

2. Halbjahr 2026



Leben im Quartier

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



DO

Stadt Dortmund

Impressum

Herausgeberin Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren,
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Dortmund **Redaktion** Martin Rutha (verantwortlich),
Bert Schulz, Delia Mather **Titelblatt und Illustrationen** Franziska Schubert **Konzept + Design**
Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation **Druck** Stadt Dortmund, Betriebliches Arbeits-
schutz- und Gesundheitsmanagement, Print- und Mediacenter 08/2026 **Der Umwelt zuliebe**
Dieses Printprodukt wurde auf Recyclingpapier mit der Umweltzertifizierung „Blauer Engel“
hergestellt.

Inhalt

1. Grußwort.....	4
2. Über das Regionalbüro – Alter, Pflege und Demenz.....	5
3. Veranstaltungen.....	6
4. Wiederkehrende Angebote.....	50
5. Veranstaltungsreihen.....	71
6. Gesprächskreise.....	80
7. Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken.....	86
8. Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice.....	88
9. Neues Angebot im Wilhelm-Hansmann-Haus.....	89
10. Die Wohnberatung in Dortmund.....	90
11. Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund.....	91
12. Teilhabeberatung Selbstbestimmt Leben Dortmund.....	92
13. Beratungsstelle für schwerhörige und ertaubte Menschen.....	93
14. Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund.....	94
15. Angebote zur Unterstützung im Alltag.....	96
15.1 Was ist das?.....	96
15.2 Angebote in Dortmund.....	97
15.2.1 Einzelbetreuung, hauswirtschaftliche Unterstützung, Entlastung Pflegender.....	97
15.2.2 Betreuungsgruppen.....	103
16. Informationen für potenzielle Anbieterinnen und Anbieter.....	104
17. Wichtige Telefonnummern.....	107

Grußwort

Liebe Dortmunder Bürgerinnen und Bürger,

unsere Stadtgesellschaft steht weiterhin vor vielfältigen Veränderungen und Herausforderungen, die das tägliche Leben vieler Menschen beeinflussen. Gerade in solchen Zeiten kommt der gegenseitigen Unterstützung und der Verantwortung füreinander eine besondere Bedeutung zu. Dies gilt insbesondere für die Menschen, die aufgrund von Alter, Krankheit oder einer Pflegesituation auf zuverlässige Hilfen angewiesen sind.



Die zunehmende Bedeutung der Themen Pflege und Demenz macht deutlich, wie notwendig gut zugängliche Informationen, verlässliche Strukturen und ein solidarisches Miteinander sind. Gleichzeitig zeigt sich, dass Dortmund über ein starkes Netzwerk verfügt, das mit großem Engagement daran arbeitet, Betroffene und ihre Angehörigen zu unterstützen. Vor diesem Hintergrund freut es mich besonders, dass die Broschüre „Leben im Quartier“ weiterhin ein verlässlicher und regelmäßiger Begleiter in unserer Stadt ist.

Sie bündelt wichtige Hinweise, Beratungsangebote und Unterstützungsleistungen und bietet einen umfassenden Überblick über Veranstaltungen und Anlaufstellen in unserer Stadt. Mit der Mischung aus bewährten Präsenzformaten und etablierten digitalen Angeboten ermöglicht sie eine flexible und zeitgemäße Orientierung für alle Interessierten.

Ich möchte allen pflegebedürftigen Menschen, pflegenden Angehörigen, ehrenamtlich Tätigen und Fachkräften ebenso wie allen Bürgerinnen und Bürgern, die sich informieren möchten, ans Herz legen, dieses Angebot zu nutzen. Mein ausdrücklicher Dank gilt den beteiligten städtischen und regionalen Akteurinnen und Akteuren für ihre kontinuierliche, engagierte und verlässliche Arbeit.

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

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz

Regionalbüro Dortmund

Kleppingstraße 26

44135 Dortmund

Tel. 0231 50-25694

E-Mail dortmund@rb-apd.de

alter-pflege-demenz-nrw.de



Veranstaltungen

August

Dienstag, 04.08.2026, 16:00 Uhr

Vortrag: „Bewältigungsstrategien in den Trauerphasen“

Referent: Hospizdienst Dunkelbunt

Ort: Haus Luisenglück, Hombrucher Bogen 6, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Nicole Kurek 0231 7382-321

Mittwoch, 05.08.2026, 17:00–19:00 Uhr

Smartphone-Rallye durch die Alltagssituationen

Im Alltag ist das Smartphone kaum noch wegzudenken. Es übernimmt vielfältige Aufgaben, es berechnet Routen, macht Fahrscheine überflüssig, hilft bei der Suche nach Informationen, ermöglicht Kontakt mit anderen Menschen, erinnert ans Trinken oder motiviert sich zu bewegen. In der Smartphone-Rallye tauchen Sie in verschiedene Alltagssituationen ein und lernen dabei die Funktionen Ihres Smartphones oder Tablets besser kennen.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei mit Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 bzw. 0231 50-29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Mittwoch, 12.08.2026, 16:00–18:00 Uhr

Hitze-Inseln in der Stadt – erfrischende Trinkpause mit Wassercocktails

Wasser ist lebenswichtig – besonders bei Hitze.

Entdecken Sie kreative Ideen für erfrischende „Wassercocktails“ und genießen Sie eine gemeinsame Abkühlung

Ort: Nachbarschaftsinitiative Ka!sern, Kaiserstraße 75, 44135 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Donnerstag, 13.08.2026, 16:00–17:30 Uhr

Wohnen im Alter – Entscheidungshilfen für Eigentümer*innen

Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Wohneigentum im Alter sinnvoll zu nutzen? Christian Boris Egbers und Benjamin Hoffmann von der LBS informieren über Wohnformen, Umbau- und Fördermöglichkeiten sowie die Optionen Verkauf, Vermietung und Verrentung. Anhand von Praxisbeispielen erhalten Eigentümer*innen Orientierung für ihre persönliche Entscheidung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Ort: Städtisches Begegnungszentrum Huckarde,
Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

Freitag, 14.08.2026, 16:30–18:00 Uhr

Pottplausch & Bratwurst

Unter Nachbarn gemütlich beisammensitzen, 'ne Grillwurst verdrücken und ein Pläuschchen halten. Wir haben Grillwurst, den Grillmeister und Getränke im Angebot. Wer auch Beilagen möchte, kann sich gerne etwas mitbringen!

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: Verkauf gegen Wertmarken zu fairen Preisen

Kontakt: Eine Anmeldung ist erforderlich und bis zum 26.08.2026 möglich unter 0173 5 18 29 63

Freitag, 14.08.2026, ab 16:00 Uhr

WIR QUIZZEN

Haben Sie Lust unseren Care-Table kennenzulernen?

Wir haben einen Aktivitätstisch und Sie den klugen Kopf! Testen Sie ihr Wissen, rätseln Sie gemeinsam und verbringen Sie mit uns einen unterhaltsamen Nachmittag mit spannenden Quizfragen am CareTable. Jeder kann mitmachen – wir freuen uns auf Sie!

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

Samstag, 15.08.2026, 14:00–18:00 Uhr

Letzte Hilfe Kurs – „Kleines 1x1 der Sterbebegleitung“

Der letzte Hilfe Kurs richtet sich an alle Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren möchten. Die Vorsorge und persönliche Entscheidungen werden ebenfalls beleuchtet.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Tel. 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Mittwoch, 19. August, 10:00–12:00 Uhr

Huckarder Bewegungsfest für Jung & Alt

Jung und Alt werden gemeinsam aktiv! Ob beim Gehfußball, Dosenwerfen, Vier gewinnt oder Bewegungsparcours – hier steht das Miteinander im Mittelpunkt. Lernen Sie voneinander, probieren Sie gemeinsam Neues aus und erleben Sie, wie viel Freude Bewegung über Generationen hinweg machen kann. Fast alle Angebote können individuell angepasst werden und sind auch im Sitzen möglich.

Ort: Sportplatz des TuS Rahm, Westhusener Straße 65, 44369 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

Mittwoch, 19.08.2026, 16:00–18:00 Uhr

Wassers Cocktails & Spielspaß im Freien

Ein sommerlicher Nachmittag für die ganze Familie:

Genießen Sie erfrischende Getränke und gemeinsame Spiele im Grünen.

Ein geladen sind Großeltern, Eltern und Kinder.

Ort: Garten des ExtraPlatz Wambel DOGEWO21, Geßlerstraße 2, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: ExtraPlatz Wambel DOGEWO21 Tel. 0231 10 83 294

oder E-Mail: Sozialmanagement@dogewo21.de

Donnerstag, 20.08.2026, ab 13:00 Uhr

Trödel im WBZ

Der jährliche Trödel- und Flohmarkt im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof hält das, was der Titel verspricht. Viele Gäste konnten hier ein gutes Schnäppchen machen. Der Trödel im WBZ ist bestimmt einen Besuch wert.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof,

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: Kostenfrei

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5649112

Freitag, 21.08.2026, ab 15:00 Uhr

Seniorenzentrum Rosenheim: „Sommer- und Nachbarschaftsfest“

Live-Musik sorgt beim Sommer- und Nachbarschaftsfest im Park für gute Stimmung! Dazu gibt's Deftiges vom Grill, leckere Snacks, Salate und erfrischende Getränke.

Ort: Seniorenzentrum Rosenheim, Rosenstr. 61, 44289 Dortmund

Kosten: Externe Gäste können Wertmarken für Speisen und Getränke erwerben.

Kontakt: Marion Meyer-Scharenberg (Sozialdienst), Tel: 0231 442044-34
oder Michaela Pelzer (Einrichtungsleitung), Tel: 0231 442044-12

Dienstag, 25.08.2026, 12:30–15:00 Uhr

Trinkpause: Hitze, Wasser und mehr!

Gemeinsam mit dem Wilhelm-Hansmann-Haus bietet das Seniorenbüro-Ost erfrischende Leckereien für Glas und Gabel unterm Sonnenschirm. Erfahren Sie Wissenswertes zum Umgang mit Hitze in der Großstadt und Tipps für den Hausgebrauch.

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

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Mittwoch, 26.08.2026, 15:00–17:00 Uhr

Vortrag:

Auswirkungen und Risiken von Hitze auf die Gesundheit

Wie wirkt sich Hitze auf unseren Körper aus – und wie können wir uns schützen? Ein medizinischer Vortrag mit alltagsnahen Tipps, Informationen zu Risiken (besonders für ältere Menschen), Medikamenten und Unterstützungsangeboten in Dortmund.

Ort: ParkAkademie, Westfalenpark (Eingang Baurat-Marx-Allee)

Kosten: kostenfrei – der Eintritt kann bei Bedarf erstattet werden. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kontakt: ParkAkademie Tel. 0231 12 10 35 oder E-Mail: info@parkakademie.de

Donnerstag, 27.08.2026, 15:00–16:00 Uhr

Vortrag:

Hörgesundheit und Demenz von Andrea Walla

In diesem informativen Vortrag erfahren Interessierte, warum gutes Hören weit mehr ist als Lebensqualität, welche Zusammenhänge die Forschung aufzeigt und welche präventiven Maßnahmen sinnvoll sind.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Telefon 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Dienstag, 28.08.2026, 14:30–15:30 Uhr

SOS Notfall Dose

Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Aplerbeck informieren über den Nutzen und die Funktion der Dose und geben praktische Tipps für Notfälle.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Telefon 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

September

Mittwoch, 02.09.2026, ab 18:00 Uhr

ALTERN, was ist das?

Gelungenes Altern! Wie kann ich mich vorbereiten?

Infoveranstaltung mit anschließendem Austausch bei einer Currywurst.

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz,

Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

Mittwoch, 02.09.2026, ab 17:00 Uhr

„Café Vielfalt“

Ein für alle offener Nachmittag im WBZ, organisiert mit und für Menschen der LSBTIQ* Community. Kultur steht im Mittelpunkt: ob beispielsweise Musik oder Literatur, für eine interessante und abwechslungsreiche Nachmittagszeit ist gesorgt.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: Kostenfrei

Kontakt: Sozialdienst im WBZ

Tel. 0231 5649112

Mittwoch, 02.09.2026, 15:00–17:00 Uhr

Kleidertauschbörse

Unter Beteiligung von KulSa (Kultursensible Seniorenarbeit VMDO e.V.), zusammen mit Begegnung VorOrt, youngcaritas und dem Seniorenbüro Innenstadt-West Dortmund wird zur Kleidertauschbörse eingeladen. Diese Veranstaltung leistet einen aktiven Beitrag zur Nachhaltigkeit. Jahre-lang liegen guterhaltene Kleidungsstücke im Schrank und könnten jemand anderen 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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Begegnung VorOrt, Birgit de Boer, Tel. 0160 5 57 43 41,

E-Mail: begegnungwest@awo-dortmund.de

Donnerstag, 03.09.2026 von 18:00–19:30 Uhr

Vortrag:

Haushaltshilfe, Entlastungsleistung, Unterstützung im Alltag

Herr Sebastian Sammrei und Herr Erhan Ergün der Pflegeagentur LNV werden Sie durch den Abend führen und zu den Themen Haushaltshilfe und Entlastungsleistungen, Unterstützung im Alltag und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen informieren. Weitere Themen werden Sicherheits- und Anpassungslösungen im häuslichen Umfeld, Unterstützung bei der häuslichen Versorgung und praktische Entlastung für Angehörige und Betreuer*innen sein.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund, 1. OG

Kosten: Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kontakt: BISS Dortmund, Hr. Schafirski, Anmeldung unter: Tel: 0231 1848 331 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de

Mittwoch, 09.09.2026, 17:00–18:30 Uhr

Vortrag: „Betrügern keine Chance geben!“

Wichtige Tipps und Tricks, wie Sie sich im Alltag effektiv vor Betrugsmanövern schützen können.

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung erforderlich und bis zum 01.09.2026 möglich unter 0231 70078034

Mittwoch, 09.09.2026, 15:00–16:30 Uhr

Vorstellung des neuen „Wegweiser für Senioren*innen in Innenstadt-Ost“

Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost stellt den neuen „Wegweiser für Senioren*innen – Gut versorgt im Stadtbezirk Innenstadt-Ost“ vor. Dem Impulsvortrag schließt sich ein Austausch zu dem Vorgestellten an. Ebenso bieten wir individuelle Termine für eine Beratung an.

Ort: Extraplatz Wambel, Geßlerstr. 2, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: ExtraPlatz Wambel DOGEWO21, Tel. 0231 10 83-2 94
oder E-Mail: sozialmanagement@dogewo21.de und
Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690
oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Donnerstag, 10.09.2026, 16:00–17:30 Uhr

Informationsveranstaltung: Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Mareike Riechert vom Pflegedienst „Pflegenetzwerk Lebenswert GmbH“ informiert über Leistungen der Pflegeversicherung, Krankenkassenleistungen, Entlastungsleistungen sowie verschiedene Unterstützungs- und Versorgungsangebote für Betroffene und Angehörige. Zudem erhalten Sie praktische Hinweise zur Beantragung und Organisation von Hilfe im Alltag.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten.
Tel. 0231 50-280 20, E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Donnerstag, 10.09.2026 von 18:00–19:30 Uhr

Vortrag: "Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung"

Rechtzeitig vorsorgen – Leben selbst bestimmen: Jeder Erwachsene regelt in gesunden Tagen seine Angelegenheiten selbst. Aber was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht mehr in der Lage bin? Wer regelt meine Bankgeschäfte, wer entscheidet in Gesundheitsfragen oder bei Wohnungsfragen? Und wie wird mein Wille dabei berücksichtigt? Ohne Vollmacht kann niemand in Ihrem Auftrag handeln. Deshalb ist es umso wichtiger, in gesunden Tagen vorzusorgen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Mit einer Vorsorgevollmacht kann die bevollmächtigte Person sofort handeln und Dinge für Sie regeln.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund, 1. OG

Kosten: Kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kontakt: BISS Dortmund, Hr. Schafirski, Anmeldung unter: Tel: 0231 1848 331 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de

Freitag, 11.09.2026, ab 18:00 Uhr

Karaoke-Abend

Haben Sie Lust auf Musik, gute Laune und einen Abend voller Gesang? Dann kommen Sie zu unserem Karaoke-Abend!

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

Samstag, 12.09.2026, 10:00–12:00 Uhr

Frühstück mit Vortrag

Vorträge zum Thema Entlastungsangebote in der Pflege

Am Beispiel der AWO-Tagespflege Wickede und der WMD Alltagshelden werden Entlastungsangebote für pflegende und sorgende Angehörige vorgestellt und Möglichkeiten der Finanzierung, z.B. aus der Pflegeversicherung, aufgezeigt.

