Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Dortmund

Eugen-Krautscheid-Haus

Zentrum für

Begegnung

Beratung

Tagespflege

Gesundheit

Programm Juli – Dezember 2026

Informationen zum Eugen-Krautscheid-Haus

Eugen-Krautscheid-Haus

Zentrum für Begegnung-Beratung-Tagespflege & Gesundheit

Anschrift:	Lange Str. 42 44137 Dortmund
Telefon:	39 57 20
Fax:	39 57 220
E-Mail:	info-ekh@awo-dortmund.de
Internet:	www.awo-dortmund.de/ekh
Träger:	Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Dortmund

Bankverbindung für Kursgebühren und Spenden

Empfänger:	**AWO Dortmund**
Institut:	**Sparkasse Dortmund**
IBAN:	**DE66 4405 0199 0001 0697 21**

Öffnungszeiten

montags - donnerstags	8.00 - 17.00 Uhr
freitags	8.00 - 13.30 Uhr

Raumnutzung in den Abendstunden und an Wochenenden nach Absprache.

Wegbeschreibung

Das Eugen-Krautscheid-Haus befindet sich in der westlichen Innenstadt direkt am Westpark.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist es wie folgt zu erreichen:			
	Linie		**Haltestelle**
S-Bahn:	**S4**	(Lütgendortmund-Unna)	Möllerbrücke
U-Bahn:	**U43** **U44** **U42**	(Dorstfeld-Wickede (Marten-Westfalenhütte) (Grevel-Hombruch)	Unionstraße Unionstraße Möllerbrücke
Bus:	**400**	(Ringverbindung)	Westpark auf Lange Str.

Inhaltsverzeichnis

In eigener Sache 5

Begegnung
Ortsvereine 8
Digitales 10
Sprachen 12
Hobbykreise 14
Tagesfahrten 28
Besichtigungen 32
Besondere Veranstaltungen 34
Vorträge 39

Gesundheit
Kurse 42
Körperpflege 51

Beratung
Rentenberatung 52
Ansprüche nach dem Sozialrecht 53
Seniorenbüro 55

Tagespflege
Pflegeberatungsstelle im EKH 61
Informationen zur Tagespflege 62

Förderverein EKH e.V.
Informationen zum Förderverein 66

Weitere Angebote der AWO
Begegnungsstätten der AWO 68
Monatliche Übersicht der besonderen Veranstaltungen 70

Impressum

Herausgeber: AWO Unterbezirk Dortmund, Klosterstraße 8-10, 44135 Dortmund

Redaktion: Tanja Tenholt, Frank Pranke

Fotos: Adobe Stock, Beate Chadt, Alex Völkel, Sarah Rauch, Dieter Schütze, OV Singbunt, Heinz Gruss, Tanja Tenholt

Produktion: Verlag Mario Fragomeli, Hagen

Ihre Ansprechpartner*innen im Eugen-Krautscheid-Haus

Abteilung / Anprechpartner*in	Telefon / E-Mail
Hausleitung Tanja Tenholt	39572-11 t.tenholt@awo-dortmund.de
Empfang Anke Rosian	39572-0 info-ekh@awo-dortmund.de
Beratung und Begegnungsstätten Frank Pranke	39572-12 f.pranke@awo-dortmund.de
Begegnung VorOrt Birgit de Boer	0160-5574341 begegnungwest@awo-dortmund.de
Seniorenbüro	50-11340 seniorenbuero.west@dortmund.de
Tagespflege Einrichtungsleitung Carla Cailean	39572-18 c.cailean@awo-dortmund.de
Tagespflege 1.OG und Gerontopsychiatrische Abteilung EG	39572-23 tagespflegeekh@awo-dortmund.de

Gebührenermäßigung

Aus finanziellen Gründen soll niemand den Veranstaltungen fernbleiben müssen. Im Einzelfall wird – nach Rücksprache – 25% Ermäßigung gewährt, z.B. bei sozialen Notlagen. Es gelten die Kriterien des „Dortmund-Passes“. ***Ermäßigung wird nicht gewährt, wenn Kurstage vereinzelt nicht besucht werden.***

In eigener Sache

Liebe Besucherinnen und Besucher,

auch im 2. Halbjahr 2026 möchten wir Ihnen wieder ein abwechslungsreiches und attraktives Programm hier im EKH anbieten. Wir freuen uns, für Sie ein Ort zu sein, an dem Sie gerne Ihre Zeit verbringen, neue Kontakte knüpfen können und an den Sie immer wieder gerne zurückkehren.

Ob vielfältige Sportkurse, Sprachangebote, gesellige Begegnungsmöglichkeiten oder digitale Themen – bei uns findet jede und jeder das passende Angebot.

Natürlich kommen auch die beliebten Tagesfahrten nicht zu kurz. Freuen Sie sich im 2. Halbjahr auf interessante Städte und einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt.

Auch unterschiedliche Selbsthilfegruppen, Beratungen oder unsere beliebte Smartphone-Sprechstunde haben wir für Sie im Programm.

Ein Theaterstück, unser Kneipenquiz, abwechslungsreiche Vorträge, Einblicke in verschiedene Seniorenzentren sowie unser beliebter Kreativmarkt runden das Angebot im EKH ab.

Stöbern Sie durch unser Programmheft und lassen Sie sich inspirieren.

Wir freuen uns auf Sie!

REWE Sanecki bringt Frische in Ihr Leben.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an unser Team.

REWE Sanecki
Rittershausstr. 65
44137 Dortmund

Öffnungszeiten:
Mo – Sa
von 7 – 22 Uhr

AWO-Ortsverein Mitte – Aktuelles und Termine

Der OV Mitte trifft sich zu seinen regelmäßigen monatlichen Sitzungen immer **am letzten Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr** im Eugen-Krautscheid-Haus.

Über aktuelle Termine informieren wir auch in der AWO App „IMMER DABEI“ in der Gruppe Dortmund OV Mitte.

Alternativ erhaltet ihr über unseren Mailverteiler Infos zu Aktionen und aktuellen Terminen: **awo@ovmitte-do.de**. Meldet euch gerne dafür per Mail bei uns an.

Die AWO braucht Menschen, weil immer mehr Menschen die AWO brauchen!

Werden auch Sie Mitglied in einem unserer Ortsvereine!

Eine Mitgliedschaft ist bereits ab 3,- € möglich.

Ansprechpartnerin:
Melanie Looke
AWO Unterbezirk Dortmund
Klosterstr. 8-10
44135 Dortmund

Telefon: **0231.9934-234**
E-Mail: m.looke@awo-dortmund.de

AWO-Chor SingBUNT!

Chor für Vielfalt und Toleranz, für ein solidarisches und buntes Dortmund.

Der AWO-Chor SingBUNT! singt mehrstimmig internationale Lieder in unterschiedlichen Sprachen und tritt bei Veranstaltungen, Stadtfesten und Demonstrationen auf.

Das Anliegen des Chors ist der Spaß am gemeinsamen Singen sowie mit der Auswahl der Stücke für Werte wie Vielfalt, Toleranz, Freiheit und Gerechtigkeit einzutreten.

Der Chor wird geleitet von Jonas West.

Alle Menschen sind willkommen, Chorerfahrung ist nicht nötig.

Proben: ***donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr, Eugen-Krautscheid-Haus***

Kontakt zum Chor: ***singbunt@gmx.de***

Smartphone- und Tablet-Kurs

Es werden die Grundlagen im Umgang mit den Geräten vermittelt. Zu den Kursinhalten gehören unter anderem:

- Bedienung eines Touchscreens
- Verbindung zu einem Netzwerk (WLAN, Mobilfunk)
- Telefonieren, SMS-Schreiben, Einstellung von Klingelton, Hintergrundbild, usw.
- WhatsApp
- Kameranutzung
- Bilder übertragen/verschicken

Die Teilnahme ist nur mit einem eigenen Gerät mit Android-Betriebssystem möglich! Kurse für IOS Betriebssystem (IPhone) sind auf Anfrage machbar!

5x dienstags: 10.00 – 12.30 Uhr

Kursbeginn: *08. September 2026*

Kosten: *50,- €*

Kursleiter: *Curt Dobbert*

Anmeldung erforderlich!

Smartphone- Sprechstunde

Um älteren Menschen die Teilhabe an der digitalen Welt zu ermöglichen, bieten wir eine Sprechstunde für Smartphone an.

Hier können offene Fragen und Probleme mit dem Smartphone in ruhiger Atmosphäre besprochen werden.

Die Sprechstunde wird von einem Ehrenamtlichen durchgeführt.

Kostenfrei

Mittwochs: 11.00 – 13.00 Uhr

Computer-AG

Wer das Internet mit seinen rasanten Entwicklungen nutzt, erhöht seine Chancen auf mehr Lebensqualität – auch im Alter.

Computer und Internet haben auch für ältere Menschen viele Möglichkeiten, die ihren Alltag erleichtern: E-Mails an die Enkel verschicken, Bestellungen im Internet aufgeben, Kontakte per Videotelefonie – mit dem Computer lassen sich viele Dinge schnell erledigen. Das Internet bietet zudem viele Informationsmöglichkeiten und eröffnet Menschen, die z. B. weniger mobil sind, neue Wege der Teilhabe. Wenn Sie ein Laptop besitzen, aber vielleicht noch nicht sicher in allen Bereichen sind, dann besuchen Sie doch einfach mal unsere Computer-AG.

Der Treff beschäftigt sich mit allem, was für die sinnvolle Nutzung eines Computers wichtig und notwendig ist.

