

# Dem Alltag eine Pause gönnen, z.B. ...

## **Betreuung zu Hause**

Alzheimer Gesellschaft Betreuungsdienst,  
Infos bei Hr. Pelzer Tel. 72 46 611 oder  
[alzheimerdortmund@aol.com](mailto:alzheimerdortmund@aol.com)

Ehrenamtlicher Seniorenbegleitservice der  
Stadt Dortmund, Infos bei Fr. Kampmann  
Tel. 50 – 245 69 oder  
[skampmann@stadtdo.de](mailto:skampmann@stadtdo.de)

## **Tagesausflugsfahrten**

mit der AltenAkademie, Infos bei Fr. Ehlert,  
Tel. 12 10 35 oder  
[info@altenakademie.de](mailto:info@altenakademie.de)  
mit der AWO, Eugen-Krautscheid-Haus,  
Infos bei Fr. Tenholt, Tel. 39 57 211 oder  
[info-ekh@awo-dortmund.de](mailto:info-ekh@awo-dortmund.de)


## **Tagespflege**


im Seniorenzentrum Im Kaiserviertel,  
Infos bei Fr. Küpper, Tel. 54 50 92 84 oder  
[simone.kuepper@alloheim.de](mailto:simone.kuepper@alloheim.de)  
im Wilhelm-Hansmann-Haus,  
Infos bei Hr. Horenburg, Tel. 50 - 25 961 oder  
[whh@shdo.de](mailto:whh@shdo.de)  
im Wohn- und Begegnungszentrum Zehnt-  
hof, Infos bei Fr. Steinke Tel. 56 49-104 oder  
[anke.steinke@shdo.de](mailto:anke.steinke@shdo.de)

## **Kurzurlaube**

„Verwöhntage“ der Caritas,  
Infos bei Fr. Diekhans Tel. 18 71 51 11 oder  
[reisen@caritas-dortmund.de](mailto:reisen@caritas-dortmund.de)  
Betreute Urlaubsfahrt mit der Alzheimer  
Gesellschaft, Infos bei Fr. Kossmann,  
Tel. 87 36 30 oder  
[johanna.kossmann@t-online.de](mailto:johanna.kossmann@t-online.de)


# Wichtige Rufnummern


 **Notfalldienst** niedergelassener Ärzte in Westfalen-Lippe  
**116 - 117**  
(bundesweit gebührenfrei)

 **112** Krankenwagen/Feuerwehr/  
Schlaganfallhilfe


 **110** Polizei Notruf


 **POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Dortmund  
Vermittlung der Polizei  
z.B. bei Verdachtsfällen  
**Tel. 02 31 / 13 2 - 0**

 **Senioren  
büro**  
Innenstadt-Ost  
Märkische Straße 21  
**Tel. 50 - 2 96 90**  
[seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)

 **Stadt Dortmund**  
Seniorenbeirat  
Innenstadt-Ost  
Frau Hartmann, **Tel. 92 73 331**  
[info@sb-hartmann.de](mailto:info@sb-hartmann.de)  
Herr Wesnigk, **Tel. 1 37 03 15**  
[horst.wesnigk@unitybox.de](mailto:horst.wesnigk@unitybox.de)

 **TelefonSeelsorge**  
Telefonseelsorge  
**0800 - 111 0 111**  
**0800 - 111 0 222**

 **COMPASS**  
Private Pflegeberatung  
Pflegeberatung für privat  
Versicherte **0800 - 101 88 00**  
(bundesweit gebührenfrei)

 **SPERR-NOTRUF**  
**116 116**  
EC-Kartensperrzentrale  
(bundesweit gebührenfrei)

Herausgeber: Ein Kooperationsprojekt des Netzwerks für Senioren  
und der Bezirksvertretung Innenstadt-Ost  
Verantwortlich: Bezirksbürgermeister Udo Dammer  
Gest. u. Druck: Druckerei Kleff, 10/2019  
Fotos: Dewar Adair und Annette Simmgen-Schmude

# Seniorenbrief

für den Stadtbezirk Innenstadt-Ost



Körne, Kaiserstraßenviertel,  
Saarlandstraßenviertel, Gartenstadt

Ausgabe 19  
Okt.-März  
2019-2020

 **Senioren  
büro**



## Wir stellen uns vor

Aus eigener Erfahrung wissen Angehörige ganz gut, was es körperlich, geistig und emotional für sie bedeutet, einen lieben Menschen zu pflegen. Häufig wird dieser selbstlose Einsatz für selbstverständlich gehalten. Die Angehörigen und deren Bedürfnisse kommen dabei meist zu kurz. Für den eigenen Körper und die Psyche ist es aber wichtig, die körperlichen und emotionalen Herausforderungen mit einer Pause zu unterbrechen und sich von den Strapazen der Pflege zu erholen. Bei Treffen mit anderen Personen in der gleichen Situation kann man sich ungezwungen miteinander austauschen und durch die Erfahrungen gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Dewar Adair ist Yogalehrer (BDY/EYU) und pflegte als junger Mann seine Mutter. Er bietet Yogakurse für Angehörige von zu Pflegenden an verschiedenen Orten in Dortmund an.