Referentinnen: Heike Westenberger (AWO-Tagespflege Wickede) und Jomi Lee (WMD Haushaltshilfe)

Ort: AWO Tagespflege Wickede, Meylantstr. 85, 44319 Dortmund

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind gern gesehen!

Kontakt: für Anmeldungen ab 1. September 2026: Seniorenbüro Brackel, Tel. 0231 50 29640, Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Montag, 14.09.2026, 15:00–16:00 Uhr

Lesecafé für Senior*innen

In gemütlicher Runde bei einer Tasse Café werden viermal jährlich Geschichten und Gedichte von wechselnden Vorleser*innen vorgestellt und präsentiert. Aufgrund der begrenzten Platzkapazität wird um eine vorherige Anmeldung beim Seniorenbüro gebeten.

Ort: Stadtteilbibliothek Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 6, 44287 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Telefon unter 0231 50 29390 oder per Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Dienstag, 15.09.2026, 14:30–16:00

In Krisen sicher handeln: Persönliche Notfallvorsorge – Was wäre, wenn...?

Das DRK Dortmund informiert praxisnah, wie Sie sich für den Ernstfall vorbereiten können. Ob Stromausfall, Naturereignisse oder andere Krisen – persönliche Notfallsorge kann den entscheidenden Unterschied machen.

Ort: DRK-Begegnungsstätte Neuasseln, Am Funkturm 49a / Zugang Bredowstraße, 44309 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Brackel: 0231 50 29640 oder E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Dienstag, 15.09.2026, 15.00–17.00 Uhr

Mobil und sicher mit dem Rollator

Wie steige ich mit dem Rollator sicher in den Bus ein und aus, und worauf muss ich während der Fahrt achten? Diese und andere Fragen beantwortet Herr Becker von der DSW21. Im Anschluss kann der sichere Umgang im bereitgestellten Bus eingeübt werden. Parallel dazu wird die Polizei mit einem Rollatorparcours vor Ort sein. Der Parcours besteht aus unterschiedlichen Untergründen. Hier lässt sich das Überwinden dieser Untergründe in Ruhe und mit Unterstützung trainieren.

Abgerundet wird das Angebot durch das Sanitätshaus Kraft. Mitarbeiter der Firma Kraft prüfen die Funktionalität der Bremsen und helfen bei der richtigen Höheneinstellung des Rollators.

Ort: Marktplatz Hombruch

Kosten: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenbüro Hombruch 0231 50-28390,

E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Dienstag, 15. September 2026, 15:00 Uhr

Rollatoren-Tanztee

Die Polnische kath. Mission St. Anna, der Seniorenbeirat, Begegnung VorOrt und das Seniorenbüro Innenstadt-West laden wieder 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: Polnische kath. Mission St. Anna, Rheinische Str. 174, 44147 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Interessent*innen können sich bei dem Seniorenbüro Innenstadt West unter Tel. 0231 50-11340 oder seniorenbuero.west@dortmund.de anmelden.

Kulturgenuss – Das andere Konzert im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus und der Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses laden Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und begleitenden Freunde zu einem Potpourri unterschiedlicher Konzerte ein.

Das Konzertformat ist maßgeschneidert: es bietet nicht nur eine großzügige Bestuhlung, sondern auch eine offene Atmosphäre, wo Bewegungsdrang, Mitsingen oder Summen nicht stören. Alle Konzerte beginnen um 15:00 Uhr im großen Saal des Wilhelm-Hansmann-Hauses (barrierefrei). Jedes Konzert hat eine Länge von ca. 60 Minuten. Einlass ist jeweils ab 14:00 Uhr.

Es erwarten Sie eine festliche Atmosphäre und ein Sekt- bzw. O-Saft-Empfang. Im Anschluss an die jeweiligen Nachmittage besteht die Möglichkeit, im Foyer das Konzert in Ruhe ausklingen zu lassen. Ein Imbiss zum Selbstkostenpreis steht für Sie bereit. Musik weckt Erinnerungen und berührt jeden Menschen, unabhängig von einer etwaigen Demenz.

Die Musiker*innen und Veranstalter*innen freuen sich auf Sie!

Mittwoch, 16.09.2026, 15:00 Uhr

Auf den Spuren von Udo Jürgens

Tirzah Haase präsentiert mit ihrer voluminösen, dunklen und rauchigen Altstimme die Lieder von Udo Jürgens. Begleitet von Pianistin Armine Ghulyan, die einige der Stücke neu arrangiert hat, präsentieren die beiden die musikalische Lebensgeschichte von Udo Jürgens. In diesem Programm fehlen weder Titel wie „Siebzehn Jahr, blondes Haar“, „Merci Cherie“ und „Griechischer Wein“, noch die großen Erfolge „Aber bitte mit Sahne“ und „Mit 66 Jahren“

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

Kosten: 4,00 €

Kontakt: Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich! Reservierung und Informationen unter 0231 50-23357.

Mittwoch, 16. September 2026, ab 13:00 Uhr

Mobil und sicher unterwegs mit dem Rollator

Mobilität bedeutet Selbstständigkeit, gerade im Alter. Doch Bordstein-kanten, unebene Wege oder das Ein- und Aussteigen in den Bus können zur Herausforderung werden. Der sichere Umgang mit dem Rollator kann beim Mobilitätsnachmittag des Seniorenbüros Eving, der DSW21 und der Polizei Dortmund trainiert werden.

Oliver Matzat von der Mobilitätsberatung der DSW21 gibt praktische Tipps zum sicheren Ein- und Aussteigen sowie zum richtigen Umgang mit dem Rollator im Bus. Auf dem Rollator-Parcours der Polizei Dortmund können Sie zudem das sichere Überwinden von Bordsteinen und unterschiedlichen Untergründen trainieren und wertvolle Hinweise für mehr Sicherheit im Alltag erhalten.

Ort: Evinger Platz

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung erforderlich

Seniorenbüro Eving, August- Wagner- Platz 2-4, 44339 Dortmund

Tel. 0231 50 29660, E-Mail seniorenbuero.eving@dortmund.de

4 x Mittwoch, ab 16.09.2026, 10:00 bis 11:00 Uhr

Steh- und Sitzgymnastik

Sitzgymnastik bietet eine hervorragende Möglichkeit, die körperliche Fitness zu erhalten und gleichzeitig die Gelenke zu schonen. Besonders Senior*innen und Personen mit eingeschränkter Mobilität profitieren von diesem Training, das gezielt Muskeln aufbaut, die Beweglichkeit fördert und das Sturzrisiko senkt.

Ort: Bürgerzentrum Steigerturm, Berghofer Schulstraße 12, 44269 Dortmund

Kosten: 22,50 €

Kontakt: Jessica Pothmann, Telefon 0231 5024836

Donnerstag, 17.09.2026, 15:00–16:30 Uhr

„Lebendig – doch endlich“ –

Wenn der Tod ruft – gibt es plötzlich viele Schwerhörige

Wir haben uns weit vom Thema „Tod“ entfernt, obwohl wir alle diese unbekannte, jedoch natürliche Reise vor uns haben. Es fällt schwer zu akzeptieren, dass unser menschliches Leben ohne den Tod unmöglich ist. Wir sterben nicht der Reihe nach, sondern irgendwann – irgendwo – jederzeit – ungefragt.

Was fühle ich, wenn ich an den Tod denke? Wie kann ich mich mit der eigenen Endlichkeit arrangieren? Hat das Wissen über den Tod Auswirkung auf meine Lebensgestaltung?

Auch wenn es Mut kostet, sich mit der eigenen Endlichkeit zu konfrontieren, sind Sie herzlich eingeladen, diesen „ungebetenen Gast namens Tod“ näher kennen zu lernen.

Ort: ParkAkademie – Westfalenpark – Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 16,50 € (Parkeintritt wird erstattet), Anmeldung erbeten

Kontakt: Karin Ehlert, 0231 121035, info@parkakademie.de, parkakademie.de

Donnerstag, 17.09.2026, ab 11:30 bis ca. 15:30 Uhr
15. Aktionstag "Zu Hause älter werden"

Eine Veranstaltung zum Thema: Gemeinsam statt einsam!

Programm und Mitwirkende (Änderungen vorbehalten!):

11:30 Uhr Ankommen – Begrüßung – gemeinsames Mittagessen
Verantwortliche der Ev. KG Brackel,
Mitarbeitende des Seniorenbüros Brackel

12:15 Uhr Tanzaufführung und Mitmachtanzen
Tanzgruppe 60 plus Brackel unter der Leitung von Christa Busse

12:45 Uhr Im Falle eines Falles – Der WEISSE RING ist an Ihrer Seite
Brigitta Weiß, ehrenamtliche Mitarbeiterin beim Weissen Ring

13:20 Uhr Ein Quiz: 3 x blau ist schlau!
Fragen zu 20 Jahren Seniorenbüro Brackel und
zum Runden Tisch für Seniorenarbeit im Stadtbezirk Brackel
Thomas Brandt, Seniorenbüro Brackel

13:40 Uhr Depression vermeiden – Prävention von Einsamkeit
Vortrag zum Thema „Gemeinsam statt einsam“
Frau Oberärztin Ema Unkic, LWL-Tagesklinik Brackel

14:15 Uhr Mach mit – Bleib fit!
Bewegungspausen auf dem Stuhl, Iris Peters, StadtSportBund Dortmund e. V.

14:35 Uhr Vortrag „Die Bedeutung von Bewegung im Alter“
Iris Peters und Lara Kamp, StadtSportBund Dortmund e. V.

Dauerhaft: Informationsstände, Blutdruck- und Blutzuckermessung,
Hörtests, Fitness-Test, Glücksrad

Für das leibliche Wohl sorgen der Seniorentreff der Ev. Kirchengemeinde
Brackel, der AWO OV Brackel/Neuasseln, die Seniorenresidenz Lucia und
der Dortmunder Menüservice.

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

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Kontakt: Seniorenbüro Brackel, Tel. 0231 50-29640
Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Samstag, 19. September 2026, Einlass: 14:00 Uhr, Beginn: 14:30 Uhr

„Welt-Alzheimertag“ 2026

„Demenz – (k)eine Frage des Alters“

Ökumenischer Gottesdienst und Kaffeetrinken

Die Alzheimer Gesellschaft Dortmund e. V. lädt seit Jahren in der Woche der Demenz ihre Mitglieder, deren Angehörige, Freunde, Bekannte, Nachbarn, Ehrenamtliche und Förderer herzlich ein, gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst zu feiern.

Ort: Innenstadt Dortmund–West,

St. Suitbertus Kirche, Annenstraße/Ecke Lange Straße

Anschließend laden wir zum Kaffeetrinken in den angrenzenden Gemein-
desaal ein.

Kontakt: Anmeldung erforderlich unter 0231 7246611 mit AB

Kosten: kostenfrei

Unsere Mitglieder erhalten eine schriftliche Einladung. Ferner werden wir auf unserer Internetseite informieren: alzheimer-dortmund.de

Wichtiger Hinweis: Der Erlös der Kollekte ist für das Gasthaus in Dortmund, Rheinische Straße, bestimmt, ebenso die Spenden beim Kaffeetrinken.

Montag, 21.09.2026, 14:30–16:00 Uhr

Seniorenlesecafé

In der Stadtteilbibliothek Hombruch findet am 21. September ein Lesecafé mit der Dortmunder Autorin und Künstlerin Christiane Köhne zum Thema Herbst statt. Umrahmt wird die Veranstaltung von einem musikalischen Beitrag auf der Harfe.

Ort: Bibliothek Hombruch, Harkortstr. 58, 44225 Dortmund, 1. Etage

Kosten: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenbüro Hombruch, Tel. 0231 50-28390,

E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

oder in der Bibliothek Hombruch

Tel. 0231 50-28321, E-Mail: bibliothek.hombruch@stadtdo.de

Dienstag, 22.09.2026, 13:30–15:30 Uhr

Digitale Fahrkarte – Apps der DSW21

Bei dieser App-Schulung wird an eigenen Geräten gezeigt, wie die DSW21-App sowie die DOTick-App installiert und genutzt werden können. Interessierte erhalten einen Überblick darüber, wie Fahrplanauskünfte eingeholt werden, wie Tickets gekauft und Abonnements bearbeitet werden können.

Ort: Harkortsaal, Domänenstr. 1, 44225 Dortmund, 1. Etage

Kosten: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenbüro Hombruch 0231 50-28390,

E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Dienstag, 22.09.2026, 19:00–20:30 Uhr

Wie finde ich Gesundheitsinformationen im Internet? – Online-Vortrag

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie... das Internet. Oder besser nicht? Wer mithilfe des Internets herausfinden möchte, welche Behandlungen bei Krankheiten sinnvoll sind, ist schnell ratlos. Die massenhaften Informationen kann man als Laie nur schwer überprüfen. Hier bietet das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) Orientierung.

Die VHS bietet diesen Vortrag in Kooperation mit einer Expertin des Ressorts Gesundheitsinformation des IQWiG an, die praktisches Wissen zu gesundheitlichen Themen vermittelt, beispielsweise Impfungen oder Vorsorgeuntersuchungen. Zudem gibt sie nützliche Tipps, wie man selbst gute Informationen findet.

Ort: online

Kosten: kostenfrei

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, 0231 50-24608

Donnerstag, 24.09.2026, 14:00–16:00 Uhr

Vortrag vom Verein „Mäuse für Ältere“

Das Seniorenbüro lädt in Kooperation mit dem Verein „Mäuse für Ältere“ Interessierte zu einer informativen Veranstaltung ein. Es gibt die verschiedensten Gründe, warum Menschen im Rentenalter noch arbeiten und ihre Rente aufbessern möchten: sei es die Lust, etwas Neues zu erleben, einen sinnvollen Zeitvertreib zu finden oder aus einer finanziellen Notwendigkeit heraus. Beim Verein „Mäuse für Ältere e. V.“ finden Senior*innen Beratung und passende Angebote.

Ort: Harkortsaal, Domänenstr. 1, 44225 Dortmund, 1. Etage

Kosten: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenbüro Hombruch 0231 50-28390,

E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Donnerstag, 24.09.2026, 16:00 Uhr

Vortrag „Sicherheit für Senioren“

Referent: Kriminalhauptkommissar Jörg Stenczl

Ort: Haus Luisenglück, Hombrucher Bogen 6, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Nicole Kurek 0231 7382-321

Donnerstag, 24.09.2026, 15:00–16:00 Uhr

Vortrag: Umgang mit Trauer

Was ist Trauer, ist Trauer eigentlich normal? Inge Holtkötter erläutert die Trauerphasen und die Auswirkung von Trauer auf den Menschen.

Ort: Städt. Begegnungszentrum Aplerbeck/ Berghofen,

Am Oldendieck 6, 44269 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Telefon 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Donnerstag, 24.09.2026, 16:00–18:15 Uhr

Vorsorgeplanung – nicht nur für den Ernstfall. 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.

Ort: VHS, Kampstraße 47

Kosten: 15,00 Euro

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, 0231 5024608

Montag, 28.09.2026, 13:30–14:30 Uhr

Vollmacht und Patientenverfügung – das Seniorenbüro Innenstadt-Ost informiert

Wer unterstützt mich bei Themen wie Finanzen, Gesundheit oder Behördengängen, wenn ich es nicht mehr kann? Wann tritt meine Vertrauensperson für meine Interessen ein? Wie kann ich mich gut vorbereiten? Diese und weitere Fragen beantwortet das Seniorenbüro Innenstadt-Ost und gibt den Besucher*innen konkrete Informationen an die Hand. Aber auch andere persönliche Themen können angesprochen und individuelle Beratungstermine vereinbart werden.

Ort: ZEBRA – Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch,
Kronprinzenstraße 89, 44135 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690
oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Montag, 28.09.2026, 16:00–17:00 Uhr

„Smart Home“ mit dem Kreuzviertelverein e.V. und dem Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Smarthome – was ist das und brauche ich das?

Der Vortrag dient als kritischer Einstieg in die Welt von „schlauer“ Technologie. Heizungssteuerung, Smartwatch, Smartphone, Kameras etc., alles kann miteinander interagieren. Wir erklären, was das alles ist und ob Sie es brauchen. Ein wichtiger Bestandteil ist der Datenschutz. Dieser wird auch in Bezug auf Menschen mit Demenz erklärt.

Ort: Katholische öffentliche Bibliothek St. Libori,
Paderborner Str. 136 im kleinen Pfarrsaal, 44143 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690
oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Dienstag, 29.09.2026, 19:00 – 20:30 Uhr, 2 UStd.

