



# HERZBLATT - ONLINE



**Newsletter des AWO-Ortsvereins Dortmund-Asseln/Husen/Kurl**

Kalenderwoche 10/2025

03. März 2025

**Am kommenden Sonntag ist es soweit**

**AWO Ortsverein Asseln/Husen-Kurl**

**Einladung zur Jahreshauptversammlung**

**2025**

**mit Vorstandsneuwahlen**

Sehr geehrtes Mitglied,

der AWO Ortsverein Asseln/Husen/Kurl lädt dich herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung am

**Sonntag, 09.03.2025, um 14.30 Uhr**

**in der Begegnungsstätte Asseln, Flegelstr. 42, 44319 Dortmund**

ein.

Nach Kaffee und Kuchen sollen folgende Tagesordnungspunkte behandelt werden:

## Tagesordnung

- TOP 1 Begrüßung / Formalien / Ehrung von verstorbenen Mitgliedern
- TOP 2 Wahl einer Versammlungsleitung für die TOP 3-7
- TOP 3 Berichte Vorstand, Kassierer, Revisoren
- TOP 4 Aussprache zur TOP 3 und Entlastung des Vorstandes
- TOP 5 Anträge
- TOP 6 Wahlen zum Vorstand
  - a. Vorsitzende\*r
  - b. Stellvertretende\*r Vorsitzende\*r
  - c. Schriftführer\*in + Kassierer\*in
  - d. Beisitzer\*innen
- TOP 7 Wahl der Revisoren
- TOP 8 Termine und Verschiedenes
- TOP 9 Schlusswort des\*r neuen Vorsitzenden

Wir hoffen auf die Teilnahme möglichst vieler Orstvereinsmitglieder

Dirk Sparka  
(Vorsitzender)

Daniela Schlüter/ Gisela Nötzel  
(Stellvertretende Vorsitzende)

=====

### +++ BÜROZEITEN Marie-Juchacz-Haus+++

**Mo. : 10.00 - 13.00 Uhr**

**Mi. : 10.00 - 12.00 Uhr**

**Fr. : 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ansonsten ist das Büro über Anrufbeantworter ([Tel. 2 75 74](tel:27574))**

**oder per E-Mail an [awo-asseln@dokom.net](mailto:awo-asseln@dokom.net) erreichbar.**

**+++ Die Begegnungsstätte Husen ist telefonisch zu erreichen: 0162-530 5110 +++**

=====

## Inhalt dieser Ausgabe:

- 1. Aktuelle Informationen**
- 2. Der wöchentliche Mittagstisch in Asseln und Husen**
- 3. Selbsthilfegruppe Frauen und Männer nach Krebs - **Zeitenänderung****
- 4. Bericht Karnevalfeier Club 60**
- 5. Bericht Weiberfastnacht**
- 6. Vortrag in Husen "Wohnen im Alter"**
- 7. Wahl des Seniorenbeirats bei der Stadt Dortmund, Stadtbezirk Brackel**
- 8. Wiederkehrende Angebote in Asseln und Husen**
- 9. Pressemitteilungen Seniorenbüro Brackel/Scharnhorst sowie Infos des AWO Unterbezirks**
- 10. Vorankündigungen**
- 11. Was zum Schmunzeln und Nachdenken**
- 12. Allgemeine Infos zur Mitgliedschaft und zum Newsletter**

=====

## **1. Aktuelle Informationen**

Der Newsletter 03. März 2025 erscheint urlaubsbedingt in verkürzter Ausführung.

