



HERZBLATT - ONLINE



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

Kalenderwoche 05/26

26. Januar 2026

wenn man
kleiner denkt
wird die
Zufriedenheit grösser
und das
glücklich
sein leichter



ich wünsch
dir einen
unbeschwerten Tag
mit wunderschönen
Momenten

Öffnungszeiten Büro Marie-Juchacz-Haus

Mo. : 10.00 - 12.00 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 am 30.01.2026

3. Ankündigungen für Januar/Februar 2026

*** Start neuer Anfängerkurs - Laufftreff - 31. Januar 2026**

*** "Aber bitte mit Sahne" - Tortenbuffet in Husen am 08. Februar 2026**

*** Karneval in Asseln am 12. und 16. Februar 2026**

4. Berichte aus der/n vergangenen Woche/n:

**** Bericht Winterzauber in Asseln**

5. Wiederkehrende Angebote in Asseln und Husen

**6. Pressemitteilungen Seniorenbüro Brackel/Scharnhorst sowie
Infos des Unterbezirks**

7. Vorankündigungen und Informationen

8. Was zum Schmunzeln und Nachdenken

9. Allgemeine Infos zur Mitgliedschaft und zum Newsletter

=====

1. Aktuelle Informationen



**Wir planen für Husen/Kurl ein regelmäßiges Treffen zum
gemeinsamen Handarbeiten:**

Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen

Meldet Euch bitte bei Interesse telefonisch, 0172-5674538



2. Der wöchentliche Mittagstisch in Asseln und Husen/Kurl

Freitag, 30. Januar 2026, 12.00 Uhr

Marie-Juchacz-Haus Asseln

**Graupensuppe
mit Fleischeinlage**

**Rote Grütze
mit Vanillesosse**

Anmeldung bis 25.01.2026
Dagmar Vollrath 0176-32448169

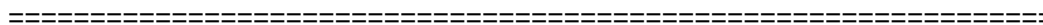
Begegnungsstätte Husen

Bohneneintopf (bretonisch)

Wilde Hilde

Anmeldung bis 29.01.2026
Helga Fischer 0162-5305110

Fisch inkl. Dessert € 7,00, ansonsten € 6,00



3. Neuigkeiten und Events im Januar/Februar 2026:

Vom Anfänger zum Marathoni – oder einfach nur wieder fit werden

Asseln. Der Anfängerlaufkurs der Arbeiterwohlfahrt (Awo) Asseln startet am 31. Januar (Samstag). Der Kurs richtet sich an Laufanfänger, die in einer Gruppe ihre Fitness verbessern möchten.

Adam Steindor, ein ehemaliger Teilnehmer, begann vor vier Jahren mit dem Kurs und hat seitdem an verschiedenen Halbmarathons und einem Marathon teilgenommen, berichtet der Awo Lauftreff.

Nach dem Start mit zwei Minuten Gehen und zwei Minuten Laufen im Wechsel und drei Trainingseinheiten in der Woche fand Steindor schnell Spaß am Sport in der Gruppe. Nur zwölf Wochen später gab es mit dem Abschlusslauf den Beleg, dass man auch als Laufanfänger durch das richtige Training in der Lage ist, eine Stunde durchgängig zu joggen. Zur Belohnung gab es dafür nicht

nur die neugewonnene Fitness, sondern auch eine Urkunde mit Laufpass und am Ende auch noch einen Bonus der Krankenkasse. Steindor betont, dass der Spaß in der Gruppe entscheidend für seine Motivation war.

Der Kurs ist offen für alle, die ihre Fitness verbessern möchten, unabhängig von Wettkampfbambitionen. Infos und Anmeldungen unter www.awolauftreff-dortmund.de



Adam Steindor FOTO AWO

*

*** Kuchen und Tortenbuffet in Husen am 08. Februar 2026, 14.30 Uhr**

Aber bitte mit Sahne

„Sie treffen sich täglich um viertel nach drei aaahh ooojehh am Stammtisch im Eck in der Konditorei aaahh ooojehh und blasen zum Sturm auf das Kuchenbuffet auf Schwarzwälder Kirsch und auf Sahnebaiser auf Früchteeis, Ananas, Kirsch und Banane aber bitte mit Sahne, aber bitte mit Sahne...“

Lasst uns an einem kalten Februar-Sonntag zusammen etwas Wärmendes in unsere Herzen lassen und zusammen genießen.

