




Fwd: AWO-Newsletter HERZBLATT - ONLINE

31.03.2025 11:00

Von AWO Asseln/Husen/Kurl <awo-asseln@dokom.net>

An verborgene_empfaenger;; <verborgene_empfaenger;;>

1 Anhang - 129,4 KB

 AWO-Newsletter HERZBLATT - ONLINE - Arbeiterwohlfahrt Ortsverein DO-Asseln_Husen_Kurl (herzblatt.dokom.net@10F7E3.clients.bmsend.com) - 2025-03-31 1052.eml



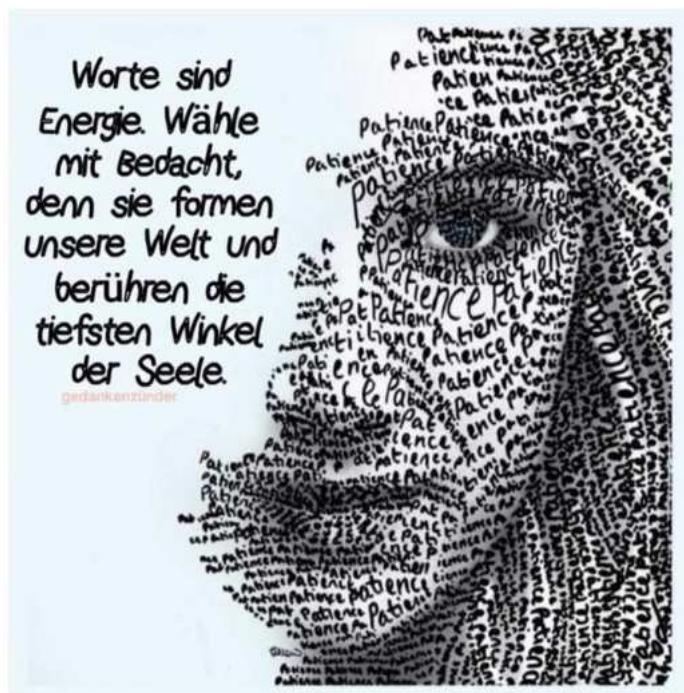
HERZBLATT - ONLINE



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

Kalenderwoche 14/2025

31. März 2025



=====

+++ 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. Bericht Osterbasar in Asseln
4. Neue Begegnungsstättenleiterin MJH
5. **Achtung:** Bunter Nachmittag in Asseln am **03.04.2025**
6. Italienischer Abend mit Giovanni am **11.04.2025** - **ausgebucht**
7. **Achtung:** Selbsthilfegruppe "Frauen u Männer nach Krebs"
04.04.2025
8. Modenschau in Husen am **22.04.2025, Anmeldung bei Ulrike**
9. Wiederkehrende Angebote in Asseln und Husen
10. Pressemitteilungen Seniorenbüro Brackel/Scharnhorst sowie Infos
des AWO Unterbezirks

11. Vorankündigungen und Informationen aus anderen Vereinen**12. Was zum Schmunzeln und Nachdenken****13. Allgemeine Infos zur Mitgliedschaft und zum Newsletter**

=====

1. Aktuelle Informationen

* Die für den 13.04.2025 geplante Jubilarfeier muss aus organisatorischen Gründen verschoben werden. Termin wird frühzeitig bekannt gegeben.

Wir bitten um Euer Verständnis.

* Der für den 17.04.2025 angekündigte Vortrag in Husen muss aus gesundheitlichen Gründen verschoben werden.

* Im April entfällt die Sprechstunde des Seniorenbüros Scharnhorst in Husen

2. Wöchentlicher Mittagstisch in Asseln und Husen/Kurl**Freitag, 04. April 2025, 12.00 Uhr****Marie-Juchacz-Haus Asseln****Verrücktes Sauerkraut
mit Kartoffelpüree****Stracciatella-Quark**

Anmeldung bis Dienstag, 01.04.2025
nur bei Dagmar Vollrath, Tel. 0176-32448169

Begegnungsstätte Husen**Döppekooche****Fantakuchen**

Anmeldung bis Donnerstag, 03.04.2025
Tel. 0162-530 5110

Preis: 6,00 €

Fisch: 7,00 €

=====

3. Bericht Osterbasar in Asseln

Am **30. März 2025** fand der traditionelle Osterbasar in Asseln statt.

Der Basar war sehr gut besucht.

Ca. 120 Gäste ließen sich den selbstgebackenen Kuchen und die frischen Waffeln schmecken.

Der Osterhase hatte viel zu tun und machte die Kinder mit Süßigkeiten glücklich, sowie mit der angebotenen Bastelaktion.