Die elektronische Patienten-Akte (ePA) – Online-Vortrag

Mit dem Jahresbeginn 2025 startete ein neues Kapitel in der digitalen Gesundheitsversorgung: Gesetzlich Versicherte erhielten automatisch eine elektronische Patientenakte (ePA) – sofern kein aktiver Widerspruch erfolgte. Die ePA bündelt wichtige Gesundheitsdaten wie Befunde, Rezepte, den Impfausweis oder das zahnärztliche Bonusheft an einem digitalen Ort. Ziel ist ein besserer Überblick über die eigene Gesundheitshistorie und die Vermeidung von Doppeluntersuchungen. Doch wie funktioniert die ePA genau? Welche Chancen bietet sie – und welche Risiken sind zu beachten? Der Online-Vortrag informiert verständlich und unabhängig über Funktionen, Zugriffsmöglichkeiten, Datenschutz sowie Vor- und Nachteile der ePA.

Ort: online

Kosten: kostenfrei

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, 0231 50-24608

Dienstag, 29.09.2026 15:00–16:00 Uhr

Vitamin D und andere Blutwerte – was unser Blut verrät

Fachapotheker Martin Kemper erläutert die Wichtigkeit speziell von Vitamin D in patientengerechter Sprache.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Telefon 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Oktober

Donnerstag, 01.10.2026, 11:00–16:00 Uhr

Weltsenior/-innen-Tag 2026

Am 1. Oktober 2026 lädt der Kulturverbund 60+ wieder alle Interessierten herzlich zu einem besonderen Event in die Alte Dresdener Bank, dem heutigen Sitz der Volkshochschule Dortmund, Kampstraße 47 ein.

Die Gäste erwartet ein abwechslungsreiches Programm:

- Impulse & Praxisvorträge und Mitmachangebote
- Mitmachangebote wie Yoga, Wirbelsäulengymnastik & Line-Dance
- Kulinarische Erlebnisse im Weltcafé und bei Showcookings & Tastings
- Ein Auftritt der bekannten Dortmunder Kabarettistin Lioba Albus im großen Vortragssaal

Der Kulturverbund 60+ ist ein Zusammenschluss Dortmunder Kultureinrichtungen mit dem Ziel, Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen zu bündeln und sichtbar zu machen. Die Initiatoren sind das "Balou e. V. Kulturzentrum" in Brackel, die "Volkshochschule Dortmund" und die "ParkAkademie – Forum für Bildung und Begegnung e.V.".

Ein Tag voller Inspiration, Bewegung und Genuss – seien Sie dabei!

Ort: VHS Dortmund, Kampstraße 47

Kosten: Eintritt frei

Kontakt: Karin Ehlert, 0231 121035, info@parkakademie.de, parkakademie.de

Donnerstag, 01.10.2026

Vortrag:

Zukunft Wohnen und Pflege / Gesamtversorgung im Quartier

Ort: Seniorenpark Mengede, Burgring 1-3, 44359 Dortmund

Kosten: kostenlos, um Anmeldung wird gebeten

Kontakt: Seniorenpark Mengede, 0231 3320523 oder k.artelt@shdo.de

Donnerstag, 01.10.2026, 14:00–17:00 Uhr

Weltseniorentag am 1. Oktober 2026:

Gemeinsam ist man nicht allein

Anlässlich des Weltseniorentages laden das Seniorenbüro Eving und Begegnung vor Ort Eving zu einem Informations- und Begegnungsnachmittag ein. Die Veranstaltung findet im Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg statt und richtet sich an Senior*innen sowie alle Interessierten.

Die Besucher*innen erwartet ein vielfältiges Angebot rund um die Themen Einsamkeitsprävention, Begegnung, Bewegung und seelische Gesundheit. Gemeinsam mit dem StadtSportBund Dortmund e.V. werden Bewegungsangebote vorgestellt, die Freude an gemeinsamer Aktivität vermitteln und soziale Kontakte fördern. Darüber hinaus erhalten Interessierte Informationen zu den Themen Trauerbewältigung und ehrenamtliches Engagement. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die vielfältigen Angebote im Stadtbezirk Eving kennenzulernen, bei Kaffee und Gebäck miteinander ins Gespräch zu kommen und Kontakte zu knüpfen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ort: Nachbarschaft Haus Fürst Hardenberg,
Herrekestr. 66, 44339 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Eving, August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund
Tel. 0231 50-29660, E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

Donnerstag, 01.10.2026 11:00–16:00 Uhr

Weltseniorentag in der VHS Dortmund

Der Internationale Tag der älteren Menschen wurde im Jahr 1990 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Er erinnert jährlich am 1. Oktober an die Bedeutung älterer Menschen in unserer Gesellschaft und stärkt die Solidarität zwischen den Generationen. Auch in diesem Jahr bietet der Kulturverbund 60+, die VHS, ParkAkademie e.V. und Balou e.V. eine Vielzahl von Veranstaltungen an. Ein Stuhltanzworkshop ist genauso dabei wie ein Gedächtnisparcours oder ein Schnupperkurs „Bildzauber mit KI“. Für die Unterhaltung sorgen Mario Kalweit, der bekannte Fernsehkoch und heutige Inhaber von La Cuisine, und Lioba Albus mit ihrem Programm "Zwischen Fein und Gemein". Weiter besteht die Möglichkeit, im Chor zu singen und die Stadtbeschreiberin Clara Cosima Wolff kennenzulernen, die in einem Interview erzählen wird, was sie nach Dortmund geführt hat und wie sie die Stadt findet.

Änderungen vorbehalten! Um eine Anmeldung wird gebeten.
Veranstaltung 26-WST101, vhs.dortmund.de

Ort: VHS, Kampstraße 47, 44137 Dortmund

Kosten: entgeltfrei

Kontakt: Frank Scheidemann, Tel.-Nr. 0231 50-25616

Freitag, 02.10.2026, ab 17:00 Uhr

„Rock im WBZ“

Eine lokal bekannte Band wird wieder im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof auftreten. Live-Musik hat hier Tradition. Es gibt wieder viel Stimmung bei Rock, Pop und Blues. Gäste sind herzlich willkommen.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5649112

6 x Montag, ab 05.10.2026 10:00–11:30 Uhr

Yoga für Senior*innen

Dieser Kurs richtet sich speziell an Senior*innen, die ihre Beweglichkeit erhalten, ihre Kraft stärken und gleichzeitig zur inneren Ruhe finden möchten. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden können, sodass jeder teilnehmen kann – ganz gleich, wie beweglich man ist.

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

Kosten: 57,60 €

Kontakt: Jessica Pothmann, Telefon 0231 5024836

Mittwoch, 07.10.2026, 15:00–16:30 Uhr

Wortschatz erweitern – Konzentration steigern: Interaktiver Mitmach-Vortrag für geistige Fitness

Bleiben Sie geistig fit und fördern Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten auf unterhaltsame und nachhaltige Weise! In unserem interaktiven Vortrag „Wortschatz erweitern – Konzentration steigern“ erwarten Sie abwechslungsreiche, spielerische Wortübungen, die Sie aktiv einbeziehen. Diese Übungen bereichern nicht nur Ihren Wortschatz, sondern stärken auch gezielt Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Warum ist ein effektives kognitives Training so wichtig?

Geistige Fitness ist entscheidend, um im Alltag aufmerksam, flexibel und leistungsfähig zu bleiben. Durch gezieltes Training fördern Sie Ihre Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Denkprozesse – und beugen so kognitiven Einbußen vor. Unser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie mit Freude und Motivation Ihre kognitiven Kompetenzen spielerisch herausfordern und nachhaltig stärken können.

Nutzen Sie die Kraft spielerischer Übungen, um Ihre geistige Fitness aktiv zu fördern und Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Konzentration zu gestalten. Entdecken Sie, wie einfach und bereichernd kognitives Training sein kann.

Ort: ParkAkademie – Westfalenpark – Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 8,00 € (Parkeintritt wird erstattet), Anmeldung erbeten

Kontakt: Karin Ehlert, Tel. 0231 121035, info@parkakademie.de
parkakademie.de

Mittwoch, 07.10.2026, ab 17:00 Uhr

Krimi-Dinner

Ein gespielter Kriminalfall, ein gutes Abendessen und die Suche nach dem Täter oder der Täterin, all das macht unser Krimi-Dinner aus. Im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof ist das Tradition und wir freuen uns auf die Gäste zum Krimi-Dinner 2026.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei; um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5 64 91 12

Wenn die Rente am Ende des Monats knapp wird – Hilfsangebote zur Sicherung des Lebensunterhalts

Die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Aplerbeck vermitteln in einer kostenfreien Veranstaltung allgemeine Informationen über staatliche Hilfsangebote, wie Wohngeld und Grundsicherung im Alter. Beratungsstellen als gemeinnützige Hilfsangebote und kostenfreie/günstige Freizeit-, Begegnungs- und Bildungsangebote werden ebenfalls vorgestellt. Nützliche Empfehlungen zur Lebensführung vervollständigen den Überblick über Hilfsangebote in Dortmund und speziell in Aplerbeck.

Mittwoch, 07.10.2026, 15:30–17:00 Uhr

Frau Ritzenhoff-Hake von der Flüchtlingshilfe Aplerbeck e.V. stellt die verschiedenen Bereiche des „KleiderTreff und mehr“ vor.

Ort: KleiderTreff und mehr..., Aplerbecker Str. 455–457,
44287 Dortmund-Aplerbeck

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Anmeldung bis zum 01.10.2026 erforderlich!

Seniorenbüro Aplerbeck, Tel: 0231 50 29390 oder

E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Donnerstag, 08.10.2026, 16:00 Uhr

Vortrag: „Das Leben nach Apoplex (Schlaganfall) und bei COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung)“

Referent: Dirk Arens vom Sanitätshaus Tingelhoff

Ort: Haus Luisenglück, Hombrucher Bogen 6, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Nicole Kurek 0231 7382-321

Samstag, 10.10.2026, 11:00–15:00 Uhr

„Mach mit – Engagement gesucht“ – Aktionstag für das Ehrenamt in Innenstadt-Ost

Unter dem Motto „Mach mit – Engagement gesucht“ präsentiert der Aktionstag die vielfältigen Möglichkeiten des freiwilligen Engagements in Innenstadt-Ost. Zahlreiche Vereine, Initiativen und Einrichtungen informieren über ihre Angebote. Ein abwechslungsreiches Mitmachprogramm und ein gemütliches Café mit Kuchen und saisonaler Suppe laden zum Verweilen, Austauschen und Kennenlernen ein.

Ort: Ev. Großgemeinde St. Reinoldi Melanchthon-Kirche, Melanchthonstr. 6, 44143 Dortmund

Kosten: kosten- und barrierefrei

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690, oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Mittwoch, 14.10.2026, 18:00 Uhr

DEMENZ, was ist das?

Infoveranstaltung mit anschließendem Austausch bei einer Currywurst. Umgang mit Demenz. Krankheit verstehen.

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

Mittwoch, 14.10.2026, 13:00–18:00 Uhr

Gelassen ins Alter

...unter diesem Motto findet eine Veranstaltung im Stadtbezirk Innenstadt-West rund um die Themenfelder Freizeitgestaltung, Bewegung, Wohnen sowie Unterstützung und Entlastung im Alter statt.

Im Theodor-Fliedner-Quartier präsentieren verschiedenste Anbieter Info-Stände sowie im Rahmen von Vorträgen und Bewegungsangeboten hilfreiche Tipps und Ideen, um dem „Alt werden“ gelassen entgegenzusehen. Kaffee und Kuchen sowie eine Tombola runden das Programm ab.

Kosten: kostenfrei

Wo: Theodor-Fliedner-Quartier, Wittekindstrasse 96–98a, 44139 Dortmund

Weitere Informationen: Seniorenbüro Innenstadt-West unter der Tel. 0231 50-11340 oder per Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Mittwoch, 14.10.2026, 10:00–14:00 Uhr

Fachtagung „Alter, Migration und Einsamkeit: Herausforderungen und Perspektiven“

In der Wissenschaft ist es unbestritten, dass ältere Menschen mit (eigener) Migrationsgeschichte besondere Herausforderungen zu bewältigen haben und auch häufiger von Einsamkeit betroffen sind. Die Fachtagung „Alter, Migration und Einsamkeit: Herausforderungen und Perspektiven“ möchte genau hier ansetzen und neben der Präsentation aktueller Forschungsergebnisse Lösungen und Bewältigungsstrategien im Umgang mit Einsamkeit von Senior*innen mit Migrationsgeschichte beleuchten.

In einer abschließenden Podiumsdiskussion soll erörtert werden, welchen Beitrag gerade auch Migrant*innenselbstorganisationen für die Verringerung von Einsamkeit leisten können.

Die Fachtagung richtet sich an alle Interessierten sowie Akteur*innen aus den Handlungsfeldern Alter und Migration und explizit auch an Vertreter*innen von Migrant*innenselbstorganisationen.

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

Kosten: Der Eintritt zur Tagung ist frei.

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

Weiterführende Informationen: Dr. Gürsel Çapanoglu, Tel. 0231 28 67 87 55, oder per Mail: g.capanoglu@vmdo.de

Donnerstag, 15.10.2026, 17:00–18:30 Uhr

Vortrag: Demenz verstehen – besser miteinander umgehen

Mit diesem Vortrag zum Thema „Demenz verstehen – besser miteinander umgehen“ soll Angehörigen die Möglichkeit gegeben werden, sich über das Thema Demenz zu informieren und Tipps zum Umgang im Alltag zu erhalten.

Ort: Seniorenwohnpark Burgholz, Eberstraße 47, 44145 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldung bitte über den Sozialdienst des Seniorenwohnparks Burgholz, Tel. 0231 476419-14 oder per E-Mail an g.jungnickel@shdo.de

Mittwoch, 21.10.2026, 15:00–17:00 Uhr

Vortrag: Sicherheit vor Betrug am Telefon und bei der Nutzung des Internets

Kriminalhauptkommissar Jörg Stenczl von der Fachdienststelle Kriminalprävention und Opferschutz des Polizeipräsidiums Dortmund berichtet von den aktuellen Tricks und Maschen von Betrügern und Betrügerinnen. Es geht vor allem um die Sicherheit am Festnetz-Telefon sowie am Smartphone bzw. im Internet, wie z.B. die „sehr verlockende“ elektronische Nachricht auf dem Smartphone bzw. im Internet. Die vorgestellten Fallbeispiele und die dazu ausgewählten Präventionsbotschaften sind gezielt für Seniorinnen und Senioren zusammengestellt und zum Mitnehmen auch als Informationsbroschüren in der Veranstaltung kostenfrei verfügbar. Wer ein internetfähiges Smartphone dabei hat, kann sich vor Ort die werbefreie App „Gut versorgt in Dortmund“ einrichten. In der Veranstaltung werden die Möglichkeiten der App aufgezeigt und Hilfe beim Installieren vor Ort angeboten.

Ort: AWO Südost-Gartenstadt, Geßlerstr., 13-15, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei mit Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 bzw. 0231 50-29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Donnerstag, 22.10.2026, 16:30 Uhr

Letzte Hilfe Kurs

Erste Hilfe nach Unfällen ist selbstverständlich! Doch wie kann ich einem sterbenden Menschen helfen? Viele Menschen möchten zuhause in vertrauter Umgebung sterben. Dies gelingt jedoch nur einem geringen Teil. Viele Menschen trauen sich die Betreuung eines sterbenden Angehörigen nicht zu, weil ihnen das Grundlagenwissen zur Sterbebegleitung oder auch die Kenntnis über die vorhandenen Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsangebote fehlen. Informationslücken sollen in diesem Kurs geschlossen werden. Neben der Vermittlung von Grundlagenwissen steht der Austausch über Tod und Sterben im Mittelpunkt. Die Teilnehmenden lernen Letzte Hilfe, also die Begleitung schwerstkranker und sterbender Menschen am Lebensende. In vier Unterrichtsmodulen wird an diesem Nachmittag zu folgen Themen miteinander gearbeitet:

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

Referentinnen: Janina Monka – Bethel und Susanne Eig Müller – Bethel
Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Kosten: kostenfrei

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

Kontakt: Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. 0231 50-23357

Samstag, 24.10.2026 14:30–17:00 Uhr

Selbstbehauptungskurs für Senior*innen

Teilnehmende erhalten Informationen rund um aktuelle Betrugsmaschen und erlernen einfache, wirkungsvolle Abwehrhaltungen sowie grundlegende Selbstverteidigungstechniken.

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

Kosten: 5,00€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Te. 0231 50-29100 oder
E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

Dienstag, 27.10.2026, 10:00–11:00 Uhr

Vortrag: Gesunde Ernährung im Alter

Im Rahmen des regelmäßigen Frühstücksangebots von Begegnung vorOrt Eving findet, in Kooperation mit dem Seniorenbüro, der Vortrag „Gesunde Ernährung im Alter“ von der Vernetzungsstelle Seniorenernährung der Verbraucherzentrale NRW statt.