Wir bitten um Euer Verständnis

=====

## **2. Wöchentlicher Mittagstisch in Asseln und Husen/Kurl**

**Freitag, 07. März 2025, 12.00 Uhr**

### **Marie-Juchacz-Haus Asseln**

Deftige Linsensuppe  
mit Mettwurst

Spaghetti Eis-Dessert

Anmeldung bis Dienstag, 04.03.2025  
nur bei Dagmar Vollrath, Tel. 0176-32448169

### **Begegnungsstätte Husen**

Wirsing Eintopf

Apfel-Ofenschlupfer

Anmeldung bis Donnerstag, 06.03.2025

---

### **3. Selbsthilfegruppe "Frauen und Männer nach Krebs"**

Hier hat sich der Wochentag und die Zeit geändert:

Interessierte treffen sich ab **04. April 2025** monatlich an jedem ersten Freitag um 15.00 Uhr in der Begegnungsstätte Husen. Es freut sich Ellen Schroer auf den gemeinsamen Austausch.

Kommt einfach vorbei und nehmt unverbindlich teil.



---

### **4. Bericht Karnevalfeier Club 60 in Asseln**

Am Dienstag, 25. Februar 2025 fand die Karnevalfeier mit Club 60 in Asseln statt.

Nachdem wir uns mit Brötchen und Sekt gestärkt hatten, wurde gesungen, geschunkelt und bei vorgetragenen Sketschen herzlich gelacht.

Es war mit 13 Personen ein gelungener Abend.



=====

## 5. Bericht Weiberfastnacht 2025 im Marie-Juchacz-Haus

Weiberfastnacht am 27. Februar 2025 im MJH.

Mit 17 Gästen, 3 Helfern und 2 Musikern haben wir ordentlich gefeiert.  
Die Stimmung war sehr gut. Wir haben viel geschunkelt, gesungen, getanzt, gelacht und Büttenreden gehört.  
Es gab eine Polonaise und ein tolles Ratequiz.

Es konnten viele verschiedene Kostüme bewundert werden.

Alles in allem war es ein gelungener Nachmittag.



=====

## 6. Vortrag in der Begegnungsstätte Husen "Wohnen im Alter"

**Herzliche Einladung von Begegnung VorOrt für den Stadtbezirk Scharnhorst zu einem leckeren Waffelnachmittag mit Tipps für ein besseres Wohnen im Alter**

## „Wohnung gestalten – Wohnung erhalten“

Wer möchte nicht so lange wie möglich zu Hause selbstständig leben? Mit der Zeit schleichen sich aber gerne Beschwerden ein – der zu hohe Duscheinstieg, das zu niedrige Sofa, die steile Treppe oder fehlende Haltegriffe. Gerade für Angehörige ist es oft schwer, wenn ein geliebter Mensch sehr plötzlich pflegebedürftig wird. Man wird förmlich überrannt und muss sich sehr viel Wissen aneignen. Also – was tun?

Erstmal hinschauen!

Mit vielen Bildern aus jahrzehntelanger Beratungstätigkeit, die auch so manch' Kurioses oder „Verrücktes“ zeigen, wollen Mitarbeitende der Wohnberatung Dortmund, Kreuzviertelverein Mut machen genauer hinzusehen und vielleicht lange Hinausgeschobenes anzugehen – allein oder mit Unterstützung.

**Wann? Mittwoch, 5. März 2025, 14:00 bis 15:00 Uhr**

**Wo? AWO-Begegnungsstätte Husen-Kurl, Husener Str. 69**

Danach bitte noch sitzen bleiben!

Es gibt noch leckere Waffeln und Kaffee ☺

**Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos,**

**bitte mit vorheriger Anmeldung bei**

Melanie Looke (Begegnung VorOrt) unter

Tel.: 0160 . 557 37 02 oder [m.looke@awo-dortmund.de](mailto:m.looke@awo-dortmund.de)

=====

## **7. Wahl des Seniorenbeirats der Stadt Dortmund, Stadtbezirk Brackel**

Ihr Kandidat für den Seniorenbeirat der Stadt Dortmund im Stadtbezirk Brackel stellt sich vor:



Reiner Kunkel, 76 Jahre alt. Wohnhaft Kahle Hege 67, 44319 Dortmund, Tel. 0231-279739

"Mitglied der AWO bin ich seit 41 Jahren und zur Zeit als Revisor im Ortsverein Dortmund-Asseln/Husen/Kurl tätig.

