszentrum zum ersten Mal mit Tanz- und Unterhaltungsmusik. Von Pop, Swing, Schlager und Chansons, ist für jede/n Tanzbegeisterte/n ein gutes Stück Musik dabei. Sie erhalten Kalt- und Warmgetränke, sowie Kuchen.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen
Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund
Kosten: 7,50€, 5,00€ mit Dortmund Karte
Kontakt: Anmeldungen und Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten.
Tel. 0231 50-2 91 00 oder bz_berghofen@dortmund.de

24.10.2025

Neuer Qualifizierungskurs für Ehrenamtliche

Sie wünschen sich eine bereichernde und sinnhafte ehrenamtliche Tätigkeit und haben die Möglichkeit etwas Zeit zu spenden? Ein buntes Team Ehrenamtlicher sucht Verstärkung, um schwerkranke Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten. Begleitungen richten sich nach den Bedürfnissen und Wünschen der Betroffenen. Dafür sind vielfältige Fähigkeiten und Kenntnisse erforderlich. In ca. 80 Stunden haben Teilnehmende die Chance, viel über sich selbst, das Leben und den Tod zu lernen.

Ort: Diakoniezentrum Arndtstraße, Arndtstr. 16, 44135 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Martina Kubbe, Tel. 0231 84 94 267

ambulanter.hospizdienst@diakoniedortmund.de

29.10.2025

09.30 – 18.00 Uhr

Symposium: „Demenz betrifft uns alle“

Schon heute ist mehr als jeder Vierte in Deutschland 60 Jahre und älter. Bis Mitte des Jahrhunderts wird sich diese Anzahl noch einmal deutlich erhöhen. Viele Seniorinnen und Senioren sind erstaunlich fit und erfreuen sich bis ins hohe Alter guter Gesundheit. Andere brauchen mit der Zeit professionelle Pflege und Betreuung; darunter nicht zuletzt all diejenigen, die von Demenz betroffen sind. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft rechnet für das Jahr 2050 mit 2,4 bis 2,8 Millionen Menschen mit Demenz. Das stellt unsere Gesellschaft vor enorme Herausforderungen. In diesem Symposium soll das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln heraus beleuchtet werden. Gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse in der Demenzforschung? Inwieweit kann Künstliche Intelligenz bei der Betreuung hilfreich sein? Wie können die Lebensqualität der Betroffenen sichergestellt und ihre Angehörigen unterstützt werden und wie kann erreicht werden, dass es auch den Pflegekräften gut geht? Diese und viele andere Fragen werden mit hochrangigen Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen diskutiert beim Symposium, für das Oberbürgermeister Thomas Westphal wieder die Schirmherrschaft übernommen hat. Eine gemeinsame Veranstaltung der städtischen Seniorenheime Dortmund, des Klinikums Dortmund, des Sozialamtes der Stadt Dortmund und des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz.

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung unter veranstaltung505@stadtdo.de
oder Tel. 0231/50 26 500

Mein Lieblings-
beute war
und bleibt
Keith Richards

Einem Assen
Dinner
habe nie
gegeben...



© 2014, Jutta Zierke, www.jutta-zierke.de

Stadt Dortmund



Regionalbüro
Alter, Pflege und Demenz

Unterstützung der Arbeit der Pflegeeinrichtungen und
der Alzheimer-Gesellschaft

SHDO

SHDO ist eine Initiative der Stadt Dortmund
gemeinsam mit der Alzheimer-Gesellschaft

KLINIKUM DO

Einladung zum Symposium

Demenz betrifft uns alle

29.10.2025

im Wilhelm-Hansmann-Haus

TERMIN:

Mittwoch, den 29. Oktober 2025 · 9.30 Uhr

TAGUNGSORT:

Wilhelm-Hansmann-Haus
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

ANMELDUNG:

Melden Sie sich bitte bis spätestens 22. Oktober 2025 an.
E-Mail: veranstaltungen505@stadtdo.de
Telefon: 0231 / 50 26 500

Die Teilnahme ist kostenlos.

Informationsstände:

- SHDO
- Klinikum Dortmund
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- Alzheimergesellschaft

Mittwoch, 29.10.2025

15.00 – 16.00 Uhr

Lesecafé mit Jutta Zierke und Renate Hindrichs – mit dem Thema Essen und Trinken

Der Herbst hat seine heiteren Seiten, Renate Hindrichs und Jutta Zierke haben diese ebenso. Beide lesen leidenschaftlich gern für Jung und Alt. Lassen Sie sich von ihren ausgesuchten Textbeiträgen inspirieren und zum Lachen bringen.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de

Donnerstag, 30.10.2025

16.00–18.15 Uhr (3 UStd.)

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

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.

Vortrag mit gemeinsamen Austausch. Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Dozentin: Tanja Wallbaum-Schlosser (Veranstaltung 25-80512D)

Ort: VHS, Kampstraße 47

Kosten: 12,00 Euro

Kontakt: Anmeldung über www.vhs.dortmund.de
Informationen über Tel. 0231 5024727 oder vhs@dortmund.de

November

Dienstag, 04.11. 2025

ab 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 getanzt. Vorab können sie sich mit Kaffee und Kuchen stärken.

Ort: Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Anmeldung bei dem Seniorenbüro Innenstadt-West unter Tel. 0231 50-11340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de

Donnerstag, 06.11.2025

16.00 – 17.30 Uhr

Vortragsreihe „Gut versorgt im Alter“ Gestörter Schlaf - was kann ich tun?

In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede spricht Hans-Christian Blum, Schlafmediziner aus Dortmund, darüber, wie Sie Ihre Schlafqualität verbessern können, um morgens ausgeruht „aus den Federn“ zu kommen. Wir bitten um Anmeldung.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des Begegnungszentrums Mengede, Tel. 0231 50-280 20

Dienstag, 11.11.2025

15.00 – 17.00 Uhr

Singen zur Gitarre mit Jutta Fastnacht

Kommen Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck zusammen und singen Sie mit Jutta Fastnacht Volkslieder oder hören Sie einfach nur zu.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

Mittwoch, 12.11.2025

14.30 – 15.30 Uhr

Liedernachmittage zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß

Gemeinsam werden zur Gitarrenbegleitung von Armin Richter-Strauß Lieder aus dem altbekannten Liederbuch „Die Mundorgel“ gesungen. Die Liederbücher liegen für Sie bereit.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

Mittwoch, 12.11. 2025

15.00 Uhr

Vortrag zum Thema „Leistungen der Pflegeversicherung“

Das Thema „Leistungen der Pflegeversicherung“ beschäftigt viele pflegende Angehörige, Freunde oder Nachbarn. Die Vielzahl unterschiedlicher Leistungen führt dabei oft zu Überforderung. Oftmals stehen Betroffene oder Angehörige vor der Frage, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen, damit man Pflegegeld, Pflegesachleistungen, den Entlastungsbetrag, Leistungen für Tagespflege, Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege erhält, wo diese beantragt werden können und welche Möglichkeiten der Entlastungsbetrag bietet.

In einem Vortrag informiert das Team des Seniorenbüros Innenstadt-West über Leistungen der Pflegeversicherung und die verschiedenen Angebote aus diesen Bereichen.

Ort: kath. Kirchengemeinde St. Barbara,
Teutoburgerstr. 14, 44149 Dortmund

Kosten: kostenfrei!

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 0231 50-11340 oder
seniorenbuero.west@dortmund.de

Donnerstag, 13.11.2025

16.00 – 18.15 Uhr

Informationsveranstaltung Zahnmedizin – Rechte und Möglichkeiten

Menschen mit körperlichen, geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen benötigen oft spezielle Betreuung und Unterstützung beim Zahnarzt. Es gibt spezielle Praxen und Fachkräfte, die auf diese Bedürfnisse eingehen, um eine angenehme und sichere Behandlung zu gewährleisten.