Die Aussteller*innen waren mit selbstgemachten Osterartikeln vertreten. Erstmals fand der Basar im Außenbereich und im Erdgeschoss des MJH statt.

Wir bedanken uns bei allen fleißigen Helfern*innen, ohne die so eine Veranstaltung nicht möglich wäre.



4. Neue Begegnungsstättenleiterin Marie-Juchacz-Haus

Wir freuen uns sehr, Euch die neue Begegnungsstättenleiterin in Asseln

vorstellen zu dürfen.

Ulrike Weichelt leitet ab sofort das MJH.

Sie hat bis vor zwei Jahren die Begegnungsstätte in Husen geführt und unterstützt seither die Helfer*innen in Asseln.

Ulrike steht Euch mit Rat und Tat zur Verfügung. Ihr erreicht sie unter 0151-55521626.



5. Bunter Nachmittag in Asseln am kommenden Donnerstag

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



6. Italienischer Abend mit Giovanni in Asseln - ausgebucht

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.



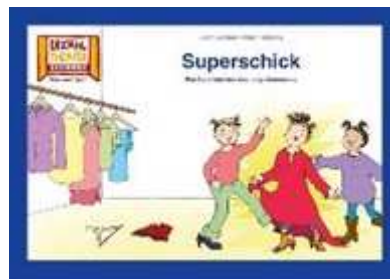
7. Selbsthilfegruppe "Frauen und Männer nach Krebs" erstmals am kommenden Freitag

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.

Nähere Informationen über Ellen unter 0176-28592330

8. Modenschau in Husen



Mode, die zu Euch kommt - die Kollektion, wie auf Mass geschneidert.

Am **22. April 2025, 15.00 Uhr** in der Begegnungsstätte Husen.

Freut Euch auf einen angenehmen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen (bzw. Waffeln).

Barrierefrei erreicht Ihr die Präsentation der Modekollektion.
Anmeldung erforderlich im Büro des MJH oder direkt bei Gisela Nötzel.

Besucherinnen aus Asseln werden um 14.00 Uhr per AWO-Mobil kostenlos nach Husen/ (und zurück) gefahren

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 Schafstaller, 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

Außensprechstunde 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

jeden 4. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

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

**Waffeltag
Begegnung**

Lauffreff, 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

Spielen und Klönen, 14.00 bis 16.00 Uhr

Qi Gong wöchentlich, 18.00 Uhr

Yoga wöchentlich ab 08.05., 19.30 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

AWO-Begegnungsstätte Wambel:

Café Spiel mit Spaß für Seniorinnen und Senioren

Die Nachbarschaftshelfenden des Seniorenbüros Brackel und die Vorsitzende des Ortsvereins Körne/ Wambel, Ulla Bliese, laden am **Dienstag, 01. April** von **14.00 - 16.00 Uhr** Seniorinnen und Senioren aus Wambel und Umgebung wieder zum gemeinsamen Spiel in die **AWO Begegnungsstätte Wambel, Wambeler Hellweg 7** ein.

Gerne dürfen eigene Spiele mitgebracht und Spielwünsche geäußert werden. Auch **Schach- und Skatspielende** dürfen sich in den barrierearmen Räumen zu diesem kostenfreien Angebot angesprochen fühlen. Gebäck, Kaffee, Tee oder Kaltgetränke werden von dem Ortsverein AWO-Körne/Wambel gegen ein kleines Entgelt angeboten.

Im Café Spiel mit Spaß Wambel sind **besonders alleinstehende Menschen herzlich willkommen**, die gerne neben Karten- oder Gesellschaftsspielen auch die Zeit für Gespräche untereinander nutzen möchten. 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

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

Die Internationalen Wochen gegen Rassismus finden vom 17. bis 30. März 2025 unter dem Motto "Menschenwürde schützen" statt. Die AWO Dortmund setzt dabei ein klares Zeichen: Unsere „Bank gegen Rassismus“ wurde vor einigen Dortmunder Landmarken wie dem Dortmunder U, Phoenixsee, Hafenam, Borsigplatz und Stadion positioniert und fotografisch in Szene gesetzt. Die Ergebnisse zeigen: An all diesen bekannten Dortmunder Orten ist kein Platz für Rassismus.

Nun geht die Bank weiter auf Reisen in die verschiedenen Stadtbezirke und macht Halt auf Märkten, Stadtfesten und anderen Veranstaltungen – auch über die Internationalen Wochen hinaus. Anja Butschkau, Vorsitzende der AWO Dortmund, sowie Haupt- und Ehrenamtliche des Unterbezirks laden dazu ein, auf der Bank Platz

zu nehmen. Die AWO möchte so ins Gespräch kommen: Wo drückt der Schuh? Was stört mich? Oder was finde ich wichtig für unsere Stadt!

