

Begegnung, Beratung, Information und Kultur für Menschen ab 50



P R O G R A M M

JANUAR BIS JUNI 2025

Stadt Dortmund  
Sozialamt



1/2025



## Informationen zum Wilhelm-Hansmann-Haus

### Wilhelm-Hansmann-Haus

Seniorenbegegnungszentrum  
Beratung – Begegnung – Kultur  
Märkische Straße 21  
44141 Dortmund

Montag bis Freitag von 07.30 bis 22.00 Uhr

Tel. (0231) 50-2 33 58

Fax (0231) 50-2 64 26

E-Mail: [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de)

Internet: [www.whh.dortmund.de](http://www.whh.dortmund.de)

Kostenloses WLAN: Zugangscodes an der Information erhältlich

ÖPNV: Alle Stadtbahnlinien Haltestelle Stadthaus und S-Bahn Bhf. Stadthaus



### Seniorenbüro Innenstadt-Ost im WHH

Tel. (0231) 50-2 96 90

Fax (0231) 50-8 96 93

E-Mail: [seniorenbuero-ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero-ost@dortmund.de)

### Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V.

Sprechstunden: nach Vereinbarung

Tel. (0231) 50-2 33 56

### Fußpflege-Praxis

Montag bis Freitag

08.00 bis 19.00 Uhr

nur nach vorheriger Anmeldung

Tel. (0231) 50-2 49 82

---

### Herausgeber:

Stadt Dortmund/Sozialamt, Fachdienst für Senioren

### Redaktion:

Martin Rutha (verantwortlich), Jürgen Kleinschmidt

### Fotos:

Markus Veith, Nils Jacobi, Stephan Schütze, Susan Kent, Linn Marx, Carsten Bülow,  
Tobias Bülow, Photocase.com, Pixelio.de, adobe.stock.com

### Kommunikationskonzept, Gestaltung, Satz und Druck:

Stadt Dortmund, Kommunikation + Stadtmarketing – 11/2024

# Inhalt

## Service

- Das WHH stellt sich vor 4
- Mitarbeiter\*innen 5
- Kasse/Vorverkauf 7
- Teilnahmebedingungen 8

## Besondere Angebote im WHH

- Seniorenbüro Innenstadt-Ost 9
- Nachbarschaftshelfer\*innen 10
- Förderverein WHH e.V. 11
- Beratungsangebote im WHH 12

## Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen

- Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz 14
- Chor Dementi 15
- Kulturgenuss 16
- Yoga 17

## Information und Gesellschaft

- Fachvorträge 18
- Gesprächskreis für Frauen 20
- Workshop für Frauen 21
- In der Ruhe liegt die Kraft 22
- Internationaler Frauentag – Workshop 23
- Stammtisch auf Ukrainisch 23
- LiteraturCafé 24
- Rollatorentaining 25
- „Dortmunder Stadtpfeifer“ 26
- EDV-Kurse Smartphone 27
- WHH-Internetclub 29
- Internet-AG „Alte Wilde“ 30
- Smartphone-Sprechstunden 30
- Die Zeitung im WHH 31
- Deutsch lernen für den Alltag 32
- Letzter Hilfe Kurs 33

## Fahrten und Besichtigungen

- Fahrten und Besichtigungen im 1. Halbjahr 2025 34

## Kultur und Musik

- Veranstaltungen, Konzerte 42
- Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften 52

## Gesundheit und Bewegung

- Gymnastikkurse 54
- Spezialangebote 55
- Tanzkurse 59
- Gedächtnistrainingskurse 62
- Entspannungskurse 62
- Radtouren 66
- Selbsthilfegruppen 68

## Kreativangebote

- Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen 70
- Klöppeln 70
- Malerei 71
- Gestalten mit Ton 71
- Kreativ-Arbeitsgemeinschaften 72

## Spieletreffs

- Offener Treff 74
- Schachgemeinschaften 74
- Spiele-AGs 75

## Veranstaltungskalender 76

## Ehrenamtlicher

## Seniorenbegleitservice 81

## Seniorenbüros 82

### Das Wilhelm-Hansmann-Haus stellt sich vor

Das Wilhelm-Hansmann-Haus ist das größte Begegnungszentrum für Menschen ab 50 in Dortmund. Das Angebot umfasst im laufenden Programm wieder eine Vielzahl an verschiedenen Kursen, fortlaufenden Arbeitsgemeinschaften und Veranstaltungen unterschiedlichster Art.

Das Ziel dieser Einrichtung ist es, älter werdende Menschen in Dortmund durch Schaffung von Begegnungsmöglichkeiten und Informationsangeboten dabei zu unterstützen, auch den sogenannten „Dritten Lebensabschnitt“ in eine Phase der Entwicklung, der Kontakte und der Kreativität münden zu lassen. Der Aspekt der persönlichen Beratung spielt hierbei eine große Rolle.

Die Themen unserer Angebote betreffen alle wesentlichen Bereiche, die für Senior\*innen relevant sind. Sie können aus einem breiten Spektrum auswählen, z. B.

- musikalische und gesellige Angebote
- Kulturveranstaltungen
- Fachvorträge zu medizinischen, rechtlichen und allgemeinen Fragestellungen
- spezielle Gesprächskreise und Beratungsangebote
- Gesundheit und Bewegung
- Kreativität
- elektronische Medien
- Ausflugsfahrten und vieles mehr

Wilhelm-Hansmann-Haus  
Seniorenbegegnungszentrum  
Beratung – Begegnung – Kultur  
Märkische Straße 21  
44141 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 33 58  
Fax (0231) 50-2 64 26  
E-Mail: [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de)  
[www.whh.dortmund.de](http://www.whh.dortmund.de)

## Mitarbeiter\*innen im WHH

### Planung und Organisation



#### **Jürgen Kleinschmidt**

Teamleiter 50/5-4 und  
Leiter des Wilhelm-Hansmann-Hauses  
Planung und Organisation, Öffentlichkeitsarbeit, Personal,  
Information, Raumvergabe, Arbeitsgemeinschaften  
Tel. (0231) 50-2 33 56  
E-Mail: jkleinschmidt@stadtdo.de



#### **Franzisca Schubert**

Fachkoordinatorin 50/5-4 offene Begegnungsorte  
Information und Beratung  
Fachbereich: Kultur, Veranstaltungen, Konzerte,  
Vorträge, Fahrten  
Tel. (0231) 50-2 43 94  
E-Mail: fschubert@stadtdo.de



#### **Silke Planck**

Information und Beratung  
Fachbereiche: Gesundheit, Sport und Bewegung  
Tel. (0231) 50-2 33 52  
E-Mail: splanck@stadtdo.de

## Information und Kassenbüro



**Britta Keutmann**

Information und Beratung  
Kartenverkauf und Reservierungen für Kurse,  
Veranstaltungen und Fahrten  
Tel. (0231) 50-2 33 57  
E-Mail: [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de)

## Information, Hauswirtschaft, Beschaffungen, Dekorationen



**Maja Tschurkin**

Tel. (0231) 50-2 33 58  
E-Mail: [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de)

## Service, Information, Beratung und Technischer Dienst

Tel. (0231) 50-2 33 58  
E-Mail: [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de)



**Martin Matuszak**



**Enrico Klünder**



**Predrag Blagojevic**

## Kasse/Vorverkauf

Anmeldungen, Beratungen, telefonische Reservierungen und Kartenverkauf für alle Kartenarten

### Kassenöffnungszeiten

**Mo–Mi** 09.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr  
**Do** 09.00–12.00 Uhr und 13.00–18.00 Uhr  
**Fr** 09.00–13.00 Uhr

### Rufnummer

**Tel. (0231) 50-2 33 57**

In Ferienzeiten können abweichende Öffnungszeiten der Kasse gelten, die durch Aushang bekannt gemacht werden.

Karten können für alle Veranstaltungen für das gesamte Halbjahr sofort nach Erscheinen des Programmheftes erworben werden.

Reservierungen behalten eine Woche Gültigkeit.

Beachten Sie bitte, dass Platzreservierungen für Veranstaltungen leider nicht möglich sind. Wir bitten um Verständnis, dass die Plätze spätestens fünf Minuten vor Veranstaltungsbeginn eingenommen werden müssen. Anschließend werden freie Plätze anderweitig vergeben.

Informationen zum Erwerb von Kurskarten entnehmen Sie bitte den Teilnahmebedingungen auf der folgenden Seite.

Unverbindliche Kartenanfragen können Sie auch per E-Mail unter [whh@dortmund.de](mailto:whh@dortmund.de) an uns richten.



## Teilnahmebedingungen

- Inhaber\*innen der Dortmund-Karte werden vom Wilhelm-Hansmann-Haus gemäß der jeweiligen Gebührenordnung entsprechende Ermäßigungen auf die ausgewiesenen Kostenbeiträge für Kurse und Veranstaltungen gewährt. Nähere Informationen erhalten Sie in der Verwaltung des WHH.
- Sollte die Teilnahme an einem Kurs nicht möglich sein, kann die Kurskarte bis zu einem Tag vor Beginn des Kurses zurückgegeben werden. Die Rückerstattung der Kursgebühren erfolgt grundsätzlich unbar.
- Karten für Veranstaltungen, Vorträge und Konzerte können nicht zurückgenommen oder bei Nichtteilnahme erstattet werden.
- Teilnehmer\*innen aktuell stattfindender Kurse wird bis zum letzten Kurstag ein Vorbelegungsrecht für den Folgekurs eingeräumt.
- Nach Drucklegung eintretende Programmänderungen (z. B. hinsichtlich von Kursleitungen, Kurszeiten oder Anzahl der Kurstage) bleiben vorbehalten.
- Wichtiger allgemeiner Hinweis für Teilnehmer\*innen an Tagesfahrten und Besichtigungen, sowie an Gymnastik- und sonstigen Sportkursen: Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Die Teilnahme erfolgt in allen Fällen auf eigene Gefahr, ein besonderer Versicherungsschutz besteht nicht.
- Die im Programm aufgeführten Tagesfahrten sind Veranstaltungen des Fördervereins Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. Die Teilnahme an allen Fahrten erfolgt auf eigene Gefahr. Die Rückgabe von bereits gekauften Teilnahme-karten für Fahrten ist nicht möglich.
- Für Tagesfahrten des Fördervereins WHH e. V. können pro Person und Fahrt bis zu zwei Karten gekauft werden.
- Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die AGB's und Bedingungen der Stadt Dortmund nach Art. 13 und 14 jeweils Abs. 1, 2 DSGVO zur Verarbeitung personenbezogener Daten. Bitte beachten Sie die entsprechenden Aushänge im Kassenbüro.



## Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Im Seniorenbüro Innenstadt-Ost können sich Ratsuchende zu Bildungs- und Freizeitangeboten, über lokale Service- Wohn und Pflegeangebote oder über Leistungen der verschiedenen Leistungsträger informieren und bei Bedarf passgenaue Hilfen abstimmen. Sie erhalten kostenfrei eine kompetente Beratung und Information unter anderem zu:

- Hilfen im Haushalt
- Besuchs- und Begleitdiensten
- pflegeunterstützenden und entlastenden Angeboten
- ambulanten Pflegediensten und Einrichtungen
- Finanzierungsfragen bei Pflegebedürftigkeit
- Freiwilligendiensten
- Begegnungsmöglichkeiten und Kommunikation



Das Seniorenbüro Innenstadt-Ost finden Sie an den Standorten:

### Seniorenbüro im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90  
Märkische Str. 21  
44141 Dortmund

### Seniorenbüro im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00  
Untere Brinkstraße 80  
44141 Dortmund

Ohne Termin können Sie persönlich in der offenen Sprechstunde montags bis freitags von 10.00–12.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus vorbeikommen. Für Beratungstermine außerhalb dieser Zeiten rufen Sie gerne an.

## Nachbarschaftshelfer\*innen Innenstadt-Ost

**Sie wohnen gerne in Ihrem Stadtteil? Ihre Nachbarschaft ist Ihnen etwas wert? Dann haben wir etwas für Sie: Werden Sie Nachbarschaftshelfer\*in!**

Nachbarschaftshelfer\*innen sind Menschen, die sich in ihrem nahen Umfeld engagieren und vorwiegend Senior\*innen unterstützend zur Seite stehen möchten. Sie springen ein, wenn akut Not an der Frau oder am Mann ist, wenn vorübergehende Hilfe dazu beiträgt, die persönliche Situation wieder ins Lot zu bringen, oder wenn der Alltag mit kleinen Hilfen (z. B. Wegbegleitung zum Mittagstisch) wieder bewältigt werden kann.

Wir bieten Ihnen

- eine Möglichkeit, sich gezielt in Ihrem Umfeld einzubringen.
- regelmäßigen Austausch und fachliche Begleitung.

### Kontakt und weitere Information:

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Wilhelm-Hansmann-Haus

Tel. (0231) 50-2 96 90

Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

oder

Seniorenbüro Innenstadt-Ost im Versorgungsamt

Tel. (0231) 50-2 78 00

Untere Brinkstraße 80, 44141 Dortmund

E-Mail: [seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)



## Der Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e. V. stellt sich vor

Der Förderverein des WHH widmet sich der Aufgabe die Seniorenarbeit in Dortmund zu fördern und zu vertiefen. Seit über 30 Jahren unterstützt der Verein die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses nicht nur durch die Bereitstellung finanzieller Mittel, sondern auch durch das ehrenamtliche Engagement seiner Mitglieder bei Fahrten, Veranstaltungen und vielen weiteren Angeboten des Begegnungszentrums. Sichtbare Zeichen dieser Unterstützung sind unter anderem die Gymnastikhalle, der barrierefreie Aufzug, der renovierte Veranstaltungssaal, die Computer- und Videoausrüstung für die Technikgruppen und die vielfältige Unterstützung der Kreativgruppen, Fahrten und Kulturveranstaltungen.

**Werden Sie Mitglied im Förderverein des WHH und helfen Sie uns bei der wichtigen Aufgabe die Arbeit des Wilhelm-Hansmann-Hauses zu unterstützen!**

- Wir wünschen uns viele neue Mitglieder, die uns auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen.
- Die Mitgliedschaft ist an keine Altersgrenze gebunden.
- Alt und Jung sorgen gemeinsam für eine bessere Lebensqualität im Alter.

Der Jahresbeitrag ist auf mindestens 10,00 € festgesetzt. Mitgliedsbeiträge sind als Spenden steuerlich abzugsfähig. Aufnahmeanträge sind im WHH erhältlich.

### Spendenkonto des Vereins:

Förderverein Wilhelm-Hansmann-Haus e.V.  
IBAN DE84 4405 0199 0001 0801 64  
BIC DORTDE33XXX

### Kontakt

Margit Hartmann (1. Vorsitzende)  
Märkische Straße 21, 44141 Dortmund, Tel. (0231) 50-2 33 56  
[www.whh-foerderverein.de](http://www.whh-foerderverein.de)  
Sprechstunde des Fördervereins nach Vereinbarung



### Beratungsangebote im Wilhelm-Hansmann-Haus

Zunehmend komplexere Problemlagen erfordern ein immer höher werdendes Maß an Informationen für Betroffene. Eine große Zahl an Selbsthilfegruppen, insbesondere aus dem medizinischen und psychosozialen Bereich führen ihre regelmäßigen Treffen im Wilhelm-Hansmann-Haus durch. Neben den Selbsthilfegruppen stellen wir für unsere Besucher\*innen eine Vielzahl kostenfreier Beratungsangebote bereit.