Seit 49 Jahren bin ich Mitglied in der Gewerkschaft ver.di - früher ÖTV. Während meiner beruflichen Tätigkeit als Busfahrer bei DSW21 war ich zunächst Vertrauensmann, dann Betriebsrats- und Aufsichtsratsmitglied und habe dabei immer die Interessen der Kolleginnen und Kollegen vertreten.

Mein politisches Engagement in der SPD begann vor 45 Jahren. Ich war einige Jahre Mitglied der Bezirksvertretung Brackel, dabei 5 Jahre stellvertretender Fraktionsvorsitzender und wechselte dann in den Rat der Stadt Dortmund. Ich bin immer noch aktiv im SPD-Ortsverein Hellweg.

Geboren bin ich in Dortmund und lebe seit 50 Jahren im Stadtbezirk Brackel. Seit 33 Jahren lebe ich mit meiner Partnerin in Dortmund-Asseln und habe einen erwachsenen Sohn und einen Enkelsohn.

Für den Seniorenbeirat kandidiere ich erneut, weil ich mich seit vielen Jahren für die Belange anderer Menschen engagiere. Das möchte ich mit meiner Kandidatur für den Seniorenbeirat auch weiterhin tun. Die Interessen der älteren Generation dürfen nicht aus dem Blickwinkel der Politik verschwinden und dafür werde ich mich einsetzen.

Seit 5 Jahren bin ich als Seniorenbeiratsmitglied im Arbeitskreis "Kultur, Sport und Freizeit" aktiv.

Mit beratender Stimme bin ich in folgenden Ratsausschüssen tätig:

"Klimaschutz, Umwelt, Stadtgestaltung und Wohnen"  
"Kinder, Jugend und Familie"

Ihr Kandidat und Ansprechpartner

Reiner Kunkel"

### **Information zum Seniorenbeirat der Stadt Dortmund**

Der Seniorenbeirat der Stadt Dortmund besteht aus 27 Mitgliedern aus 12 Stadtbezirken und wird für fünf Jahre von den über 60-jährigen Einwohnerinnen und Einwohnern der Stadt ausschließlich per Briefwahl gewählt.

Jeder Stadtbezirk wählt seine Seniorenbeiratsmitglieder. Die 27 Gewählten bilden dann den Seniorenbeirat.

Die Seniorenbeiratsmitglieder vertreten die Belange aller Menschen, die über 60 Jahre alt sind. Um in ihren Stadtbezirken informieren und beraten zu können, wirken sie bei allen seniorenrelevanten Themen in den Fachausschüssen des Rates mit und nehmen an den Sitzungen der jeweiligen Bezirksvertretungen teil.

Die Seniorenbeiratsmitglieder halten Kontakt und pflegen die Zusammenarbeit mit den Seniorenbüros, dem Projekt Begegnung VorOrt, Wohlfahrtsverbänden, Seniorenheimen, Begegnungszentren für ältere Einwohner\*innen und führen in ihrem Stadtbezirk öffentliche Sprechstunden durch. Hier besteht die Möglichkeit zu einem persönlichen Kontakt.

Der Versand der Wahlunterlagen erfolgte ab 25.02.2025 und sie müssen vom Wähler/der Wählerin spätestens bis zum 27.03.2025 zurückgesandt werden.  
Am 28.03.2025 erfolgt die Auszählung.