Dienstags: 14.30 – 16.30 Uhr

Ort: im Medienraum des EKH´s

Information: Telefon: 39 57 20

Spieletreff mit Kaffeeklatsch

Treffen Sie sich zum gemeinsamen Spielen mit netten Leuten im Eugen-Krautscheid-Haus:

Sie können Skipbo, Rummycup, UNO und andere Gesellschaftsspiele nutzen, um gute Laune zu bekommen und nebenbei auch noch die Gehirnzellen zu trainieren.

Kaffee steht bereit, um eine Spende wird gebeten.

Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 14.00 bis 16.30 Uhr

Parlez-vous français?

Unser Französischkreis trifft sich wöchentlich, um in netter Runde aktuelle politische und gesellschaftliche Themen zu besprechen.

Die vorhandenen Französischkenntnisse sollten sehr gut sein.

Jeden Donnerstag von 10.45 bis 12.15 Uhr

Information: Telefon: 39 57 20

Stammtisch „English Spoken“

Stammtisch für alle, die gern Englisch sprechen und so ihren Sprachschatz erhalten und auffrischen möchten...

Der Stammtisch wird begleitet von Jürgen Risse.

Jeden 3. Mittwoch im Monat
von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kostenfrei

Italienisch

- ❑ **Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**
  Lehrbuch *Nuovo Espresso 1*, Lektion 2
  10x freitags:
  11.45 – 13.15 Uhr

- ❑ **Kurs für fortgeschrittene Anfänger**
  Lehrbuch *Nuovo Espresso 1*, Beginn von Lektion 4
  10x dienstags: 13.00 – 14.30 Uhr

Kosten: *40,– €*

Kursleiterin: *Stephanie Stolla*

Information: Telefon: 39 57 20

Spanisch-Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen

10x donnerstags: 14.30 – 16.00 Uhr

Kosten: *40,– €*

Kursleiterin: *Maria Fernanda Cardinier*

Philosophisches Gespräch

Hier wollen wir gemeinsam diskutieren über den Sinn des Lebens und den Sinn vieler anderer Dinge, die das Leben ausmachen...

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich! Ziel ist, dass jede*r Teilnehmer*in einen Erkenntnisgewinn hat.

Zu Beginn jeder Veranstaltung werden von den Teilnehmer*innen Themenvorschläge gesammelt, aus denen per Abstimmung ein Thema ausgewählt wird.

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Kostenfrei

Information: Telefon: 39 57 20

Philosophischer Lesekreis

Dieser Lesekreis versteht sich als Ergänzung zum Philosophischen Gespräch.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wählen einvernehmlich für jedes Treffen einen philosophischen Text aus.

Dieser Text ist Grundlage für die gemeinsame Diskussion.

Der Text sollte einen Umfang von 10 bis maximal 15 Seiten haben. Je nach Bedarf werden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Kopien zur Verfügung gestellt.

Jeden 4. Mittwoch im Monat von 14.00 bis 15.30 Uhr

Scrabble-Treff

Der Treff richtet sich an alle, die Spaß am Scrabblen haben! Es wird nach den Turnierregeln von Scrabble Deutschland e.V. gespielt, d. h. nach der gültigen Wortliste und mit einer Uhr. Etwas Grundwissen wäre von Vorteil, natürlich können aber auch Anfängerinnen und Anfänger teilnehmen. Spielmaterialien werden gestellt. Eine Mitgliedschaft bei Scrabble Deutschland e.V. ist nicht erforderlich, kann jedoch gern auf Wunsch abgeschlossen werden.

Um Voranmeldung wird gebeten: *scrabbleruhrgebiet@gmail.com*

Neue Mitspielende sind herzlich willkommen!!

Termine: ***sonntags ab 12.30 Uhr***
19. Juli 16. August 13. September
18. Oktober 08. November 13. Dezember

Eingang: ***über das Biercafé West***

Information: Telefon: 39 57 20

Tipp-Kick

Das kultige Tischfußballspiel –

Bei dem offenen Training sind alle willkommen, egal ob alt oder jung – einfach reinschauen und mitmachen.

Wir spielen mit den Pro-Kickern der Firma Mieg auf speziellen Turnierplatten und nach den Regeln des Deutschen Tipp-Kick-Verbands (DTKV). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur etwas Fingerspitzengefühl. Spielmaterial wird gestellt.

Kontakt-Mail: ***tornado09dortmund@gmail.com***

Termine: ***dienstags ab 18.15 Uhr***
07. Juli 21. Juli 25. August
15. September 27. Oktober 10. November
08. Dezember

Eingang: ***über das Biercafé West***

Kreativtreff / Handarbeitstreff

In netter Gesellschaft gemeinsam nützliche und schöne Dinge herstellen – egal, ob Gestricktes oder Gehäkeltes, ob genäht oder gebastelt – zusammen sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!

Die meisten Handarbeiten werden verkauft und die Verkaufserlöse werden für soziale Zwecke gespendet!

Jeden 1. + 3. Donnerstag im Monat von 14.00 Uhr – 16.30 Uhr

Neue Interessierte sind herzlich willkommen
Information Telefon: 39 57 20

Malgruppe „Die Lebenskünstler“

Unsere Malgruppe trifft sich jeden Mittwoch zum gemeinsamen Malen und zum Austausch über unterschiedliche Maltechniken.

Jede*r kann nach ihren/seinen Vorlieben (Acryl, Aquarell, ...) kreativ sein. Die Gruppe wird nicht angeleitet.

Materialien sind selbst mitzubringen.

Mittwochs: 09.30 – 13.00 Uhr

Radfahren Die sportlichen „Gemütlichen“

In dieser Radfahrergruppe trifft man sich dienstags, um sportlich, aber gemütlich zu fahren.

Dienstags: ***10.00 Uhr***
Information: ***Sabine Marquardt***
Telefon: ***02 31 / 73 11 66***

Allgemeine Informationen und aktuelle Tourenpläne erhalten Sie im Eugen-Krautscheid-Haus!

Radwandern „Wir fahr´n so gerne Rad...“

Unter diesem Motto treffen sich in der Regel **donnerstags um 10.00 Uhr** sportliche Radler und Radlerinnen zu gemeinsamen Fahrradtouren. Die Rundfahrten können eine Länge von 50 bis zu 80 km haben und sind z.T. sehr anspruchsvoll. Im Winter werden Touren nur nach Absprache und bei gutem Wetter gefahren. Bei mehr als 15 TeilnehmerInnen wird in zwei Gruppen gefahren!

Donnerstags: ***10.00 Uhr***
Information: ***Reiner Wagner***
Telefon: ***02 31 / 71 38 71***

Information: Telefon: 39 57 20

Walking-Treff

Unter dem Motto **„Gemeinsam in Bewegung kommen“** können Sie mit uns über den Laufpfad im Westpark walken.

Sie gehen in Ihrem eigenen Wohlfühltempo, mit oder ohne Stöcke, Hauptsache gemeinsam und nicht einsam!

Der Walking-Treff wird ehrenamtlich begleitet.

Mittwochs: ***10.00 – 11.00 Uhr***

Treffpunkt: ***Parkplatz am EKH***

Wir wandern ...

An **jedem letzten Mittwoch im Monat, 10.30 Uhr,** wandern wir mit vielen anderen Gleichgesinnten in Dortmund und um Dortmund herum. Da können Sie auch noch mitkommen!

Gemeinsam mit anderen netten Leuten erwandern Sie vielleicht Gegenden, die Sie noch nie (so) gesehen haben.

Die Strecken sind zwischen 12 und 15 km lang. Kosten können entstehen durch Nutzung des ÖPNV, bzw. anteiliges Benzingeld bei Nutzung einer Fahrgemeinschaft und Einkehr in eine Gaststätte.

Passende Kleidung und geeignetes Schuhwerk sind erforderlich!

Treffpunkt: ***Bitte vor der Wanderung unter 39 57 20 erfragen***

adfc Dortmund

Radtouren mit dem Eugen-Krautscheid-Haus

Das EKH bietet in Zusammenarbeit mit der Seniorenabteilung des ADFC Dortmund Juli bis Oktober 2026 an jedem 2. Donnerstag im Monat eine Nachmittagsradtour an.

Die Touren beginnen jeweils um 14.00 Uhr, Start ist am EKH in der Langestraße. Je nach Länge – bis zu 40 Km – endet die Tour zwischen 18 und 19 Uhr. Die Geschwindigkeit liegt bei 15 km/h. Die Touren sind für alle verkehrssicheren Räder geeignet. Es gilt die STVo und jeder Teilnehmer fährt auf eigene Verantwortung. Das Tragen eines Fahrradhelmes wird empfohlen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Touren werden von einem zertifizierten TourenGuide, geführt und sind kostenfrei, der ADFC bittet jedoch um eine Spende.

Donnerstags um 14.00 Uhr

Termine:

09. Juli	***Zum Roten Haus nach Lanstrop***
13. August	***Tante Amanda***
10. September	***Nach Unna zum Waffelstübchen***
08. Oktober	***Auf nach Witten***

Treffpunkt:	***Eugen-Krautscheid-Haus***
Information:	***Sigrid Blankenhagen***
Telefon:	***0173 / 527 18 46***

KulturPott.Ruhr e.V.
Kultur für Alle

Ziel des gemeinnützigen Vereins ist es, die Teilhabe aller Menschen am kulturellen Angebot der Region zu ermöglichen und Barrieren finanzieller und sozialer Art abzubauen.

Es werden einerseits Kulturpartner gewonnen, die bereit sind Platzkontingente kostenlos zur Verfügung zu stellen und andererseits caritative Einrichtungen, die Kulturgäste vermitteln.

Die kostenfreien Tickets für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen, Menschen mit Beeinträchtigungen, Geflüchtete, sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche werden durch Ehrenamtler*innen überwiegend telefonisch verschenkt.