Die individuellen Beratungsangebote werden in Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachämtern der Stadt Dortmund, dem Versorgungsamt, der Polizei sowie zahlreichen Selbsthilfe- und Betroffenengruppen durchgeführt. Wir wollen älteren Menschen hierdurch die Gelegenheit geben, sich ohne Ängste kostenfrei beraten zu lassen.

#### Allgemeine Beratung

Auskunft, Rat und individuelle Hilfen in sozialen und persönlichen Angelegenheiten erhalten Sie von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Bei speziellen Fragen nennen wir Ihnen gerne auch kompetente Ansprechpersonen. Tel. (0231) 50-2 33 56

#### Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine meist schmerzhaft, entzündliche Systemerkrankung, vor allem der Wirbelsäule, mit Tendenz zur Einsteifung. Diese zu den rheumatischen Erkrankungen zählende Krankheit ist bisher noch nicht heilbar und ihre Ursachen nicht hinreichend bekannt. Erkrankte finden dennoch Rat und Unterstützung in diesem individuellen Beratungsangebot von Hans-Günter Böckmann. Hans-Günter Böckmann bietet telefonische Beratung an: Tel. (0231) 330 68 30. Hier kann auf den AB gesprochen werden. Wer vom Festnetz aus anruft oder eine Festnetznummer angibt, wird zurück gerufen.

#### Alzheimer-Gesellschaft Dortmund

##### 1. und 3. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.00 Uhr

Die Alzheimer-Gesellschaft Dortmund e.V. bietet Beratung für Angehörige von Alzheimer-Kranken oder Personen, die an ähnlichen Erkrankungen leiden.

#### Parkinson

##### 3. Freitag im Monat von 16.00 bis 17.00 Uhr

Die Bewältigung einer Parkinsonerkrankung stellt Betroffene wie ihre Angehörigen vor große Herausforderungen. Vielfältige Informationen werden benötigt, sei es über Behandlungsmethoden oder aber auch über Kontakt herstellung mit Betroffenen. Die Deutsche Parkinsonvereinigung e.V., in deren

Auftrag Doris Kowalski die Beratungssprechstunde durchführt, gibt auch die Gelegenheit, an einer Sportgruppe für Parkinsonerkrankte jeden Freitag von 17.30 bis 18.15 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus teilzunehmen. Am 1. Montag im Monat findet das Mitgliedertreffen von 15.30 bis 18.00 Uhr statt.

### **Stomaträger**

#### **4. Donnerstag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Für Betroffene mit künstlichem Darm- und/oder Blasenausgang und Darmkrebs bietet die Selbsthilfegruppe Deutsche Ilco e. V. Beratung an. Die Verarbeitung psychosozialer Probleme steht hierbei genauso im Mittelpunkt wie Fragen der Versorgung mit Hilfsmitteln. Hierzu werden Sie von Anne Reineke-Schrieber beraten.



## 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“, v. a. Menschen mit Demenz

Weitere Informationen zu den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie unter: [www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)

### Regionalbüro Dortmund

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

Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz  
Regionalbüro Dortmund  
Kleppingstraße 26  
44122 Dortmund  
Tel (0231) 50-2 56 94  
Email: [dortmund@rb-apd.de](mailto:dortmund@rb-apd.de)  
[www.alter-pflege-demenz-nrw.de](http://www.alter-pflege-demenz-nrw.de)



## **Chor Dementi**

### **Ein Chor für Menschen mit Demenz und deren Begleitperson**

Lieder und Melodien mobilisieren nicht nur das Gedächtnis, sondern geben gute Laune und Lebensfreude.

Zu unserem Chor laden wir Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren Angehörigen, begleitenden Freund\*innen und Nachbar\*innen 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. Die Chorproben sind kostenfrei, eine vorherige Anmeldung zu den Chorproben ist nicht erforderlich.

### **Musikalische Leitung und Kontaktmöglichkeit für Fragen zu Terminen und Organisation:**

Jürgen Kleinschmidt  
Tel. (0231) 50-2 33 56

### **Ort:**

Wilhelm-Hansmann-Haus, Saal 2, Märkische Straße 21, 44141 Dortmund

### **Termine:**

Jeden 3. Dienstag im Monat von 16.30–18.00 Uhr  
21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.

Der Chor Dementi ist ein Kooperationsprojekt mit der Alzheimergesellschaft Dortmund.

**Kulturgenuss – Das andere Konzert im WHH**



Das Wilhelm-Hansmann-Haus, das Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz und der Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Haus 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! Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich! Reservierung und Informationen unter Tel. (0231) 50-2 33 57



**Konzert: „Musical und Filmmusik“**

Ein bunter Nachmittag mit wunderbaren Melodien aus Musical und Kino. Freuen sie sich auf Anekdoten und wunderbare Lieder aus der schillernden und aufregenden Welt des Showbusiness. Nils Jacobi singt, begleitet von Karen Thoms am Piano, von aufregenden Abenteuern und romantischen Eskapaden.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
25A-04700	Mi	26.02.	15.00 Uhr	4,00 €



**Konzert: Das gab's nur einmal!  
UFA-Schlager der 20er bis 60er Jahre**

Irgendwo zwischen Volksmusik und Popmusik lässt sich der Schlager einordnen. Manchmal belächelt und doch von vielen geliebt. Heute präsentiert Tizah Haase Schlager aus den 20'er bis 60'er Jahren. Begleitet wird Sie dabei von Armine Ghuloyan am Klavier.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
25A-04701	Mo	02.06.	15.00 Uhr	4,00 €





## Yoga für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen

### NeuroYoga

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, welche sich individuell an den Möglichkeiten der Teilnehmenden orientiert. Ziel ist die Förderung des ganzheitlichen Wohlbefindens. Teilnehmer\*innen können, wenn erforderlich, eine Begleitperson mitbringen. Die Teilnahme für die Begleitperson ist entgeltfrei. Die Kurseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen. Bitte eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin
25A-0143	Mo	13.45 Uhr	13.01.–24.03.	Gabriele Zawali
25B-0143	Mo	13.45 Uhr	28.04.–14.07.	Gabriele Zawali

Kursbeitrag: 30,00 €

Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

## Fachvorträge

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Thema
25A-04407	Mi	05.02.	16.30 Uhr	„Gestörter Schlaf – was kann ich tun?“ mit Dr. Hans-Christian Blum
25A-04408	Mo	11.02.	16.30 Uhr	„Aus dem Leben von Friedrich des Großen“ mit Heiko Eickenroth
25A-04413	Mi	05.03.	16.30 Uhr	„Was hat KI mit Sicherheit zu tun – Kriminalprävention“ mit Ingolf Rascher
25A-04414	Di	01.04.	16.30 Uhr	„Vorsorgevollmacht richtig aufgesetzt“ mit Gregor Rüberg
25A-04415	Di	20.05.	15.30 Uhr	„Hitze und Gesundheit“ mit Annette Simmgen-Schmude

Alle Fachvorträge sind kostenfrei.

Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50- 2 33 57.

## Vortragsreihe Deutsche ILCO

Die Deutsche ILCO e. V. ist die bundesweite Solidargemeinschaft von Stomaträgern (Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung) und von Menschen mit Darmkrebs sowie deren Angehörigen. Die Deutsche ILCO bietet allen Betroffenen Hilfe und Beistand an. Ziel ist es, ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben zu ermöglichen.

## Termine im 1. Halbjahr 2025

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Thema
25A-04409	Do	27.02.	17.00 Uhr	„Darauf falle ich doch nicht rein – Einzeltrick und Betrügereien“ mit Jörg Stenzl, Polizei Dortmund
25A-04410	Do	27.03.	17.00 Uhr	„Darmkrebs überstanden und geheilt? Wie lange ist eine Vorsorge notwendig?“ mit Dr. Jörn Scholle, Chefarzt der inneren Medizin, EVK Gelsenkirchen
25A-04411	Do	26.06.	17.00 Uhr	„Wenn im Alter die Kraft nachlässt und die Muskeln schwinden“ mit Frau Dr. Günther, leitende Oberärztin der Geriatrie am Klinikum Dortmund

Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit der Deutschen ILCO Dortmund e. V. statt. Eine vorherige Anmeldung zu den Vorträgen ist nicht erforderlich. Informationen unter Tel. (0231) 44 51 93 oder E-Mail: [Aschriebert-online.de](mailto:Aschriebert-online.de)



## Gesprächskreis für Frauen

Das WHH bietet Frauen im 1. Halbjahr 2025 eine jeweils 1 1/2-stündige Veranstaltungsreihe zum Thema: „Mein Dritter Lebensabschnitt“ an. Dieser Lebensabschnitt ist oft geprägt von Abschieden, von Wechseln, von Neuanfängen und vielleicht auch von der Suche nach neuem Sinn. So gilt es, den eigenen Lebensentwurf für diese Phase zu finden. Die neun Termine dieser Reihe beinhalten in sich abgeschlossene Themenbereiche zu unterschiedlichen Aspekten des Älterwerdens. Bestehende Kontakte sollen vertieft und neue Begegnungen ermöglicht werden. Freuen Sie sich auf anregende und bereichernde Gespräche und Begegnungen. Neue Teilnehmerinnen sind immer gerne willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Tagesthema
25A-04600	Fr	24.01.	14.30 Uhr	<b>Bauch sucht Wohnung:</b> Von Spontanität und Intuition; wir haben im Leben schon viele Pläne gemacht: aber brauchen wir wirklich für alles einen Plan?
25A-04601	Fr	14.02.	14.30 Uhr	<b>Starke Menschen haben nie eine einfache Vergangenheit:</b> Es gibt viele Möglichkeiten, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln.
25A-04602	Fr	28.02.	14.30 Uhr	<b>Du bist nicht perfekt und das ist wunderbar:</b> Warum es gut tut, nicht perfekt zu sein.
25A-04603	Fr	21.03.	14.30 Uhr	<b>Ein Lächeln bewirkt manchmal Wunder: Freude, Lachen, Humor und Lebendigkeit.</b> Riskieren wir es, spielerisch ans Leben heranzugehen.
25A-04604	Fr	04.04.	14.30 Uhr	<b>Die Kunst der guten Erinnerung:</b> Immer wieder schön: vergangene Glücksmomente ...
25A-04605	Fr	25.04.	14.30 Uhr	<b>Warum Rituale so wichtig sind:</b> Sie helfen uns, den Alltag gut zu gestalten, sie geben uns Halt und Orientierung.
25A-04607	Fr	23.05.	14.30 Uhr	<b>Die Melodie unserer Herzen, zwischen Zweifel und Vertrauen:</b> Das Leben ist Berg und Tal, hoch und tief, leicht und schwer ...
25A-04608	Fr	06.06.	14.30 Uhr	<b>Das kleine Glück:</b> Danach sehnen wir uns: kann man dem Glücksgefühl auch auf die Sprünge helfen?
25A-04609	Fr	27.06.	14.30 Uhr	<b>Das Augenzwinkern des Lebens:</b> Begegnen wir Unzulänglichkeiten des Lebens doch mal mit heiterer Gelassenheit.

**Leitung:** Irmtraud Kuhnt • **Kostenbeitrag:** jeweils 2,50 €  
 Eventuell anfallende Materialgebühren sind bei der Referentin zu entrichten.  
 Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.  
 Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50- 2 33 57

## Workshop für Frauen – Kurswechsel: Das Leben neu entdecken



### Leben im Hier und Jetzt. Vom Zauber der Leichtigkeit.

Sei du selbst.  
 Fühle dich geborgen im Moment!  
 Das Leben ist wie das Meer:  
 manchmal ist es still und leise,  
 manchmal laut und wild.  
 Selbstannahme schenkt uns innere Freiheit.

Nehmen wir an, was ist und leben im Hier und Jetzt. Das braucht ein wenig Geduld, Zeit und auch eine Sehnsucht nach innerer Ruhe und nach Entspannung und Leichtigkeit im Leben. Wir entwickeln und verändern uns mit den Jahren. Wir suchen vielleicht nach „Kurskorrekturen“, dürfen uns immer wieder auf den Weg machen und neue Pfade einschlagen. Füllen wir unser Leben mit Liebe und Unbeschwertheit.

Gemeinsam möchten wir an diesem Nachmittag unsere Erfahrungen und Gedanken austauschen, innehalten und entschleunigen, aber auch aktive Momente mitgestalten. Dabei helfen und begleiten uns unsere Gespräche, kleine meditative Übungen, Musik, das Betrachten von Bildern, das Lesen kurzer Texte, Zuhören und so weiter. Bitte bringen Sie gerne reichlich Neugier mit für diese gemeinsamen Nachmittagsstunden. Zwischendurch, etwa zur „Kaffeezeit“, machen wir eine kleine Pause. Alle Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
25A-04606	Fr	09.05.	13.30–17.30 Uhr	Irmtraud Kuhnt	5,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Zusätzliche anfallende Materialgebühren (5,00 €) sind bei der Referentin zu entrichten.  
 Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.

## In der Ruhe liegt die Kraft

### Entspannung und Erfahrungsaustausch für Frauen

Unsere derzeitige Zeit ist geprägt von Unsicherheit und großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sich mal wieder Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen und auf sich selbst zu besinnen, wie sich auch in vertrauensvoller Atmosphäre auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.

Mit Hilfe von Atemübungen und geführten Fantasiereisen können die Teilnehmerinnen wieder Zugang zu ihrer inneren Stimme bekommen. Sie erkennen ihre verborgenen Fähigkeiten und Stärken und gewinnen die Kraft, ihren Alltag mit Gelassenheit zu bewältigen.

Durch das Erlernen von kurzen, leicht anzuwendenden Entspannungs- und Visualisierungs-Übungen können sie kleine Pausen in ihren Alltag einplanen. Die wachsende Ich-Stärke und neu gewonnene Lebensfreude lässt die Teilnehmerinnen das Leben entspannter genießen. Im Rahmen des Kurses können sich die Teilnehmerinnen austauschen und gegenseitig unterstützen.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Referentin	Kosten
25A-04111	Di	28.01.–25.03.	17.00–18.30 Uhr	Christel Hauske	25,00 €

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.  
Anmeldung und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57.



## Internationaler Frauentag Workshop für Frauen

Ein bunt gemischter Frauennachmittag erwartet Sie mit verschiedenen Tänzen im Kreis, mit Angeboten zu Gesprächen und meditativen, spirituellen und kraftvollen Elementen. Gönnen Sie sich mit diesem Workshop eine Auszeit vom Alltag.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Dozent*in	Kosten
25A-04610	Fr	07.03.	14.00–18.00 Uhr	Irmtraud Kuhnt Detlef Ulke	5,00 €

Anmeldung und Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57



## Stammtisch auf Ukrainisch

Regelmäßig treffen sich Menschen aus der Ukraine im Wilhelm-Hansmann-Haus. Neue Gäste sind immer herzlich willkommen und können sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee austauschen. Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen begleiten diese Treffen und stehen als Ansprechpartner\*innen in deutscher und ukrainischer Sprache zur Verfügung.

Mittwochs ab 17.00 Uhr trifft sich im Anschluss an den Stammtisch ein ukrainischer Literatur- und Musikkreis, auch hierzu sind Gäste immer willkommen.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Kurszeit	Kosten
25A-04613	Mi	14.00–17.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei
25A-04613	Fr	11.00–14.00 Uhr	Iryna Parasuyk	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57.

## Das LiteraturCafé im WHH



Das LiteraturCafé im Wilhelm-Hansman-Haus lädt auch in der ersten Jahreshälfte 2025 als gemeinsames Projekt der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund mit dem WHH einmal monatlich zu einer Lesung ein. Unterstützt wird dieses Angebot vom Förderverein WHH.