=====

### **8. Wiederkehrende Veranstaltungen bei der AWO Asseln/Husen/ Kurl**

Rund um die **Asselner Begegnungsstätte Marie-Juchacz-Haus (MJHs)** (A),Flegelstr. 42, und der **Begegnungsstätte Husen (B)**, Husener Str. 69, finden in dennächsten Tagen folgende Veranstaltungen statt:20

## Marie-Juchacz-Haus, Asseln, Flegelstr. 42:

### Montag

Seniorenclub, 14.00 bis 17.00 Uhr

Spiel und Spaß mit der Wii und Bingo mit Gisela, im Wechsel, 14-tägig, 15.00 Uhr

Rommè-Club, jeden ersten Montag ab 17.00 Uhr Doppelkopf mit Uwe v. Koblinski, 18 Uhr

### Dienstag

Dagmars Frühstück, jeden ersten Dienstag im Monat, 09.30 Uhr, Anmeldung

Tel. 0176-32448169

Walking mit Susanne, 10.00 Uhr

Seniorenclub, 14.00 bis 17.00 Uhr

Waffeltag jeden 2. und 4. Dienstag mit Gabriele Kohlhaus, ab 14.00 Uhr

Club 60 I, jeder letzter Dienstag Monat, 18 Uhr

Club 60 II, jeden 1. Dienstag im Monat, 18 Uhr

### Mittwoch

Giovanni`s Tellerfrühstück, 14-tägig, 09.30 Uhr, Anmeldung bei Giovanni oder Tel. 27574

Guten Morgen Yoga, 10.00 Uhr mit Eva Hoppe

Nordic Walking mit Christel, 19.00 Uhr

### Donnerstag

Nordic Walking mit Christel, 10.00 Uhr

Seniorenclub, 14.00 bis 17.00 Uhr

Skattreff, 17.30 Uhr

Handarbeits-Wollstube Okt-Mrz. 17.30-19 Uhr, Apr.-Sep. 18.30-20 Uhr

Lauftreff, 19.00 Uhr

### Freitag

Mittagstisch, 12.00 Uhr, 6-7 €, mit Dagmar, Anmeldung Tel.0176-32448169

Fifty-Fifty, jeden 1. Freitag im Monat, 17.30 mit Beate Kotkewitz

Fibromyalgie-Gruppe, jeden 4. Freitag im Monat, 16.30 Uhr mit Gisela

### Fr/Sa/So

Übertragung aller BVB Pflichtspiele, Tel. 0172-2751849

### Samstag

Lauftreff 09.00 Uhr

### Sonntag

Briefmarkenfreunde Asseln, jeden 3. Sonntag 10.-13.00 Uhr, Volker Wirt, Tel. 9598994

## Begegnungsstätte Husen/Kurl, Husener Str. 69:

### Montag

Frühstücksbuffet jeden 1. Montag im Monat, 09.30 Uhr, Anmeldung 0162-530 5110

Qi Gong im Sitzen, wöchentlich, 11.00 Uhr

Doppelkopf mit Ellen Schroer u Jürgen Beinfuhr, 17,00 Uhr

Außensprechstunde des Seniorenbüros Scharnhorst jeden 2. Montag im Monat, 12.30 Uhr, Voranmeldung unter 50 29680

### Dienstag

Seniorenachmittag mit Beate 14.00 bis 16.00 Uhr

Waffeltag jeden 4. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Begegnung VorOrt mit Melanie Looke jeden 4. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Bingo jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Lauftreff, 19.00 Uhr

### Mittwoch

Frühstücksbuffet Heimat Husen/Kurl jeden 3. Mittwoch im Monat, 09.30 Uhr (für Mitglieder des Heimatvereins, Infos Tel. 01523-3731684)

Frauen und Männer nach Krebs mit Ellen Schroer, jeden letzten Mittwoch um 18.30 Uhr

### Donnerstag

Malen mit Christiane, 14.00 bis 16.00 Uhr

Spielen und Klönen, 14.00 bis 16.00 Uhr

Qi Gong wöchentlich, 18.00 Uhr

### Freitag

Mittagstisch, 12.00 Uhr, Anmeldung Tel. 0162-530 5110

=====

## 9. Pressemitteilungen und Infos aus den Stadtbezirken Brackel und Scharnhorst sowie des AWO Unterbezirks Dortmund

Liebe Dortmunderinnen,

am **8. März 2025** feiern wir nicht nur den **Internationalen Frauentag**, sondern auch ein besonderes Jubiläum: **40 Jahre Gleichstellungsbüro der Stadt Dortmund!**

