

SeniorenBrief

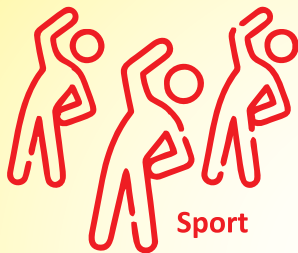
für den Stadtbezirk Hörde

September 2025

Gemeinsam fit & gesund im Alter

In Bewegung bleiben, gesund essen, geistig fit bleiben,
sich ehrenamtlich engagieren.

Entdecken Sie die Möglichkeiten in Ihrer Nachbarschaft
und werden Sie aktiv!



Aktionsmonat September 2025



Gemeinsame Aktivitäten,
Gespräche, Informationen

Sie halten den neuen Seniorenbrief Hörde in den Händen!

Gemeinsam mit dem Netzwerk Seniorenarbeit Hörde präsentieren wir Ihnen eine Auswahl von Aktivitäten verschiedener Anbieter aus dem Netzwerk.

Die Mitwirkenden im Netzwerk kennen sich seit Jahren untereinander und es gibt gemeinsame Aktionen. Die Unterstützung, Beratung und Begleitung für die Hörder Senioren und Seniorinnen stehen dabei im Mittelpunkt.

Nach der Veranstaltung „Gemeinsam statt einsam“ aus dem letzten Jahr, stellen wir jetzt im September unter dem Motto „Gemeinsam fit & gesund im Alter“ weitere Angebote im Stadtbezirk Hörde vor. Vier Vorträge von Fachreferentinnen zu interessanten Themen bilden den Rahmen des Themenmonats. In diesem Seniorenbrief wird lediglich eine kleine Auswahl der zahlreichen Angebote vorgestellt. Bei Interesse an weiteren Aktivitäten, melden Sie sich gerne bei uns. Wir finden sicher ein Angebot, das zu Ihnen passt. Lassen Sie sich motivieren! Viel Spaß beim Lesen.

Weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro Hörde,
Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund, Tel. 50-23311
seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung
zum jeweiligen Vortrag im Seniorenbüro Hörde!
Tel: 50 -23311



Donnerstag, 04. Sep. 2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Café Aufbruch, Hintere Schildstraße 18, 44263 Dortmund

Ernährung im Alter – ausgewogen & lecker

*Referentin: Frau Svenja Schweizer, Diplom- Oecotrophologin
Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW*

Der Vortrag informiert zu den Fragestellungen:

- Was verändert sich im Alter? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf die Ernährung?
- Kritische Nährstoffe
- Vorstellung der verschiedenen Lebensmittelgruppen
- Getränke: Was und wie viel?

Donnerstag, 18. Sep. 2025, 15:00 Uhr – 16:30 Uhr

Gemeindezentrum St. Benno, Benninghofer Str. 168, 44267 Dortmund

Pflegehilfsmittel, Medikamente, Hilfsmittel

*Referentin: Frau Christina Kötter, Pharm.-Tech. Assistentin,
Digitalisierungsexpertin, Orion Apotheke,
Auf dem Höchsten / Berghofen*



- Kostenfreie Versorgung durch die Pflegekasse?
- Perfekt organisiert und sicher verpackt - Blistern, was ist das?
- Rollator, Kompressionsstrümpfe, Inkontinenzprodukte, was ist auf Rezept möglich, wie nutze ich die Hilfsmittel und wo bekomme ich die Artikel?

Donnerstag, 25. Sep. 2025, 16:00 Uhr – 17:30 Uhr

*Geriatrische Tagesklinik / Hüttenhospital GmbH, Am Marksbach 28,
44269 Dortmund*

Krankheiten im Alter: Früherkennung und Prophylaxe

Referentin:

*Frau Dr. Julija Sukhodrev, Leitende Ärztin
der Geriatrischen Tagesklinik / Hüttenhospital*



*Referentin: Nadine Reitemeier, Sprachtherapeutin in der Geriatrischen
Tagesklinik / Hüttenhospital*

Schlucken im Alter

Kau- und Schluckbeschwerden können vielen Menschen im Alter zu schaffen machen. Das Kauen dauert immer länger, beim Herunterschlucken verschluckt sich der ältere Mensch plötzlich immer öfter.

Das Abhusten ist kraftlos und nicht ausreichend reinigend. Die Folgen können Mangelernährung oder Lungenentzündung sein.

Wer hilft mir bei Fragen rund um das Thema „Schlucken im Alter“?
Welche Hilfsmittel gibt es, um das Schlucken zu unterstützen und sicherer zu machen? Welche Diagnostikmöglichkeiten gibt es, welche Therapiemöglichkeiten werden angeboten?

Im Anschluss an die Vorträge gibt es die Möglichkeiten die Räumlichkeiten der Tagesklinik kennenzulernen.