### Eine literarische Reise durch die Nachbarländer

In diesem Halbjahr werfen Sie einen Blick auf die Literatur unserer Nachbarländer. Eine literarische Reise durch die Niederlande, Belgien, Frankreich, Österreich, Schweiz und Tschechien in verschiedensten Textgattungen, von verschiedensten Autorinnen und Autoren und durch alle Epochen.

Kurs-Nr.	Datum	Thema
25A-04104	09.01.	<b>Niederlande:</b> u.a. mit Harry Mulisch, Anne Frank und Annie M.G. Schmidt.
25A-04105	06.02.	<b>Belgien:</b> u.a. mit Paul van Ostaijen, Madeleine Bourdouxhe und Jean Firges.
25A-04106	06.03.	<b>Frankreich:</b> u.a. mit Victor Hugo, Simone de Beauvoir und Annie Ernaux.
25A-04107	03.04.	<b>Österreich:</b> u.a. mit Joseph Roth, Rainer Maria Rilke und Stefanie Sargnagel.
25A-04108	08.05.	<b>Schweiz:</b> u.a. mit Franz Hohler, Max Frisch und Zoë Jenny.
25A-04109	05.06.	<b>Tschechien:</b> u.a. mit Milan Kundera, Libuše Moníková und Kateřina Tučková.

Uhrzeiten: 15.00–17.00 Uhr

Kostenbeitrag: jeweils 1,00 €

Lesungen: Fabian Köser und Ulla Biallas

Textauswahl: Fabian Köser, Stadt- und Landesbibliothek Dortmund

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



## Rollatorentaining für Senior\*innen – Sicherheit im Straßenverkehr

# DSW21

In Zusammenarbeit mit der Kath. St. Paulus Gesellschaft – St. Elisabeth-Krankenhaus, der DSW21 und dem Sanitätshaus Tingelhoff ist ein interessantes Projekt für Senior\*innen entstanden: Das Rollatorentaining –

Mit dem Rollator in den Linienbus.

Um die persönliche Mobilität zu erhalten, tägliche Dinge selbst zu erledigen und am sozialen Leben teilnehmen zu können, wird der Umgang mit diesen praktischen Hilfsmitteln unter professioneller Anleitung eingeübt.



Zusätzlich baut die Polizei Dortmund einen Parcours für das sichere Gehen am Rollator auf verschiedenen Untergründen und Ebenen auf.

Betroffene haben viele Fragen: Wie kommt der Rollator in den Bus? Durch welche Tür steige ich am besten ein? Falsches Handling kann zu fatalen Stürzen führen. Einfache Tipps und Tricks von Fachleuten helfen, diese Hürden zu meistern und geben deutlich mehr Sicherheit beim Ein- und Aussteigen. Für technische Fragen zu Rollatoren und kleinere Reparaturen steht Ihnen ein Rehabilitationssachmann zur Verfügung.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Uhrzeit	Kosten
25A-04123	Do	03.04.	13.30–15.00 Uhr	kostenfrei

Treffpunkt: Platz vor dem WHH

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Information unter Tel. (0231) 50-2 33 57

**Ensemble „Dortmunder Stadtpfeifer“ im WHH**



Professor Heinz Kricke hat im Wilhelm-Hansmann-Haus das Bläserensemble „Die Dortmunder Stadtpfeifer“ neu gegründet und bereits ein Dutzend „Stadtpfeifer“ sind aktiv dabei.

Alle die ein Orchesterblasinstrument (die Blockflöte ist leider ausgenommen!) spielen und gerne mit anderen gemeinsam musizieren möchten, sind herzlich eingeladen. Das Ausprobieren und die Teilnahme an Schnupperproben ist jederzeit möglich und erwünscht.

Das Angebot von Dirigent Prof. Heinz Kricke richtet sich an alle, die ihr Instrument im Grundsatz spielen können, ihre Spielpraxis wieder aufleben lassen wollen und Interesse haben gemeinsam unter kompetenter Anleitung zu musizieren. Das Repertoire ist breit gefächert und umfasst Volks- und Weltmusik, Schlager, Musical uvm.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Kosten	Dozent
25A-0201	Di	16.30–18.30 Uhr	14.01.–25.03.	30,00 €	Heinz Kricke
25B-0201	Di	16.30–18.30 Uhr	01.04.–24.06.	30,00 €	Heinz Kricke

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



## EDV-Kurse

### Smartphone

Für welches Betriebssystem Sie sich auch entschieden haben: wir haben den passenden Kurs dafür! In den Smartphone-Kursen für Android-Betriebssystem oder Apple-System werden praxisnah und verständlich alle wichtigen Funktionen vermittelt, die Sie für einen sicheren Umgang mit dem Smartphone benötigen.

### Einsteiger Android-System

Samsung, Huawei, Xiaomi oder ein anderes Android-System-Smartphone: In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen kennen und wie Sie Ihr Gerät einrichten. In praktischen Übungen werden Kontakte verwaltet, Fotos und Videos erstellt und gespeichert, Nachrichten empfangen und gesendet.

Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen.

Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen.

Kostenbeitrag 40,00 €.

#### Smartphone für Einsteiger

25A-0226	Mi	10.00–11.30 Uhr	15.01.–26.02.	Christian Bauer
25B-0226	Mi	10.00–11.30 Uhr	09.04.-21.05.	Christian Bauer

### Fortgeschrittene Android-System

Dieses Kursangebot richtet sich an Personen, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Hier werden u.a. Apps aus dem Google Play Store heruntergeladen und installiert, Funktionen vorhandener Apps wie WhatsApp, Google Maps, Kalender usw. werden intensiver und weiterführender behandelt.

Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen.

Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen.

Kostenbeitrag 40,00 €.

#### Smartphone für Fortgeschrittene

25A-0227	Mi	11.45–13.15 Uhr	15.01.–26.02.	Christian Bauer
25B-0227	Mi	11.45–13.15 Uhr	09.04.–21.05.	Christian Bauer

## Apple iPhone für Anfänger\*innen

Das Apple iPhone hat fast keine Knöpfe! Wie surfe ich im Internet, schreibe E-Mails, skype oder installiere ich Apps? In diesem Kurs lernen Sie Grundlagen, Kniffe und Tricks zur Handhabung Ihres iPhones. Der Kursleiter geht auf die speziellen Wünsche der Teilnehmer\*innen ein. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen. Eigenes iPhone bitte mitbringen!

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
25A-0229	Do	11.45–13.15 Uhr	13.02.–27.03.	Rolf Rensmann
25B-0229	Do	11.45–13.15 Uhr	05.06.–24.07.	Rolf Rensmann

Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €

## Apple iPhone für Fortgeschrittene, iPad

In dem Kurs werden bereits vorhandene Grundlagen intensiviert und weitergeführt. Das iPhone bietet unendliche Funktionen und Möglichkeiten. Außerdem bildet in dem Kurs der Umgang mit dem iPad eine kleine Übungseinheit. Kursdauer jeweils 90 Minuten an 7 Kurstagen. Bitte eigenes iPhone und iPad mitbringen.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
25A-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	13.02.–27.03.	Rolf Rensmann
25B-0225	Do	10.00–11.30 Uhr	05.06.–24.07.	Rolf Rensmann

Kostenbeitrag je Kurs: 40,00 €





### WHH-Internetclub

Der Internet-Club im Wilhelm-Hansmann-Haus hat es sich zur Aufgabe gemacht Senior\*innen beim Umgang mit dem Internet zu unterstützen. Anfänger\*innen werden grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Internet vermittelt. Erlern wird der sichere Umgang mit einem Browser, das Senden und Empfangen von E-Mails und Suchwerken für das Auffinden nützlicher Informationen. Erste Schritte im Netz werden von den Mitgliedern des Internet-Clubs kompetent unterstützt und begleitet.

Dieses Angebot ist kostenfrei.

Mitzubringen ist ein eigener Laptop/Notebook oder sonstiger Tablet-PC.

Anmeldung zu den angegebenen Zeiten bei Herrn Schwiebus.

Alle Teilnehmer\*innen haben die Möglichkeit an der Aktualisierung, Gestaltung und Weiterentwicklung der Homepage des Internetclubs mitzuwirken.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent
25A-2068	Di	13.00–15.30 Uhr	Reinhard Schwiebus

## Internet-AG „Alte Wilde“

Die Arbeitsgemeinschaft „Alte Wilde“ trifft sich jeden zweiten Donnerstag im Monat von 17.00–19.00 Uhr im Wilhelm-Hansmann-Haus und tauscht sich über Neuerungen im Umgang mit dem Internet aus. Gäste sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Ansprechpartnerin
25A-2006	Do	17.00–19.00 Uhr	Waltraud Yilmaz

## Smartphone-Sprechstunden

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Smartphones und wissen nicht weiter? Was ist der App-Store und wie leite ich Bilder und Videos weiter? In Kooperation mit „youngcaritas Dortmund“ geben junge Menschen ihr Wissen rund um das Smartphone in Form eines Einzelgesprächs an Senior\*innen weiter. Senior\*innen haben hier die Gelegenheit ihre Fragen zu stellen und eine individuelle Antwort zu bekommen. Jede Sprechstunde dauert 50 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Datum
25A-0230	Mo	16.00 Uhr	10.02.
25A-0231	Mo	17.00 Uhr	10.02.
25A-0232	Mo	16.00 Uhr	12.05.
25A-0233	Mo	17.00 Uhr	12.05.

Das Angebot ist kostenlos. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

## Die Zeitung im WHH



- Reportagen und Aktuelles aus dem WHH
- von Besucher\*innen für Besucher\*innen
- erscheint mehrmals jährlich
- Redaktionssitzungen nach Absprache
- Interessent\*innen, die Spaß am Zeitungsmachen haben, sind herzlich willkommen.

Der Treffpunkt wird vom Förderverein des Wilhelm-Hansmann-Hauses herausgegeben.

Rückfragen an Herrn Kleinschmidt  
unter Tel. (0231) 50-2 33 56

**Treffpunkt**  
Wilhelm-Hansmann-Haus



## Wie gestaltet man eine Zeitung oder Zeitschrift?

Sie sind mit dem Umgang am Computer vertraut und wollten schon immer mal wissen, wie eine Zeitschrift oder Zeitung entsteht?

Es interessiert Sie, wie man die vorgesehenen Artikel oder Reportagen in eine Seite einbaut und wie die Bilder in den Bericht kommen?

**Sie möchten mehr dazu erfahren und es lernen?**

**Wir zeigen es Ihnen.**

Am Beispiel unserer Hauszeitung Treffpunkt WHH bringen wir es Ihnen mit den Programmen InDesign und Photoshop gerne bei.

Sollten Sie danach Gefallen an dieser Arbeit gefunden haben, bieten wir Ihnen die Mitarbeit an der Gestaltung dieser Zeitung an.

Selbstverständlich ist diese Einweisung für Sie kostenfrei. Bei Interesse melden Sie sich bitte im Büro des WHH. Termine können dann mit der Leitung des WHH abgestimmt werden.

## Deutsch lernen für den Alltag

Ein Angebot für Menschen mit Migrationserfahrung

Eine wichtige Grundlage für eine gelingende Integration ist das Erlernen von Sprache. Wir bieten Menschen die Möglichkeit ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und ihre Sprachkompetenzen zu erweitern. Im Kurs wird die deutsche Sprache von Anfang an für den Alltagsgebrauch erlernt. Teilnehmer\*innen haben so die Gelegenheit ihre mündliche Kommunikation zu verbessern. Über Alltag und Familie sprechen, den Tagesablauf beschreiben, sich über Freizeitgestaltung austauschen, Wünsche äußern, Informationen erfragen und über Kultur sprechen. Jede Kurseinheit dauert 90 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
<b>Anfänger</b>					
25A-7015	Fr	13.00–14.30 Uhr	10.01.–21.02.	Alice Krämer	30,00 €
25B-7015	Fr	13.00–14.30 Uhr	09.05.–11.07.	Alice Krämer	30,00 €
<b>Fortgeschrittene</b>					
25A-7016	Fr	11.00–12.30 Uhr	10.01.–21.02.	Alice Krämer	30,00 €
25B-7016	Fr	11.00–12.30 Uhr	09.05.–11.07.	Alice Krämer	30,00 €

Neben der generellen Ermäßigung für Inhaber\*innen des Dortmund-Karte können Teilnehmer\*innen aus der Ukraine zu einem reduzierten Kostenbeitrag an diesem Kursangebot teilnehmen.

Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.  
Information und Anmeldung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





## Letzter 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 folgenden Themen miteinander gearbeitet:

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

Referentinnen:

Silke Willing – Malteser Dortmund

Martina Kubbe – Diakonie Dortmund

Alle Teilnehmenden erhalten ein Zertifikat.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04403	Di	18.03.	16.00–20.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

## Überblick Fahrten und Besichtigungen mit dem WHH 1. Halbjahr 2025

Kurs Nr.	Tag	Datum	Beginn	Besichtigungsziel	Kosten
<b>Besichtigungen</b>					
25A-04204	Mi	19.03.	11.00 Uhr	Stadt- und Landesbibliothek	1,00 €
25A-04205	Di	15.04.	11.00 Uhr	Naturmuseum	1,00 €
25A-04206	Mo	28.04.	11.00 Uhr	Polizeiausstellung NS-Zeit	1,00 €
25A-04207	Mi	07.05.	11.00 Uhr	Kochbuchmuseum	1,00 €
25A-04208	Di	13.05.	11.00 Uhr	Zeche Zollern	1,00 €/8,00 €
25A-04209	Mi	21.05.	11.00 Uhr	Ostfriedhof	1,00 €
25A-04210	Fr	06.06.	11.00 Uhr	WDR Landesstudio Dortmund	1,00 €



Kurs Nr.	Tag	Datum	Abfahrt	Ausflugsziel	Kosten
<b>Ausflugsfahrten</b>					
25A-04214	Mi	30.04.	8.00 Uhr	Nienburg	25,00 €/20,00 €
25A-04215	Mi	14.05.	8.00 Uhr	Steinhuder Meer	25,00 €/20,00 €
25A-04216	Di	27.05.	8.00 Uhr	Cochem	25,00 €/20,00 €
25A-04217	Do	12.06.	8.00 Uhr	Bad Zwischenahn	25,00 €/20,00 €
25A-04218	Di	17.06.	8.00 Uhr	Externsteine/Detmold Hermannsdenkmal	25,00 €/20,00 €
25A-04219	Mi	25.06.	8.00 Uhr	Haltern am See	25,00 €/20,00 €

## Wichtige Hinweise

- **Besichtigungen**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf den Führungsbeginn vor Ort. Den Treffpunkt zur gemeinsamen Anfahrt ab Wilhelm- Hansmann-Haus erfragen Sie bitte im Kassenbüro.

Bei einigen Besichtigungen entstehen zusätzliche Kosten in Form von Museumseintritten oder für die Fahrten mit dem ÖPNV etc. Entnehmen Sie Einzelheiten bitte den nachfolgenden Texten. Grundsätzlich ist für die Teilnahme an Besichtigungen eine gute Geh- und Stehfähigkeit erwünscht. Da wir auch mobilitätseingeschränkten Menschen die Teilnahme an den Besichtigungen ermöglichen wollen, sprechen Sie uns bitte an – wir werden mit Ihnen gemeinsam eine Lösung finden.

- **Tagesfahrten**

Die angegebenen Uhrzeiten beziehen sich auf die Abfahrtszeiten der Busse in Dortmund. Die Abfahrtszeiten der Busse am Zielort entnehmen Sie bitte der nachfolgenden Übersicht.

- **Rollatoren**

Können grundsätzlich mitgenommen werden, bitte hinterlassen Sie eine entsprechende Information bei Ihrer Anmeldung.