## Termine

**Donnerstag 10. Okt. Ab 14 Uhr** *Aktionstag „Nicht vergessen – Demenz!“*  
In Kurzvorträgen, bei Mitmachaktionen und bei verschiedenen Organisationen können Sie sich rund um das Thema „Demenz“ informieren. Für Ihr leibliches Wohl ist gegen eine Spende gesorgt. Infos im Seniorenbüro unter Tel. 50-2 96 90 oder [seniorenbuero.ost@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.ost@dortmund.de)

**Montag 18. Nov 15-18 Uhr** *„Repaircafé“*  
In der Ricarda-Huch-Realschule, Prinz-Friedrich-Karl Str. 72-78, werden defekte Alltagsgegenstände repariert. Infos unter [post@kaisern.de](mailto:post@kaisern.de)

**1. -22. Dez. ab 18 Uhr** *„Lebendiger ökumenischer Adventskalender“*  
Unterschiedliche Familien oder Gruppen laden ein, bei warmen Getränken und Gebäck Adventslieder oder besinnliche Geschichten zu hören. Infos bei Hr. Hippler, Tel. 59 90 26 oder [www.pv-dortmund-mitte-ost.de](http://www.pv-dortmund-mitte-ost.de)

**Montag 27. Jan. 15.30-16.30 Uhr** *„Smartphone-Sprechstunde“*  
Die Reihe Montagsfragen im Café am Kloostergarten, Melanchthonstr. 17, startet mit einer Smartphone-Sprechstunde, bei der Ehrenamtliche der Youngcaritas für Ihre Fragen rund um Ihr Smartphone zur Verfügung stehen. Infos und Anmeldungen im Bruder-Jordan-Haus unter Tel. 59 46 -0 oder [claudia.roskamp@caritas-dortmund.de](mailto:claudia.roskamp@caritas-dortmund.de)

**Donnerstags 15.30-17.30 Uhr** *„Gemeindecafé in St. Martin“*  
Treffen Sie sich bei Kaffee und Kuchen zu einem gemütlichen Plausch. Infos bei Hr. Hippler, Tel. 59 90 26 oder [bhippler-do@t-online.de](mailto:bhippler-do@t-online.de)

## Meine Pause für mich allein oder gemeinsam mit anderen, z.B. ...

☞ **Entspannungskurs – Kraftquellen wiederentdecken**  
In speziellen Kursen lernen Sie sich selbst und die eigene Gesundheit wieder wahrzunehmen und Ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu nutzen. Infos im Seniorenbüro West unter Tel. 50-11 340 oder [seniorenbuero.west@dortmund.de](mailto:seniorenbuero.west@dortmund.de)

☞ **Kaffeeklatsch**  
Donnerstags treffen sich pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz im Wilhelm-Hansmann-Haus ab 15.00 Uhr zum gemütlichen Kaffeeklatsch. Infos bei Fr. Langkeit unter 0173-28 82 215 oder [marlis.langkeit@t-online.de](mailto:marlis.langkeit@t-online.de)

☞ **Singen im Chor „Dementi“**  
Der Freizeittreff für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen macht Angebote für gemeinsame Aktivitäten, z.B. den Chor „Dementi“. Infos bei Fr. Klepczynski unter Tel. 0173-75 21 835 oder [info@lebenswert-demenz.de](mailto:info@lebenswert-demenz.de)

☞ **Yoga – Auszeit für Angehörige von zu Pflegenden**  
In dem kostenlosen Kursangebot mit Entspannungselementen des sanften Yoga geht es um die körperliche und geistige Regeneration. Infos bei Hr. Adair unter Tel. 79 93 61 38

☞ **Zeit für mich – mit gutem Gewissen in die Stadt**  
Das Christinenstift bietet eine Betreuungsgruppe mit Aktivitäten, Mittagessen und Kaffeetrinken für Pflegebedürftige an. Infos unter Tel. 18 20 10 oder [regina.misiok-fisch@christinenstift.de](mailto:regina.misiok-fisch@christinenstift.de)