



Mehr Generationen Haus
Wir leben Zukunft vor



Begegnung · Betreuung · 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:

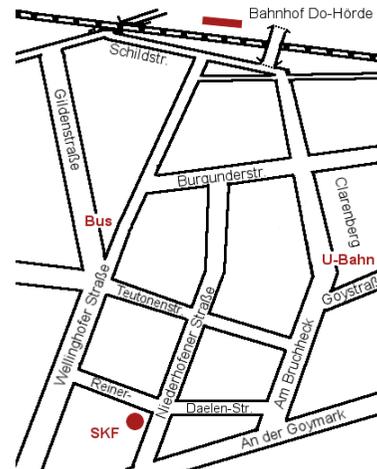
Frau Braun-Wattenberg
Tel.: 0231/42579966

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

Wir freuen uns !!!

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 Richardt	0231 · 487927
Musikalische Frühförderung Frau Dörsch	0178 · 7256453
Seniorenberatung Frau Wittler	0231 · 425799 64
Lebensladen Frau Beerenberg	0231 - 98128721



Adresse:
Niederhofener Str. 52 44263 Dortmund

www.skf-hoerde.de



Angebote und Veranstaltungen



Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Hörde

Oktober - Dezember

Montag

Windelcafé

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

Literaturkreis

05. Oktober
09. November
07. Dezember

15:00 bis 16:00 Uhr
...für ALLE die Lust am
Lesen haben
Anmeldung erforderlich

Rückenfit für Männer (8x) ein Mix aus

Kräftigungsübungen &
Ganzkörpertraining

16:45 bis 18:15 Uhr
ab 26.10.2020

Anmeldung erforderlich

Dienstag

Yoga 50+

9:15 bis 10.45 Uhr

Seniorenfrühstück

9:30 bis 12:00 Uhr
Achtung: NEU !

jeden 1. & 3. Dienstag
Anmeldung erforderlich

Denksport

11:00 bis 12:00 Uhr

Stadtteilcafé

15:00 bis 16:30 Uhr
jeden 1. Dienstag
Anmeldung erforderlich

Repair Café

am 20.10., 17.11. & 15.12
von 14:00-17:00 Uhr
Annahmeschluss 16:30 Uhr
keine Annahme von
Handys & Computer
Anmeldung erforderlich

Mittwoch

Fitness 60+

11:00 bis 12:30 Uhr

Sprechstunde „Behördenhilfe“

-Hilfe beim Ausfüllen
Ihrer Formulare-
10:00 bis 12:00 Uhr
jeden 2. & 4. Mittwoch

Spieletreff

13:30 bis 16:15 Uhr

Kaffeeklatsch

15:00 bis 16:30 Uhr
jeden 1. Mittwoch
Anmeldung erforderlich

„Hörde damals“

17:00 bis 19:00 Uhr
jeden 2. Mittwoch / Monat
nähere Infos bei
Hr. Otto, Tel.: 712313

Donnerstag

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

15:15 bis 16:00 Uhr
Anmeldung bei Fr.
Dörsch, Telefon:
0178/7256453

Kreuzbund

18:00 bis 20:00 Uhr
nähere Infos bei
Hr. Dombrowski,
Telefon: 435482

Freitag

Yoga 50+

08:45 bis 10:15 Uhr

„Gesprächsfaden“

Offener Treff

10:00–12:00 Uhr

Anmeldung erforderlich

„Fitness im Alter“

11:00 bis 11:45 Uhr
12:00 bis 12:45 Uhr

Yoga

16:15 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 19:30 Uhr

Einzelveranstaltungen

Einvernehmliche Trennung & Scheidung

Vortrag von Rechtsanwältin
J. Schönborn
16.11.2020
16:00–17:30Uhr
Anmeldung erforderlich
Veranstaltung ist kostenfrei

Smartphone Sprechstunde

Mi:07.10. ,
17:00Uhr & 18:00Uhr
28.10.
16:30Uhr & 17:30Uhr
Anmeldung erforderlich

„Gesprächsfaden“

Wir treffen uns zum gemeinsa-
men Stricken, Häkeln, Handar-
beiten in gemütlicher Runde
bei einer Tasse Tee.
Freitags von 10:00–12:00 Uhr
Anmeldung erforderlich

Aus Alt mach Neu- Workshop „upcycling“

31. Okt. 14:30–17:30Uhr
möglichst Nähmaschine
mitbringen
Materialkosten 5,00€,
Anmeldung erforderlich