



**Mehr Generationen Haus**  
Miteinander – Füreinander



**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:

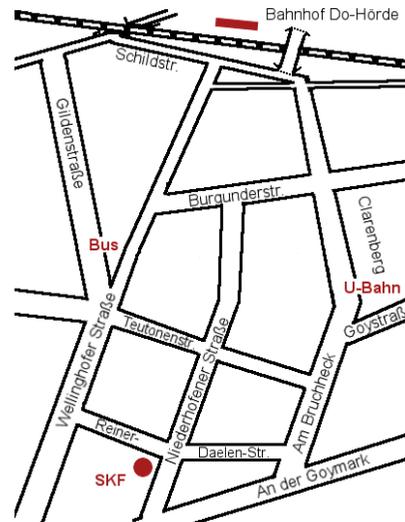
Herr Kebekus Tel.: 0231/42579966  
mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

Stadtteilbüro:  
Frau Eggert Tel.: 0231 · 427 08 19  
Frau Aleksić Tel.: 0231 · 427 08 17

**Wir freuen uns !!!**

## Ansprechpartner/-innen

<b>Sozialdienst kath. Frauen Hörde e.V.</b> Frau Smolén	0231 · 425799 60
<b>Windelcafé</b> Frau Hüls	0231 · 425799 66
<b>Kreuzbund</b> Herr Dombrowski	0231 · 435482
<b>Gesundheitskurse</b> Frau Eggert	0231 · 42708 19
<b>„Hörde damals“</b> Herr Otto	0231 · 712313
<b>Seniorenberatung</b> Frau Wittler	0231 · 425799 64



**Adresse:**  
Niederhofener Str. 52, 44263 Dortmund

[www.skf-hoerde.de](http://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

### Rückbildungsgymnastik

12:00 bis 12:45 Uhr

(bitte Handtuch u. Isomatte mitbringen)

### Fit mit Baby

### am Phoenixsee

13:30 bis 15:00 Uhr

(Treffpunkt Kulturinsel)

### Anmeldung erforderlich

### Literaturkreis

von 15:00 - 16:00 Uhr  
Jeden 2. Montag im Monat

### Anmeldung erforderlich

### Rückenfit 50+ (11x)

17:00 bis 18:30 Uhr  
09.01.—20.03.2023

### Anmeldung erforderlich

## Dienstag

### Yoga 50+ (11X)

9:00 bis 10:30 Uhr  
10.01.—24.03.2023

### Anmeldung erforderlich

### Seniorenfrühstück

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

### Anmeldung erforderlich

### Offenes Stadtteilcafé

15:00 bis 17:00 Uhr  
Dienstag den

**10.01. (mit Waffelbacken)**

**07.02. und 07.03.2023**

### Flüchtlingsfrauen Café

15:00 bis 17:00 Uhr  
Termine auf Anfrage

## Mittwoch

### Fitness 60+ (12x)

(A) 09:30 - 11:00 Uhr  
(B) 11:15 - 12:45 Uhr  
11.01.—22.03.2023

### Anmeldung erforderlich

### Sprechstunde

### „Behördenhilfe“

### -Hilfe beim Ausfüllen Ihrer

### Formulare

jeden 2. und 4. Mittwoch  
10:00 - 12:00 Uhr

### Anmeldung erforderlich

### Spieletreff

13:30 bis 16:15 Uhr

### „Hörde damals“

17:00 bis 19:00 Uhr

jeden 2. Mittwoch/ Monat  
Nähere Infos bei  
Herrn Otto, Tel.: 712313

## Donnerstag

### Digital Kompass

17:00 bis 18:00 Uhr

Wir klären Ihre Fragen  
rund um das Thema  
Digitale Medien und  
bauen Ängste ab.

Falls Sie ein Handy,  
ein Tablet oder  
einen Laptop besitzen,  
bringen Sie ihr ganz  
persönliches Gerät  
gerne mit!

### Anmeldung erforderlich

### Kreuzbund

18:00 bis 20:00 Uhr  
Nähere Infos bei  
Herrn Dombrowski,  
Tel.: 435482

## Freitag

### Yoga 50+ (12x)

09:00 bis 10:30 Uhr  
13.01.—24.03.2023

### Anmeldung erforderlich

### „Gesprächsfaden“

### Offener Treff

10:00 bis 12:00 Uhr

### „Fitness im Alter“(12x)

11:00 bis 12:30 Uhr  
13.01.—24.03.2023

### Anmeldung erforderlich

### Yoga (12x)

16:15 bis 17:45 Uhr  
18:00 bis 19:30 Uhr  
13.01.—24.03.2023

### Anmeldung erforderlich

**Bei jeder Anmeldung zu Gesundheitskursen werden 20.- € Anzahlung fällig, ansonsten entsteht keine verbindliche Anmeldung!**

## Einzelveranstaltungen

### Repair Café

Dienstag: 17.01.2023  
21.02.2023  
21.03.2023

von 14:00 bis 17:00 Uhr

**Nur mit Anmeldung!**

### Smartphone Sprechstunde

25.01.2023  
22.02.2023

16:30 Uhr & 17:30 Uhr

**Nur mit Anmeldung!**

### Erbrecht

Vortrag von  
Rechtsanwältin  
J. Schönborn  
31.01.2023

16:30 Uhr - 17:30 Uhr

**Nur mit Anmeldung!**

### Kriminalprävention

Vortrag von  
Kriminalhauptkommissar  
M. Schettke  
24.01.2023

14:00 Uhr - 15:30 Uhr

**Nur mit Anmeldung!**

**+++ 03.02.2023 Nacht der Lichter am B3 / im März: Fotoausstellung Hörde Querbeet +++**