



HERZBLATT - ONLINE



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

Kalenderwoche 12/2025

17. März 2025



Vollmondnacht in Berlin

=====

+++ 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 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. Fahrradgruppe mit Bernd Schafsteller ab MJH**
- 4. Bunter Nachmittag in Asseln**
- 5. Italienischer Abend mit Giovanni**
- 6. Bericht des Fördervereins Marie-Juchacz-Haus über die Berlinfahrt**
- 7. Selbsthilfegruppe Frauen und Männer nach Krebs - Zeitenänderung**
- 8. Wahl des Seniorenbeirats bei der Stadt Dortmund, Stadtbezirk
Brackel**
- 9. Wiederkehrende Angebote in Asseln und Husen**
- 10. Pressemitteilungen Seniorenbüro Brackel/Scharnhorst sowie Infos
des AWO Unterbezirks**
- 11. Vorankündigungen und Kurzinfos**
- 12. Was zum Schmunzeln und Nachdenken**
- 13. Allgemeine Infos zur Mitgliedschaft und zum Newsletter**

=====

1.

Versammlung des Awo-Ortsvereins mit Vorstandsneuwahlen

Asseln/Husen/Kurl. Zahlreiche Mitglieder sind der Einladung des Awo-Ortsvereins Asseln-Husen-Kurl zur Jahreshauptversammlung mit Vorstandsneuwahlen gefolgt.

Der Vorsitzende Dirk Sparka eröffnete die Sitzung und bat zunächst um ein kurzes Innehalten zum Gedenken an die verstorbenen Mitglieder. Anschließend stellte er den Rechenschaftsbericht für das Jahr 2024 vor und blickte auf die Aktivitäten und Entwicklungen des vergangenen Jahres zurück. Im weiteren Verlauf übernahm Frank Czwikla, stellvertretender Geschäftsführer des Awo-Unterbezirks, die Versammlungsleitung. Kassierer Stephan Altner präsentierte den Finanzbericht für das Jahr 2024, der eine positive Bilanz aufwies. Die Kassenprüfung war bereits erfolgt, und die Revisoren bescheinigten eine

einwandfreie und vorbildliche Kassenführung. Daraufhin entlasteten die anwesenden Mitglieder den bisherigen Vorstand.

Da die Beschlussfähigkeit gegeben war, konnte die Wahl des neuen Vorstands durchgeführt werden. Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen: Dirk Sparka (Vorsitzender), Gisela Nötzel (erste stellvertretende Vorsitzende), Daniela Schlüter (zweite stellvertretende Vorsitzende), Stephan Altner (Kassierer), Matthias Gruhn (stellvertretender Kassierer), Christine Brämer (Schriftführerin), Bärbel Kannenberg, Christa Makowski, Helga Fischer, Claudia Schmale, Dennis Bach, Manuel Stoiber, Mechtild Rath, Ulrike Weichelt, Ursula Scharpf (Beisitzende), Manfred Drechsler und Rainer Kunkel (Revisoren). Die Mitglieder blicken motiviert auf das kommende Vereinsjahr.



Der neu gewählte Vorstand. Es fehlen Gisela Nötzel, Manfred Drechsler und Rainer Kunkel.

FOTO SCHI (trep)

2. Wöchentlicher Mittagstisch in Asseln und Husen/Kurl

Freitag, 21. März 2025, 12.00 Uhr

Marie-Juchacz-Haus Asseln

Spaghetti-Bolognese
kleiner Tomatensalat

Käse-Sahne-Dessert

Anmeldung bis Dienstag, 18.03.2025
nur bei Dagmar Vollrath, Tel. 0176-32448169

Begegnungsstätte Husen

Paprika-Sahne-Schnitzel
aus dem Ofen

Bratapfeltiramisu

Anmeldung bis Donnerstag, 20.03.2025
Tel. 0162-530 5110

3. Fahrradgruppe mit Bernd Schafsteller

Die Fahrradgruppe ist seit zwei Wochen wieder aktiv und trifft sich jeden Mittwoch um 16.30 Uhr am Marie-Juchacz-Haus.
Der Bericht zum Start der Fahrradsaison folgt.