- **Veranstalter**

Der Förderverein WHH e. V. ist Veranstalter aller Tagesfahrten.

Mitglieder des Fördervereins zahlen für die Tagesfahrten den niedrigeren der jeweils ausgewiesenen Kostenbeiträge.

Nichtmitglieder zahlen je Fahrt/Karte 5,00 € mehr.

- **Anmeldung**

Für alle Fahrten und Besichtigungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Es werden maximal zwei Karten pro Person und Fahrt abgegeben. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57 oder direkt im Kassen- und Informationsbüro.

Beschreibungen der Zielorte und weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Seiten. Bitte beachten Sie die obigen Hinweise und unsere Teilnahmebedingungen.



### 25A-04204 Besichtigung: Führung durch die Stadt- und Landesbibliothek

**Mittwoch • 19.03. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

Die Zentralbibliothek der Stadt- und Landesbibliothek Dortmund, gegründet 1907 unter dem Namen Wilhelm-Auguste-Viktoria-Bücherei der Stadt Dortmund, befindet sich heute zentral gelegen in der Dortmunder Innenstadt, direkt gegenüber dem Hauptbahnhof. Das Gebäude

wurde von dem Architekten Mario Botta aus Lugano in der Schweiz entworfen und im Mai 1999 bezogen und gilt als ein architektonisches Meisterwerk.

Mit einem Bestand von ca. 1 Million Medien, davon 300.000 im Freihand- und 700.000 im Magazinbestand gehört sie zu den großen öffentlichen Bibliotheken in städtischer Trägerschaft. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Referent:** Bibliotheksdirektor Herr Dr. Borbach-Jaene

**Treffpunkt:** 10.30 Uhr im Foyer des WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort

### 25A-04205 Besichtigung: Naturmuseum

**Dienstag • 15.04. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

Unter dem Titel „Highlight“ werden Sie heute durch das Naturmuseum Dortmund geführt. In ca.60 Minuten erleben Sie die unterschiedlichen Ausstellungsschwerpunkte Biologie und Geologie. In der biologischen Abteilung sehen Sie Lebensräume in und um Dortmund mit den verschiedenen Ökosystemen. In der Geologie erleben Sie eine Zeitreise in die erdgeschichtliche Vergangenheit. Lernen Sie das neugestaltete besucherstärkste Museum Dortmunds kennen.

Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Treffpunkt:** 10.30 Uhr im Foyer WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort



### 25A-04206 Besichtigung: Ausstellung zur Rolle der Polizei in der NS-Zeit

**Montag • 28.04. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

In der Polizeiausstellung 110 im Polizeipräsidium Dortmund beschäftigt sich ein kompletter Themenraum detailliert mit der Rolle der Polizei im Nationalsozialismus in der Zeit zwischen 1933 und 1945. Hierzu gibt es eine speziell konzipierte, 60-minütige Führung, in der die wichtigsten Stationen und Wendepunkte dieser dunklen Epoche in Dortmund aufgezeigt werden.



Angefangen bei der Machtübernahme der NSDAP über die Umstrukturierung des Polizeiapparates, bis hin zu den barbarischen Verbrechen, die die Gestapo, aber auch die normale Schutzpolizei und die Kriminalpolizei verübt haben. Hier erhalten Sie einen sehr emotionalen Eindruck von Dortmund in der Zeit des Naziregimes und speziell von der zweifelsfrei nachgewiesenen Beteiligung der Dortmunder Polizei an den Nazi-Gräueltaten. Schon in den 1980er-Jahren hat das PP Dortmund damit begonnen, seine eigene Beteiligung an den unzähligen Verbrechen des Nazi-Regimes aufzuarbeiten. Es wurden unzählige Personalakten und NS-Akten für mögliche Verfahren aufbereitet, die im Anschluss an das Landesarchiv übergeben wurden. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Treffpunkt:** 10.20 Uhr im Foyer

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort

### 25A-04214 Ausflugsfahrt: Nienburg

**Mittwoch • 30.04. • 8.00 Uhr • 25,00€/20,00€**

Genau in der Mitte – dort wo die Weser einen ihrer vielen Bögen macht zwischen Bremen und Hannover – liegt die Stadt Nienburg/Weser, das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum an der Mittelweser. Die Historische Stadt mit einer über 1000jährigen Geschichte ist eingebettet zwischen Marsch und Geest in der nur leicht hügeligen Landschaft der norddeutschen Tiefebene. Eine Bärenatze zielt nicht nur das Nienburger Stadtwappen: Eine Bärenatzenspur zieht sich durch die gesamte Altstadt Nienburgs und führt die Besucher zur 30 Sehenswürdigkeiten, die nicht selten aus der Zeit stammen, als Nienburg noch eine mittelalterliche Festungsstadt war. Besuchen Sie heute den Nienburger Wochenmarkt, der von der gemeinnützige Stiftung „Lebendige Stadt“ zum schönsten in Europa gekürt wurde und erwerben Sie ein Pfund des berühmten Nienburger Spargels oder genießen ihn frisch zubereitet in einem der zahlreichen Restaurants der Altstadt.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

**Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr vor Ort

**Veranstalter:** Förderverein des WHH



### 25A-04207 Besichtigung: Kochbuchmuseum

**Mittwoch • 07.05. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

Klein, aber oho! Die Kochbuchbibliothek ist das Herzstück des Deutschen Kochbuchmuseums, welches derzeit neu ausgerichtet wird. Bei einem Blick hinter die Kulissen sprechen wir über die Arbeit mit der 12.000 Titel starken Büchersammlung zur Ernährungs- und Kulturgeschichte. Was ist ihr Lieblingsrezept und warum sind Kochbücher auch für Forschende eine hervorragende Quelle? Gemeinsam schauen wir uns ausgewählte Exemplare an und entziffern alte Handschriften. Können Sie noch Sütterlin lesen? Bei Kaffee und Gebäck rundet ein Kurzvortrag zum Sammlungsschwerpunkt Vorratshaltung und Konservierung von Lebensmitteln ihren Besuch in der Kochbuchbibliothek ab. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Treffpunkt:** 10.35 Uhr im Foyer WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort



### 25A-04208 Besichtigung: Zeche Zollern – Schloss der Arbeit

**Dienstag • 13.05 • 11.00 Uhr •**

**1,00€/8,00€ pro Person Eintritt vor Ort**

Die Zeche Zollern ist ein Ankerpunkt der Europäischen Route der Industriekultur. Prunkvolle Backsteinfassaden und opulente Giebel mit Zinnenkranz und Ecktürmchen rund um den grünen Ehrenhof erinnern auf den ersten Blick eher an eine Adelsresidenz als an eine Schachtanlage, auf der Kohle gefördert wurde. Genau dies war Teil der Bauidee. Heute ist das „Schloss der Arbeit“ im Westen Dortmunds zweifellos eines der schönsten und außergewöhnlichsten Zeugnisse der industriellen Vergangenheit in Deutschland.

Die heutige Führung durch die Tagesanlagen der Zeche Zollern ist kostenfrei. Der Museumseintritt in Höhe von 8,00 € p. P. ist vor Ort zu zahlen. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV

**Treffpunkt:** 10.00 Uhr im Foyer WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort.

### 25A-04215 Ausflugsfahrt: Steinhuder Meer

**Dienstag • 14.05. • 8.00 Uhr • 25,00 €/20,00 €**

Das Steinhuder Meer – ca. 30 km nordwestlich von Hannover gelegen - ist der größte niedersächsische Binnensee. Umgeben von Dünen, Mooren, Wiesen und Wäldern bietet er als Zentrum des Naturparks Steinhuder Meer mit seinen geschützten Naturbereichen vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung



und Erholung. Die heutige Fahrt führt an die Südseite des Steinhuder Meers, nach Steinhude. Der Ort hat sich im letzten Jahrhundert von einem Fischerdorf zum Erholungszentrum entwickelt. In Steinhude legen moderne Fahrgastschiffe zu Rundfahrten ab. Von hier aus gelangt man auch bequem per Schiff zur

Festungsinsel Wilhelmstein und ans Nordufer. Besucherattraktionen sind das Naturparkinformationszentrum, die Schmetterlingsfarm und das Fischer- und Webermuseum. Der restaurierte Ortskern mit seinen zahlreichen historischen Fachwerkhäusern und das Scheunenviertel bieten ein besonderes Ambiente.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

**Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr

**Veranstalter:** Förderverein des WHH



### 25A-04209 Besichtigung: Ostfriedhof

**Mittwoch • 21.05. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

Führung über den Ostfriedhof: Entdecken Sie einen der schönsten Friedhöfe Deutschlands. Hartmut Neumann, der Sprecher im Fachausschuss Friedhöfe Dortmund, führt Ihnen nicht nur die historischen Grabmäler und den jüdischen Teil vor Augen, sondern wird bei dem Rundgang die Sozial-, Kultur- und Wirtschaftsgeschichte der Stadt und des Ruhrgebiets bewusst machen und auch die ökologische Bedeutung der Begräbnisstätte präsentieren. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr im Foyer WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort



### 25A-04210 Besichtigung: WDR-Studio Dortmund

**Freitag • 06.06. • 11.00 Uhr • 1,00 €**

Die ca. 1 1/2-stündige Führung durch das WDR Studio Dortmund beginnt mit einem kurzen Filmvortrag über die Arbeit des WDR und die Entstehung von Filmproduktionen. Anschließend erhalten Sie Einblicke in die Arbeit hinter den Kulissen. Sie werden das Fernsehstudio, das Hörfunkstudio und die Schalträume kennenlernen. Die Fahrt erfolgt mit dem ÖPNV.

**Treffpunkt:** 10.15 Uhr im Foyer des WHH

**Führung:** 11.00 Uhr vor Ort



### 25A-04217 Ausflugsfahrt: Bad Zwischenahn

**Donnerstag • 12.06. • 8.00 Uhr • 25,00 €/20,00 €**

Bad Zwischenahn mitten im Ammerland gelegen, bietet Natur pur. Dazu gehört auch die traumhafte Lage an einem der schönsten Seen Deutschlands. Hier bestimmen Moor, Heide, Wald und Wiesen, gepflegte Parkanlagen mit mächtigen Bäumen und alte Bauernhäuser die wunderbare Landschaft rund um das Bad Zwischenahner Meer.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

**Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr

**Veranstalter:** Förderverein des WHH



### 25A-04218 Ausflugsfahrt: Externsteine/Detmold Hermannsdenkmal

**Dienstag • 17.06. • 8.00 Uhr • 25,00 €/20,00 €**

Die alte Residenzstadt Detmold, am Rande des Teutoburger Waldes ist ein besonders lohnenswertes Ziel für Städtereisen. Der historische Stadtkern wurde aufwändig restauriert und lädt zu einem Rundgang durch drei Epochen ein: Spätes Mittelalter, Biedermeier und sogenannte Gründerzeit.

Die faszinierenden Externsteine üben seit jeher eine große Anziehungskraft aus, sie entstanden vor ca. 70 Millionen Jahren, als der flach lagernde Unterkreide-Sandstein im Zuge der Gebirgsbildung senkrecht aufgepresst wurde.

Das Hermannsdenkmal soll an den Arminius erinnern, insbesondere an die

sogenannte Schlacht im Teutoburger Wald. Mit einer Figurhöhe von 26,57 Metern und einer Gesamthöhe von 53,46 Metern ist es die höchste Statue Deutschlands.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

**Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr

**Veranstalter:** Förderverein des WHH





**25A-04219 Ausflugsfahrt: Haltern am See**

**Mittwoch • 25.06. • 8.00 Uhr • 25,00 €/20,00 €**

Haltern am See ist ein Naherholungsgebiet und liegt im nördlichen Ruhrgebiet und grenzt ans Münsterland, wobei der Stadtkern im historischen Gebiet des Hochstifts Münster liegt. Haltern ist im Naturpark eingebettet, von Waldgebieten umgeben und der Arm an Industrieansiedlungen. Hier kann man sowohl schöne Naturspaziergänge unternehmen und im Stadtkern etwas bummeln und es sich gut gehen lassen. Es gibt immer was zu sehen.

**Abfahrt:** 8.00 Uhr ab Bushaltestelle Saarlandstraße/Hainallee

**Rückfahrt:** ca. 18.00 Uhr

**Veranstalter:** Förderverein des WHH



**Kultur- und Musikveranstaltungen**



**Klassik um Drei**

Diese Konzertreihe möchte Sie mit interessanter, entspannender und berührender Musik in die musikalische Welt der Klassik entführen. Der über Dortmund hinaus bekannte Klavier-Solist und Künstler Tobias Bredohl beeindruckt durch exzellente Spieltechnik und fundiertes Wissen über die Künstler und ihre Werke.

**Ein Konzert im 3/4-Takt-Tänze als Kunstmusik**

Das neue Jahr wollen wir in unserem heutigen Konzert mit Tänzen begrüßen. Wo immer es im 19. Jahrhundert üblich war, wurde bei vielfältigen Gelegenheiten zum Tanz aufgefordert. Neben Franz Schubert, der eine unendliche Fülle an Tänzen komponierte, erklingen auch Walzer u.a. von Johannes Brahms.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04306	Do	16.01.	15.00 Uhr	4,00 €

**Florestan und Eusebius – der Wilde und der Milde**

Die beiden Fantasiefiguren spielen im inneren musikalischen Leben Robert Schumanns eine zentrale Rolle. Wie zwei Seelen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, durchziehen sie viele seiner Werke. Heute Nachmittag wollen wir uns auf die musikalische Suche nach diesen geistigen Geschwistern machen - mit Klaviermusik des großen deutschen Romantikers.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04307	Do	13.02.	15.00 Uhr	4,00 €

### Très français – ein Ausflug nach Frankreich

Anlässlich des 150. Geburtstages Maurice Ravels und des 100. Todestages Erik Saties steht heute französische Klaviermusik im Zentrum. In kaum einem anderen Land Europas ist eine derartige Fülle an Klaviermusik komponiert worden, die vielfältiger und bunter kaum sein könnte.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04308	Do	20.03.	15.00 Uhr	4,00 €

### Jeder Tscheche ist ein Musikant!

Das geflügelte Wort ist ein Tschechien verbreitet, genau wie die klassische Musik. Neben bekannten Namen wie Dvořák und Janačėk werden auch Werke unbekannter Komponisten gespielt.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04309	Do	15.05.	15.00 Uhr	4,00 €

### Beethoven – Schubert

Beide lebten zeitgleich in Wien, doch begegneten Sie sich nie. Heute werden zwei Werke der großen Klassiker gegenüber gestellt, die verdeutlichen, wie verschieden die beiden Meister waren.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04310	Do	26.06.	15.00 Uhr	4,00 €

### Posaunenmatinée

Studierende der Posaunenklasse von Prof. Matthias Gromer (Robert-Schumann-Hochschule Düsseldorf) spielen bekannte Werke der Posaunenliteratur und werden von Tobias Bredohl am Klavier begleitet. Musikalische und künstlerische Leitung: Tobias Bredohl

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04311	Di	29.04.	11.00 Uhr	4,00 €

Für alle Konzerte ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Lust auf Volksmusik

Singen Sie gern? Einfach so, z. B. Volks- und Wanderlieder? Das offene Singen im WHH ist ein regelmäßiges Angebot für Menschen, die ab und zu singen möchten, aber für die eine Bindung an einen Chor nicht das Richtige ist. Der Spaß steht dabei im Vordergrund. Für die musikalische Begleitung sorgt der Gitarrist Klaus-Dieter Unruh, der Melodie und Takt vorgibt. Noten und Texte sind vorhanden.

