Mehr Generationen Haus

Stadtteilbüro HÖRDE
Büro für soziale Arbeit & Beratung

Nachbarschafts-Hilfe Hörde e.V.

*B*egegnung · *B*etreuung · *B*eratung

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

Wir freuen uns !!!

Ansprechpartner/-innen

Power-Gymnastik / Zumba
Frau Reichert 0176 · 6230 5018

Anonyme Alkoholiker
Frau Klink 02304 · 173 41

Windelcafé
Frau Meier-Steinrücken 0231 · 427 08 17

Kreuzbund
Herr Dombrowski 0231 · 43 54 82

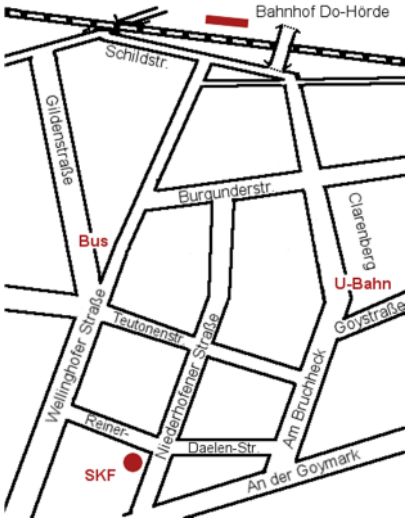
„Hörde damals"
Herr Fähnrich 0231 · 77 94 63

„Fitness im Alter" / Yoga
Frau Eggert 0231 · 427 08 19

Denksport
Frau Richhardt 0231 · 48 79 27

Musikalische Frühförderung
Frau Dörsch 0231 · 18 955 38

Sozialdienst kath. Frauen Hörde e.V.
Frau Smolen 0231 · 42 57 99 60



Adresse:

Niederhofener Str. 52 44263 Dortmund

www.skf-hoerde.de

Angebote und Veranstaltungen

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hörde

Januar - März

Montag

Windelcafé

10:00 bis 11:30 Uhr

für Kinder bis 2 Jahre

2-tägiger Workshop:

Smoveys & Entspannung

Bewegung mit den Smoveyringen und Entspannungsübungen für zu Hause

Samstag, 20.02.2016

14:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 21.02.2016

10:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Abnehmkurs - Ernährung, Bewegung, Motivation

18:00 bis 19:30 Uhr

Ab 11.01.2016

Anmeldung erforderlich.

Dienstag

Yoga 50+ (10x)

9:15 bis 10:45 Uhr

Seniorenfrühstück

9:30 bis 12:00 Uhr

jeden 3. Dienstag

Anmeldung erforderlich.

Denksport

11:00 bis 12:00 Uhr

Sprechstunde „Behördenhilfe"

Termine nach VB

Offenes Stadtteilcafé

15:00 bis 17:00 Uhr

jeden 1. Dienstag

Yoga 50+ (10x)

18:00 bis 19:30 Uhr &

19:45 bis 21:15 Uhr

Ab 12.01.2016

Mittwoch

Fitness 60+ (10x)

11:00 bis 12:30 Uhr

Ab 13.01.2016

Anmeldung erforderlich.

Rechtliche Kurzberatung

Termine nach Vereinbarung.

Spieletreff

14:00 bis 17:30 Uhr

„Eltern stärken" Kurs (4x)

15:30 bis 17:00 Uhr

Ab 24.02.2016

Anmeldung erforderlich.

„Hörde damals"

17:00 bis 19:00 Uhr

jeden 2. Mittwoch

Anonyme Alkoholiker

19:30 bis 21:00 Uhr

Donnerstag

Elternfrühstück der Brücherhof Grundschule

9:00 bis 12:00 Uhr

jeden 1. Donnerstag

Alleinerziehenden Treff

9:00 bis 11:00 Uhr

jeden 2. & 4. Donnerstag

Zumba-Light 50+ (10x)

14:00 bis 15:00 Uhr

Ab 14.01.2016

Anmeldung erforderlich.

Musikgruppe für Kinder von 1 1/2 - 3 J.

16:00 bis 16:45 Uhr

Anmeldung erforderlich.

Kreuzbund

18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag

Yoga 50+ (10x)

9:15 bis 10:45 Uhr

Ab 08.01.2016

Anmeldung erforderlich.

„Gesprächsfaden" - Offener Treff

10:00 bis 12:00 Uhr

„Fitness im Alter" (12x)

11:00—12:30 Uhr

Ab 15.01.2016

Anmeldung erforderlich.

Einzelveranstaltungen

Vortrag

„Frauen und Rente"

Donnerstag, 21.01.2015

9:00—11:00 Uhr

mit Frau Dietze von der Deutschen Rentenversicherung

Anmeldung erforderlich.

Vortrag

„Familienrecht"

Mittwoch, 03.02.2016

17:00 bis 18:30 Uhr

mit Rechtsanwältin Christiane Schmöning

Anmeldung erforderlich.

Vortrag

„Erbrecht"

Mittwoch, 02.03.2016

17:00 bis 18:30 Uhr

mit Rechtsanwältin Christiane Schmöning

Anmeldung erforderlich.

Stadtteilcafé –Neujahrscafé

mit frischen Waffeln und Kreativangebot „Malen für Anfänger"

Dienstag, 05.01.2016

15:00 bis 17:00 Uhr