4. Bunter Nachmittag in Asseln

Wieder gibt es viel Spaß und Unterhaltung, Lieder zum Mitsingen und Schunkeln

am **03. April 2025** ab 14.30 Uhr mit
D.J. (Günzi) Günther Ziethoff



5. Italienischer Abend mit Giovanni in Asseln

Traditionell lädt Giovanni Euch zu seinem italienischen Menü ein:

am **11. April 2025** ab 18.00 Uhr
präsentiert er Euch ein Drei-Gänge-Menü zum Beitrag von € 13,50.

Anmeldung im MJH bei Vorkasse erforderlich.



=====

6. Fahrt des Fördervereins MJH nach Berlin vom 12.-14.03.2025

Der Förderverein des MJH war auf Einladung der Abgeordneten Sabine Poschmann für drei Tage in Berlin.

Es waren gefüllte und interessante Tage bei herrlichem Märzweather. Reiseleitung, Hotel, Busfahrer und Guide waren einfach nicht zu toppen. Alles in Allem ein tolles Erlebnis.

Wir hatten das große Glück, bei der geschichtsträchtigen Sondersitzung zur Änderung des Grundgesetzes im deutschen Bundestag teilnehmen zu dürfen.





7. 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.

8. 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.

=====

9. 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 den nächsten Tagen folgende Veranstaltungen statt:

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

Fahrradgruppe mit Bernd Schafstetter, 16.30 Uhr ab MJH

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

Außersprechstunde des Seniorenbüros Scharnhorst jeden 2. Montag im Monat, 12.30 Uhr, Voranmeldung unter 50 29680 (entfällt im April 2025)

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 (entfällt im März 2025)

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)

Donnerstag

Malen mit Christiane, 14.00 bis 16.00 Uhr

Spiele und Klönen, 14.00 bis 16.00 Uhr

Qi Gong wöchentlich, 18.00 Uhr

Freitag

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

Selbsthilfegruppe "Frauen und Männer nach Krebs" monatlich ab 04.04., 15.00 Uhr

=====

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

Wiederkehrende Angebote im Stadtbezirk Brackel

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

Wiederkehrende Angebote im Stadtbezirk Scharnhorst

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.

Aktuelle Termine Stadtbezirke Brackel und Scharnhorst

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 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

Veranstalter: Evangelische St. Reinoldi Kirchengemeinde, Repair Café Wambel

Balou - kleines Kunstwerk auf Leinwand gestalten

Brackel. Kunstinteressierte und kreative Köpfe aufgepasst! In einem inspirierenden Workshop am Dienstag, den 8. April 25 zwischen 10:00 - 12:00 Uhr haben Mal-Interessierte die Möglichkeit, ihr eigenes kleines Leinwandbild zu gestalten. Unter fachkundiger Anleitung können sowohl

*Anfänger*innen* als auch Fortgeschrittene verschiedene Maltechniken kennenlernen und direkt umsetzen.

Die Teilnehmenden wählen ihr Motiv aus einer Auswahl an Vorlagen oder bringen ein eigenes Bild mit – sei es eine Landschaft, ein Stillleben oder ein Tiermotiv. Die Kursleitung gibt wertvolle Tipps und Tricks, um das gewählte Motiv erfolgreich auf die Leinwand zu bringen.

Der Workshop findet in einer kleinen Gruppe von maximal sieben Personen statt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten. Das benötigte Material wird gestellt, jedoch wird empfohlen, Arbeitskleidung oder einen Malkittel mitzubringen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 21,50 Euro. Für die Materialkosten wird eine zusätzliche Gebühr von 10 Euro pro Person erhoben, die direkt während des Kurses an die Dozentin entrichtet wird.

Anmeldungen und weitere Informationen zum neuen Programm sind ab sofort auf der Homepage des Kulturzentrums www.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 zu finden.

Presseinformation

AWO Tagespflege Wickede und Seniorenbüro Brackel laden zum AusZeit-Café ein

Das AusZeit-Café in der AWO Tagespflege Wickede findet am Montag, 31.03.2025 von 16.30 – 18.30 Uhr in der Meylantstraße 85 statt.

Dieses Mal ist das Schwerpunktthema „Mit Demenz umgehen – Kommunikation mit Menschen mit Demenz“ Anhand eines Videos mit Beispielen für eine gelungene Kommunikation wird gemeinsam überlegt, wie schwierige Situationen deeskaliert werden können.

Bei jedem Treffen des AuszeitCafés findet ein Austausch der Teilnehmenden ausreichend Raum. Von anderen Teilnehmenden zu profitieren und eigene Erfahrungen weitergeben zu können, hat für die Anwesenden einen großen Nutzen.