12 x im 1. Halbjahr, jeweils donnerstags, 15.00 Uhr

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04312	Do	16.01.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04313	Do	30.01.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04314	Do	13.02.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04315	Do	27.02.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04316	Do	13.03.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04317	Do	27.03.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04318	Do	10.04.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04319	Do	24.04.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04320	Do	08.05.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04321	Do	22.05.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04322	Do	05.06.	15.00 Uhr	2,50 €
25A-04323	Do	26.06.	15.00 Uhr	2,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





### VALENTINSTAGS-SPECIAL mit „Two for the Show“

Susan Kent und Sebastian Schmitt-Rosenblatt begrüßen ihre Gäste mit einem herzlichen Musikprogramm und laden Sie ein, diesen Abend unter dem Motto „Liebe“ unvergesslich zu machen. Freuen Sie sich auf Liebes Geschichten, die bekanntesten Lovesongs oder eingängige Titel aus Musical und Film. Unterhaltsam dargeboten von den beiden Künstlern, die im Wilhelm-Hansmann-Haus bereits bekannt sind.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04300	Fr	14.02.	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





### Einladung über den Gartenzaun

Zweimal im ersten Halbjahr 2025 bieten wir Ihnen diese beliebte Kulturveranstaltung im WHH an. Sie gehört seit vielen Jahren zu den Höhepunkten des Veranstaltungsprogramms. Verschiedene Musikensembles des Hauses, die Laienspielgruppe des WHH, sowie eine Seniorentanzgruppe des WHH gestalten für Sie einen unterhaltsamen Nachmittag mit Tanz, Musik und Sketchen bei Kaffee und Kuchen.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04200	Mi	19.02.	15.00 Uhr	7,50€/5,00€
25A-04201	Mi	09.04.	15.00 Uhr	7,50€/5,00€

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Parodieshow: „Mein lieber Scholli“

Ein Programm zu Ehren des großen Ruhrgebietskomikers, Kabarettisten, Schauspielers und Autors, Jürgen von Manger. Er und seine Kultfigur, Adolf Tegtmeier, genießen nicht nur im Ruhrgebiet absoluten Kultstatus. Zwei Jahrzehnte war von Manger Dauergast im deutschen Fernsehen.



Carsten Bülow spielt an diesem Abend den Adolf Tegtmeier und präsentiert seine berühmten „Stückskes“ und Sketche. Und natürlich wird auch gesungen. Was wäre ein „Tegtmeierabend“ ohne „Bottroper Bier“ und „De kleine Kneipe“. Ausserdem stellt Carsten Bülow das Bühnenschaffen von Jürgen von Manger vor. Unterstützt von Peer Classen der als „Emil Ellersiek“ auf der Bühne steht.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04402	Fr	21.02.	17.30 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Vortrag: Die Sprache des Ruhrgebiets oder ein unterschätzter Dialekt

Der Referent Burkhard Treude (Jg. 1946) stellt in seinem Vortrag über das „Ruhrpott“-Deutsche die Entstehung einer Sprache dar, die von Sprachwissenschaftlern nicht selten als Verständigungsmittel der Unterschicht abqualifiziert wurde. Anhand einer ganzen Reihe von witzigen und hoch unterhaltsamen Texten zeigt er die Besonderheiten einer Sprache auf, die ihren besonderen Charme aus knappen, oft sehr direkten bildhaften Formulierungen bezieht.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04401	Fr	28.02.	16.00 Uhr	2,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Hömma again!

Dieses Jahr ist der Ruhrgebietschor Hömma again! gleich zwei Mal zu Gast im Wilhelm-Hansmann-Haus. Das aktuelle Programm bietet jede Menge Humor und gute Laune und handelt vom Ruhrgebiet und seinen Menschen mit all ihren liebenswerten kleinen Macken aber immer voller Optimismus und Lebensfreude. Ob mit dem Bus, dem Schiff oder dem Moped am Kanal: am Ende haben alle ein frohes Lächeln auf den Lippen. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit dem Ruhrgebietschor Hömma unter der Leitung von Martin F. Risse.



Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04303	Fr	14.03.	18.00 Uhr	7,00 €
25A-04304	Fr	11.04.	18.00 Uhr	7,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



### Frühlingsblühen

Es erwartet Sie zum Frühlingsbeginn eine ganz besondere Atmosphäre im österlich geschmückten Hansmann-Haus. Am 25.03.2025 öffnen sich die Pforten für eine Frühjahrsausstellung, die von den Kreativgruppen des Hauses präsentiert werden. Die Kreativausstellung ist von 10.00 bis 15.00 Uhr geöffnet. Eine Musikgruppe des Hauses spielt im Foyer auf und lädt zum Mitsingen bekannter Frühlingsmelodien ein. Lassen Sie sich vom Förderverein des WHH mit frischen Waffeln verwöhnen!

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04501	Di	25.03.	10.00 Uhr	kostenfrei

Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Shanty Chor auf hoher See

Der Dortmunder Shanty- Chor, mit 30 Sängern einer der größten in Deutschland, präsentiert Ihnen dieses Halbjahr gleich zwei Mal! Lieder, die von der Seefahrt im Hafen oder in der Ferne, von der Sehnsucht nach der Heimat oder der Heimkehr erzählen. Machen Sie sich auf zu einer musikalischen Seereise über die Weltmeere.



Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04301	Fr	28.03.	17.00 Uhr	6,00 €
25A-04302	Fr	27.06.	17.00 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



**Kabarett: „Heinz singt KEINE Liebeslieder“**

Politisches Kabarett mit Musik: Heinz Klever zählte zum lebenden Inventar der Leipziger Pfeffermühle. Als Komponist und Texter arbeitet er für die Academixer, die Funzel, das Central Kabarett, die Herkuleskeule, die Kiebitzensteiner, das Fettnäppchen, die Oderhähne, die Arche und den Eulenspiegel. Sein aktuelles Soloprogramm HEINZ SINGT KEINE LIEBESLIEDER SKETCHE, PARODIEN



und MUSIK! **WARNHINWEIS:** Sie können sich kranklachen. Außerdem gelten immer noch die 2G Regeln für politisches Kabarett. Gespielt wird nur GEKONNT und GEPFEFFERT. 1955 im Rheinland geboren, wohnt Heinz Klever seit gut 20 Jahren in Berlin. Bis er es dorthin geschafft hatte, galt es zahlreiche Zwischenaufenthalte zu absolvieren. Zur Abhärtung lebte er u.a. in Wuppertal, Köln, Hannover, Lüneburg, Oberhausen, Düsseldorf, Remscheid, Hamburg, Schwerin, Leipzig. Und da er ja dort nicht nur leben, sondern auch von etwas leben musste, spielte er an den jeweiligen Theatern das komplette klassische und moderne Repertoire rauf und runter.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04400	Fr	04.04.	17.30 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

**Sandmalerei: Das literarische Quartett – Lieblingssong und Lieblingsbücher**

Spuren im Sand ...! Nicht nur in den bekannten TV-Samstagabendshows oder den Galaveranstaltungen der großen Häuser wirkt die Kunst der Sandmalerei. Auch auf der Bühne des WHHs wird sich diese stimmungsvolle Melange aus Musik und gesprochenem Wort,



gemalt mit Licht und Sand, wunderbar entfalten. Lassen Sie sich einfangen von der besonderen Stimmung der flüchtigen Sandbilder, die vor Ihren Augen entstehen, sich verändern und wieder verschwinden. Magische Momente verspricht dieses Programm, das zum ersten Mal zu Gast im WHH ist.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04800	Fr.	09.05.	17.00 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



**Comedy: K.O. Komplimente – Schlag sie durch die Blume mit Anka Zink**

Darf man heute sagen, was man denkt? Natürlich Ja! Es geht nur darum, wie man es ausdrückt. Allenthalben ist das Niveau gestiegen und mit einem einfachen „Sie Armeleuchter!“ ist es nicht mehr getan. Man braucht passende Worte an die richtige Adresse, ohne Unbeteiligte zu beleidigen, hier ein positives Beispiel :„Gut, dass Sie da sind und nicht hier“. Eher unglücklich ist die Übersetzung von „dumme Gans“ als „Federvieh mit Handicap“ Wir reden gegenwärtig immer weniger miteinander, dafür umso intensiver aneinander vorbei. Völlig aus der Mode gekommen sind die schnelle Erledigung, die ergebnisoffene Diskussion und der vergnügte, unblutige Schlagabtausch. ANKA ZINK ist die Erfinderin von Comedy mit Relevanz und bekannt aus verschiedenen Fernsehformaten wie z.B. „7 Tage, 7 Köpfe“ und „Ladies Night“.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04801	Fr	16.05.	17.30 Uhr	8,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57





### „Shakespeare to go“ – ein Theater-Streifzug mit Markus Veith

William Shakespeare ist allgegenwärtig. Seit vier Jahrhunderten ist er der am meisten gespielte Dramatiker der Welt. Die Literatur und das Theater wären ohne ihn kaum denkbar. Der Narr, der immer wieder und in mancherlei Gestalt in Shakespeares Stücken auftaucht, kennt sich in der Welt des Theaters bestens aus. Er lädt sein Publikum ein zu einem leichtfüßigen

Streifzug durch die bekanntesten Komödien und Dramen des großen Dichters, stellt auf dem Weg allerlei bekannte Figuren vor und spielt seine gewitzten Possen mit ihnen. Wieviel Sherry verträgt Falstaff? Welche Ränke schmiedet Richard III.? Wieso war Julia eigentlich ein Mann? Und wie entstand die Zeile „Sein oder nicht sein“? Das sind hier die Fragen, auf die der Narr Antwort weiß. Wie „Rabenschwarze Nachtgeschichten“ wird auch dies ein Stück, das sowohl drinnen wie draußen, als Theaterspaziergang als auch als Bühnenstück aufgeführt werden kann. Inhaltlich wird es, wie der Text schon andeutet, ein ‚unbeschwerter Shakespeare zum Mitnehmen‘ werden; frech, dennoch respektvoll, poetisch und doch zeitgemäß, voll Humor und Poesie.

Regie: Thorsten Strunk

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04612	Fr.	23.05.	17.30 Uhr	6,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



### Mundharmonika Schlager-Sommer

Die Mundharmonika-Freunde des WHH läuten den Sommer mit einem bunten Strauß an Schlagern, Balladen und Musicalmelodien ein. Es darf wie immer mitgesungen und gesummt werden. Zur Stärkung wird Kaffee und Kuchen gereicht.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04202	Mi	11.06.	15.00 Uhr	7,50 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57



### "Sketchup!"

Erinnern Sie sich noch an die Zeiten in denen man sich am Abend auf Beatrice Richter und Dieter Krebs mit ihrer Show Sketchup freute. Sketchup war neben Klimbim, die deutsche Comedy-Show im Fernsehprogramm der 80er Jahre. Nach dem großen Erfolg der letzten Jahre lässt die Laienspielgruppe des Wilhelm-Hansmann-Hauses auch in diesem Sommer die Tradition eines bunten Sketchabends aufleben und präsentiert Ihnen ihre Klassiker der letzten Saison. In den Pausen unterhält Sie Tobias Schneider am Piano.

Kurs-Nr.	Tag	Datum	Beginn	Kosten
25A-04203	Di	24.06.	17.00 Uhr	4,00 €

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.  
Information und Reservierung unter Tel. (0231) 50-2 33 57

### Musikalische und künstlerische Arbeitsgemeinschaften

Wenn Sie an einer der folgenden Arbeitsgemeinschaften teilnehmen wollen, empfiehlt es sich, vorab mit den jeweiligen Leiter\*innen zu sprechen. Wir stellen für Sie gerne den Kontakt her.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
<b>AG-Mundharmonikafreunde im WHH</b>			
25A-2029	Mi + Fr	10.00–12.00 Uhr	Brigitte Scheller
<b>AG-Gitarre</b>			
25A-2042	Di	10.00–12.00 Uhr	Marlies Dickewied
<b>AG-Folkloremusik</b>			
25A-2024	Di	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
<b>AG-Hasse Töne?!</b>			
25A-2074	Mo	10.00–12.00 Uhr	Heinrich Schomers
<b>AG-Volksmusikgruppe</b>			
25A-2026	Do	10.00–12.00 Uhr	Heinz-Günter Steinröder
<b>AG-Laienspielgruppe</b>			
25A-2034	Di	13.00–16.00 Uhr	Margret Neumann



## Mitglieder gesucht!

Das WHH bietet verschiedene AGs (Arbeitsgemeinschaften) im Haus an:

- Musikgruppen (Mundharmonika- und Volksmusikgruppe)
- Laienspielgruppe
- Malgruppe
- Spielgruppen

Alle AGs möchten sich gerne vergrößern und freuen sich über Zuwachs!

### Sie haben Interesse?

Dann melden Sie sich im Kassenbüro persönlich, telefonisch unter 50-2 33 57 oder per E-Mail: [whh@stadtdo.de](mailto:whh@stadtdo.de)



## Gesundheit und Bewegung

Fit im Alter – unter diesem Motto steht das umfangreiche Gesundheits-, Sport und Bewegungsangebot des Wilhelm-Hansmann-Hauses. Sportliche Betätigung ermöglicht es Ihnen, Ihre körperlichen Ressourcen ohne Leistungsdruck in gemeinsamer Runde mit anderen Senior\*innen zu erhalten und zu verbessern. Obwohl sich die Gymnastikkurse speziell an den Bedürfnissen von Senior\*innen orientieren, sollten Sie vor dem Besuch eines Sportkurses mit Ihrem Hausarzt sprechen, ob gegen die Teilnahme aus medizinischen Gründen Bedenken bestehen. Bitte beachten Sie, dass unsere Kurse nicht gem. § 20 SGB V zertifiziert und damit keine Präventionskurse im Sinne der Krankenkassen sind. Ein Zuschuss der Krankenkasse bei Belegung eines Kurses kann also nicht garantiert werden. Bei allen Sportangeboten bitten wir um entsprechende Sportbekleidung und Sportschuhe. Die Sporthalle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden. Das Bewegungsangebot „Yoga für Menschen mit neurologischen Beeinträchtigungen“ finden Sie in der Sparte „Angebote für Menschen mit neurologischen Erkrankungen“.