Donnerstag, 11. Sep. 2025, 15:00 – 17:00 Uhr

*SkF Hörde / Mehrgenerationenhaus, Niederhofener Str. 52,
44263 Dortmund*

„Sturmfest und lebensmutig – Resilienz im Alltag entwickeln“

Referentin: Esther Auer-Lammert



Der Begriff Resilienz steht für die innere Stärke und seelische Widerstandskraft, die dabei hilft, herausfordernde Zeiten zu meistern, besser mit Druck umzugehen und in belastenden Situationen den Halt nicht zu verlieren.

Doch wie gelingt es gerade dann, wenn das Leben stürmisch wird, der Kapitän oder die Kapitänin des eigenen Schiffes zu werden – und auch zu bleiben?

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen anschaulichen Einblick in das, was Resilienz im Alltag bedeutet – und entdecken, welche Haltungen, Denkweisen und kleinen Schritte ihnen helfen können, neue Kraft zu schöpfen und ihre innere Balance zu stärken.

Ob es darum geht, kleine Pausen im Alltag zu finden, den eigenen inneren Kompass neu auszurichten oder gelassener mit Druck umzugehen – Resilienz eröffnet Wege zu mehr Selbstfürsorge und innerer Ruhe.

Sport

**Gesundheit erhalten,
Lebensqualität verbessern**



Montags 16:00 – 17:00 Uhr **Bewegt älter werden, 60 plus**

TUS Dortmund- Wellinghofen 1905 e.V.
Turnhalle Lieberfeld, Wellinghofen

Das sportliche Angebot umfasst ein bisschen von allem: Gymnastik, Kräftigung, Sturzprophylaxe.

In ruhiger Atmosphäre führt jeder Teilnehmende die Übungen so aus, wie es ihm / ihr möglich ist.

Betreuung erfolgt durch geschulte Übungsleiter.

Probetraining ist möglich.

Informationen und weitere Angebote

Tel: 468181, WhatsApp: +4923146 81 81

office@tus-wellinghofen.de

Freitags 20:00 – 21:30 Uhr **Fit For All**

TuS Holzen-Sommerberg 92 / 07 e.V.

Turnhalle Der Eintracht – Grundschule, Heinrich-Pieper-Straße
Dortmund – Holzen

für Frauen & Männer ab 50 Jahren

Information: TuS Holzen-Sommerberg 92/07

Holunderweg 1

44267 Dortmund

Tel: 02304 / 80948

E-Mail: tus-holzen-sommerberg@gmx.de

Mittwochs ab 18:00 Uhr

Senioren-gymnastik

*Gemeindezentrum St. Benno, Benninghofer
Str. 168, 44267 Dortmund, Kosten auf Anfrage*

Informationen: Katholisches Pfarrbüro St. Clara, Tel. 8780060

Mittwochs 17:30 – 19:00 Uhr

Geselliges Tanzen

*Ev. Kirchengemeinde Hörde, Wellinghofer Str. 21,
44263 Dortmund*

Information / Anmeldung: Regina Reinbacher,
Tel: 45 92 93

Mittagstisch

In Gemeinschaft schmeckt`s besser



Montags bis freitags ab 11:00 Uhr

3 Gänge-Menu, Kosten: 5,50 €. Mit Anmeldung.

*Gemeindehaus Heilig Geist, Auf den Porten 8, 44265 Dortmund –
Wellinghofen*

Information / Anmeldung: Frau Wenig, Tel: 71 64 96

Jeden 1. Montag im Monat 12:30 – 14:00 Uhr

Kosten 4,00 – 5,00 €, Anmeldung erforderlich.

AWO Treff Hörde-Süd, Gildenstr. 5, 44263 Dortmund

Anmeldung / Information: Tel. 43 15 60

Mittwoch, 10. September 2025,

15:00 – 16:00 Uhr

Schnupperstunde Gedächtnistraining

*Servicewohnen der Diakonie,
Virchowstr. 3, 44263 Dortmund*



mit Monika Richardt, Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Informationen: Seniorenbüro Hörde Tel 50-23311

Donnerstag, 11. September 2025, ab 15:00 Uhr

Schutz vor Wohnungsbrand

AWO-Treff Hörde-Süd, Gildenstr. 5, 44263 Dortmund

Referent: Mathias Kleinhans, Feuerwehr Dortmund

Jeden Mittwoch 14:00 – 16:00 Uhr

Gemeinsam gärtnern, plaudern, voneinander lernen im Gemeinschaftsgarten.