Falls jemand nicht in der Lage ist, die Praxis aufzusuchen, bieten viele Zahnärzte Hausbesuche an. Das ist besonders für ältere Menschen oder Menschen mit Beeinträchtigung sowie einem Pflegegrad sehr hilfreich. Im Bereich der Altersmedizin wird die zahnärztliche Versorgung an die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen angepasst. Das umfasst oft die Behandlung von Zahnersatz, Parodontitis und anderen altersbedingten Problemen.

Herr Spranke informiert über die Möglichkeiten und Rechte von Patient*innen, gibt Tipps und geht auf Ihre persönlichen Fragen ein.

Dozent: Günter Spranke, Zahnarzt, Zahnärztlicher Beauftragter für Menschen mit Beeinträchtigung (Veranstaltung 25-54502D)

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

Kosten: kostenlos, bitte anmelden!

Kontakt: www.vhs.dortmund.de · Tel. 0231 5024727 · vhs@dortmund.de

Donnerstag, 13.11.2025

14.30 – 16.30 Uhr

Vortrag von Burkhard Treude „Die 50er Jahre“

Burkhard Treude zeigt anhand von Fotos, Schlager-Titeln und Geschichten aus der Adenauer-Ära, wie anders die damalige Zeit war. Vieles von dem, was damals alltäglich war, veranlasst uns heute zum Schmunzeln.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Anmeldung unter Telefon (0231) 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de

Samstag, 15.11.2025

11.00 – 15.00 Uhr

Aktionstag „Du und ich zusammen“

Der Aktionstag unter dem Motto „Du und ich zusammen“ lädt zur Begegnung, Bewegung und gemütlichem Miteinander ein. Organisiert ist dieser Aktionstag durch das Seniorenbüro Aplerbeck in Kooperation mit dem Netzwerk für Senior*innen im Stadtbezirk Aplerbeck. Das Vorbereitungs-team hat ein buntes Programm im Rahmen der Einsamkeitsprävention für Menschen aller Altersgruppen zusammengestellt. Besucher*innen erwarten verschiedene Informations- und Aktionsstände, musikalische Unterhaltung sowie Programm zum Mitmachen und Ausprobieren. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt.

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

Kosten: kostenlos ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Aplerbeck, Tel. 0231 50 29390
seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Mittwoch, 19.11.2025

18.00 – 19.30 Uhr

Vortrag: Richtiger Umgang mit Antibiotika und Alternativen

Vortrag zu Gesundheitsthemen

Ort: KneippZentrum, Karl-Marx-Str. 32, 44141 Dortmund

Kosten: 2,00 €

Kontakt: Kneippverein Dortmund · Tel. 0231-5860048
info@kneipp-verein-dortmund.de

Donnerstag, 20.11.2025

19.00–20.30 Uhr (2 UStd.)

Anerkennung einer Schwerbehinderung: GdB leicht gemacht – Online-Kurs

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.

Dozent: Jürgen Sauerborn (Veranstaltung 25-54680D – Online-Kurs)

Ort: online

Kosten: 8,00 Euro

Kontakt: www.vhs.dortmund.de · Tel. 0231 5024727 · vhs@dortmund.de

21.11.2025

14.00 – 17.30 Uhr

Wintermarkt

Dekoratives, Kulinarisches und Nützliches für die Winter- und Weihnachtszeit sowie Speisen und Getränke zur Stärkung. Interessent*innen für einen kostenlosen Standplatz (ein Tisch ist mitzubringen) melden sich gerne im Vorfeld an.

Ort: Seniorenzentrum Rosenheim, Rosenstr. 61, 44289 Dortmund.
Bei gutem Wetter draußen.

Kosten: kostenlos, externe Gäste können Wertmarken für Speisen und Getränke erwerben.

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

21.11.2025

10.00 – 12.00 Uhr

Lesefutter: Lesung mit Frühstück zum Thema Alter(n)

Die öffentliche katholische Bücherei St. Liborius veranstaltet gemeinsam mit dem Seniorenbüro Innenstadt-Ost und Begegnung VorOrt Innenstadt-Ost eine Lesung mit Frühstück mit ausgesuchten Texten rund um das Thema „Alter(n)“

Ort: Gemeindehaus St. Liborius
Paderbornerstr. 136, 44143 Dortmund

Kosten: kostenfrei, Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung, die Anzahl der Besucher*innen ist begrenzt

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50 296 90 oder
Tel. 0231 50 27 800 · seniorenbuero.ost@dortmund.de

Dienstag, 25.11.2025

15.00 – 16.30 Uhr

Lesung mit Gerd Kolbe: 130 Jahre Fußball in Dortmund

Der ehemalige Pressesprecher von Borussia Dortmund ist seit 1953 als Schwarzgelber aktiv und hat zahlreiche Erzählungen rund um den BVB parat. Seine Lesung wird unterhaltsam mit Bildern untermalt.

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

Kosten: 5,00€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Anmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de

Donnerstag, 27.11.2025

16.00 – 18.15 Uhr (3 UStd.)

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

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. Vortrag mit gemeinsamen Austausch. Bitte bringen Sie Schreibmaterialien mit.

Dozentin: Tanja Wallbaum-Schlosser (Veranstaltung 25-80514D)

Ort: Aplerbeck, Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36

Kosten: 12,00 Euro

Kontakt: Anmeldung über www.vhs.dortmund.de
Informationen über Tel. 0231 5024727 oder vhs@dortmund.de

Dezember

Dienstag, 02.12.2025

14.00 – 15.30 Uhr

Generationsübergreifendes Singen im Advent

In der Kirche ist der Weihnachtsberg mit den biblischen Geschichten aufgebaut. In dieser besinnlichen Atmosphäre sind Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am gemeinsamen Singen von Adventsliedern haben, eingeladen. Das vorweihnachtliche Singen ist ein Begegnungsangebot für Kinder und Senior*innen, das 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 viele „kleine und große“ Gäste, zum Singen oder einfach zum Zuhören. Die musikalische Begleitung übernimmt Frau Katja Dörsch.

Ort: Martin Kirche, Sternstr. 21, 44137 Dortmund

Kosten: kostenfrei

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

Donnerstag, 04.12.2025

14.30 – 16.00 Uhr

Kaffeeduft und Wortgenuss – Das Lesecafé im Begegnungszentrum Mengede

„Weihnachtliche blaue Stunde“ – In Kooperation mit dem Seniorenbüro Mengede veranstalten wir das Lesecafé „Kaffeeduft und Wortgenuss“. Unsere ehrenamtlichen Vorleser*innen Jutta Spiess und Rita Spieckermann tragen Texte vor, die sich mit einem bestimmten Thema befassen. In der Pause können Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee erfrischen und über das Gehörte plaudern.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Kosten: kostenfrei, bitte anmelden!

Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des Begegnungszentrums Mengede, Tel. 0231 50-280 20

Freitag, 05.12.2025

16.00 bis 18.00 Uhr

Adventssingen im Altenzentrum St. Antonius

Gemeinsames Singen von Adventsliedern mit Live-Musik.