Foto: Anna Rohr

### Gymnastik für Frauen

Gezielte altersgerechte Übungen trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0106	Di	11.00 Uhr	14.01.–18.03.	Erika Passner	30,00 €
25A-0114	Mi	12.00 Uhr	15.01.–19.03.	Erika Passner	30,00 €
25A-0116	Mi	13.15 Uhr	15.01.–19.03.	Erika Passner	30,00 €
25A-0108	Di	12.30 Uhr	14.01.–01.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25A-0112	Mi	09.30 Uhr	15.01.–02.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25A-0113	Mi	10.45 Uhr	15.01.–02.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0106	Di	11.00 Uhr	01.04.–08.07.	Erika Passner	30,00 €
25B-0108	Di	12.30 Uhr	08.04.–08.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0112	Mi	09.30 Uhr	09.04.–09.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0113	Mi	10.45 Uhr	09.04.–09.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0114	Mi	12.00 Uhr	02.04.–09.07.	Erika Passner	30,00 €
25B-0116	Mi	13.15 Uhr	02.04.–09.07.	Erika Passner	30,00 €

### Gymnastik für Frauen ab 75 Jahre

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0109	Di	13.45 Uhr	14.01.–01.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0109	Di	13.45 Uhr	08.04.–08.07.	Walburga Göckeler	30,00 €

### Spezialangebote

#### Gesunde Haltung und Bewegung

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, um Schmerzen und Verspannungen vorzubeugen. Zusätzliche Gymnastikübungen mit Musik, Spaß und Spiel tragen zur Stärkung Ihrer Kondition bei. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

#### Frauengruppe

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0126	Do	14.45 Uhr	16.01.–03.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25A-0127	Do	16.00 Uhr	16.01.–03.04.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0126	Do	14.45 Uhr	10.04.–10.07.	Walburga Göckeler	30,00 €
25B-0127	Do	16.00 Uhr	10.04.–10.07.	Walburga Göckeler	30,00 €

#### Herrengruppe

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0133	Do	10.30 Uhr	09.01.–13.03.	Sonja Boudaya	30,00 €
25B-0133	Do	10.30 Uhr,	27.03.–03.07.	Sonja Boudaya	30,00 €





### Mach' mit, bleib' fit

Eine Mischung aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskelaufbau. Mit Schlingen, Loops und leichten Gewichten werden gezielt Körperpartien gekräftigt und die Kondition wie Koordination verbessert. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0119	Do	11.45 Uhr	09.01.–13.03.	Sonja Boudaya	30,00 €
25B-0119	Do	11.45 Uhr	27.03.–03.07.	Sonja Boudaya	30,00 €



### Aktives Training für den gesamten Körper

In dieser Trainingseinheit werden Sie Übungen mit den unterschiedlichsten Materialien erleben, so dass der gesamte Körper trainiert wird. Unter anderem stehen den Kursteilnehmern Hanteln, Fitness-Stäbe oder auch Pezzibälle für die einzelnen Übungen zur Verfügung. Die Übungseinheit beträgt jeweils 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0139	Mo	14.30 Uhr	27.01.–07.04.	Olha Syzonenko	30,00 €
25B-0139	Mo	14.30 Uhr	14.04.–07.07.	Olha Syzonenko	30,00 €

### Neu: Gutes für den Rücken

Verspannungen? Das muss nicht sein! Beugen Sie dem vor mit gezielten Übungen. Es erwartet Sie eine Mischung aus Kräftigung, Mobilisierung, Stabilitäts- und Beweglichkeitübungen. Abgeschlossen wird die Übungsstunde mit Entspannungsübungen. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0137	Do	12.00 Uhr	30.01.–03.04.	Elke Recks	30,00 €
25B-0137	Do	12.00 Uhr	08.05.–24.07.	Elke Recks	30,00 €



### Faszientraining und Pilates

Die Faszien – auch Bindegewebe genannt – befinden sich überall im Körper. Sind die Faszien verklebt oder verhärtet, kann dies zu den unterschiedlichsten Beschwerden führen – von Gelenkschmerzen über Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Bauchschmerzen bis hin zu undefinierbaren Schmerzen. Mit sanften Trainingsmethoden werden in diesem Kurs Beweglichkeit und Dehnfähigkeit geschult. Gemischt wird das Training mit Pilates. Hier werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen und trainiert. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0163	Mi	14.00 Uhr	15.01.–26.03.	Erika Drews	30,00 €
25B-0163	Mi	14.00 Uhr	02.04.–18.06.	Erika Drews	30,00 €

### Gymnastik zur Vorbeugung von Osteoporose (Frauengruppe)

Die aufrechte Haltung ist das A und O der Osteoporose entgegen zu wirken und dem Knochenmassenverlust vorzubeugen. Im Kurs werden gezielt Kräftigungsübungen durchgeführt, um dem Körper die nötige Stabilität zu geben und um dem Knochenmasseverlust vorzubeugen. Ein Gleichgewichtstraining sowie spezielle Übungen der Hand-Augen-Fuß-Koordination zur Verminderung der Sturzgefahr sind ebenfalls Inhalte dieses Programms. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0102	Mo	09.30 Uhr	06.01.–17.03.	Ute Göke	30,00 €
25B-0102	Mo	09.30 Uhr	31.03.–16.06.	Ute Göke	30,00 €

### Gymnastik bei Arthrose (Frauen)

Immer mehr Menschen, vor allem im Alter, werden von Arthrose geplagt. Diese Verschleißerkrankung lässt sich günstig beeinflussen, wenn sie rechtzeitig und konsequent behandelt wird. In diesem Kurs wollen wir versuchen, die Beweglichkeit der großen und kleinen Gelenke zu erhalten und zu verbessern. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0118	Mo	13.00 Uhr	06.01.–17.03.	Ute Göke	30,00 €
25B-0118	Mo	13.00 Uhr	31.03.–16.06.	Ute Göke	30,00 €

## Aktives Rückentraining und Beckenbodengymnastik für Frauen

Beckenbodengymnastik hilft den Beckenboden zu trainieren und zu festigen. Einige gezielte Übungen können eine schnelle Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur unterstützen. In diesem Kurs werden spezielle Übungen erlernt. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0103	Mo	10.45 Uhr	06.01.–17.03.	Ute Göke	30,00 €
25B-0103	Mo	10.45 Uhr	31.03.–16.06.	Ute Göke	30,00 €

## Sturzprophylaxe 75+

Der Kurs soll dabei helfen, das Risiko von Stürzen und die damit verbundenen Verletzungen zu reduzieren. Gleichgewichts-, Koordinationsübungen sowie Stärkung der Muskulatur stehen hier im Vordergrund.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0104	Mo	12.00 Uhr	06.01.–17.03.	Ute Göke	30,00 €
25B-0104	Mo	12.00 Uhr	31.03.–16.06.	Ute Göke	30,00 €

## Aktive Selbstschutzmaßnahme

Die Kursteilnehmer\*innen werden sensibilisiert, gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Ebenso wird geübt, wie man sich im Falle eines Überraschungselbstbewusst verhält und sich in einer solchen Notsituation letztendlich verteidigen bzw. abwehren kann. Durch die Körperhaltung und Aussprache wird signalisiert, nicht als „leichte Opfer“ zu gelten und kann ggf. potentielle Täter von einem Übergriff abhalten. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0111	Mi	9.45 Uhr	08.01.–12.03.	Wilfried Peters	30,00 €
25B-0111	Mi	9.45 Uhr	23.04.–02.07.	Wilfried Peters	30,00 €

## Walken – aktives Gehen im Freien

Walken für Senioren ist ein perfektes Ganzkörpertraining. Das zügige Gehen bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung des gesamten Körpers. Außerdem wirkt die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einer Verkalkung der Arterien entgegen und kann einem Herzinfarkt oder Schlaganfall vorbeugen. Es werden keine Nordic-Walking-Stöcke benutzt.

Treffen ist vor dem Wilhelm-Hansmann-Haus. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an 10 Kurstagen (zweimal im Monat).

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0121	Do	18.30–19.30 Uhr	06.03.–17.07.	Beatrice Reubelt	30,00 €

## Tanzen

Tanzen ist eine besonders gesellige und gesunde Art der Bewegung. Sie bringt den Kreislauf in Schwung und hält die Gelenke fit. Nebenbei dient sie der Sturzprophylaxe, schult die Konzentrationsfähigkeit und bietet ein unterhaltsames Gemeinschaftserlebnis. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen.

### TanzFit®

Der ADTV-Kurs TanzFit vereint Spaß mit Nützlichem: In fröhlicher Runde wird zu unterschiedlichen Musikstilen die körperliche Fitness erhalten. Eine moderate, ganzheitliche Gymnastik trainiert das Gleichgewicht, das Herz-Kreislauf-System, die Kondition und kann neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Parkinson vorbeugen. Das Ganze mit viel Spaß und zu den Rhythmen eingängiger Musik. Es wird im Stehen, aber auch im Sitzen auf Stühlen trainiert. Sie müssen nur Spaß an Bewegung zu Musik haben, dann sind Sie hier genau richtig! Es wird immer 60 Min. getanzt!

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
25A-0164	Di	09.30 Uhr	14.01.–18.03.	Peter Hühner	30,00 €
25A-0165	Di	10.45 Uhr	14.01.–18.03.	Peter Hühner	30,00 €
25B-0164	Di	09.30 Uhr	06.05.–08.07.	Peter Hühner	30,00 €
25B-0165	Di	10.45 Uhr	06.05.–08.07.	Peter Hühner	30,00 €

### Neueinsteiger

25A-0166	Di	12.00 Uhr	14.01.–18.03.	Peter Hühner	30,00 €
25B-0166	Di	12.00 Uhr	06.05.–08.07.	Peter Hühner	30,00 €



### ZumbaGold®

Sie wollen sich sportlich betätigen, aber Turnen ist Ihnen zu langweilig? Dann ist Zumba genau das richtige für Sie! Unser Fitness-Kurs basiert auf der ZumbaGold® Formel. Die Bewegungen und das Tempo werden auf die Bedürfnisse von aktiven älteren Teilnehmenden angepasst.

Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß. Aber auch Menschen mit gewissen körperlichen Einschränkungen wie Rücken- oder Gelenkbeschwerden haben hier die Möglichkeit, etwas für ihre Fitness und ihre Gesundheit zu tun, da auf starke Drehungen oder Sprungübungen verzichtet wird! Kursdauer jeweils 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0169	Di	15.00 Uhr	14.01.–18.03.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
25A-0160	Di	16.15 Uhr	14.01.–18.03.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
25A-0161	Di	17.30 Uhr	14.01.–18.03.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
25B-0169	Di	15.00 Uhr	25.03.–17.06.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
25B-0160	Di	16.15 Uhr	25.03.–17.06.	Nara Chalub-Adam	30,00 €
25B-0161	Di	17.30 Uhr	25.03.–17.06.	Nara Chalub-Adam	30,00 €

## ZumbaGold® im Sitzen

ZumbaGold® im Sitzen ist eine Variante von ZumbaGold® und findet überwiegend sitzend auf einem Stuhl statt. Die Teilnehmer\*innen trainieren zu flotter Musik auf angenehme Weise Beweglichkeit, Körperhaltung und Muskulatur. ZumbaGold® 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 Beine integriert. Bei ZumbaGold® im Sitzen sind die Choreografien zu den einzelnen Titeln sehr genau auf die Möglichkeiten der Teilnehmer abgestimmt. Kursdauer jeweils 60 Minuten.



Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0159	Di	10.30 Uhr	14.01.–18.03.	Tanja Söllner	30,00 €
25B-0159	Di	10.30 Uhr	01.04.–24.06.	Tanja Söllner	30,00 €



## Orientalische Tänze für Fortgeschrittene

Ein Fitnessstraining der besonderen Art: Entfliehen Sie durch die märchenhafte Musik dem Alltag und spüren Sie das Temperament, die Lebensfreude und die Sinnlichkeit dieser speziellen Tanzart. Und ganz nebenbei stärken Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur mit viel Spaß in einer Gruppe Gleichgesinnter.

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0151	Mo	17.15 Uhr	06.01.–14.04.	Anja Köhler	30,00 €
25B-0151	Mo	17.15 Uhr	28.04.–07.07.	Anja Köhler	30,00 €



### Seniorentanz

Tanzen ohne festen Partner oder Partnerin. Tanzen fördert die Gemeinschaft, schafft Verbindung, erzeugt Solidarität miteinander und macht deutlich, dass auch kleine Schritte wirksam sind. Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
25A-0145	Do	10.00 Uhr	09.01.–13.03.	Detlef Ulke	30,00 €
25B-0145	Do	10.00 Uhr	27.03.–12.06.	Detlef Ulke	30,00 €

### Neu: Tänze aus aller Welt

Ein neuer Kurs entführt Sie in die verschiedenen Tanzkulturen rund um die Welt. Kommen Sie mit auf diese Tanzreise. Es geht von Frankreich über Spanien, Schottland, Skandinavien, Russland, die unterschiedlichsten Balkanstaaten, Griechenland, Türkei, bis hin zu Israel, Nordafrika und Südamerika.

Mal langsam, mal beschwingt – mal authentisch, mal up-to-date ...

Die bunte Welt all dieser Tanztraditionen umfasst ein weites Spektrum an Melodien, Tanzformen, Rhythmen und Schwierigkeitsgraden. Dabei hat jeder Tanz seine ureigene Choreographie. Für die Teilnahme an diesem Tanzkurs brauchen Sie keinen festen Partner/Partnerin. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
25A-0157	Fr	16.00 Uhr	10.01.–14.03.	Detlef Ulke	30,00 €
25B-0157	Fr	16.00 Uhr	28.03.–13.06.	Detlef Ulke	30,00 €

### Flamenco für Anfänger

Der Kurs vermittelt die rhythmische Bearbeitung, das Klatschen mit den Händen, die stolze Aufrichtung des Körpers und die mal eleganten, mal kraftvollen Bewegungen der Arme. In kleinen Choreografien werden alle diese Bewegungselemente verbunden. Kursdauer jeweils 60 Minuten an zehn Kurstagen.



Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozent	Kosten
25A-0122	Mo	16.30 Uhr	13.01.–14.04.	Esteban Ruiz-Sances	30,00 €
25B-0122	Mo	16.30 Uhr	05.05.–14.07.	Esteban Ruiz-Sances	30,00 €



## Gedächtnstraining und Bewegung

### Mit Kopf, Hand und Fuß – aktives Gedächtnstraining

Geistige und körperliche Bewegung sind nicht voneinander zu trennen. Jede noch so kleine Bewegung trägt zur besseren Durchblutung des Kopfes bei. Vielfältige Koordinationsübungen mit Händen und Füßen stehen zu Beginn einer jeden Kursstunde. Weitere abwechslungsreiche Denk- und Bewegungsaufgaben, kombiniert mit Wortfindungsübungen, trainieren die Konzentration, die Merkfähigkeit und die geistige Fitness. Alle Übungen finden mündlich im Sitzen und Stehen statt. Jede Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0148	Di	14.15 Uhr	07.01.–11.03.	Brigitta Leifeld	30,00 €
25A-0149	Di	15.30 Uhr	07.01.–11.03.	Brigitta Leifeld	30,00 €
25B-0148	Di	14.15 Uhr	01.04.–17.06.	Brigitta Leifeld	30,00 €
25B-0149	Di	15.30 Uhr	01.04.–17.06.	Brigitta Leifeld	30,00 €

Sollen Sie unsicher sein oder Zweifel haben, ob dieser Kurs für Sie geeignet ist, sprechen Sie uns an. Auch Schnuppern ist nach Absprache möglich.