Die Ernährungswissenschaftlerin Svenja Schweizer informiert über eine ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken im Alltag. Kostenlose Informationsmaterialien und Rezepte stehen zum Mitnehmen bereit.

Ort: Nachbarschaftshaus Fürst Hardenberg
Herrekestraße 66, 44339 Dortmund

Kosten: Bereits ab 9:00 Uhr besteht die Möglichkeit, am regelmäßigen Frühstücksangebot von Begegnung vorOrt Eving teilzunehmen. Für die Teilnahme am Frühstück ist eine Spende zu entrichten, die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei und unabhängig möglich.

Kontakt: Katharina Sonnet, Koordinatorin Begegnung vorOrt Eving
Tel. 0160 580 25 35

Mittwoch, 28.10.2026, ab 17:00 Uhr

„Café Vielfalt“

Ein für alle offener Nachmittag im WBZ, organisiert mit und für Menschen der LSBTIQ* Community. Kultur steht im Mittelpunkt: ob beispielsweise Musik oder Literatur, für eine interessante und abwechslungsreiche Nachmittagszeit ist gesorgt.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5649112

Donnerstag, 29.10.2026, 14:00–17:00 Uhr
Sicher unterwegs mit dem Rollator

Das Seniorenbüro Mengede veranstaltet gemeinsam mit dem Begegnungszentrum Mengede, der DSW21, dem Sanitätshaus Tingelhoff und der Polizei Dortmund – Verkehrsunfallprävention einen Nachmittag rund um den Rollator: Worauf kommt es beim Einstieg in den und beim Ausstieg aus dem Bus an? Wie bewege ich mich sicher mit dem Rollator im Bus? Herr Becker von der DSW21 beantwortet diese und andere Fragen. Der sichere Umgang kann in einem bereitgestellten Bus geübt werden. Die Mitarbeiter*innen der Polizei aus dem Bereich Verkehrsunfallprävention stellen einen Rollatorparcours vor und laden unter geschulter Anleitung zur Nutzung des Rollators auf unterschiedlichen Untergründen ein. Das Sanitätshaus Tingelhoff steht für Fragen bereit und Rollatoren können auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft werden. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem Austausch bei einem Kaffee im Begegnungszentrum.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 0231 50-280 20,
E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Freitag, 30.10.2026, ab 16:00 Uhr
Spiele gegen die Einsamkeit

Haben Sie Lust auf Gesellschaftsspiele? Bringen Sie Ihre Lieblingsspiele mit und wir spielen gemeinsam! Bei „Wir spielen gegen die Einsamkeit“ treffen wir uns zum gemeinsamen Spielen, Lachen und Kennenlernen. Egal ob Klassiker, Kartenspiele oder neue Brettspiele – der Spaß und die Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt.

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

November

Dienstag, 03.11.2026, ab 18:00 Uhr

Ernährung im Alter!

Was will mein Körper, was will mein Geist?

Infoveranstaltung mit anschließendem Austausch bei einer Currywurst.

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, 0231 47 64 34 12, i.dotschkal@shdo.de

Mittwoch, 04.11.2026, 15:00–16:30 Uhr

Das Seniorenbüro im ExtraPlatz

Die Mitarbeitenden informieren zu einem zeitnah angefragten Thema.

Allen Impulsvorträgen schließt sich ein Austausch zu den vorgestellten

Themen an. Das Team des Seniorenbüros bietet außerdem individuelle

Beratungs-Termine an.

Ort: ExtraPlatz Wambel, Geßlerstr. 2, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: ExtraPlatz Wambel DOGEWO21, Tel. 0231 10 83-2 94 oder

E-Mail: sozialmanagement@dogewo21.de und Seniorenbüro Innenstadt-Ost,

Tel. 0231 50-27800 oder 50-29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Donnerstag, 05.11.2026, 16:00–17:30 Uhr

Vortrag: Tipps rund um die Einnahme von Medikamenten

Der Mengeder Apotheker Wilhelm Tackenberg informiert Sie unter ander-

em darüber, wann und womit Sie Ihre Medikamente einnehmen sollten

oder welche Lebensmittel Einfluss auf deren Wirksamkeit nehmen. Im An-

schluss an den Vortrag steht er für Fragen zur Verfügung. Bitte beachten

Sie, dass eine umfassende Beratung zu Wechselwirkungen verschiedener

Medikamente nur im Vier-Augen-Gespräch in der Apotheke möglich ist.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 0231 50-28020,

E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Donnerstag, 05.11.2026, 16:00–18:15 Uhr

Vorsorgeplanung – nicht nur für den Ernstfall. 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 Austausch.

Ort: Haus Rodenberg, Rodenbergstraße 36

Kosten: 15,00 Euro

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. 0231 50–24608

Freitag, 06.11.2026, 16:00–17:30 Uhr

Darmgesunde Ernährung – im Fokus für mehr Wohlbefinden

Ein gesunder Darm trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei. Gerade mit zunehmendem Alter lohnt es sich, auf die Bedürfnisse des Darms zu achten.

Der Vortrag gibt einen verständlichen Einblick in aktuelle ernährungswissenschaftliche Erkenntnisse rund um die Darmgesundheit. Sie erfahren, welche Rolle die Ernährung für eine vielfältige Darmflora spielt, welche Lebensmittel besonders empfehlenswert sind und wie sich darmfreundliche Gewohnheiten unkompliziert in den Alltag integrieren lassen. Auch verbreitete Ernährungstrends und häufige Missverständnisse werden kritisch beleuchtet.

Im Anschluss besteht ausreichend Gelegenheit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Ort: ParkAkademie – Westfalenpark – Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 8,00 € (Parkeintritt wird erstattet), Anmeldung erbeten

Kontakt: Karin Ehlert, Tel. 0231 121035, info@parkakademie.de, parkakademie.de

Freitag, 06.11.2026, 14:30–16:30 Uhr

Workshop – Einführung in die digitale Welt

Das PIKSL Labor Dortmund nimmt Sie mit auf die Reise durch die digitale Welt. Von den Hintergründen „Was versteht man unter digitaler Welt und wie funktioniert sie?“ über die Anwendung „Wie nutzt man Computer, Tablets und Smartphones?“ bis hin zu Übungen „Schutz im Internet und Sicherung persönlicher Daten, wie geht das?“.

Achtung: Der Workshop richtet sich an Menschen ohne digitale Kenntnisse!

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

Kosten: kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten!

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50- 29690 oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Samstag, 07.11.2026, 10:00–12:00 Uhr

Frühstück mit Vortrag: Vortrag zur gesetzlichen Pflegeversicherung

Unter welchen Voraussetzungen erhalten gesetzlich Versicherte einen Pflegegrad und welche aktuellen Leistungen gewährt die Pflegeversicherung bei ambulanter und stationärer Versorgung?

Referent: Torsten Kleinemeyer (Diakoniestation Süd-Ost)

Ort: AWO Begegnungsstätte Wickede, Dollersweg 14, 44319 Dortmund (die Einrichtung ist leider nicht barrierefrei und für Rollstuhlfahrer nicht erreichbar!)

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind gern gesehen!

Kontakt: für Anmeldungen ab 21.10.2026: Seniorenbüro Brackel, Tel. 0231 50-29640, Email: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Montag, 09.11.2026, 15:00–16:30 Uhr

„Keine Angst vor dem bösen Mann“ – „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen“

Eine absolute Sicherheit vor Kriminalität und Gewalt kann es nicht geben. Wenn ältere Menschen Opfer von Kriminalität und Gewalt werden, sind sie nicht selbst dafür verantwortlich oder „selbst schuld“, sondern allein die Täter/Täterinnen.

In diesem zeitgemäßen Vortrag lernen die Teilnehmenden mit Hilfe des Referenten, wie sie versuchen können, Unsicherheits- und Bedrohungssituationen zu erkennen, um somit Risiken zu minimieren bzw. Umgangsweisen zu entwickeln. Ein „Patentrezept“ für individuelles Sicherheitsverhalten gibt es jedoch nicht, oftmals müssen Alternativen gegeneinander abgewogen werden. Bei der im Rahmen eines Trainings zwangsläufigen Fokussierung auf das Thema „Sicherheit“ wird darauf geachtet, dass andere Aspekte der Lebensqualität wie der Erhalt von Aktivitäten, Kommunikation und Offenheit gleichermaßen berücksichtigt werden.

Ort: ParkAkademie – Westfalenpark – Eingang Baurat-Marx-Allee

Kosten: 11,00 €, (Parkeintritt wird erstattet), Anmeldung erbeten

Kontakt: Karin Ehlert, Tel. 0231 12 10 35, E-Mail: info@parkakademie.de
parkakademie.de

Mittwoch, 09.11.2026, 15:00 Uhr

Kulturgenuss – Das andere Konzert im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus und der Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses laden Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und begleitenden Freunde zu einem Potpourri unterschiedlicher Konzerte ein.

Das Konzertformat ist maßgeschneidert: es bietet nicht nur eine großzügige Bestuhlung, sondern auch eine offene Atmosphäre, wo Bewegungsdrang, Mitsingen oder Summen nicht stören. Alle Konzerte beginnen um 15 Uhr im großen Saal des Wilhelm-Hansmann-Hauses (barrierefrei). Jedes Konzert hat eine Länge von ca. 60 Minuten. Einlass ist jeweils ab 14 Uhr.

Es erwarten Sie eine festliche Atmosphäre und ein Sekt- bzw. O-Saft-Empfang. Im Anschluss an die jeweiligen Nachmittage besteht die Möglichkeit, im Foyer das Konzert in Ruhe ausklingen zu lassen. Ein Imbiss zum Selbstkostenpreis steht für Sie bereit. Musik weckt Erinnerungen und berührt jeden Menschen, unabhängig von einer etwaigen Demenz. Die Musiker*innen und Veranstalter*innen freuen sich auf Sie!

Jacky Oh und die Hits der 60er & 70er

Jacky Oh nimmt ihr Publikum mit auf eine musikalische Reise zurück in eine Zeit, die geprägt war von Träumen, Aufbruch und großen Gefühlen. Mit ihrer Stimme lassen die Lieder der 60er und 70er Jahre persönliche Erinnerungen lebendig werden – an besondere Lebensphasen, erste Lieben und unvergessliche Momente.

Der Zeitgeist vergangener Jahrzehnte wird spürbar und schenkt ein Gefühl von Nähe, Wärme und Hoffnung, das diesen Abend lange nachklingen lässt.

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

Kosten: 4,00 €

Kontakt: Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich! Reservierung und Informationen unter 0231 50-23357

Donnerstag, 12.11.2026, 18:00–19:30 Uhr

Vortrag: "Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung"

Rechtzeitig vorsorgen – Leben selbst bestimmen: Jeder Erwachsene regelt in gesunden Tagen seine Angelegenheiten selbst. Aber was passiert, wenn ich aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht mehr in der Lage bin? Wer regelt meine Bankgeschäfte, wer entscheidet in Gesundheitsfragen oder bei Wohnungsfragen? Und wie wird mein Wille dabei berücksichtigt? Ohne Vollmacht kann niemand in Ihrem Auftrag handeln. Deshalb ist es umso wichtiger, in gesunden Tagen vorzusorgen und eine Vorsorgevollmacht zu erteilen. Mit einer Vorsorgevollmacht kann die bevollmächtigte Person sofort handeln und Dinge für Sie regeln.

Ort: Kath. Centrum, Propsteihof 10, 44137 Dortmund, 1. OG

Kosten: kostenfrei, Anmeldung erforderlich

Kontakt: BISS Dortmund, Hr. Schafirski, Anmeldung unter: Tel: 0231 1 84 83 31 oder E-Mail: info@biss-dortmund.de

Donnerstag, 12.11.2026, 17:00–18:30 Uhr

Informationsveranstaltung Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Im Rahmen der Informationsveranstaltung werden die Grundlagen für die Erstellung einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung besprochen.

Ort: Seniorenwohnpark Burgholz, Eberstraße 41, 44145 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldung bitte über den Sozialdienst des Seniorenwohnparks Burgholz, Tel. 0231 476419-14 oder per E-Mail an g.jungnickel@shdo.de

Mittwoch, 12.11.2026, 14:30–16:00 Uhr

Filmvorführung „Das passiert mir doch nicht“

Dass der WEISSE RING Opfern von Straftaten Hilfen anbietet, ist vielen Menschen bekannt. Aber jede Tat, die nicht stattfindet, ist immer noch die beste. Im Bereich der Vorbeugung ist der WEISSE RING deshalb auch aktiv. Unterstützt durch kleine Spielszenen stellt ein(e) Mitarbeiter(in) viele Maßnahmen vor, die jede/r Einzelne ergreifen kann, um sich vor den perfiden Methoden der Kriminellen zu schützen. Im gemeinsamen Gespräch können auch persönliche Erfahrungen ausgetauscht werden.

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

Kosten: 5,00€, kostenfrei mit Dortmund Karte

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Telefon 0231 50-29100 oder E-Mail bz_berghofen@dortmund.de

Montag, 16.11.2026, ab 16:00 Uhr

Buntes Wissensquiz

Verbringen Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit uns und spannenden Quizfragen.

Ort: Rondell im EG, Seniorenwohnsitz Westholz, Westholz 17, 44328 Dortmund

Kosten: Eintritt frei, Getränke zwischen 2,00 € und 5,00 €

Kontakt: Iris Dotschkal, Tel. 0231 47 64 34 12, E-Mail: i.dotschkal@shdo.de

Montag, 16.11.2026, 13:30–14:30 Uhr

Begegnung in der dunklen Jahreszeit

Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost informiert in einem Kurzvortrag über „wohnortnahe Begegnung in der dunklen Jahreszeit“. Es werden Möglichkeiten, Orte und Ideen vorgestellt, die helfen, sich auch in den dunklen Monaten zu verbinden und auszutauschen. Wie sind Ihre Erfahrungen, haben Sie weitere Anregungen? Kommen Sie dazu miteinander ins Gespräch. Für individuelle Themen bietet das Seniorenbüro persönliche Beratungstermine an. Ab 14:30 Uhr öffnet das offene Café, sodass Sie gerne noch für ein Stückchen Kuchen und einen Kaffee bleiben können.

Ort: ZEBRA – Zentrum für Begegnung, Rat und Austausch,
Kronprinzenstraße 89, 44135 Dortmund

Kosten: kostenfrei, ohne Anmeldung

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50- 29690
oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Dienstag, 17. November 2026, 15:00 Uhr

Rollatoren-Tanztee

Am 17. November 2026 wird nach dem Motto „Lachen und Bewegung hält jung und fit“ unter der Anleitung von ADTV-Rollator-Tanzlehrer Peter Hühner mit dem Rollator getanzt. Vorab sorgen Kaffee und Kuchen für die nötige Stärkung von Körper und Geist. Die Veranstaltung wird organisiert vom Seniorenbüro und Begegnung VorOrt Innenstadt-West in Kooperation mit dem Bürgerhaus Pulsschlag, dem Seniorenbeirat sowie der Aktionsraumbeauftragten (Dorstfeld/Dorstfelder Brücke).

Ort: Bürgerhaus Pulsschlag, Vogelpothsweg 15

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten, beim Seniorenbüro Innenstadt-West unter Tel. 0231 50-11340 oder E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de .

Mittwoch, 18.11.2026, 18:00 Uhr

Lebensfäden: Vom Ankommen, Bleiben und Weitergeben

Alter(n) trifft Migration

Talk mit Prof. Dr. Martina Brandt (TU Dortmund) und

Prof. Dr. Emra Ilgün-Birhimeoğlu (FH Dortmund) sowie Şahizer Alaca als Gästin

Musikalische Begleitung: İmam Yıldırım

Ort: Dietrich-Keuning-Haus, Leopoldstraße 50-58, 44147 Dortmund

Kosten: Eintritt frei!

Kontakt: Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich unter

<https://doo.net/veranstaltung/219566/buchung> oder Tel. 0231 50-26500

Donnerstag, 19.11.2026, 19:00–20:30 Uhr, 2 UStd.

DiGA: Digitale Helfer für die Gesundheit: Fitness Apps, Tracker & Co. – Online

Kennen Sie Gesundheits-Apps? Beispielhafte Anwendungen finden Sie bei der Einnahme von Medikamenten oder Messungen des Zuckergehaltes im Blut, um die Behandlung der Patient*innen zu unterstützen. Es gibt bereits Apps auf Rezept. Auch die Fitness-Tracker erfreuen sich immer größerer Nachfrage. Diese Anwendungen werden auf Smartwatches oder Fitness-Armbändern verwendet, um die körperliche Aktivität zu fördern und zu kontrollieren. Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Apps sowie Informationen über deren Gefahren und Risiken. Auch auf die Frage, wie es mit dem Datenschutz aussieht, wird eingegangen.

