







Begegnung \cdot Betreuung \cdot Beratung

dafür stehen die drei Institutionen



Sozialdienst kath. Frauen Hörde Stadtteilbüro Hörde Nachbarschaftshilfe Hörde

mit ihren Angeboten für die BewohnerInnen des Stadtteils. Seit 2012 ist das B3 ein vom Bund anerkanntes Mehrgenerationenhaus.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, schauen Sie doch einfach mal rein.

Möchten Sie gerne ein neues Angebot oder eine Idee für den Stadtteil und deren Bewohner anbieten, rufen Sie im Stadtteilbüro Hörde oder im Mehrgenerationenhaus an:

Mehrgenerationenhaus:

Frau Braun-Wattenberg Tel. 0231-42 57 99 66

Stadtteilbüro:

Frau Eggert Tel.: 0231 · 427 08 19 Frau Meier-Steinrücken Tel.: 0231 · 427 08 17

Ansprechpartner/-innen

Sozialdienst kath. Frauen Hörde e.V.

Frau Smolén 0231 · 425799 60

Windelcafé

Frau Braun-Wattenberg 0231 · 425799 66

Kreuzbund

Herr Dombrowski 0231 · 435482

"Hörde damals"

Herr Otto 0231 · 712313

Gesundheitskurse

Frau Eggert 0231 · 42708 19

Denksport

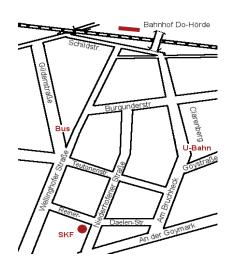
Frau Richhardt 0231 · 487927

Seniorenberatung

Frau Wittler 0231 · 425799 64

Lebensladen

Frau Beerenberg 0231 - 98128721



Adresse:

Niederhofener Str. 52 44263 Dortmund

www.skf-hoerde.de







Januar - März

Montag

Windelcafé

10:00 bis 11:30 Uhr für Kinder bis 2 Jahre

Literaturkreis

jeden 2. Montag/ Monat 15:00 bis 16:00 Uhrfür ALLE die Lust am Lesen haben

Rückenfit für Männer (10x)

ein Mix aus Kräftigungsübungen & Ganzkörpertraining 17:00 bis 18:30 Uhr Vom 18.01.-22.03.2021

Dienstag

Yoga 50+ (5x)

14tg Gruppe A & Gruppe B im Wechsel

9:00 bis 10:30 Uhr Vom 19.01.-23.03.2021 Anmeldung erforderlich

Seniorenfrühstück

9:30 bis 12:00 Uhr jeden 3.Dienstag

Denksport ab 12.01.

11:00 bis 12:00 Uhr

Offenes Stadtteilcafé

15:00 bis 16:30 Uhr jeden 1. Dienstag (12.1.21)

Repair Café

jeden 3. Dienstag von 14:00—17:00 Uhr Anmeldung erforderlich

Mittwoch

Fitness 60+ (5x)

14tg Gruppe A & Gruppe B im Wechsel

11:00 bis 12:30 Uhr Vom 20.01.-24.03.2021 Anmeldung erforderlich

Sprechstunde

"Behördenhilfe"

10:00—12:00 Uhr jeden 2.& 4. Mittwoch

Spieletreff

13:30 bis 16:15 Uhr

Kaffeeklatsch

15:00—16:30 Uhr jeden 1. Mittwoch (13.1.21)

"Hörde damals"

17:00 bis 19:00 Uhr jeden 2. Mittwoch

Donnerstag

Kreuzbund

18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag Yoga 50+ (10x)

8:45 bis 10:15 Uhr Vom 22.01.-26.03.2021 Anmeldung erforderlich

"Gesprächsfaden" - Offener Treff

10:00 bis 12:00 Uhr

"Fitness im Alter" (10x)

11:00—11:45 Uhr 12:00—12:45 Uhr Vom 22.01.-26.03.2021 Anmeldung erforderlich

Yoga (10x)

16:15 bis 17:45 Uhr 18:00 bis 19:30 Uhr Vom 22.01.- 26.03.2021 Anmeldung erforderlich

Bei jeglicher Anmeldung werden 20.-€ Anzahlung fällig, ansonsten entsteht keine verbindliche Anmeldung. Bitte zu jeder Veranstaltung unbedingt anmelden.

Einzelveranstaltungen

<u>Einvernehmliche</u> Trennung & Scheidung

Vortrag von Rechtsanwältin J. Schönborn 08.03.2021 16:00-17:30Uhr

Anmeldung erforderlich

Kostenfrei, Spende erwünscht

Behördenhelfer

-Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Formulare-

jeden 2. & 4. Mittwoch

von 10:00-12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

unter Tel.:0231/ 42579960 kostenfrei

"Gesprächsfaden"

Wir treffen uns zum gemeinsamen Stricken, Häkeln, Handarbeiten in gemütlicher Runde bei einer Tasse Tee.

Freitags von 10:00-12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich kostenfrei

Smartphone Sprechstunde

16:30 bis 18:30 Uhr

Termine bitte erfragen unter Tel.: 0231/4257996-6

Anmeldung erforderlich

Kostenfrei, Spende erwünscht