Kuchenbuffet und Kaffee € 10,00.

Anmeldungen direkt in der Begegnungsstätte oder unter 0162-530 5110

*** Karneval in Asseln**

Weiberfastnacht und Rosenmontag im Marie-Juchacz-Haus

Die AWO Asseln feiert traditionell kräftig mit Euch Karneval:

Weiberfastnacht am **12.02.2026** ab 14.30 Uhr

Rosenmontag am **16.02.2026** ab 14.11 Uhr



Freier Eintritt Anmeldungen im Büro oder Tel. 27574

4. Berichte aus den vergangenen Wochen:

** Winterzauber in Asseln

Bei sehr gutem Winterwetter fanden rund 200 Gäste den Weg zum Winterzauber der AWO. Neu dabei war das AWO Schlemmermobil:

Es gab Bratwurst, Pommes sowie Grillbraten mit Krautsalat.

Der absolute Hit waren der heiße Aperol und der Glühwein.

ein herzliches Dankeschön gilt den fleißigen Händen, die dieses Fest erst möglich gemacht haben.



5. Wiederkehrende Veranstaltungen bei der AWO Asseln-Husen/ Kurl

Rund um die **Asselner Begegnungsstätte Marie-Juchacz-Haus** (MJHs), Flegelstr. 42, und der **Begegnungsstätte Husen**, Husener Str. 69, finden regelmäßig 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, 14tägig, 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

Asselner Helferteam-Frühstück, jeden dritten Dienstag im Monat, 09.30 Uhr, Anmeldung im Büro zu den Öffnungszeiten (Vorkasse 7,00 €)

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, jeden zweiten Mittwoch i.M., 09.30 Uhr, Anmeldung bei Giovanni oder Tel. 27574

Guten Morgen Yoga, 10.00 Uhr

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. 0172-1751849

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

Doppelkopf mit Ellen Schroer, 17,00 Uhr

Außensprechstunde des Seniorenbüros Scharnhorst jeden Montag, 08-9.00 Uhr

Dienstag

Seniorenachmittag mit Beate 14.00 bis 16.00 Uhr

Bingo jeden 3. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Waffeltag jeden 4. Dienstag im Monat, 14.00 Uhr

Lauftreff, 19.00 Uhr

Mittwoch

Frühstücksbuffet Heimatverein 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

Yoga wöchentlich 19.30 Uhr, Tel. 0176-81709068

Freitag

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

In Planung:

Stricken/Häkeln/Sticken/Nähen in geselliger Runde.

Ein wöchentlicher/14tägiger/monatlicher Termin ist angedacht und kann noch abgesprochen werden. Meldet Euch unverbindlich und macht vielleicht mit. 0172-5674538 / 0162-5305110.

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



AWO Dortmund 15 Std. · 🌐

Der Vorstand des AWO UB Dortmund hat zwei intensive Klausurtage genutzt, um die Weichen zu stellen für die Zukunft von Unternehmen und Verband. Neben dem Rückblick auf das vergangene Jahr mit fachlichen Berichten aus den verschiedenen Bereichen ging es in der gemeinsamen Tagungsarbeit nicht nur um die ausführliche Auseinandersetzung zu Perspektiven und Zielsetzungen in der Unternehmensentwicklung. Nach gründlicher Analyse wurden Maßnahmen für 2026 verabschiedet und vor allem die strategische Planung im verbandlichen Bereich (mit Blick auf Verbandsentwicklung, Begegnungsstättenarbeit und Freiwilligenengagement) auf den Weg gebracht.

Aufbruch zu neuen Wegen – intensive Vorstandsklausur des UB Dortmund

„Café Spiel mit Spaß“ in Wickede für Menschen ab 60 Jahren.

Das „Café Spiel mit Spaß“ in Wickede sucht neue Mitspieler*innen. Seit 2 Jahren spielen Senior*innen in den Räumen des Pflegedienstes Pflug. Bei Getränken und Gebäck werden Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere Dich nicht, Rummykub, Kniffel etc. gespielt. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer*innen, die dieses Angebot begleiten, würden sich ebenfalls über Verstärkung freuen. Gesucht wird jemand, der sich an einem Mittwoch im Monat an der Organisation beteiligt.