Wir laden Sie herzlich ein, diesen bedeutenden Tag mit uns in der großen **Bürger\*innenhalle des Rathauses** zu feiern. Freuen Sie sich auf einen feierlichen Empfang mit **Sekt, Geburtstagstorte** und einen inspirierenden Rückblick auf vier Jahrzehnte engagierte Gleichstellungsarbeit. Gemeinsam blicken wir auf Meilensteine, Herausforderungen und Erfolge zurück – und richten den Blick nach vorn auf die Zukunft der Gleichstellung.

Zusätzlich bieten zahlreiche Kooperationspartner\*innen spannende **Workshops**, die alle eines gemeinsam haben: **Female Empowerment!** Lassen Sie sich inspirieren, vernetzen Sie sich und gestalten Sie mit uns eine gerechtere Zukunft.

### DAS PROGRAMM ZUM INTERNATIONALEN FRAUENTAG

#### GET TOGETHER (ab 14 Uhr)

Wir freuen uns, Sie bei Kaffee, Kuchen und einem Glas Sekt willkommen zu heißen.

#### 40 JAHRE GLEICHSTELLUNGSARBEIT IN DORTMUND (ab 15 Uhr)

Zum Jubiläum führt **Maresa Feldmann** durch vier Jahrzehnte Gleichstellungsarbeit in Dortmund und hebt zentrale Errungenschaften hervor. Anschließend trifft sie in einer moderierten Gesprächsrunde auf ihre Vorgängerinnen **Brigitte Wolfs** und **Christine Vollmer**. Gemeinsam reflektieren sie Herausforderungen, Erfolge und persönliche Erfahrungen aus vier Jahrzehnten – und wagen einen Blick in die Zukunft.

#### PREISVERLEIHUNG: Dr. Edith Peritz-Preis

Für herausragendes Engagement zur Verbesserung der Situation von Mädchen und Frauen verleiht der **Soroptimist-Club Dortmund RuhrRegion** in Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro den mit **1.500 Euro** dotierten **Dr. Edith Peritz-Preis**. Die feierliche Ehrung übernimmt **Oberbürgermeister Thomas Westphal**, der die Preisträgerin in einer Laudatio würdigt.

#### MUSIK

Für eine stimmungsvolle musikalische Begleitung sorgt der Frauenchor der CHORAKADEMIE am Konzerthaus Dortmund e.V. mit einem besonderen Programm.

#### IM ANSCHLUSS: PARALLELE WORKSHOPS (jeweils 90 Minuten)

Sie haben die Wahl! Melden Sie sich für einen der insgesamt sieben vielseitigen Workshops zu aktuellen Themen an.

**Wann?** Samstag, 8. März 2025

**Get Together:** ab 14:00 Uhr

**Start des Programms:** 15:00 Uhr

**Wo?** Rathaus Dortmund, Friedensplatz 1

**Kosten?** Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Anmeldung:** <https://doo.net/veranstaltung/180187/buchung>

-----

Smartphone-Schulung

Das Kursangebot über vier Nachmittage richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die keine oder nur wenige Vorkenntnisse mit ihrem Android basierten Gerät haben.  
Wann und wo:

Jeweils samstags am **08., 15., 22. und 29. März** von 14.00 bis 16.00 Uhr  
im Jakobus Gemeindehaus Wambel, Eichendorffstraße 31, 44143 Dortmund

Kursziele:

- Erlernen des sicheren und angstfreien Umgangs mit dem eigenen Android-Smartphone oder Tablet
  - Kennenlernen wichtiger Funktionen wie Benutzung des Adressbuches und des Kalenders anhand von vielen praktischen Übungsbeispielen
  - Nutzung von weit verbreiteten Programmen (Apps) und der Kamerafunktionen
- Alle Fragen werden in Ruhe erklärt und anhand von vielen praktischen Übungen am eigenen mitzubringenden Gerät durchgeführt!

