



Nr. 11
September – November
2019



→ Unser Team hat Verstärkung bekommen:

Sandra Hilbig steht Ihnen ab sofort neben Carola Urban und Hanna Müller mit Rat und Tat zur Seite. Die neue Kollegin hat vorher im Sozialdienst eines Hagener Pflegeheimes gearbeitet und ist daher mit den Anliegen von Senioren und deren Angehörigen bereits bestens vertraut.



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

Herausgeber:

Runder Tisch für Seniorenarbeit und Seniorenbüro Hörde
Kontaktinfos siehe voriger Absatz



Bild-/Urhebernachweis:
Fotos: Edu Carvalho from Pexels (Titel)
Philip Brown on Unsplash (Eule)
Gabriele Protze (Portr. M. Richardt)
Carola Urban

Gestaltung: Peter Lohde | www.lohdesign.de

AWO Begegnungsstätten im Stadtbezirk (Zentrale) ..	99 34-0
Demenzbetreuungsgruppe Diakonie	50-2 33 11
Denkabenteuer	48 79 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 (Vorstand)	0177 3 26 08 29



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



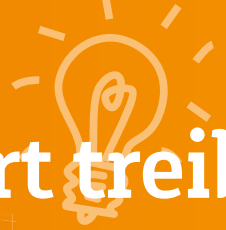
DO60+

Gut & nützlich!

Netzwerk
Seniorenarbeit



Denkabenteuer erleben Denkfit bleiben - Denksport treiben



Das Sprichwort „*Wer rastet, der rostet*“ ist fast jedem bekannt. Dabei verdient nicht nur die körperliche Bewegung, sondern auch die Aktivität des Gehirns besondere Aufmerksamkeit. Das Denkorgan steuert alle Bewegungen und lebenswichtige Körperfunktionen wie die Atmung, den Herzschlag und den Stoffwechsel.

Neben viel Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO das Üben von gedanklichen Problemlösungen zur Vorbeugung von Demenz. Wer seine grauen Zellen regelmäßig fordert und Denksport betreibt, verbessert auch Denkleistungen, die mehr Sicherheit ins tägliche Leben bringen und dazu beitragen, Unfälle zu vermeiden.

Beim Fitnesstraining für den Kopf werden eingefahrene Denkwege verlassen und neue Pfade beschritten. Dadurch werden neue Verknüpfungen im Gehirn angelegt und das Netz im Kopf verdichtet sich.

Unter dem Motto „*Denk mal anders!*“ treffen sich Denksportler*innen regelmäßig unter der Leitung von Monika Richhardt, um neue Denkwelten zu erobern.



Denkabenteuer®
Wer denkt, gewinnt.



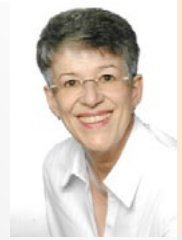
Frau Richhardt ist zertifizierte Gedächtnistrainerin und Gründerin von *Denkabenteuer®*, welche die mentale Leistungsfähigkeit verbessern. Es ist ihr ein besonderes Anliegen, spielerisch Wissen zu vermitteln und die Freude am aktiven Denken zu fördern.

Möchten Sie denkfit bleiben, mit uns lachen und die Gehirnzellen zum Tanzen bringen?

Wir treffen uns *jeden Dienstag von 11 bis 12 Uhr* im Mehr- generationenhaus B3, Niederhofener Straße 52, in Hörde. Der Monatsbeitrag beläuft sich auf 40 Euro.



Denksporttrainerin
Monika Richhardt



Denksportteilnehmerin
Monika Born: „Seit 13 Jahren dabei und immer noch begeistert und neugierig wie am ersten Tag.“

Wir freuen uns auf Sie!
Anmeldung direkt bei
Monika Richhardt



0231.48 79 27
mentoring@denkabenteuer.de
www.denkabenteuer.de



Fotowettbewerb – Mitmachen!

Achtung: Der Teilnahme-/Einsendeschluss wurde *bis zum 30. September verlängert!* Preise winken!

Seniorenbüro Hörde: 0231 50-23311

Und sonst?

Fr 20.09.2019 | ab 14 Uhr – *Herbstfest* AWO-Ortsverein Hörde-Nord | → Vereinsheim der Gartenanlage „Hans Böckler“, Johannes-Goronowski-Str.11

So 22.09.2019 | ab 14 Uhr – Der beliebte *Seniorenachmittag* im evangelischen Gemeindehaus Hörde. Karten erhalten Sie bei den Seniorenbeiräten Frau Liedschulte und Herrn Clemens | → Tel. 46 63 62 oder 48 44 15

Do 24.10.2019 | ab 14 Uhr – *Weinfest* AWO Treff Hörde Süd | → Gildenstr.5

Sa 26.10.2019 | 12–16 Uhr – *Großer Begegnungstag des Seniorenbüros Hörde und dessen Partner* | → Evangelisches Gemeindehaus Hörde, Wellinghofer Str. 21
Informieren Sie sich hier ausführlich über Freizeitangebote, Ehrenamt und mehr und erfahren Sie, welche Angebote es in Hörde gibt | *Keine Anmeldung erforderlich!*

WIEDERKEHRENDE ANGBOTE:

Im Mehrgenerationenhaus | → Niederhofener Str. 52:
Repair-Café • **Di 17.09. & Mi 09.10. 2019** | ab 16:30 Uhr

Smartphone Sprechstunde • **Mi 18.09. & 09.10.2019**
! → *nur mit Anmeldung* → Tel. 42 57 99 66

Seniorenfrühstück • **jeden 3. Dienstag** ab 9:30 Uhr