Sofern für die Zeit des zweistündigen AusZeit-Cafés eine **Betreuung** der zu pflegenden oder zu betreuenden Angehörigen notwendig ist, werden die Betroffenen gebeten, sich direkt mit der **AWO Tagespflege Wickede** in Verbindung zu setzen, **Tel: 0231 2178209**. Für eine häusliche Betreuung in dieser Zeit vermittelt das **Seniorenbüro Brackel, Tel.: 0231 50-29370** gerne geeignete Dienste.

Der Besuch im **AusZeit-Café** ist selbstverständlich **kostenfrei**.

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, telefonisch unter 0231/99773630 (Mo-Fr: 9-12Uhr, Mo-Do: 14-16 Uhr) oder via E-Mail an post@balou-dortmund.de zu finden.

Neuer Discofox-Kurs im balou im balou Gemeinsam tanzen, Spaß haben und das Parkett erobern!

Brackel. Ob Anfänger*in oder mit leichten Vorkenntnissen – wer Lust hat, die Welt des Discofox zu entdecken, ist im neuen Tanzkurs des Kulturzentrums balou ab Mittwoch, den **30. April 25** genau richtig! Hier lernen Tanzbegeisterte zwischen 20:15 - 21:45 Uhr nicht nur coole Figuren und verbessern ihre Tanztechnik, sondern stärken auch ihre Bindung auf der Tanzfläche.

Unter fachkundiger Anleitung werden die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt an neue Moves herangeführt. Dabei stehen Freude an der Bewegung, Musik und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

30.04 - 07.05. - 21.05. - 28.05. - 11.06. - 18.06. - 02.07. - 09.07.

Tanzen verbindet, macht glücklich und sorgt für unvergessliche Momente! Wer Lust hat, mit seinem Partner oder seiner Partnerin das Tanzparkett zu erobern, kann sich jetzt gemeinsam anmelden. Die Gebühr für alle acht Einheiten beträgt 80 Euro pro Person. Anmeldungen sind auf der Homepage des Kulturzentrums 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 möglich.

Pressemitteilung

Repair Cafe Wambel:

Zahlreiche defekte Alltagsgeräte konnten vor dem Wegwerfen bewahrt werden

„Passt bloß auf Euch auf, so dass es Euch noch lange gibt“, mit diesen Worten verließ am Freitag, 14.03.2025 eine Besucherin voller Freude über die Reparatur ihrer defekten Lampe das Jakobus Gemeindehaus in Wambel. Diese Freude konnte sie mit weiteren 25 Besitzerinnen und Besitzer von defekten Geräten an diesem Nachmittag teilen. Lediglich in 8 Fällen ist eine Neuanschaffung von Nöten, da die defekten Geräte irreparabel waren. Bei 3 weiteren Wiedervorstellungen können die mitgebrachten Geräte durch den Einbau eines Ersatzteiles ihren Dienst weiter erfüllen und müssen nicht weggeworfen werden. In der parallel verlaufenden Smartphone Sprechstunde erhielten außerdem 6 Ratsuchende Hilfe und praktische Tipps im Umgang mit Ihrem Handy oder Smartphone von Mitarbeitenden der young caritas Dortmund und des Repair Cafés. Die insgesamt 20 ehrenamtlichen Mitarbeitenden freuten sich am Ende des Tages nicht nur über ein gut gefülltes Spendenschwein, sondern durften auch einen neuen Mitarbeiter begrüßen. Dies ist um so erfreulicher, da der junge Mann noch in der Ausbildung ist und zur Schule geht. Ein Beleg dafür, dass Repair Cafés auch generationsübergreifend Interesse am Reparieren wecken und den Austausch von Erfahrungen und Wissen zwischen Jung und Alt fördern.

Unter den Telefonnummern von Pfarrer Jens Giesler (Tel.: 400233) oder im Seniorenbüro Brackel (Tel: 50 29640) können sich interessierte Mitarbeiter*innen melden, die Spaß am Reparieren in einem tollen Team von Ehrenamtlichen haben.

Getreu dem Motto **Wegwerfen? Denkste!** wird auch zukünftig im Repair Cafe Wambel alles nach Möglichkeit repariert, was man/frau ohne Hilfe Dritter und ohne Transportmittel tragen kann.