Ort: online

Kosten: kostenfrei

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, 0231 50-24608

Freitag, 20.11.2026, 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. 0231 44 20 44-34 oder Michaela Pelzer (Einrichtungsleitung), Tel. 0231 44 20 44-12

Freitag, 20.11.2026, 10:00–12:00 Uhr

Lesefutter. Lesung & Frühstück zum Thema „Freundschaft“

Im Rahmen des Bundesweiten Vorlesetages werden ausgewählte Texte zum Thema „Freundschaft“ vorgelesen. In gemütlicher Atmosphäre können die Besucher*innen den Geschichten lauschen, ein kostenloses Frühstück genießen und miteinander ins Gespräch kommen. Die katholische öffentliche Bücherei St. Liborius wird als Kultur- und Begegnungsort im Stadtteil erlebbar und es besteht die Möglichkeit, sich über Engagement-Möglichkeiten vor Ort zu informieren.

Ort: Pfarrsaal der Kath. St. Liborius Gemeinde, Paderborner Str. 136, 44143 Dortmund (Körne)

Kosten: kostenfrei, mit Anmeldung (begrenzte Platzzahl)

Kontakt: Seniorenbüro Innenstadt-Ost, Tel. 0231 50-27800 oder 50- 29690, oder E-Mail: seniorenbuero.ost@stadtdo.de

Samstag, 21.11.2026, ab 12:00 Uhr

Adventsbasar & Tag der offenen Tür

Hier startet die Vorweihnachtszeit im WBZ. Der Adventsbasar hat Stände mit adventlichem Kunstgewerbe und es gibt die gute Möglichkeit die Einrichtung kennenzulernen. Für das kulinarische Wohl ist gesorgt.

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5649112

Donnerstag, 26.11.2026, 19:00–20:30 Uhr, 2 UStd.

Wie komme ich zu guten Gesundheitsentscheidungen? – Online-Vortrag

Nicht immer endet ein Arztbesuch mit der Aussage, dass alles in bester Ordnung ist. Nicht selten müssen weitere Untersuchungen oder Therapien erfolgen, für die eine Einwilligung notwendig ist. Welche Informationen sind dazu notwendig und was macht man damit?

Der Vortrag vermittelt praktisches Wissen zur Unterstützung, sofern man selbst oder Angehörige in die Situation kommen, eine schwierige gesundheitliche Entscheidung treffen zu müssen.

Die VHS bietet diesen Vortrag in Kooperation mit einer Expertin des Ressorts Gesundheitsinformation des IQWiG an.

Ort: online

Kosten: kostenfrei

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, Tel. 0231 50–24608

Freitag, 27.11.2026, ab 15:00 Uhr

Adventsbasar

Im Haus Luisenglück findet im Innenhof ein Adventsbasar statt und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Ort: Haus Luisenglück, Hombrucher Bogen 6, 44225 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Melina Krüger 0231 7382–200

Dezember

Montag, 07.12.2026, 15:00–16:00 Uhr

Lesecafé für Senior*innen

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

Aufgrund der begrenzten Platzkapazität wird um eine vorherige Anmeldung beim Seniorenbüro gebeten.

Ort: Stadtteilbibliothek Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 6, 44287 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Tel. 0231 50-29390, Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Montag, 07.12.2026, 14:30–16:00 Uhr

Seniorenlesecafé

Das Seniorenbüro Hombruch und die Stadtteilbibliothek Hombruch laden herzlich zu einem gemütlichen Lesecafé mit dem Dortmunder Zoodirektor und Autor Dr. Frank Brandstätter ein.

Ort: Bibliothek Hombruch, Harkortstr. 58, 44225 Dortmund, 1. Etage

Kosten: kostenlos – Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenbüro Hombruch 0231 50-28390,
E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de
oder in der Bibliothek Hombruch, Tel. 0231 50-28321
E-Mail: bibliothek.hombruch@stadtdo.de

Dienstag, 08.12.2026, 18:30–20:00 Uhr, 2 UStd.

Vortrag:

Gesund älter werden durch eine entzündliche Ernährung

Gesundheit und Wohlbefinden im Alter hängen maßgeblich von unserer Ernährung ab. Eine entzündliche Ernährungsweise kann dazu beitragen, den Körper zu stärken und "stillen Entzündungen" entgegenzuwirken. Diese chronischen, niedrigschwelligen Entzündungen sind oft unsichtbar, können aber schwerwiegende Folgen haben: Sie begünstigen Alterserkrankungen wie Rheuma, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, beschleunigen den Alterungsprozess und mindern die Lebensqualität. Der Schlüssel zu einem gesunden Altern liegt darin, gezielt Lebensmittel zu wählen, die diese Entzündungen hemmen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre Ernährung so gestalten können, dass sie reich an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren ist – allesamt wertvolle Nährstoffe, die entzündungshemmend wirken. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können, um langfristig von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu profitieren.

Ort: Kreativzentrum, Haus 1, Oberbank 1 44149 Dortmund

Kosten: 8,00 Euro

Kontakt: VHS Dortmund, Esther Schütz, 0231 5024608

Donnerstag, 10.12.2026, ab 17:00 Uhr

Winterleuchten im WBZ

Das nahe Umfeld des Wohn- und Begegnungszentrums ist wunderbar beleuchtet, ein Lagerfeuer ist zentraler Ort der Begegnung. Für Menschen mit Handicap ist dies eine gute Möglichkeit, ein kleines „Winterleuchten“ fast vor der Tür zu erleben.

Ort: Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof

Am Zehnthof 119, 44141 Dortmund

Kosten: kostenfrei, um frühzeitige Anmeldung wird gebeten

Kontakt: Sozialdienst im WBZ, Tel. 0231 5649112

Montag, 14.12.2026, um 14:00 Uhr

Einladung zum Lesecafé in der Stadtteilbibliothek Eving

Das Seniorenbüro Eving und die Stadtteilbibliothek Eving laden herzlich zu einem gemütlichen Lesecafé ein!

Bei Kaffee und Kuchen liest Rüdiger Wulf, ehem. Leiter des Westfälischen Schulmuseums, aus ausgewählten Werken – „Mit Schaudern denke ich an die furchtbaren Stürme auf das kostenlose Büfett“.

Literatur, Begegnungen und gute Gespräche stehen im Mittelpunkt des Nachmittags.

Ort: Stadtteilbibliothek Eving, August-Wagner-Platz 2–4, 44339 Dortmund

Kosten: kostenlos, Anmeldung erforderlich

Kontakt: Stadtteilbibliothek Eving, Tel. 0231 50 25446,

E-Mail: bibliothek.eving@stadtdo.de

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 des Hüttenhospitals, Mark Hensel 0231 4619-614

Pflegekurs Demenz oder Initialpflege

3-teiliger Pflegekurs à 4 Std. zu den oben genannten Themen

Termin: auf Anfrage

Ort: Hüttenhospital, evtl. auf Nachfrage individuell möglich

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Mark Hensel, Krankenpfleger für geriatrische Pflege, 0231 4619-614, Mark.Hensel@huettenhospital.de

Demenzsprechstunde

Beratung, Schulung für Menschen mit Demenz oder deren Bezugspersonen

Termin: auf Anfrage

Ort: Hüttenhospital, auch zu Hause möglich

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Mark Hensel, Krankenpfleger für geriatrische Pflege, Tel. 0231 4619-614, Mark.Hensel@huettenhospital.de

Hüttenforum

Fachvorträge zu verschiedenen Themen, wechselnde Dozenten

Termin: Jeden ersten Dienstag 17:00–18:00 Uhr

Ort: Tagesklinik am Hüttenhospital

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Annika Sommer, 0231 4619-139; annika.sommer@huettenhospital

Berghofen

Nachmittagskino in Berghofen

Jeden 1. Dienstag im Monat gibt es um 14:30 Uhr zunächst Kaffee/Tee und Kuchen. Anschließend wird um 15 Uhr ein Film gezeigt – kostenloses Kino mit wechselnden Genres und Gelegenheit, sich auszutauschen und in Gemeinschaft zu sein.

Termine: 04.08.2026, 01.09.2026, 06.10.2026, 03.11.2026, 01.12.2026, jeweils 14:30–17:00 Uhr

Ort: Steigerturm Berghofen, Berghofer Schulstraße 12, 44269 Dortmund.

Kosten: kostenlos

Kontakt: Viola Beuschel (Begegnung VorOrt Aplerbeck) 0173-1857911 oder Mail an begegnungaplerbeck@caritas.de

Sölde

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

Huckarde

Offenes Ehrenamts-Café

Ob bereits engagiert oder einfach neugierig – das Ehrenamts-Café lädt zum Kennenlernen, Austauschen und Vernetzen ein. Bei Kaffee und Kuchen gibt es Gelegenheit, mit anderen Engagierten ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und sich über Möglichkeiten des Ehrenamts in Huckarde zu informieren.

Termine und Uhrzeit: 25. September und 27. November
jeweils von 14:45–16:45 Uhr

Ort: Städtische Begegnungszentrum, Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund.

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung beim Seniorenbüro Huckarde wird gebeten:
0231 50-28490 oder seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

Lesecafé für Senior*innen

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen lesen ehrenamtliche Lesepatinnen und -paten spannende, humorvolle und manchmal auch ergreifende Geschichten und Gedichte zu unterschiedlichen Themen vor.

Termine: 21. September und 30. November jeweils von 14:30–16:30 Uhr

Ort: Stadtteilbibliothek Huckarde (barrierefreier Zugang vorhanden)
Parsevalstraße 170, 44369 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldung erforderlich in der Stadtteilbibliothek Huckarde
Tel. 0231 50-28480

Reparatur-Treff Huckarde

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

Termine: 18. August, 15. September, 20. Oktober, 17. November und 15. Dezember, jeweils von 14:00–16:00 Uhr

Ort: Karl-Exius-Haus, Westhusener Straße 16, 44369 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Damit Ihr Anliegen gut vorbereitet werden kann, wird um vorherige Anmeldung Ihres Gerätes beim Seniorenbüro Huckarde gebeten:
Tel. 0231 50-28490

Gemeinsam unterwegs in Huckarde – Spaziergänge für Menschen mit und ohne Rollator

Gemeinsam unterwegs sein, neue Orte entdecken und miteinander ins Gespräch kommen: Die (Rollatoren-)Spaziergänge führen zu wechselnden Zielen in und um Huckarde. Unterwegs bleibt Zeit für Austausch, interessante Geschichten und kleine Entdeckungen des Stadtbezirks. Den Abschluss bildet eine gemütliche Runde zum Plaudern bei Kaffee und Keksen. Die Spaziergänge sind auf Menschen mit Rollator angepasst. Gäste ohne Rollator sind natürlich auch herzlich willkommen.

Termine: 25.08 / 17.09. / 27.10 / 10.11. / 10.12. jeweils von 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Die genauen Orte und Treffpunkte werden bei der Anmeldung mitgeteilt

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung erforderlich bei Benedikt Gillich, Begegnung VorOrt Huckarde, 0152 53 40 54 28, begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Plaudern am Markt mit Gast

Ein offenes Gesprächsangebot mitten auf dem Huckarder Marktplatz: Jeden zweiten Freitag im Monat laden wir gemeinsam mit wechselnden Gästen zum Austausch ein. Ob Fragen zum Stadtteil, aktuelle Themen oder einfach ein nettes Gespräch, hier ist jeder willkommen, der ein paar Minuten Zeit mitbringt.

Termine: 14.08. / 11.09. / 09.10.2026, 10:00–12:00 Uhr

Ort: Marktplatz Huckarde, 44369 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Benedikt Gillich, Begegnung VorOrt Huckarde, 0152 53 40 54 28, begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Das „Kino im Café“ im Jungferntal

Ein guter Film macht noch mehr Freude, wenn man ihn gemeinsam erlebt. Deshalb lädt das „Kino im Café“ im Jungferntal bereits seit über 11 Jahren immer am ersten Donnerstag des Monats zu einem gemütlichen Kinonachmittag ein. Neben ausgewählten Filmen stehen vor allem das Miteinander und die Gespräche bei Kaffee und Kuchen vor und nach der Vorstellung im Mittelpunkt. Das Angebot ist kostenlos, aber wir freuen uns über eine Spende. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine: 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12. / (immer der 1. Donnerstag des Monats)
Einlass 14:30 Uhr (zu Kaffee und Kuchen), Beginn des Films 15:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal Heilig Kreuz, Jungferntalstraße 49, 44369 Huckarde-Rahm

Kosten: kostenlos

Kontakt: Benedikt Gillich, Begegnung VorOrt Huckarde, 0152 53 40 54 28, begegnunghuckarde@caritas-dortmund.de

Innenstadt

Freizeittreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Begleitpersonen

Es treffen sich Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen/Begleitpersonen, um bei gemeinsamen Aktivitäten Spaß zu haben und sich mit Anderen in ähnlicher Situation auszutauschen.

Termin: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund Gesprächskreis und Aktionstag im Wechsel.

Uhrzeit und Treffpunkt können wechseln (nach Absprache).

Kosten: Die evtl. anfallenden Kosten für die Teilnahme an Aktivitäten usw. werden den Teilnehmern vorab genannt.

Kontakt und Anmeldung: Beate Baars, Tel. 0231 21 33 46
Angelika Mehring, Tel. 0231 80 80 95

Herz aktiv – Ausdauertraining für Herz und Kreislauf

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch gezielte Ausdauertrainingsphasen Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit stärken und Ihre persönlichen Leistungsgrenzen erweitern können. Ergänzt wird das Ausdauerprogramm durch abwechslungsreiche Bewegungsübungen mit verschiedenen Kleingeräten, die sowohl wohltuend als auch herausfordernd sein können.

Termine:

- 12 x Mittwoch, ab 19.08.2026 von 10:15 bis 11:15 Uhr
- 10 x Mittwoch, ab 16.09.2026 von 10:00 bis 11:00 Uhr
- 10 x Donnerstag, ab 17.09.2026 von 09:30 bis 11:00 Uhr
- 10 x Donnerstag, ab 17.09.2026 von 11:05 bis 12:05 Uhr

Ort: VHS Löwenhof, Hansastr. 2-4, 44137 Dortmund

Kosten: zu erfragen

Kontakt: Jessica Pothmann, Telefon 0231 5024836

Denkfit bleiben – Denksport treiben

Regelmäßiges Gedächtnistraining hält denkfleibel, 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: Ab 01.10.2026 bis 17.12.2026 jeden Donnerstag

Gruppe 1 von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

Gruppe 2 von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Ort: KT-Zentrum, Schillingstraße 36, 44139 Dortmund

Kosten: Entgelt für eine einzelne Stunde in der Kleingruppe von maximal acht Personen: 17,00 Euro, Monatsangebot im November bitte erfragen.

Kontakt: Monika Richhardt, Telefon 0231 48 79 27

Internet: denkabenteuer.de

Beratung – Demenz

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

Termin: Beratung: jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 18:30–20:00 Uhr

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

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

Beratungssprechstunden und Sportgruppe für Menschen mit einer Parkinson-Erkrankung

Die Bewältigung einer Parkinson-Erkrankung 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 Peter Zyla 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: Peter Zyla über WHH 0231 50-23357

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.

Termine: jeden 3. Dienstag im Monat, 16:30–18:00 Uhr

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

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

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

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 und Stressresilienz.

Unterrichtsdauer: 60 Minuten.

Termine:

31.08.–02.11.26/ Montags von 15:00 Uhr–16:00 Uhr

16.11.–14.12.26/ Montags von 15:00 Uhr–16:00 Uhr

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

Kosten: 30,00 € Kurs 1 und 15,00 € Kurs 2

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

Einladung zur Geschichtenstube

Wir laden recht herzlich zu unserem Angebot der „Geschichtenstube“ ein. Das monatlich stattfindende Format ist gedacht zum Erzählen von Geschichten und dient dem gegenseitigen Austausch.

Jede und jeder ist herzlich willkommen, bei Kaffee und Gebäck zuzuhören und Erlebtes beizusteuern.

Im Austausch miteinander werden Erlebnisse, Anekdoten, Erfahrungen und auch Tipps und Kniffe geteilt.

Es bieten sich viele Erzählanlässe für einen anregenden und geselligen Nachmittag in der Geschichtenstube an.

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

Wann: jeden 2. Montag im Monat von 14:30–16:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Begegnung VorOrt unter 0160 5 57 43 41 oder

E-Mail: begegnungwest@awo-dortmund.de

Yoga für Menschen mit neurologischen Erkrankungen (Parkinson, Polyneuropathie, Demenz usw.)

