

Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite – für ein selbstbestimmtes Leben im Alter! Im Seniorenbüro bekommen Sie wohnortnahe Beratung und Hilfe zu *allen Fragen rund ums Älterwerden*. Fragen zu Pflege, entlastenden Hilfen und Kontakt u.a. auch zu Netzwerkpartnern werden beantwortet.

Sprechen Sie dort mit Carola Urban, Hanna Müller und Andrea Wojahn: von *Montag bis Freitag von 10 – 12 Uhr* oder nach Terminabsprache!

→ Sie erreichen uns im Seniorenbüro Hörde, Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund, Tel. 50 - 2 33 11, E-Mail: [seniorenbuero.hoerde@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.hoerde@dortmund.de)

## Cafe Atempause:

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14.30 - 16.00 Uhr im *Gemeindehaus Wellinghofen*: Angehörige von Demenzkranken können hier durchatmen und sich bei Kaffee und Kuchen austauschen. Eine Mitarbeiterin des Seniorenbüros beantwortet Fragen zu Hilfsangeboten. Während der Zeit des Cafes bietet Ihnen die Diakoniestation an, den Demenzkranken zuhause zu betreuen.

■ **Evgl. Gemeindebüro Wellinghofen,**  
Overgünne 3, 44265 Dortmund, Tel: 464056

### Herausgeber:

Runder Tisch für Seniorenarbeit und Seniorenbüro Hörde  
Kontaktinfos siehe oben (→)

**Senioren** | Hörde  
**büro**



Bild-/Urhebernachweis:  
Fotos: Sabine Eggert (StF)

Gestaltung: Peter Lohde | [www.lohdesign.de](http://www.lohdesign.de)



**Netzwerk  
Seniorenarbeit**



AWO Begegnungsstätten im Stadtbezirk (Zentrale) ..	99 34-0
Demenzbetreuungsgruppe Diakonie .....	50-2 33 11
Denkabenteuer .....	4 87 9 27
Evangelische Kirchengemeinde Hörde .....	3 95 03 38
Evangelische Kirchengemeinde Wellinghofen .....	46 40 56
Kath. Pfarrbüros im Pastoralverbund Hörde .....	8 78 00 60
Sozialdienst katholischer Frauen Hörde .....	42 57 99 60
Stadtteilbüro (GWS/SKF) .....	4 27 08-19/-17

Johanniter-Stift Dortmund .....	94 91-0
CMS Pflegestift Hörde .....	42 57 68-0
Johanniter-Haus Hörde .....	56 77 06-0

Hüttenhospital .....	46 19-0
Patientenfürsprecher Hüttenhospital .....	46 19-178
Johanniter Kliniken Rombergpark .....	61 06 09-0
St. Josefs-Hospital .....	43 42-0
Patientenfürsprecher St. Josefs-Hospital .....	43 42-0

Seniorenbeirat Hörde .....	46 63 62
Seniorenbüro Hörde .....	50-2 33 11

Ambulante Haus-Krankenpflege G. Holland .....	42 33 76
Caritas-Sozialstation Hörde .....	41 83 80
Diakoniestation Süd .....	43 78 78
Häusliche Kranken- & Altenpflege, Elke Krane .....	46 81 02
HISB Betreuungsdienst Dortmund-Süd GmbH .....	53 47 96 40
Pflegedienst pro retis .....	99 32 84 33
Physiotherapiepraxis Freund .....	42 48 65
Naturheilpraxis Fink .....	56 89 962

GrünBau QuartierService .....	0152 38 25 42 43
IKK Classic .....	22 56 85 70
Nachbarschaftshilfe Hörde e.V. .....	4 96 59 88
Hörder Stadtteilagentur .....	22 20-23 13
VdK Hörde (Zentrale) .....	14 57 19



Ärztlicher Notdienst .....	116 117
Krankenwagen / Feuerwehr .....	112
Polizei Dortmund (Zentrale) .....	132-0
Notfall / Polizei .....	110
Telefonseelsorge .....	0800 111 0 111

Nr. 6  
Juni – August  
2018



**Senioren** | Hörde  
**büro**

**DO60+**

*Neu & nützlich!*

# Seniorentage in Hörde

Das Netzwerk Senioren & das Seniorenbüro Hörde informieren!