Die ersten beiden Termine stehen auch schon fest:

Am **10. April 2025 von 09:00 – 11:00 Uhr** auf dem **Wochenmarkt Marten** und am **16. April 2025 von 09:00 – 12:00** auf dem **Wochenmarkt Lütgendortmund**.

Wir finden: Eine wichtige Aktion für Menschlichkeit und gegen Rassismus. Für Vielfalt und Zivilcourage. Dafür aufzustehen ist aktuell wichtiger denn je!

Presseinformation

Bibliothek Brackel:

Café LeseLust läutet den literarischen Frühling ein

Am **Freitag, 04. April 2025** lädt in der Zeit von **10.00 -12.00 Uhr** das Team vom Café LeseLust 60 plus **wieder** in den **Wintergarten der Bibliothek Brackel, Oberdorfstraße 23** herzlich ein.

Als Vorleser stellt zunächst **Wolfgang Seebacher** sein derzeit aktuelles Lieblingsbuch vor.

In der Kaffeepause gibt es die Möglichkeit sich über das soeben vorgestellte Buch auszutauschen oder sich über eine Ausleihe in der Bibliothek zum Weiterlesen zu

informieren. Im Anschluss daran wird erstmals **Rolf Streichert** als Vorleser und Hobbyautor den Literaturfreundinnen und -freunden aus einem seiner Lieblingsbücher vorlesen.

Zu Beginn des beliebten Literatur Cafés erhalten alle Teilnehmende erneut Gelegenheit, ihrerseits aktuelle Bücher und deren Autorinnen und Autoren kurz vorzustellen, um somit weitere Tipps für Lesestoff im Frühling weiterzugeben.

Roswitha Behlert und **Renate Schneider** – beide ehrenamtliche Mitarbeiterinnen im Vorbereitungsteam – lesen zur Einstimmung und zum Schluss der Veranstaltung jeweils ein zeitbezogenes oder auch ein selbstverfasstes Gedicht vor.

Rollator - und Rollstuhlfahrende werden darauf hingewiesen, dass die Räume zur Veranstaltung barrierefrei sind.

Der **Besuch im Café LeseLust 60 plus** ist **kostenfrei**.

Kontakt für nähere Informationen oder Rückfragen:

Seniorenbüro Brackel, Tel. (0231) 50-29640 und 50-29370

E-Mail: seniorenbuero.brackel@stadtdo.de

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Das Seniorenbüro Scharnhorst bietet in Kooperation mit dem Begegnungszentrum und der DSW21 am **15.04.2025** ein Rollatorentaining an.

Mobilitätseingeschränkte Menschen sind gegebenenfalls auf Rollatoren

angewiesen und nutzen diese auch im Alltag, besonders außerhalb der eigenen Häuslichkeit. Häufig sind Wege mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu bewältigen, seien es Einkäufe oder auch der Arztbesuch. Sicherheit im Umgang mit dem Rollator ist dabei besonders wichtig.

Ralf Becker von der DSW21 ist ein kompetenter Ansprechpartner, wenn es um das sichere Ein- und Aussteigen, aber auch um Tipps während der Fahrt in Bus und Bahn geht. Er kennt die Hindernisse bzw. Unsicherheiten beim Busfahren mit dem Rollator und hilft jedem Einzelnen, das Hilfsmittel sinnvoll nutzen zu können. Es geht darum, Ängste abzubauen.

Neben dem praktischen Training können die Teilnehmer*innen in den Räumlichkeiten des städtischen Begegnungszentrums eine Pause machen, Kaffee trinken und sich austauschen.

Das Training findet ab 09.30 Uhr statt.
Treffpunkt ist das Städtische Begegnungszentrum, Gleiwitzstraße 277 in Dortmund - Scharnhorst.

Da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, erfolgt die Teilnahme nur mit vorheriger telefonischer Anmeldung über das Seniorenbüro Scharnhorst.

Die Anmeldung kann ab sofort im Seniorenbüro Scharnhorst unter der Telefonnummer 50-29680 oder per E-Mail an seniorenbuero.scharnhorst@dortmund.de entgegengenommen werden.

Liebe Eltern, liebe Kinder,

in der zweiten Hälfte der Osterferien findet wieder ein Ferienkurs im AWO-Reitzentrum Lünen statt. Die Kinder haben die Möglichkeit, unseren Hof und alles rund ums Pferd kennenzulernen. Sie erfahren viel über den Umgang mit den Pferden und erleben geführtes Reiten. Dabei erkunden sie die schöne Umgebung und können sich auf vier Tage voller Spiel und Spaß freuen.

