

Das Seniorenbüro ist für Sie da – mit Beratung und Hilfe zu allen Fragen rund um das Älterwerden:

→ Hörder Bahnhofstr. 16, 44263 Dortmund, Tel. 50-23311, E-Mail: seniorenbuero.hoerde@dortmund.de. Mo bis Fr von 10–12 Uhr oder nach Terminabsprache!

→ **Außerdem:** Neu ist die **Außensprechstunde** **Neu!** in Holzen. An jedem 3. Dienstag im Monat erwartet Sie von 15:30 – 16:30 Uhr eine Mitarbeiterin des Seniorenbüros in der AWO Begegnungsstätte, Am Hasenberg 3, 44267 Dortmund-Holzen. Hier können Sie Ihre Fragen auf kurzem Weg stellen und wir beraten Sie direkt vor Ort!

## Der Fotowettbewerb startet, Preisgelder winken!

Wichtige Änderungen beim bereits angekündigten großen Fotowettbewerb: Nicht im April, sondern erst am 26.10.2019 werden die Gewinner bekannt gegeben. Das Seniorenbüro sucht dennoch ab sofort Ihre schönsten Bilder zum Thema „Hörde: Generationen und Begegnungen“. Jeder kann teilnehmen – Einsendeschluss ist der 31.08.2019! Senden Sie Ihre Fotos an das Seniorenbüro (s.o.). Hier erhalten Sie zuvor auch weitere wichtige Informationen zu Veröffentlichung, Datenschutz und Teilnahmebedingungen.

### Herausgeber:

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



Bild-/Urhebernachweis:  
Fotos: shutterstock (Titel)  
Slipping by Luis Prado, The Noun Project  
Milada Vigerova, rawpixel (Katze)  
Praxis Freund (Team)

Gestaltung: Peter Lohde | www.lohdesign.de



**Netzwerk  
Seniorenarbeit**



AWO Begegnungsstätten im Stadtbezirk (Zentrale) ..	99 34-0
Demenzbetreuungsgruppe Diakonie .....	50-2 33 11
Denkabenteuer .....	4 87 9 27
Evangelische Kirchengemeinde Hörde .....	3 95 03 38
Evangelische Kirchengemeinde Wellinghofen .....	46 40 56
Kath. Pfarrbüros im Pastoralverbund Hörde .....	8 78 00 60
Sozialdienst katholischer Frauen Hörde .....	42 57 99 60
Stadtteilbüro (GWS/SKF) .....	4 27 08-19 /-17
lokal willkommen .....	50 111-38/-39

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

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

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

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

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



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

Nr. 9  
März – Mai  
2019



**DO60+**

**Gut & nützlich!**

# Eigentlich ein klarer Fall...

## Bewegte Sturzprävention

**Stürze** passieren und gehören zum Leben dazu. Jeder Mensch stürzt mehrfach in seinem Leben. Allerdings ändern sich die möglichen Folgen eines Sturzes mit zunehmendem Alter deutlich. Während sie in jungen Jahren meist ohne große Folgen bleiben, geht im Alter ein Sturz häufig mit Brüchen oder Wunden einher. Stürze stellen dann oftmals schwerwiegende Einschnitte in der Lebensführung dar.

Ca. 1/3 aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr und mit zunehmendem Alter erhöht sich das Risiko zu stürzen weiter. Nach einem erstmaligen Sturz verdoppelt sich dieses Risiko sogar. Warum? Nach einem Sturz entsteht häufig ein Teufelskreis, denn durch die Ängste, die ein Sturzereignis auslöst, wird man inaktiv, zieht sich zurück und verliert dadurch weiter an Kraft und Mobilität. So kommt es schnell zu einem erneuten Sturz.

Sturzpräventionen, also Schutzmaßnahmen vor Stürzen, sollen diesen Teufelskreis durchbrechen. Sie umfassen die Bereiche Angstreduzierung, Wohnraumanpassung, Verhaltensschulung, Medikamente/Hilfsmittel und *vor allem Bewegung*.

Im Rahmen einer krankengymnastischen Behandlung bieten sich die Möglichkeiten, nicht nur die eigene Kraft, die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht zu trainieren, sondern darüber hinaus auch die Selbsteinschätzung zu verbessern und somit wieder sicher zu wissen, was man kann oder was man lieber bleiben lässt. Auch eine individuelle Gangschulung, ein Fall- oder Aufstehtraining ist hier möglich.



### Was Sie selbst tun können, um Stürze zu vermeiden:

- Versuchen Sie körperlich aktiv zu sein!
- Tragen Sie festes und passendes Schuhwerk!
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Stolperfallen!
- Erledigen Sie immer nur eine Aufgabe auf einmal!
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Medikamente!
- Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt und Optiker!



Text: Birte Chudaske, Physiotherapeutin Bsc.

**Praxis f. Physiotherapie Ulrike Freund**  
Hermannstr. 48-50 · 44263 Dortmund



Mehr unter:  
[www.physiotherapie-do.de](http://www.physiotherapie-do.de)  
☎ 0231.42 48 65



### Und sonst?

**Mo 18.03.2019** | 16–18 Uhr – „Schwindel – Formen und Behandlungsformen“ Vortrag im Hüttenhospital, Am Marksbach 28 | → Anmeldung unter Tel. 4 61 91 18

**Di 09.04.2019** | 17 Uhr – Fassadenspaziergang durch Hörde | → Treff: Bushaltestelle Hörder Neumarkt, Gildenstr. 17, Hörder Stadtteilagentur, Tel. 2 22 20 23 13

**Sa 27.04.2019** | ab 14:30 Uhr – Frühlingsfest im CMS Pflgestift, Am Heedbrink 84 | → Anm. Tel. 42 57 68-0

**So 02.05.2019** | 15 Uhr – Maifeier mit Tanztee und Bowle | → CMS Pflgestift, Adresse & Anmeldung wie oben

**Di 07.05.2019** | 16–18 Uhr – „Mobilität, Sturzneigung, hüftgelenknahe Fraktur“, Vortrag i. Hüttenhospital (s.o.)

**Di 07.05.2019** | 15 Uhr – Stadtteilcafe „Tanz in den Mai“, | → Mehrgenerationenhaus Niederhofenerstr. 52

### VERANSTALTUNGEN ÜBER MEHRERE TAGE:

**3x montags: 11.03., 15.04. und 13.05.2019** | je 15 Uhr  
Literaturkreis im MGH | → Mehrgenerationenhaus (s.o.)

**3x mittwochs: 27.03., 17.04. und 15.05.2019**  
je 16:30–17:30 Uhr – Smartphone-Sprechstunde im MGH  
Praktische Hilfe bei Fragen rund ums Smartphone  
| → Mehrgenerationenhaus Niederhofenerstr. 52

**10 x montags oder dienstags** | Sturzprävention im AWO  
Treff, Gildenstr. 5 | → Infos unter 0176 62 30 50 18