„Café Spiel mit Spaß“ findet **jeden Mittwoch**, von **14.00 – 16.00 Uhr** beim Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91, 44319 Dortmund statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Begegnung VorOrt Brackel, Tel.: 0178 6617 503, Mail: klotz@diakoniedortmund.de oder beim Seniorenbüro Brackel, Tel.: 0231 5029370 E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

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 zuzuspielen.

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

Leitfaden für Soziale Organisationen zur

Teilnahme am 1. Dortmunder Tatendrang „Café Spiel mit Spaß“ in Wickede für Menschen ab 60 Jahren.

Das „Café Spiel mit Spaß“ in Wickede sucht neue Mitspieler*innen. Seit 2 Jahren spielen Senior*innen in den Räumen des Pflegedienstes Pflug. Bei Getränken und Gebäck werden Gesellschaftsspiele wie Mensch ärgere Dich nicht, Rummykub, Kniffel etc. gespielt. Die ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer*innen, die dieses Angebot begleiten, würden sich ebenfalls über Verstärkung freuen. Gesucht wird jemand, der sich an einem Mittwoch im Monat an der Organisation beteiligt.

„Café Spiel mit Spaß“ findet **jeden Mittwoch**, von **14.00 – 16.00 Uhr** beim Pflegedienst Pflug, Meylantstr. 91, 44319 Dortmund statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei Begegnung VorOrt Brackel, Tel.: 0178 6617 503, Mail: klotz@diakoniedortmund.de oder beim Seniorenbüro Brackel, Tel.: 0231 5029370 E-Mail: seniorenbuero.brackel@dortmund.de

AWO fliegt zur Mandelblüte nach Mallorca

Wenn im Februar Mallorca in ein farbenfrohes Blütenmeer getaucht wird und die milden Temperaturen den Frühling einläuten, ist es die perfekte Gelegenheit, dem grauen Winter in Deutschland zu entfliehen. Während auf der Insel der Besucherandrang noch nicht begonnen hat, zeigt sich Mallorca in dieser Jahreszeit von seiner besonders ruhigen und charmanten Seite – ideal für eine entspannte und gleichzeitig erlebnisreiche Reise. Der Reisedienst der AWO bietet vom **17. Februar bis 26. Februar 2026** eine speziell auf die Bedürfnisse aktiver Senior*innen zugeschnittene Reise an, bei der die berühmte Mandelblüte im Mittelpunkt steht. Das abwechslungsreiche Programm kombiniert Naturerlebnisse, kulturelle Ausflüge und gemütliche Stunden im perfekten Klima.

Die Unterbringung der Reisegruppe erfolgt im Hotel Playa del Moro, einem Vier-Sterne-Hotel direkt an der Strandpromenade und dem wunderschönen Sandstrand von Cala Millor. Die Gruppe wird während der gesamten Reise von erfahrenen ehrenamtlichen Reisebegleitungen betreut. Der Reisedienst der AWO legt großen Wert auf Gemeinschaft und sorgt dafür, dass alle Teilnehmenden in einer angenehmen, geselligen Atmosphäre unterwegs sind.

*Die Reise ist aufgrund des frühen Reiseterrmins bereits ab sofort buchbar. Die Plätze sind begrenzt, daher sollten sich Interessierte schnell Ihren Platz auf dieser wunderbaren Reise sichern! Wie üblich, ist die Teilnahme an diesen Reisen un **abhängig** von einer AWO-Mitgliedschaft. Detaillierte Informationen zu Reisen und Programm erhalten Interessierte bei der AWO Ennepe-Ruhr 02332-70 04 96 oder www.awo-en.de/reisedienst.*

=====

7. Vorankündigungen März 2026:

- ** 08. März 2026 - Jahreshauptversammlung in Husen
- ** 15. März 2026 - Osterbasar in Asseln
- ** 22. März 2026 - Osterbasar in Husen
- ** 21. März 2026 - Schlagerparty

=====

8.



9. Infos rund um Newsletter und Mitgliedschaft bei der AWO

Asseln-Husen/Kurl

Besuchen Sie uns auf unserer **HOME PAGE** 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

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](#)