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

Kosten: kostenfrei, um eine Spende wird gebeten

Kontakt: bei Rückfragen: Johanna Blacha, Tel. 0231-315010

Mittwoch, 10.12.2025

14.30 – 15.30 Uhr

Liedernachmittage zur Gitarre mit Armin Richter-Strauß

Gemeinsam werden zur Gitarrenbegleitung von Armin Richter-Strauß Lieder aus dem altbekannten Liederbuch „Die Mundorgel“ gesungen. Die Liederbücher liegen für Sie bereit.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

Donnerstag, 11.12.2025

15.00 – 17.00 Uhr

Die Spieleunion lädt ein

Die Spieleunion lädt Jung und Alt zum Spielen ein. Gemeinsam werden an diesen Nachmittagen unter Anleitung neue Spiele und neu interpretierte Spiele ausprobiert. Es wird garantiert spannend und lustig.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Informationen und Anmeldungen unter Tel. 0231 50-2 91 00
oder bz_berghofen@dortmund.de

Freitag, 12.12.2025

14.30 – 17.00 Uhr

Weihnachtsfeier mit Sebastian Schmitt-Rosenblatt und Gabis Lesetreff

Das Team des BZ Berghofen lädt zur stimmungsvollen Weihnachtsfeier recht herzlich ein. Für die musikalische Unterhaltung sorgt an diesem Nachmittag Sebastian Schmitt-Rosenblatt. Zudem unterstützt uns Gabi Kluge mit Geschichten und Gedichten. Auf eine kleine Überraschung dürfen Sie sich auch freuen.

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

Kosten: 7,50€, 5,00€ mit Dortmund Karte

Kontakt: Anmeldungen und Kartenvorverkauf zu den Kassenzeiten unter
Tel. 0231 50-2 91 00 oder bz_berghofen@dortmund.de

Dienstag, 16.12.2025

15.00 – 17.00 Uhr

Singen zur Gitarre mit Jutta Fastnacht

Kommen Sie in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gebäck zusammen und singen Sie mit Jutta Fastnacht Volkslieder oder hören Sie einfach nur zu.

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

Kosten: 2,50€, kostenfrei mit Dortmund Karte

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

Montag, 22.12.2025

15.00 – 16.30 Uhr

Nachmittag zum Mitsingen, Zuhören und Lachen

Sie erwartet ein buntes Programm: Wilfried Westphal spielt bekannte Lieder zum Mitsingen auf seiner Gitarre, singt selbst verfasste Balladen und erzählt Anekdoten sowie kleine „Lachgeschichten“. Lassen Sie sich überraschen! Wir bitten um Anmeldung.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

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

Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des
Begegnungszentrums Mengede, Tel. 0231 50-280 20

Dienstag, 23.12.2025

14.00 – 16.00 Uhr

Weihnachtscafé

Das vorweihnachtliche Gebäck muss weg – wir zählen auf Ihre Unterstützung! Kommen Sie einfach an diesem Nachmittag ins Begegnungszentrum, wo heiße Getränke und Gebäck auf Sie warten. Außerdem gibt es weihnachtliche Geschichten auf die Ohren. Und bestimmt wird auch viel geplaudert und/oder gesungen.

Ort: Begegnungszentrum Mengede, Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Kosten: kostenfrei, bitte anmelden!

Kontakt: Solveig Jeromin und das Team des
Begegnungszentrums Mengede, (0231) 50-280 20

Wiederkehrende Angebote

Ganz Dortmund

Pflegeberatung/Pflegecoaching/Pflegekurse

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

Termin: nach Absprache

Ort: nach Absprache

Kosten: kostenlos

Kontakt: Familiäre Pflege Hüttenhospital, Mark Hensel, Tel. 0231 4619-614

Sölde

Mittagstisch im Café Rose

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

Termin: Täglich um 12.30 Uhr,
nur nach Anmeldung eine Woche im Voraus!

Ort: Café Rose, Rosenstr. 63, 44289 Dortmund

Kosten: 5,50 Euro pro Person

Kontakt: Jan König (Küchenleitung), Tel. 0231 442044-23 oder
Frau Baumann/Frau Schwalbe (Verwaltung),
Tel. 0231 442044-20 oder 0231 442044-30

Offene Gymnastik in der Tagespflege

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

Termin: Dienstags um 10.30 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Sabrina Spielhoff (Leitung Tagespflege), Tel. 0231 442044-70

Innenstadt West

Fit ins Wochenende

Präventive Übungen für Haltung und Bewegung, PILATES, Krafttraining mit eigener Körperkraft, aber auch mit Kleingeräten, Entspannungsübungen wie Achtsamkeit und Atemübungen

Termin: jeden Freitag, 16.30 –17.30 Uhr

Ort: Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Margot Müller, margot.mueller.do@online.de

Englisch für Anfänger ab 60

Geeignet für Leute ab 60 mit und ohne Vorkenntnisse. In der Gruppe motivieren wir uns gegenseitig, damit Lust und Spaß nicht verloren gehen.

Termin: jeden Montag 09.30 – 11.00 Uhr

Ort: Spick-In, Spickufer 10, 44149 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Inge Richards, Tel.: 0175 5059026

Huckarde

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 Erpinghofstr. 68 (im Rahmen des Frühstückstreffs):
02. Oktober, 04. Dezember, jeweils von 09.00 bis 10.00 Uhr
- Gemeindehaus Rahmer Str. 383 (im Rahmen des Frühstückstreffs):
09. September, 02. Dezember, jeweils von 09.15 bis 10.00 Uhr

Pastoralverbund am Revierpark

- Gemeindezentrum Heilig Kreuz, Jungferntalstr. 47: 04.09. 14.15 bis 15.00 Uhr (im Anschluss findet das Kino im Café statt); 25.09. 15.45 Uhr.
- Gemeinsame Außensprechstunde mit der Polizei zum Thema Sicherheit: 06. November, 14.15 bis 15.00 Uhr (im Anschluss findet das Kino im Café statt)

AWO Begegnungsstätte Kirchlinde

- Im Dorloh 75: 11. September, 14.00 bis 15.00 Uhr. Mit Impulsvortrag „Sicherheit im Alter“ (im Anschluss wird Bingo gespielt)
- Projektbüro der Vonovia, Insterburgerstraße 27: 09. Oktober (mit Impulsvortrag „Finanzielle Sicherheit im Alter – Welche Möglichkeiten gibt es?“) und 11. Dezember (Weihnachtsedition mit weihnachtlichem Gebäck) jeweils von 13.30 bis 15.00 Uhr

Neuasseln

Russischsprachiger Seniorentreff

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

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

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

Termine: jeden Donnerstag um 17.00 Uhr

Ort: DRK-Begegnungszentrum Neuasseln
Am Funkturm 49a, 44309 Dortmund

Kosten: Kostenlos

Kontakt: KULSA Projekt Kooperation mit Forum Dialog e.V.
Lidia Tiz, Tel. 0157 51344200, g.capanoglu@vmdo.de

Eving

Treffpunkt für arabischsprachige Senior*innen in Dortmund-Eving

Das Projekt KULSA des VMDO e. V. lädt arabischsprachige ältere Migrant*innen zu regelmäßigen Treffen im städtischen Begegnungszentrum Eving ein. Zweimal im Monat, in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen, haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Zudem erhalten Sie wertvolle Informationen über Angebote für ältere Menschen in Dortmund sowie über Ihre Rechte im Ruhestand, Pflegeleistungen und ein gesundes Leben im Alter. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie! Bringen Sie gerne Freund*innen und Bekannte mit.