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

Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten.

Termine:

31.08.–02.11.2026 / montags von 13:45 Uhr–14:45 Uhr

16.11.–14.12.2026 / montags von 13:45 Uhr–14:45 Uhr

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

Kosten: 30,00 € (Kurs 1) und 15,00 € (Kurs 2)

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

Zumba im Sitzen

„Zumba im Sitzen“ ist eine Variante von ZumbaGold und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer*innen trainieren zu flotter Musik und auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. Zumba im Sitzen ist ideal für 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.

Termine:

08.09.–01.12.2026 / 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 Teilnehmer Sicherheit. So wird der Rollator zum Bewegungspartner! Der Umgang mit einem Rollator wird in vielfältiger, kreativer und spaßorientierter Weise vermittelt, um das körperliche Wohlbefinden und die persönliche Selbstständigkeit von Seniorinnen und Senioren zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen! Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten.

Termine:

14.08.-30.10.2026 / Freitags von 14.30 Uhr-15.30 Uhr

06.11.-04.12.2026 / Freitags von 14.30 Uhr-15.30 Uhr

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

Kosten: 30,00 € Kurs 1 und 15,00 € Kurs 2

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

Neurokinetik – bewegtes Gehirntraining

Anspruchsvolle Bewegungsübungen, aufmerksam und konzentriert ausgeführt, fördern die kognitive Gesundheit und die Leistungsfähigkeit des Gehirns bis ins hohe Alter.

Das Training macht Spaß und unterstützt die motorische und kognitive Bewältigung des Alltags.

Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Termine:

27.08.-29.10.26 / donnerstags von 14.00 Uhr-15.00 Uhr

19.11.-17.12.26 / donnerstags von 14.00 Uhr-15.00 Uhr

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

Kosten: 30,00 € Kurs 1 und 15,00 € Kurs 2

Kontakt: Information und Anmeldung unter 0231 50-23357

Eine Auszeit für pflegende Angehörige

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, die seit über 10 Jahren besteht, will Dewar Adair einen kleinen Beitrag dazu leisten, Sie und Ihre Bedürfnisse wieder in den Mittelpunkt zu stellen und Ihnen eine kleine Pause zu verschaffen.

Warum eine Auszeit für pflegende Angehörige?

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

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

Der Kurs ist kostenfrei. Sie können jederzeit einsteigen.

Termine:

Online dienstags über Zoom: 14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Vor Ort: donnerstags: 14:00 – 15:30 Uhr, Wilhelm-Hansmann-Haus, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

Information und Anmeldung: Dewar Adair, Tel. 0179 4 67 14 52
pause-fuer-pflegende.de

Angehörige begleiten

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

Die Termine und Themen werden beim 1. Treffen oder telefonisch abgesprochen und auch zeitnah auf unserer Internetseite veröffentlicht: www.alzheimer-dortmund.de

Aktuell geplant für das 2. Halbjahr 2026 sind 2 Veranstaltungen:

1. Treffen

Gemeinsamer Spaziergang im Westfalen- oder Rombergpark

2. Treffen

Gemeinsames Frühstück mit Gymnastik im Park, Naturfreundehaus Lünen-Brambauer

Termin: Kein festes Datum – wechselnd – vormittags, nachmittags, abends

Ort: Wechselnde Orte in der Innenstadt oder über die Stadtgrenzen hinaus

Kosten: kostenfrei

Jedoch können je nach Art und Ort der Veranstaltung Fahrtkosten, Eintrittsgelder und Kosten für Verpflegung anfallen.

Kontakt: Johanna Koßmann Tel. 0173 2 64 72 60 (auch WhatsApp)

Anmeldung unbedingt erforderlich – Gäste sind willkommen!

Fachvorträge und Sonderveranstaltungen

zusätzlich zum Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Alzheimer. Gäste sind willkommen! An jedem fünften Dienstag im Monat finden Sonderveranstaltungen bzw. Fachvorträge statt.

Die Themen werden in den Gruppen bekanntgegeben und zeitnah auf unserer Internetseite veröffentlicht: www.alzheimer-dortmund.de

Termin: fünfter Dienstag im Monat, 29.09.2026, 17:00–19:00 Uhr, Abweichungen möglich

Ort: Eugen-Krautscheid-Haus, Lange Str. 42, 44137 Dortmund oder andere Treffpunkte. Unsere Mitglieder erhalten eine schriftliche Einladung und werden auf unserer Internetseite informiert: alzheimer-dortmund.de

Kontakt: 0231 7 24 66 11 mit AB

Kosten: kostenfrei

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Aplerbeck

Yoga- und Entspannungsgruppe für pflegende Angehörige

Selbsthilfe entlastet & stärkt

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen oder Freunden beansprucht viel Zeit. Die eigenen Bedürfnisse kommen oft zu kurz oder geraten in Vergessenheit.

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

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

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

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

Termine: an jedem dritten Montag im Monat von 18:30–20:00 Uhr

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

Kosten: kostenfrei!

Anmeldungen und Informationen: Seniorenbüro Aplerbeck, Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund, Tel. 0231 50-29390

Plaudern am Markt

Begegnung VorOrt Aplerbeck ist immer am 2. Donnerstag im Monat mit der Plauderbank auf dem Aplerbecker Marktplatz. Es sind wechselnde, interessante Plauderpartner*innen aus der Senior*innenarbeit dabei. Gemeinsam beraten und informieren wir dort zu Themen des Alters.

Termine: 13.08.2026, 10.09.2026, 08.10.2026, 12.11.2026, jeweils von 10:00–12:00 Uhr

Ort: Aplerbecker Marktplatz (nähe Bushaltestelle)

Kosten: kostenlos

Kontakt: Viola Beuschel (Begegnung VorOrt Aplerbeck), Tel. 0173 – 1 85 79 11 oder begegnungaplerbeck@caritas-dortmund.de

Eving

Fit bis ins hohe Alter

Bleiben Sie aktiv und beweglich! Unser Mobilitätstraining nach Prof. Froböse stärkt Ihre Balance und Kraft in geselliger Runde.

Termin: Jeden Freitag, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Boxen 60+

Fit im Kopf und stark im Alltag! Dieses präventive Training kombiniert leichte Boxübungen zur Förderung Ihrer Koordination und geistigen Fitness.

Termin: Jeden Montag (außer an Feiertagen), 10:30–11:30 Uhr

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Tanzcafé (Choreografischer Sitztanz)

Musik an, Alltag aus! Erleben Sie Lebensfreude pur beim rhythmischen Sitztanz, der Ihren Körper sanft mobilisiert und einfach gute Laune macht.

Termin: Jeden Montag, Mittwoch und Freitag, 16:00–17:00 Uhr

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

Denksport / Gedächtnistraining

Spielerisches Gehirnjogging zur spielenden Erhaltung der geistigen Fitness.

Termin: Jeden Dienstag und Samstag, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Sonnenhof, Bergstr. 10f, Eving

Kosten: kostenlos

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Fit und beweglich bleiben – auch im Alter

Bewegung hält fit, stärkt die Gesundheit und trägt dazu bei, die Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu erhalten. Doch das passende Bewegungs- oder Sportangebot zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Der StadtSportBund Dortmund e.V. und das Seniorenbüro Eving laden Sie herzlich ein, die vielfältigen Bewegungsangebote aus dem Stadtbezirk Eving kennenzulernen.

Außerdem haben Sie die Möglichkeit, den Alltags-Fitness-Test zu absolvieren. Dieser gibt Ihnen wertvolle Anregungen, wie Sie Ihre Beweglichkeit und Fitness erhalten oder verbessern können.

Kommen Sie vorbei, informieren Sie sich, probieren Sie den Alltags-Fitness-Test aus und entdecken Sie das passende Bewegungsangebot für sich. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Mittwoch, 23.September 2026 von 14:00–16:30 Uhr

Ort: Nachbarschaft Haus Fürst Hardenberg , Herrekestr. 66, 44339 Dortmund

Termin: Mittwoch, 21.Oktober 2026 von 16:00–17:00 Uhr

Ort: Evangelische Kirchen Gemeinde Brechten, Widumer Str. 33, 44339 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Seniorenbüro Eving, August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund
Tel. 0231 50-29660, E- Mail seniorenbuero.ewing@dortmund.de

Lütgendortmund

„Kaffee & Plaudern“

Jeden Mittwoch, bei Wind und Wetter, wird auf dem Vorplatz der St. Magdalena Kirche im Ortskern Lütgendortmunds gemeinsam Kaffee getrunken und geplaudert. Bei schlechtem Wetter ziehen wir in den Vorraum der Kirche um. Seit über einem Jahr ist das Angebot ein fester Treffpunkt im Quartier. Für Menschen, die neue Kontakte knüpfen, Bekannte treffen oder einfach nicht allein sein möchten. Ohne Anmeldung und kostenlos. Einfach vorbeikommen.

Termine: jeden Mittwoch (egal ob Ferien, Winter oder Regen) – keine Pause! 10:00–12:00 Uhr. Eine hohe Verlässlichkeit ist uns wichtig, besonders in der dunklen Jahreszeit.

Ort: Kirche St. Magdalena, Limbecker Straße 33, 44388 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Benedikt Gillich, Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe Dortmund, Tel. 0152 53 40 54 28, E-Mail: benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

Das „Lütgendortmunder Montagskino“

Ein guter Film macht noch mehr Freude, wenn man ihn gemeinsam erlebt. Deshalb lädt das Lütgendortmunder Montagskino immer am zweiten Montag des Monats zu einem gemütlichen Kinonachmittag ein. Neben ausgewählten Filmen stehen vor allem das Miteinander und die Gespräche bei Kaffee und Kuchen vor und nach der Vorstellung im Mittelpunkt. Das Angebot ist kostenlos, aber wir freuen uns über eine Spende. Eintritt nur mit Anmeldung.

Termine: 10.08. / 14.09. / 12.10. / 09.11. / 14.12. (immer der 2. Montag des Monats) Einlass 14:30 Uhr (zu Kaffee und Kuchen), Beginn des Films 15:00 Uhr

Ort: Quartiershaus „hinter“ dem Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara, Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung bei Benedikt Gillich, Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe Dortmund, Tel. 0152 53 40 54 28, E-Mail: benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

Kochen in den Lütgegärten

Gemeinsam kochen, gemeinsam genießen: Das Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe Dortmund und das Dortmunder Integrationsnetzwerk „lokal willkommen“ laden zum Kochen ein. Menschen jeden Alters mit und ohne Fluchterfahrung bereiten in den Lütgegärten gesunde Gerichte aus verschiedenen Ländern zu. Eine gelernte Köchin und Ernährungsberaterin leitet die Gruppe an. Dabei entstehen neue Begegnungen, spannende Einblicke in andere Kulturen und vor allem ein geselliges Miteinander. Eine Anmeldung erforderlich.

Termine: 21.09. / 28.10. / 18.11. / 09.12. um 15:00 Uhr

Ort: Quartiershaus „hinter“ dem Wohn- und Pflegezentrum St. Barbara, Limbecker Straße 83a, 44388 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung bei Benedikt Gillich, Quartiersmanagement „Wir im Quartier“ der Caritas Altenhilfe Dortmund, Tel. 0152 53 40 54 28, E-Mail: benedikt.gillich@caritas-dortmund.de

Mengede

Box mit – Bleib Fit

Boxen für jedermann mit oder ohne körperliche Einschränkungen

- Kann das Sturzrisiko senken
- Der Verlauf von Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen kann positiv beeinflusst werden
- Steigerung der geistigen Fähigkeiten
- Stressbewältigung

Termin: jeden Mittwoch 10:30–11:30 Uhr

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

Kosten: kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenpark Mengede, 0231 3 32 05 23 oder k.artelt@shdo.de

Bewegungstreff am Pavillon der Sinne

Fit sein und fit bleiben – wer möchte das nicht. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, bieten wir unseren Bewegungstreff an. In Gemeinschaft macht Bewegung Spaß und Freude. Unser Bewegungsangebot mit Übungen, mit deren Hilfe die Gelenke geölt, die Muskeln gestärkt und die Koordination gefördert werden. Im Anschluss gibt es einen leckeren Vitamindrink, dabei lässt es sich mit den anderen aus der Gruppe doch noch viel besser „klönen“.

Termin: jeden Freitag 12:00 bis ca. 12:30 Uhr

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

Kosten: kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: Seniorenpark Mengede, 0231 3320523 oder k.artelt@shdo.de

Mobilitätstraining nach Prof. Froböse

Bewegung, Fitness und Selbstständigkeit im Alter
Mit gezielten Übungen stärken Sie Ihre eigene Beweglichkeit, um langfristig fit und im Alltag selbstständig bleiben zu können.

Termin: Jeden Dienstag von 10:30 bis 12:30 Uhr (Start: Anfang September)

Ort: Gerader Weg 1, 44328 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldung bei Michaela Strehlau (Kordinatorin) unter
Tel. 0173 5 18 29 63

Inselzeit

Entspannung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge
Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag mit geführten Meditationen, Entspannungsübungen und wertvoller Selbstpflege.

Termin: Jeden Dienstag ab 14:00 Uhr

Ort: Droote 22–24, 44328 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung bei Michaela Strehlau (Kordinatorin) unter
Tel. 0173 5 18 29 63

Begegnung in Bewegung

Die Spazier- und Walkinggruppe für Senior*innen richtet sich an alle, die gerne an der frischen Luft sind. Im Anschluss genießen wir in netter Gesellschaft Kaffee und Waffeln im Café des Seniorenzentrums Westholz.

Termin: Jeden Donnerstag ab 14:00 Uhr (Start: Ab dem 06.08.2026)

Ort: Café des Seniorenzentrums Westholz, Westholz 41, 44328 Dortmund
(bzw. Start vor Ort)

Kosten: Die Teilnahme am Spaziergang ist kostenlos
(Verzehr im Café auf eigene Kosten)

Kontakt: Anmeldung bei Michaela Strehlau (Kordinatorin) unter
Tel. 0173 5 18 29 63

Boxen ist Kopfsache – für jedes Alter!

Trainieren Sie spielerisch Ihre kognitiven Fähigkeiten sowie Ihre Muskulatur. Ein ideales Workout, um bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit zu bleiben.

Termin: Jeden Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum Scharnhorst, Gleiwitzstraße 255, 44328 Dortmund

Kosten: kostenlos

Kontakt: Anmeldung bei Michaela Strehlau (Koordinatorin) unter Tel. 0173 5 18 29 63

Berghofen

Gabis Lesetreff – witzig und charmant

Einmal im Monat unterhält Gabi Kluge in ihrem Lesetreff mit heiteren Kurzgeschichten und einem Rate-Quiz passend zu jeder Jahreszeit.

Termine:

Dienstag, 04.08.2026, 15:00–16:00 Uhr

Dienstag, 01.09.2026, 15:00–16:00 Uhr

Dienstag, 06.10.2026, 15:00–16:00 Uhr

Dienstag, 17.11.2026, 15:00–16:00 Uhr

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Voranmeldungen werden erbeten unter Tel. 0231 50-29100 oder E-Mail: bz_berghofen@dortmund.de

Veranstaltungsreihen

Ausstellung „Sucht im Alter – es in der Hand haben“

Die Ausstellung „Sucht im Alter – Es in der Hand haben“ ist speziell darauf ausgerichtet, die oft übersehene Thematik von Suchterkrankungen im höheren Lebensalter ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Denn Sucht kennt kein Alter!

Das Konsumieren von Alkohol, Tabak, Drogen und psychoaktiven Medikamenten oder auch Glücksspiele sind in jedem Alter gefährlich und führen zur Abhängigkeit. Doch gibt es „heutzutage“ auch für ältere Menschen, die dem Missbrauch verfallen sind, Hilfe und Unterstützung, indem sie von Beratung und Behandlung profitieren können. Eine Suchterkrankung in den Griff zu bekommen, führt meist zu mehr körperlicher Fitness, gesünder Ernährung und besserer Gedächtnisleistung und damit insgesamt zu mehr Lebensqualität. Lassen Sie sich helfen!

Im Begegnungszentrum Mengede wird die sogenannte Pop-up-Ausstellung: „Sucht im Alter – Es in der Hand haben“ in Form von Roll-Ups, eine Art aufgestellter Banner, vom 21. bis zum 30.09.2026 zu sehen sein. Alle Interessierten, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen möchten, sind jederzeit herzlich eingeladen, sich diese Ausstellung während der Öffnungszeiten von Mo-Do 9:00-18:00 Uhr sowie Fr 9:00-22:00 Uhr vor Ort anzuschauen.