Kursleitung: Matthias Obst

Anmeldungen: Seniorenbüro Brackel, montags bis freitags von 10-12 Uhr

Telefon (0231) 50 29 640, E-Mail: [seniorenbuero.brackel@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.brackel@dortmund.de)

Veranstalter: Evangelische St. Reinoldi Kirchengemeinde, Repair Café Wambel

-----

Für **Rommé-Spielende** bietet der AWO-Ortsvereins in seiner Begegnungsstätte ein **zusätzliches Angebot** an:

**Jeden Donnerstag** besteht in der Zeit **von 14-16 Uhr** die Möglichkeit in netter Runde Rommé zuspieren.

Die AWO Begegnungsstätte Wambel ist mit der Stadtbahn U43 oder mit dem Bus 422, Haltestelle Juchostraße, gut erreichbar.

Das Seniorenbüro Brackel ist von Mo.-Fr. von 10-12 Uhr für Informationen und Rückfragen erreichbar.

Kontakt: telefonisch unter 50 29 640 oder per E-Mail an

[seniorenbuero.brackel@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.brackel@dortmund.de)

-----

**Herzliche Einladung  
zu Angeboten von Begegnung VorOrt  
für den Stadtbezirk Scharnhorst**

**Spaziergänge und Wanderungen  
„Lanstrop bewegt“**

Jeden **2. Donnerstag** im Monat, Beginn: **16:30 Uhr**

Viel Geschichte, weite Blicke, Natur und Adelssitz – der kleine Ort Lanstrop im äußersten Nordosten Dortmunds hat einiges zu bieten: An **jedem 2. Donnerstag** im Monat können alle mitwandern, die neue Leute kennenlernen oder einfach nur die Natur genießen möchten (Dauer ca. eine Stunde).

Die nächsten Termine: **13.03.** Der Treffpunkt ist immer vor dem Haus Wenge, Alekestr. 4 in Lanstrop, die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Ein schöner Tag mit leckeren Waffeln  
und einer Wanderung ab Husen**

Jeden **4. Dienstag** im Monat, Beginn: **13:00 Uhr**

Wer Lust hat, den Dortmunder Nordosten kennenzulernen, ist eingeladen zu einer kleinen Rundwanderung ab Husen (Dauer circa eine Stunde). Am Ziel, der AWO-Begegnungsstätte Husen-Kurl, gibt es gegen 14:00 Uhr Waffeln und Kaffee für einen kleinen Kostenbeitrag.

Der Treffpunkt ist immer vor der Bäckerei Vorwerk, Husener Str. 54, die

**Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

### **Plauderspaziergang durch Derne**

**Jeden ersten Sonntag** im Monat, Beginn: 14:00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Bürgertreff Gerne in Derne e.V., Altenderner Straße 19 in Derne

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen gibt es bei Melanie Looke, Tel.: 01 60. 5 57 37 02 oder m.looke@awo-do

### **Kaffeeklatsch und Spielenachmittag**

in der Begegnungsstätte Scharnhorst, Gerader Weg 1

**Jeden Montag**, Beginn: 14:00 bis 17:00 Uhr

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

### **Offener Treff zum Plaudern oder spielen**

in der Begegnungsstätte Scharnhorst, Gerader Weg 1

**Jeden 3. Donnerstag** im Monat, Beginn: 15:00 bis 17:00 Uhr

„Gemeinsam statt einsam“: Unter diesem Motto findet ein Spiele- und Plaudernachmittag statt. In geselliger Runde kann die Freizeit bei „Mensch ärgere dich nicht“ oder bei Kartenspielen verbracht werden. Gerne kann man auch Spiele zum Ausprobieren mitbringen. Man kann auch bei Kaffee und Kuchen einfach nur plaudern.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

---

### **Workshops für alle 60+**

**Brackel.** Im April bietet das Kulturzentrum balou Workshops für Interessierte ab 60 an, für die sich ab sofort angemeldet werden kann.