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

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Eving
Deutsche Straße 27, 44339 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Alyaa Bakro, Tel. 0159 0665 7673
Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6058 885

Innenstadt

Tanzkurs

Im Haus der Vielfalt findet ein Seniorentanzkurs statt. Dieser Tanzkurs bietet den Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit, ihre Gesundheit zu fördern, sondern auch Bewegungsmöglichkeiten, Spaß und Freude zu erleben. Während des Senior*innentanzkurses können die Teilnehmer*innen zu Musik tanzen, neue Schritte erlernen und ihre körperliche Fitness verbessern. Darüber hinaus schafft der Tanzkurs eine soziale Atmosphäre, in der die Senior*innen neue Kontakte knüpfen und ihre Leidenschaft für den Tanz gemeinsam teilen können. Der Senior*innentanzkurs im Haus der Vielfalt ist eine wunderbare Gelegenheit für ältere Menschen, aktiv zu bleiben und ihre Freude an der Bewegung auszuleben. Jeder, der Lust hat, sich zu bewegen, ist herzlich eingeladen, daran teilzunehmen.

Termine: jeden Dienstag um 15 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21 44147 Dortmund

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Yoga für Seniorinnen – Gesundheit & Gemeinschaft

Yoga stärkt Körper und Geist – sanft, sicher und in jedem Alter. In unseren Kursen für Senior*innen üben wir einfache Bewegungen, trainieren Balance und Atmung und fördern so Gesundheit und Wohlbefinden.

Besonders wichtig ist uns die Gemeinschaft: Wir heißen alle willkommen – unabhängig von Herkunft, Sprache oder Kultur. Yoga verbindet und schenkt Kraft, Ruhe und Lebensfreude. Kommen Sie vorbei, probieren Sie es aus und fühlen Sie sich bei uns herzlich aufgenommen!

Termine: Jeder Montag um 14.30 bis 15.30 Uhr

Ort: Haus der Vielfalt, Zur Vielfalt 21 44147 Dortmund

Kosten: 5 Euro im Monat

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Internationales Seniorencafé

Wir laden Sie zu unserer Kaffee- und Teestunde für Senior*innen, die mit ihrer Generation plaudern möchten, ein. In unseren Treffen haben Sie die Möglichkeit zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus helfen wir Ihnen Probleme zu lösen, denen Sie in der Bürokratie begegnen. Sie erhalten zum Beispiel Informationen zu Ihren Rechten auf Pflege im Alter, Ruhestand, gesundes Leben.

Je nach Bedarf haben die Senior*innen auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen. Außerdem gibt es Filmtage, Musiktreffen und Exkursionen. Kommen sie gerne vorbei, wir freuen uns auf sie!

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

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

Kosten: Kostenlos

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Erbane-Gruppe (Drum) für Senior*innen

Unsere Gruppe trifft sich im Café Via, um gemeinsam das Trommeln mit der Erbane-Trommel zu erlernen. Die Gruppe verbindet musikalisches Lernen mit sozialer Gemeinschaft. Einführung in Geschichte, Kultur und Grundtechniken der Erbane. Gemeinsames Trommeln, Musikprojekte und kleine Auftritte. Austausch und Begegnungen, um Einsamkeit und Isolation vorzubeugen. Kommen Sie vorbei und trommeln Sie mit – gemeinsam macht es noch mehr Spaß! Ein Projekt von Infrado e.V. in Kooperation mit Café -Via und dem Projekt KULSA

Termine: Jeden Mittwoch um 17.00 Uhr

Ort: Café-Via, Bornstr.26 44135 Dortmund

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Treff kurdischsprachiger älterer Migrant*innen

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

Termine: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 16.00 Uhr

Ort: Café-Via im Bornstr.26 44135 Dortmund statt.

Kosten: Kostenlos

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Vietnamesischer und Chinesischer Seniorentreff

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

Termine: Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat um 13.00 Uhr

Ort: Café Via Bornstr. 26 44135 Dortmund

Kosten: Kostenlos

Kontakt: Projekt KULSA in Kooperation mit Café -Via,
Jenny Pham, nguyet80@gmx.de

Ukraine Seniorentreff

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

Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr

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

Kosten: Kostenlos

Kontakt: Projekt KULSA, Yuriy Abolnikov, Ukraine@vmdo.de

Treff arabischsprachiger älterer Migrant*innen

Arabisch sprechende ältere Migrant*innen treffen sich regelmäßig zwei Mal im Monat in gemütlicher Runde bei Kaffee und Kuchen im Haus der Vielfalt. Das Treffen soll zum Austausch und Knüpfen neuer Kontakte beitragen. Die Kurzvorträge über Vorsorge, Gesundheit, Sozial- und Gesundheitssystem in Deutschland werden organisiert. Auch Freizeitaktivitäten werden angeboten. Je nach Bedarf haben die Senior*innen auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen.

Termine: 1. Und 3. Mittwoch im Monat 13.00 bis 15.00 Uhr

Ort: Café-Via, Bornstr.26 44135 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Souhayla Mouhajer, S.Mouhajer@vmdo.de

Smartphone-Stammtisch für Senior*innen

Tipps und Tricks für den digitalen Alltag – treten Sie ein in die Welt der Smartphones und entdecken Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten die Möglichkeiten der digitalen Technologie. Unser monatlicher Smartphone-Stammtisch bietet eine entspannte Atmosphäre, um sich über nützliche Themen auszutauschen und praktische Tipps zu erhalten.

Erfahren Sie in lockerer Runde, wie Sie Ihr Smartphone optimal nutzen können, um alltägliche Aufgaben zu erleichtern. Zu den Themen gehören unter anderem die Bedienung der VRR- und der Bahn-App, die Terminvereinbarung bei den Bürgerdiensten sowie das Bestellen von Lebensmitteln über Ihr Smartphone. Bringen Sie gerne Ihre Wünsche ein! Schließen Sie sich unserem Smartphone-Stammtisch an und werden Sie Teil einer aktiven und unterstützenden Community! Jeden 1. Dienstag im Monat haben Sie die Möglichkeit, Ihr Smartphone-Wissen zu erweitern und von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

Termine: Dienstag, 02.09.25 (Veranstaltung 25-24527D),
Dienstag, 07.10.25 (Veranstaltung 25-24531D),
Dienstag, 04.11.25 (Veranstaltung 25-24533D),
Dienstag, 02.12.25 (Veranstaltung 25-24535D),
jeweils 10.45–13.00 Uhr, 3 UStd.

Ort: VHS, HansasträÙe 2–4

Kosten: kostenlos

Kontakt: Birgit Uhing, Tel. 0231 50-24720, buhing@stadtdo.de

Künstliche Intelligenz verstehen und erleben

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) in unserem speziell für Senioren konzipierten Kurs. In einer immer digitaler werdenden Welt ist es wichtig, die Grundlagen und Möglichkeiten der KI zu verstehen. Dieser Kurs bietet Ihnen eine verständliche Einführung in das Thema und zeigt auf, wie KI unseren Alltag beeinflusst und bereichert.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Was Künstliche Intelligenz ist und wie sie funktioniert.
- Praktische Anwendungen von KI im täglichen Leben.
- Die Vorteile und Herausforderungen der KI-Technologie.
- Wie Sie KI sicher und effektiv nutzen können.

Unser Kurs ist als Forum gestaltet, sodass Sie Fragen stellen und sich aktiv beteiligen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugierde und Interesse am Thema! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von der faszinierenden Welt der Künstlichen Intelligenz begeistern. Wir freuen uns auf Sie!

Termine: Mittwoch, 10.09.25 (Veranstaltung 25-29188),
jeweils 10.45–12.15 Uhr, 2 UStd.

Ort: Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36 (Aplerbeck)

Termine: Mittwoch, 03.09.25 (Veranstaltung 25-29189),
Dienstag, 04.11.25 (Veranstaltung 25-29200),
jeweils 10.45–12.15 Uhr, 2 UStd.