Weil Freude sich verdoppelt, wenn man sie teilt, gibt der KulturPott.Ruhr immer zwei Tickets pro Gast.

Allein mit dem Namen können die kostenlosen Tickets an der Abendkasse abgeholt werden, sodass niemand seine Bedürftigkeit nachweisen muss.

Der KulturPott.Ruhr hat sich im Kulturhauptstadtjahr 2010 gegründet, die 1. Zweigstelle in 2012 eröffnet, mittlerweile existieren 16 Zweigstellen im Ruhrgebiet.

In Dortmund ist KulturPott.Ruhr seit 2016 vertreten, zunächst am Borsigplatz, danach in der Stadtteilagentur in Hörde und nun auch im Eugen-Krautscheid-Haus der AWO.

Jeden Mittwoch
von 14.30 bis 16.30 Uhr

Kontakt unter:
E-Mail: buero@kulturpott.ruhr
oder unter Telefon: 0163 / 7326914

Kulturlokomotive

Treffen von interessierten Senior*innen zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten.

Ausflüge mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Besuche von Museen, Firmen, Altstädten ...z.B. (2025):

- Krippenausstellung Telgte,
- Jüdisches Museum Dorsten,
- Farina-Duftmuseum Köln,
- Planetarium Bochum,
- Landgestüt Warendorf,
- Schlösser von Brühl und Nordkirchen,
- Gedenkstätte Wewelsburg
- Geomuseum Münster
- Stadtführung Soest,
- Margarethenhöhe Essen,
- Zeittunnel Wülfrath,
- Archäologiepark Xanten,
- Holzhandwerksmuseum Hiddenhausen

Kontakt: **Beate Chadt, Tel. 0231 / 586 11 34**
beatechadt@dokom.net

Jeden 1. Dienstag im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppe Multiple Sklerose

Die Selbsthilfegruppe „Multiple Sklerose“ trifft sich an jedem 2. Mittwoch im Monat zum Austausch.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Polio Gruppe Dortmund

Die Selbsthilfegruppe „Polio“ trifft sich an jedem 3. Mittwoch im Monat zum Austausch.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: *M. Krzyzanowski*

Telefon: *01 78 / 813 31 14*

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Selbsthilfegruppe für verlassene Eltern und Großeltern

Die Selbsthilfegruppe trifft sich an jedem 3. Dienstag im Monat zum Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Kontakt: *Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund*

Telefon: *02 31 / 52 90 97*

Jeden 3. Dienstag im Monat von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Begegnung

Selbsthilfegruppe für junge pflegende Angehörige

Bei der Selbsthilfegruppe für junge pflegende Angehörige zwischen 18 und 35 Jahren liegt der Fokus auf der Selbstfürsorge, gegenseitigem Rückhalt und niedrigschwelligem Austausch auf Augenhöhe.

Kontakt: *Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund*

Telefon: *0231 / 18998954*

Jeden letzten Samstag im Monat von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Selbsthilfegruppe Long Covid und Post Vac

Betroffene von Long Covid und Post Vac treffen sich an jedem 2. und 4. Mittwoch im Monat zur gegenseitigen Unterstützung und zum Austausch.

Kontakt: *Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund, Frau Metzak*

Telefon: *02 31 / 52 90 97*

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Dorstfelder Frauen e.V.

Die Gruppe türkischer Frauen trifft sich 2x im Monat zum Beisammensein und Erfahrungsaustausch.

Es werden gemeinsam Infoangebote zu frauenrelevanten Themen durchgeführt, interkulturelle Projekte und Veranstaltungen geplant oder Beratungsangebote durchgeführt.

Interessierte Frauen sind herzlich willkommen.

Jeden 1. und 2. Mittwoch im Monat
von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Information:
Telefon: 39 57 20

Neu !!!

Gutscheine

Sie suchen ein originelles Geschenk für eine liebe Person?

Bei uns bekommen Sie Gutscheine für viele unserer Angebote: verschenken Sie einen Gutschein für einen Gymnastikkurs, einen Smartphonekurs, eine Tagesfahrt...

INFOS im EKH oder unter Telefon 39 57 20

Krebsberatung Bochum
Krebsgesellschaft NRW e.V.

Beratung und Hilfe bei Krebs

Eine Krebsdiagnose ist ein tiefgreifendes Ereignis.

Der Alltag, die eigenen Pläne, das Umfeld, Familie und Beruf: alles kann in den Sog der Krankheit geraten.

Diese Situation kostet Kraft und wirft viele Fragen auf.

Die Krebsberatung kann dabei helfen, diese Fragen zu klären und neue Orientierung zu finden.

Das Beratungsangebot richtet sich an Betroffene sowie Angehörige und Vertraute.

Die Gespräche sind kostenfrei und vertraulich.

Kontakt: Bettina Wiethaus, Psychoonkologin

Telefon 02 34 / 520 019 80

Jeden Montag und Dienstag,
Termine nach Vereinbarung

Schach-Club SC Hansa Dortmund

Freitags 17.30 – 19.00 Uhr: Jugend- und Anfängertraining

Dort werden die Grundlagen des Schachs aufgezeigt, der Kurs wendet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Das Training besteht aus individuellen Übungen, Teamtrainings und Partien sowie Partieanalysen.

Freitags 19.00 – 22.30/23.00 Uhr: allgemeiner Vereinsabend

Er richtet sich vornehmlich an Spieler*innen mit Vorkenntnissen, aber natürlich können auch Anfänger*innen teilnehmen. Hier bieten wir neben Gruppentraining und Übungspartien diverse Turniere, natürlich auch mit dem ein oder anderen Schwätzchen zwischendurch :-)

Ansprechpartner: SC Hansa Dortmund, Simon Krüger, 1. Vorsitzender, Kaiserstr. 86, 44135 Dortmund
Telefon: 0231 530 7617 oder 0176 3494 3803
E-Mail: simon.krueger@sc-hansa.de

Musik-Rocker Westpark Dortmund

Alter: ab ca. 1,5 Jahre – „keine Lust mehr", offener Kurs, **freitags 15.45 Uhr**

Musik ist die wohl schönste Art, Kinder selbstsicher und stark zu machen für ihr Leben.

Gemeinsames Musizieren, Musik und Bewegung zu Rhythmus verbinden und Lieder und Verse zusammen mit nach Hause nehmen... in Kursen für Eltern und Kinder unter 3 Jahren wird dies möglich.

Ansprechpartnerin: Katja Dörsch
Telefon: 0231 189 55 38 oder 0178 725 64 53
E-Mail: kd2003@gmx.net
Internet: www.kd-workshops.de

Auch für Großeltern mit Enkeln!

Ehrenamt im EKH – wir brauchen Sie!

Wir sind immer auf der Suche nach Menschen, die Lust haben, sich bei uns ehrenamtlich zu engagieren.

Wir freuen uns über jede und jeden, der oder die sich neu bei uns einbringen möchte, egal welchen Alters.

Ob neuartige Projekte, frische Ideen oder Unterstützung bei Bewährtem: **Bitte melden Sie sich, meldet euch bei uns!**

Ein Kennenlern-Gespräch kann ein wunderbarer Beginn sein.

Auch wenn Ihnen ein Angebot in unserem Heft fehlt oder Sie ein schönes Hobby haben, welches Sie gerne mit anderen Menschen teilen möchten, dann sprechen Sie uns an.

Wir haben ein Herz für engagierte und kreative Menschen, die unser Haus noch lebendiger machen!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen!

Unsere Tagesfahrten beinhalten immer eine Stadtführung.

Sollten wir Tagesfahrten planen, die andere Aktivitäten beinhalten, z.B. eine Schifffahrt, besondere Besichtigungen, Eintritt für Parks etc., kann der Preis auch höher als 30,- Euro ausfallen.

Für den Kartenvorverkauf gilt:

- **6 Wochen vorher, ab 08.00 Uhr im EKH oder telefonisch**
- **maximal 2 Karten pro Person !!!**
- **Die bestellten Karten müssen spätestens 2 Wochen vor der Fahrt abgeholt werden.**
- **Ein Anspruch auf Erstattung der Teilnehmergebühr bei „Nichtteilnahme“ an einer Fahrt besteht nicht.**

Schloss Bückeburg mit Altstadt

am Mittwoch, 05.08.2026

Besuchen Sie mit uns die niedersächsische Kleinstadt Bückeburg mit dem Schloss Bückeburg, dem Wohnsitz des Fürstenhauses zu Schaumburg-Lippe. Nach einer 50-minütigen Führung durch das Schloss können sie das Fürstliche Mausoleum und das Museum der Hofreitschule besuchen.

Aber auch das wenige Gehminuten entfernte Bückeburg hat einiges zu bieten: der Marktplatz mit dem Rathaus im Stil der Weserrenaissance, zahlreiche Fachwerkhäuser und die prächtige Stadtkirche, die Elemente der Spätgotik mit dem Frühbarock verbindet.

Gebühr: **35,- €** *(einschl. Eintritt für Schlossführung, Fürstlichen Hofreitschule und Mausoleum)*

Abfahrt: *08.00 Uhr, ab EKH*

Rückfahrt: *17.30 Uhr*

Kartenvorverkauf ab 24.06.2026

Rinteln

am Donnerstag, 24.09.2026

Die lebendige Fachwerk-Stadt an der Weser

Entdecken Sie mit dem EKH Rinteln, das architektonische Kleinod mitten im Naturpark Weserbergland.

Lassen Sie sich von der Pracht der Weserrenaissance-Bauten verzaubern, entdecken Sie bei einer historischen Führung eine Fülle an spannenden Erzählungen und erfahren Sie mehr über die Geschichte der historischen Stadt.

