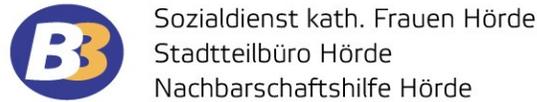




Begegnung · Betreuung · Beratung

dafür stehen die drei Institutionen



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:

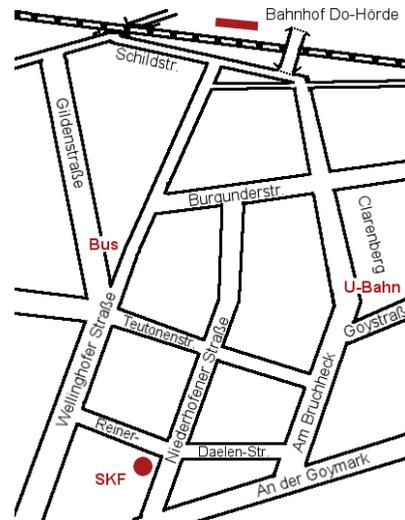
Herr Döppelmann Tel.: 0231/42579966

Stadtteilbüro:
Frau Eggert 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
Windelcafé Frau Hüls	0231 · 425799 66
Kreuzbund Herr Dombrowski	0231 · 435482
Gesundheitskurse Frau Eggert	0231 · 42708 19
„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

Juli - September

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

Anmeldung erforderlich

Rückenfit 50+ (11x)

17:00 bis 18:30 Uhr
ab 29.08.22

Anmeldung erforderlich

Dienstag

Yoga 50+ (11X)

9:00 bis 10:30 Uhr
Ab 30.08.2022

Anmeldung erforderlich

Seniorenfrühstück

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

Anmeldung erforderlich

Offenes Stadtteilcafé

15:00 bis 17:00 Uhr
jeden 1. Dienstag

02.08.22

06.09.22

Anmeldung erforderlich

Mittwoch

Fitness 60+ (12x)

(A) 09:30 - 11:00 Uhr
(B) 11:15 - 12:45 Uhr
ab 31.08.22

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
ab 26.08.22

Anmeldung erforderlich

„Gesprächsfaden“

Offener Treff

10:00 bis 12:00 Uhr

„Fitness im Alter“ (12x)

11:00 bis 12:30 Uhr
ab 26.08.22

Anmeldung erforderlich

Yoga (12x)

16:15 bis 17:45 Uhr
18:00 bis 19:30 Uhr
ab 26.08.22

Anmeldung erforderlich

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

Einzelveranstaltungen

Repair Café

Dienstag: 19. Juli
16. August
20. September

von 14:00 bis 17:00 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Smartphone Sprechstunde

Termine bitte erfragen unter
Tel.: 4257996-0
Mittwochs

16:30 Uhr & 17:30 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Trennung & Scheidung

Vortrag von
Rechtsanwältin
J. Schönborn
13.09.2022

15:30 Uhr - 17:00 Uhr

Nur mit Anmeldung!

Schließungszeit:

Vom 04. Juli 2022 bis einschließlich
15. Juli 2022 finden im Mehrgenerationenhaus
B3 keine Veranstaltungen statt

+++ Nachbarschaftsfest: Am 20. August 2022 Beginn: 14:00 Uhr +++