Ort: VHS, Kampstraße 47

Kosten: 8,00 €

Kontakt: Birgit Uhing, Tel. 0231 50-24720, buhing@stadt.do.de

Beratung und Betreuung – Demenz

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

Termine: Beratung jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.30 – 20.00 Uhr

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

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V.
Johanna Koßmann, Tel. 0173/2647260

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 17.30 – 18.15 Uhr
Beratung: jeden 3. Freitag, 16.00 – 17.00 Uhr

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

Kontakt: Doris Kowalski, Tel. 0231/807271, kowalskidoris@yahoo.de

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, 16.30–18.00 Uhr
09.09., 28.10., 18.11., 16.12.

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

Pranayama-Yoga (Kurs)

Pranayama bedeutet bewusstes Atmen. Die Übungen werden in Verbindung mit Asanas (Körperhaltungen) ausgeführt. Die Wirkungen sind vielfältig: Stärkung der Atemmuskulatur, größeres Atemvolumen, Harmonisierung/Einklang vieler Körpersysteme, Stressabbau / -resilienz.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten fünf Kurstagen.

Termin: 17.11.-15.12.25, montags von 15.00 Uhr-16.00 Uhr

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

Kosten: 15,00 €

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

Yoga für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

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

Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 bzw. fünf Kurstagen.

Termin: 01.09.-10.11.25, montags von 13.45 Uhr - 14.45 Uhr

17.11.-15.12.25, montags von 13.45 Uhr - 14.45 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 30,00 € / 15,00 € (Kurzkurs)

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

Seniorentreff für Menschen aus der Ukraine

Ein reger Austausch für ältere Menschen aus der Ukraine. Das Angebot wird durch eine Deutsch-Ukrainerin begleitet. Ab 17 Uhr wird nach ukrainischer Tradition musiziert, gesungen, gelesen und getanzt.

Termin: 13.08.-17.12.25, ,ittwochs von 14.00 Uhr-17.00 Uhr,
ab 17.00 Uhr Musik- und Literaturkreis

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

Kosten: Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: Information unter Tel. 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 Senior*innen, 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: 30.09.-02.12.25/ Dienstags von 10.30 Uhr-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 5 Kurstagen.

Termin: 14.11.-12.12.25/ Freitags von 14.30 Uhr-15.30 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 15,00 €

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 5 Kurstagen.

Termin: Fortgeschrittene 04.11.-02.12.25,
dienstags von 17.45 Uhr-18.45 Uhr (5x Kurskurs)

Anfänger 07.11.-05.12.25,
freitags von 11.15 Uhr-12.15 Uhr (5x Kurskurs)

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

Kosten: 15,00 € Kurskurs

Kontakt: Information und Anmeldung unter (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. Er ist nicht zertifiziert.

Termin: Fortschrittene 24.10.-05.12.25, freitags von 11.00 Uhr-12.30 Uhr
Anfänger 24.10.-05.12.25, freitags von 13.00 Uhr-14.30 Uhr

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

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

Kontakt: Information und Anmeldung unter Tel. 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! Die Übungseinheit beträgt jeweils 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Termin: Anfänger 04.09.-16.10.25, donnerstags 10.00 – 11.30 Uhr
Fortgeschrittene 04.09.-16.10.25, donnerstags 11.45 Uhr-13.15 Uhr

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

Kosten: 40,00 €

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

Aktive Selbstschutzmaßnahmen

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

Termin: 01.10.-03.12.25/ Mittwochs von 9.45 Uhr-10.45 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 15,00 € Kurzkurs

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

Gutes für den Rücken

Es wird eine Mischung aus Kräftigung, Stabilität, Mobilisierung und Beweglichkeit durchgeführt. Abgeschlossen wird mit Entspannungsübungen. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an fünf Kurstagen.

Termin: 20.11.-18.12.25/ Dienstags von 12.00 – 13.00 Uhr (5x Kurzkurs)

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

Kosten: 15,00 €

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 fünf Kurstagen.

Termin: 13.11.-11.12.25/ Donnerstags von 10.00 Uhr-11.30 Uhr

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

Kosten: 15,00 € (5xKurzkurs)

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

Seniorenbüro Innenstadt-Nord – Sprechstunde im Café Via-VMDO e.V.

Außensprechstunde für Senior*innen des Seniorenbüros Innenstadt-Nord

Termine: jeden 4. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr

Themen:

- Pflegeanträge und wohnortnahe Hilfsangebote
- Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen
- Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- Unterstützung für pflegende Angehörige und vieles mehr.

Ort: Café Via – VMDO, Bornstr.26 44135 Dortmund

Kontakt: Anmeldung bei g.capanoglu@vmdo.de, Tel. 01776058885

Denksport treiben – denkfit bleiben

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

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

Termine: donnerstags von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr
donnerstags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Ort: KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

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

Kontakt: Monika Richhardt, Tel. 0231 487927 · 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 Psyche wichtig, sich von den Strapazen der Pflege zu erholen und eventuell andere Personen in der gleichen Situation kennenzulernen. Hier geht es aber eher darum, für mindestens 90 Minuten die Pflege hinter sich zu lassen und sich auf sein eigenes Wohlergehen zu konzentrieren. Der Kurs findet in einer entspannenden Atmosphäre statt und ist auf die körperliche und geistige Regeneration der TeilnehmerInnen ausgerichtet.

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

Termine: Online: dienstag: 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Vor Ort: donnerstags: 14.00–15.30 Uhr,

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

Kosten: kostenfrei. Sie können jederzeit einsteigen

Kontakt: Anmeldung bei Dewar Adair, Tel. 0179 467 14 52

www.pause-fuer-pflegende.de

Aplerbeck

Spieletreffs für jeden Geschmack

Das Begegnungszentrum Berghofen bietet regelmäßige Spieletreffs an. Neue Interessent*innen sind herzlich eingeladen, einfach hereinzuschauen.

Termine: Doppelkopf: jeden Montag von 13.30 – 17.00 Uhr
Rummikub: 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr
Skat: 1., 3. und 5. Donnerstag im Monat 14.00 – 17.00 Uhr.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Informationen unter Tel. 0231 50-2 91 00 oder
bz_berghofen@dortmund.de

Offene Gymnastik

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

Termine: dienstags um 10.30 Uhr

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

Kosten: kostenlos

Kontakt: Sabrina Spielhoff (Leitung Tagespflege), Tel. 0231 442044-70

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

Kosten: Kostenfrei

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

Scharnhorst

Treffpunkt für arabischsprachige Senior*innen

KULSA lädt ein! Das Projekt KULSA vom VMDO e. V. heißt arabischsprachige Senior*innen herzlich willkommen zu unseren gemütlichen Treffen im Begegnungszentrum Scharnhorst. Bei Kaffee und Kuchen können Sie neue Leute kennenlernen, plaudern und sich austauschen. Außerdem gibt es nützliche Infos rund ums Älterwerden in Dortmund – z. B. zu Ihren Rechten im Ruhestand, Pflegeangeboten und Tipps für ein gesundes Leben im Alter. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie! Und bringen Sie gerne Freund*innen und Bekannte mit.

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

Ort: Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227

Kosten: Kostenlos

Kontakt: Alyaa Bakro, Tel. 0159 0665 7673
Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0177 6058 885

Treffen für russischsprachige, ältere Dortmunder*innen

Das Projekt KULSA des VMDO e. V. in Kooperation mit der Fachstelle Alter und Migration des Fachdienstes für Senior*innen im Sozialamt und Forum Dialog e.V. bietet regelmäßige Treffen für russischsprachige, ältere Dortmunder*innen an. Bei dem Treffen gibt es die Möglichkeit, in lockerer Atmosphäre mit Menschen Ihres Alters gemeinsam Zeit zu verbringen, zu plaudern und Erfahrungen auszutauschen. Darüber hinaus erhalten Sie zum Beispiel Informationen über die Angebote für ältere Menschen in Dortmund, sowie Informationen Unterstützungsleistungen im Alter, im Ruhestand und ein gesundes Leben. Je nach Bedarf haben die Senior*innen auch die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Einzelgesprächs persönlich beraten zu lassen, wenn sie Hilfe benötigen. Sie sind herzlich eingeladen! Kommen Sie vorbei und bringen Freund*innen und Bekannte mit.

