Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Stadtteilbüro HÖRDE
Büro für soziale Arbeit & Beratung

Nachbarschafts-Hilfe Hörde e.V.

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

Gesundheitskurse
Frau Eggert 0231 · 42708 19

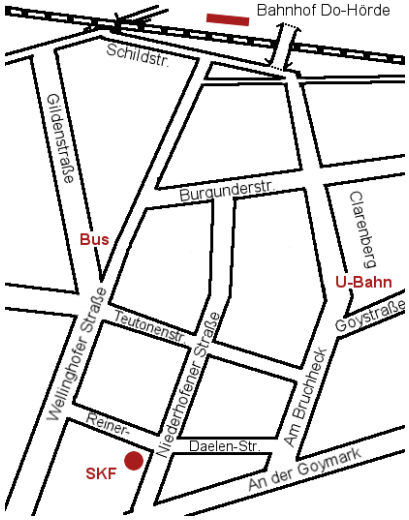
Denksport
Frau Richhardt 0231 · 487927

Musikalische Frühförderung
Frau Dörsch 0178 · 7256453

„Hörde damals"
Herr Otto 0231 · 712313

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

April - Juni

Montag

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

Literaturkreis
jeden 2. Montag/ Monat
15:00 bis 16:00 Uhr
...für ALLE, die Lust am lesen haben.

***Rückenfit für Männer (10x)**
ein Mix aus Kräftigungsübungen & Ganzkörpertraining
17:00 bis 18:30 Uhr
Vom 19.04.-21.06.2021

ACHTUNG:

Das Programm unserer Hofveranstaltungen folgt in Kürze

Dienstag

***Yoga 50+ (5x)**
14tg Gruppe A & Gruppe B im Wechsel
9:00 bis 10:30 Uhr
vom 20.04.-22.06.2021

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

Denksport
11:00 bis 12:00 Uhr

Offenes Stadtteilcafé
15:00 bis 16:30 Uhr
jeden 1. Dienstag

Repair Café
14:00—17:00 Uhr
jeden 3. Dienstag

Mittwoch

***Fitness 60+ (5x)**
14tg Gruppe A & Gruppe B im Wechsel
11:00 bis 12:30 Uhr
vom 21.04.– 23.06.2021

Sprechstunde „Behördenhilfe"
10:00—12:00 Uhr
jeden 2.und 4. Mittwoch

Spieletreff
13:00 bis 16:15 Uhr

Kaffeeklatsch
15:00—16:30 Uhr
jeden 1. Mittwoch

„Hörde damals"
17:00 bis 19:00 Uhr
jeden 2. Mittwoch

Donnerstag

Digitale Sprechstunde
17:00 bis 18:00 Uhr
ab dem 06.05.2021

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!

Kreuzbund
18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag

***Yoga 50+ (10x)**
8:45 bis 10:15 Uhr
vom 23.04—25.06.20201

„Gesprächsfaden"
-Offener Treff-
10:00 bis 12:00 Uhr

„Fitness im Alter" (10x)*
11:00 bis 11:45 Uhr
12:00 bis 12:45 Uhr
vom 23.04.—25.06.2021

***Yoga (10x)**
16:15 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 19:30 Uhr
vom 23.04.– 25.06.2021

Bitte zu jeder Veranstaltung bitte unbedingt anmelden.

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

Einzelveranstaltungen

Einvernehmliche Trennung & Scheidung

Vortrag von Rechtsanwältin J. Schönborn
04.05.2021
16:15 bis 17:45 Uhr

Anmeldung erforderlich
Kostenfrei, Spende erwünscht

„Das Spiel mit dem NEIN"

Ein Workshop zu Thema „Nein sagen"
14.04.2021
14:00 bis15:30 Uhr
Anmeldung erforderlich

Unser„Repair Café"

geht coronakonform weiter!
Nähere Infos unter 0231/42579960
Handys und Computer werden nicht repariert!
Kostenfrei,
Spende erwünscht

Smartphone Sprechstunde

21.04.2021
16:30 bis 18:30 Uhr
Termine bitte erfragen unter Tel.: 0231/4257996-6
Anmeldung erforderlich
Kostenfrei, Spende erwünscht