Nach der Führung haben Sie Zeit, die lebendige historische Stadt auf eigene Faust zu erkunden.

Gebühr: *30,- € (einschl. Stadtführung)*

Abfahrt: *08.00 Uhr, ab EKH*

Rückfahrt: *17.30 Uhr*

Kartenvorverkauf ab 13.08.2026

Lemgo

am Dienstag, 06.10.2026

Die alte Hansestadt Lemgo im Herzen des Lipperlandes – ein Hochschulstandort mit Geschichte.

In Lemgo erwarten Sie 825 Jahre Stadtgeschichte. Reich geschmückte, prächtige Stein- und Fachwerkhäuser aus der späten Gotik und Renaissance prägen das Stadtbild und erzählen vom Stolz und Reichtum der Hansekaufleute.

Am Innovation Campus Lemgo, der nur einige Gehminuten entfernt liegt, lernen und forschen Studierende und Wissenschaftler rund um die Digitalisierung.

Nach der Stadtführung lädt Sie der schöne historische Stadtkern zum Bummeln ein

Gebühr: *30,– € (einschl. Stadtführung)*

Abfahrt: *08.30 Uhr, ab EKH*

Rückfahrt: *ca. 17.30 Uhr*

Kartenvorverkauf ab 25.08.2026

Xanten

am Mittwoch, 02.12.2026

Die Stadt Xanten in der nördlichen Metropole Ruhr liegt im Kreis Wesel und gehört zu den Highlights einer kulturgeschichtlichen Reise ins Ruhrgebiet.

Lernen Sie bei der Stadtführung die Geschichte und die Sehenswürdigkeiten der Stadt kennen.

Anschließend lohnt sich ein Bummel über den Weihnachtsmarkt, für den der Dom Sankt Viktor eine wunderschöne Kulisse bildet.

Gebühr: *30,– € (einschl. Stadtführung)*

Abfahrt: *09.00 Uhr, ab EKH*

Rückfahrt: *ca. 17.30 Uhr*

Kartenvorverkauf ab 21.10.2026

Zu Besuch

...im Christinenstift

Besuchen Sie mit dem EKH das Christinenstift, eine Seniorenpflegeeinrichtung der Kath. St. Paulus Gesellschaft im Herzen von Dortmund.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über die unterschiedlichen Bereiche und lernen Sie die Besonderheiten der Einrichtung kennen.

Termin: ***Mittwoch, 09. September 2026 um 14.30 Uhr***

Treffpunkt: *14.15 Uhr, Eisenmarkt 2 / Ecke Silberstraße (Nähe U-Bahn-Haltestellen Kampstraße oder Stadtgarten)*

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung im EKH oder telefonisch unter: 39 57 20

Zu Besuch

...im Josefinenstift

Lernen Sie das Josefinenstift der Kath. St. Paulus Gesellschaft kennen.

Bei einem Rundgang durch die neu erbaute Seniorenein-richtung in der nördlichen Gartenstadt haben Sie Zeit Fragen zu stellen und einen Überblick über die verschiedenen Bereiche zu bekommen.

Termin: ***Dienstag, 13. Oktober 2026 um 14.30 Uhr***

Treffpunkt: *14.15 Uhr, Josefinenweg 2 (U47, bis Haltestelle Lübkestraße)*

Zu Besuch

...im Minna-Sattler-Seniorenzentrum

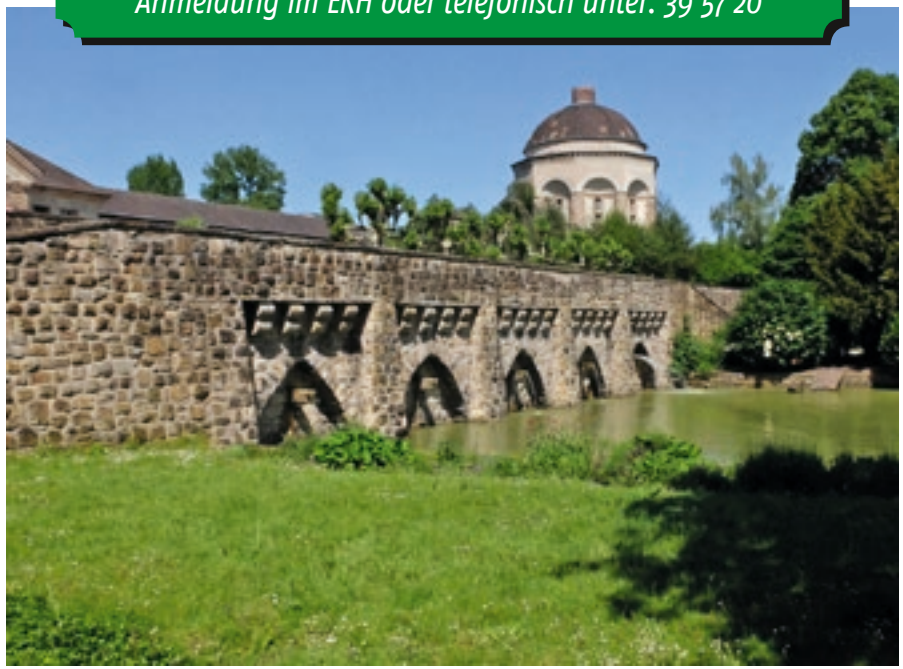
Am 03.11.2026 besuchen wir das Minna-Sattler-Seniorenzentrum der AWO.

Sie bekommen interessante Informationen über die Einrichtung und können sich bei einem ausführlichen Rundgang ein eigenes Bild des schönen Seniorenzentrums am Rombergpark machen.

Termin: ***Dienstag, 03. November 2026 um 10.30 Uhr***

Treffpunkt: *10.15 Uhr, Mergelteichstr. 10, (Bus 449, 450 Haltestelle Mergelteichstraße/Zoo)*

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung im EKH oder telefonisch unter: 39 57 20



Information:
Telefon: 39 57 20

BINGO

„Fiebern Sie mit – Spielen Sie mit“ beim BINGO – Nachmittag im EKH. Mit kleinem Einsatz und netten Gewinnen werden Sie einen unterhaltsamen Nachmittag verbringen.

Die Erlöse kommen dem Förderverein des EKHs zu Gute.

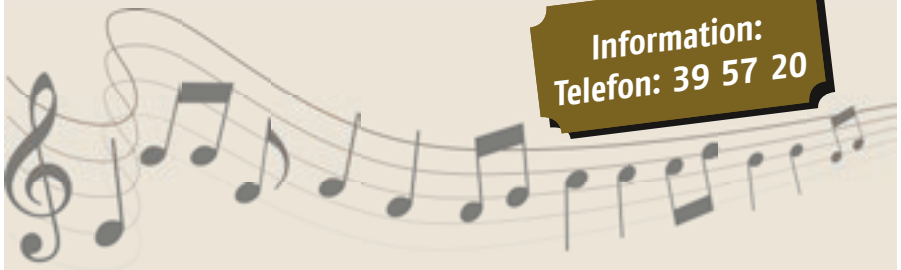
Jeden letzten Dienstag im Monat von 15.00 bis 16.30 Uhr

Eintritt frei!

Gemeinsames Singen mit Gila und Werner

Begleitet von Gitarre und Mundharmonika werden in netter Runde beliebte Volks- und Wanderlieder gesungen.

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr



Information:
Telefon: 39 57 20

Raten Sie wieder mit bei unserem unterhaltsamen und lustigen Kneipenquiz!

Verschiedene Teams treten gegeneinander an und beantworten Fragen aus unterschiedlichsten Kategorien.

Das Team mit den meisten richtigen Antworten gewinnt.

Termin: ***Mittwoch, 30. September 2026 um 17.00 Uhr***

Kosten: ***Eintritt frei!***
(Für Getränke können Kosten entstehen!)

Wünsch Dir was – das Wunschkonzert!

Das EKH singt gemeinsam mit Ihnen Ihre Lieblingslieder!

Wir laden Sie ein zu einem bunten Musiknachmittag, an dem Sie sich Ihre Lieblingslieder wünschen und dann gemeinsam mit allen Besucher*innen singen können.

Die Liedertexte werden auf eine Leinwand projeziert.

Termin: ***11. November 2026 um 15.00 Uhr***

Kosten: ***Eintritt frei!***
(Für Getränke können Kosten entstehen!)

„Alles ist so schlimm geworden."

War damals eigentlich wirklich alles besser?

Gemeinsam möchten wir nachdenken zu den Themen, die uns vor Ort bewegen: Einsamkeit, Veränderungen im Stadtbild, Unsicherheit, Altersdiskriminierung oder auch Überforderung durch digitale Entwicklung. Und vielleicht gibt es für manches auch Lösungen, zu denen wir gemeinsam beitragen können.

Sigrid Pranke vom AWO-Projekt „Demokratie für Alle" gibt einen allgemeinen Input und moderiert den hoffentlich lebhaften Gedankenaustausch.

Termin: ***Mittwoch, 07. Oktober 2026, 14.00 bis max. 16.00 Uhr***

Kosten: ***Eintritt frei!*** *(Für Getränke können Kosten entstehen!)*

Weihnachtlicher Kreativmarkt

Wir laden Sie wieder ein zu unserem beliebten weihnachtlichen Kreativmarkt!

Hobbykünstler*innen aus dem Umfeld des Eugen-Krautscheid-Hauses präsentieren in weihnachtlicher Atmosphäre ihre kunstvoll angefertigten Dekorationen, Geschenkartikel, Schmuck und vieles mehr an.

Der Förderverein des EKH veranstaltet wieder einen kleinen Büchermarkt und das Biercafé West verwöhnt die Besucher*innen mit leckeren Speisen und Getränken.