Termine: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Begegnungszentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 227

Kosten: kostenlos

Kontakt: Gruppenleitung Eleonora Faust, Tel. 0176-63 04 94 95
Eleonora.Faust@forum-dialog.org
Projekt KULSA, Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0231 28 678 755,
Tel. 0177- 60 58 885, g.capanoglu@vmdo.de
Begegnungszentrum Scharnhorst,
Katja Kremer, Tel. 0231 50-28859, kkremer@stadtdo.de

Hörde

Treffpunkt für afghanische Senior*innen in Hörde

Bei dem Treffen erhalten sie nützliche Informationen und es bleibt genug Zeit für gemütliches Beisammensein und Austausch. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

Termine: jeden 1. und 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr

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

Kosten: Kostenlos

Kontakt: g.capanoglu@vmdo.de

Arabischsprachige Senior*innen in Hörde

Das Projekt KULSA trifft sich in Hörde.

Bei unseren Treffen sprechen wir über alle Themen, die Senior*innen beschäftigen – z. B. das Gesundheitssystem, Pflegeanträge oder Freizeitangebote. Natürlich ist auch Zeit für gemütliches Beisammensein und Austausch. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf Sie!

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

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

Kosten: Kostenlos

Kontakt: Souhayla Mouhajer, S.Mouhajer@vmdo.de

Veranstaltungsreihen

Brackel

Zu Hause sicher leben

Vortagsreihe des NetzWerks Aktiv ÄlterWerden im Stadtbezirk Brackel

Ort: DRK- Begegnungsstätte,
Bredowstraße 49 A, 44309 Dortmund (Neuasseln)

Kosten: kostenlos

Kontakt: Für Anmeldungen und Informationen: Seniorenbüro Brackel
Standort Wambel, Niedersachsenweg 13-15, 44143 Dortmund
Tel. 0231/50 29640 · seniorenbuero.brackel@stadtdo.de

29.09.2025

Sicherheit an der eigenen Haustür, am Telefon, Handy und im Internet.

Aktuelle Betrugsmaschen, die Sicherheit an der eigenen Haustür, am Telefon und Smartphone sowie im Internet werden vorgestellt.

Referent: Kriminalhauptkommissar Jörg Stenczl, Polizei Dortmund

30.10.2025

Wie handele ich richtig in medizinischen Notfällen?

Die Schnittverletzung beim Kochen, der Sturz im Bad oder der Schlaganfall zu Hause – 1. Hilfe sicher anwenden.

Referent: Mitarbeitende DRK-Kreisverband Dortmund e.V.

11.12.2025

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

Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung geben Sicherheit, dass in meinem Sinne gehandelt werden kann.

Referent: Diakon Thomas Brandt, Seniorenbüro Brackel

24.11.2025

Ein Sturz ist einer zu viel – die Wohnung altersgerecht gestalten.

Welche Möglichkeiten der Unfallprävention, der baulichen Maßnahmen und weiterer Hilfsmittel gibt es, um sicher zu Hause zu leben.

Referentin: Dipl. Sozialpädagogin Petra Bank,
Wohnberatung Dortmund, Kreuzviertel-Verein

10. (IN-)Kontinenzwoche im Stadtbezirk Brackel 2025

Vortagsreihe des NetzWerks Aktiv ÄlterWerden im Stadtbezirk Brackel und des Seniorenbüros Brackel

Kontakt: Für Anmeldungen zu den Vorträgen (bis 13. Oktober 2025) und für sonstige Fragen: Seniorenbüro Brackel

Standort Wambel, Niedersachsenweg 13-15, 44143 Dortmund
Tel. 0231 50 29640 · seniorenbuero.brackel@stadtdo.de

Freitag, 17. Oktober 2025, 15.00 Uhr

Harninkontinenz – Diagnostik und Therapie

Vortragsveranstaltung der urologischen Praxis Dr. med. P. Frehse u. Dr. med. Nail Gatarov über Ursachen und Entstehung von Inkontinenz bei Männern und Frauen sowie Vorstellung von Therapiemöglichkeiten

Ort: Arent Rupe Gemeindehaus, Flughafenstr. 7, 44309 Dortmund
ÖPNV: U43 und Buslinien 420,422 und 436 (bis „Brackel Kirche“)

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 15.00 Uhr

Operative Therapien bei Harninkontinenz

Vortrag von Dr. med. Stefan Orth, Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie in den Knappschaft Kliniken Dortmund über operative Behandlungsmöglichkeiten bei Männern u. Frauen

Ort: Knappschaft Kliniken Westfalen – Dortmund, Vortragssaal West, Am Knappschaftskrankenhaus 1, 44309 Dortmund
ÖPNV: U43 und S4 (bis „Knappschaftskrankenhaus“)

Freitag, 24. Oktober 2025, 14.30 Uhr

Beckenbodengymnastik für jedermann/-frau

Die physiotherapeutische Praxis Ortho Reha aus Dortmund- Brackel gibt praktische Tipps und Übungsbeispiele für den Alltag zur Beckenbodengymnastik. Hilfsmittel bei Inkontinenz. Wie erhalte ich notwendige Hilfsmittel und wende sie sachgerecht an? Vortrag und Vorführung durch das Sanitätshaus AGCA

Ort: AWO-Begegnungsstätte Wambel, Wambeler Hellweg 7, 44143 Dortmund (barrierefrei)
ÖPNV: U43 und Buslinien 420, 422 und 436 (bis „Brackel Kirche“)

Mittwoch, 29.10.2025, 10.00 – 11.15 Uhr oder 11.30 – 12.45 Uhr

Beckenboden-yoga 60+

Eine Beckenboden-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein, u.a. für Inkontinenz. Maximal 10 Teilnehmer*innen pro Workshop. Anmeldungen im Kulturzentrum balou e.V. Online (www.balou-dortmund.de) oder unter Tel. (0231) 99 77 363-0, Gebühr von 10 € pro Person

Ort: Kulturzentrum balou e.V., Oberdorfstr. 23, 44309 Dortmund
ÖPNV: U43 (bis „Brackel-Kirche“ oder „Oberdorfstraße“)

Innenstadt-West

Vortragsreihe zum Thema Sicherheit für Senior*innen

Der Monat November bietet sich durch die früh beginnende Abenddämmerung an, um sich zu Themen der Sicherheit zu informieren. Gemeinsam mit Netzwerkteilnehmer*innen vom Runden Tisch für Seniorinnen und Senioren organisiert das Seniorenbüro Innenstadt West mit dem Eugen-Krautscheid Haus und Begegnung VorOrt Innenstadt-West verschiedene Veranstaltungen:

Freitag, 07. November, 17.00 – 19.00 Uhr

Theaterstück Weisser Ring: „**Das passiert mir doch nicht**“.

Das „#spontanTheater – präventiv in Dortmund“ möchte Seniorinnen und Senioren anhand von kurzen Spielszenen für mögliche Gefahren sensibilisieren.

