



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:

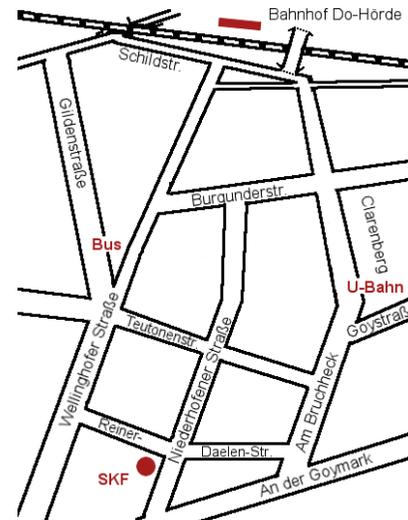
Herr Kebekus Tel.: 0231/42579966
mehrgenerationenhaus@skf-hoerde.de

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

Wir freuen uns !!!

Ansprechpartner/-innen

Sozialdienst kath. Frauen Hörde e.V. Frau Smolén	0231 · 425799 60
Mehrgenerationenhaus Herr Kebekus	0231 · 425799 66
Kreuzbund Herr Dombrowski	0231 · 435482
Gesundheitskurse Frau Eggert	0231 · 1848222
„Hörde damals“ Herr Otto	0231 · 712313
Seniorenberatung Frau Wittler	0231 · 425799 64



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

Rückbildungsgymnastik

12:00 bis 12:45 Uhr
(bitte Handtuch u. Isomatte mitbringen)
Anmeldung erforderlich

Literaturkreis

08.05. / 12.06. /
10.07. / 11.09.

Rückenfit 50+ (11x)

16:30 bis 18:00 Uhr
17.04.-19.06.2023

Anmeldung erforderlich

Dienstag

Yoga 50+ (11X)

9:00 bis 10:30 Uhr
18.04.-13.06.2023

Anmeldung erforderlich

Seniorenfrühstück

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

Anmeldung erforderlich

„Gesprächsfaden“

Offener Treff

14:00 bis 16:00 Uhr

Offenes Stadtteilcafé

15:00 bis 17:00 Uhr
Dienstag den

04.04. / 02.05. / 06.06.

Mittwoch

Fitness 60+ (12x)

(A) 09:30 - 11:00 Uhr
(B) 11:15 - 12:45 Uhr
19.04.-21.06.2023

Anmeldung erforderlich

Sprechstunde „Behördenhilfe“ -Hilfe beim Ausfüllen Ihrer Formulare

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

Offenes Cafeangebot

14:00 bis 16:00 Uhr

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

Offenes Cafe mit Beratung
zu Smartphoneproblemen
am **13.04. / 27.04. /
11.05. / 25.05. / 22.06.**

Vorträge zu diversen The-
men rund um digitale An-
gebote:

**06.04. / 20.04. /
04.05. / 01.06. /
15.06. / 29.06.**

Kreuzbund

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

Freitag

Yoga 50+ (12x)

09:00 bis 10:30 Uhr
21.04.-16.06.2023

Anmeldung erforderlich

„Fitness im Alter“ (12x)

11:00 bis 12:30 Uhr
21.04.-16.06.2023

Anmeldung erforderlich

Yoga (12x)

16:15 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 19:30 Uhr
21.04.—16.06.2023

Anmeldung erforderlich

Einzelveranstaltungen

Repair Café

18.04.2023
16.05.2023
20.06.2023

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Smartphone Sprechstunde

26.04.2023
24.05.2023
28.06.2023

16:30 Uhr & 17:30 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Verwurzelt in Hörde

Vortrag und Insektenhotel bauen
12.05.2023

Vortrag zu Honigbienen
16.06.2023

Vortrag und Vogelhausbau
28.04.2023

Nur mit Anmeldung!

Vorträge

Erbrecht
Kriminalprävention
Sturzprophylaxe
Trennung und Scheidung
Energieberatung

-Termine werden noch bekannt gegeben-

+++ Jahreskampagne: Verwurzelt in Hörde +++