Termin: ***Sonntag, 15. November 2026, 11.00 – 16.00 Uhr***

Standgebühr: ***10,– €***

Anmeldungen für einen Stand beim Basar nehmen wir ab dem 01. September 2026 hier bei uns im EKH an!

Weihnachtsfeier

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie wieder zu unserer Weihnachtsfeier einladen.

Diesmal feiern wir in unserem großen Gruppenraum, festlich geschmückt, mit Kaffee, weihnachtlichen Getränken und leckerem Gebäck. Wir freuen uns, das Jahr gemeinsam mit einem Weihnachtslieder-Singen ausklingen zu lassen.

Termin: ***Dienstag, 15. Dezember 2026, um 15.00 Uhr***

Kosten: ***Eintritt frei!*** *(Für Getränke können Kosten entstehen!)*

Lampenfieber – jetzt mal in echt

Ein Solotheaterstück über die Welt des Theaters!

Ein Theaterstück von und mit Markus Veith.

Der Schauspieler hat sein Abendwerk getan. Die Aufführung war erfolgreich, das Publikum begeistert, der Applaus üppig.

Nun sitzt er in seiner Garderobe... gemeinsam mit seinen Zuschauern. Und zwischen Kostüm und Schminke plaudert er aus dem Nähkästchen: Von den Splittern der Bretter, die die Welt bedeuten. Über Texthänger, Pleiten und Pannen, Schein und Sein und die großen Heldinnen und Helden seines Metiers – Rühmann, Gerd Fröbe, Peter Ustinov, Zarah Leander...

Anekdotenreich und humorvoll, mit viel Liebe, Respekt und Biss zerlegt er das Show-Business, das like no Business ist.

Termin:
Dienstag,
17. November 2026

Beginn:
15.00 Uhr

Kosten:
5,- €

Vortrag: Sicher zu Fuß

Zu Fuß gehen ist für viele ältere Menschen die wichtigste Form der Mobilität. Mit zunehmendem Alter steigen jedoch auch die Herausforderungen und Risiken im Straßenverkehr.

In unserer Veranstaltung „Sicher zu Fuß im Alter unterwegs" informiert Maria Faust von der Deutschen Verkehrswacht Dortmund über typische Unfallursachen, sicheres Verhalten beim Überqueren von Straßen sowie Möglichkeiten, die eigene Sicherheit im Alltag zu erhöhen.

Im gemeinsamen Austausch gibt es praktische Tipps und Informationen, wie selbstständige und sichere Mobilität im Alltag unterstützt werden kann.

Termine: ***Mittwoch, 02. September 2026, 15.00 Uhr***
Mittwoch, 02. Dezember 2026, 15.00 Uhr

Referentin: *Maria Faust, Deutsche Verkehrswacht Dortmund*

Vortrag: Bestattungsvorsorge

Sicherheit, Entlastung und Selbstbestimmung

Im Falle des Todes ist es wichtig vorzusorgen – für sich selbst, aber auch für die Angehörigen. Es ist wichtig, diese zu entlasten und Sicherheit und Kontrolle über seinen eigenen letzten Weg zu haben.

Das Bestattungshaus König gibt einen Überblick u.a. über die Bedeutung einer Bestattungsvorsorge, Möglichkeiten der Finanzierung und Vertragsgestaltung, Rangfolgen der Angehörigen, Gestaltungsmöglichkeiten einer Bestattung und zeigt rechtliche Aspekte auf.

Termine: ***Dienstag, 22. September 2026, 14.30 Uhr***

Vortrag:
Die Arbeit der Betreuungsbehörde

In diesem Vortrag informiert die Betreuungsbehörde der Stadt Dortmund über Aufgaben und Bedeutung rechtlicher Betreuungen.

Thematisiert werden der Ablauf eines rechtlichen Betreuungsverfahrens, die Rolle der Betreuungsbehörde sowie die Bedeutung der Vorsorgevollmacht.

Des Weiteren wird auf das Ehegattennotvertretungsrecht und die Patientenverfügung eingegangen.

Termin: ***Dienstag, 21. Juli 2026 um 14.30 Uhr***

Anmeldung und weitere Informationen:
Seniorenbüro Innenstadt-West unter Telefon: 50 – 113 40
oder E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Geschichtenstube

Wir laden recht herzlich zu unserem Angebot der **Geschichtenstube** ein.

Das monatlich stattfindende Format, in Kooperation mit dem Seniorenbüro Innenstadt-West, 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.

Termine: Jeden 2. Montag im Monat von 14.30 bis 16.00 Uhr

Information: bei Begegnung VorOrt
unter Telefon: 0160 – 557 43 41 oder
E-Mail: begegnungwest@awo-dortmund.de

Rollatoren – Tanztee

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.

1. Termin: Dienstag, 15. September 2026 um 15.00 Uhr
Ort: Polnische Kath. Mission St. Anna, Rheinische Str. 174

2. Termin: Dienstag, 17. November 2026 um 15.00 Uhr
Ort: Pulsschlag Dorstfeld, Vogelpothsweg 15

Anmeldung im Seniorenbüro Innenstadt-West
unter Telefon: 50 – 113 40

Weihnachtskonzert

Generationsübergreifendes Singen im Advent

Das vorweihnachtliche Singen ist ein Begegnungsangebot für Kinder und Senior*innen, das Generationen und Nationalitäten verbindet. Es findet in der Martin-Kirche vor dem Weihnachtsberg statt. Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die Spaß am gemeinsamen Singen von Adventsliedern haben, sind dazu eingeladen.

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

Termin:
Dienstag, 01. Dezember 2026
von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Weitere Informationen:
Seniorenbüro Innenstadt-West
unter Telefon: 50 – 113 40

Da unsere Kurse sehr beliebt und gut gebucht sind, erfragen Sie bitte freie Plätze unter Telefon: 39 57 20 oder im EKH am Service-Point!

Wir bitten um Verständnis, dass gezahlte Kursgebühren aufgrund von Urlaub, Krankheit o.ä. nicht erstattet werden können.

Noch etwas in eigener Sache:

Da wir um die Beliebtheit unserer Gesundheitskurse wissen und unsere Besucher*innen nicht nur das sportliche, sondern auch das menschliche Miteinander sehr schätzen, sind wir immer auf der Suche nach **neuen Übungsleiter*innen** und Sportangeboten.

Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Sitzgymnastik

Bleiben Sie aktiv und stärken Sie Ihren Körper – ganz bequem vom Stuhl aus!

In unserer Sitzgymnastikgruppe führen wir gemeinsam sanfte Übungen durch, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern.

Die regelmäßige Teilnahme hilft dabei, den Alltag leichter zu meistern, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Dienstags: *09.30 – 10.30 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,- €*

Anleiteriin: *Kerstin Küçük*

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Sanft in Bewegung

Sanfte Mobilisationsübungen zu Pilates-Elementen mit fließenden Bewegungsabläufen laden dazu ein, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen.

Dienstags: *10.45 – 11.45 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,- €*

Anleiteriin: *Kerstin Küçük*

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Feldenkrais

Wer kennt nicht die hochgezogenen Schultern bei Stress oder auch Kälte?

Oft vergessen wir dann was wir tun und nehmen es nicht mehr wahr!

Bei dieser Feldenkrais-Methode lernt man überflüssige Muskelspannung aufzuspüren und aufzugeben.

Durch kleine, sich wiederholende Bewegungen in verschiedenen Varianten, können wir uns dieser Muster wieder bewusst werden und das Körperbild erweitert sich.

Die Lektionen finden überwiegend auf einer Matte statt.

Bitte, wenn vorhanden, Matten mitbringen und warme, bequeme Kleidung, sowie warme Socken.

Dienstags: *17.00 – 18.00 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 38,- €*

Anleiteriin: *Ursula Gelzinnus*

Rücken fit
aktiv für den gesunden Rücken

Präventive Rückenschule und aktives Wirbelsäulentraining unter fachlicher Anleitung von Hildegard Lüning-Scmusz.

Erlernbare richtige Verhaltensweisen, sowie Kräftigungs- und Dehnübungen fördern Ihre Gesundheit, das allgemeine Wohlbefinden und dienen der Vorbeugung gegen Rückenschmerzen.

Mittwochs: *08.30 Uhr*
09.45 Uhr
11.00 Uhr

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,- €*

Anleiterin: *Hildegard Lüning-Scmusz*

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Tanzfit – Für die Generation 50++
Die neue Art sich tänzerisch gesund zu halten!

Tanzfit ist eine Kombination aus Gymnastik, Tanz, Koordination, Ausdauer...

Es wird in Reihen oder im Kreis getanzt. Ziel ist die Beweglichkeit zu erhalten, Muskeln zu trainieren und das Ganze unterstützt mit Schlagern, Oldies und Evergreens.

Es gibt reine Gymnastikübungen, spezielle Muskelübungen und auch kleine Choreografien zu verschiedenen Songs.

Tanzen, Gymnastik, Fitness und Spaß ganz ohne Tanzpartner!

Mittwochs: *10.30 – 11.30 Uhr*
11.45 – 12.45 Uhr

Donnerstags: *09.30 – 10.30 Uhr*
10.30 – 11.30 Uhr
11.45 – 12.45 Uhr

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,- €*

Anleiter: *Peter Hühner, Inhaber vom Tanzstudio Gödde*

FIT & FRÖHLICH in den Tag
Schwungvolle Präventionsgymnastik 60+

Pamela Balz bietet bereits seit 2016 ihr abwechslungsreiches und fröhliches Gymnastik- und Bewegungsprogramm im EKH am Westpark an.