11. November (Dienstag) 14.30 – 16.00 Uhr

Vortrag: **Brandschutz zu Hause** durch die Feuerwehr Dortmund /Brandschutzaufklärung Herr Rogge

18. November (Dienstag) 14.30 – 16.00 Uhr

Vortrag: **Sicherheit im öffentlichen Raum und an der Haustür** mit Kriminalhauptkommissar Herr Stenczl – Kriminalprävention und Opferschutz

25. November (Dienstag) 14.30 – 16.00 Uhr

Vortrag: **Künstliche Intelligenz im Alltag**. Was hat KI mit meiner Sicherheit zu tun? Wo lauern Gefahren im Alltag, die ich nicht auf den ersten Blick erkenne? Mit Herr Ingolf Rascher, AAL Akademie

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

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Fragen und Informationen sowie Anmeldung beim Seniorenbüro Innenstadt-West. Tel. 0231 50-11340
seniorenbuero.west@dortmund.de

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 32. 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.

Zum Lauschtreff geht es über die Homepage der Städtischen Seniorenheime Dortmund, www.shdo.de/wbz-podcast.html

Wer nicht online ist, kann über das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eine kostenlose Podcast CD erhalten. Tel. 50 296112.

Denksport treiben – denkfit bleiben

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

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

Termine: www.denkabenteuer.de/termine

Ort: online, ein Mikrofon und eine Kamera werden vorausgesetzt

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

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.

Termine: jeden letzten 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 2178209
tagespflegewickede@awo-dortmund.de und
Seniorenbüro Brackel (Standort Wickede)
Tel.: 0231 50-29370 · seniorenbuero.Brackel@stadtdo.de

„Herz und Hand“ – Angehörige im Dialog

Neuer Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige. Viele pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn fallen in ein „Loch“, wenn der zu Pflegende in eine stationäre Einrichtung umzieht oder ver stirbt. 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 ehemalige pflegende Angehörige, Freunden und Nachbarn 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 Str. 42, 44137 Dortmund

Kosten: 5€ für das Frühstück – Um eine Anmeldung wird gebeten!

Kontakt: Fr. Isabella Jäger, Ehrenamtliche, herzundhand.info@gmail.com
oder Fr. Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West,
Tel. 0231 50-11340 · seniorenbuero.west@dortmund.de

Pflegepause – Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Mitarbeiter*innen der AWO-Tagespflege und des Seniorenbüros Innenstadt-West laden herzlich ein zum Thema: **Der Ambulante Hospizdienst der Caritas Dortmund stellt sich vor.**

Referentin Monika Tomczyk stellt das Angebot des ambulanten Hospizdienstes der Caritas Dortmund vor. Themen hierbei sind Voraussetzungen für die Inanspruchnahme des Dienstes, Vorgehensweise bei der Beantragung, Kosten und vieles mehr.

Hier können Sie ihre Fragen loswerden und Tipps und Erfahrungen austauschen. Damit Sie sich frei und ohne Sorge für diese Zeit auf sich selbst besinnen und im gegenseitigen Austausch Kraft und Rat holen können, bietet die AWO-Tagespflege währenddessen eine kostenlose Betreuung Ihrer Angehörigen an. Der Gesprächskreis ist jederzeit offen für neue Gäste. Das Angebot wird immer von einer Fachkraft begleitet.

Termin: Jeden 1. Freitag im Monat von 9 bis 11 Uhr

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

Kosten: 5€ für das Frühstück

Kontakt: Fr. Cailean, AWO-Tagespflege, Tel. 0231 3957218
Fr. Jung, Seniorenbüro Innenstadt West, Tel. 0231 50-11340,
seniorenbuero.west@dortmund.de

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 einer Fachkraft in einem geschützten Rahmen mit anderen Angehörigen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Betreuung Ihrer Angehörigen mit FTD ist während des Gesprächsangebots in der Tagespflege des Eugen-Krautscheid-Hauses durch professionelles und geschultes Personal möglich.

Eine Anmeldung ist erforderlich

Termine: Jeden 1. Montag im Monat, 15.00 bis 16.30 Uhr

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

Kontakt: Anmeldung bei Ulrike Klepczynski, Tel. 0173 7521835
info@lebenswert-demenz.de

Hombruch

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Demenz

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

Termine: jeden letzten Montag im Monat 16.30 – 18.00 Uhr

Ort: Caritas Tagespflege Harkortbogen,
Luisenglück 45, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Alzheimer Gesellschaft Dortmund, Tel. 0231 724661 (mit AB)
oder auf www.alzheimer-dortmund.de

Mengede

Café Auszeit – Treffpunkt für pflegende Angehörige

Menschen, die einen Angehörigen mit Demenz begleiten und unterstützen, stehen häufig vor großen Herausforderungen. Bei Kaffee/Tee und Keksen können Sie gemeinsam ins Gespräch kommen, Erfahrungen teilen, durchatmen und Kraft tanken! Das Café Auszeit bietet den Teilnehmenden bei Bedarf hilfreiche Informationen beispielsweise zur ambulanten Betreuung, zur Tagespflege, zur Selbstfürsorge und zum Umgang mit der Erkrankung „Demenz“. Eine Mitarbeiterin des Seniorenbüros Mengede begleitet das Treffen fachlich. Interessierte sind herzlich eingeladen! Falls eine Betreuung des demenziell erkrankten Angehörigen erforderlich ist, unterstützt das Seniorenbüro gerne durch die Vermittlung von Betreuungsangeboten.

Termin: jeder 4. Montag im Monat, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: Tagespflege am Königshalt, Castroper Str. 124, 44357 Dortmund

Kosten: Kostenfrei, bitte anmelden!

Kontakt: Seniorenbüro Mengede, Tel. 0231 50- 28 0 90
seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Lütgendortmund

„Café für MICH“ – Begegnungsangebot für pflegende Angehörige

Das „Café für MICH“ ist ein offener Treff für Menschen, die eine kleine Pause von ihrem Pflegealltag suchen. Bei Kaffee/Tee und Gebäck können Sie durchatmen, entspannen, ins Gespräch kommen und Erfahrungen miteinander teilen. Finden Sie Verständnis und Austausch mit anderen Betroffenen, hilfreiche Informationen zur besseren Bewältigung des Pflegealltags und Tipps zur Selbstfürsorge.

Termin: Dienstags in den ungeraden Kalenderwochen, 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: Ev. Jugendheim der ev. Christus-Kirchengemeinde Dortmund,
Westricher Str. 15, 44388 Dortmund-Lütgendortmund

Kosten: kostenfrei ohne Anmeldung

Kontakt: Judith Venne (Pflegetrainerin), Tel. 0231 61 88 -491
judith.venne@knappschaft-kliniken.de oder
Seniorenbüro Lütgendortmund, Tel. 0231 50 2 69 70
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

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

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 Domänenstr. 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.

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice

Mit dem Ehrenamtlichen Seniorenbegleitservice fördert die Stadt Dortmund die solidarische Verbundenheit der älteren Generationen untereinander.

Der Ehrenamtliche Seniorenbegleitservice ist ein Dienst der Stadt Dortmund, in dem Senior*innen ältere Menschen bzw. pflegende Angehörige in der Häuslichkeit unterstützen und entlasten.

Das niedragschwellige Betreuungsangebot umfasst folgende Schwerpunkte:

- Seniorenbesuchsdienst (für Menschen ohne Pflegegrad)
- Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz

Ehrenamt gesucht?

Sie befinden sich in der nachberuflichen Phase und möchten sich für die Dortmunder Bürger*innen engagieren?