Erlebnispädagogisches Angebot rund ums Pferd –
4 Tage | **22. bis 25. April 2025** | jeweils 15:00 – 18:00 Uhr

ab 5 Jahren, Kosten 150,- Euro

Mitzubringen sind:
▪ wetterfeste Kleidung
▪ ein kleiner Snack

Anmeldungen per E-Mail unter: info@awo-reiterhof.de oder telefonisch: 0 23 06 . 96 31 80.

Zentrum für Therapeutisches Reiten der AWO Dortmund
Bahnstr. 95, 44532 Lünen

Infotag zum Betreuungsrecht
beim Amtsgericht Dortmund
Mittwoch, **30. April 2025** von 10.00 bis 16.00 Uhr
Gerichtsplatz 1, Eingang über die große Treppe
Schwerpunktthema: Vorsorgevollmacht
In Kooperation mit der Betreuungsbehörde
Dortmund und der BISS
• Bürgerdialog mit Frau Staatssekretärin Dr. Brückner
• Informationen rund um das Thema Betreuung
und Vorsorgevollmacht nebst Vorträgen

Presseinformation „Walken in Wickede“

Es ist wieder so weit. Der Frühling beginnt und das Wetter lockt wieder zu mehr Aktivitäten. Pünktlich zur Zeitumstellung hat die Walkgruppe in Wickede, Ort und Zeit des Treffpunktes, für das Sommerhalbjahr geändert. Die Aktiven der Walkinggruppe werden wieder zeitgleich mit den Laufgruppen am Abend starten werden.

Begegnung VorOrt Brackel lädt gemeinsam mit dem Lauf- und Walkingtreff Dortmund-Ost zur Teilnahme an der Walkinggruppe ein. Ob mit oder ohne Stöcke, jede*r ist willkommen. **Ab 01. April trifft sich die Gruppe wieder jeden Dienstag und Freitag um 19.00 Uhr** auf dem Parkplatz des Kleingartenvereins Fritz Henßler, Pleckenbrink Ecke Meylantstraße. Die Gruppe hofft auf neue Interessierte, die Spaß an der Bewegung haben.

Von diesem Startpunkt starten auch die Laufgruppen.

Das Angebot dauert ca. 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für Rückfragen stehen Ihnen Inge Seebacher, Tel 0231 214563 und von Begegnung VorOrt, Ulrike Klotz, Tel.: 0178 66 17 503, Mail:

klotz@diakoniedortmund.de zur Verfügung.



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 zuspielden.

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

Lanstrop bewegt

die neuen Termine: **10.04., 08.05., 12.06.,**

jeweils ab 17:30 Uhr.
mit Melanie Looke - AWO in Bewegung

T. +49 231 9934 - 234

M. +49 160 . 557 37 02
m.looke@awo-dortmund.de
<https://www.awo-dortmund.de>

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.

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.

Typperatung (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 Rüter-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.

Repair Cafe Wambel:

Zahlreiche defekte Alltagsgeräte konnten vor dem Wegwerfen bewahrt werden

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.

11. Vorankündigungen Mai 2025

- Vernissage in Asseln am 04.05.2025
- Erdbeerfest in Husen am 18.05.2025
- Maifest in Asseln am 24.05.2025

Unser befreundeter Vereins, der Chor Voice Unit sucht eine neue Chorleitung. Vielleicht kennt ja Jemand Jemanden, der Jemanden kennt ;-)



Neue Chorleitung gesucht für gemischten Chor aus dem Dortmunder Osten!
 Wir, der gemischte Chor [VoiceUnit](http://www.voiceunit.net) e.V. suchen eine neue Chorleitung.
 Zur Zeit sind wir 35 aktive Sänger (wenige) und Sängerinnen (viele) von 30 – 75 Jahren mit viel Freude am gemeinschaftlichen Singen.
 Unser Repertoire besteht aus Rock, Pop und Musical.
 Bei Interesse schaut euch unsere Homepage www.voiceunit.net an. Geprüft wird immer am Dienstag von 19.30 – 21.30 Uhr in Dortmund-Wambel.
 Interesse geweckt? Dann meldet euch unter voiceunit@web.de und gebt eure Telefonnummer an. Wir rufen euch gerne zurück.

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.

--

--

Mit freundschaftlichem Gruß

AWO - Ortsverein Dortmund Asseln/Husen/Kurl
Flegelstr. 42
44319 Dortmund
Tel.: 0231 - 27574