**I**m Sommer wird es eine interessante Themenreihe für Senioren in Hörde geben. Nützliche Informationen, Beratungsangebote, Aktionen, Vorträge, Zeit für Gespräche werden an *verschiedenen Thementagen* angeboten, die *jeweils von 10 -17 Uhr* stattfinden.

**22.06. – Thementag Pflege im Bürgersaal der Bezirksverwaltungsstelle.** Hier finden Sie kompetente Ansprechpartner zu Themen wie z.B.: Pflegeberatung, Entlastungsangebote für pflegende Angehörige, Seniorenbetreuung, Sturzprophylaxe, Ausstellung des Demenzcafé. Dr. Jäger aus dem Hüttenhospital wird einen Vortrag zu Mangelernährung und Schluckstörungen halten. Parallel zu allen Themen gibt es ein Betreuungsangebot für Angehörige in einem ruhigen Raum des Hauses.

**19.07. – Thementag Mobilität rund um die Schlanke Mathilde.** Hier wird die DSW21 mit einem Bus ein Rollatorenttraining anbieten, es gibt Informationen zum Hausnotruf, der ADFC ist mit einem Infostand dabei, sie können E-Bikes ausprobieren und sich zum Thema Bewegung informieren. Testen Sie Ihre Reaktionen bei der Verkehrswacht. Die Wohnberatung informiert mit Vorträgen und Infostand. Ein Vortrag zur Schmerztherapie gibt wertvolle Tipps. Der Seniorenbeirat und das Seniorenbüro sind dabei.

**08.08. – Thementag Gesundheit im Bürgersaal der Bezirksverwaltungsstelle.** Hier finden Sie Angebote zu Entspannung- und Schmerzbewältigung, Sturzprävention, Schnupperstunde Denksport, Sitzgymnastik, Sitztanz, Medikamentencheck



**Im Herbst** (Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben) findet der **Thementag Begegnung und Ehrenamt** statt. Hier können sich Bürgerin-

nen und Bürger über Begegnungsangebote und Freizeitaktivitäten in Hörde informieren.

Gleichgesinnte können sich zu gemeinsamen Hobbys finden. Wer sich ehrenamtlich engagieren möchte, findet hier passgenaue Angebote.

Die AWO und der VdK sind mit Infoständen vertreten. Zudem beteiligen sich die Hörder Stadtteilagentur, die neue Aktionsraumbeauftragte und „lokal willkommen“.



Mobil, gesund und nicht allein – so lässt es sich gut in Hörde leben.

22.06.  
.....  
19.07.  
.....  
08.08.

## Besuchen Sie uns!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alle weiteren Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder Sie fragen im Seniorenbüro Hörde nach.



## Und sonst?

**Sa 09.06.2018** | 14–22 Uhr – „Hörder Neumarktfest“: Musik, Kaffee, Kuchen, Gegrilltes, Kinderprogramm, Infostände | → Hörder Neumarkt

**Sa 07.07.2018** | 14–19 Uhr – Sommerfest unter dem Motto „Una fiesta italiana“ – im Mehrgenerationenhaus | → Niederhofener Str. 52

**Fr 24.08.2018** | Ab 17:00 Uhr – Sommerfest der Siedlergemeinschaft Am Sommerberg / Am Winterberg. Außerdem findet am **Sonntag** auf dem Gelände um 11 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst statt | → auf der Grünanlage

**Sa 25.08.2018** | Ab 14:00 Uhr – Sommerfest im Johannerstift: Musik, Zauberei, essen und trinken... alles, was Leib und Seele zusammenhält! | → Am Marksbach 32



## Sprechstunde Seniorenbeirat

Jeweils am 2. Dienstag im Monat von **11–12 Uhr**

in der Verwaltungsstelle, Zimmer 518:

Hörder Bahnhofstr. 16 · 44263 Dortmund

Es sind für Sie da: Frau Liedschulte & Herr Clemens