#### **Malen mit Acryl 60+**

**Di., 8.04.25, 10:00 - 12:00 Uhr | 21,50 Euro**

In diesem Workshop haben Kunstinteressierte die Möglichkeit, ein eigenes kleines Leinwandbild zu gestalten. Unter fachkundiger Anleitung wählen die Teilnehmenden ein Motiv aus den bereitgestellten Vorlagen oder bringen ihr eigenes Bild mit – ob Landschaft, Stillleben oder Tiermotiv. Auch Anfänger\*innen sind herzlich willkommen, denn die Kursleitung vermittelt hilfreiche Techniken, um das gewählte Motiv erfolgreich umzusetzen. Das benötigte Material wird gestellt, sodass sich die Teilnehmenden ganz auf ihr Kunstwerk konzentrieren können. Der Workshop findet in einer kleinen, persönlichen Gruppe mit maximal sieben Personen statt. Die Materialkosten betragen 10 Euro pro Person und werden direkt am Workshoptag eingesammelt.

#### **Beckenbodentraining 60 +**

**Mi., 9.04.25, 10:00 - 11:15 Uhr | Gebühr: 10 Euro**

Der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für die Körperhaltung, die Funktion der inneren Organe sowie die Gesundheit von Gebärmutter und Darm. Eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur kann verschiedene Beschwerden verursachen, darunter Inkontinenz und Rückenprobleme. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie Beckenboden-Yoga gezielt zur Stärkung dieser wichtigen Muskelgruppe beitragen kann – sowohl zur Vorbeugung als auch zur Linderung bestehender Beschwerden. Der Kurs richtet sich an Erwachsene, die ihr Körperbewusstsein verbessern und nachhaltige Übungen für mehr Stabilität und Wohlbefinden erlernen möchten.

**Typberatung (für Frauen) 60+****Fr., 11.04.25, 10:30 - 13:30 Uhr | Gebühr: 32 €**

Die eigene Kleidung ist mehr als nur ein praktischer Begleiter – sie spiegelt unsere Persönlichkeit wider und kann unsere Ausstrahlung gezielt unterstreichen. In einem inspirierenden Workshop zeigt „Klamottencoach“ Silke Rüther-Kienitz, wie Frauen mit kleinen (und großen) Styling-Kniffen ihr individuelles Outfit finden, in dem sie sich wohlfühlen und strahlen. Die Teilnehmerinnen erhalten wertvolle Tipps zu passenden Farben, Schnitten und Materialien sowie zur geschickten Kaschierung vermeintlicher Problemzonen. In der Gruppe wird ein persönliches (Kleidungs-)Konzept erarbeitet, das sich an wichtigen Fragen orientiert: **Welcher Figurtyp bin ich? Welche Farben und Schnitte passen zu mir? Spiegelt meine Kleidung meine Persönlichkeit wider?** Gerade Frauen, die sich nach Jahren des Berufs- und Familienmanagements neu entdecken oder ihren Stil gezielt optimieren möchten, profitieren von diesem Workshop. Neben verschiedenen Stiltypen werden auch Accessoires als essenzielle Bindeglieder und Figur-Optimierer thematisiert. Für eine praktische Umsetzung sollten die Teilnehmerinnen eine kleine Auswahl an Lieblingskleidung und Fehlkäufen mitbringen.

Anmeldungen und weitere Informationen zu aktuellen Angeboten sind auf der Homepage des Kulturzentrums [balou-dortmund.de](http://balou-dortmund.de), telefonisch unter 0231/99773630 (Mo-Fr: 9-12Uhr, Mo-Do: 14-16 Uhr) oder via E-Mail an [post@balou-dortmund.de](mailto:post@balou-dortmund.de) zu finden.