Das Gymnastikangebot kombiniert funktionelles Rücken- und Ganzkörpertraining zur Steigerung der Muskelkraft und Flexibilität mit kleinen, einfachen Bewegungssequenzen zur Musik! Alle, die gerne mit viel Spaß und Abwechslung ihre Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessern möchten, kommen hier auf ihre Kosten!

Donnerstags: *09.15 – 10.15 Uhr*
10.30 – 11.30 Uhr

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Pamela Balz*

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Achtsames Hatha Yoga

Mit angepassten Übungen werden Muskeln gedehnt und gestärkt. Mit Beobachtung auf uns selbst können Verspannungen gelöst werden.

Bei Meditation und Entspannung wird der Kopf frei und mehr Freude und Gelassenheit begleitet uns im Alltag.

Bitte, wenn vorhanden, Matten mitbringen und warme, bequeme Kleidung, sowie warme Socken.

Donnerstags: *12.45 – 13.45 Uhr und*
15.15 – 16.15 Uhr

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Susanne Juretzky*

Information + freie Plätze: Telefon: 39 57 20

Stuhl-Yoga

Yoga funktioniert auch mit zunehmendem Alter.

Im Stuhl-Yoga gibt uns der Stuhl die Möglichkeit, im sicheren Umfeld wieder aktiver zu werden.

Die Koordination und das Gleichgewicht werden durch Körperstellungen, im Yoga Asanas genannt, geübt.

Bei leisen Klängen und Fantasiereisen werden Körper und Geist entspannt und gelassener.

Bitte warme, bequeme Kleidung, sowie warme Socken mitbringen.

Donnerstags: *14.00 – 15.00 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Susanne Juretzky*

Zumba Gold

Ein Fitnesskurs für alle, die mit Spaß und Musik die körperliche Fitness verbessern möchten. Bei lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen werden Herz, Kreislauf und Muskeln in Schwung gebracht. Einfache Schrittfolgen und Bewegungsabläufe stimulieren Gedächtnis, Haltung und Gleichgewicht.

Der Kurs wird von der ausgebildeten **Zumba Gold Trainerin Tanja Söllner** durchgeführt und ist auch für einen sanften Einstieg geeignet sowie für Personen mit Gelenkproblemen oder körperlichen Einschränkungen.

Pause bis Ende Dezember 2026

Freitags: *09.00 – 10.00 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Tanja Söllner*

Frauen in Bewegung

Ein moderates Ausdauertraining für den ganzen Körper, geeignet für jedes Fitnesslevel, ob Einsteiger oder Fortgeschritten.

Durch verschiedenste Übungen, teilweise auch mit kleinen Fitnessgeräten, wird der Körper und der Kreislauf in Schwung gebracht.

Bei gutem Wetter wird auch draußen trainiert!

Freitags: *11.00 – 12.00 Uhr*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Brigitte Dillenhöfer*

Tai Chi

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung geübt wird.

Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Die Kursleiterin Brigitte Donszik-Gathmann ist zertifizierte Tai Chi Lehrerin.

Montags: *12.00 – 13.00 Uhr, jeden 1. Montag im Monat*

Kosten: *10 Treffen à 60 Min. 33,– €*

Anleiterin: *Brigitte Donszik-Gathmann*

Das Biercafé West im EKH

Die Eheleute Karadas sind Dienstag bis Sonntag für Sie da und verwöhnen Sie mit z.B.

- Mittagstisch (12.00 – 14.00 Uhr)
- Kaffee, Kuchen und Bierspezialitäten

Telefon: 137 292 05

E-Mail: info@bcw.cafe

Bleib‘ auf dem Laufenden! Mit unserer App IMMER DABEI bist auch Du immer dabei.

Hole Dir unsere kostenlose AWO-App **IMMER DABEI** und verpasse keinen Termin und keine Nachricht mehr.

Einfach scannen und der großen AWO-Community beitreten!

Apple Appstore

Google Playstore

Fußpflege bei Frau Welter

Freitags: *09.00 – 12.30 Uhr*

Telefon: *01 72 / 279 06 16*

Kosten: *30,– €*

Anmietung von Räumlichkeiten im EKH

Haben Sie Interesse an unseren Räumlichkeiten?

- Für Seminare, Workshops, Fortbildungen o.ä. bis zu einer Gruppengröße von **10 Personen** können Sie unsere beiden Seminarräume im 1. OG von Montag bis Freitag anmieten.
- ✓ Gewünschte Technik stellen wir gerne zur Verfügung.
- ✓ Getränke und Verpflegung können über das Biercafé West in unserem Haus bestellt werden.

Bitte sprechen Sie uns an!

Rentenversicherung ...viele Fragen, kein Problem!

Egal ob Sie der LVA, BfA oder Knappschaft-Bahn-See angehören, der ehrenamtliche Versichertenberater Ulrich Kuckling ist für Sie da.

Herr Kuckling berät und informiert kostenlos u.a. bei

- der Antragstellung für gesetzliche Renten
- Fragen zum Rentenrecht
- Reha-Maßnahmen
- Krankenversicherung (Knappschaft)

Terminvereinbarung bei Herrn Kuckling unter Telefon

0231 - 81 44 69

Die Polizei – dein Freund und Helfer

...auch bei uns im Haus!

Polizeihauptkommissarin Marion Gerring ist Bezirksbeamtin der Dortmunder Polizei und zuständig für den Bereich der westlichen Innenstadt.

Sie kümmert sich um Anliegen und Sorgen der Bewohner und steht Ihnen gerne für eine Beratung zur Verfügung.

Frau Gerring ist in ihrer Dienststelle unter der **Telefonnummer: 132 - 1357** zu erreichen.

Sprechstunde im EKH:

Termine auf Anfrage

WICHTIG: In akuten Fällen wählen Sie bitte den Notruf unter 110!!

Ansprüche nach dem Sozialrecht

Beratung über inhaltliche Voraussetzungen und verfahrensmäßige Durchsetzung von Leistungsansprüchen.

Hagen Brune, Richter im Ruhestand, war zunächst Rechtsanwalt und dann jahrzehntelang Richter am Sozialgericht Dortmund.

Dabei konnte er richterliche Erfahrung in allen Bereichen des Sozialrechts sammeln (Renten-, Kranken-, Unfall-, Arbeitslosenversicherung, Schwerbehindertenrecht, soziales Entschädigungsrecht, Grundsicherung für Arbeitssuchende (Hartz IV) und nach dem SGB XII).

Ein Schwerpunkt der Beratung wird die Hilfestellung bei der Klärung und Sicherung des entscheidungserheblichen Sachverhaltes sein.

Hagen Brune ist Mitglied bei der AWO.

Es handelt sich um ein ehrenamtliches Angebot.

Beratungstermine:

jeden 1. Mittwoch auf Anfrage

Termine Telefon: 39 57 20

Begegnung VorOrt – GEMEINSAM GESTALTEN

Als Koordinatorin für „Begegnung VorOrt“ ist Birgit de Boer die Ansprechpartnerin im Bezirk Innenstadt-West, wenn es um Möglichkeiten und Räume für Begegnung und Austausch und lebendige Nachbarschaft im Quartier geht.

- ❑ ***Sie möchten mehr Menschen in Ihrer Nachbarschaft kennenlernen?***
- ❑ ***Sie möchten neue Angebote und Hobbys ausprobieren?***
- ❑ ***Sie möchten ehrenamtlich aktiv werden?***

Birgit de Boer ist Vor Ort: häufig ist sie im EKH anzutreffen oder aber mit der Plauderbank im Quartier unterwegs. Dann ist der Weg nur kurz für einen Plausch und Austausch zu Begegnungsangeboten im Quartier.

Gerne kann auch über Telefon oder Email zu ihr Kontakt aufgenommen werden: Birgit de Boer, Koordinatorin Begegnung VorOrt

Erreichbar unter: 0160 557 4341 oder
begegnungwest@awo-dortmund.de

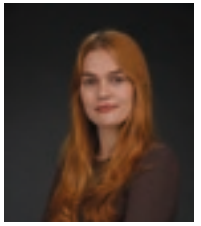
Begegnung VorOrt

SeniorenBüro Innenstadt-West

Das Team des Seniorenbüros Innenstadt-West stellt sich vor:

Kerstin Jung
AWO

Renate Sellin
AWO



Lea Rath
Stadt-DO

Anke Sträter-Wypich
Stadt-DO

Wir beraten Sie kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema **„Älter werden“**:

- ✓ Wohnortnahe Hilfsangebote
- ✓ Formulare & Antragshilfen
- ✓ Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung
- ✓ Bildung & Freizeit
- ✓ Unterstützung für pflegende Angehörige
- ✓ Ehrenamt

Sie können sich telefonisch oder nach Terminabsprache auch persönlich von uns im Eugen-Krautscheid-Haus beraten lassen. Wir sind in der ersten Etage barrierefrei erreichbar.

Seniorenbüro Innenstadt-West
Lange Str. 42
44137 Dortmund

Telefon: 0231 . 50 – 113 40
E-Mail: Seniorenbuero.west@dortmund.de

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.

Jeden 1. Freitag im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr

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

Anmeldung und weitere Informationen:
Seniorenbüro Innenstadt-West, Telefon 50 – 113 40
oder E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

„Herz und Hand“ – Angehörige im Dialog

Neuer Gesprächskreis für ehemalige pflegende Angehörige

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

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

So sind auch manchmal alte Freundschaften eingeschlafen oder abgebrochen.

Wir möchten ehemalige pflegende Angehörigen, Freunden und Nachbarn einen Raum bieten, um sich untereinander auszutauschen, sich gegenseitig zu unterstützen und andere Wege zu finden, mit der neuen Situation umzugehen.