Termin: 21.09. bis 30.09.2026

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

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Um Anmeldung wird gebeten. Tel. 0231 50-28020,
E-Mail: bz_mengede@stadtdo.de

Vorsorge – Was ist wichtig!

Vierteilige Informationsreihe rund um die persönliche Vorsorge
Vorsorge bedeutet, Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen
– und gleichzeitig Angehörige zu entlasten.

Doch welche Möglichkeiten gibt es? Welche Dokumente sind wichtig? Und was sollte frühzeitig geregelt werden?

Für alle Interessierten, die ihre persönliche Vorsorge aktiv gestalten möchten, findet in der ev. St. Petri-Nicolai-Kirchengemeinde, Kreuzstr. 66a, 44139 Dortmund diese Veranstaltungsreihe statt.

An vier Donnerstagnachmittagen werden unterschiedliche Themen der Vorsorge verständlich und praxisnah vorgestellt.

Fachkundige Informationen und die Möglichkeit, Fragen zu stellen, bieten Orientierung für wichtige Entscheidungen.

Die Themen im Überblick:

5. November: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

12. November: Bestattungsvorsorge

19. November: Vererben – brauche ich ein Testament?

26. November: Tiervorsorge und Tierbestattung

Termine: 5. November bis 26. November, jeweils donnerstags
von 14:30–16:00 Uhr

Kosten: kostenfrei

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

Veranstaltungsreihe: Gemeinsam digital unterwegs im Stadtbezirk Aplerbeck

Das Netzwerk Senior*innen im Stadtbezirk Aplerbeck bietet in einer Aktionswoche vielfältige Veranstaltungen an, in denen Interessierte konkrete Informationen erhalten und sich ausprobieren können.

Die Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, sich mit den digitalen Hürden im Alltag auseinander zu setzen. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

AWO-Internet-Welt-Café

Individuelle Betreuung und Beratung rund um das Smartphone und Tablet

Termin: Montag, 05.10.2026, 10:00–12:00 Uhr

Ort: AWO-Begegnungsstätte Aplerbeck, Rodenbergstraße 70, 44287 Dortmund

Tipps und Tricks zum Online-Banking

Vortrag zum Online-Banking. Im Anschluss ist eine individuelle Einrichtung des Online-Bankings für Sparkassenkund*innen möglich.

Termin: Montag, 05.10.2026, 15:00–16:00 Uhr

Ort: Sparkasse Aplerbeck, Köln-Berliner Straße 18, 44287 Dortmund.

Anmeldung: Bis zum 01.10.2026 über Seniorenbüro Aplerbeck Tel. 0231 50-29390 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Smartphone-/Tablet- und Computerberatung im Bürgerbüro der AWO Berghofen

Das Team hilft bei Fragen zu allen Anwendungen (Apps), die für das tägliche Leben im Zuge der allgegenwärtigen Digitalisierung eine immer größere Bedeutung erlangen

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 10:00–12:00 Uhr

Ort: Bürgerbüro im Steigerturm, Berghofer Schulstr. 12, 44269 Dortmund

Nachmittagskino

Filminhalt: Digitalisierung der Gesellschaft mit dem Ziel, die gesamte Bevölkerung beobachten und kontrollieren zu können

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 14:30 Uhr Kaffeetrinken, 15:00 Uhr Filmvorführung

Ort: Steigerturm, Berghofer Schulstraße 12, 44269 Dortmund

Infoveranstaltung zum bargeldlosen Bezahlen in Bus und Bahn der DSW21

Eezy – das digitale Ticket für Bus und Bahn, Ticketkauf in der DSW21/DOtick-App und an bargeldlosen Automaten

Termin: Mittwoch, 07.10.2026, 10:00 Uhr–11:00 Uhr

Ort: Cafeteria des Altenzentrums St.Ewaldi, Weiße-Ewald-Str. 41–43, 44287 Dortmund

Anmeldung: Bis zum 05.10.2026 über Seniorenbüro Aplerbeck Tel. 0231 50-29390 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Smartphonesprechstunde Schüren

Ehrenamtliche von youngcaritas beantworten Fragen und fördern einen sicheren Umgang mit dem eigenen Smartphone

Termin: Mittwoch, den 07.10.2026 von 16:00–17:00 Uhr und von 17:00–18:00 Uhr (für je 5 Teilnehmer*innen)

Ort: Ev. Gemeindehaus Neu-Schüren, Gevelsbergstraße 98, 44269 Dortmund

Anmeldung: Bis zum 06.10.2026 über Seniorenbüro Aplerbeck Tel. 0231 50-29390 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Vortrag – Smarthome

Was ist das? Brauche ich das? Eine kritische Einführung in smarte Technik von der Wohnberatung Dortmund

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 10:00–11:00 Uhr

Ort: Amtshaus Aplerbeck, Raum 22 im Dachgeschoß,
Aplerbecker Marktplatz 21, 44287 Dortmund

Anmeldung: Bis zum 07.10.2026 über Seniorenbüro Aplerbeck
Tel. 0231 50-29390 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Denksport digital – Ihre Online-Stunde für geistige Fitness

Bleiben Sie geistig fit und beweglich mit Denkabenteuer. In der Online-Schnupperstunde erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen, die das Gedächtnis stärken und die Konzentration fördern.

Termin: Donnerstag, 08.10.2026, 16:00–17:00 Uhr

Ort: Online-Konferenzraum von BigBlueButton

Anmeldung: Bis zum 02.10.2026 über Monika Richhardt,
E-Mail: mentoring@denkabenteuer.de, Telefon 0231 48 79 27
Im Anschluss erhalten Sie per E-Mail den Link zum Online-Raum.

Digital in der Apotheke – einfach erklärt:

ePA, Künstliche Intelligenz und digitale Impfangebote

Im Vortrag wird verständlich und ohne Fachbegriffe erklärt, was die elektronische Patientenakte (ePA) bedeutet, wie Künstliche Intelligenz in der Apotheke eingesetzt werden kann und welche digitalen Möglichkeiten es rund um das Impfen gibt.

Termin: Freitag, 09.10.2026, 10:00–12:00 Uhr

Ort: Neuapostolische Kirche Aplerbeck, Ruinenstraße 5, 44287 Dortmund

Anmeldung: Bis zum 07.10.2026 über Seniorenbüro Aplerbeck
Tel. 0231 50-29390 oder per E-Mail seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Aktivierungstisch St. Ewaldi

Digitale Aktivierungstische bereichern den Alltag von Senior*innen. Durch interaktive Spiele, Bilder, Musik und Gedächtnisübungen werden kognitive Fähigkeiten angeregt und erhalten.

Der Aktivierungstisch kann kennengelernt und ausprobiert werden.

Termin: Freitag, 9.10.2026, 15:00–17:00 Uhr

Ort: Empfangsbereich des Altenzentrums St. Ewaldi,
Weiße-Ewald-Str. 41-43, 44287 Dortmund

11. (In-)Kontinenzwoche 2026

Beratung – praktische Übungen – Vorträge

Harninkontinenz – Diagnostik und Therapie

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

Termin: Freitag, 30. Oktober 2026, 15:00 Uhr

Ort: AWO-Begegnungsstätte Wambel, Wambeler Hellweg 7, 44143 Dortmund (barrierefrei),

ÖPNV: Stadtbahn U43 und Buslinien 420, 422 und 436, Haltestelle Juchostraße

Beckenboden yoga 60 +

Eine Beckenboden-Schwäche kann für viele Beschwerden ursächlich sein, u.a. für Inkontinenz. Der Workshop richtet sich an Erwachsene, die das Beckenboden yoga als (vorbeugende) Maßnahme zur Stärkung des Beckenbodens kennenlernen oder bereits vorhandene Probleme beheben möchten. Die Workshops sind auf 10 Teilnehmer*innen begrenzt.

Termin: Mittwoch, 04. November 2026, von 10:00–11:15 Uhr
oder von 11:30–12:45 Uhr

Ort: balou e.V., Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund

ÖPNV: Stadtbahn U43, Ausstieg Brackel-Kirche oder Oberdorfstraße

Kontakt: Eine Anmeldung zur Teilnahme an den Workshops ist erforderlich unter: Tel. 0231 9977363-0, Mail: post@balou-dortmund.de
balou-dortmund.de

Operative Therapien bei Harninkontinenz

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

Termin: Mittwoch, 04. November 2026, 15:00 Uhr

Ort: Knappschaft Kliniken Westfalen – Knappschaft Kliniken Dortmund, Vortragssaal West, Am Knappschaftskrankenhaus 1, 44309 Dortmund
ÖPNV: Stadtbahn U43 und S4, Haltestelle Knappschaftskrankenhaus

Beckenbodengymnastik für Jedermann/-frau

Die physiotherapeutische Praxis Ortho Reha aus Dortmund-Brackel gibt praktische Tipps und Übungsbeispiele für den Alltag zur Becken-boden-gymnastik und Hilfsmittel bei Inkontinenz.

Wie erhalte ich notwendige Hilfsmittel und wende sie sachgerecht an?

Vortrag und Vorführung durch das Sanitätshaus AGCA

Termin: Freitag, 06. November 2026, 14:30 Uhr

Ort: DRK-Begegnungsstätte Neuasseln, Bredowstr. 49A, 44309 Dortmund (barrierefrei)

ÖPNV: Buslinien 420, 422, 436 und 439 Haltestelle Funkturmsiedlung

Um Anmeldungen zu den jeweiligen Vorträgen wird bis zum 23.10.2026 im Seniorenbüro Brackel gebeten.

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Kontakt: Tel. 0231 50-2 96 40, E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

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

Offenes Beratungsangebot – das Seniorenbüro Huckarde vor Ort

Sie haben Fragen zu Pflegegrad, Schwerbehinderung, Sicherheit im Alter oder anderen Themen rund ums Älterwerden? Dann nutzen Sie die Gelegenheit: Während des Frühstückstreffs bietet das Seniorenbüro eine Außensprechstunde an und ist ansprechbar für diese und weitere Themen!

Termine:

24. September und 17. Dezember jeweils von 9:00–10:00 Uhr:

Gemeindehaus Erpinghofstraße. 68

08. September und 01. Dezember jeweils von 9:15–10:00 Uhr

Gemeindehaus Rahmer Straße. 383

Für das Frühstücksangebot kann ein kleiner Betrag anfallen. Die Beratung des Seniorenbüros ist kostenfrei.

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

Pastoralverbund am Revierpark

Gut informiert: Impulsvortrag mit anschließender Außensprechstunde

Im Rahmen des Senior*innennachmittags informiert die Polizei Huckarde zu aktuellen Sicherheitsthemen. Anschließend stehen die Bezirksdienst-beamten sowie die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros für persönliche Fragen zur Verfügung.

Termin: 24. September ab 15:00 Uhr.

Ort: Gemeindezentrum Heilig Kreuz, Jungferntalstr. 47.

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

Offenes Beratungsangebot – das Seniorenbüro Huckarde vor Ort

Im Rahmen des Kinos im Café stehen die Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros für Fragen zu Pflegegrad, Schwerbehinderung, Sicherheit im Alter oder andere Themen rund ums Älterwerden zur Verfügung.

Termin: 01. Oktober von 14:15–15:00 Uhr.

Ort: Gemeindezentrum Heilig Kreuz, Jungferntalstr. 47.

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

AWO–Begegnungsstätte Kirchlinde

Gut informiert: Impulsvortrag mit anschließender Außensprechstunde
Vor dem offenen Bingospielen informieren die Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros Huckarde darüber, was im Falle einer Pflegebedürftigkeit wichtig ist. Im Anschluss stehen sie im Rahmen der Außensprechstunde für persönliche Fragen zur Verfügung.

Termin: 07. September ab 14:00 Uhr

Ort: AWO–Begegnungsstätte Kirchlinde, Im Dorloh 75, 44379 Dortmund

Für das Bingospielen können evtl. Kosten anfallen.

Die Teilnahme am Vortrag ist kostenfrei.

Kontakt: Seniorenbüro Huckarde, Tel. 0231 50-28490

Themenreihe: Demenz verstehen – Hilfen für die Helfenden

Termin: jeweils montags vom 5. bis 26. Oktober 2026, 16:30–18:30 Uhr

Ort: Ladenlokal "Mittendrin im Meylantviertel", Meylantstr. 89B, 44319 Dortmund. Die 4. Veranstaltung am 26.10. findet in der nahe gelegenen AWO Tagespflege Wickede, Meylantstr. 85 statt.

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Anmeldungen ab 14. September 2026 im Seniorenbüro Brackel, Tel: 0231 50-29640 und 50-29370 oder

E-Mail: senioenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro Innenstadt-West: Außensprechstunden in den Quartieren

Das Seniorenbüro Innenstadt-West ist auch in den Quartieren unterwegs und bietet wohnortnahe Außensprechstunden an. Die kostenfreien Beratungen richten sich an Senior*innen sowie deren Angehörige.

Themen sind unter anderem wohnortnahe Hilfsangebote, Unterstützung bei Formularen und Anträgen, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Freizeit- und Bildungsangebote, Hilfen für pflegende Angehörige sowie Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements. Die Gespräche finden vertraulich und individuell statt.

Die Sprechstunden werden regelmäßig an verschiedenen Standorten im Stadtbezirk angeboten.

Standorte und Termine:

Mütterzentrum Dortmund e.V. Mehrgenerationenhaus

Hospitalstr.6, 44149 Dortmund Dorstfeld (im Rahmen des Repaircafés)

04. September, 06. November jeweils von 15:00–17:00 Uhr

Haus der Vielfalt – VMDO e.V.

Zur Vielfalt 21, 44145 Dortmund

24. September, 26. November jeweils von 14:00–16:00 Uhr

Pulsschlag Bürgerhaus

Vogelpothsweg 15, 44149 Dortmund Dorstfeld

25. August, 27. Oktober, 8. Dezember jeweils von 15:00–17:00 Uhr

Stadtteilladen Wilma

Wilhelmsplatz 6, 44149 Dortmund

27. August, 29. Oktober, 10. Dezember jeweils von 15:00–16:00 Uhr

Eine Anmeldung ist erforderlich und kann telefonisch oder per E-Mail über das Seniorenbüro Innenstadt-West, Lange Str. 42, 44137 Dortmund, Tel. 0231-50-11340, seniorenbuero.west@dortmund.de erfolgen.

ONLINE

Der „WBZ-Lauschtreff“

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

Moderator des Podcasts 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 Seniorenheim Dortmund, shdo.de/wbz-podcast. Wer nicht online ist, kann über das Wohn- und Begegnungszentrum Zehnthof eine kostenlose Podcast CD erhalten; Tel. 0231 50-296112.



Online Denkfit bleiben – Denksport treiben

Menschen, die bewegungseingeschränkt sind, bleiben mit Online-Gedächtnistraining denkflexibel und lernen neue Menschen kennen. Je rechtzeitig begonnen wird, umso eher kann Denksport das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, senken. Frau Richhardt ist zertifizierte Fachreferentin des Bundesverbands Gedächtnistraining sowie anerkannte Fachkraft zur Unterstützung im Alltag. Sie führt online spielerisch auf neue Denkwege. Ganz nebenbei werden die Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und vor allem Denkflexibilität mit interessanten Themen geübt. Schon nach kurzer Zeit merken Sie: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, denkt sich fit.

Termin: siehe denkabenteuer.de/termine

Ort: online, ein Mikrofon und eine Kamera werden vorausgesetzt

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

Sollte ein Pflegegrad vorliegen, kann das Entgelt über § 39 SGB XI bei der Krankenkasse eingereicht werden.

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

Gesprächskreise

Brackel

AusZeit-Café für pflegende und sorgende Angehörige

Bei jedem Treffen des AusZeit-Cafés findet ein Austausch der Teilnehmenden ausreichend Raum. Von anderen Teilnehmenden zu profitieren und eigene Erfahrungen weitergeben zu können, hat für die Anwesenden einen großen Nutzen.

Sofern für die Zeit des zweistündigen AusZeit-Cafés eine Betreuung der zu pflegenden oder zu betreuenden Angehörigen notwendig ist, werden die Betroffenen gebeten, sich direkt mit der AWO Tagespflege Wickede in Verbindung zu setzen, Tel.: 0231 2 17 82 09.

Für eine häusliche Betreuung in dieser Zeit vermittelt das Seniorenbüro Brackel, Tel.: 0231 50-29370, gerne geeignete Dienste.

Termin: 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 2 17 82 09 oder Seniorenbüro Brackel, Tel.: 0231 50-29370

Hombruch

Gesprächskreis für Angehörige von Alzheimer-Kranken im Quartier Hombruch

An jedem letzten Montag im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende und sorgende Angehörige von Menschen mit Demenz statt.