## Entspannung und Gesundheit

### Hatha Yoga

Yoga ist eine uralte indische Lehre, die ein ganzheitliches System mit Körperübungen, Atmungs- und Entspannungstechniken beinhaltet. Durch ausgewählte Übungen aus dem Yoga begegnen wir unseren individuellen Möglichkeiten und Grenzen. Die Yoga-Übungen werden dem körperlichen Befinden der Teilnehmer\*innen angepasst. Übungsmatten sind vorhanden. Sie benötigen ein Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken. Die Übungseinheiten betragen 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0138	Mi	12.45 Uhr	15.01.–26.03.	Erika Drews	30,00 €
25A-0144	Mi	15.30 Uhr	15.01.–26.03.	Erika Drews	30,00 €
25B-0138	Mi	12.45 Uhr	02.04.–18.06.	Erika Drews	30,00 €
25B-0144	Mi	15.30 Uhr	02.04.–18.07.	Erika Drews	30,00 €

### Für Fortgeschrittene

25A-0141	Mi	17.00 Uhr	15.01.–26.03.	Erika Drews	30,00 €
25B-0141	Mi,	17.00 Uhr	02.04.–18.06.	Erika Drews	30,00 €

### Yoga im Sitzen

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0136	Mo	12.30–13.30 Uhr	13.01.–24.03.	Erika Drews	30,00 €
25B-0136	Mo	12.30–13.30 Uhr	31.03.–23.06.	Erika Drews	30,00 €

### Yoga in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0167	Mo	17.00 Uhr	13.01.–17.03.	Anna Varbanets	30,00 €
25A-0168	Mo	19.00 Uhr	13.01.–24.02.	Anna Varbanets	30,00 €
25B-0167	Mo	17.00 Uhr	24.03.–12.05.	Anna Varbanets	30,00 €
25B-0168	Mo	19.00 Uhr	10.03.–28.04.	Anna Varbanets	30,00 €

### Pilates in englischer/ukrainischer Sprache

Die Übungseinheit beträgt 90 Minuten an sieben Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0156	Di	15.00 Uhr	14.01.–25.02.	Hanna Stepanenko	30,00 €
25A-0170	Fr	16.00 Uhr	17.01.–28.02.	Hanna Stepanenko	30,00 €
25B-0156	Di	15.00 Uhr	18.03.–20.05.	Hanna Stepanenko	30,00 €
25B-0170	Fr	16.00 Uhr	21.03.–23.05.	Hanna Stepanenko	30,00 €
25A-0155	Do	17.15 Uhr	06.02.–20.03.	Olha Syzonenko	30,00 €
25A-0158	Fr	10.30 Uhr	07.02.–21.03.	Olha Syzonenko	30,00 €
25B-0155	Do	17.15 Uhr	08.05.–03.07.	Olha Syzonenko	30,00 €
25B-0158	Fr	10.30 Uhr	09.05.–20.06.	Olha Syzonenko	30,00 €



### Neu: Pranayama – Atemyoga

Pranayama beutet bewusstes Atmen.

Die Übungen werden u.a. in Verbindung mit Asana (Körperhaltung) ausgeführt. Die Wirkung des Pranayama sind vielfältig: das Atemvolumen wird vergrößert, die Atemmuskulatur wird gestärkt, viele Körpersysteme werden homomisiert und es dient zum Stressabbau und zur Stressresilienz. Bitte ein Yoga-Kissen und eine Decke mitbringen. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten an zehn Kurstagen.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0162	Mo	15.00 Uhr	13.01.–24.03.	Gabriele Zawali	30,00 €
25B-0162	Mo	15.00 Uhr	28.04.–14.07.	Gabriele Zawali	30,00 €



### Qigong

Qigong ist eine der Säulen in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Darunter werden vielfältige Übungssysteme zusammengefasst, deren wesentliche Aspekte spezielle Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und geistige Übungen sind. Es ist ein Weg, durch körperliche und geistige Übungen eigene Kräfte zu mobilisieren und zu regulieren. Qigong ist in jedem Lebensalter und bei unterschiedlicher körperlicher Verfassung sinnvoll und möglich. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0134	Mi	11.00 Uhr	15.01.–19.03	Gitta Awolin	30,00 €
25B-0134	Mi	11.00 Uhr	30.04.–02.07.	Gitta Awolin	30,00 €



### Tai Chi Chuan

Tai Chi ist eine aus China stammende Bewegungs- und Heilkunst. Bestandteil des ganzheitlichen Trainings sind Entspannungs- und Atemübungen sowie kontrollierte, langsam durchgeführte Bewegungsabläufe. Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs-Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0140	Fr	11.15 Uhr	17.01.–28.03.	Mario Barthmuß	30,00 €
25A-0153	Di	17.45 Uhr	17.01.–28.03.	Mario Barthmuß	30,00 €
25B-0140	Fr.	11.15 Uhr	25.04.–11.07.	Mario Barthmuß	30,00 €
25B-0153	Di	17.45 Uhr	29.04.–08.07.	Mario Barthmuß	30,00 €



### 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\*innen 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 Senior\*innen zu erhalten und zu verbessern. Eigenen Rollator bitte mitbringen!

Die Übungseinheit beträgt 60 Minuten.

Kurs Nr.	Tag	Beginn	Kursdauer	Dozentin	Kosten
25A-0154	Fr	14.30 Uhr	10.01.–14.03.	Anja Schulze	30,00 €
25B-0154	Fr	14.30 Uhr	04.04.–04.07.	Anja Schulze	30,00 €

## Radtouren mit dem WHH

Das WHH und die Seniorenabteilung des ADFC bieten regelmäßig gemeinsame Radtouren an. Diese Fahrradtouren finden ab Mai jeden 1. Donnerstag im Monat ab 13.30 Uhr statt.

Treffpunkt ist jeweils 15 Minuten vor der geplanten Abfahrt im Foyer des WHH. Die Rückankunft erfolgt gegen ca. 18.45 Uhr.

Kurs Nr.	Datum	Dauer	Route
25A-0195	01.05.	13.30–18.45 Uhr	Brunosee und Mengeder Rückhaltebecken
25A-0194	05.06.	13.30–18.45 Uhr	Am Körnebach und der Seseke
25A-0193	03.07.	13.30–18.45 Uhr	Auf grünen Pfaden nach Lütgendortmund
25A-0192	07.08.	13.30–18.45 Uhr	Vom Florian zum Lanstroper Ei
25A-0191	04.09.	13.30–18.45 Uhr	Zum Emscherquellhof
25A-0190	02.10.	13.30–18.45 Uhr	Zum Horstmarer See

Alle Fahrten sind als Bummeltouren mit Geschwindigkeiten zwischen 12 und 15 km pro Stunde konzipiert. Die Routenlängen liegen bei ca. 40 km. Die Touren können im Hinblick auf ihre Zielsetzung von dem im Fahrradstadtplan Dortmund gekennzeichneten Verlauf abweichen. Die Mitfahrer\*innen müssen über eine ausreichende Sicherheit beim Fahrradfahren im Alltag verfügen. Fahrradhelm wird empfohlen und wetterfeste Kleidung. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Die Teilnahme an den Touren erfolgt auf eigene Verantwortung und ist kostenfrei; gleichwohl werden kleine Spenden (2,50 € für Mitglieder und 5,00 € für Nichtmitglieder des ADFC) für den ADFC gern entgegen genommen. Weitere Infos können von den Tourenleitern auch telefonisch unter Tel. (0231) 10 43 91 oder (0231) 21 41 48 eingeholt werden.

**Tourenführer:** Klaus-Peter Medeke

**Treffpunkt:** jeweils um 13.30 Uhr vor dem WHH / Ende: ca. 18.45 Uhr

ADFC Kreisverband Dortmund e. V.  
Montag und Donnerstag 16.30–18.30 Uhr  
Graudenzer Straße 11, 44263 Dortmund  
Tel. (0231) 13 66 85, Fax (0231) 7 21 22 98  
E-Mail: [info@adfc-dortmund.de](mailto:info@adfc-dortmund.de)  
Internet: [www.adfc-dortmund.de](http://www.adfc-dortmund.de)



## Selbsthilfegruppen im WHH

Das Wilhelm-Hansmann-Haus bietet zahlreichen Selbsthilfegruppen (SHG) und Vereinen aus dem Gesundheits- sowie dem psychosozialen Bereich die Möglichkeit, sich vorwiegend in den Abendstunden mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wir bitten um Verständnis, dass das Wilhelm-Hansmann-Haus aus Gründen des Datenschutzes keine Adressen oder Telefonnummern von Ansprechpartner\*innen der jeweiligen Gruppen weitergeben kann. Nähere Informationen zu den Inhalten und Ansprechpartner\*innen, der einzelnen Vereine bzw. Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der

### Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund

Ostenhellweg 42–48, Eingang Moritzgasse, 44135 Dortmund

Tel. (0231) 52 90 97, [www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)

#### Alzheimer-Gesellschaft Do e. V.

- jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
18.30–20.00 Uhr

#### Behinderten-Sportgemeinschaft e. V.

- jeden 3. Donnerstag im Monat  
18.00–20.00 Uhr

#### Deutsche ILCO e. V.

- jeden 4. Donnerstag im Monat  
17.00–19.00 Uhr
- jeden 1. Freitag im Monat  
19.00–21.00 Uhr

#### Deutsche Parkinson-Vereinigung e. V.

- jeden 1. Montag im Monat  
16.00–18.00 Uhr (Gruppe)
- jeden 3. Freitag im Monat  
16.00 – 17.00 Uhr (Beratung)

#### Deutsche Rheuma-Liga NRW e. V.

- jeden 1. und 3. Freitag im Monat  
19.30–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 9.30–10.15 Uhr (Gymnastik)
- dienstags, 19.30–20.15 Uhr und  
20.20–21.00 Uhr (Gymnastik)

#### Deutsche Sarkoidose-Vereinigung e. V.

- jeden 2. Freitag im Monat  
19.30–21.00 Uhr

#### Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband NRW e. V.

- montags, 19.00–20.00 Uhr
- montags, 18.15–19.30 Uhr und  
19.30–20.15 Uhr (Sport)

#### Kreuzbund e. V. Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

- donnerstags, 19.00–21.00 Uhr (Gruppe)
- freitags, 19.00–21.00 Uhr  
(Gruppe Westpark)
- Angehörigengesprächskreis WHH  
jeden 2. Freitag im Monat, 10.00 Uhr
- Seniorengruppe, jeden 2. Donners-  
tag im Monat, 10.00–12.00 Uhr

#### SHG Morbus Crohn und Colitis

- jeden 1. Montag im Monat  
19.30–21.00 Uhr

#### SHG Narcotics Anonymus

- dienstags, 19.30–21.00 Uhr

### SHG Seelisch Wachsen

- freitags, 19.30–21.00 Uhr

### Verein der Pflege- und Adoptivfamilien

- jeden 2. Dienstag im Monat  
19.30–21.00 Uhr

### SHG Einsamkeit ab 55 J.

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat  
17.00–19.00 Uhr

### SHG Wir sind Viele

- jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat  
18.30–20.00 Uhr

### SHG Glaukom

- jeden 1. Dienstag im Monat  
17.30–19.30 Uhr

### SHG Depression

- jeden 3. Dienstag im Monat  
19.00–21.00 Uhr

### SHG Depression

- mittwochs, 19.00–21.00 Uhr

### SHG PBC

- jeder 3. Montag zu Quartalsbeginn

### SHG Mitochondriale Krankheitsbilder

- jeder 1. Mittwoch im Monat  
19.00 – 21.00 Uhr

### SHG Mamazone

- Termine auf Anfrage

### SHG Familien am Limit

- dienstags, 19.00–21.00 Uhr

### SHG AD(H)S Erwachsene

- montags 18.00–20.00 Uhr

### SHG Messi Dortmund und Umgebung

- jeden 2. und 4. Freitag im Monat  
19.30–21.00 Uhr

### SHG Positive Wege nach der Trennung

- jeden 1. und 3. Donnerstag  
im Monat 19.00–21.00 Uhr

### SHG Deutsche Dystonie Gesellschaft

- jeden 2. Mittwoch im Monat  
19.30–21.00 Uhr

### SHG Deutsche Tinnitus-Liga e. V.

- jeden 1. Dienstag im Monat  
19.30–21.00 Uhr

### SHG Hochsensibilität für Menschen ab 50 Jahre

- freitags, 18.00–19.30 Uhr

### SHG Fibromyalgie

- jeden 2. Freitag im Monat  
17.00–19.00 Uhr



## Kursangebote im Bereich Kreativität

„Früher habe ich immer gerne gebastelt, gemalt oder mit Holz gearbeitet. Doch dann hatte ich durch die Kindererziehung und die Berufstätigkeit keine Zeit mehr dafür.“ Gerade der dritte Lebensabschnitt bietet die Möglichkeit, sich endlich wieder kreativen Dingen zu widmen, für die man während der Zeit der Kindererziehung und des Berufslebens kaum Gelegenheit hatte. Neben verschiedenen Kursen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, an kostenfreien Arbeitsgemeinschaften teilzunehmen. Kostenbeitrag je Kurs: 30,00 €

### Kreativität mit verschiedenen Werkstoffen: Blumenstecken

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
25A-0205	Fr	14.30–16.30 Uhr	31.01.–28.03.	Elke Bonk

### Klöppeln

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
25A-0210	Mo	15.00–17.00 Uhr	13.01.–17.03.	Irmgard Möhring
25B-0210	Mo	15.00–17.00 Uhr	05.05.–07.07.	Irmgard Möhring

## Freie Malerei

Keine Angst vor Rot-Gelb-Blau. Die Malklassen im WHH richten sich an alle Interessierten der Malerei, die sich ungern auf eine bestimmte Technik beschränken möchten. Der experimentelle Umgang mit den verschiedensten Materialien und Techniken wird individuell gefördert. Von gegenständlich bis abstrakt, gilt es die eigene Malerei als persönliche Ausdrucksform eigenständig zu entfalten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozent
25A-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	04.02.–01.04.	Alexander Pohl
25B-0217	Di	10.00–12.00 Uhr	29.04.–24.06.	Alexander Pohl
25A-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	05.02.–02.04.	Alexander Pohl
25B-0219	Mi	10.00–12.00 Uhr	30.04.–25.06.	Alexander Pohl



## Freies Gestalten mit Ton – Der Kreativität eine Form geben

Töpfern ist ein faszinierendes Hobby, die Gestaltungsmöglichkeiten sind enorm. Ob Krug, Schale das individuell gestaltete Türschild oder kleine Gartenskulpturen, der Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs die verschiedenen Töpfertechniken kennen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Alle Materialien wie Ton, Werkzeuge und Glasuren sind vorhanden. Töpfern ist eine schöne Möglichkeit, vom alltäglichen Tun abzuschalten.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Kursdauer	Dozentin
25A-0220	Mi	10.00–12.00 Uhr	22.01.–19.03.	Brigitte Heller
25B-0220	Mi	10.00–12.00 Uhr	26.03.–21.05.	Brigitte Heller

Am ersten Kurstag sind 12,00 € Materialkosten bei der Kursleiterin zu bezahlen

## Kostenfreie Kreativ-Arbeitsgemeinschaften

Im Wilhelm-Hansmann-Haus besteht die Möglichkeit, das in Kursen Erlernete in zahlreichen Kreativarbeitsgemeinschaften zu vertiefen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Zahl der Teilnehmer\*innen in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter\*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen AG zur Verfügung stehen.

Kurs-Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
----------	-----	---------	-----------

### AG-Nadel, Faden und Glasperlenschmuck

25A-2080	Mi	09.30–12.30 Uhr	Erika Krausch
----------	----	-----------------	---------------

### AG-Hardanger Stickerei

25A-2010	Mo	13.15–15.30 Uhr	Elsbeth Bodzian
----------	----	-----------------	-----------------

### AG-Holzarbeiten

25A-2101	Do	10.00–17.00 Uhr	Bernd Kangowski
----------	----	-----------------	-----------------

25A-2005	Mi	15.00–18.00 Uhr	Ralf Mowe
----------	----	-----------------	-----------

### AG-Schneidern

25A-2072	Do	09.30–12.30 Uhr	Brigitte Adler
----------	----	-----------------	----------------

### AG-Seidenmalerei

25A-2018	Di	13.00–16.00 Uhr	Gabriele Rieper
----------	----	-----------------	-----------------

### AG-Töpfern

25A-2114	Mo	17.30–19.30 Uhr	Brigitte Heller
----------	----	-----------------	-----------------

### AG-Video Schnitt

25A-2066	Mi	14.00–16.00 Uhr	Siegfried Kraffzik
----------	----	-----------------	--------------------

### AG-Flotte Masche

25A-2004	Di	14.00–17.00 Uhr	Erika Jeuschede
----------	----	-----------------	-----------------





## Gesellschaftsspiele und Spieletreffs

### Der Offene Treff

Das WHH bietet in Zusammenarbeit mit dem Förderverein WHH e.V. den Offenen Treff an. In gemütlicher Runde können Sie sich dienstags von 14.00–17.00 Uhr mit Freunden und Bekannten zum Spielen treffen, sich austauschen, ein Schwätzchen halten, neue Menschen kennen lernen. Eine Vielzahl von Brett-, Karten- und Gesellschaftsspielen stehen für Sie zur Auswahl bereit. Sollten Sie allein sein und einen Spielpartner\*innen suchen, dann sind Ihnen unsere ehrenamtlichen Spielpatinnen gerne behilflich. Eine Anmeldung oder Reservierung ist für dieses kostenfreie Angebot nicht erforderlich



### Merken Sie sich einfach vor:

**Der Offene Treff – Spielen und Plaudern**  
Immer dienstags • 14.00–17.00 Uhr • WHH

### Kostenfreie Schach-Arbeitsgemeinschaft

In der Schach-AG, die sich werktags in der Regel von 14.00 bis 19.00 Uhr im WHH trifft, können sowohl Neu- und Wiedereinsteiger wie auch bereits sehr fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler Partner für spannende Schachpartien finden, da die Spielstärke der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sehr unterschiedlich ist. Vom Hobbyspieler mit geringen Vorkenntnissen bis zum erfahrenen Ligaspieler finden sich hier alle Spielniveaus.