=====

## 10. Vorankündigungen

09.03., JHV AWO OV Asseln-Husen/Kurl  
 23.03., Osterbasar in Husen, 14.00 Uhr  
 30.03., Osterbasar in Asseln, 13.00 Uhr

=====

## 11. Einfach mal darüber nachdenken



---

## **12. Infos rund um Newsletter und Mitgliedschaft bei der AWO Asseln-Husen/Kurl**

**Besuchen Sie uns auf unserer HOMEPAGE oder bei Facebook**

Alle Infos rund um unseren Ortsverein inklusiv Kontaktdaten, Programmangeboten und

Impressionen von Veranstaltungen findet man im **Internet** unter

**<http://www.awo-asseln.de>**

---

**Werden auch SIE Mitglied der AWO**

**z.B. im Ortsverein Dortmund-Asseln/Husen/Kurl!**

Antragsformular **[hier](#)** ausdrucken, ausfüllen und per Post oder eingescannt per E-Mail senden an

**AWO Ortsverein Asseln/Husen/Kurl**

**Flegelstr. 42**

**44319 Dortmund**

**E-Mail: [awo-asseln@dokom.net](mailto:awo-asseln@dokom.net)**

**Mit dem Mindestbeitrag von 3,00 €/Monat unterstützen Sie die soziale Arbeit vor Ort!**

Der AWO-Newsletter HERZBLATT-ONLINE

für die über 1.000 Abonnenten informiert mit aktuellen Nachrichten aus der Arbeiterwohlfahrt (AWO), dem kommunalen Bereich, den Vereinen, Kultur, (Sozial-)Politik und Gesellschaft.

Termine oder sonstige Textbeiträge, Linkhinweise aber auch konstruktive Kritik (oder auch Lob...) sind herzlich willkommen. Redaktionsfremde Artikel müssen nicht der Meinung des Redaktionsteams entsprechen.

**Erscheinungsweise:**

Der Newsletter HERZBLATT-ONLINE erscheint im Regelfall immer wöchentlich montags (bzw. dienstags nach einem Feiertag). Redaktionsschluss ist immer der Sonntag vor dem Erscheinungsdatum, 17.00 Uhr.

**Haftungshinweis:**

Trotz sorgfältiger Kontrolle übernimmt die Redaktion keine Haftung für die Inhalte redaktionsfremder Beiträge und externer Links. Für den Inhalt redaktionsfremder Beiträge und extern verlinkter Seiten sind ausschließlich deren Verfasser bzw. Betreiber verantwortlich.

**Datenschutz:**

Bitte beachten Sie die über folgenden Link erreichbaren Hinweise zum Datenschutz:

[http://www.awo-asseln.de/Datenschutzerklaerung\\_awo-asseln\\_de.pdf](http://www.awo-asseln.de/Datenschutzerklaerung_awo-asseln_de.pdf)

Anfragen und Hinweise sowie eigene Beiträge für das HERZBLATT-ONLINE sendet bitte an

[awo-asseln@dokom.net](mailto:awo-asseln@dokom.net)

Mit freundschaftlichen Grüßen  
Redaktion von HERZBLATT - ONLINE  
V.i.S.d.P.:  
AWO-OV DO-Asseln/Husen/Kurl  
Flegelstr. 42  
44319 Dortmund

[E-Mail im Browser anzeigen](#)

Sie erhalten diese E-Mail aufgrund Ihrer Beziehung mit Arbeiterwohlfahrt Ortsverein DO-Asseln/Husen/Kurl. Bitte [bestätigen](#) Sie Ihr Interesse, weiterhin E-Mails von uns zu erhalten. Wenn Sie keine E-Mails mehr erhalten möchten, können Sie diese [hier abbestellen](#).

Flegelstr. 42, Dortmund, Deutschland, 44319

[Abmeldung](#)

**This is a Test Email only.**

This message was sent for the sole purpose of testing a draft message.