*AWO Begegnungsstätte Syburg – Höchsten, Syburger Str. 75,
44265 Dortmund*

Information: Tel. 0171 1456 312

Zweimal im Monat, dienstags 14:30 – 16:00 Uhr

Stricken, häkeln, plaudern

AWO-Begegnungsstätte, Wellingofer Amtsstr. 23, 44267 Dortmund

In gemütlicher Runde stricken und häkeln: Socken, Schals, Mützen;
Wolle ist vorhanden, Neulinge können Strick- / Häkelnadeln
ausleihen.

Information: Monika Hüggenberg, erreichbar dienstags beim
Stricktreff 13.00 - 16.00 Uhr; Tel: 0231- 468464

Awobegegnungwellinghofen7@web.de

Jeden 1. Dienstag im Monat, 18:00 – 20:00 Uhr Mitsingabend

Haus Rohde, Am Heedbrink 72, 44263 Dortmund

Wir singen zusammen Evergreens und rockig-poppiges - von „Aber bitte mit Sahne“ bis „Yesterday“ ist für alle etwas dabei. Tom Stock begleitet mitreißend an der Gitarre.

Information:

Svenja Lapp-Emden (Begegnung VorOrt), Tel: 0162 211 68 91
begegnunghoerde@diakoniedortmund.de

3. Mittwoch im Monat, 17.09.2025, 17:30 – 19:00 Uhr 1. Montag im Monat, 06.10.2025, 16:30 – 18:00 Uhr Café Tröstlicht

*Gemeindezentrum St. Benno, Benninghofer Straße 168,
44267 Dortmund*

In der Trauer ist es wohlthuend, mit Menschen zu reden, die die eigenen Emotionen verstehen können, die Trauer zu teilen, gemeinsam zu lachen, zu weinen und sich zu erinnern! Menschen aller Religionen und Nationalitäten sind herzlich willkommen!

Ansprechpartnerin: Bettina Bielefeld, Tel: 87 800 679, E-Mail: troestlicht@gmx.de

Sonntag, 21. Sep. 2025, 10:30 – 17:30 Uhr **Tag des offenen Wohnprojektes**

Gemeinschaftliche Wohnprojekte öffnen ihre Türen und laden zu Gesprächen und Austausch ein. Interessierte bekommen Einblicke in fertiggestellte oder im (Um)bau befindliche Wohnprojekte sowie einen Ausblick auf Projekte, die in den Startlöchern stehen und MitstreiterInnen suchen.

Organisiert wird die Veranstaltung von der Koordinierungsstelle Gemeinschaftliche Wohnformen zusammen mit dem Dortmunder Wohnprojekte Netzwerk.

Ansprechpartnerinnen:

Stadt Dortmund / Amt für Wohnen

Nina Obenhaus, Tel. 50-22973, E-Mail: nobenhaus@stadtdo.de.

Henrike Auling, Tel. 50-19259, E-Mail: hauling@stadtdo.de

Weitere Informationen unter: dortmund.de/wohnprojekte

Die Seniorenbeirätinnen Hörde, Frau Edeltraud Kleinhans und Frau Dr. Edeltraud Pauline Hartmann unterstützen diese Initiative des Seniorenbüros und des Netzwerks Senioren, die Menschen im Stadtteil zu interessanten Themen zusammenbringen, informieren und motivieren aktiv zu werden, denn:

Körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, Begegnung mit Anderen - ein Jungbrunnen für ihre Gesundheit

Sport ist in jedem Alter ein guter Einstieg in aktive Bewegung und hat positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit.

Allein durch Gehen, Walking oder Laufen können Sie Krankheiten vorbeugen.

Nur wenn Sie ihre Muskeln, Gelenke und den gesamten Körper trainieren, bleiben sie vital und gesund.

Beim Sport schüttet der Körper Glückshormone aus, die für mehr Entspannung und Lebensfreude sorgen.

Ebenso tragen gesunde Ernährung und Aktivitäten gemeinsam mit anderen zur Gesundheit bei. Denn in der Gemeinschaft wird viel gelacht, man kann sich austauschen und neue Kontakte knüpfen. Eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität.

Anbieter/innen halten im Stadtbezirk Hörde, auch fußläufig ein breites Angebotsspektrum vor. Dieser Flyer präsentiert einen Auszug der vielfältigen Aktivitäten.

Die aufgeführten Organisationen und das Seniorenbüro Hörde geben Auskunft zum jeweiligen Leistungsspektrum.

Edeltraud Kleinhans, Dr. Edeltraud Hartmann
Seniorenbeirätinnen

Das Seniorenbüro und das Netzwerk Seniorenarbeit im Stadtbezirk
Hörde laden Sie ein, die vielfältigen Angebote in den Bereichen
kennenzulernen.

Impressum:

Herausgeber: Stadt Dortmund, Sozialamt;

Redaktion: Stella Schlichting, Hanna Müller (inhaltlich), Martin Rutha (verantwortlich);

Gestaltung: Diakonie Dortmund; Druck: Flyeralarm, 8/2025