Vorteile durch Ihr Ehrenamt:

- Fortbildungsangebote
- Fachliche Begleitung durch das hauptamtliche Koordinatorenteam
- Zahlung einer Aufwandsentschädigung
- Unfallversicherungsschutz
- Wohnortnahe Einsätze bei freier Zeiteinteilung

Kontakt Koordinatorinnen:



Katharina Balmus
Tel. 0231 50-2 45 69
seniorenbegleitservice@stadtdo.de



Marie Roerdink-Veldboom
Tel. 0231 50-2 70 94
seniorenbegleitservice@stadtdo.de

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



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: 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

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 239a 44141 Dortmund
info@eutb-dortmund.de
Tel. 0231 58 06 35 70

Beratungsstelle für schwerhörige und ertaubte Menschen

Zentrum für Gehörlosenkultur e.V.

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

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

Ort: Huckarder Str. 2-8, 44147 Dortmund (Uniongewerbehof)
Kontakt: schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de
Tel. 0231 913002-40

Vielfalt im Alter

Unterstützung durch die Koordinierungsstelle für LSBTIQ*

(* Lesben, Schwule, bisexuelle, trans*, intergeschlechtliche und queere Menschen)

Die Stadt Dortmund setzt mit der Koordinierungsstelle für LSBTIQ* im Amt für Angelegenheiten des Oberbürgermeisters und des Rates ein klares Zeichen für Vielfalt und Teilhabe.

Die Koordinierungsstelle arbeitet mit und für Menschen aus der LSBTIQ*-Gemeinschaft jeden Alters und steht auch bei Fragen rund um das Thema LSBTIQ* und Alter vernetzend zur Seite.

Darüber hinaus bringt sie ihre Expertise in die Arbeitsgruppe „LSBTIQ* in der Pflege“ ein, um die Bedarfe queerer Senior*innen sichtbar zu machen und die Angebote in Dortmund inklusiver zu gestalten.

Kontakt: Christine Brämer, Tel. 0231 50-26393
cbraemer@stadtdo.de
Susanne Hildebrandt, Tel. 0231 50-27559
shildebrandt@stadtdo.de

Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund

www.pflege.dortmund.de

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

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

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

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

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

Die Datenbank umfasst die Bereiche:

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

Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater 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 Bürgerinnen und Bürgern 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.

Angebote zur Unterstützung im Alltag

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 aufrecht erhalten bleiben.

Angebote zur hauswirtschaftlichen Unterstützung

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

Angebot zur Entlastung von pflegenden Angehörigen

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

Betreuungsangebote

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

Entlastungsbetrag

Allen pflegebedürftigen Menschen (Pflegegrad 1 bis 5) steht in der häuslichen Pflege ein monatlicher Entlastungsbetrag von 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.

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 Bürgerinnen und Bürgern 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.

Einzelbetreuung zu Hause, hauswirtschaftliche Unterstützung, individuelle Hilfen, Entlastung Pflegenden

Alltagsbegleitung Melissa

Adelenstr. 34, 44269 Dortmund

Tel. 0171 1131538

- 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 Pflegenden
- 38,00 € pro Stunde (zzgl. 0,30 Euro je Kilometer Anfahrtskosten)

Alltagshelden mit Herz

Lütgendortmunder Hellweg 242, 44388 Dortmund

Tel. 0176 73550164 oder 0231 8400716

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

38 € pro Stunde (zzgl. 5,66 € 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 (zzgl. 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

36,00 pro Stunde (Anfahrtskosten keine Angaben)

Andrea Gosch

Wiscelusweg 31, 44319 Dortmund

Tel. (0231) 5 34 12 07

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

32,75 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

Betreuungsdienst Sandra Becker-Szeffs

Tybbinkstraße 18, 44319 Dortmund

Tel. 0176-32 05 71 26

- Einzelbetreuung
- Entlastung von Pflegenden
- Hauswirtschaftliche Unterstützung

36,50 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

Betreuungsservice NRW

Ilka Mildner

Heuweg 42, 44339 Dortmund

Tel. (0231) 13 75 98 82

- Einzelbetreuung
 - Entlastung von Pflegenden
 - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 38,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 6 € pauschal)

Christopherus-Haus Integrationsfördergesellschaft 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
- 36,50 € pro Stunde (Anfahrtskosten inklusive)

Davis Seniorendienst GmbH

Walter-Welp-Straße 19, 44149 Dortmund

Tel. (0231) 99 77 58 30

- Einzelbetreuung
 - Hauswirtschaftliche Unterstützung
- 38,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten je Einsatz 7,90 €)

ELA'S

Seniorendienst Daniela Thönebe

Stemmkeweg, 44388 Dortmund

Tel. 0170-8 25 84 04

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
 - Einzelbetreuung
- 36,00 – 36,50 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 0,45 € Preis je Kilometer)

Frauzentrum Dortmund in der IFAK

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

Holte Straße 6, 44388 Dortmund

Tel. (0231) 72597995

- Hauswirtschaftliche Unterstützung

36,00 € 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 99778258

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

34,00 bis 36,00 € pro Stunde (zzgl. 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

für Menschen mit Behinderung und festgestelltem Pflegebedarf:

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

34,00 € pro Stunde (Anfahrtskosten keine Angaben)

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)

35,00 € 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

31,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 0,30 € Preis je Kilometer)

Senioren Zeitpunkt GbR

Mengeder Straße 681, 44359 Dortmund

Tel. (0231) 22 53 749

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

30,00 bis 36,00 € pro Stunde (zzgl. Anfahrtskosten 0,60 € je Kilometer)

Soziale Dienstleistungen Wulf e. K.

Westfalendamm 98, 44141 Dortmund

Tel. (0231) 58 98 43 30

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Individuelle Hilfen

34,50 € pro Stunde (zzgl. 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

Stargarder Weg 4, 44225 Dortmund

Tel. (0231) 13 06 48 66

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender
- Individuelle Hilfen

38,00 € pro Stunde (zzgl. 10 € pauschal Anfahrtskosten)

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

Hüttenhospital gemeinnützige GmbH

Café der Sinne – Demenzcafé

Am Marksbach 28, 44269 Dortmund-**Hörde**

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

Informationen für potenzielle Anbieterinnen und Anbieter

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.

Nachbarschaftshilfe

Als Nachbarschaftshelfer*in kann jede Person im Rahmen eines freiwilligen, bürgerschaftlichen Engagements (Ehrenamt) mit 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.
- Der Pflegekasse benötigt eine Bestätigung über die Kenntnisnahme eines Informationspakets über die Nachbarschaftshilfe der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW. Nähere Informationen entnehmen sie der Internetseite: <https://nachbarschaftshilfe.nrw/>
- Die helfende Person und die pflegebedürftige Person dürfen nicht bis zum 2. Grad verwandt oder verschwägert sein und nicht gemeinsam in einem Haushalt wohnen.
- Die helfende Person darf die Nachbarschaftshilfe bei maximal zwei Personen ausführen.

Einzelpersonen in einem Beschäftigungsverhältnis

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

Wann kann die Beschäftigung über den Entlastungsbetrag finanziert werden?

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

Gewerbliche und gemeinnützige Anbieter*Innen

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

Und die Voraussetzungen?

- Fachliche Qualifikation der leistungserbringenden Personen (Min. Basisqualifikation im Umfang von 40 Stunden und 30 Stunden bei reinen 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 behördlichen 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 bei der Stadt Dortmund versandt. Diese prüft das Vorliegen der Voraussetzungen nach der AnFöVO. Bei der Bearbeitung des Antrags fallen Gebühren an.

Fragen zu den Voraussetzungen oder zum Anerkennungsverfahren?

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

www.alter-pflege-demenz-nrw.de

www.mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag

www.Pflegewegweiser-nrw.de

Wichtige Telefonnummern

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



Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

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

REGIONALBÜRO DORTMUND

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüro Dortmund

Kleppingstraße 26

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten
Krankenversicherung