Termin: Jeden letzten Montag im Monat von 16:30–18:00 Uhr

Ort: Caritas-Tagespflege am Harkortbogen, Luisenglück 47, 44225 Dortmund

Kontakt und Anmeldung: Tanja Gorba Tel. 0152 09 96 90 34 oder Kerstin Jung Tel. 0157 71 71 74 36

Kosten: kostenfrei

Innenstadt

Gesprächsangebot für Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz

Personen, die Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz betreuen, sind besonders durch die Verhaltensveränderungen und Enthemmungen der betroffenen Personen belastet. Wir bieten Ihnen als Angehörige von Menschen mit einer Frontotemporalen Demenz die Möglichkeit, sich unter Begleitung zweier Fachkräfte in einem geschützten Rahmen mit anderen Angehörigen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Die Betreuung Ihres Angehörigen mit FTD ist während des Gesprächsangebots in der Tagespflege des Eugen-Krautscheid-Hauses durch professionelles und geschultes Personal möglich.

Termin: Jeden 1. Montag im Monat, 15:00–16:30 Uhr

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

Eine Anmeldung ist erforderlich

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund, Tel.: 0231 18 99 89-54

Gesprächskreis für Angehörige von Menschen mit Alzheimer im Quartier Innenstadt

Zweimal im Monat findet der Gesprächskreis für pflegende und sorgende Angehörige von Menschen mit Demenz statt.

Gesprächsleitung: Johanna Koßmann und Christine Gilbert

Termine: Jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, 18:30–20:00 Uhr
Letzter Gesprächskreis im Dezember (15.12.) – der Kreis trifft sich bereits um 17:00 Uhr zum Adventssingen in der Suitbertuskirche in Dortmund, Annenstraße/Ecke Lange Straße.

Anschließend Glühwein-Trinken (auch alkoholfreier Punsch) im angrenzenden Gemeindehaus. Gäste sind willkommen

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

Kosten: kostenfrei.

Kontakt: Johanna Koßmann, Tel. 0173 2 64 72 60 (auch WhatsApp) oder Tel.-Nr. der Alzheimer Gesellschaft Dortmund 0231 7 24 66 11 mit AB

Wieder da: Leben mit Demenz Begleiteter Gesprächskreis für Menschen mit einer beginnenden Demenz

Während für die Bedürfnisse und Problemlagen von Angehörigen von Menschen mit Demenz zahlreiche Informations- und Austauschmöglichkeiten bestehen, sind Angebote, die sich direkt und ausschließlich an die Erkrankten wenden, eher selten. Das war Anlass, ein Angebot speziell für Menschen im frühen Stadium einer Demenz zu entwickeln. Die Gesprächsgruppe wendet sich an Menschen, die ihre Diagnose kennen und sich zusammen mit Gleichbetroffenen mit ihrer Erkrankung aktiv auseinandersetzen möchten. Mögliche Themen können Bewältigungsstrategien, Behandlungsmöglichkeiten sowie die alltäglichen Probleme im Umgang mit der Erkrankung sein. Erfahrene Fachkräfte begleiten die Gruppe. Die Gruppe trifft sich einmal monatlich und ist jederzeit offen für neue Gäste. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich. Der Gesprächskreis ist ein Kooperationsprojekt verschiedener Akteure in Dortmund.

Termine: jeden ersten Mittwoch im Monat

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

Weitere Informationen und Anmeldung:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund, Tel. 0231 18 99 89-54

Pflegepause – Gesprächskreis für pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn

Pflegende Angehörige stehen im Alltag oft vor großen emotionalen und organisatorischen Herausforderungen. Um sie zu entlasten und den Austausch untereinander zu fördern, bieten die AWO-Tagespflege und das Seniorenbüro Innenstadt-West einen Gesprächskreis für pflegende Angehörige an. Dieser bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich in geschützter Atmosphäre auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und gegenseitige Unterstützung zu finden. Neben dem offenen Gespräch werden auch hilfreiche Informationen rund um Pflege, Entlastungsangebote und den Umgang mit Belastungssituationen vermittelt. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die einen Angehörigen, Freund oder Nachbarn zu Hause pflegen – unabhängig vom Pflegegrad oder der Pflegesituation.

Termin: jeden 1. Freitag im Monat in der Zeit von 9:00–11:00 Uhr

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

Kosten: Anmeldung ist erwünscht, da wir immer ein Frühstück anbieten zu einem Unkostenbeitrag von 5 €.

Anmeldung und weitere Informationen: Seniorenbüro Innenstadt-West, Tel. 0231 50-11340 oder E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Gesprächskreis „Die Zeit danach“

Viele pflegende Angehörige, Freunde und Nachbar*innen fallen oft in ein "Loch", wenn der zu Pflegende in eine stationäre Einrichtung umzieht oder verstirbt. So sind auch manchmal alte Freundschaften eingeschlafen oder abgebrochen.

Wir möchten ehemaligen Pflegenden nun Raum geben, um sich untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und neue Wege zu finden, mit der Situation umzugehen.

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat in der Zeit von 14:00–16:00 Uhr

Ort: Mütterzentrum Dortmund e.V., Hospitalstr. 6, 44149 Dortmund

Kosten: kostenfrei

Anmeldung und weitere Informationen:

Gabriele Müller, Tel. 0231 81 24 18 oder E-Mail: hm-303002@online.de

Hörde

Café Atempause – 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 Hörde und/oder der Diakoniestation Süd begleiten die 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: jeden 3. Mittwoch im Monat, 14:30–16:00 Uhr

Ort: Evangelisches Gemeindehaus Wellinghofen, Overgünne 3, 44265 Dortmund

Kosten: kostenfrei, bitte anmelden

Kontakt: Seniorenbüro Hörde, Tel. 0231 50–23311
seniorenbuero.hoerde@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, alles kostenfrei!

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 Personen sind herzlich eingeladen! Um Anmeldung wird gebeten. 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

Kontakt: Seniorenbüro Mengede, Tel. 0231 50-28090

E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Sölde

Austauschkreis für pflegende Angehörige

Orientierung und Entlastung, Verständnis von Demenz, Entspannung und Selbstfürsorge (für eine unbeschwerte Teilnahme kann das zu pflegende Familienmitglied in dieser Zeit zuverlässig bei uns betreut werden).

Termine:

20. August, 17:00 bis 18:30 Uhr

15. Oktober, 17:00 bis 18:30 Uhr

10. Dezember, 17:00 bis 18:30 Uhr

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

Kosten: kostenlos

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

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. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Kaffee/Tee und Gebäck können Sie durchatmen, entspannen, ins Gespräch kommen und Erfahrungen miteinander teilen. Im "Café für MICH" finden Sie Verständnis und Austausch mit anderen Betroffenen, hilfreiche Informationen zur besseren Bewältigung des Pflegealltags und Tipps zur Selbstfürsorge. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen und gönnen sich eine Auszeit!

Termin: dienstags in den ungeraden Kalenderwochen, 14:00–16:00 Uhr

Ort: ev. Jugendheim der ev. Christus-Kirchengemeinde Dortmund, Westri-
cherstr.15 in 44388 Dortmund, Vortragssaal Ost

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Judith Venne (Pflegetrainerin in den Knappschaft-Kliniken
Westfalen GmbH- Standort Lütgendortmund), Tel. 0231 61 88-491,
E-Mail: Judith.venne@knappschaft-kliniken
oder Seniorenbüro Lütgendortmund, Tel. 0231 50-26970,
E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

ONLINE

Pflege auf Distanz – Online-Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Gestiegene Mobilität und fehlende Vereinbarkeit von familialer Pflege und Berufstätigkeit tragen dazu bei, dass die Pflege und Versorgung von Angehörigen oftmals aus räumlicher Distanz organisiert werden muss. Pflegende in der Ferne leisten dabei enorme emotionale, administrative und organisatorische Unterstützung. Ein Gefühl von Hilflosigkeit und emotionaler Belastung kann entstehen.

Der neue Online-Gesprächskreis „Pflege auf Distanz“ kann in der Alltagsbewältigung unterstützend wirken.

Termine: jeden 2. Mittwoch im Monat 18:00 – 19:30 Uhr

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

Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken

Die Stadt Dortmund und die Wohlfahrtsverbände bieten gemeinsam rat-suchenden Bürgerinnen und Bürgern wohnortnah Beratung und Hilfen an. In den Seniorenbüros der 12 Dortmunder Stadtbezirke erhalten sie träger-unabhängige 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 50-29390, E-Mail: seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

Seniorenbüro DO-BRACKEL

Niedersachsenweg 13 - 15, 44143 Dortmund

Tel. 0231 50-29640

Meylantstraße 89 a, 44319 Dortmund

Tel. 0231 50-29370, E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

Seniorenbüro DO-EVING

August-Wagner-Platz 2-4, 44339 Dortmund

Tel. 0231 50-2 96 60, E-Mail: seniorenbuero.eving@dortmund.de

Seniorenbüro DO-HÖRDE

Hörder Bahnhofstraße 16, 44263 Dortmund

Tel. 0231 50-2 33 11, E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Seniorenbüro DO-HOMBRUCH

Harkortstraße 58, Eingang Domänenstr. 1, 44225 Dortmund

Tel. 0231 50-28390, E-Mail: seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

Seniorenbüro DO-HUCKARDE

Urbanusstraße 5, 44369 Dortmund Tel. 0231 50-2 84 90, E-Mail: senioren-buero.huckarde@dortmund.de

Seniorenbüro DO-INNENSTADT-NORD

Bornstraße 83, 44145 Dortmund Tel. 0231 50-1 13 50,

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

Seniorenbüro DO-INNENSTADT-WEST

Lange Straße 42, 44137 Dortmund Tel. 0231 50-1 13 40, E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Seniorenbüro DO-LÜTGENDORTMUND

Limbecker Straße 31, 44388 Dortmund

Tel. 0231 50-2 96 70, E-Mail: seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

Seniorenbüro DO-MENGEDE

Bürenstraße 1, 44359 Dortmund

Tel. 0231 50-2 80 90, E-Mail: seniorenbuero.mengede@dortmund.de

Seniorenbüro DO-SCHARNHORST

Gleiwitzstraße 277, 44328 Dortmund

Tel. 0231 50-2 96 80, E-Mail: seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

Im städtischen Onlineportal dortmund.de/senioren 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 niedrigschwellige 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 50-24569,

E-Mail: seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Marie Roerdink-Veldboom, Tel. 0231 50-27094,

E-Mail: seniorenbegleitservice@stadtdo.de

Neues Angebot im Wilhelm-Hansmann-Haus

Betreuungsgruppen für Menschen mit Pflegebedarf, insbesondere für Menschen mit Demenz

Die Stadt Dortmund plant, im Wilhelm-Hansmann-Haus Betreuungsgruppen für Menschen mit Pflegebedarf, insbesondere für Menschen mit Demenz, anzubieten.

Diese Gruppen bieten eine wertvolle Möglichkeit, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihre sozialen Kontakte zu fördern. In einer strukturierten Umgebung können Menschen mit Pflegebedarf gemeinsam an Aktivitäten teilnehmen, die auf ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmt sind.

Gleichzeitig bieten die Gruppen eine wertvolle Unterstützung für Familienangehörige, indem sie eine Auszeit ermöglichen und währenddessen eine sichere Betreuung für die Betroffenen gewährleisten.

Die gesetzlichen Grundlagen zur Durchführung von Betreuungsgruppen als anerkanntes und abrechenbares Angebot gegenüber den Pflegekassen sind gegeben. Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen mit Demenz, die in einen Pflegegrad eingruppiert sind. Auch Menschen, die noch keine Leistungen nach dem Pflegeversicherungsgesetz erhalten, sowie pflegebedürftige Personen ohne Demenz sind herzlich willkommen, können dann aber nicht mit der Pflegekasse abrechnen.

Die Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz im WHH wird sowohl nachmittags als auch vormittags angeboten. Bei jedem Betreuungsgruppentag sind qualifizierte Ehrenamtliche im Einsatz, welche die individuelle Betreuung der Gäste übernehmen, unterstützt von Fachkräften der sozialen und pädagogischen Arbeit.

Für nähere Informationen stehen die Mitarbeiter*innen des WHH sowie des Ehrenamtlichen Seniorenbegleitsdienstes (ESB) der Stadt Dortmund zur Verfügung.

Kontakt Koordinatorinnen ESB:

Katharina Balmus

Tel. 0231 50-24569

Marie Roerdink-Veldboom

Tel. 0231 50-27094, E-Mail: 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 Kostentragende. Dabei muss es nicht immer ein teurer Umbau sein.

Die Wohnberatung findet oft kleine Lösungen, die Großes bewirken. Sollte ein Umbau doch mal notwendig sein, dann geben wir eine Übersicht zu möglichen Finanzierungen (wie Pflegekasse, KfW Bank etc.) Natürlich stellen wir auch Kontakt zu anderen Beratungsstellen in Dortmund her. Durch unser gutes Netzwerk im Raum Dortmund finden wir bestimmt die richtige Ansprechperson für andere Probleme und Fragen. Gerne kommen wir im Rahmen eines persönlichen Hausbesuches bei Ihnen vorbei. So können wir Sie in aller Ruhe beraten, damit Sie so lange wie möglich selbstständig zu Hause wohnen können.

Kontakt:

Wohnberatung Dortmund
c/o Kreuzviertel-Verein
Tel. 0231 12 46 76
www.kreuzviertel-verein.de

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 „Erfahrungensicht“ helfen dabei, die täglichen Herausforderungen der Pflege besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren

Das Kontaktbüro

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

Kontakt:

Ansprechpartnerinnen: Sabine Wojczak und Vivien Metzak

Tel. 0231 18 99 89-54, E-Mail: 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

Tel. (0231) 58 06 35 70, E-Mail: info@eutb-dortmund.de

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:

E-Mail: schwerhoerigenberatung@zfg-dortmund.de

Tel. 0231 91 30 02-40

Die Datenbank Wegweiser Pflege der Stadt Dortmund

dortmund.de/pflege

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

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

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

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

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

Die Datenbank umfasst die Bereiche:

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

Die Pflegeberaterinnen und Pflegeberater in den Seniorenbüros informieren und beraten Sie gern zu den Angeboten.

Heimfinder NRW

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 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 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 Pflegender

Alltagsbegleitung Melissa

Adelenstr. 34, 44269 Dortmund

Tel. 0171 1 13 15 38

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

Alltagsengel GmbH

Rahmer Straße 1, 44369 Dortmund

Tel. 0231 53 40 29 06

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender

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

Alltagshelden mit Herz

Lütgendortmunder Hellweg 242, 44388 Dortmund

Tel. 0176 7 35 50 164 oder 0231 8 40 07 16

- 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
- 38,00 € 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 €)

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund, – Schwerpunkt Pflegebedürftigkeit/Demenz

Kleppingstraße 26, 44135 Dortmund

Tel. 0231 50 -27094/-24569

- Einzelbetreuung

7,50 € pro Stunde

12,00 € pro Stunde mit Schwerpunkt Bewegung (Anfahrtskosten inklusive)

ELA'S

Seniorenendienst

Stemmkeweg 2, 44388 Dortmund

Tel. 0170-8 25 84 04

- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Einzelbetreuung

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

InterCare Seniorenbegleitservice

Varzinerstraße 1–3, 44369 Dortmund

Tel. 0231 17 72 88 42

- 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 72 59 79 95

- 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 99 77 82 58

- 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. 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 € Preis 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

Stargarder Weg 4, 44225 Dortmund

Tel. 0231 13 06 48 66

- Einzelbetreuung
- Hauswirtschaftliche Unterstützung
- Entlastung Pflegender
- Individuelle Hilfen

38,00 € pro Stunde (zzgl. 12 € pauschal Anfahrtkosten)

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

Stadt Dortmund – Sozialamt – Fachdienst für Senioren

Betreuungsgruppen für Menschen mit Pflegebedarf, auch Menschen mit Demenz

Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund, Innenstadt

Tel. 0231 50-27094 oder 0231 50-24569

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: 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 pfadua.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:

alter-pflege-demenz-nrw.de

mags.nrw/unterstuetzung-im-alltag

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	116 123
Krisenzentrum Dortmund	0231 43 50 77
Fahrdienst für Menschen mit Behinderung der Stadt Dortmund	0231 50-23330
Seniorenbeirat der Stadt Dortmund	0231 50-24887
EDG Entsorgung	0231 9111-555

DEW

Störungen der Stromversorgung	0231 54497-111
Störungen von Gasgeräten und der Wärmeversorgung	0231 54497-112
Störungen der Wasserversorgung	0231 54497-113
Gasgeruch	0231 54497-114



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 50-25694

E-Mail: dortmund@rb-apd.de

alter-pflege-demenz-nrw.de



Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Verband der Privaten
Krankenversicherung