Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

SkF

Begegnung · Betreuung · Beratung

Der Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hörde betreibt seit 2012 das vom Bund anerkannte Mehrgenerationenhaus für Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils.

Unser steht für
Begegnung, Betreuung, Beratung

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

Wir bieten regelmäßige Veranstaltungen in Hörde und für unsere Nachbarn an. Ob Einzelaktionen, monatliches Angebot oder wöchentliche Kurse.
Zuständig ist:

Herr Kebekus Tel.: 0231/42579966
mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Wenn Sie Fragen zu unserem Angebot haben, oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie uns unter:
Tel 0231 / 42579960
anmeldung@skf-hoerde.de

Ansprechpartner/-innen

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hörde
anmeldung@skf-hoerde.de 0231 · 425799 60

Mehrgenerationenhaus
Herr Kebekus 0231 · 425799 66

Gesundheitskurse und Sportangebote
Herr Kebekus 0231 · 425799 66

Seniorenberatung
Frau Klewinghaus 0231 · 425799 64

Schuldnerberatung
Frau Hazar-Izci 0231 · 425799 69

Alleinerziehendenberatung
Frau Beerenberg 0231 · 95243888

Adresse:

Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund

www.skf-hoerde.de

Sozialdienst kath. Frauen e.V. Dortmund Hörde

Angebote und Veranstaltungen

2026

SkF

Juli - September

Montag

Qigong
9:30—10:30 Uhr
07.09.—23.11.2026.
langsame bewusste Bewegungen, Atemübungen

Viniyoga auf dem Stuhl
15:15—16:15 Uhr
07.09.—07.12.2026
Yoga im Sitzen

Viniyoga
16:30—18:00 Uhr
07.09.—07.12.2026.
insb. für SeniorInnen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet

Dienstag

Stadtteilcafé
Immer ab 15 Uhr
Jeden 1. Dienstag mit Anmeldung

Seniorenfrühstück
9:30 bis 12:00 Uhr
jeden 3. Dienstag mit Anmeldung

Café Herzstück/ Offener Treff
14:00 bis 16:00 Uhr
kostenfrei Kaffee **jeden 2. und 4. Dienstag**

Repaircafé
14:00 bis 16:30 Uhr
Haushaltsübliche Kleingeräte
jeden 3. Dienstag mit Anmeldung

Gartencafé
14:30 bis 16:30 Uhr
Immer am 4. Dienstag im Monat

Mittwoch

Fitness mit Andrea
A 09:30 - 11:00 Uhr
B 11:15 - 12:45 Uhr
02.09.—25.11.2026

Spieletreff „Rummikub"
14:00 bis 16:00 Uhr

Sprechstunde „Behördenhilfe"
-Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Formulare (Termine nur mit Voranmeldung!)

Rechtliche Kurzberatung
-rechtliche Beratung durch eine Rechtsanwältin (bitte mit Voranmeldung!)

Donnerstag

Windelcafé
9:00 bis 10:30 Uhr
für Kinder bis 2 Jahre
alle 14 Tage

Stricken gegen die soziale Kälte
Immer in geraden Kalenderwochen
15-17 Uhr

Digital Kompass
Jede Woche
17:00 bis 18:00 Uhr
Offenes Café mit Beratung und Austausch bei Problemen rund um Smartphone, Tablet, Laptop und co.

Freitag

Immer wieder freitags
9:30—12 Uhr, offenes Gesprächsangebot **vor der Stiftskirche St. Clara**

Yoga mit Ulla
09:00 bis 10:30 Uhr
04.09.—23.10.2026

„Fitness Mix im Alter"
Altersgerechte Gymnastik,
11:00 bis 12:30 Uhr
04.09.—27.11.2026

Yoga mit Inke (*)
A16:15 bis 17:45 Uhr
B18:00 bis 19:30 Uhr
04.09.—27.11.2026

Einzelveranstaltungen

Urlaub ohne Koffer

25.08.2026

toller Ausflug mit einem Reisebus, anschließend einkehren im Gartencafé am B3 in Hörde

(nur mit Anmeldung)

Repaircafé

21.07.2026

kostenfreie Reparatur von Haushaltsgeräten aller Art

Gerne mit Voranmeldung

ab 14 Uhr

Frühstück

21.07.2026

9:30 Uhr Frühstück im B3

Natürlich in großer Runde, mit Brötchen, frischem Obst, leckerem Aufschnitt und Käse.

Wie immer kostenfrei!

Mit Anmeldung

Gartencafé

Wir öffnen unser neues Gartencaféangebot immer am letzten Dienstag im Monat ab 14:30 Uhr in unserem Garten. Kommt und macht gerne mit!

Essen und trinken ist kostenfrei

Weitere Aktionen, Änderungen und kurzfristige Infos entnehmen Sie bitte unserem Schaukasten oder im Internet unter: www.skf-hoerde.de