Jeden 3. Freitag im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr

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

Ansprechpartnerinnen:

Isabella Jäger, Ehrenamtliche,
E-Mail: herzundhand.info@gmail.com

Kerstin Jung, Seniorenbüro Innenstadt-West,
Telefon 50 – 113 40
E-Mail: seniorenbuero.west@dortmund.de

Alzheimer Gesellschaft

Aus gemeinsamer Betroffenheit und der Erkenntnis, dass es keine Hilfe für Kranke und Angehörige gab, schlossen sich im März 1989 Angehörige zu einer Selbsthilfegruppe zusammen. Im Februar 1990 gründeten sie die Alzheimer Gesellschaft Dortmund e.V.

Bundesweit gibt es inzwischen etwa 500 Alzheimer-Gruppen. Dank ihrer zahlreichen innovativen Aktivitäten ist das Krankheitsbild „Demenz“ in der Öffentlichkeit derart bekannt geworden, dass sich die Verantwortlichen im deutschen Gesundheitswesen zum Handeln gezwungen sehen.

Die Alzheimer Gesellschaft e.V. will insbesondere:

- Verständnis und Hilfsbereitschaft in der Bevölkerung für die Alzheimer-Krankheit oder ähnliche Leiden durch Information und Öffentlichkeit fördern
- Gesundheits- und sozialpolitische Initiativen anregen
- Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung bei den Betroffenen und die Selbsthilfefähigkeiten bei den Angehörigen verbessern
- Für die Betreuung durch Aufklärung, emotionale Unterstützung und öffentliche Hilfen Entlastung schaffen
- Neue Betreuungsformen entwickeln und erproben
- Zusammenarbeit und Kooperation mit Betroffenen sowie anderen Organisationen und Einrichtungen herbeiführen

Regelmäßige Angebote der Alzheimer Gesellschaft im Eugen-Krautscheid-Haus:

- **Fachvorträge** (Anmeldung erforderlich)
  an jedem 5. Dienstag im Monat
  ab 17.00 Uhr
- **Freizeittreff**
  an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat
  von 16.00 bis 18.00 Uhr
- **Gesprächskreis**
  für Angehörige von Menschen mit Frontotemporaler Demenz
  an jedem 1. Montag im Monat
  von 15.00 bis 16.30 Uhr

  Weitere Infos unter:
  www.alzheimer-dortmund.de

Kontakt:
Mirko Pelzer
Tel. 02 31 / 724 66 11
oder
alzheimerdortmund@aol.com

Der Reisekatalog 2026 ist da!

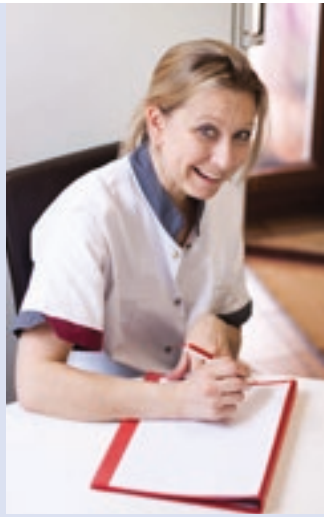
Jetzt kostenlos anfordern:
Tel. 02332 700496
reisedienst@awo-en.de

Infos zu unserem Reise-Angebot finden Sie unter www.awo-en.de/reisedienst

AWO REISEDIENST
Ennepe-Ruhr / Dortmund
Hagen – Märkischer Kreis

Pflegeberatung

Pflegeberatungsstelle im Eugen-Krautscheid-Haus nach § 37 Abs. 3 SGB XI



Pflegebedürftige, die Pflegegeld erhalten und nicht die Hilfe eines Pflegedienstes in Anspruch nehmen, müssen nach Paragraph 37 Absatz 3 des 11. Sozialgesetzbuches (SGB XI) in regelmäßigen Abständen eine Beratung zur Pflege durchführen lassen.

Dies wird oft auch als „Beratungseinsatz“ oder „Beratungsbesuch“ bezeichnet.

Der Beratungseinsatz in der Pflege ist ab **Pflegegrad 2** also verpflichtend. Es soll die Qualität in der häuslichen Pflege sichern und die Pflegeperson unterstützen.

Der Beratungseinsatz findet in der eigenen Häuslichkeit statt!

Wir besuchen und beraten Sie gerne!

Gerne können Sie mit uns einen Termin vereinbaren!

Ansprechpartnerin: ***Carla Cailean***
Telefon: ***0231 / 395 72 - 18***
E-Mail: ***c.cailean@awo-dortmund.de***

Tagespflege

Unsere Tagespflegeeinrichtungen bieten Pflege und Betreuung durch Fachpersonal für Seniorinnen und Senioren, die tagsüber Unterstützung und Aktivierung brauchen, aber weiterhin ihre Wohnung behalten möchten.

Unsere Gäste werden morgens vom Fahrdienst abgeholt und zur Tagespflege gefahren. Hier angekommen erfahren unsere Gäste individuelle Betreuung in Kleingruppen sowie Aktivierung und Förderung ihrer Fähigkeiten. Es werden täglich drei Mahlzeiten plus einer Zwischenmahlzeit angeboten. Am Nachmittag kehren unsere Gäste wieder in ihre eigenen „4 Wände" zurück.

Informationen zu den Tagespflegeangeboten des AWO Unterbezirks in Dortmund:

Ansprechpartnerin:
Carla Cailean Telefon: 02 31 / 395 72 – 18

Zielsetzung

Unser primäres Ziel ist es, die Selbständigkeit unserer Gäste so lange wie möglich zu erhalten, um somit die Lebensqualität zu verbessern und Heimeinzug zu verzögern oder gar zu verhindern.

Des weiteren möchten wir mit unserer Arbeit pflegende Angehörige entlasten und ihnen beratend zur Seite stehen.

Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden unserer Gäste, eine Atmosphäre der Geborgenheit und des Vertrauens sind für uns eine Selbstverständlichkeit.

Leistungen

- **Hol- und Bringdienst zur Einrichtung und zurück**
- **Grundpflege (Duschen, Baden) und Behandlungspflege**
- **Betreuungsangebote (Kochen, Backen, Gedächtnis- und Bewegungstraining)**
- **Angehörigenarbeit (Angehörigenabende, Erfahrungsaustausch)**
- **Flexible Besuchstage und individuelle Betreuungszeiten**

Anmeldung und Kosten

Eine Anmeldung ist möglich für die ganze Woche aber auch für einzelne Tage.

Die Preise für den Aufenthalt in der Tagespflege sind abhängig von dem jeweiligen Pflegegrad und der Anzahl der Besuchstage. Bei einem vorhandenem Pflegegrad werden die Kosten zum großen Teil durch die Pflegekasse getragen.

Je nach Einkommen des Tagesgastes können die Kosten, die nicht von der Pflegekasse gedeckt werden, teilweise vom Sozialhilfeträger übernommen werden.

Für eine individuelle Berechnung Ihrer Kosten stehen wir Ihnen im Rahmen eines Beratungsgespräches gerne zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin mit uns.
Telefon: 02 31 / 395 72 – 18

TP Eugen-Krautscheid-Haus

Die Tagespflege im EKH bietet 34 Plätze für Tagesgäste, die nicht alleine leben können oder wollen und auch für Menschen mit demenziellen Erkrankungen.

In angenehmer Atmosphäre werden die Tagesgäste von speziell geschultem Personal betreut.

Das Eugen-Krautscheid-Haus befindet sich in der westlichen Innenstadt direkt am Westpark, der zu einem Spaziergang einlädt.

Öffnungszeiten:

Montags – freitags:
07.30 Uhr – 16.00/19.00 Uhr

Samstags, sonn- und feiertags:
08.00 Uhr – 16.00 Uhr

Adresse:
Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Str. 42
44137 Dortmund

Telefon: 02 31 / 395 72 – 16
02 31 / 395 72- 21
Fax: 02 31 / 395 72- 20

Tagesspflege Mergelteich

Im Dortmunder Süden gelegen ist die AWO Tagespflege Mergelteich. Sie ist modern und barrierefrei.

Sie liegt in der Nähe des Rombergparks in einem Mehrgenerationenhaus und bietet Platz für 22 Tagesgäste.

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags:
07.30 Uhr – 16.00/19.00 Uhr

Samstags, sonn- und feiertags:
08.00 Uhr – 16.00 Uhr

Adresse:

AWO Tagespflege Mergelteich
Mergelteichstr. 12
44225 Dortmund

Telefon: 02 31 / 725 465 20

Tagespflege Wickede

Die Tagespflege Wickede liegt im Osten unserer Stadt und ist direkt in das Gemeindezentrum eingebunden.

In dem schönen Garten vor dem Haus genießen unsere 19 Tagesgäste die ruhige Lage.

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags:
07.30 Uhr – 16.00/19.00 Uhr

Samstags, sonn- und feiertags:
08.00 Uhr – 16.00 Uhr

Adresse:

AWO Tagespflege Wickede
Meylantstr. 85
44319 Dortmund

Telefon: 02 31 / 217 82 09
Fax: 02 31 / 206 25 64

Tagespflege Holzheck

Die im Norden Dortmunds gelegene, frisch renovierte Tagespflege bietet Platz für 17 Tagesgäste.

Sie liegt im Grünen, unmittelbar am Süggelwald und hat eine direkte Verbindung zur Seniorenwohnstätte Eving

Öffnungszeiten:

Montags bis freitags:
07.30 Uhr – 16.00/19.00 Uhr

Samstags, sonn- und feiertags:
08.00 Uhr – 16.00 Uhr

Adresse:

AWO Tagespflege Holzheck
Holzheck 16
44339 Dortmund

Telefon: 02 31 / 985 130 78

Förderverein Eugen-Krautscheid-Haus

Der Förderverein für das EKH besteht seit 1997.

