
BETEILIGTE PARTNER:INNEN

AWO Gartenstadt/Kaiserhain

Denkabenteuer® Dortmund

DOGEWO21 Nachbarschaftsagentur Wambel

Dortmunder Katzenschutzverein e. V.

DSW21

EDEKA Dörfer

Gerdi Leskien, Entspannungspädagogin

Kath. Kirchengemeinde St. Martin

Mobile Polizeiwache

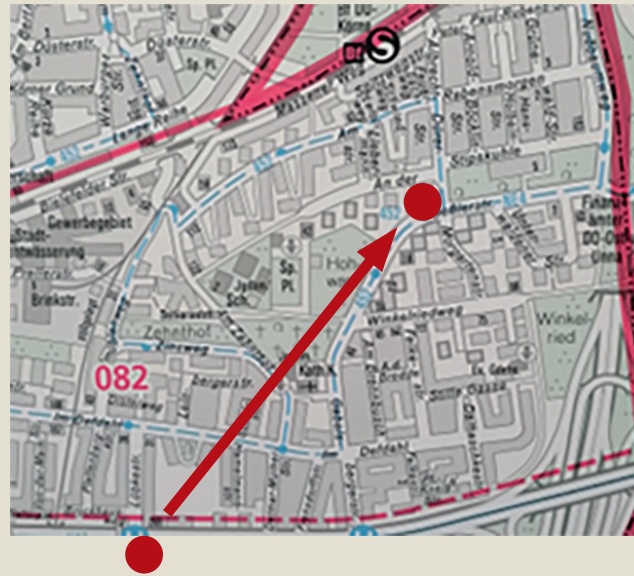
Sanitätshaus Tingelhoff

Seniorenbüro Innenstadt-Ost

Ruhr-Uni Bochum

Und die weiteren Aktiven in der
Ideenwerkstatt Gartenstadt-Nord

VERANSTALTUNGSORT



Die Vorträge finden statt
in den Räumen des Begegnungszentrums der
AWO Gartenstadt/Kaiserhain
Geßlerstraße 13, 44141 Dortmund
Erreichbar mit dem ÖPNV
Buslinie 452
Haltestelle Geßlerstraße

IMPRESSUM:
IDEENWERKSTATT
GARTENSTADT-NORD
V. i. S. d. P.: Udo Dammer
Ideenwerkstatt Gartenstadt-Nord
in Kooperation mit dem
Stadtbezirksmarketing Innenstadt-Ost
Fotos Pixabay, Geodatenbank

BEWEGLICH ÄLTER WERDEN IN INNENSTADT-OST

Ideenwerkstatt
Gartenstadt-Nord



Veranstaltungsreihe für
EinwohnerInnen des
Stadtbezirks Innenstadt-Ost
und andere Interessierte
1. Halbjahr Mai 2024

NACHBARSCHAFTSFEST

Freitag, 31.05.24 - 11.00 - 18.00 Uhr

Tag der Nachbarn in der Gartenstadt-Nord
Unsere Veranstaltungsangebote

EDEKA Dörfer 11.00 – 18.00 Uhr

EDEKA-Fest auf dem östl. Parkplatz mit Speisen vom Grill, Getränke, Musik, Hüpfburg und einem Clown. Dazu gibt es Infos und Beratung durch eine mobile Polizeiwache, einen Infostand von 13.00-18.00 Uhr des Seniorenbüros Innenstadt-Ost und des Familienbüros Innenstadt-Ost mit Bewegungsspielen für Kinder, Ruhr-Uni Bochum (Data2resilience) und die Mitmachaktion „Kühltücher nähen“ bzw. Mittanzaktion Line-Dance (15.00 - 17.00 Uhr). Hinzu kommt noch ein Stand des Dortmunder Katzenschutzvereins.

DOGEWO21 Nachbarschaftsagentur

Wambel, Geßlerstr. 2,

14.00 – 17.00 Uhr

Lieder-Café mit frischen Waffeln im Garten der Nachbarschaftsagentur

AWO Gartenstadt/Kaiserhain Geßlerstr. 13,

14.30 bis 17.00 Uhr

Maritime Musikveranstaltung mit dem Gitarristen und Musiker Andreas Heldt bei Kaffee und Kuchen

Kath. Kirchengemeinde St. Martin

19.00 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr

Vortrag „Kirche im Gespräch“ von Regina Laudage-Kleeberg:
„Obdachlos Katholisch“, Eintritt frei

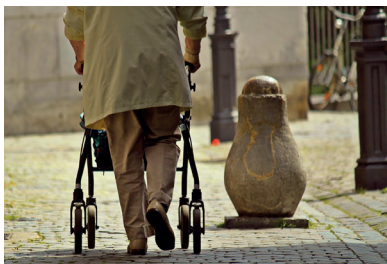
TERMINE

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Denkfit bleiben

08.05.24, 16.30 - 17.30 Uhr

Die Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und Konzentrationsdauer lässt sich steigern, wenn man sein Gehirn regelmäßig fordert - denken Sie sich fit! Wie das geht, erfahren Sie in dem Kurzvortrag mit anschließenden Denk-Übungen. (Denkaben-teuer: Monika Richardt)



Neurokinetik - Training von Kopf und Körper

22.05.24, 16.30 - 17.30 Uhr

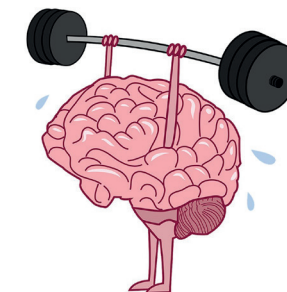
Spezielle Bewegungsaufgaben trainieren Kopf und Körper gleichzeitig. Manches ist bekannt, Manches nicht. Die Übungen machen wach, munter und sind prima alltagstauglich. Und das Wichtigste, sie machen Spaß! Nehmen Sie die Herausforderung an (auch mit Rollator möglich). Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 28 67 86 72 bei der DOGEWO21 Nachbarschaftsagentur Wambel. (Gerdi Leskien - Kursleiterin im Grete-Meißner-Zentrum der Diakonie Schwerte)



Rollatoretraining der DSW21 und Hilfsmittelberatung

15.05.24, 15.00 - 17.00 Uhr

Beweglich zu sein heißt am Leben teilhaben. Damit das gut gelingt, stellt die DSW21 einen Bus bereit, an dem das Ein- und Aussteigen demonstriert und geübt werden kann. (DSW21: Herr Becker). Mitarbeiter des Sanitätshauses Tingelhoff stellen Hilfsmittel für den Alltag vor.



Beweglich im Internet: Frag Dr. Google - aber richtig!

29.05.24, 16.30 - 17.30 Uhr

Das Internet zu medizinischen Themen zu befragen, ist heutzutage Normalität. Aber es gibt Fallstricke: sind die Aussagen verlässlich, kann ich den Seiten und deren Inhalt vertrauen? An praktischen Beispielen erfahren Sie, worauf man bei der Suche nach seriösen Inhalten achten sollte. (Seniorenbüro und DOGEWO21 Nachbarschaftsagentur Wambel, Annette Simmgen-Schmude und Carola Wagener-Ernst)