**Mo bis Fr • 14.00–19.00 Uhr**



### Weitere kostenfreie Spiele-Arbeitsgemeinschaften

Die Spieletreffs im Wilhelm-Hansmann-Haus erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier können Sie sich in lockerer Runde mit anderen treffen und sich bei den unterschiedlichsten Spielen einfach nur die Zeit vertreiben oder aber nach mehr oder weniger strengen Regeln im sportlichen Wettkampf Ihre Konzentration

schulen. Die Arbeitsgemeinschaften, die von engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen des WHH geleitet werden, treffen sich in der Regel wöchentlich. Da die Teilnehmer\*innenzahl in manchen Arbeitsgemeinschaften begrenzt ist, bitten wir Sie, sich zunächst an die Mitarbeiter\*innen des WHH zu wenden, um zu klären, ob aktuell freie Plätze in der jeweiligen Arbeitsgemeinschaft zur Verfügung stehen. Weitere Fragen zu den Arbeitsgemeinschaften und Spielegruppen beantworten Ihnen die Mitarbeiter\*innen des Hauses gerne.

Kurs Nr.	Tag	Uhrzeit	Dozent*in
<b>AG Bridge</b>			
25A-2039	Mo	15.00–19.00 Uhr	Annelie Röhr
<b>AG Bridge – PIK ASS</b>			
25A-2095	Do	09.30–12.30 Uhr	Günter Beckmann
<b>AG Bridge</b>			
25A-2097	Do	13.00–16.00 Uhr	Renate Meyer
<b>AG Doppelkopf</b>			
25A-2105	Do	14.00–18.00 Uhr	Günter Haubrich
<b>AG Doppelkopf</b>			
25A-2111	Do	14.00–18.00 Uhr	Vera Haubrich
<b>AG Canasta</b>			
25A-2112	Di	11.30-16.00 Uhr	Edeltraud Burg
<b>AG Rommé 2</b>			
25A-2120	Mi	14.30–17.30 Uhr	Ingrid Haase
<b>AG Canasta</b>			
25A-2113	Do	12.00–17.00 Uhr	Beate Wilhelmi
<b>AG Canasta 2</b>			
25A-2121	Mi	14.30–17.30 Uhr	Bärbel Skopp
<b>AG Rummikub</b>			
25A-2116	Do	14.00–18.00 Uhr	Anita Kießling
<b>AG Rummikub/Skibo</b>			
25A-2117	Do	14.00–17.00 Uhr	Heidi Lehnert

## Januar 2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
09.01.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
16.01.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
16.01.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
24.01.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
30.01.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €

## Februar 2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
06.02.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
10.02.	16.30 Uhr	Vortrag: Aus dem Leben „Friedrich der Große“	kfr
13.02.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
13.02.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
14.02.	17.00 Uhr	Konzert: Valentinstagsspecial mit „Two for the Show“	6,00 €
14.02.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
19.02.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €/5,00 €
21.02.	17.30 Uhr	Mein lieber Scholli – ein Tegtmeierabend mit Carsten Bülow und Peer Classen	6,00 €
26.02.	15.00 Uhr	Kulturgenuss: Musical und Filmschlager	4,00 €
27.02.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
28.02.	16.00 Uhr	Vortrag: Die Sprache des Ruhrgebiets – oder: ein unterschätzter Dialekt	2,50 €
28.02.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €

## März 2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
05.03.	16.30 Uhr	Vortrag: Was hat KI mit Sicherheit zu tun?	kfr
06.03.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
07.03.	14.00 Uhr	Intern. Frauentag – Workshop für Frauen	5,00 €
13.03.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
14.03.	18.00 Uhr	Hömma-Chor Ruhrpottlieder	7,00 €
18.03.	16.00 Uhr	Letzte Hilfe-Kurs	kfr.
19.03.	11.00 Uhr	Besichtigung: Stadt- und Landesbibliothek	1,00 €
20.03.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
21.03.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
25.03.	10.00 Uhr	Frühlingsblühen	kfr.
27.03.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
28.03.	17.00 Uhr	Shanty Chor	6,00 €

## April 2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
03.04.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
03.04.	13.30 Uhr	Rollatorentaining für Senioren	kfr.
04.04.	17.30 Uhr	Kabarett: Heinz singt KEINE Liebeslieder	6,00 €
04.04.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
09.04.	15.00 Uhr	Einladung über den Gartenzaun	7,50 €/5,00 €
10.04.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik m. Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
11.04.	18.00 Uhr	Hömma-Chor: Ruhrpottlieder	7,00 €
15.04.	11.00 Uhr	Besichtigung: Naturmuseum	1,00 €
24.04.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik m. Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
25.04.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
28.04.	11.00 Uhr	Besichtigung: Polizeiausstellung i. d. NS-Zeit	1,00 €
29.04.	11.00 Uhr	Posaunenmatinee	4,00 €
30.04.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Nienburg	25,00 €/20,00 €

Mai 2025			
Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
07.05.	11.00 Uhr	Besichtigung: Kochbuchmuseum	1,00 €
08.05.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
08.05.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
09.05.	13.30 Uhr	Workshop – Gesprächskreis für Frauen	5,00 €
09.05.	17.00 Uhr	Sandmalerei: Das literarische Duett – Lieblingssong und Lieblingsbücher	8,00 €
13.05.	11.00 Uhr	Besichtigung: Zeche Zollern	1,00 €/8 € Eintritt vor Ort
14.05.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Steinhuder Meer	25,00 €/20,00 €
15.05.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
16.05.	17.30 Uhr	Comedy: K.O. Komplimente – Schlag sie durch die Blume mit Anka Zink	8,00 €
21.05.	11.00 Uhr	Besichtigung: Ostfriedhof	1,00 €
22.05.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
23.05.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
23.05.	17.30 Uhr	Komödie: Shakespeare to go – ein Theater-Streifzug	6,00 €
27.05.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Cochem	25,00 €/20,00 €

## Juni 2025

Datum	Uhrzeit	Veranstaltungstitel	Kosten
02.06.	15.00 Uhr	Kulturgenuss: Das Gab's nur einmal! UFA-Schlager der 20er bis 60er Jahre	4,00 €
05.06.	15.00 Uhr	Literaturcafé	1,00 €
05.06.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
06.06.	11.00 Uhr	Besichtigung: WDR Studio Dortmund	1,00 €
06.06.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €
11.06.	15.00 Uhr	Mundharmonika Schlager-Sommer	7,50 €/5,00 €
12.06.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Bad Zwischenahn	25,00 €/20,00 €
17.06.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Externsteine/Detmold Hermannsdenkmal	25,00 €/20,00 €
24.06.	17.00 Uhr	Sketchup	4,00 €
25.06.	08.00 Uhr	Ausflugsfahrt: Haltern am See	25,00 €/20,00 €
26.06.	15.00 Uhr	Klassik um Drei	4,00 €
26.06.	15.00 Uhr	Lust auf Volksmusik mit Klaus-Dieter Unruh	2,50 €
27.06.	14.30 Uhr	Gesprächskreis für Frauen	2,50 €

## SCHLISSUNGSZEIT DES WHH IM SOMMER 2025:

28.07. bis 08.08.2025

Wir haben ab dem 11.08.2025 wieder für Sie geöffnet.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der Stadt Dortmund

- **Seniorenbesuchsdienst**
- **Häusliche Entlastung bei Pflegebedürftigkeit/Demenz**
- **Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz**
- **Fit und mobil zu Hause**
- **Fit und mobil in der Gruppe**

Sie möchten etwas von Ihrer Zeit abgeben und sich für ältere Dortmunder Bürger\*innen freiwillig engagieren? Einen interessanten Aufgabenbereich bietet der Besuchs- und Begleitdienst für Senior\*innen.

Melden Sie sich bei uns, wir freuen uns auf Ihre ehrenamtliche Mitarbeit.

### **Information:**

Stadt Dortmund  
Sozialamt  
Fachdienst für Senioren  
Kleppingstraße 26  
44122 Dortmund

### **Ansprechpartnerinnen**



Foto: PriPhotostudio

**Marie Roerdink-Veldboom**  
Telefon (0231) 50-2 70 94  
seniorenbegleitservice@stadtdo.de



Foto: PriPhotostudio

**Katharina Balmus**  
Telefon (0231) 50-2 45 69  
seniorenbegleitservice@stadtdo.de

In den Seniorenbüros der zwölf Dortmunder Stadtbezirke erhalten Sie wohnortnahe Beratung und Unterstützung.

## Unser Angebot:

### Beratung

- Informationen zu den verschiedenen Leistungsträgern wie z. B. Kranken- und Pflegekassen, Sozialamt
- Überblick zu den lokalen Service-, Wohn- und Pflegeangeboten im Stadtbezirk
- Informationen zu Anträgen und Formularen
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Erstberatung zum Thema Demenz
- Vorsorge im Alter (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)
- Wohnraumanpassung
- Bildungsangebote und Freizeitgestaltung

### Vermittlung

- Wir unterstützen und begleiten Sie bei der Planung von individuellen Hilfen und der Kontaktaufnahme zu den entsprechenden Diensten und Angeboten.

### Vernetzung

- Wir vernetzen uns unter anderem im Rahmen von Runden Tischen mit ehrenamtlich Engagierten und professionellen Dienstleister\*innen.

### Aktivsein im bürgerschaftlichen Engagement

- Wir sind Ansprechpartner\*innen für alle, die sich im Stadtbezirk engagieren möchten. Wir informieren über bestehende Projekte und unterstützen Sie dabei, eigene Ideen zu entwickeln.

### Gemeinsame Beratung mit den Pflegekassen

- Um Ihnen den Weg zur Pflegekasse zu ersparen, arbeiten die Seniorenbüros mit den gesetzlichen und privaten Pflegekassen zusammen (Pflegestützpunkte). Vereinbaren Sie mit uns einen gemeinsamen Termin. Die Pflegeberater\*innen der Kassen kommen dann in unsere Seniorenbüros.

### Beratungszeiten der Seniorenbüros: montags bis freitags 10.00 bis 12.00 Uhr

- Die Mitarbeiter\*innen der Seniorenbüros beraten bei Bedarf auch gerne zu Hause. Die Anschrift und Telefonnummer des für Ihren Stadtbezirk zuständigen Seniorenbüros finden Sie auf der Umschlagrückseite.



DORTMUND

## Die Seniorenbüros in den Dortmunder Stadtbezirken finden Sie:

### Aplerbeck

Aplerbecker Marktplatz 21  
44287 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 93 90  
seniorenbuero.aplerbeck@dortmund.de

### Brackel

Brackeler Hellweg 170  
44309 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 96 40  
seniorenbuero.brackel@dortmund.de

### Meylantstraße 89 a

44319 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 93 70  
seniorenbuero.brackel@dortmund.de

### Innenstadt-West

Lange Straße 42  
44137 Dortmund (im Eugen-Krautscheid-Haus)  
Tel. (0231) 50-1 13 40  
seniorenbuero.west@dortmund.de

### Innenstadt-Ost

Märkische Straße 21  
44141 Dortmund (im Wilhelm-Hansmann-Haus)  
Tel. (0231) 50-2 96 90  
seniorenbuero.ost@dortmund.de

### Untere Brinkstraße 80

44141 Dortmund (im Gebäude des Versor-  
gungsamtes), Tel. (0231) 50-2 78 00  
E-Mail: seniorenbuero.ost@dortmund.de

### Innenstadt-Nord

Bornstraße 83  
44145 Dortmund (im Hannibal 1)  
Tel. (0231) 50-1 13 50  
seniorenbuero.nord@dortmund.de

### Eving

August-Wagner-Platz 2-4  
44339 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 96 60  
seniorenbuero.eving@dortmund.de

### Hörde

Hörder Bahnhofstraße 16  
44263 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 33 11  
seniorenbuero.hoerde@dortmund.de

### Hombruch

Harkortstraße 58  
44225 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 83 90  
seniorenbuero.hombruch@dortmund.de

### Huckarde

Urbanusstraße 5  
44369 Dortmund (im Gebäude der Bezirks-  
verwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 84 90  
seniorenbuero.huckarde@dortmund.de

### Lütgendortmund

Limbecker Straße 31  
44388 Dortmund (im Nebengebäude der Be-  
zirksverwaltungsstelle), Tel. (0231) 50-2 96 70  
seniorenbuero.luetgendortmund@dortmund.de

### Mengede

Bürenstraße 1  
44359 Dortmund (im Gebäude des Begeg-  
nungszentrums Mengede)  
Tel. (0231) 50-2 80 90  
seniorenbuero.mengede@dortmund.de

### Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277  
44328 Dortmund (im Gebäude des Begegnungs-  
zentrums Scharnhorst), Tel. (0231) 50-2 96 80  
seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de

## Die städtischen Begegnungszentren in den Stadtbezirken finden Sie:

### Städtisches Begegnungszentrum Aplerbeck/Berghofen

Am Oldendieck 6  
44269 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 91 00  
Fax (0231) 50-1 02 91  
E-Mail: bz\_berghofen@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Städtisches Begegnungszentrum Eving

Deutsche Straße 27  
44339 Dortmund  
Tel. (0231) 85 89 94  
Fax (0231) 8 78 00 98  
E-Mail: bz\_ewing@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Städtisches Begegnungszentrum Huckarde

Parsevalsraße 170  
44369 Dortmund  
Tel. (0231) 39 42 74  
Fax (0231) 3 96 01 50  
E-Mail: bz\_huckarde@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Wilhelm-Hansmann-Haus

Märkische Straße 21  
44141 Dortmund  
Tel.(0231) 50-2 33 58  
Fax (0231) 50-2 64 26  
E-Mail: whh@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Städtisches Begegnungszentrum Lütgendortmund

Werner Straße 10  
44388 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 89 89  
Fax (0231) 50-2 89 97  
E-Mail: bz\_luetgendortmund@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Städtisches Begegnungszentrum Mengede

Bürenstraße 1  
44359 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 80 20  
Fax (0231) 50-1 05 80  
E-Mail: bz\_mengede@dortmund.de  
www.dortmund.de

### Städtisches Begegnungszentrum Scharnhorst

Gleiwitzstraße 277  
44328 Dortmund  
Tel. (0231) 50-2 88 59  
Fax (0231) 50-2 88 58  
E-Mail: bz\_scharnhorst@dortmund.de  
www.dortmund.de