Die **nächsten beiden Termine** sind zusammen mit der Smartphone- Sprechstunde am **25. April und am 13. Juni 2025**, jeweils ab 16.00 Uhr. Zu dieser Zeit werden auch die Reparaturanmeldungen vor Ort entgegengenommen.

 Pressebericht

Frühstück mit Vortrag:

Familiäre Pflege im Knappschaftsklinikum Dortmund informierte über das Symptom DELIR

18 angemeldete Personen konnten am **Samstag, 15. März** im Knappschaftsklinikum Dortmund Brackel nach einem ausgiebigen Frühstück viele Informationen über das immer häufiger auftretende Symptom DELIR erhalten. Hierzu hatten **Marta Oliveira** und **Mareike Frank**, beide Mitarbeiterinnen in der **Familialen Pflege**, eingeladen und erhielten fachmedizinische Unterstützung durch den **leitenden Oberarzt der Angiologie, Dr. Theodoros Moysidis** und der **leitenden Oberärztin der Neurologie, Dr. Olga Rutkowski**.

Thomas Brandt freute sich im Rahmen der Begrüßung über das erneute Interesse bei der zweiten Veranstaltung, die vom **Seniorenbüro Brackel** gemeinsam mit Akteuren aus dem **NetzWerk Aktiv ÄlterWerden** im Stadtbezirk Brackel unter dem Motto **Frühstück mit Vortrag** ins Leben gerufen haben.

DELIR- übersetzt: **aus der Spur geraten**- kann durch Stress nach Operationen im Krankenhaus, aber auch in Pflegeheimen oder zu Hause auftreten. Doch auch Dehydrierung, Medikamente, (postoperative) Schmerzen können u.a. Ursachen für ein Delir sein. 30 -80 % der meist älteren Intensivpatienten können von den Symptomen betroffen sein. Diese äußern sich zum Beispiel in Aufmerksamkeitsmangel, Sprachstörungen, Wahnvorstellungen, Halluzination und Unruhezuständen die ihrerseits meistens nachts auftreten. Neben der Beendigung der verursachenden Faktoren, beispielsweise durch Änderungen der Medikamentengabe, Ausgleich des Nährstoffmangels, versuchen Ärzte und Pflegepersonal ein Vertrauensklima zu schaffen, um die Unruhe des Patienten zu beherrschen.

Im **Knappschaftsklinikum Brackel** gibt es laut **Frau Oliveira** sowohl auf der **angiologischen**, als auch auf der **chirurgischen Station** hierfür ein **jeweils speziell auf DELIR ausgebildetes Team**. Die Mitarbeitenden stehen neben der **pflegerischen Versorgung** auch den **Angehörigen mit Rat** zur Verfügung und versuchen diese mit in die Betreuung der Erkrankten einzubeziehen. Ein sog. **Rooming-In Angebot** ermöglicht Angehörigen bei den Patienten zu bleiben und somit ein vertrauten Alltag wieder herzustellen. Die Konfrontation mit bekannten Gerüchen, z. B. Seifen oder Parfüm, das Tragen der eigenen Kleidung, gemeinsames Anschauen von alten Fotos aus dem

Familienalbum, Uhren mit Datumsanzeigen im Krankenzimmer für die zeitliche Orientierung geben erfahrungsgemäß Sicherheit und wirken beruhigend auf die Betroffenen, weiß ihr **Kollegin Frau Frank** aus ihrer jahrelangen beruflichen Erfahrung in der Familialen Pflege zu berichten.

Neben all den medizinischen und pflegerischen Informationen gab es im Anschluss ausreichend Gelegenheit Fragen an die Ärzte zu stellen und sich mit Informationsmaterial am Infotisch zu versorgen.

Weitere Veranstaltungen im Format **Frühstück mit Vortrag** sind geplant und werden rechtzeitig über das Seniorenbüro bekannt gegeben. Hierbei sind neben den am jeweiligen Thema interessierte Personen insbesondere auch noch berufstätige Menschen im Alter von Ende 50 bis Mitte/Ende 60 im Fokus der Veranstalter. Nähere Informationen und Kontakte:

Seniorenbüro Brackel, [Tel: \(0231\)50-29640](tel:(0231)50-29640) oder (0231) 50 9370,

E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

11. Vorankündigungen

Im März entfällt die Wandergruppe mit Melanie Looke.

Im April entfällt die Außensprechstunde des Seniorenbüros Scharnhorst.

12.



13. 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

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

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

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.