Der Verein unterstützt das Haus durch **ehrenamtliche** Mitarbeit, Mitgliedsbeiträge und Spenden, durch die die Seniorenarbeit im EKH gefördert wird.

Zum Beispiel:

- Markisen in der Tagespflege
- Zaun am Parkplatz
- IPads / Caretable
- Entspannungskurs pflegende Angehörige
- Handy für die Tagespflegebegleitung
- Neue Pavillons für Veranstaltungen

Unterstützen auch Sie unsere Vorhaben und werden Mitglied im Förderverein.

Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **7,- € pro Jahr**.

Wir freuen uns auch über einmalige Spenden!

Vorsitzender: Torsten Jaspers
Kassiererin: Barbara Wolf
Email: info-ekh@awo-dortmund.de

Antrag Mitgliedschaft Förderverein: *www.awo-dortmund.de*

Bankverbindung: Stadtsparkasse Dortmund
IBAN: DE23 4405 0199 0011 0061 08

Förderverein Eugen-Krautscheid-Haus e.V.

Aufnahmeantrag

Ich bitte um meine Aufnahme ab: _____

_____
Vorname

_____
Name

_____
Straße

_____
Wohnort

_____
Telefon

_____
geboren am

Es ist mir bekannt, dass

- der Austritt aus dem Verein, jederzeit zum Jahresende, schriftlich gegenüber dem Vorstand, erfolgen kann.
- die persönlichen Daten gespeichert werden und in der Vereinsverwaltung Anwendung finden.

_____
Datum / Unterschrift

Erklärung zum Datenschutz gemäß Artikel 13 DSGVO: Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der Förderverein Eugen-Krautscheid-Haus e.V., Tel. 0231 39 57 20, E-Mail: info-ekh@awo-dortmund.de. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie ebenfalls unter diesen Kontaktdaten.

Wir verwenden die von Ihnen erhobenen Daten zum Zweck einer Prüfung der Antragsstellung sowie bei Zustandekommen der Mitgliedschaft zum Zweck der Mitgliederverwaltung und -betreuung im Förderverein.

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie im Internet. https://www.awo-dortmund.de/Datenschutz

Begegnungsstätten der Arbeiterwohlfahrt

Auch in Ihrer Nähe befindet sich eine der vielen Begegnungsstätten der Ortsvereine der Arbeiterwohlfahrt, deren Angebote Sie auch als Nichtmitglied der AWO selbstverständlich nutzen können.

Informationen:
Frank Pranke
Tel: 395 72 – 12

Die Begegnungsstätten werden von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern der AWO-Ortsvereine geleitet, die Ihnen bei eventuellen Fragen gerne zur Verfügung stehen.

Begegnungsstätten unter Leitung der Ortsvereine

Aplerbeck	Rodenbergstr. 70	44 11 29
Asseln	Flegelstr. 42	275 74
Benninghofen/ Wellinghofen	Wellinghofer Amtsstr. 23	46 84 64
Bittermark	Sichelstr. 22	73 69 90
Brackel/Neuasseln	Haferfeldstr. 3	25 42 53
Brechten	Brambauerstr. 49	01 57 / 715 967 98
Brünninghausen	Mergelteichstr. 31	710 64 00
Dorstfeld	Thusneldastr. 20	01 520 / 341 05 70
Eichlinghofen	Stockumer Str. 434	75 61 59
Gartenstadt/Kaiserhain im ZWAR-Begegnungszentrum	Geßlerstr. 15	700 977 21
Hörde-Nord	Hörder Rathausstr. 32	41 48 19
Hörde-Süd	Gildenstr. 5	43 15 60
Holzen	Am Hasenberg 1-3	023 04 / 893 62
Hombruch	Tetschener Str. 2-4	71 74 57
Husen/Kurl	Husener Str. 69	217 99 97
Kirchderne	Merckenbuschweg 41	89 24 02
Kirchlinde	Im Dorloh 75	

Lanstrop	Gürtlerstr. 11	023 03 / 558 24 81
Lindenhorst	Herrekestr. 66	023 05 / 308 01 83
Lücklemberg	Olpketalstr. 83a	797 94 34
Menglinghausen	Am Sturmwald 16	950 077 25
Mitte im Eugen-Krautscheid-Haus	Lange Str. 42	395 72 – 0
Nordstadt	Schumannstr. 6	81 02 80
Oespel/Kley	Kleybredde 32	65 67 45
Persebeck	Grotenkamp 31	77 11 79
Scharnhorst	Gerader Weg 1	
Schüren	Bergparte 4	45 22 22
Sölde	Sölder Str. 148	40 27 39
Stadtbezirk Mengede	Speckestr. 19	37 47 51
Syburg/Höchsten	Syburger Str. 75	023 04 / 612 11
Wambel/Körne	Wambeler Hellweg 7	59 44 57
Wichlinghofen	Vinklöther Mark 2	01 70 / 271 30 03
Wickede	Dollersweg 14	21 10 82

Regelmäßige Treffpunkte für Seniorenarbeit unter Leitung der Ortsvereine:

Berghofen	Berghoferstr. 163	
Brücke der Kulturen	Deutsche Str. 27	01 77 / 620 04 96
Derne	Altenderner Str. 19	
Eving in der Senioren-wohnstätte Eving	Süggelweg 2-4	85 84 09
Kirchhörde / Krukel / Löttringhausen	Hohle Eiche 81	727 39 44

Juli

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
01.07.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
02.07.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
13.07.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
15.07.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
16.07.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
21.07.	14.30	Vortrag: Betreuungsbehörde	40
22.07.	14.00 – 15.30	Philosophischer Lesekreis	14
27.07.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
28.07.	15.00 – 16.30	BINGO	34
29.07.	10.30	Mittwochswanderung	18

August

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
05.08.	08.00	Tagesfahrt: Bückeburg	28
05.08.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
06.08.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
10.08.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
19.08.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
20.08.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
24.08.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
25.08.	15.00 – 16.30	BINGO	34
26.08.	10.30	Mittwochswanderung	18
26.08.	14.00 – 15.30	Philosophischer Lesekreis	14

September

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
02.09.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
02.09.	15.00	Vortrag: „Sicher zu Fuß“	39
03.09.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
09.09.	14.30	Besichtigung: Christinenstift	32
14.09.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
16.09.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
17.09.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
22.09.	15.00	Vortrag: „Sicher zu Fuß“	39
23.09.	14.00 – 15.30	Philosophischer Lesekreis	14
24.09.	08.00	Tagesfahrt: Rinteln	29
28.09.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
29.09.	15.00 – 16.30	BINGO	34
30.09.	10.30	Mittwochswanderung	18
30.09.	17.00	Kneipenquiz	35

Oktober

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
01.10.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
06.10.	08.30	Tagesfahrt: Lemgo	30
07.10.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
07.10.	14.00	Gedankenaustausch Demokratie	36
12.10.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
13.10.	14.30	Besichtigung: Christinenstift	32
15.10.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
21.10.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
26.10.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
27.10.	15.00 – 16.30	BINGO	34
28.10.	10.30	Mittwochswanderung	18
28.10.	14.00 – 15.30	Philosophischer Lesekreis	14

November

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
03.11.	10.30	Besichtigung: Minna-Sattler-Seniorenz.	33
04.11.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
05.11.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
09.11.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
11.11.	15.00	Wunschkonzert	35
15.11.	11.00 – 16.00	Weihnachtlicher Kreativmarkt	37
17.11.	15.00	Theater: „Lampenfieber“	38
18.11.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
19.11.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
23.11.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
24.11.	15.00 – 16.30	BINGO	34
25.11.	10.30	Mittwochswanderung	18
25.11.	14.00 – 15.30	Philosophischer Lesekreis	14

Dezember

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
02.12.	09.00	Tagesfahrt: Xanten	31
02.12.	14.00 – 15.30	Philosophie Gesprächskreis	14
02.12.	15.00	Vortrag: „Sicher zu Fuß“	39
03.12.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16
14.12.	14.30 – 16.00	Gemeinsames Singen	34
15.12.	15.00	Weihnachtsfeier	37
16.12.	14.30 – 16.30	Stammtisch „English Spoken“	12
17.12.	14.00 – 16.30	Handarbeitstreff	16

...zusätzlich finden regelmäßig wöchentlich Gruppentreffen, Kurse und Hobbykreise in unserem Zentrum statt, über die Sie sich auf den Seiten 08 bis 26 genauer informieren können.

Wichtige Telefonnummern

AWO Eugen-Krautscheid-Haus	395 72 - 0
Seniorenbüro West, Lange Str. 42 (im EKH)	50 - 11340
Telefon-Seelsorge	0800 1110 -111/222
Seniorenbeirat der Stadt Dortmund	50 - 24887
Städt. Kliniken, Klinikzentrum-Mitte	953 - 0
Klinikzentrum-Nord	848 - 0
St. Johannes-Hospital	18 43 - 0
Polizei Innenstadt	132 - 0
Polizei-Bezirksbeamte für westliche Innenstadt	132-1357
Polizei Notruf	**110**
Feuerwehr	**112**
Ärztlicher Notdienst	116 117
Zahnärztlicher Notdienst	01805 - 986700
Versorgungsamt	50 - 0
Bezirksvertretung Innenstadt West Geschäftsstelle	50 - 22904
Bürgerdienste	50 - 13331

Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Dortmund

Eugen-Krautscheid-Haus
Lange Straße 42
44137 Dortmund
Tel. 02 31 / 39 572 - 0
info-ekh@awo-dortmund.de
www.awo-dortmund.de